

Bác sĩ Harvey Karp & Paula Spencer

Thanh Minh dịch



Em bé hạnh phúc nhất khu phố

Phương pháp mới để tạm biệt những cơn ăn vạ, chấm dứt những vội vánh
và nuôi dạy những em bé 1 - 4 tuổi ngoan ngoãn, đáng yêu

Lời cảm ơn

Lời nói đầu

PHẦN 1: ĐƯA TRẺ CHẬP CHỮNG ĐANG TIẾN HÓA

1. “Cứu tôi với! Có một người tiền sử ở trong bếp nhà tôi!”
2. Từ 12 đến 18 tháng tuổi: Chú tinh tinh đáng yêu
3. Từ 18 đến 24 tháng tuổi: Những người Nê-ăng-đéc-tan cao đến đầu gối
4. Từ 24 đến 36 tháng tuổi: Trẻ tinh khôn thương cảm
5. Từ 36 đến 48 tháng tuổi: “Cư dân làng xã đầu tiên”
6. Nhân tố khó đoán của tự nhiên: Tính khí của con bạn là gì?
7. Sự va chạm của những nền văn minh: Khi cha mẹ hiện đại gặp trẻ con Thời kỳ Đồ đá

PHẦN 2: GIỜ MẸ NÓI ĐI!

8. Cách nói chuyện theo Ngôn ngữ của trẻ chập chững
9. Tôn trọng và khen thưởng: Cách khuyến khích những hành vi tốt
10. Thời gian chất lượng dành cho trẻ - Trình tự sinh hoạt và vui chơi giúp trấn an người bạn tiền sử của chúng ta như thế nào?
11. Ngoại giao lịch thiệp: Cách thiết lập và củng cố các giới hạn

PHẦN 3: VỨT BỎ NHỮNG RẮC RỐI

12. Những rắc rối thường gặp ở trẻ 1 tuổi
13. Những rắc rối thường gặp ở trẻ 2 tuổi
14. Những rắc rối thường gặp ở trẻ 3 tuổi

Phần kết: Phù, Văn minh: Đưa trẻ 4 tuổi hạnh phúc và tự tin

Phụ lục: 10 bước mọi cha mẹ nên biết: Những điều cơ bản cần biết để nuôi dạy một đứa trẻ hạnh phúc

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

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

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

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

Cuốn sách này gồm những thông tin và những lời khuyên liên quan tới việc chăm sóc trẻ từ 1 đến 4 tuổi. Tuy nhiên, mục đích của cuốn sách không phải là để thay cho những lời khuyên về y tế, mà nó nên được sử dụng để bổ trợ cho những lời khuyên và biện pháp chăm sóc thông thường của bác sĩ nhi khoa. Bởi vì mỗi trẻ mỗi khác, do đó bạn nên tham vấn bác sĩ nhi khoa về những vấn đề cụ thể liên quan đến bé.

LỜI CẢM ƠN



“Càng có nhiều thứ thay đổi thì chúng càng y nguyên như cũ.”

- Alphonse Karr, phóng viên Pháp thế kỉ XIX

Từ khi còn nhỏ cho tới tận bây giờ, tôi vẫn bị mê hoặc bởi những chú ếch nhái, sâu bọ và tìm hiểu xem làm thế nào mà mọi thứ trong thế giới của chúng ta... lại trở nên hợp lí đến vậy! Tất cả mọi thứ trong tự nhiên đều nhảy múa và quay cuồng, xô đẩy và lôi kéo, thế nhưng, theo những cách thức lạ thường và không ngờ nhất, chúng luôn luôn tìm ra cách để đạt được sự hài hòa hoàn hảo.

Trong quá trình làm việc cùng với nhiều gia đình suốt gần 30 năm qua, tôi hiểu ra rằng trẻ chập chững cũng luôn luôn “có lí”! Các bé nhảy múa và quay cuồng, xô đẩy và lôi kéo, nhưng có thể nhanh chóng được dẫn dắt để hòa hòa trở lại nếu bạn biết cách đi theo một con đường lạ lùng và thường là không ngờ tới để tiếp cận các bé. Ngày nào tôi cũng đi trên con đường đó cùng với những đứa trẻ chập chững tới gặp tôi để kiểm tra sức khỏe. Và giờ đây, giống như một kẻ phiêu lưu vừa trở về từ một vùng đất chưa từng được khai phá, tôi rất hào hứng chia sẻ với các bậc cha mẹ, ông bà, các chuyên gia y tế, các nhà giáo dục và tất cả những ai yêu mến trẻ em về những bí mật mà mình phát hiện được về trẻ chập chững.

Tôi muốn tri ân nhiều người vì họ đã soi rọi bước đường cho tôi trong những cuộc thám hiểm và giúp tôi thấy được giai đoạn chập chững với mọi vẻ đẹp toại ý và vui tươi của nó. Xin cảm ơn thầy Gordon Swartz, giáo sư về phôi thai học tại SUNY Buffalo, một cựu vận động viên quyền anh vạm vỡ vô cùng đam mê dạy học; Arthur H. Parmelee, Jr., giáo sư chuyên ngành phát triển trẻ em tại UCLA, một người đàn ông tốt bụng, kiên nhẫn, đầy lòng trắc ẩn và thấu hiểu con trẻ; cùng với những tác phẩm súc tích và sâu sắc của Carl Rogers, Haim Ginott, Thomas Gordon, Frances Ilg, Louise Bates Ames, Adele Faber, Elaine Mazlich, Stephanie Marston, Hans Miller và nhiều người khác nữa.

Xin cảm ơn Nina, người bạn tri kỉ, người vợ yêu dấu của tôi vì những chỉnh sửa “sành sỏi” với bản thảo của cuốn sách này cũng như tình yêu và sự kiên trì vô hạn mỗi khi tôi rối trí và vắng mặt; với người mẹ quá cố của tôi, Sophie, nhiều năm trước bà đã dạy cho tôi những lời của Alphonse Karr, qua đó gieo mầm cho một trong những ý tưởng trọng điểm của cuốn sách này; với cha tôi, Joe, vì lòng tốt và sự quan tâm chăm sóc của ông; cũng như tấm lòng bao dung, rộng lượng của Celia, người mẹ kế không chính thức của tôi; với tài năng tổ chức và viết lách tuyệt vời của Paula Spencer; với trí tưởng tượng trứ danh của C. A. Nobens; với sự hỗ trợ và cảm giác yên tâm mà tôi có được nhờ các đồng nghiệp tại Khoa Nhi Tenth Street và cộng sự Julie Carson May; với người đại diện của tôi, Suzanne Gluck, cô ấy đã vực dậy dự án này khi nó gần như sụp đổ; và với những ý kiến phản hồi luôn luôn chân thành và sâu sắc của biên tập viên Beth Rashbaum trước những câu hỏi “nếu như” và “tại sao không” không ngớt của tôi.

Tôi xin bày tỏ lòng biết ơn chân thành và sâu sắc tới nhiều chuyên gia trong lĩnh vực phát triển trẻ em

vì đã không tiếc thời gian và trí tuệ để giúp cuốn sách này trở nên sáng rõ và hữu ích hơn cho các bậc cha mẹ: John Baranowski, Morris Green, Debbie Glasser, Barbara Howard, Lewis Leavitt, Roni Leiderman, Donald Middleton, Karen Miller, Arthur H. Parmelee, Kyle Pruett, Gabrielle Redford, Janet Serwint, Steven Shelov, Marty Stein và Jim Varga.

Và cuối cùng, tôi muốn bày tỏ sự biết ơn to lớn nhất đối với những bậc cha mẹ đã chọn tôi làm bác sĩ cho con cái họ và cùng tôi đồng hành với con họ trong hành trình tiến vào những thung lũng tiền sử lạ kì và phi thường trong tâm trí của trẻ.

Nếu không có sự giúp đỡ của gia đình, đồng nghiệp và các bậc phụ huynh thì cuốn sách này sẽ không thể hoàn thành.

LỜI NÓI ĐẦU



Tôi đã khám phá ra bí mật để giao tiếp thành công với trẻ chập chững như thế nào?

“Hành trình khám phá thực sự không nằm ở việc tìm kiếm những vùng đất mới, mà ở việc sở hữu những cách nhìn mới.”

– Marcel Proust

Em bé sơ sinh của bạn đi đâu mất rồi? Mới ngày nào, bạn vẫn còn đang ôm ấp đứa con mới sinh nhỏ bé trong vòng tay của mình, con đường làm cha mẹ trải dài trước mặt. Vậy mà, trước khi kịp nhận ra, bạn đã lại đang sống cùng với một sinh vật hoàn toàn mới – đáng yêu hơn bao giờ hết, nhưng cũng hiếu động, cứng đầu, khó bảo không ai bằng. Chào mừng bạn đến với thế giới của trẻ chập chững.

Thời kỳ chập chững của trẻ là một trong những giai đoạn cao trào của hành trình làm cha mẹ. Trẻ ở giai đoạn này giúp bạn nhìn thế giới theo một cách hoàn toàn khác – một cách thật diệu kỳ! Những con côn trùng trên bãi cỏ... hình thù những đám mây... những “lâu đài” xây trên cát... Trẻ chập chững luôn tràn đầy sự tò mò, niềm hứng khởi và sự đáng yêu khó cưỡng.

Nhưng giai đoạn chập chững không phải là một khoảng thời gian chỉ toàn những niềm vui bất tận. Nó giống như một bữa tiệc gồm ba phần được hòa trộn vào nhau: hai phần là những trận đấu vật, phần còn lại là chuyến thám hiểm tới một khu rừng rậm. Tại sao giai đoạn này lại “hoang dại” đến vậy? Đó là bởi vì tất cả những sự phát triển diệu kỳ nhất, bùng nổ mạnh mẽ nhất trong cuộc đời mỗi người như tập đi, tập nói, kết bạn, giải quyết vấn đề... đều diễn ra trong vòng ba năm ngắn ngủi này! Không có gì quá khi nói rằng trong giai đoạn từ 1 đến 4 tuổi, con cái của chúng ta đã từ một em bé sơ sinh đáng yêu, loạng choạng như một chú khỉ con chuyển mình thành một cô gái/chàng trai trẻ luôn hát ca, vui nhộn và sâu sắc.

Sự tiến bộ cũng phải trả giá!

Tất cả những sự tiến bộ đó đều có giá của nó – chủ yếu là làm hao mòn giới hạn, sự kiên nhẫn và sáng suốt của bạn. Tất cả những ai sống cùng với một đứa trẻ chập chững đều hiểu rằng tâm trạng là điều không thể dự báo trước được, rằng nó hoàn toàn có thể thay đổi nhanh chóng bất cứ lúc nào. Một phút trước thôi tất cả còn đang vui vẻ. Và rồi... bùm! Các con cằn nhằn, khóc lóc, la hét và bùng phát thành một cơn ăn vạ (thường ở những nơi khiến bạn ngượng ngùng nhất). Có thể bạn từng có những ý định rất tốt đẹp nhưng đến lúc ấy, dường như tất cả những gì bạn có thể nói chỉ là “Không!”, “Dừng lại!” hay “Con đừng chạm vào đấy!”. Và điều này chẳng vui vẻ chút nào.

Không có gì đáng ngạc nhiên khi các bác sỹ nhi khoa nhận thấy rằng, những câu hỏi về hành vi của trẻ chập chững là mối quan tâm hàng đầu của các bậc phụ huynh. Hàng chục cuốn sách và hàng ngàn bài viết về chủ đề này đã chứng minh rằng, nếu bạn đang thường xuyên phải đối mặt với những khó khăn khi nuôi dạy trẻ ở độ tuổi chập chững thì bạn có thể yên tâm – bạn không phải là người duy nhất!

Trong suốt nhiều thế kỷ qua, các bậc cha mẹ đã nỗ lực tìm cách dạy trẻ cư xử đúng mực. Đánh đòn, cô lập, và đưa ra những giới hạn nghiêm ngặt được coi là những biện pháp duy nhất để một cô bé/cậu bé chấp chững khó bảo không trở thành một đứa trẻ thiếu tôn trọng người khác và một thanh niên nổi loạn. Thậm chí, ngay cả ở thế kỷ trước, các giới chức hàng đầu còn đưa ra lời cảnh báo về những hậu quả tồi tệ của việc “hôn và ôm ấp” trẻ, khuyên các bậc cha mẹ không nên nuông chiều trẻ.

May mắn thay, trong khoảng 50 năm trở lại đây, chúng ta đã có được cái nhìn sâu sắc và thú vị hơn về những nguyên nhân dẫn đến hành vi của trẻ. Ngày nay, chúng ta đã biết đến ảnh hưởng nghiêm trọng của những lời nói gây tổn thương và phủ nhận dành cho trẻ, chúng ta cũng được học cách dùng tình yêu thương để nhìn nhận những cảm xúc tiêu cực của trẻ. Tuy nhiên, điều đáng ngạc nhiên là, mặc dù việc kiên trì giải thích và trò chuyện về các cảm xúc có thể hữu ích đối với trẻ lớn nhưng cách tiếp cận theo lô-gic này lại thường thất bại trong việc xoa dịu những đứa trẻ chấp chững đang kích động.

Hãy tin tôi – Trẻ chấp chững không chỉ là đứa trẻ lớn thu nhỏ

Đương nhiên, trẻ chấp chững là trẻ nhỏ. Nhưng các bé không đơn thuần chỉ là phiên bản thu nhỏ của những đứa trẻ lớn. Cách chúng suy nghĩ hoàn toàn hoang dã và cứng nhắc. Sự khác biệt này dần dần trở nên rõ ràng với tôi sau nhiều năm làm việc trong lĩnh vực nhi khoa. Khi mới bắt đầu sự nghiệp, tôi đã làm theo những lời khuyên “trong sách” và kiên nhẫn thừa nhận cảm xúc của những đứa trẻ mà tôi đã thăm khám. Tôi không gặp khó khăn gì với trẻ lớn, nhưng những trẻ chấp chững đang buồn bực thì thường khiến tôi thất bại hoàn toàn. Tôi đã cố thử khiến các con xao lãng (“Này, cháu nhìn món đồ chơi ngộ nghĩnh này xem!”), cam đoan với các con (“Cháu thấy chưa, nó thực sự rất thú vị mà!”), phản ánh tâm trạng của các con với đầy lòng trắc ẩn (“Chú biết là cháu ghét bị tiêm, nhưng mà...”) và tỏ thái độ tôn trọng các con (“Chú xin phép được kiểm tra xem tai của cháu có khỏe hay không nhé?”). Nhưng có vẻ như tất cả những gì tôi làm chỉ giống như đang nói tiếng Swahili¹ với lũ trẻ vậy.

¹ Tiếng Swahili: Một ngôn ngữ phức tạp thuộc nhóm ngôn ngữ Bantu. Đây là ngôn ngữ chính thức của Tanzania và Kenya.

Mặc dù tôi đã nỗ lực hết sức, nhưng hầu hết những buổi thăm khám cho các bé 18 tháng tuổi đều kết thúc với hình ảnh một người mẹ mệt mỏi ôm trong tay một đứa trẻ hoảng loạn vừa được kiểm tra bởi một bác sĩ vô cùng bối rối. Thế đấy!

Sẽ là thừa khi nói rằng, có rất nhiều cha mẹ mà tôi đã trò chuyện cùng cũng đang nản lòng khi không thể trò chuyện hiệu quả với con cái của mình. Trong tâm trạng căng thẳng và lo lắng, họ thường thông báo với tôi rằng những cách ứng xử đầy yêu thương (như tôi đã khuyên vào lần tư vấn trước đó) hầu như không thể giúp đứa con chấp chững của họ bình tĩnh lại khi cơn giận của các bé đang bùng phát!

Cách đây khoảng mười năm, cuối cùng tôi cũng nhận ra rằng – trẻ chấp chững không hành động và suy nghĩ giống như trẻ ở độ tuổi lớn hơn, vậy thì tại sao chúng ta lại nói với trẻ chấp chững theo phong cách tương tự như khi nói với trẻ lớn vậy?

Đúng thế! Đó chính là một bước đột phá lớn. Tất cả chúng ta đều trở nên bướng bỉnh hơn mỗi khi khó chịu, nhưng trẻ nhỏ đang bực bội thì gần như đã trở thành người tiền sử. Tôi đã bất ngờ nhận ra rằng, trẻ chấp chững cần một cuộc đối thoại “theo phong cách của người tiền sử” để phù hợp với những ham mê, với khả năng ngôn ngữ và thế giới quan theo kiểu “Thời kỳ Đồ đá” của các con.

Một tư duy mới: Đứa trẻ... “tiền sử (Nê-ăng-đéc-tan²)” đáng yêu?

² Người Nê-ăng-đéc-tan (Neanderthal) là một loài trong chi Người đã tuyệt chủng. Nê-ăng-đéc-tan được xếp là phụ loài (hay chủng tộc) của người hiện đại (*Homo sapiens neanderthalensis*) hoặc được tách thành một loài người riêng (*Homo neanderthalensis*).

Trong cuốn sách đầu tay của mình – *The happiest baby on the block* – tôi đã giải thích rằng kể cả việc trấn an một em bé sơ sinh khó tính nhất cũng sẽ trở nên dễ dàng đến thế nào nếu bạn có thể nhìn thế giới theo cách của bé. Khi còn trong bụng mẹ, thai nhi liên tục được cho ăn, được thì thầm trấn an, được đung đưa và âu yếm (âm thanh mà thai nhi nghe được còn lớn hơn cả tiếng máy hút bụi và chúng tồn tại suốt 24/7). Nhưng khi trẻ được sinh ra, chúng ta thường để trẻ một mình, hầu như luôn trong sự tĩnh lặng tuyệt đối, nhiều giờ mỗi ngày. Bởi thế chẳng có gì ngạc nhiên khi rất nhiều trẻ sơ sinh gặp khó khăn khi thích nghi với môi trường sống mới trong ba tháng đầu đời.

Hiểu biết quan trọng này giúp tôi khám phá ra “phản xạ trấn tĩnh” (một công tắc để làm ngừng tiếng khóc xuất hiện ở mọi trẻ sơ sinh), và cha mẹ có thể học cách bật công tắc này lên bằng cách tái tạo lại sự ấm áp, những âm thanh và chuyển động nhịp nhàng như trong bào thai của mẹ.

Khi đã nắm bắt được cách nhìn mới mẻ này, cơ hội để cha mẹ trấn an trẻ thành công sẽ lớn hơn gấp trăm lần. Tương tự như vậy, việc trấn an trẻ chập chững cũng sẽ dễ dàng hơn rất nhiều nếu bạn bắt đầu từ những quan điểm đúng đắn.

Kiến thức quan trọng nhất giúp việc đối phó với trẻ chập chững trở nên dễ dàng hơn chính là: Trẻ chập chững – hiểu theo nghĩa cơ bản nhất – là những đứa trẻ “tiền sử”. Tôi không hề có ý xúc phạm ở đây. Thực sự thế! Nhưng những người tiền sử sử dụng ngôn ngữ rất cơ bản và là những người bướng bỉnh, ngoan cố, tiêu cực, gan lì, dễ mất tập trung, thiếu kiên nhẫn... bạn đã bắt đầu thấy quen thuộc chưa? Tôi xin đảm bảo với các bạn rằng tôi yêu trẻ chập chững. Đó là nhóm trẻ mà tôi yêu thích nhất. Các con ham khám phá, dễ thương và đáng yêu. Tuy nhiên, càng đi sâu nghiên cứu về khía cạnh nhân chủng học và cùng với những phát hiện mới nhất về chức năng não bộ ở trẻ em thì tôi nhận ra việc so sánh trẻ với những người tiền sử càng trở nên đúng đắn hơn. Kết hợp với những hiểu biết về sự phát triển của thai nhi và trẻ nhỏ cùng những kinh nghiệm thực tiễn hàng ngày tại phòng khám càng giúp tôi khẳng định rằng: “Sự tiến hóa” là yếu tố then chốt để thấu hiểu và giao tiếp với trẻ chập chững.

Khi biến những suy nghĩ này thành hành động, tôi bắt đầu yêu thích những buổi kiểm tra sức khỏe toàn diện cho trẻ 18 tháng tuổi. Khi đã học được cách nói chuyện bằng ngôn ngữ tiền sử với trẻ chập chững, tôi đã có thể trấn an những trẻ hay ngợ vực, hay sợ hãi, hay gào thét nhất chỉ trong vòng một phút hoặc... thậm chí ít hơn.

Phần một của cuốn sách này sẽ lý giải những mối liên hệ thú vị giữa những đứa trẻ chập chững hiện đại và những người tiền sử. Tất nhiên, ngay cả những trẻ chập chững hoang dã nhất cũng không hẳn là một đứa trẻ thuộc Thời kỳ Đồ đá, nhưng ý tưởng tổng quát này giống như một khung cửa sổ, mà qua đó bạn có thể nhìn nhận trẻ theo một cách hoàn toàn mới. Một khi bạn đã biết trẻ có những đặc điểm nào giống những người thượng cổ, nhiệm vụ thực sự của bạn sẽ trở nên rõ ràng – bạn cần coi mình như một vị đại sứ từ thế kỷ XXI đến để tiếp cận với những người tiền sử!

Để làm tốt nhiệm vụ đó, bạn không chỉ cần hiểu những người tiền sử tí hon này đang nghĩ gì mà còn

cần biết cách nói bằng ngôn ngữ đặc thù của các bé. Phần hai của cuốn sách sẽ dạy bạn “ngôn ngữ” tiền sử này. Bạn sẽ học được cách mình cần nói cái gì – và quan trọng hơn – nói như thế nào. Điều này không hề khó, chỉ khác lạ mà thôi! Khi đã hiểu khái niệm “Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh” và “Ngôn ngữ của trẻ chập chững”, bạn sẽ có thể kết nối được với đứa con đang cáu giận của mình và nhanh chóng hướng dẫn bé trở nên tĩnh tâm và hợp tác. Cách tiếp cận được gọi là Phương pháp nuôi dạy con thời tiền sử này sẽ có tác dụng tám trên mười lần, ngay cả khi bé không có được thứ mà con đang đòi hỏi. Bởi vì bạn sẽ dành cho bé một món quà thậm chí còn đáng giá hơn cả bánh quy và đồ chơi: Đó là tình yêu, sự tôn trọng và thấu hiểu – theo ngôn ngữ của bé!

Ngoài ra, Phần hai sẽ chỉ cho bạn những mẹo để khen ngợi hiệu quả, đặt ra giới hạn và thiết lập kỷ luật cho trẻ. Bạn sẽ học được cách truyền đạt những thông điệp dạy dỗ thông qua “cửa ngách” trong tâm hồn trẻ, hiểu tầm quan trọng của việc giúp trẻ cảm thấy vững vàng và mạnh mẽ cũng như nghệ thuật để đàm phán thành công với trẻ chập chững.

Cuối cùng, Phần ba sẽ hướng dẫn bạn cách áp dụng Phương pháp nuôi dạy con kiểu tiền sử để xử lý một số vấn đề cụ thể mà bạn có thể gặp phải với trẻ chập chững, bao gồm những vấn đề liên quan đến giấc ngủ, tập cho trẻ đi toilet, giai đoạn lo sợ xa cách và khi trẻ cắn người khác. Phần ba sẽ bao gồm rất nhiều biện pháp thực tiễn mà tôi đã thu thập được trong suốt nửa thế kỷ thực hành nhi khoa của mình.

Quay trở lại tương lai

Tôi biết rằng những năm tháng này có thể sẽ là những thử thách lớn với các bậc cha mẹ. Bạn mơ về một gia đình hạnh phúc, bình yên và rồi giai đoạn trẻ chập chững khiến mọi thứ đảo lộn! Vì thế, tôi rất phấn khích với phương pháp mới này vì nó có thể giúp quãng thời gian đầy biến động trở nên dễ chịu hơn.

Phương pháp nuôi dạy con thời tiền sử không chỉ khiến những năm tháng chập chững của trẻ vui hơn mà còn giúp bạn dẫn dắt nhà du hành vượt thời gian tí hon này có thể trở thành một đứa trẻ, một thiếu niên và một người trưởng thành hạnh phúc, an toàn trong suốt cuộc hành trình của mình.

Những bậc cha mẹ cảm thấy có chút phiền phức cần đặc biệt lưu ý rằng: Nếu không có nhiều thời gian và cảm thấy bị choáng ngợp vì lượng thông tin trong cuốn sách này, bạn hoàn toàn có thể đọc luôn Phần hai của nó và bắt đầu học những biện pháp có hiệu quả với trẻ ngay từ bây giờ!

Hầu hết các bậc cha mẹ đều có thể giảm từ 50% đến 90% những cơn ăn vạ của trẻ và đạt được bước tiến lớn trong việc giúp trẻ cư xử hợp tác hơn chỉ khoảng một tuần sau khi áp dụng những biện pháp được mô tả trong cuốn sách này. Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh và Ngôn ngữ của trẻ chập chững thường nhanh chóng giúp giảm tới 75% những trận cãi vã và nếu chúng không phát huy tác dụng ngay lập tức, thì việc phớt lờ trẻ một chút thường sẽ mang tới thành công. Ngoài ra, khi bạn đã thực sự nhún nhường với những biện pháp vui nhộn được mô tả ở Chương 9 và Chương 10 (như khen ngợi, “tán gẫu”, “vờ làm kẻ ngốc”, dành nhiều thời gian chơi cùng trẻ, dạy trẻ sự kiên nhẫn...), bạn sẽ có thể ngăn chặn được hầu hết những cơn ăn vạ... trước khi chúng thực sự xảy ra!

Khi hành vi của trẻ đã được cải thiện, thì lúc nào bạn cũng có thể quay trở lại những chương đầu của cuốn sách này để tìm hiểu câu chuyện thú vị về việc trẻ chập chững suy nghĩ như thế nào và nhìn thế giới xung quanh theo cách kỳ diệu ra sao.

Câu chuyện có thật về hai trẻ chập chững

Karen – mẹ của hai em bé đáng yêu đang trong độ tuổi chập chững – đã gần như muốn phát điên. Chồng cô – một người lính đóng quân tại Hàn Quốc – đã vắng nhà trong suốt chín tháng... họ hàng thân thuộc đều sống ở nơi khác... và cô cảm thấy như hai đứa con của mình – Kate 2 tuổi và Taylor 3 tuổi – đang “điều khiển mọi thứ”! Karen thừa nhận với tôi rằng những đứa trẻ cứng đầu của cô thường bắt nờ trở nên giận dữ – tới 20 lần mỗi ngày.

Karen và tôi đã nói chuyện qua điện thoại trong khoảng 30 phút, rồi tôi đề nghị cô ấy xem qua cuốn sách và DVD của tôi. Điều kỳ diệu đã xảy ra khi chỉ trong vòng chưa đầy một tuần, các con cô đều trở nên vui vẻ, hợp tác hơn và mỗi ngày chỉ ăn vạ một hoặc hai lần.

Hết lần này đến lần khác, tôi đã chứng kiến cách tiếp cận đơn giản này đều biến những trận cuồng phong trở thành những cầu vồng bảy sắc và giúp những đứa trẻ chập chững ỏi trở thành những đứa trẻ vui vẻ nhất trong khu phố... Tôi tin rằng, bạn cũng sẽ sớm được thấy điều kỳ diệu này!

Và bây giờ, chúng ta hãy sẵn sàng để bước một bước vĩ đại – về phía sau! Tôi xin hứa, bạn sẽ khám phá ra rằng, đó chính là cách tốt nhất để cả bạn và em bé chập chững của bạn hướng tới một mối quan hệ mới mẻ và tốt đẹp hơn.

Bác sỹ Harvey Karp

Phần 1 ĐÚA TRẺ CHẠP CHỮNG ĐANG TIẾN HÓA



Để hiểu rõ con bạn, hãy bước một bước dài... về phía sau



“CỨU TÔI VỚI! CÓ MỘT NGƯỜI TIỀN SỬ Ở TRONG BẾP NHÀ TÔI!”

“Bước đầu tiên giống như chỉ trong chốc lát, chúng ta đã quan sát được lịch sử tiến hóa của nền văn minh nhân loại từ những loài nhỏ bé họ cá thành những người tiền sử ngay trước mắt chúng ta.”

- Anna Quindlen và Nick Kelsh, Đứa trẻ trần trụi

Những nội dung chính

- Tất cả các bậc phụ huynh đều cảm thấy giai đoạn chập chững của trẻ là một giai đoạn đầy thử thách.
- Những biện pháp nuôi dạy dành cho trẻ lớn thường thất bại thảm hại khi áp dụng với trẻ chập chững.
- Khi trẻ chập chững lớn dần lên, điều đó có nghĩa là bạn đang được tận mắt chứng kiến năm triệu năm phát triển của loài người.
- Trẻ chập chững trải qua bốn giai đoạn phát triển mô phỏng quá trình tiến hóa của tổ tiên tiền sử của chúng ta.
- Phương pháp nuôi dạy con của người tiền sử: Làm sao để trở thành một vị đại sứ hoàn hảo với đứa trẻ Thời kỳ Đồ đá của bạn?



Mở đầu

Bé Tara 14 tháng tuổi rất tự hào khi khám phá ra rằng bé có thể tự đi. Bé luôn cố gắng tập đi mỗi khi có cơ hội. Nhưng ngay lúc này, bé đang bị nhốt ở trong phòng khám với tôi và Simone – mẹ bé. Tara chập chững đi về phía cửa. “Hừ!!” Cô bé gầm gừ và cố gắng với tới tay nắm cửa. “A! A!!” Bé dùng sức đẩy cánh cửa đang đóng. Rồi bé nhìn tôi với ánh mắt năn nỉ và bắt đầu đập cửa. Bé muốn ra ngoài!

Simone đáp lại bé: “Không được, con yêu. Mẹ biết con muốn đi về, nhưng mẹ con mình phải ở đây thêm một chút nữa. Chúng mình cùng xem cuốn sách rất đẹp này nào!”

Mẹ của Tara đã rất dịu dàng thừa nhận những cảm xúc của con gái (một mẹo làm cha mẹ rất phổ biến) và thử đánh lạc hướng bé theo cách quen thuộc (cũng là một cách rất hay). Tuy nhiên, lần này, những nỗ lực ấy chỉ mang lại cho cô một khuôn mặt đỏ au và nhăn nhó, một cái miệng nhỏ xinh há thật to... rồi... một tiếng gào dài và chói tai đến nỗi có thể làm vỡ kính.

Bất ngờ trước cơn ăn vạ dữ dội của con gái, người mẹ cố gắng dỗ dành con bằng cách hát bài hát vui về Chú nhện trong ống nước. Nhưng Tara càng hét to hơn nên Simone quyết định phải đặt ra một giới hạn: “Tara, không hét. Shhh! Con ngừng hét hoặc chúng ta sẽ đi về, nhé?” Nhưng vào lúc đó, cơn ăn vạ của Tara đã lên đến đỉnh điểm. Xấu hổ và bức bối, Simone xin lỗi tôi và nhắc bông “ngọn núi lửa” của cô lên, tránh ánh nhìn chăm chăm của những phụ huynh khác trong phòng chờ, cô vội vàng đi ra cửa.

Bạn đã phải trải qua cơn ăn vạ đầu tiên của trẻ chập chững chưa?

Bé nhà bạn đã khám phá ra từ “Không!” chưa?

Bạn đã bao giờ bị “đánh úp” bởi những trận chiến chẳng thể nào ngờ đến chưa?

Bạn có thấy tinh thần mệt mỏi khi cứ phải nói, “Đừng kéo cái đó!” và “Con dừng lại ngay!” không?

Nuôi dạy trẻ ở độ tuổi chập chững là quãng thời gian tràn ngập cả nỗi hoảng sợ và những niềm vui giản dị, nhưng đối với hầu hết chúng ta, đó cũng là khoảng thời gian đầy vất vả với những thử thách khó khăn nhất mà ta sẽ phải đối mặt cho đến tận khi con bước vào tuổi dậy thì. (Vì vậy thật dễ hiểu khi đây còn được gọi là khoảng thời gian “niên thiếu đầu tiên”.)

Những bậc cha mẹ tràn đầy tình yêu thương giống như bạn đã vò đầu bứt tai trong nhiều thế hệ để tự hỏi (và hỏi các bác sỹ nhi của họ): Điều gì đã khiến trẻ chập chững hành động như vậy? Tại sao chúng lại vô lý và khó rèn kỷ luật đến thế?

Tôi sẽ giúp bạn trả lời hết những câu hỏi này. Không những thế, tôi còn chỉ cho bạn cách để trấn an một đứa trẻ chập chững và giúp cả gia đình bạn giảm bớt căng thẳng. Nhưng trước hết, sẽ thật hữu ích nếu chúng ta xem xét... bức tranh toàn cảnh cho giai đoạn này.

A ha! Một cách nhìn mới về trẻ chập chững

“Một khối óc đã lớn lên để vươn tới một ý tưởng mới sẽ không bao giờ quay trở lại kích cỡ ban đầu.”

- Oliver Wendell Holmes

Đến tận những năm gần đây, mọi người vẫn lầm tưởng rằng trẻ sơ sinh khóc bởi các bé đang trải qua một cơn co thắt bụng (colic¹) dữ dội. Sau đó, cuốn sách *The happiest baby on the block* của tôi được xuất bản và chỉ ra rằng, trẻ sơ sinh thực sự khóc bởi các bé cần được giúp đỡ để kích hoạt “phản xạ trấn tĩnh” của mình (À! Ra thế). Với trẻ chập chững, khoảnh khắc lĩnh ngộ “À! Ra thế ” này giải thích chính xác cho các hành vi khó hiểu của các bé rằng những đứa trẻ ngọt ngào này – thực sự chính là những người nguyên thủy tí hon!

¹ Colic – Cơn đau do co thắt ở trẻ sơ sinh. Có những em bé sơ sinh phải trải qua những tháng đầu đời với những cơn khóc dai dẳng kéo dài mà không giải thích được. Triệu chứng này thường gặp ở trẻ từ 2 tuần đến 16 tuần tuổi, cơn khóc thường kéo dài khoảng 3 giờ hoặc hơn và hay xảy ra vào chiều tối. Colic xảy ra ở 1/3 số trẻ, nó gây nên những cơn đau thắt, sau đó vài tuần triệu chứng tự khỏi mà không cần phải điều trị gì.

Tôi hiểu bạn đang nghĩ gì. Tôi đã chứng kiến không chỉ một lần những ánh mắt ngạc nhiên của các bậc cha mẹ khi tôi nói về điều đó. Tôi hy vọng bạn sẽ không coi cách so sánh này là một sự xúc phạm. Hãy cho phép tôi giải thích tại sao tư duy mới mẻ này sẽ trở thành cánh cửa ma thuật giúp bạn thấu hiểu điều gì đang diễn ra trong tâm trí trẻ chập chững – và giúp bạn biến mâu thuẫn thành sự hợp tác trong vòng vài phút – hoặc ít hơn!

“Giả định người lớn thu nhỏ”: Một sai lầm phổ biến

Gần đây, John – một người cha đã đến phòng khám của tôi và nói với tôi một cách hài hước rằng: “Con tôi hoàn toàn là một con vật khác chứ chả giống một đứa trẻ tí nào!”. John không biết rằng anh đã đúng nhiều hơn mình tưởng!

Nuôi dạy trẻ sơ sinh bao gồm cả việc phải vượt qua một vài con đường đầy ổ gà ngay từ đầu (như colic và thiếu ngủ). Nhưng sau một vài tháng, mọi thứ sẽ tiến triển theo hướng tràn ngập ánh sáng bởi trẻ càng ngày càng trở nên đáng yêu và thú vị hơn. Sau đó, với những bước loạng choạng đầu tiên của bé, thời kỳ chập chững sẽ bắt đầu và tăng tốc (bạn cũng vậy!). Trong vòng vài tháng hoặc vài ngày, “kỳ quan” tuyệt vời còn lằm chằm của bạn sẽ bắt đầu phát triển ý thức về sức mạnh và sự bướng bỉnh. Và bỗng nhiên, bạn có thể cảm thấy mình cần phải học cách thiết lập kỷ luật với trẻ mà không khiến trẻ bị tổn thương. Trẻ chập chững khiến công việc làm cha mẹ ngày càng trở nên phức tạp hơn rất nhiều. Trong suốt năm đầu đời của con, bạn hạnh phúc khi dành cho bé tất cả những gì bé muốn (sữa, ti giả, tã mới và thay đổi cảnh vật xung quanh). Tuy vậy, đến thời điểm này, bạn chỉ có thể đáp ứng 90% đến 95% những gì trẻ muốn. Bạn sẽ phải nói “không” trong những trường hợp còn lại bởi những điều trẻ muốn khi đó nguy hiểm, bạo lực hoặc không phải điều bạn muốn làm vào lúc đó.

Hãy thử đoán xem chuyện gì xảy ra? Bé sẽ không thích điều đó đâu!

Vậy bạn phải làm gì?

Bạn cố gắng để “thấu hiểu cảm nhận của trẻ” một cách đầy yêu thương. (“Mẹ hiểu là con giận vì phải rời khỏi đây, nhưng mẹ con mình thực sự phải đi rồi. Được không con?”) Nhưng những gì bạn nhận được là sự giận dữ của trẻ.

Bạn cố gắng giải thích. Bạn nhận được sự giận dữ.

Bạn đánh lạc hướng trẻ. Bạn nhận được sự giận dữ.

Bạn đưa ra một lời cảnh báo. Bạn nhận được sự giận dữ.

Bạn cách ly trẻ (time-out). Bạn nhận được sự giận dữ.

Chẳng mấy chốc chính bạn cũng trở nên giận dữ.

Chuyện gì đã xảy ra vậy?

Thông thường, sai lầm của chúng ta là đã nói chuyện với trẻ chập chững như thể các con là những người lớn thu nhỏ. Trẻ hiểu được hầu hết những điều ta nói, và đôi khi điều này khiến cho trẻ thấy thật khó để nhớ được những giới hạn của mình. Nhà tâm lý học Thomas Phelan – tác giả của cuốn sách Phép kỳ diệu 1, 2, 3 gọi sai lầm đó là “giả định người lớn thu nhỏ”. Ông đã đúng. Trẻ chập chững không phải là những người lớn thu nhỏ. Trẻ chập chững là độc nhất vô nhị – không còn là trẻ sơ sinh, cũng chưa phải “trẻ nhỏ”. Đó chính là lý do tại sao những biện pháp kỷ luật có sẵn dành cho trẻ nhỏ không có tác dụng với trẻ chập chững. Các bé cần một cách tiếp cận đặc biệt dành riêng cho mình.

Có thể ai đó sẽ nói rằng bạn cần phải nghiêm khắc hơn hay khoan dung hơn. Nhưng điều bạn thực sự cần là những kỹ năng được thiết kế đặc biệt dành cho những đứa trẻ chập chững bốc đồng, hay xao lãng, chưa biết diễn đạt rõ ràng, chỉ quan tâm đến bản thân và nhất là rất “nguyên thủy” này.

Đầu tiên, hãy tìm một phương án dự phòng

“Đứa trẻ này giống một con thú hoang hơn một thiên thần.”

C. Gasquoine Hartley, Mẹ và con trai, 1923

Thông thường, khi mọi người nói rằng “Chuyện đấy xưa rồi”, thì ý của họ là “Hãy quên chuyện đó đi! Nó chẳng đáng để bận tâm đâu.” Nhưng khi nuôi dạy một đứa trẻ chập chững, việc tìm hiểu thêm một chút về lịch sử cổ đại chính xác là điều sẽ giúp bạn trở thành những bậc cha mẹ tuyệt vời hơn.

Điểm khởi đầu là mức độ tiến hóa của trẻ. Nếu từ “tiến hóa” khiến bạn liên tưởng đến khủng long và các hóa thạch thì bạn đang đi đúng hướng rồi đấy. Theo rất nhiều cách đánh giá then chốt về sự trưởng thành của não bộ, trẻ trong độ tuổi chập chững thực sự là những người tí hon thuộc Thời kỳ Đồ đá! Tôi biết điều này nghe có vẻ kỳ lạ nhưng ngôn ngữ và khả năng giải quyết vấn đề của trẻ 12 tháng tuổi có nhiều nét tương đồng với một chú tinh tinh. Trẻ 2 tuổi có quá trình tư duy tương tự như một người thượng cổ (caveman – nhóm người tiền sử sống trong hang). Và trẻ 3 tuổi suy nghĩ giống những người sống quần cư đầu tiên – hàng ngàn năm trước khi Kinh Thánh ra đời – hơn là giống thành viên của các hội nhóm nơi bạn sinh sống.

Khi sinh ra, trẻ bắt đầu một hành trình kỳ diệu để đến với giai đoạn trưởng thành. Hành trình này bắt đầu từ khi trẻ hoàn toàn phải nhờ cậy đến sự trợ giúp và kết thúc khi trẻ có thể tự đọc sách, tự sáng tạo những bức tranh và thể hiện sự quan tâm với những người cần được giúp đỡ – những điều mà các loài động vật khác không bao giờ có thể làm được. Bước chuyển biến của quá trình thay đổi lớn từ hoang dã sang đầy tính nhân văn này diễn ra chính trong những năm tháng chập chững của trẻ.

Trên thực tế, tất cả năm đột phá quan trọng khiến con người phát triển phi thường đều diễn ra trong ba năm chập chững diệu kỳ này:

- Đi bằng hai chân
- Dùng tay để sử dụng đồ vật
- Dùng miệng để bày tỏ lời nói
- Kết nối những ý tưởng bằng trí não
- Hình thành những mối quan hệ xã hội phức tạp.

Bạn biết rằng, trẻ chập chững giống như một chú côn trùng bận rộn, nhưng tất cả những điều khiến trẻ bận rộn kể trên đều thực sự là những thành tựu!

Để thành thạo tất cả những mốc phát triển này đòi hỏi một bộ não tiến hóa nhanh chóng – đó chính là những gì trẻ chập chững sở hữu. Khi loài người tiến hóa, từ đi bằng đầu gối đến sử dụng công cụ và có ngôn ngữ, bộ não con người sẽ càng ngày càng lớn hơn (đến một kích cỡ nhất định).

Khi còn ở trong bụng mẹ, hộp sọ chứa bộ não của thai nhi trở nên quá lớn để có thể chui qua tầng sinh môn. Vì thế, để có thể ra khỏi bụng mẹ, trẻ sơ sinh phải hình thành những bộ não “chưa có nếp nhăn” được trang bị chỉ đủ để vận hành những nhu cầu sống tối thiểu nhất như bú sữa, tiểu tiện và giữ tim đập bình thường. Để bù đắp hệ thần kinh “chưa có nếp nhăn” này, tạo hóa đã thiết kế để não trẻ có thể phát triển nhanh chóng trong năm đầu đời. Vào thời điểm đôi chân mũm mĩm của trẻ bắt đầu bước

những bước đầu tiên sang thời kỳ chập chững, bộ não của trẻ cũng bắt đầu tăng tốc!

Để hiểu được sự bùng nổ năng lực này ở trẻ, chúng ta hãy cùng tìm hiểu khía cạnh sinh học ẩn sau nó.

Từ trò khi đến... trò khi?

Giới thiệu về “ORP – Định luật phát sinh sinh vật”: Nghe có vẻ giống như điều trẻ sơ sinh sẽ làm, và đúng là như vậy!

“Linh hồn của chúng ta hoàn toàn trọn vẹn trong cả những dấu tích mờ nhạt nhất... bay vút qua trong một khoảnh khắc... và rồi biến mất mãi mãi, những tiếng thì thầm mờ đục và khó có thể nghe rõ của một cuộc đời vĩ đại và kéo dài... qua rất nhiều thế hệ.”

- G. Standley Hall

Trứng ếch sẽ nở ra gì? Một chú ếch con? Không phải. Một chú nòng nọc sẽ chui ra, giống cá hơn một loài lưỡng cư – đó chính là hình ảnh thu nhỏ về tổ tiên loài ếch trong quá trình tiến hóa của sinh vật này.

Con người cũng vậy. Toàn bộ tiến trình lịch sử của loài người được gói gọn trong mỗi bào thai đang phát triển. Làm sao điều đó xảy ra được? Vào năm 1971, khi tôi còn là một sinh viên đại học ở Buffalo, New York, giáo sư môn phôi thai học của tôi – Gordon Swartz – đã giúp tôi biết tới một định luật sinh học lý thú và từ đó đến nay, định luật ấy đã trở thành kiến thức trọng tâm giúp tôi thấu hiểu về trẻ chập chững.

Đó là Định luật phát sinh sinh vật (còn gọi là Thuyết về sự lặp lại hình thái – ORP). Chờ đã nào, bạn đừng lo ngại! Tôi biết định luật này nghe có vẻ kỳ lạ, nhưng thực ra nó rất đơn giản và thú vị.

Hãy để tôi giải thích định luật này theo cách dễ hiểu:

Sự phát sinh cá thể (Ontogeny) là gì? Đó chính là sự phát triển của trẻ. Nói ngắn gọn, đó chính là con đường học hỏi và lớn lên nhanh chóng của trẻ, bắt đầu từ giây phút đầu tiên khi trẻ có nhận thức.

Sự lặp lại hình thái (Recapitulate) là gì? Nó có nghĩa là “những sự phản ánh lại”, hay “những sự lặp lại”.

Sự phát sinh loài (Phylogeny) là gì? Đó là quá trình tiến hóa từng bước một của loài người bắt đầu từ cách đây 1,5 triệu năm.

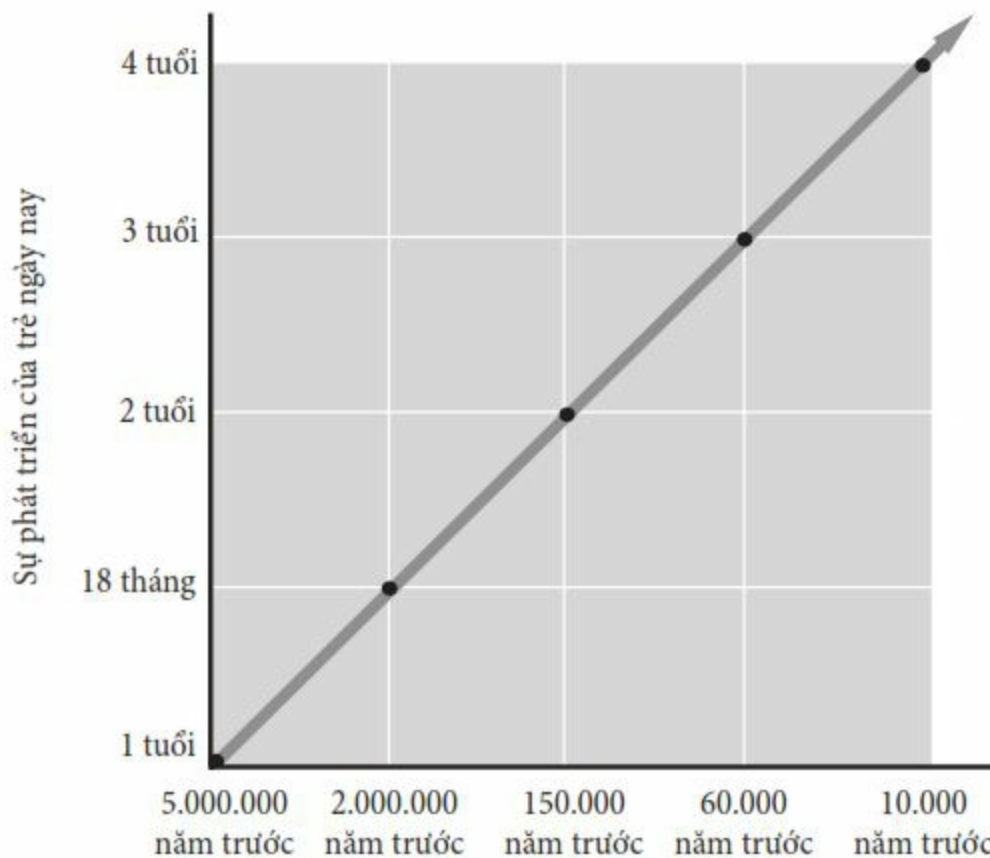
Tóm lại, khi trẻ phát triển, từ khi có nhận thức cho đến lúc trưởng thành, trẻ sẽ phản ánh lại rất nhiều đặc tính của tổ tiên cổ đại của chúng ta trong quá trình dần dần tiến hóa thành người hiện đại. Sau đây là một cách hay ho để tự hình dung ra định luật này: Hãy tưởng tượng bạn có thể quan sát sự phát triển của trẻ như khi xem một bộ phim quay nhanh từ khi tinh trùng và trứng gặp nhau cho đến khi trẻ tốt nghiệp trung học. Tức là, bạn cũng sẽ quan sát cách cuộc sống trên Trái đất được bộc lộ ra như thế nào, tham gia một chuyến du lịch chớp nhoáng để chiêm ngưỡng sự tiến hóa của loài người, từ khi là những sinh vật đơn bào đến khi xuất hiện cá, thỏ tới những chú khi nhỏ. Trứng đã thụ tinh trong tử cung, trông hơi giống sinh vật đơn bào đầu tiên xuất hiện trên Trái đất (1,5 tỷ năm trước), nhanh chóng tăng số lượng, biến đổi từ một cụm tế bào có hình dáng như quả mâm xôi, đến phôi thai hình ống,

giống ấu trùng. Vào khoảng tuần thứ năm của thai kỳ, phôi thai bắt đầu phát triển nhanh chóng qua giai đoạn “cá” với những chi giống như vây cá và những khe hở nhỏ giống như khe mang của cá trên cổ bé (400 triệu năm trước); sau đó trải qua giai đoạn “động vật có vú thời kỳ đầu” với hai rãnh của núm vú ở trên ngực của bé và đuôi nhỏ (180 triệu năm trước); sau đó vài tháng trước khi ra đời, những đặc điểm này biến mất (chỉ để lại hai núm vú và một vài đốt xương cụt nhỏ ở phía dưới cùng của cột sống). Khi là một em bé mới sinh đẹp đẽ, con của bạn có các ngón tay và ngón chân nắm chặt, có khả năng thở và nuốt cùng một lúc, và thậm chí có thể có một chút lông thừa ở sau lưng, tai và trán – mang tất cả những đặc điểm của một con tinh tinh sơ sinh (30 triệu năm trước).

Sau khi ra đời, quá trình tiến hóa của trẻ tiếp diễn nhanh chóng. Khi trẻ đã có thể tự mình đứng dậy bằng đôi chân mũm mĩm tức là theo bậc thang tiến hóa, trẻ đã tiến tới giai đoạn giống những con vượn đi loạng choạng đầu tiên (5 triệu năm trước!) Đó chính là tiếng chuông báo hiệu trẻ đã bước vào giai đoạn chập chững, ngay cả khi trẻ có thể đã đạt được nhiều tiến bộ đáng kinh ngạc khác. Vào khoảng sinh nhật lần đầu tiên của mình, trẻ có thể chưa đi vững và những gì trẻ có thể nói sẽ chỉ đơn giản là những tiếng gầm gừ hoặc thể hiện bằng cử chỉ. Nhưng đến sinh nhật lần thứ tư, những khả năng trẻ làm được đã giống hệt như những gì tổ tiên của chúng ta phải mất năm triệu năm để đạt được. Trẻ có thể chạy, nói, hát, khéo léo dùng tay để sử dụng nĩa hay búa đồ chơi. Trẻ sẽ phát triển khiếu hài hước và có những khái niệm rõ ràng về sự công bằng; những bức vẽ nguệch ngoạc của bé sẽ trở nên rõ ràng hơn. Trên thực tế, đến cuối giai đoạn chập chững, trẻ đã từ một em bé mũm mĩm đáng yêu trở thành một công dân nhí tinh khôn, có thể bắt đầu học đọc, học viết – những việc mà ngay cả những người lớn có bộ não phát triển nhất cũng mới chỉ thực hiện được từ cách đây 8.000 năm.

Sự phát triển của trẻ chập chững không phải là một sự phản chiếu hoàn hảo nhất cho quá trình tiến hóa của loài người. Trông bé không còn giống như một người thượng cổ hay một con tinh tinh và những người cổ đại trông cũng không giống như đứa con 18 tháng tuổi của bạn. Nhưng sự phát triển của trẻ thực sự có xu hướng mô phỏng những giai đoạn phát triển mà tổ tiên chúng ta đã trải qua. Vì thế Định luật phát sinh sinh vật (ORP) là một cách thú vị để chúng ta hình dung về con đường trẻ chập chững sẽ đi qua để hướng tới giai đoạn trưởng thành, và là một hướng dẫn rất có ích để giúp bạn giao tiếp với trẻ.

SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ PHẢN ÁNH QUÁ KHỨ



Khả năng của người cổ đại

Tại sao bạn nên nghĩ rằng trẻ chập chững là những... hóa thạch sống

“Những gì đã qua chỉ là sự khởi đầu.”

– William Shakespeare

Khoảng 50 năm trở lại đây, những nghiên cứu về nhân chủng học và chức năng não bộ của trẻ nhỏ đã xây dựng nền móng vững chắc cho những lý giải về sự độc đáo chỉ có ở trẻ chập chững.

Những người đi tìm hóa thạch thông qua xương của các loài động vật thời tiền sử đã cho chúng ta thấy một bức tranh ngày càng rõ nét về cuộc sống và văn hóa của những con người đầu tiên trên Trái đất. Những tiến bộ to lớn trong các nghiên cứu về sự phát triển não bộ ở trẻ nhỏ đã giúp chúng ta hiểu bộ não trẻ hoạt động như thế nào ở từng lứa tuổi, phần nào của não bộ chịu trách nhiệm cho việc di chuyển, phát triển ngôn ngữ và tư duy.

Điều tuyệt vời nhất là càng biết nhiều về sự tiến hóa của người tiền sử và sự phát triển não bộ của trẻ nhỏ, chúng ta càng thấy được những sự tương đồng giữa chúng. Nói cách khác, trẻ chính là một hóa thạch sống!

Đương nhiên, không có trẻ chập chững nào là bản sao hóa thạch của một con tinh tinh thời kỳ Đồ đá cả (ngay cả khi trẻ khiến cuộc sống của bạn trở nên khó khăn nhất!). Nhưng như tôi sẽ trình bày chi tiết hơn, giao tiếp với trẻ sẽ thành công hơn rất nhiều nếu bạn hiểu sự phát triển của trẻ mô phỏng quá trình tiến hóa thời cổ đại như thế nào.

Bốn giai đoạn tiến hóa của trẻ chập chững

Thời kỳ chấp chững bao gồm toàn bộ quãng thời gian ba năm với những thay đổi vô cùng lý thú tương ứng với năm triệu năm tiến hóa của loài người. Bởi có nhiều chuyện xảy ra như vậy nên sẽ rất có ích nếu chúng ta chia thời kỳ chấp chững của trẻ thành bốn giai đoạn hoàn toàn tách biệt (nhưng chồng chéo lên nhau) như sau:

Chú tinh tinh nhỏ đáng yêu (từ 12 đến 18 tháng tuổi)

Vào sinh nhật lần đầu tiên, trẻ đã đạt đến mốc mà người ta gọi là thời kỳ “Những mắt xích bị mất” trên bậc thang tiến hóa, là giai đoạn tiến hóa từ vượn thành người trên toàn bộ Trái đất khoảng năm triệu năm về trước.

Khi những người tiền sử bắt đầu đi bằng hai chân thì anh ta không thể ngừng đi lại được (chắc chắn cha mẹ của bất kỳ em bé 12 tháng tuổi nào cũng hiểu rất rõ điều này!). Vì không cần dùng bàn tay cho việc di chuyển nữa, nên bé liên tục sử dụng chúng để cầm nắm mọi thứ trong tầm với. Tinh tinh hoang dã (loài vật tiến hóa gần tới giai đoạn “Những mắt xích bị mất” nhất còn tồn tại tới ngày nay) có thể giao tiếp với khoảng 20 đến 30 từ bằng cách sử dụng dấu hiệu và cử chỉ. Điều này tương đương với những gì một đứa trẻ bình thường thực hiện thành thạo trong khoảng sáu tháng đầu tiên của thời kỳ chấp chững.

Những người Nê-ăng-đéc-tan cao đến đầu gối (từ 18 đến 24 tháng tuổi)

Khi được 18 tháng tuổi, trẻ sẽ có một bước phát triển nhảy vọt sang giai đoạn người tiền sử. Khi bạn quan sát đứa con 18 tháng tuổi của mình dùng thìa, uống nước trong cốc mà không làm sánh nước ra ngoài và cố ném bóng về phía bạn, bạn đang nhìn lại những gì xảy ra trong lịch sử loài người vào khoảng hai triệu năm trước. Giống như tinh tinh, người tiền sử dùng nhiều thời gian để di chuyển và cầm nắm, họ cũng có đôi tay linh hoạt, lóng ngóng (y hệt đứa con 18 tháng tuổi của bạn vậy). Nhưng khả năng giữ thăng bằng của họ đã tiến bộ hơn tinh tinh rất nhiều, khả năng dùng tay để vặn xoắn, sờ nắn và tách rời đồ vật cũng vậy. Họ thậm chí đã có thể làm ra những công cụ bằng đá thô sơ!

Người tiền sử tiến bộ hơn tinh tinh rất nhiều bởi họ có thể giải quyết một số vấn đề cơ bản như vạch ra một kế hoạch đi săn đơn giản hoặc chọn những hòn đá tốt để làm rìu. Những biểu hiện đầu tiên của trí thông minh này cũng xuất hiện ở trẻ 18 tháng tuổi khi trẻ thể hiện khả năng phát hiện ra cách chơi đồ chơi vận dây cốt, hoặc dùng gậy để lấy đồ vật bị rơi trong gầm giường.

Nhưng như tôi đã nói ở trên, quá trình phát triển cũng có cái giá phải trả. Cùng với khả năng dùng dùi cui và biết ném đá, những người tiền sử cũng bộc lộ một vấn đề về thái độ. Họ không còn sợ những con vật to khỏe xung quanh mình nữa; giờ đây, họ có thể tự bảo vệ mình bằng đá và gậy gộc. Điều đó khiến họ trở nên tự phụ, coi mình là trung tâm và luôn sẵn sàng gây chiến. Không phải ngẫu nhiên mà giai đoạn này ở trẻ được gọi là thời kỳ “khủng hoảng tuổi lên hai”. Khoảng thời gian từ khi trẻ được 18 tháng đến khi trẻ tròn 2 tuổi có thể sẽ là khoảng thời gian trẻ cứng đầu, bướng bỉnh và khó thỏa hiệp nhất.

Trẻ thượng cổ tinh khôn (từ 24 đến 36 tháng tuổi)

Đến khi được khoảng 2 tuổi, trẻ phát triển tương ứng với giai đoạn con người thượng cổ sống trong các hang đá (khoảng 150.000 năm trước). Những người thượng cổ bắt đầu quan tâm đến việc tạo dựng

các mối quan hệ bạn bè và đồng minh, bắt đầu sống trong một thế giới dần dần phức tạp hơn về ngôn ngữ, công cụ và các thỏa thuận.

Hầu hết các chuyên gia đều nhất trí rằng những người cổ đại này cực kỳ khéo tay. Họ cũng tin rằng những người thượng cổ sở hữu một hình thức ngôn ngữ cơ bản bao gồm động từ, danh từ và đại từ được sử dụng rải rác. Họ có đủ khả năng giao tiếp để chuẩn bị những kế hoạch lớn như săn gấu và voi ma mút, với công cụ duy nhất là giáo mác và sự đoàn kết. Những tàn dư của Thời kỳ Đồ đá cũng tiết lộ một hình thức quy hoạch khác – đó là sự xuất hiện của một góc đặc biệt trong hang chỉ được dùng để đi vệ sinh!

Những sự phát triển này tương ứng với thế giới của một đứa trẻ 2 tuổi. Giai đoạn này đôi tay của bé đã đủ linh hoạt để có thể sử dụng nhiều “công cụ” (đồ chơi) hơn và bé có thể vẽ những đường tròn nguệch ngoạc (dấu hiệu khác của khả năng kiểm soát và lên kế hoạch). Ngoài ra, nhờ khả năng tập trung tốt hơn và hứng thú kết bạn gia tăng nên khả năng chơi luân phiên và kiên nhẫn của trẻ 2 tuổi tăng lên. Mặt trái của việc này là khi những trải nghiệm mới khiến trẻ bực bội, thì những “sinh vật nhỏ chưa được khai hóa văn minh” này sẽ phản ứng như cách một người nguyên thủy vẫn làm – đó là đánh và cắn.

Những cư dân làng xã thảo vát (từ 36 đến 48 tháng tuổi)

Đến sinh nhật lần thứ ba, trẻ sẽ tiến tới giai đoạn của những cư dân làng xã đầu tiên (6.000 năm trước). Khoảng 1.000 năm trước khi Kinh Thánh ra đời, nền văn hóa của loài người bất ngờ phát triển vô cùng nhanh chóng. Những bằng chứng thu thập được ở khắp châu Âu, châu Phi và khu vực Trung Đông – bao gồm các tác phẩm nghệ thuật, công cụ, trang sức và những vật dụng trong cuộc sống hàng ngày – đã hé lộ một nền văn hóa làng xã phức tạp hơn rất nhiều so với những gì đã được khám phá từ trước cho đến lúc đó.

Rất nhiều trong số những người đàn ông và phụ nữ hiện đại đầu tiên này sống thành từng nhóm gồm khoảng 100 người trở lên – đông hơn trước kia rất nhiều. Sự tồn tại trong hòa bình của những bộ lạc được mở rộng này đòi hỏi sự ra đời của những nguyên tắc ứng xử. Trí thông minh ngày càng phát triển cũng giúp họ học được những quy tắc xã hội và đạt được những kỹ năng ngôn ngữ phức tạp; từ đó, họ có thể cân nhắc những ý tưởng trong đầu và thành thạo những bài hát, điệu nhảy và câu chuyện phức tạp.

Những bước phát triển vượt bậc này được thể hiện gần như chính xác ở trẻ chập chững giai đoạn sau. Sau ngày sinh nhật lần thứ ba, những kỹ năng của trẻ phát triển với tốc độ chóng mặt! Giờ đây trẻ cũng đã có đủ khả năng trí tuệ để cân nhắc các vấn đề, ví dụ như khi trẻ thích thực hiện những phép so sánh như “Đà điểu là một loài chim cao cổ” và “Con không phải là em bé. Con lớn rồi!”. Trẻ nỗ lực để tìm hiểu cách thế giới vận hành, trẻ nói những câu như: “Tại sao con không thể chứ?” và “Màu đỏ có nghĩa là dừng lại!”. Như những cư dân làng xã cổ đại, một đứa trẻ 3 tuổi được hoàn toàn tự do coi “ma thuật” là cách để giải thích tất cả những gì trẻ chưa thể hiểu hết. Và cũng giống như những cư dân làng xã đầu tiên, não trẻ chưa đủ năng lực để chuyển lời nói thành chữ viết.

Khi trẻ thích thú nhận ra rằng trẻ to lớn hơn các em bé sơ sinh, trẻ đồng thời cũng sợ hãi nhận ra rằng so với những người khác, trẻ thật nhỏ bé và yếu đuối. Bởi thế, không có gì đáng ngạc nhiên khi trẻ 3 tuổi thích những câu chuyện về việc trở thành những người to lớn, có sức mạnh và những trò chơi trong

đó trẻ có thể đóng vai là những con quái vật vừa to lớn vừa đáng sợ.

Khi bạn bắt đầu nhìn nhận con mình theo hướng “tiến hóa” như vậy, bạn có thể dễ dàng lý giải những khó khăn và mệt mỏi mà bạn phải đối mặt hàng ngày. Những cơn ăn vạ, những tiếng gầm gừ, những lần bé ngang nhiên coi thường yêu cầu của bạn và cả khi bé muốn ném đá vào chú mèo của bạn – toàn bộ hành vi thiếu văn minh của con bạn – giờ đã hoàn toàn trở nên hợp lý. (Điều này cũng có thể lý giải tại sao trẻ lại thích khủng long Barney và những món đồ chơi khủng long nhỏ – nhưng tôi sẽ để dành câu trả lời chính xác cho những nhà nghiên cứu tương lai!)

Bạn cần nhớ rằng, bạn mới là người hiểu con hơn bất cứ cuốn sách nào. Những đặc điểm theo lứa tuổi được liệt kê dưới đây chỉ là những hướng dẫn cơ bản. Mỗi trẻ mỗi khác và tốc độ đạt được những mốc phát triển của từng bé cũng vậy. Tuy nhiên, cuối cùng trẻ cũng sẽ phát triển qua tất cả những giai đoạn khác nhau này và khi được 4 tuổi trẻ sẽ tới được cột mốc đáng lưu ý đó là trẻ thông minh và văn minh hơn rất nhiều so với lúc trẻ bắt đầu hành trình phát triển nhanh như chớp này vào ba năm trước.

Trẻ đã tiến hóa như thế nào?!

Sự phát triển của não bộ tiếp nhiên liệu cho toàn bộ quá trình phát triển. Chúng ta hãy cùng nhìn vào những khác biệt của các mốc trưởng thành thông qua hai hành vi dưới đây:

1. Trẻ sử dụng ngôn ngữ để nói với bạn rằng trẻ muốn thứ gì đó như thế nào?

- Trẻ “tinh tinh” chỉ chộp lấy thứ đó.
- Trẻ tiên sử chộp lấy thứ đó và nói: “Của con!”
- Trẻ thượng cổ muốn chộp lấy thứ đó nhưng cố gắng làm bạn vui lòng bằng cách kiềm chế mong muốn đó và nói rằng: “Con muốn!”
- Trẻ làng xã bắt đầu tuân thủ quy tắc ứng xử lịch thiệp và nói rằng: ”Xin mẹ cho con!”

2. Trẻ sử dụng ngôn ngữ để mô tả những thứ trẻ nhìn thấy như thế nào?

- Trẻ “tinh tinh” dùng một từ để mô tả một nhóm (“chó con” để chỉ tất cả các con vật nhỏ).
- Trẻ tiên sử học cách dùng những từ cụ thể (“thỏ con”, “mèo con”).
- Trẻ thượng cổ có thể so sánh hai thứ (“thỏ lớn” và “thỏ nhỏ”) và chỉ vào thứ có kích thước lớn hơn.
- Trẻ làng xã có thể so sánh nhiều thứ cùng lúc và chọn ra thứ nào to nhất, dài nhất...

Phong cách nuôi dạy con kiểu tiền sử: Làm sao để trở thành một vị đại sứ cho một công dân Thời kỳ Đồ đá?

“Mẹ là Tarzan - Con là mẹ!”

Việc đầu tiên bạn cần làm để giúp trẻ trở thành đứa trẻ hạnh phúc nhất khu phố là luôn nghĩ rằng mình là một vị đại sứ đến từ thế kỷ XXI của một vị khách thời tiền sử. Vị khách của bạn không biết những tục lệ và không nói cùng một thứ ngôn ngữ với bạn. Nhưng vị khách ấy sẽ ở đây đến tận năm sau đây.

Mục tiêu của một đại sứ là thúc đẩy bầu không khí hòa hợp và tránh xung đột. Những nhà ngoại giao hàng đầu luôn làm việc dựa trên sự tôn trọng, tử tế cùng với rất nhiều cuộc đàm phán và hiệp ước. (Bạn sẽ có một khoảng thời gian thú vị để thực hành những kỹ năng ngoại giao của mình bằng cách: “tán gẫu”, “vờ làm kẻ ngốc” hoặc dành “khoảng thời gian chất lượng” cho bé...) Các đại sứ không phải những người tự cao (cuồng kiểm soát) hay dễ bị thuyết phục (sợ kiểm soát). Nhưng khi cần, họ nhất định sẽ hành động cứng rắn – tương tự như khi bạn cách ly bé nhưng không phải khi bạn quyết định đánh con.

Thông thường, nhiệm vụ đại sứ của bạn sẽ đơn giản hơn rất nhiều nếu bạn hiểu rõ những thói quen và nói được ngôn ngữ của vị khách thời tiền sử kia. Đó là Phong cách nuôi dạy con kiểu tiền sử. Mặc dù phương pháp này nghe có vẻ lạ lẫm nhưng khi đã bắt tay vào thực hiện, có thể bạn sẽ ngạc nhiên vì tính hiệu quả của nó!

Hẳn bạn vẫn còn nhớ Tara – cô bé muốn ra khỏi phòng khám của tôi chứ? Đây là một ví dụ về cách một phụ huynh khác – một người đã khá thành thạo Phương pháp làm cha mẹ kiểu tiền sử – xử lý một tình huống tương tự.

Phương pháp làm cha mẹ kiểu tiền sử trong thực tế

Bé Mack 14 tháng tuổi thường rất vui vẻ và ham chơi nhưng bây giờ bé chỉ tập trung vào một việc duy nhất: ra khỏi phòng khám của tôi. Sau khi đã dùng một vài từ đơn giản và cả cơ thể để thể hiện mong muốn ấy, Mack đâm mạnh vào cửa và nhìn Kate, mẹ của cậu bé – đầy nài nỉ. Kate khụy xuống, ngang bằng với con trai và cố gắng mô phỏng chính xác cảm xúc của cậu bé bằng những âm ngắn, đầy cảm thông (bằng ngôn ngữ của bé – ngôn ngữ của trẻ chập chững) để cho bé thấy rằng mẹ đã hiểu bé muốn gì. “Ra ngoài! Ra ngoài! Ra ngoài! RA NGOÀI!!!” Kate nói đầy mạnh mẽ, nhiệt tình chỉ tay về phía cửa với ánh nhìn chân thành và đầy quan tâm. “Ra ngoài! Ra ngoài! RA NGOÀI! Con muốn ra ngoài! Con muốn ĐI! Con muốn RA NGOÀI!!!”

Ban đầu, Mack chỉ nhìn chằm chằm vào cửa và dường như không hề biết mẹ mình đang nói gì. Nhưng thật tuyệt diệu, sau khi nghe sáu câu “Ra ngoài!” đầy cảm xúc, Mack đã bất ngờ quay sang phía mẹ. Mắt cậu mở to thể hiện sự biết ơn sâu sắc vì mẹ đã công nhận cảm xúc của mình. Kate hiểu rằng mọi chuyện đang chuyển sang hướng có lợi cho mình nên cô tiếp tục bình luận về hành động của Mack một cách đầy nhiệt huyết. “Con chán quaaaaaaaaaaaaa!!! Con muốn đi, đi, đi, ĐI!!!!!!” Chẳng mấy chốc Mack đã bắt đầu bước một bước nhỏ từ cửa về phía mẹ mình và lúc đó, trông bé có vẻ hài lòng – Mẹ đã hiểu bé!

Để hoàn tất việc áp dụng một cách hoàn hảo Phương pháp nuôi dạy con kiểu tiền sử này, Kate kết thúc bằng việc ngồi trên sàn và đề nghị con trai chơi cùng mình. “Này... này... suýt!“, cô thì thầm thật to, dang tay và ra hiệu cho con lại gần: “Lại đây con! Lại đây! Mình cùng nhảy nào!” Sau đó cô hát đoạn điệp khúc trong bài hát mà Mack yêu thích – La Bamba. Kate vỗ tay còn Mack lăm chằm đi vòng quanh mẹ đầy vui sướng, tay giơ cao lên trời mỗi khi thấy mẹ làm thế. Chỉ trong vòng chưa đầy một phút, cơn ăn vạ đã hoàn toàn biến mất và bé lại vui mừng bắt chước mẹ mình!

Nói sao cho trẻ chập chững chịu nghe

Kate thành công bởi cô đã ghi nhớ cách để trở thành một vị đại sứ giỏi. Cô đảm bảo Mack hiểu rằng

cậu bé được thấu hiểu và tôn trọng. Và, quan trọng nhất là, cô đã giao tiếp với bé bằng ngôn ngữ của bé (với đúng giọng điệu và biểu cảm gương mặt) trước khi đưa ra thông điệp của mình: “Mẹ con mình cùng nhảy nhé, đừng đấm cửa.”

“Tôi cảm thấy có chút ngớ ngẩn khi nói như một bà mẹ tiền sử, nhưng điều đó lại thực sự hiệu quả”, Kate nói với tôi như vậy. “Điểm tôi thích nhất chính là khoảnh khắc con ngừng lại và tôi biết bé đang nghĩ rằng: ‘Ồ! Mẹ hiểu mình!’. Chúng tôi hiểu nhau như thế đấy. Thật kỳ diệu!”

Nếu bạn muốn nói chuyện với một người Thụy Điển, hãy nói tiếng Thụy Điển. Nếu bạn muốn một đứa trẻ tiền sử đang đập chũng hiểu ý mình, bạn phải nói bằng ngôn ngữ của trẻ đập chũng.

Hầu hết các bậc cha mẹ đều rất ngạc nhiên khi biết rằng điều ít quan trọng nhất khi chúng ta nói chuyện với một em bé buồn bực chính là... những gì chúng ta nói! Hầu hết lời nói của chúng ta là vô nghĩa nếu chúng không được nói với giọng điệu và biểu cảm chính xác. Nhưng chúng ta cũng không cần phải ngạc nhiên bởi nguyên tắc này cũng đúng khi người lớn giao tiếp với nhau. Ví dụ, nếu ai đó hét lên vì cô ấy thấy một con nhện, và bạn nói: “Ồ, sợ thật!” với nụ cười vui sướng thì những lời an ủi quan tâm của bạn sẽ chẳng còn ý nghĩa gì nữa bởi vẻ mặt mỉa mai của bạn đã phá hỏng tất cả. Người lớn càng buồn bực thì chúng ta càng mong những người nói chuyện với mình sử dụng đúng giọng điệu và cử chỉ. Điều này cũng đúng với những đứa trẻ đập chũng có mức độ cảm xúc mạnh của chúng ta.

Kate đã kết nối với Mack khi cô mô tả lại cảm giác của cậu bé bằng cách bật ra những câu ngắn và đầy biểu cảm: “Ra ngoài, ra ngoài, ra ngoài! Con muốn đi RA NGOÀI!”. Đối với trẻ ở độ tuổi này, sự ngắn gọn và lặp lại rất quan trọng. (Tôi sẽ nói thêm về vấn đề này trong Chương 8.) Kate tiếp tục nói như vậy cho đến khi cô nhìn vào đôi mắt đang mở to của Mack và nhận thấy rằng cậu bé đang dần dần hiểu ra; đó là khi cô biết mình đã truyền được thông điệp về sự tôn trọng và thấu hiểu! Sau đó, dường như có ma thuật, Mack bất ngờ dành cho cô đặc ân tương tự. Cậu bé tập trung sự chú ý của mình vào mẹ và lắng nghe thông điệp của mẹ với sự tôn trọng.

Đó là tất cả những gì một vị đại sứ cần làm. Ngôn ngữ ngoại giao bắt nguồn từ sự tôn trọng. Giống như những nhà ngoại giao, cha mẹ hãy cố gắng luôn luôn sử dụng lời nói và hành động để truyền tải sự đồng cảm và tôn trọng hơn là để thể hiện quyền lực và uy quyền. Điều này sẽ không chỉ có hiệu quả mà còn giúp cho các bên liên quan đều cảm thấy thoải mái hơn rất nhiều.



TỪ 12 ĐẾN 18 THÁNG TUỔI: CHÚ TINH TINH ĐÁNG YÊU

“Bước đi nhỏ của một con người, nhưng là bước tiến lớn của toàn nhân loại.”

– Câu đầu tiên Neil Armstrong nói khi đặt chân lên Mặt trăng

Những nội dung chính

- Về mặt phát triển, những đứa trẻ 1 tuổi đáng yêu của chúng ta không giỏi hơn những con tinh tinh là bao.
- Trẻ trong độ tuổi chập chững giai đoạn đầu cực kỳ thích tự đi (nhưng vẫn sẽ di chuyển bằng bốn chi ngay lập tức nếu các con đang vội).
- Những kỹ năng vận động tinh mới như chỉ tay, véo và cầm nắm đồ vật giúp trẻ khám phá thế giới xung quanh theo nhiều cách khác nhau.
- Trẻ nói ít nhưng hiểu nhiều hơn và giao tiếp chủ yếu bằng cử chỉ, những tiếng gầm gừ và biểu cảm giọng nói.
- Giống như một chú tinh tinh nhỏ đáng yêu, trẻ 1 tuổi “sống trọn từng phút giây” và thích bắt chước mọi việc bạn làm.

Bé Ben thường xuyên đi men theo những đồ nội thất trong nhà kể từ khi cậu bé học được cách tự đứng lên lúc 10 tháng tuổi. Trước ngày sinh nhật đầu tiên của mình, Ben bỏ qua thói quen đi men theo ghế sofa. Thay vào đó, bé bắt đầu đi ra những khoảng không gian trống trong nhà. Cậu bé bước đi lẫm chẫm như một chú vịt, ngã ngồi xuống sau vài bước. Nhưng sau mỗi lần ngã, bé bò lại chỗ xuất phát ban đầu và lại bắt đầu chập chững bước đi đầy quyết tâm.

Và rồi, sớm thôi, khi nhìn ra ngoài, Ben sẽ thấy cả thế giới! Lúc này, không gì có thể ngăn Ben lại được nữa.

“Tôi không thể tin được rằng thằng bé đã nhanh nhẹn hơn rất nhiều chỉ sau có một tuần” – bố của Ben – Sam – không giấu được sự mừng rỡ. “Bò được đã là một thành tựu lớn của con rồi, nhưng đi được lại là cả một trò chơi mới đây!”

Bây giờ, khi Ben không muốn làm điều gì đó, cậu bé sẽ lẫm chẫm bỏ đi. Khi nhìn thấy thứ gì đó hấp dẫn, bé sẽ chập chững lại gần nhất có thể và nhào vào nó! Nếu không thể với tay tới thứ gì, bé sẽ dùng ngón tay mũm mĩm của mình để chỉ và giữ tay như thế. Từ lúc mở mắt thức dậy cho tới khi nhắm mắt đi ngủ, cậu bé lúc nào cũng như đang đi thực hiện nhiệm vụ vậy!

Trong thế giới trò chơi “bắt chước” của mình, Ben theo đuôi Sam từ phòng này sang phòng khác, kéo

tất cả các ngăn kéo mà bố mở. Mặc dù ngôn ngữ của Ben hầu hết mới chỉ là tiếng kêu và chỉ tay nhưng dường như bé có thể hiểu được gần hết những điều người khác nói với bé.

Thật may mắn cho Sam, Ben là một cậu bé dễ phân tâm. Một món đồ chơi mới sẽ khiến cậu bận bịu đủ lâu để thay xong bỉm và việc ra sân chơi sẽ khiến bé vui vẻ mà quên luôn những cái bánh quy bé vừa đòi hỏi ngay lúc trước.

Tuy vậy, vào bữa tối, Sam bắt đầu mơ về một giấc ngủ thoải mái. Anh ấy đã mệt nhoài, kiệt sức và đôi lúc như phát điên. Nhưng khi nhìn vào khuôn mặt đáng yêu đang chìm trong giấc ngủ của Ben, Sam cảm thấy như mình lại được nạp năng lượng và có cảm giác như thể mình là ông bố tuyệt vời nhất!



Sự phát triển của trẻ chập chững giống tinh tinh ra sao?

Năm đầu đời của trẻ được gọi là khoảng thời gian sơ sinh. Từ “sơ sinh” (infancy) bắt nguồn từ tiếng Latinh có nghĩa là “không lời”, tuy nhiên, tôi nghĩ từ mô tả chính xác hơn về giai đoạn này của trẻ nên là “không bước” (infootcy). Thật khó để dự đoán được khi nào trẻ sẽ nói được những từ đầu tiên. Có thể sớm như khi trẻ mới được 9 tháng tuổi, cũng có thể chúng ta sẽ phải đợi tới lúc trẻ được 3 tuổi. Nhưng vào khoảng ngày sinh nhật đầu tiên của mình, hầu hết trẻ đã có thể tự đứng dậy và chập chững bước đi. Đó là lý do tại sao giai đoạn này được gọi là thời kỳ chập chững.

Với những bước chân run rẩy đầu tiên của mình, trẻ bắt đầu theo bước những người vượn tinh khôn đầu tiên (trong giai đoạn “Những mắt xích bị mất”). Đó là giai đoạn cách đây năm triệu năm khi vượn người không đi bằng đầu gối nữa – và từ đó trở đi, loài người không bao giờ còn đi theo kiểu đó nữa. Trẻ đã thực sự là một “con người” trong hình hài nhỏ bé, nhưng trẻ vẫn thích những trò nghịch ngợm như một chú khỉ con – kéo khăn trải bàn, đổ khay thức ăn của chó đi, hay nhét đủ mọi thứ vào đầu máy

Loài người và linh trưởng: Giống nhau nhiều hơn bạn tưởng

Sự khác biệt giữa con người và linh trưởng là rất lớn. Tuy vậy, về mặt di truyền học, có những sự tương đồng đáng ngạc nhiên giữa người và tinh tinh. Dù bạn có tin hay không thì sự thực là cấu trúc gen của chúng ta giống loài tinh tinh đến 98%!

Khi được 1 tuổi, trẻ đã thông minh đến nỗi những hành vi của trẻ đều mô phỏng hành vi của loài linh trưởng thông minh nhất – tinh tinh. Những chú tinh tinh nhỏ đáng yêu lẫm chẫm đi bằng hai chân, hiểu được một số từ ngữ và có thể tự giải thích một số sự việc đơn giản. Chúng cũng thích được đi đến mọi nơi, chạm vào mọi thứ và chơi, chơi, chơi! (Bạn có thấy giống ai đó không?) Giờ thì, chắc chắn tôi không phải là người duy nhất nhận thấy những điểm tương đồng giữa những đứa trẻ chập chững và những chú tinh tinh nhỏ. Trên thực tế, trong suốt những năm 1930, hai nhà tâm lý học Winthrop và Luella Kellogg đã nuôi dạy Donald – đứa con 1 tuổi của họ – cùng Gua, chú tinh tinh ít tháng hơn cậu bé một chút.

Donald và Gua trở thành bạn thân. Cả hai ăn thức ăn giống nhau, mặc chung quần áo và học hỏi những điều y hệt nhau. Thực tế là, năng lực trí não của Gua gần tương đương với “anh trai” của mình. Cả hai đều thích leo trèo mặc dù Gua giỏi hơn một chút. Cả hai đều thích cầm nắm đồ vật: Donald chơi với đồ chơi tốt hơn, trong khi Gua dùng thìa tốt hơn. Thậm chí, Gua cũng cùng học ngồi toilet với Donald và còn thành thạo nhanh hơn cả cậu bạn “người” của mình!

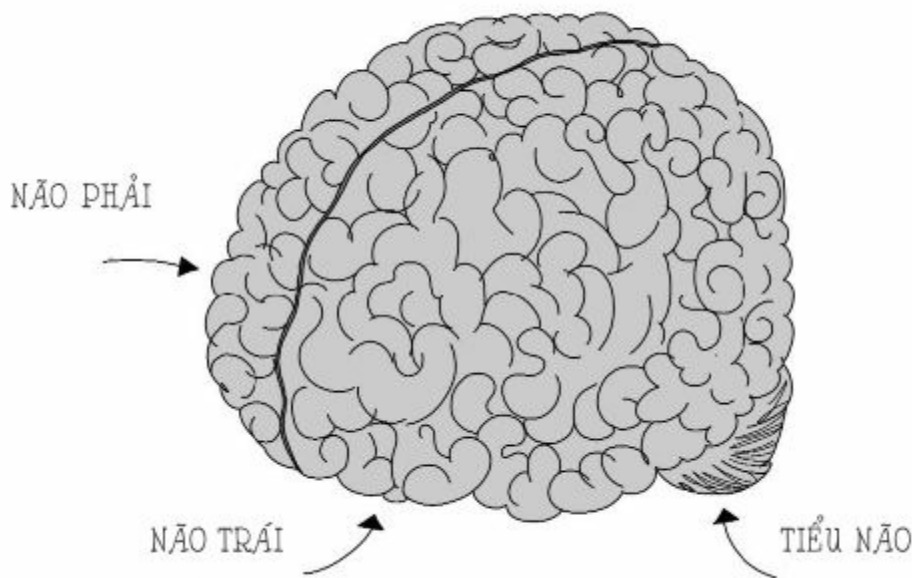
Tuy nhiên, chỉ sau vài tháng, khả năng của Donald bắt đầu vượt xa Gua. Gia đình Kellogg nhận thấy rằng, cả hai đều rất tò mò nhưng Donald mày mò để tìm hiểu cách thức sự vật vận hành trong khi Gua chỉ cầm đồ vật trên tay một lúc rồi nhanh chóng vứt đi.

Mặc dù Donald và Gua đều làm theo yêu cầu khá tốt, nhưng Donald bắt đầu có thể sử dụng từ ngữ trong khi Gua chỉ dừng lại ở những tiếng gầm gừ và dùng cử chỉ. Và, không như Donald, Gua không bao giờ mang đồ chơi đến rủ vợ chồng Kellogg chơi cùng, không bao giờ bắt chước họ làm việc nhà hay chơi những trò như trò nướng bánh. Trong khi Donald tiếp tục tiến bộ thì Gua vẫn chỉ dừng lại ở thời điểm năm triệu năm về trước.

Những nghiên cứu gần đây đã chỉ ra rằng ngôn ngữ của loài người và loài tinh tinh phát triển tương đối song song với nhau cho đến khi trẻ/tinh tinh được 18 tháng tuổi.

Một nhà khoa học đã nuôi dưỡng một chú tinh tinh nhỏ và đã dạy nó nhận biết được hơn 200 từ ngữ. Tuy vậy, ngay cả những chú tinh tinh thông minh như vậy hầu như cũng không học cách ghép các từ để tạo thành các câu đơn giản – một điều mà hầu hết trẻ 18 tháng tuổi đều làm được.

Tiểu não – món quà sinh nhật mà Tạo hóa đã ban tặng cho chúng ta từ năm triệu năm trước



Tiểu não có nghĩa là “bộ não nhỏ”. Đó là một phần của não bộ mà có lẽ bạn cũng không biết rằng mình có nó, mặc dù bạn phụ thuộc vào nó từng giây, từng phút. Tiểu não là trung tâm phụ trách sự cân bằng và phối hợp của não bộ. Tiểu não giúp bạn đi vững, không bị ngã khi ngồi trên ghế hay xe đạp. Thêm vào đó, “bộ não nhỏ” diệu kỳ này phối hợp những chuyển động nhanh và phức tạp lại với nhau như viết chữ, ném bóng và nói, do đó bạn có thể làm được những việc này gần như tự động.

Vậy điều này có liên quan gì đến sự phát triển của trẻ chập chững? Rất nhiều đấy! Như đã nói ở trên, khoảng một hoặc hai triệu năm trước, phần đầu của những đứa trẻ mới sinh phát triển quá lớn và rất khó để chui được qua tầng sinh môn của người mẹ. Vì thế, để giúp cho bộ não của thai nhi nhỏ hơn một chút, Mẹ Thiên Nhiên đã quyết định ban tặng cho những đứa trẻ sơ sinh một vùng tiểu não siêu nhỏ. Đó là lý do tại sao trẻ sơ sinh chưa có kỹ năng thăng bằng và phối hợp tốt.

Khi trẻ được sinh ra và phần đầu không còn bị giới hạn trong tử cung chật chội nữa, não trẻ có nhiều không gian để phát triển lớn hơn – và bùm! – tiểu não tinh khôn bắt đầu lớn nhanh như thổi... và khả năng phối hợp của trẻ cũng vậy. Đến khi được 1 tuổi, trẻ đã trở thành một vận động viên thể dục thực thụ so với những gì trẻ có thể làm được trước đó 12 tháng. Trẻ có thể đứng, có thể vớ và cầm lấy một lọ hoa; trẻ có thể điều khiển cơ miệng và phát ra hàng triệu triệu âm thanh.

Tất cả những điều này đều là những trò chơi không bao giờ kết thúc của trẻ 12 tháng tuổi. Và bây giờ có lẽ bạn đã hiểu tại sao tôi lại gọi tiểu não là một món quà sinh nhật. Sẽ không có món quà sinh nhật nào khiến trẻ cảm thấy thú vị hơn chính vùng tiểu não – “vùng chơi đùa” – của bé.

Trong suốt những năm chập chững, tiểu não của trẻ sẽ là một trong những trợ thủ đắc lực nhất. Nó sẽ liên tục tự trau chuốt, ngày càng hỗ trợ trẻ tốt hơn trong việc di chuyển, leo trèo và nói.

Cận cảnh sự tiến hóa cá nhân: Trẻ chập chững đang làm gì?

Một vài tháng sau sinh nhật đầu tiên, trẻ giống như đã được đặt trên “bệ phóng” để bắt đầu bước vào đường cao tốc với tốc độ lớn nhất của thời kỳ chập chững. Trẻ sẽ dần dần đạt được sự tự tin để đứng vững và thể hiện chính kiến. May sao, hầu hết trẻ 1 tuổi đều khá nghe lời và dễ bảo. Nhưng trong những tháng tiếp theo, trẻ chập chững sẽ càng ngày càng đòi hỏi được tự chủ và muốn tiếp cận mọi

thứ. Điều đó có thể bắt đầu biến ngôi nhà của bạn thành một khu vực “thảm họa”, nhưng với trẻ đó chính là một khu rừng nhiệt đới hấp dẫn để khám phá.

Kỹ năng vận động thô tại thời điểm này

Khám phá niềm vui được bước đi. Đối với hầu hết trẻ dưới 2 tuổi, hành động có ý nghĩa hơn lời nói. Mặc dù trẻ 1 tuổi đang nỗ lực để thành thạo những từ ngữ đầu tiên nhưng điều khiến trái tim trẻ rộn ràng sung sướng nhất chắc chắn chính là khả năng tự bước đi. Có thể đi đến nơi mình muốn và chạm vào thứ mình thích thực sự là một niềm vui khôn tả. Những đứa trẻ tiền sử này đi đi lại lại và nghĩ: Ô, mình có thể làm được! Tuyệt!

Trẻ 1 tuổi lấy khả năng tự đi lại để kiểm tra sự tự tin của mình. Một số trẻ tự tin đến mức khi đã có thể đứng vững, trẻ sẽ lảo nhao bước đi mà không hề ngập ngừng. Những đứa trẻ này lao đến cánh cửa gần nhất như thể chúng đã sẵn sàng để ra ở riêng vậy. Những trẻ cẩn trọng hơn chập chững bước một vài bước rồi quay sang bạn như muốn hỏi: “Mẹ còn ở đây không? Mẹ xem, con giỏi chưa này!”. Cách đi buồn cười của trẻ dưới 2 tuổi với hai bàn chân choãi rộng sang hai bên, hai tay giơ lên cao để giữ thăng bằng rất giống với cách tinh tinh bước đi lảo đảo, rồi chuyển sang bò khi chúng muốn tới đích nhanh hơn. Và giống như khi một chú tinh tinh con rời khỏi vòng tay mẹ để khám phá thế giới, thiên thần nhỏ của bạn cũng bắt đầu rời khỏi sự an toàn bên cạnh mẹ để ngập ngừng bắt đầu hành trình cuộc đời của riêng bé!

Kỹ năng vận động tinh tại thời điểm này

Chỉ tay. Khi người vượn tinh khôn từ bỏ cách di chuyển bằng đầu gối để đi bằng hai chân, một khả năng tuyệt vời nữa cũng bắt đầu phát triển – đó là khả năng điều khiển tay và cổ tay. Khả năng này giúp tổ tiên chúng ta có thể phát minh ra hàng trăm công cụ lao động tinh khôn và chính nó đã thực sự phân biệt loài người với các loài động vật khác.

Có lẽ công cụ đầu tiên mà con người có được chính là ngón tay trỏ. Trẻ chập chững nhanh chóng học được cách dùng ngón tay trỏ để chỉ và tiếp cận những thứ chúng thích. Giống như một chú tinh tinh nhỏ, trẻ chập chững có thể chỉ vào các hình ảnh trong sách, vết côm trong đĩa và ngo ngoáy ngón tay để ngoáy mũi. (Dùng ngón tay trỏ cũng có thể dẫn đến những tai nạn – ví dụ như khi trẻ dùng ngón tay để chọc vào một nắp hộp sắc nhọn, có răng cưa hoặc khi trẻ chạm vào đầu phích cắm điện. Một trong những thử thách khó khăn nhất của việc làm cha mẹ là với mỗi bước phát triển nhảy vọt của trẻ, thì lại càng có nhiều mối nguy hiểm mới xuất hiện.)

Cầu véo và cầm nắm. Sau khi người vượn tiến hóa bắt đầu thoát khỏi các đặc điểm giống tinh tinh, họ phát triển một công cụ mới, đặc biệt, mà thậm chí còn trở nên quan trọng với sự tồn tại của họ hơn cả ngón trỏ – đó là tư thế gọng kìm.

Những hóa thạch thu được đã chỉ ra rằng trong sự tiến hóa không ngừng, ngón tay cái đã dần dần nằm gần các ngón tay khác, đủ để phần đầu của ngón cái chụm được vào với ngón trỏ – để cầu véo.

Bàn tay của tinh tinh rất thành thục để chuyển từ cây này sang cây khác nhưng không khéo léo trong việc cầm nắm đồ vật. Ngón tay cái ở vị trí quá thấp, sát phía cổ tay khiến chúng gặp khó khăn trong việc dùng ngón tay để cầm những mẫu, miếng nhỏ. Chúng có thể nhặt những vật có kích thước lớn như

cành cây bằng cách giữ chặt những thứ đó giữa ngón tay cái và cạnh bên của ngón tay trỏ, nhưng để có thể nhặt những vật có kích thước nhỏ, chúng cần dùng đến môi của mình. Ngược lại, trẻ dưới 2 tuổi có thể cầm nắm đồ vật thành thục hơn tinh tinh gấp vạn lần. Trẻ có thể dễ dàng dùng ngón tay cái và đầu ngón trỏ như một cái nhíp để nhặt những vật rất nhỏ như vụn bánh mì hoặc xơ vải.

Khám phá thế giới bằng các thao tác. Từ thao tác (manipulate) bắt nguồn từ từ “manu” trong tiếng Latinh cổ có nghĩa là “bàn tay”. Bạn có thể đưa bất cứ thứ gì cho trẻ dưới 2 tuổi, trẻ sẽ lật đi lật lại vật đó trong tay để xem xét. Khi còn sơ sinh, có thể trẻ sẽ ngay lập tức bỏ vào miệng hoặc ném vật đó xuống sàn nhà; nhưng bây giờ, điều đầu tiên trẻ làm sẽ là xem xét nó với bàn tay và ánh mắt.

Sự khéo léo ngày càng tinh vi ở người cổ đại được thể hiện rất rõ ở những đứa trẻ trong độ tuổi chập chững. Trẻ 12 tháng tuổi có thể đập hai khối xếp hình nhỏ vào nhau thì đã khéo léo lắm rồi. Nhưng đến khi được 15 tháng tuổi, chúng thậm chí có thể thực hiện chính xác động tác xếp một khối hình lên trên một khối khác để tự chơi trò chơi xếp hình đơn giản.

Sự linh hoạt của cổ tay. Trẻ chập chững có thể dùng ngón tay để kẹp khéo hơn bất cứ một chú tinh tinh nào, nhưng trẻ lại chậm hơn tinh tinh một chút trong việc điều khiển cử động phức tạp của cổ tay.

Trẻ 12 tháng tuổi thường đã có thể dùng thìa để xúc thức ăn nhưng lại gặp rất nhiều khó khăn khi đưa thìa thức ăn đó vào miệng. Rất bất ngờ là vào khoảng từ tháng thứ 15 đến tháng thứ 18, trẻ bắt đầu cử động khớp cổ tay cứng nhắc của mình tốt hơn giống như Người Thiếc vụng về có thể cử động tốt khi đã được tra một chút dầu trong câu chuyện Phù thủy xứ Oz. Đó là thời điểm trẻ có khả năng phối hợp để hơi xoay cổ tay một chút sao cho thức ăn không rơi khỏi thìa khi trẻ đưa thìa lên miệng.

Đối với trẻ chập chững, đây chính là một khoảnh khắc chiến thắng và thỏa mãn! Tuy vậy, kỹ năng mới học được này cũng có nguy cơ gây ra một số tai nạn mới cho trẻ. Vào lúc này, bạn nhất định phải trông chừng để trẻ không vịn vò nước nóng, không bật bếp nấu hoặc bị mắc kẹt trong một số vật chứa gây nguy hiểm như lọ nước hoa, các loại chai lọ đựng chất tẩy rửa hay bình đựng cà phê đang nóng.

Bán cầu não phải hay bán cầu não trái của trẻ chập chững đang chiếm ưu thế? Như chúng ta đã thấy ở hình minh họa trang 52, não của trẻ chập chững được chia thành hai phần chính: bán cầu não phải và bán cầu não trái. Từ hàng trăm triệu năm về trước, Tào hóa đã “nhận ra” rằng bộ não rất quan trọng và nên được chia thành hai bán cầu giống nhau để đề phòng trường hợp một trong hai phần gặp sự cố. Việc này giống như chúng ta luôn có sẵn một lớp xe dự phòng hoặc bảo hiểm cho não bộ vậy. Điều này vẫn còn đúng đối với hầu hết các loài động vật ngày nay.

Nhưng khoảng từ 50 đến 100 triệu năm trước, thay vì lãng phí một nửa bộ não chỉ để dự phòng, thì hai bán cầu đã dần dần phụ trách những chức năng khác nhau.

Bán cầu não phải trở thành nơi phụ trách cảm xúc và những xung động hung hăng, bộc phát. Não phải cũng giúp chúng ta nhanh chóng nhận diện khuôn mặt, giai điệu và địa điểm; đọc vị cảm xúc, biểu cảm giọng nói và cử chỉ của người khác. Tất cả những điều này rất có ích cho chúng ta khi cần đưa ra những quyết định nhanh chóng trong cuộc sống. Bán cầu não phải cũng chỉ đạo nửa bên trái của cơ thể.

Bán cầu não trái là nơi chịu trách nhiệm xử lý những chi tiết cụ thể, là chuyên gia của hệ thần kinh. Nó ghi nhớ và sắp xếp thông tin, thu thập các nốt nhạc để tạo thành bản nhạc hoàn chỉnh, gom các chuỗi ý tưởng để lập kế hoạch và sắp xếp các chuỗi từ ngữ để tạo thành câu hoàn chỉnh. Não trái cũng chỉ đạo

nửa bên phải của cơ thể.

Đối với tinh tinh và trẻ chập chững dưới 2 tuổi, hai bán cầu não gần như được sử dụng cân bằng nhau, và bán cầu não phải hoạt động mạnh hơn một chút. Điều này lý giải tại sao trẻ 15 tháng tuổi vẫn thường khá hung hăng và bốc đồng, nhận diện khuôn mặt tốt hơn là hiểu lời nói và bị hấp dẫn bởi giai điệu hơn ca từ.

Về vấn đề tay thuận, thì các bậc cha mẹ cũng thường nhận thấy rằng đến khi trẻ được 2 hoặc 3 tuổi, dường như trẻ vẫn hôm thì thuận tay phải, hôm thì thuận tay trái!

Khả năng ngôn ngữ tại thời điểm này

Giống như tinh tinh, trẻ chập chững dưới 2 tuổi dùng miệng để giữ đồ vật khi tay chúng bận. Nhưng khi tiểu não phát triển, trẻ sẽ có khả năng kiểm soát tốt hơn những cơ tay rất nhỏ. Trong vòng một vài tháng, bạn sẽ nhận ra rằng trẻ không còn dùng miệng như “bàn tay thứ ba” của mình nữa. Tiểu não “mới phát triển” cũng giúp trẻ kiểm soát cơ miệng tốt hơn. Chẳng mấy chốc, bạn sẽ thấy trẻ khám phá được rằng mình có thể khéo léo dùng cơ miệng để thực hiện một việc vô cùng thú vị – nói.

Hành động có ý nghĩa hơn lời nói. Những từ đầu tiên con bạn nói là gì? “Mẹ”? “Bố”? Nếu bé giống như hầu hết những đứa trẻ khác, trẻ sẽ có xu hướng giơ hai tay lên cao (“Bế con!”) hoặc vừa kêu “ư, a” vừa chỉ tay vào bình sữa (“Con muốn!”). Bạn có thể hình dung và thấy rằng trong những trường hợp đó, nói ra một từ không đơn giản. Bạn cần phối hợp môi, lưỡi, cổ họng và cơ hoành một cách hoàn hảo. Vì thế, trẻ thường có thể vẫy tay chào tạm biệt trước khi tròn 1 tuổi nhưng cần phải đợi đến khi được 15 hoặc 18 tháng tuổi mới có thể thực sự nói “Tạm biệt!”.

Chiếc “càng cua”... trong miệng. Những “từ” đầu tiên trẻ học để nói là từ đơn hoặc từ hai âm tiết giống nhau như “ba/bà” hay “Dada”. Chúng ta không dạy trẻ những từ này – các bé tự tạo nên chúng! Việc phối hợp môi và lưỡi để phát triển cũng giống như khi em bé 1 tuổi của bạn học kỹ năng bốc nhón bằng cách liên tục kết hợp phần đầu ngón tay trỏ và ngón tay cái với nhau. “Mẹ mẹ”, “Dada” và “Bà bà” chính là những gì chiếc “càng cua” miệng đã kẹp được.

Những ngón tay biết nói

Ngón tay dùng để chỉ trỏ được biết đến với tên gọi rất hay là “ngón tay trỏ”. Điều thú vị là, chữ “trỏ” (index) bắt nguồn từ một động từ trong tiếng Latinh “dicere” có nghĩa là “nói”. Trên thực tế, ở Serbia, ngón tay trỏ thường được nhắc đến như “ngón tay biết nói”.

Trò chơi “nói nhại”. Nếu những “từ” đầu tiên mà trẻ học được là những cử chỉ và nhóm “từ” thứ hai là những “từ” trẻ tự sáng tạo ra thì nhóm “từ” thứ ba chính là những từ trẻ “bắt chước” được từ bố mẹ và những người xung quanh.

Khi được 18 tháng tuổi, trẻ có thể nói được từ 20 đến 30 từ (đó chính xác là số lượng “từ” mà tinh tinh hoang dã có thể “nói” thông qua tiếng hú và cử chỉ). (Một số trẻ 18 tháng tuổi chỉ có thể làm bậm được một hoặc hai từ trong khi nhiều trẻ khác có thể có vốn từ lên tới 200 từ, gần tương ứng với số từ mà tinh tinh được huấn luyện đặc biệt có thể “nói” thành thạo qua ngôn ngữ cử chỉ.)

Một cách khá lý thú để giúp trẻ 1 tuổi khởi động năng lực truyền tải thông điệp và mong muốn của

mình là dạy trẻ ngôn ngữ ký hiệu. Biện pháp này giúp tăng cường hoạt động của khu vực trung tâm não bộ có nhiệm vụ điều khiển ngôn ngữ. Ngôn ngữ ký hiệu cũng giúp trẻ giảm bức bối bằng cách giúp trẻ giao tiếp được với người khác và cảm thấy mình là một thành viên trong cộng đồng.

Ngôn ngữ ký hiệu rất đơn giản. Bạn có thể mua một cuốn sách về ngôn ngữ ký hiệu, nhưng tôi vẫn khuyến khích bạn quan sát hành vi của trẻ và tự tạo ra những ký hiệu riêng dựa trên những cử chỉ ấy. Ví dụ, Jane nhận ra rằng cậu con trai 15 tháng tuổi của cô giờ tay quá đầu mỗi khi bé muốn rời đi. Vì thế, cô bắt đầu dùng chính ký hiệu này để thông báo cho bé biết khi nào đến lúc phải đi. Những ký hiệu khác mà các trẻ chập chững dưới 2 tuổi ở phòng khám của tôi đã dạy cha mẹ mình là khịt khịt khi muốn nói “hoa”, đưa tay lên miệng để nói “ăn”, hút nắm tay khi muốn “uống”, xoa mu bàn tay để nói “chó con”, ngo nguậy ngón tay để nói “giun”, vỗ vào đầu khi cần “mũ”, mở và nắm tay lại khi muốn “ti mẹ”.

Kỹ năng cảm xúc xã hội tại thời điểm này

Luôn sống với thực tại. Tinh tinh nổi tiếng là không bao giờ chịu ngồi yên và trầm tư suy nghĩ. Chúng liên tục nhảy nhót từ cành cây này sang cành cây khác, thỉnh thoảng dừng lại để chú ý vào điều gì đó khiến chúng tò mò và chỉ trong chốc lát lại kêu lên và tiếp tục di chuyển. Không phải tinh tinh không có trí nhớ tốt – chúng dễ dàng nhận ra các thành viên trong gia đình và nhóm gia đình của mình. Nhưng chúng có ngưỡng tập trung rất ngắn.

Những thiên thần 1 tuổi đáng yêu của chúng ta cũng bốc đồng và dễ mất tập trung như vậy. Dù bạn sống ở Morristown hay Minnetonka, địa chỉ của trẻ dưới 2 tuổi luôn luôn là “Ở Đây” và “Ngay bây giờ”. Trẻ gần như không hiểu về khái niệm tương lai và không có hứng thú với những kế hoạch sắp xảy ra. Trẻ hét lên “A!”, và lao tới vật sáng lấp lánh gần mình nhất. Rồi chỉ một vài giây sau, trẻ đã lại sẵn sàng để lao vào một thứ khác mới mẻ hơn.

Đôi khi, việc trẻ có trí nhớ ngắn hạn có thể là một lợi thế. Bạn có thể bỏ đi những đồ chơi cũ và trẻ sẽ không nhớ đến chúng. Tuy vậy, cơ hội dọn dẹp thuận tiện này sẽ khó khăn hơn khi trẻ lên 4 tuổi bởi đến thời điểm này, trẻ có thể sẽ thường xuyên hỏi: “Bộ sưu tập nắp chai của con đâu rồi?”.

Giống như tinh tinh, trẻ chập chững dưới 2 tuổi có thể ngay lập tức nhớ lại hình ảnh một người hoặc một địa điểm nào đó, nhất là khi điều đó gắn liền với một trải nghiệm giàu cảm xúc của trẻ. Rất nhiều cha mẹ đã kể với tôi rằng, con họ bắt đầu khóc khi xe của họ dần dần tiến vào khu vực để xe tại phòng khám của tôi. Có lẽ bé đang nghĩ rằng: “Ôi không! Mình biết cái tòa nhà trắng to đùng này rồi. Mình bị tiêm ở đây mà!”. Thực tế là, một số trẻ đặc biệt nhạy cảm thậm chí còn bắt đầu khóc thét lên ngay từ khi còn cách vài tòa nhà nữa mới tới phòng khám của tôi, bởi các bé đã nhận ra một vài dấu hiệu quen thuộc trên đường.

Lần đầu nói “Không”. Khi trẻ được 15 tháng tuổi, một chút mây đen sẽ bắt đầu kéo đến trên bầu trời của bạn. Đó là khi trẻ chập chững bắt đầu nói “không” để tuyên bố rằng chính kiến và nhu cầu của bé đang ngày một tăng lên. Khi được 18 tháng tuổi, “KHÔNG” không chỉ là một từ để nói mà nó còn trở thành thứ vũ khí ngôn từ mà cô/cậu bạn tiền sử của chúng ta dùng để tấn công cha mẹ trong những cuộc chiến “có” và “không” hàng ngày.

Rất nhiều cha mẹ cho rằng giai đoạn này sẽ chỉ bắt đầu khi trẻ bước sang tuổi thứ hai. Nhưng trên thực

tế, trẻ bắt đầu thể hiện sự phản đối và phủ định ngày càng thường xuyên hơn khi trẻ được khoảng 15 tháng tuổi và điều này bắt đầu giảm dần sau sinh nhật 2 tuổi.

Tiếng gọi nơi hoang dã. Những đứa trẻ 1 tuổi chưa được khai hóa văn minh của chúng ta hoàn toàn không quan tâm đến những chuẩn mực văn hóa. Chúng có thể ham ăn đến mức không hề nhận ra rằng thức ăn đang chảy xuống cằm của mình. (Thậm chí tinh tinh còn có tác phong ăn uống tốt hơn cả những trẻ chập chững dưới 2 tuổi, chúng biết dùng lá cây để lau mặt cho sạch.)

Một dấu hiệu khác của tiếng gọi nơi hoang dã là thực tế rằng trẻ chập chững bị hấp dẫn bởi những loài động vật nhỏ. Sự hấp dẫn tự nhiên này rất mạnh mẽ, bé có thể dùng hết sức đẩy mẹ ra chỗ khác để có thể nhìn một chú cún con rõ hơn, như thể bé vừa tìm thấy một người họ hàng thân thuộc vậy. Xem này, con tìm thấy một người giống mình! Trẻ 1 tuổi và những con vật nhỏ đều nhỏ nhắn, đáng yêu với đôi mắt mở to và lúc nào cũng thích nô đùa, nghịch ngợm.

Cha mẹ tinh tinh. Những chú tinh tinh nhỏ rất thích quan sát cha mẹ mình. Chúng học được phần lớn những kỹ năng quan trọng như làm vỡ vỏ hạt bằng cách đập sau đó dùng que để lấy phần nhân chính thông qua sự quan sát.

Những đứa trẻ tinh tinh đáng yêu của chúng ta cũng trưởng thành chủ yếu nhờ vào sự bắt chước. Nếu để ý, bạn sẽ thấy rằng trẻ rất thích bắt chước bạn chải đầu và nói chuyện điện thoại. Không phải ngẫu nhiên mà chúng ta gọi hành vi bắt chước này là “trò khi”. Bắt chước giúp ta tiết kiệm nhiều thời gian và công sức. Đó chính là con đường tắt bản năng để học được những kiến thức quan trọng.

Tuy nhiên, năng lực bắt chước của trẻ cũng có thể khiến trẻ gặp thêm những nguy hiểm mới. Vì thế, hãy cẩn thận với những việc bạn làm trước mặt trẻ. Nếu bạn không muốn bé uống những viên vitamin của mình thì bạn không được để trẻ thấy lúc bạn uống chúng. Nếu bạn không muốn trẻ biết cách mở khóa an toàn thì bạn không được để trẻ thấy bạn mở chúng như thế nào.

Nhìn chung, khi khám phá mọi thứ, mối quan tâm của trẻ chập chững thường rất ngắn ngủi. Trẻ thà bước, chạm vào và ném đi chứ không muốn suy nghĩ. Trẻ tập trung vào niềm vui khám phá. Sẽ cần thêm một chút thời gian nữa thì trẻ mới bắt đầu có niềm vui tìm hiểu sự việc.

Giống như việc những chú tinh tinh đầu tiên biết đi xuất hiện đã đánh dấu một bước chuyển đổi từ vượn sang người, những bước đi chập chững đầu đời của trẻ cũng đánh dấu bước chuyển biến từ một em bé sơ sinh trở thành một đứa trẻ chập chững thực sự. Từ đây, trẻ sẽ tiếp tục đi trên những bậc thang tiến hóa cao hơn – và nhanh hơn!



TỪ 18 ĐẾN 24 THÁNG TUỔI: NHỮNG NGƯỜI NÊ-ĂNG-ĐÉC-TAN CAO ĐẾN ĐẦU GỐI

“Nếu một người thuộc Thời kỳ Đồ đá đến gần và ngồi xuống cạnh bạn trên một con tàu, bạn sẽ đổi ghế. Nếu một người Nê-ăng-đéc-tan ngồi xuống bên cạnh bạn... thì bạn sẽ phải đổi tàu.”

– Paul Jordan

Những nội dung chính

- Về mặt phát triển, trẻ chập chững ở giai đoạn này tương đương với những người Nê-ăng-đéc-tan xuất hiện cách đây hai triệu năm.
- Những người Nê-ăng-đéc-tan tinh khôn hơn, năng lực ngôn ngữ phát triển hơn, nhanh nhẹn hơn người vượn nhưng cũng hung hăng và bướng bỉnh hơn.
- Trẻ chập chững đi lại nhanh hơn, bắt đầu dùng tay để vẽ nguệch ngoạc và ném đồ vật.
- Trẻ kết nối từ và câu tốt hơn.
- Trẻ say mê với cảm nhận ngày càng gia tăng về sự độc lập. Đây là thời kỳ “Con!”, “Của con!” và “Không!”.

Bé Paige, 20 tháng tuổi, sở hữu nụ cười rất đáng yêu và cả những tiếng cười giòn giã. Khoảng thời gian yêu thích trong ngày của bé là buổi chiều – khi bé được ra công viên chơi. Bé thích nhặt lá cây, quan sát đàn kiến và ngồi xích đu để tận hưởng không khí trong lành.

Tuy nhiên, gần đây, Joni – mẹ bé – luôn cảm thấy sợ hãi mỗi khi giờ chơi kết thúc và hai mẹ con phải về nhà để ăn tối. Paige sẽ òa khóc ngay khi mẹ nói rằng đã hết giờ chơi ở công viên. Sau đó, như một người Nê-ăng-đéc-tan hoang dã, bé vung tay và hét lên: “Không về! Không! Không! Không!” rồi tìm cách chạy trốn.

Trước kia, Paige từng dễ tính đến nỗi mọi người gọi bé là “Tia nắng”, vậy mà bây giờ, bé bùng phát tới 3, 4 cơn cáu giận mỗi ngày. Bé gào lên nếu chiếc bánh quy bị vỡ. Bé tức giận ném cốc đi khi thấy cốc không có nước. Khi Joni nhẹ nhàng nhắc nhở bé không được ném đồ, bé cười đầy tinh nghịch và ném thêm lần nữa – vào ngay gần đầu mẹ mình – và càng ngày bé càng ném trúng mục tiêu!

Bé Paige hiện tại luôn bận rộn với kế hoạch của riêng mình. Bé không muốn được ôm hôn. Bé vẽ nguệch ngoạc lên bàn. Bé cào bô khi bố đuổi theo để đưa bé đi tắm.

Nhưng khi đã ngồi trong chậu tắm đầy bọt, bé lại thích thú đến nỗi nổi nổi cơn ăn vạ khi giờ tắm phải kết

thức.

“Con bé giống như một bé gái trong một bài thơ vậy”, Joni thở dài mệt mỏi. “Khi ngoan thì rất ngoan; còn khi hư, thì thật đáng sợ. Tất nhiên ‘đáng sợ’ là một cách nói quá thôi”, Joni vội vàng nói thêm, “Nhưng con bé thực sự rất khó bảo!”.

Trẻ chập chững 18 đến 24 tháng giống người Nê-ăng-đéc-tan ra sao?

Tiệc tùng với người Nê-ăng-đéc-tan có thể rất vui đấy nhưng bạn chắc chẳng muốn sống cùng họ đâu!

Đối với một đứa trẻ mới bước vào thời kỳ chập chững, cuộc sống là một chuỗi những trò nghịch ngợm. Tuy nhiên, khi được 18 tháng tuổi, trẻ sẽ bước vào một sự thay đổi hoàn toàn mới – đến lúc tiệc tùng rồi! Tôi không nói về một bữa tiệc trà lịch sự – ý của tôi là một bữa tiệc nhanh, ồn ào và vui nhộn cơ. Kiểu tiệc tùng mà đồ đạc trong phòng bị quăng tứ tung, khách khứa thì gào thét, còn âm thanh ầm ĩ như muốn đập vỡ kính cửa sổ trong đêm.



Trẻ 18 tháng tuổi cực kỳ, cực kỳ vui nhộn! So với trẻ 12 tháng tuổi, thì các bé sôi nổi hơn, thích những trò ngớ ngẩn hơn và cũng tò mò hơn. Đồng thời, các bé cũng đòi hỏi hơn, bướng bỉnh hơn và coi mình là trung tâm hơn bao giờ hết. Các bé có thể khá hung hăng, vừa nhất quyết lao vào chiến đấu với bạn, vừa gào lên “Của con!” và “Không!”. Có lẽ bạn đã dự định rằng tới tận sau sinh nhật 2 tuổi của con thì bạn mới phải đối đầu với sự hoang dã này, nhưng theo kinh nghiệm của tôi thì “khủng hoảng tuổi lên

2” bắt đầu xuất hiện trong khoảng thời gian trẻ từ 18 đến 24 tháng tuổi. Khi đó, trẻ không còn giống như một chú tinh tinh nhỏ lẫm chẫm bước đi nữa. Đứa con chập chững phi thường của bạn đã trải qua toàn bộ ba triệu năm tiến hóa để đạt đến giai đoạn người Nê-ăng-đéc-tan chỉ sau khoảng sáu tháng mà thôi!

Đương nhiên, những người Nê-ăng-đéc-tan vẫn còn khá hoang dã. Nhưng với bộ não có kích thước gấp đôi bộ não của tinh tinh, thì khi so với tổ tiên vượn người của mình, họ giống như những sinh viên đã tốt nghiệp. Cách đây hai triệu năm, những con người cổ đại này đã không còn nhờ cậy đến sự bảo vệ của rừng xanh. Lúc ấy, họ sống trên những đồng cỏ rộng lớn, nơi vốn là thế giới đầy rẫy những hiểm nguy của sư tử, hổ báo và gấu! (Ôi trời!)

Những người cổ đại này thiếu tốc độ hay những móng vuốt sắc nhọn, bởi vậy bạn có thể nghĩ rằng, chuyển nơi sinh sống về đồng cỏ là một quyết định ngốc nghếch. Tuy vậy, những người Nê-ăng-đéc-tan có hai thứ vũ khí bí mật giúp họ chiến thắng những loài vật hoang dã khác, đó là bộ não lớn và đôi bàn tay linh hoạt. Cách họ khéo léo sử dụng đôi bàn tay và bộ não khá giống với nhiều kỹ năng mà những đứa trẻ Nê-ăng-đéc-tan chỉ cao đến đầu gối của chúng ta sẽ luyện tập thành thục trong vòng sáu tháng tới!

Bộ não của người Nê-ăng-đéc-tan: Mới và ưu việt hơn

Bộ não lớn của người Nê-ăng-đéc-tan chứa đựng thêm một số khu vực não bộ mới, ưu việt hơn so với bộ não của các thế hệ trước.

Bộ não mới này có khu vực trung tâm tư duy phát triển hơn khi nó đã có thể lý giải một số sự vật, sự việc. Ví dụ, chủng người này đã phát minh ra những công cụ bằng đá đơn giản đầu tiên. Họ cũng có thể đã nhận ra rằng, khi kèn kèn bay thành vòng tròn trên một địa điểm thì gần đó có con thú mới chết và họ có thể ăn thịt. Tương tự như vậy, trẻ 18 tháng tuổi giờ đây đã có thể xác định rõ ràng rằng, khi bé ấn vào một nút trên món đồ chơi bật-mở của mình thì một nhân vật nhỏ sẽ xuất hiện. (Trẻ 12 tháng tuổi sẽ ấn mạnh vào một nút bất kỳ nhưng trẻ 18 tháng tuổi biết chắc chắn mình muốn ấn vào nút nào.)

Ngoài ra, tiểu não của người Nê-ăng-đéc-tan – trung khu não bộ điều khiển thăng bằng và các chuyển động – đã phát triển nhảy vọt (thực vậy!). Tiểu não ưu việt hơn giúp con người chạy tốt hơn để khoát khỏi dã thú đang đói. Đồng thời nó cũng giúp hoàn thiện khả năng ném đá và quăng gậy để tự bảo vệ mình khi chạy trốn khỏi các loài thú hoang.

Sự ra đời của rìu đá cách đây hơn hai triệu năm đã chứng tỏ rằng những người cổ đại này đã biết cách đập các vật một cách chính xác – một điều mà những đứa trẻ chập chững rất giỏi thực hiện. Đập và ném là hai kỹ năng cần sự phối hợp của tiểu não và hàng chục cơ khác với tốc độ ánh sáng và sự chính xác tuyệt đối. Khi đập hai khối đá cùng lúc, chỉ một chút trượt tay thôi cũng có thể khiến ngón tay bị thương nặng; trẻ chập chững cũng học được điều này khi chúng vô tình tự đập vào tay mình.

Mặc dù người tiền sử đã đạt được tất cả những thành tựu này (chạy, chế tạo những công cụ đơn giản, ném đá) nhưng sẽ là một sai lầm nếu chúng ta đối xử với người Nê-ăng-đéc-tan như một người hàng xóm nhà bên bởi họ vẫn có nhiều nét tương đồng với loài tinh tinh hơn với những bộ tộc nguyên thủy nhất còn lại đến ngày nay. Trẻ 18 tháng tuổi cũng vậy. Các bé có những đặc điểm giống với những đứa trẻ 1 tuổi chập chững hơn là với những trẻ 3 tuổi đã biết nói và biết chờ đến lượt mình. Trên thực tế,

đó chính là căn cứ để xác định các giai đoạn và dự đoán những khó khăn, những thách thức và những cuộc chiến về ý chí cho từng giai đoạn ấy. Trẻ bị mắc kẹt giữa sự phụ thuộc của một đứa trẻ sơ sinh và ham muốn mới mẻ được tự làm tất cả mọi thứ của mình.

Trẻ 18 tháng tuổi có những đặc điểm gì?

Tất nhiên, đứa con chập chững đáng yêu của bạn không thực sự là một người Nê-ăng-đéc-tan (Neanderthal), nhưng trẻ cũng có thể thường tỏ ra giống như vậy:

N – Bản tính tò mò (Naturally curious)

E – Cảm xúc dễ thay đổi (Emotional yo-yo)

A – Hành động trước khi suy nghĩ (Acts before thinking)

N – Luôn nói “không” (No!)

D – Cứng đầu (Defiant)

E – Đầy năng lượng (Energetic)

R – Thích chơi trò vật lộn (Rough-and-tumble)

T – Dễ tự ái (Thin-skinned)

H – Hạnh phúc (Happy) (Trong hầu hết thời gian)

A – Không tập trung được lâu (Attention is short)

L – Ngôn ngữ hạn chế (Language is limited)

Cận cảnh sự tiến hóa cá nhân: Vào thời điểm này, trẻ chập chững biết làm gì?

Khi đã ra khỏi rừng rậm, những người tiền sử không còn muốn trèo lên ngọn cây để tìm nơi trú ẩn an toàn nữa. Để đánh đuổi các loài thú dữ, họ buộc phải trở thành những cá nhân hung hãn và bảo thủ với khuôn ngực trần, đáng vẻ hiên ngang và biểu hiện đầy thách thức. Cùng lúc đó, việc rời khỏi khu vực an toàn trong rừng rậm có thể khiến những người Nê-ăng-đéc-tan trở nên cẩn trọng hơn và hay lo lắng hơn khi họ luôn tưởng tượng ra việc có sư tử nhảy ra từ bụi rậm.

Không có gì đáng ngạc nhiên khi hành vi của trẻ 18 tháng tuổi trở nên hoang dại. Có những lúc trẻ rất tự đắc, hoàn toàn không sợ sự dọa dẫm của bạn dù bạn có to lớn hơn trẻ rất nhiều. (Giống như khi một người Nê-ăng-đéc-tan tấn công một con voi, trẻ chập chững thực sự tin rằng bé có thể khống chế bạn!). Nhưng cũng có những lúc trẻ tỏ ra hồi hộp và lo lắng mỗi khi bạn đưa bé đến một địa điểm mới.

Tại sao nhiều trẻ chập chững dường như lúc nào cũng tràn trề năng lượng?

Dành cả ngày ở giữa bốn bức tường là một trải nghiệm của con người thời nay. Khoảng 10.000 năm về trước, những ngôi nhà với bốn bức tường phẳng phiu không hề tồn tại. Và chúng ta mới chỉ sống trong những ngôi nhà có mái che, có cửa ra vào và nhiều cửa sổ kiên cố trong khoảng vài trăm năm trở lại đây! Bởi vậy, trong suốt 99,9% thời gian của lịch sử loài người, trẻ con dành phần lớn thời gian ở

ngoài trời. Vì thế, không có gì đáng ngạc nhiên khi các con trở nên buồn bực vì bị nhốt trong nhà suốt nhiều giờ liền!

Kỹ năng vận động thô tại thời điểm này

Tăng tốc. Mỗi ngày, các cơ, xương và bộ não của trẻ 18 tháng tuổi lại phát triển hơn và phối hợp với nhau nhịp nhàng như ở trong cùng một đội. Những bước chân lẫm chẫm nhanh chóng trở thành những bước đi vững vàng, rồi thành những bước chạy nhỏ loạng choạng đầu tiên. Hai cánh tay đã không còn phải giơ cao ngang ngực để giữ thăng bằng như trước mà nay đã hoàn toàn thành thục trong việc mang các “dụng cụ” (hoặc đồ chơi). Điều này mô phỏng những người cổ đại đã phải bước đi quãng đường khá dài, đôi tay được tự do để mang vũ khí, trái cây hoặc bế em bé.

Sự vững về của trẻ chập chững có thể khiến trẻ bước đi loạng choạng. Mắt cá chân và bàn chân vẫn còn cứng nhắc giống như cổ tay ở giai đoạn trước. Nhưng trẻ không còn di chuyển bằng cả bốn chi mỗi khi vội vã như trước nữa. Khi được 18 tháng tuổi, trẻ đã có đôi chân nhanh nhẹn, luôn sẵn sàng trèo lên các đồ vật và bước lên bậc cầu thang.

Đảm bảo an toàn khi cho trẻ leo cầu thang

Các bậc cầu thang hấp dẫn trẻ chập chững cũng giống như các đỉnh núi cao hấp dẫn các nhà leo núi vậy. Vì thế, bạn nên đặt hai thanh chắn cầu thang ở hai phía: một trên đỉnh và một ở bậc thứ hai hoặc thứ ba tính từ chân cầu thang để dành cho trẻ một chút không gian thực hành việc trèo lên trèo xuống. Đặt một chiếc thảm mềm ở bên dưới bậc cầu thang cuối cùng để phòng trường hợp trẻ bị hẫng bất thành linh cũng là một biện pháp hiệu quả. Bạn hãy dạy trẻ cách leo xuống cầu thang bằng cách ngồi chạm hông vào bậc và trượt xuống từng bậc một. Nếu các bậc cầu thang được trải thảm và không quá dốc, bạn có thể để trẻ đi xuống bằng cách nằm sấp, trượt xuống bằng bụng, chân hướng xuống dưới.

Chặt, ném và đánh. Khoảng hơn hai triệu năm trước, những người tiền sử bắt đầu biết cách ném đá chính xác vào mục tiêu để tự bảo vệ mình. Họ học cách liên tục đập tảng đá này vào tảng đá kia để tạo ra những công cụ thô sơ bằng đá đầu tiên. Trẻ 18 tháng tuổi cũng đang trong giai đoạn phát triển kỹ năng ném và đập đồ vật với một sự chính xác nhất định. Bây giờ, mỗi khi trẻ ném bóng (hoặc thức ăn), trẻ thậm chí có thể ném trúng một mục tiêu nào đó ở gần. Trẻ cũng có thể bắt đầu biết gõ vào đàn hoặc trống đồ chơi. Trẻ cũng có thể vung vẩy que như một thứ vũ khí. Giống như những người Nê-ăng-đéc-tan, đứa con hoang dã của bạn giờ đây đã trở nên thực sự nguy hiểm hơn nhiều.

Kỹ năng vận động tinh tại thời điểm này

Biết cách kẹp chặt. Như tôi đã đề cập, đôi bàn tay ngày càng khéo léo là một trong những vũ khí sinh tồn bí mật của người Nê-ăng-đéc-tan. Kỹ năng điều khiển đôi bàn tay vẫn còn đòi hỏi trẻ chập chững nỗ lực rất nhiều nhưng trẻ đang cố gắng để thành thạo chúng hơn. Trẻ sẽ vẫn có thể cần phải cầm thìa hoặc bút sáp màu thật chặt. Bạn có thể nghe thấy bộ não của trẻ đang gào lên để truyền đạt với những ngón tay chưa được khai hóa rằng: “Cầm lấy!!! Nắm thật chặt vào!!!”.

Nhưng sau một vài tháng, khớp cổ tay của trẻ bắt đầu trở nên mềm dẻo. Trẻ có thể xoay cổ tay và đưa một thìa đầy thức ăn vào miệng, vẽ đường tròn méo mó thay vì đường thẳng như trước. Tuy nhiên, hầu

hết những nét vẽ nguệch ngoạc của trẻ vẫn là những nét sổ dài được vẽ bằng cả cánh tay chứ không phải nhờ cổ tay và các ngón tay.

Năng lực ngôn ngữ tại thời điểm này

Nhóm các âm tiết lại với nhau để tạo thành từ. Có lẽ những người Nê-ăng-đéc-tan đã thực hiện một vài cử chỉ, ký hiệu tay và những tiếng gầm gừ có nghĩa. Họ buộc phải có khả năng giao tiếp đủ tốt để cùng nhau đi săn và truyền đạt đôi chút thông tin qua lại. Cử chỉ và những tiếng gầm gừ đã giúp người tiền sử Cha dạy người tiền sử Con cách làm rìu đá nhưng họ vẫn thiếu những kỹ năng cần thiết để cùng bàn bạc và tìm ra cách cải tiến nó.

Những đứa trẻ chập chững của chúng ta có một ưu thế thực sự so với những người tiền sử ở khả năng học từ ngữ – đơn giản bởi vì các con được nghe thấy chúng ta nói chuyện hàng ngày. Trẻ có thể nói được 10 hoặc 20 hoặc 50 từ vào lúc 18 tháng tuổi và vốn từ của bé tăng lên rất nhiều khi được 2 tuổi. Điều đáng ngạc nhiên là trẻ có thể hiểu được vài trăm từ bạn nói với trẻ!

Một đứa trẻ 15 tháng tuổi có thể ghép hai âm tiết giống nhau lại để tạo thành một cái tên dành cho những người quan trọng đối với trẻ: Mama, Papa, Bà bà, meomeo (chú mèo con) và Lili (Lily là tên bé). Trước 18 tháng tuổi, hầu hết những gì trẻ nói là sự bắt chước những từ trẻ nghe được: ví dụ như khi bạn nói “con hà mã” trẻ sẽ nói “à... má”.

Dần dần, sau mốc 18 tháng tuổi, ngôn ngữ trở thành một trong những công cụ của trẻ. Trẻ nhận ra rằng mình có thể sử dụng ngôn từ để nói cho bạn biết trẻ đang nghĩ và nhìn thấy những gì: nước quả, tạm biệt, con chó, đi chơi, ừ ừ, meo meo, quạc quạc, đi và bánh quy. Điều này dễ hơn nhiều so với việc phải chạy tới nắm lấy cổ tay bạn và kéo bạn vào trong bếp! Những câu nói của trẻ trong giai đoạn này được tạo thành từ các danh từ, một vài động từ, một vài từ mang ý nhấn mạnh quyền lực như con, của con, không và nữa.

Trẻ thường sử dụng lối diễn đạt ngắn gọn như “Bobbi!” thay vì nói “Xe tải của Bobbi!”. Dần dần, trẻ luyện tập để cơ miệng có thể nói chuyện linh hoạt hơn, kết hợp được nhiều âm tiết khác nhau để tạo thành những từ như nước táo hay con voi.

Kết hợp từ để tạo thành câu. Càng ngày trẻ càng ghi nhớ tốt hơn, trẻ cũng có thể uốn lưỡi để phát âm đúng nhiều âm tiết và điều này khiến trẻ dễ dàng ghép các từ lại với nhau. Bán cầu não trái chịu trách nhiệm về việc này giờ đây có thể giúp trẻ ghép các từ lại với nhau thành một câu giống như khi trẻ xếp các khối đồ chơi lại với nhau để tạo thành đoàn tàu. Sau nhiều tháng thành thạo với các từ đơn – giống như các loại nguyên liệu khác nhau trong tủ bếp – bán cầu não trái bắt đầu nhóm các từ lại và kết hợp chúng với nhau để tạo thành một câu. Vì thế, những đứa trẻ “tiền sử” có thể lựa chọn và kết hợp từ ngữ để làm rõ mong muốn của mình. Những câu nói trong thời gian này của trẻ thường là: “Thêm bánh!”, “Mẹ ơi, đi!” và “Không, con cơ!”.

Kỹ năng cảm xúc xã hội tại thời điểm này

“Người Nê-ăng-đéc-tan có ý chí và... tiếng ‘Không’ vô cùng mạnh mẽ”. Trẻ 18 tháng tuổi thường chẳng mấy khi băn khoăn. Dường như trẻ đang nghĩ: Mình quyết định rồi. Chấm hết. Không bàn cãi gì nữa! Không chút ngập ngừng. Không nghĩ lại. Không cần thương lượng. Khi được 2 tuổi, hầu hết trẻ

chập chững thường rất cương quyết về việc các con sẽ mặc gì, ăn gì và làm gì. Đừng ngạc nhiên nếu “người bạn tiền sử” của bạn nhìn thẳng vào mắt bạn, mỉm cười với một sự đáng yêu khó cưỡng trong khi bàn tay ngăn ngùn mập mạp của bé đang với lấy chiếc lọ pha lê mà bé biết bé không được động vào. Trẻ vui vẻ hoạt động không ngừng nghỉ từ khi mặt trời mọc cho đến khi lên giường đi ngủ, nhưng khi bạn làm trẻ bực bội – hoặc khi trẻ mệt hay không chắc chắn điều gì – trẻ hoàn toàn bùng nổ. Những lời nói “Không” nhẹ nhàng của bạn giống như những giọt nước lạnh đổ vào chảo nóng, chỉ khiến cho chiếc chảo kêu xèo xèo và rít lên kinh khủng hơn.

Những cơn ăn vạ của trẻ chập chững có thể là một cảnh tượng đáng ngạc nhiên, thậm chí khiến bạn bực bội, xấu hổ. Đôi khi, trẻ thích tỏ ra khó chịu đến nỗi trẻ thậm chí từ chối những điều trẻ muốn! Tôi đã từng chứng kiến những đứa trẻ 18 tháng tuổi gào thét đòi ăn kem, nhưng lại liên tục kêu, “Không! Không!” ngay cả khi chúng đang cố với tới những chiếc kem trong tay cha mẹ!

Bé Jevv – 18 tháng tuổi – là một cậu bé lịch sự, nhưng đôi khi bé cũng cư xử hơi giống một người Nê-ăng-đéc-tan. Khi mẹ bỏ trái lê mà bé lại muốn được ăn nguyên quả, bé nhặt miếng lê và ném thẳng vào mẹ! Sau đó, bé từ chối khi mẹ muốn lấy cho bé một quả khác (dù nó còn nguyên) và tỏ ra giận dữ.

Trẻ chập chững thường có cảm giác bị kéo về phía luồng cảm xúc ngược lại. Cách tốt nhất để chuẩn bị cho giai đoạn “hoang dã” khó lường này là bạn cần biết rằng chắc chắn nó sẽ xảy ra. Đã có rất nhiều bậc cha mẹ tỏ ra vô cùng sửng sốt khi bị ném đồ vật vào người mỗi lúc trẻ hét lên khóc lóc bởi họ luôn nghĩ đơn giản rằng thiên thần nhỏ luôn tươi vui của họ sẽ không bao giờ làm thế! Tôi khuyên bạn nên mừng tưng tưng trước cuộc sống của mình với một em bé 18 tháng tuổi như một chuỗi dài bất tận những sự xô đẩy, chèo kéo, thực thi kỷ luật và vui chơi, những điệu khiêu vũ hàng ngày có khi là một điệu valse nhưng cũng có lúc là một điệu nhảy bò tót hoang dại. Mong bạn đừng “vò đầu bứt tai”, đừng kỳ vọng quá nhiều và đừng quá khắt khe với bản thân. Cha mẹ và trẻ trong độ tuổi chập chững giống như những người luôn dẫm lên chân nhau, bởi thế, bạn hãy cố gắng để tự mình đối phó với những cơn ăn vạ của trẻ. (Xem Chương 8 và Chương 12 để biết thêm về các biện pháp kiểm soát hành vi ăn vạ ở trẻ).

Con chỉ nhìn thấy... con thôi. Trung tâm của vũ trụ là một cách đơn giản để mô tả những gì đứa con Nê-ăng-đéc-tan bé nhỏ của bạn nhìn nhận về bản thân bé. Trẻ nghĩ rằng: “Hãy nói về con đi. Rồi nói MỘT CHÚT về mẹ thôi nhé! Rồi thật nhiều nữa về CON!”.

Bởi vậy, cũng có đôi chút ngạc nhiên khi những từ đầu tiên mà trẻ nói không phải là con, con! mà lại là mẹ, mẹ!

Vì trẻ ở giữa cảm nhận rất mạnh mẽ về bản thân mình và nhận thức rất mờ nhạt về thời gian, nên trẻ muốn mọi thứ – NGAY LẬP TỨC! Để thu hút sự chú ý của bạn, bé sẽ nhõng nhẽo, khóc lóc, kéo quần áo bạn, thậm chí dùng tay ôm lấy mặt bạn đòi hỏi bạn phải đáp lại bé. Đối với những trẻ chập chững thiếu kiên nhẫn, khi bạn nói: “Chỉ vài giây thôi con!” điều đó giống như là “Hẹn gặp con vào năm sau!” vậy.

Gặp khó khăn với sự thay đổi. Đôi khi, trẻ nhỏ trong độ tuổi chập chững giống như những cỗ máy tí hon không hề có công tắc tắt. Các con trở nên nổi loạn, ngốc nghếch hoặc giận dữ, sau đó rất khó để bình tĩnh lại. Ngay cả khi chơi cũng vậy, một khi đã bắt đầu chơi, sẽ rất khó để trẻ dừng lại. Trẻ có thể

gỗ trồng và đẩy một chiếc xe cắt cỏ đồ chơi với âm thanh hết sức ồn ào trong 15 phút liên tục. Thực tế là, giám đốc trung tâm y khoa của tôi đã mang hết tất cả những món đồ chơi phát tiếng động ra khỏi phòng chờ – để có thể giữ cho bản thân cô ấy được tỉnh táo.

Cũng chính vì không có công tắc tắt nên những kỹ năng vận động tinh của trẻ cũng bị ảnh hưởng. Trẻ gặp khó khăn khi vẽ những đường thẳng đơn lẻ và khi đã bắt đầu vẽ, trẻ liên tục vẽ nguệch ngoạc trượt ra khỏi tờ giấy.

Ngưỡng tập trung ngắn. Khả năng tập trung của một trẻ 18 tháng tuổi là – Chà, con đang nói về cái gì nhỉ? Sự chú ý của trẻ thay đổi nhanh như chớp là vậy! Một số trẻ có thể tập trung chơi với một món đồ chơi yêu thích nhất định trong khoảng từ 10 đến 15 phút nhưng hầu hết không thể ngồi lâu được đến thế. Ngưỡng tập trung chú ý ngắn là một trong những đặc tính sống còn của người tiền sử. Điều đó có nghĩa là họ luôn cảnh giác với bất kỳ một kích thích mới nào, ví dụ tiếng động trong một bụi cây gần đó - thứ có thể là dấu hiệu cho thấy có sự xuất hiện của một chú thỏ hoặc cũng có thể là một con sói hung dữ.

Tương tự như vậy, sự chú ý của trẻ chập chững dưới 2 tuổi chuyển từ điều này sang điều khác hết sức nhanh chóng. Thông thường, trẻ 18 tháng tuổi rất dễ xao lãng, hành động bộc phát và rất năng động, đến mức người ta hoàn toàn có thể cho rằng chúng có những biểu hiện tương tự như những trẻ mắc hội chứng tăng động giảm chú ý (ADHD) nếu chúng lớn hơn vài tuổi.

Giữ trật tự tại tòa: Một bước tiến quan trọng đến với sự văn minh. Thỉnh thoảng, trong khoảng 18 tháng đến 2 tuổi, trẻ bắt đầu bộc lộ sở thích sắp xếp mọi thứ theo trật tự. Ví dụ, trẻ sẽ học tên gọi các bộ phận cơ thể và bắt đầu phân loại đồ chơi theo các nhóm: sách xếp thành một chồng, thú nhồi bông xếp thành một chồng khác. Xếp chồng là một cách hay để sắp xếp đồ vật. Trẻ không còn ngẫu nhiên đặt những vòng tròn nhựa vào tháp vòng tròn nữa mà bắt đầu sắp xếp theo thứ tự: vòng to nhất để dưới cùng, vòng nhỏ nhất xếp trên cùng.

“Người bạn tiền sử” nhỏ bé của bạn cũng sẽ tỏ ra thích thú khi được “giúp đỡ” bạn dọn dẹp. Bé sẽ bắt chước bạn dùng máy hút bụi hoặc xếp đồ chơi vào hộp.

Niềm say mê sắp xếp mọi thứ theo trật tự cũng khiến trẻ bỗng nhiên trở nên ngăn nắp, gọn gàng hơn. Giờ đây trẻ muốn rửa tay, mặc dù các động tác vẫn chỉ là một vài cái xoa tay vội vàng. Và trẻ có thể bắt đầu thông báo với bạn khi nào thì bím trẻ đang mặc bị bẩn. Đây là một trong năm dấu hiệu cơ bản cho thấy trẻ đã sẵn sàng để tập đi toilet (xem thêm ở Chương 13).

Khi được 18 tháng tuổi, bé Madeline bắt đầu cảm thấy thích thú với khái niệm về sự riêng tư. Mỗi khi muốn đi đại tiện, bé sẽ im lặng lẩn đi và trốn ra sau ghế sofa trong phòng khách để đi đại tiện trong bím.

Mặc dù có sở thích sắp xếp mọi thứ theo trật tự nhưng em bé Nê-ăng-đéc-tan bé nhỏ của bạn vẫn phải đi một vài bước chậm rãi và vững chắc nữa để đến với sự văn minh. Bé vẫn gặp khó khăn khi ghép một bức tranh có nhiều hơn bốn mảnh và chưa hiểu hết những câu mệnh lệnh kép như: “Tina, con nhặt bóng và mang lại đây cho bố nào!”. Trong trường hợp này, bé có thể chỉ tập trung thực hiện yêu cầu thứ nhất mà hoàn toàn quên mất mệnh lệnh thứ hai.

Bây giờ chắc bạn đã có thể hiểu tại sao đôi khi người bạn nhỏ của bạn không thể nhớ được rằng mình

không được phép chạm vào một vật nào đó. Có thể bé đã quá thích thú làm một việc nào đó đến nỗi quên mất cả những quy tắc. Thậm chí ngay cả khi nhớ ra lời cảnh báo của bạn, thì thứ đó có thể vẫn hấp dẫn bé đến nỗi bé cố tìm ra một cơ hội để len lén chạm vào.

Vui vẻ nhưng vẫn chưa thân thiện. Về mặt giao tiếp xã hội, người Nê-ăng-đéc-tan không phải những người thân thiện. Họ ngồi cạnh nhau để cùng ăn nhưng không bàn luận về tình hình thời tiết hay nhảy múa thân thiết với nhau. “Em bé tiền sử” của bạn cũng có thể thích ăn cùng mọi người, nhưng ở sân chơi cát, bé sẽ thích thú quan sát những bạn khác chơi, muốn chơi gần các bạn... nhưng không thực sự chơi cùng các bạn. Trẻ chập chững ở tuổi này thích chơi gần nhau, mỗi trẻ có một xô cát cùng một xẻng xúc cát riêng – nhưng không kết nối với nhau giống như cách người với người ngồi cạnh nhau trên xe buýt vậy.

Có qua có lại. Bạn cười. Trẻ cười. Bạn vẫy tay. Trẻ vẫy tay. Sau khi đã “biểu diễn” những hành động tương tự, trẻ sẽ nhìn quanh chờ đợi mọi người vỗ tay và đáp lại lời khen bằng một màn biểu diễn nhỏ tiếp theo.

Ngay cả khi còn là trẻ sơ sinh, trẻ cũng đã có những cuộc đối thoại nhỏ với bạn. Sau mỗi lần bạn nói điều gì đó với trẻ, trẻ sẽ đáp lại bằng những tiếng kêu nhỏ đầy thích thú rồi dừng lại một chút – để chờ phản ứng của bạn.

Nguyên tắc “có qua có lại” này của trẻ sẽ là nền tảng để trẻ học về sự chia sẻ, hào phóng, luân phiên và chung sống cùng nhau. Những người Nê-ăng-đéc-tan thực sự cũng đã luyện tập trò chơi luân phiên khi một người có thịt còn người kia thì có quả hạch.

Việc cho đi – nhận lại này giống như một sự trao đổi bắt buộc. Bạn có thể thấy điều đó khi đưa trẻ 22 tháng tuổi của bạn nhét một món đồ chơi vào tay trẻ khác và giật lấy thứ mà trẻ thích từ tay cậu/cô bé kia. Hoặc đây cũng có thể là một bước hướng tới sự trao đổi thực sự, ví dụ như khi trẻ để bạn buộc dây giày sau khi bạn đã cho trẻ một miếng hoa quả.

Thông thường, một trẻ chập chững dưới 2 tuổi sẽ đưa tôi một con búp bê nhưng lại nhanh chóng giật lại khi tôi chia tay ra nhận. Dường như trẻ muốn mời tôi tham dự một trò chơi cho đi – nhận lại thân thiện nhưng đến phút cuối lại do dự bởi trẻ nhận ra rằng như thế tức là mình phải đánh đổi một thứ quý giá.

Là một bác sỹ nhi, tôi thấy việc quan sát những hành vi này thực sự thú vị và hữu ích. Trong khi kiểm tra sức khỏe cho các bé, tôi thường mời những bé có vẻ buồn rầu chơi đồ chơi. Khi có một món đồ chơi trong tay, trẻ có thể nghĩ rằng: Được rồi. Suy cho cùng thì bác sỹ Harvey cũng tốt bụng đấy! Bác ấy đã cho mình chơi đồ chơi, vậy thì mình sẽ cho bác ấy chạm vào mình vậy. Tuy vậy, đôi khi sự hào phóng của tôi cũng không thể thuyết phục được những đứa trẻ 18 tháng tuổi đầy hoài nghi. Ban đầu, các bé đó có thể chấp nhận món đồ chơi nhưng rồi sẽ trả lại ngay khi tôi tiến lại gần như thể muốn nói “Thỏa thuận kết thúc rồi!”. Hoặc các bé từ chối món đồ chơi ngay từ đầu bởi chúng hiểu rất rõ rằng nhận quà của tôi có nghĩa là chúng sẽ buộc phải hợp tác.

Giai đoạn người Nê-ăng-đéc-tan này là một trong những khoảng thời gian khó khăn nhất trong suốt hành trình làm cha mẹ. Chỉ một vài tháng trước đó, bạn vẫn đang hy vọng rằng trẻ sẽ hợp tác tốt với những gì bạn sắp xếp. Nhưng giờ đây, không còn nghi ngờ gì nữa – bạn cần dành một khoảng thời gian không hề nhỏ để thích nghi với những kế hoạch của trẻ.

Nhưng bạn cứ yên tâm! Những nỗ lực của bạn giống như những hạt giống vô giá của tình yêu và sự tôn trọng. Những gì bạn sắp đọc tiếp theo đây sẽ giúp bạn sớm hiểu rằng, những hạt giống bạn gieo trồng hôm nay sẽ bắt đầu đơm hoa kết trái vào ngày mai.



TỪ 24 ĐẾN 36 THÁNG TUỔI: TRẺ TINH KHÔN THƯỢNG CỒ

“Nhanh hơn, khỏe hơn, thông minh hơn.”

– Khẩu hiệu Olympic

Những nội dung chính

- Về mặt phát triển, trẻ có rất nhiều điểm chung với những người thượng cổ cách đây 150.000 năm.
- Những chuyển động của trẻ đã thanh thoát hơn, nhưng cũng chính vì vậy nên trẻ gặp nhiều tai nạn hơn, trẻ tập trung nhiều hơn vào đích đến thay vì những gò ở trên đường đi của bé.
- Kiên nhẫn hơn và chính xác hơn, trẻ 2 tuổi sẽ sử dụng đôi tay để xem xét, chơi với đồ vật và đập tay với bạn!
- Trẻ không chỉ học từ đơn lẻ mà còn học cách nói chuyện.
- Hầu hết trẻ 2 tuổi đều thích các trình tự sinh hoạt và thứ tự thực hiện. Trẻ ngày càng muốn làm những việc khiến cha mẹ, người thân và thầy cô hài lòng.

Bé Kyle rất thích chơi với bộ sưu tập ô tô ngày càng đồ sộ của mình. Bé thích sắp xếp chúng theo từng nhóm nhỏ riêng biệt: xe màu đỏ ở đây, xe màu vàng ở đây, xe màu xanh cuối cùng. Vừa giả vờ tạo ra những tiếng “brùm brùm”, bé vừa cẩn thận “lái” xe lên dốc để đưa xe vào ga-ra đồ chơi.

Larry – bố Kyle – vừa mới tặng cho bé rất nhiều ô tô đồ chơi vào ngày sinh nhật lần thứ hai của bé. (Tất nhiên, bố đã cẩn thận kiểm tra để chắc chắn rằng bánh xe không thể tháo rời và do đó bé sẽ không bị hóc vì nuốt phải chúng). Kyle rất thích ô tô, vì vậy vào cuối tuần trước, khi đi làm về, Larry đã dành cho cậu bé một sự bất ngờ chất đầy trong túi áo.

“Đồ con biết túi nào?”, Larry hỏi.

Cậu bé nhìn thấy chỗ túi phồng lên và khi nhìn vào trong túi, bé reo lên sung sướng: “Ô tô! Bố Ky-kyô tô! Brùm!”.

Hai ngày sau đó, ngày nào Larry cũng mang về một chiếc ô tô mới cho Kyle, còn bé nhanh chóng trở nên mong đợi và thích thú với trò chơi mới này. Ngay khi nghe thấy tiếng bước chân bố phía cửa ra vào, cậu bé đã reo lên: “Bố! Ô tô! Ô tô! Ô tô cho Ky-ky!”

Nhưng vào buổi tối ngày thứ ba, trong túi Larry chỉ có một quả táo thay vì một chiếc xe ô tô đồ chơi mới. Kyle trông có vẻ bối rối. “Táo không nên ở trong túi bố, đó là chỗ để ô tô cơ mà”. Sau đó, Larry

lấy ra một chiếc ô tô từ phía sau lưng mình và Kyle phá lên cười sung sướng.



Trẻ chập chững giống những người thượng cổ như thế nào?

Chà! Kyle đã thay đổi rất nhiều chỉ trong vòng hai năm: từ một em bé sơ sinh bé xíu trở thành một cậu bé biết nói thân thiện, có thể hiểu được những câu chuyện cười đơn giản và biết cách sắp xếp mọi thứ theo trật tự.

Giống như Kyle, con bạn cũng dành hai năm đầu đời để học những khái niệm cơ bản. Trong suốt một thời gian dài, trẻ đã khám phá cơ chế hoạt động của nhiều thứ, đã có thể di chuyển, sờ các đồ vật, phối hợp vận động và ném thử mọi thứ. Giờ đây, trẻ đã sẵn sàng để làm tất cả mọi thứ tốt hơn những gì trẻ đã từng làm rất nhiều!

Bạn có còn nhớ những từ trẻ bập bẹ và hàng tá những từ vô nghĩa khác hay không? Giờ đây, chúng đã phát triển thành những câu diễn tả chính xác những gì trẻ nghĩ.

Vậy còn những bước đi vụng về thì sao? Chẳng mấy chốc trẻ sẽ chạy ngang qua căn phòng để hướng về phía bạn (mặc dù đôi hướng vẫn là một thử thách với trẻ).

Trẻ đã từng bắt chước những giai điệu nghe được, nhưng khi được gần 3 tuổi, trẻ bắt đầu hiểu lời bài hát và nhớ tất cả những ký hiệu tay tương ứng với lời bài hát: “Đầu, vai, đầu gối, ngón chân”.

Vào thời điểm này, trẻ có bước chuyển biến từ giai đoạn “chạy – chạm” (các chuyên gia về trẻ em gọi đây là giai đoạn vận động cảm giác) khi mà mọi thứ đều liên quan đến việc di chuyển và cầm nắm sang giai đoạn “tìm hiểu”. Bận bịu, ngôn ngữ, trật tự và trình tự sinh hoạt là tất cả những gì trẻ tinh khôn thượng cổ quan tâm đến.

Những người thượng cổ cách đây 150.000 năm cũng đã bước vào thời kỳ “tìm hiểu”. Họ chế tạo công cụ lao động giỏi hơn, giao tiếp tốt hơn và có kỹ năng làm bạn tốt hơn. Họ là những người hiện đại thông minh (Homo sapien) đầu tiên, cùng chủng người với chúng ta hiện nay. Họ sinh hoạt theo một lịch trình rất dễ đoán trước. Mỗi ngày, họ sinh hoạt theo những trình tự cố định với các hoạt động đi săn, ăn uống và nghỉ ngơi, đồng thời họ cũng bắt đầu dành thời gian để suy nghĩ, thắc mắc. Họ tìm ra cách để cải tiến công cụ mà suốt hàng triệu năm trước đó tổ tiên họ chưa từng thay đổi. Những kỹ năng ngôn ngữ mới giúp họ hợp tác với nhau tốt hơn để săn được những con thú lớn hơn, dữ dằn hơn. Có cả những dấu hiệu cho thấy họ bắt đầu thích sự ngăn nắp, trật tự hơn sự lộn xộn như trước kia. Các nhà khảo cổ học đã nghiên cứu kỹ những hang động mà người thượng cổ sinh sống và tin rằng họ dành riêng một nơi để bỏ xương và thức ăn thừa. Đôi khi, họ thậm chí còn dành riêng những khe hở trong hang để làm nhà vệ sinh khép kín đầu tiên.

Tôi gọi trẻ 2 tuổi là trẻ thượng cổ tinh khôn bởi các bé có những đặc điểm tương tự như những người tiền sử này. Trẻ ở độ tuổi này vẫn còn cư xử khá nguyên thủy, nhưng các bé đã bắt đầu suy nghĩ và có thể cùng hợp tác, bắt đầu biết sắp xếp, tổ chức hơn bao giờ hết. Nếu đứa con 2 tuổi của bạn có một khẩu hiệu thì khẩu hiệu đó sẽ là “Nhanh hơn, Khỏe hơn, Thông minh hơn” như trong câu “Con chạy nhanh hơn. Tay con khỏe hơn. Trí não con thông minh hơn”.

Bộ não tiếp tục phát triển: Bán cầu não phải và não trái đang trong thời kỳ hoạt động tốt nhất

Đến thời điểm này, trẻ 2 tuổi đã đạt được những gì trong quá trình phát triển? Câu trả lời được tìm thấy trong sự bùng nổ hết sức mạnh mẽ của những mối liên hệ mới khiến bộ não trở nên phức tạp và hoạt động hiệu quả hơn rất nhiều.

Cuối cùng thì, sau khi trẻ được 2 tuổi, bán cầu não trái đã bắt đầu vào guồng. Bán cầu não trái điều khiển chức năng ngôn ngữ, tư duy logic (tìm hiểu sự việc) và nửa bên phải của cơ thể. Giờ đây, trẻ đã có thể lên những kế hoạch đơn giản, dùng ngôn từ để thể hiện cảm xúc, nhớ được các chuỗi thông tin dài (như nói được cả câu “Chúc mừng sinh nhật”) và khéo léo sử dụng tay phải.

Cùng lúc đó, năng lực của bán cầu não phải cũng tiếp tục phát triển và trở nên phức tạp hơn, giúp trẻ nhận ra những thông điệp không lời tốt hơn (biểu cảm giọng nói, nét mặt, ngôn ngữ cơ thể), nên trẻ bắt đầu biết đồng cảm, có thể kiểm soát tốt hơn những hành vi bột phát và thành thực những chuyển động của nửa bên trái cơ thể.

Tất cả những điều này đều chứng tỏ rằng, chẳng mấy chốc trẻ sẽ không ném thức ăn nữa, bắt đầu có hứng thú với việc tập đi toilet và có thể kể lại những sự kiện đã diễn ra trong ngày. Cuối cùng, trẻ bắt đầu biết kiên nhẫn. Và giống như một em bé sơ sinh, ban đầu sự kiên nhẫn ở trẻ nhỏ xíu rồi dần dần lớn nhanh như thổi.

Có lẽ bạn sẽ nhận ra những cuộc chiến quyền lực đã dần dần biến mất. Thường thì trong khoảng vài tháng sau sinh nhật lần thứ hai, những hành vi cắn, cào và những cơn cáu giận sẽ dần dịu đi bởi trẻ đã có thể diễn tả tốt hơn những buồn bực khó chịu của mình bằng ngôn từ; lúc này, trẻ cũng bắt đầu muốn

làm bạn hài lòng. (Đương nhiên, những hành động hoang dã vẫn sẽ tiếp tục diễn ra thường xuyên – dù sao thì trẻ 2 tuổi cũng mới chỉ 2 tuổi thôi mà!).

Tài năng của bộ não trẻ chập chững trong thời gian này cũng nở rộ khi trẻ có thể so sánh dựa trên một năng lực mới cực kỳ thú vị: Trẻ có thể suy nghĩ về hai hoặc ba ý tưởng cùng lúc. Những người thượng cổ sử dụng năng lực này để suy nghĩ về cách chế tạo những loại rìu khác nhau. Năng lực đó giúp họ biết rằng chiếc rìu đá tốt nhất là chiếc rìu có tay cầm bằng gỗ. (Việc phát minh ra loại tay cầm này giúp lực chặt của rìu mạnh hơn và giúp bảo vệ tốt hơn các ngón tay của người sử dụng).

Đứa trẻ thượng cổ của bạn cũng trở nên thích thú với những sự so sánh. Giai đoạn này, trẻ sẽ học được cách phân biệt một chiếc xe cứu hỏa với một chiếc xe cứu thương và nhận ra chiếc xe to hơn hay chiếc bánh quy xoắn dài hơn.

Tuy nhiên, ngay cả khi trẻ đạt được những tiến bộ trí não như vậy, thì thời kỳ của người thượng cổ cổ đại và trẻ thượng cổ hiện đại liên quan đến khả năng điều chỉnh tốt hơn là khả năng sáng tạo. (Như bạn sẽ thấy, năm tiếp theo sẽ thực sự là khoảng thời gian bùng nổ những “phát minh” và sự sáng tạo).

Những người thuộc Thời kỳ Đồ đá cải tiến những chiếc rìu cũ nhưng không phát minh ra lưới hay kim khâu hoặc những công cụ mới. (Khám phá ra tay cầm rìu bằng gỗ là “Phát minh đoạt giải Nobel” duy nhất trong suốt 200.000 năm sau đó).

Có lẽ đứa con 2 tuổi của bạn cũng không có nhiều ý tưởng mới mẻ và kỹ năng giải quyết vấn đề hơn những người cổ đại trong thời gian này. Nếu một chiếc hộp bị kẹt nên không đóng lại được thì giải pháp thông minh của trẻ có lẽ chỉ là tiếp tục đập mạnh nắp hộp xuống. Trẻ thường sẽ không suy xét rằng: Hừm, có lẽ có gì đó vướng ở nắp hộp.

Trẻ 2 tuổi làm được những gì?

Tất nhiên, trẻ 2 tuổi không thực sự là một đứa trẻ thượng cổ (Cave-kid), nhưng trẻ hoàn toàn có thể tỏ ra giống như vậy:

C – Càng ngày càng tò mò (Curiouser and curiouser)

A – Khả năng chú ý tăng lên (Attention increases)

V – Luôn luôn bận rộn (Very busy)

E – Thích làm bạn hài lòng (Enjoys pleasing you)

K – Tốt bụng hơn (Kinder)

I – Thích sự ngăn nắp và thích so sánh (Interested in order and comparisons)

D – Quyết tâm được giao tiếp (Determined to communicate)

Cận cảnh sự tiến hóa cá nhân: Giờ đây trẻ có thể làm gì?

Câu hỏi tôi thường được nghe nhiều nhất trong một buổi kiểm tra sức khỏe cho trẻ 2 tuổi là “Khủng hoảng tuổi lên 2 sẽ như thế nào?”

Thật dễ hiểu khi các bậc cha mẹ lo lắng cho thời kỳ này. Họ mới vừa trải qua sáu tháng ảm ỉ và mệt mỏi nhất kể từ khi trẻ ra đời. Giờ đây, những gì họ thực sự nghĩ là: Chuyện này sẽ còn khó khăn hơn đến mức nào nữa đây?

Nhưng bạn đừng lo. Mọi việc sẽ không khó khăn hơn nữa đâu! Như tôi đã đề cập ở Chương trước, sự trái ngược cứng nhắc của những đứa trẻ 1 tuổi sẽ đạt đến đỉnh điểm vào lúc 18 tháng tuổi. Khi được 2 tuổi, một cuộc “khủng hoảng tuổi lên 2” của trẻ chập chững gần như đã trôi qua rồi (mặc dù từ lúc đó đến khi trẻ 3 tuổi, bạn cũng sẽ vẫn phải trải qua một vài thời điểm khó khăn).

Nhờ vào bộ não mới và tiến bộ hơn một cách kỳ diệu, trẻ đã không còn bùng nổ như pháo hoa mỗi khi tức giận nữa. Trong giai đoạn này, bạn sẽ thấy “người bạn thời tiền sử” của mình trở nên kiên nhẫn hơn, dễ chịu hơn và cởi mở hơn trong các thỏa thuận. Không chỉ thế, khi bạn đã có trong tay những mẹo giao tiếp đơn giản sẽ được trình bày trong Phần hai và Phần ba của cuốn sách này thì bạn sẽ nhận được phần thưởng là những trải nghiệm tràn ngập niềm vui và tiếng cười cùng với trẻ.

Kỹ năng vận động thô tại thời điểm này

Bớt hoang dại. Sau ngày sinh nhật lần thứ hai, hầu hết trẻ đã không còn trong trạng thái vận động không ngừng nữa (dù cũng có một vài ngoại lệ). Những người thương cổ không dành nhiều thời gian để chạy nhảy lung tung. Họ cần phải chế tạo công cụ và mài sắc những ngọn lao. Giờ đây, trẻ có thể ngồi yên xem những hình vẽ trong sách thay vì liên tục lật giở ngẫu nhiên như trước.

Kiểm soát chuyển động tốt hơn. Trẻ di chuyển nhanh nhẹn hơn và tự tin hơn. Những bước chân vụng về (bàn chân vẫn có phần hơi bẹt) dần dần cải thiện. Vào khoảng gần 3 tuổi, trẻ thậm chí sẽ có thể đổi chân mỗi khi leo lên bậc và dễ dàng nhảy xuống đất khi đi đến bậc thang cuối cùng. Trẻ có thể đi giật lùi vì thích thú, thậm chí đi nhón chân bởi lúc này trẻ đã kiểm soát khớp mắt cá chân tốt hơn.

Trẻ biết cách đi nhanh hoặc đi chậm, bất ngờ dừng lại và tiếp tục tăng tốc, có thể định hướng để tự “lái” mình qua các góc hoặc đường rẽ mà không bị ngã. Đến khi được gần 3 tuổi, trẻ thậm chí có thể đạp xe đạp ba bánh – đây thực sự là một thành tựu lớn! Tại sao vậy? Bởi việc đạp xe đòi hỏi bàn chân của trẻ phải làm được hai việc trái ngược: chân phải ấn xuống, chân trái đẩy lên. Hầu hết trẻ 2 tuổi khá bối rối và thường cố gắng đẩy thân mình đi bằng cách đẩy cả hai chân lên trước cùng một lúc.

Dễ gặp tai nạn. Có thể bạn sẽ nghĩ rằng khi trẻ có cảm nhận về thăng bằng và kiểm soát các chuyển động cơ tốt hơn thì trẻ sẽ đứng vững hơn trên đôi chân của mình. Nhưng điều đáng ngạc nhiên là, khi trẻ đi lại tốt hơn, trẻ lại có thể gặp nhiều tai nạn hơn! Đó là bởi vì giờ đây trẻ đang rất tự tin, trẻ tập trung nhiều hơn vào đích đến chứ không phải những chướng ngại vật trên đường. Vì thế nên... ÀM!

Kỹ năng vận động tinh tại thời điểm này

Có bước tiến lớn trong việc sử dụng đôi tay. Sở dĩ trẻ đạt được bước tiến lớn này là vì: Kiên nhẫn hơn đồng nghĩa với việc trẻ có thể ngồi và chơi đồ chơi lâu hơn; bán cầu não trái phát triển đồng nghĩa với việc trẻ bắt đầu có khả năng kiểm soát bàn tay phải tốt hơn. Vì thế, chẳng mấy chốc, bàn tay phải khéo léo hơn sẽ mãi mãi trở thành bàn tay ưa thích của trẻ. (Đối với những người thuận tay trái, quá trình cũng diễn ra tương tự, nhưng bán cầu não phải, nơi điều khiển bàn tay trái phát triển vượt trội hơn).

Nếu như trong năm đầu tiên, ngón tay và cổ tay còn cứng thì đến thời điểm này, các ngón tay càng ngày càng nhanh nhẹn và cổ tay cũng linh hoạt hơn. Những người thượng cổ tận dụng lợi thế này để cải tiến công cụ lao động càng ngày càng hữu dụng. Đứa con thượng cổ thông minh của bạn cũng có thể muốn tận dụng khả năng ấy để vẽ tranh và đập tay với bất cứ ai trẻ gặp. Trẻ cũng sẽ thích thú muốn được luyện tập ba kỹ năng thú vị liên quan tới bàn tay như sau:

1. Đập. Tinh tinh (và trẻ 1 tuổi) chỉ có thể đập mạnh hai vật vào nhau. Nhưng bây giờ, bạn hãy quan sát đứa con 2 tuổi của mình dùng búa đóng những chiếc cọc gỗ vào lỗ. Những động tác vung về của người Nê-ăng-đéc-tan đã được thay thế bằng những nhát búa tương đối chính xác rồi.
2. Vẽ hình tròn. Trẻ vẫn cầm bút sáp màu bằng cả nắm tay khá chặt, những chuyển động tay vẫn chủ yếu dựa vào cánh tay hơn cổ tay; nhưng cổ tay trẻ cũng đã thả lỏng dần, đủ để trẻ có thể vẽ những đường tròn nguệch ngoạc. (Vẽ một đường tròn duy nhất vẫn còn là thử thách bởi giống như khi chạy, trẻ 2 tuổi sẽ bắt đầu một chuyển động dễ dàng hơn là ngừng nó lại.) Theo thời gian, trẻ sẽ có thể dừng lại ngay khi kéo đến được nét vẽ ở điểm bắt đầu và tạo được một đường tròn hoàn hảo (một ví dụ rõ ràng nhất về khả năng kiểm soát hành động bột phát ở trẻ). Đây sẽ là những bước khởi đầu trước khi trẻ có thể vẽ một hình người.
3. Ném. Ném đã từng là phương pháp tốt nhất để những người thượng cổ xua đuổi kẻ thù, kiếm thức ăn và hái quả từ những cây cao. Nhờ có sự phối hợp ngày càng nhuần nhuyễn của cổ tay và các ngón tay, ném trở thành một nghệ thuật đối với trẻ chập chững.

Nói rất giỏi!

Các cơ được kiểm soát tốt hơn đã mang đến cho trẻ một đột phá lớn nữa: Nói giỏi hơn. Việc học nói đòi hỏi trẻ phải kiểm soát được các cơ nhỏ xíu ở trong miệng. Cần có một sự khác biệt lớn giữa sự linh hoạt ở môi và cổ họng khi trẻ nói “baba” so với khi nói: “Bobbie, bánh, mẹ ơi!”.

Bạn hãy thử tự nói hai câu này xem. Hãy cảm nhận cử động môi và cuống lưỡi khi bạn nói. Sự linh hoạt ở cơ miệng của trẻ đang trưởng thành nhanh chóng. Và dần dần, khi gần đến sinh nhật 3 tuổi, trẻ sẽ có thể uốn, làm cong lưỡi và bắt chước hầu hết những âm thanh mà bạn tạo ra.

Năng lực ngôn ngữ tại thời điểm này

Xin hãy chú ý! Nghệ sỹ tung hứng ngôn từ đã tới! Khi được gần 3 tuổi, bạn sẽ khó có thể nhớ lại thời điểm khi “em bé” của bạn chưa biết nói. Khi được 2 tuổi, trẻ biết từ 200 đến 300 từ đơn. Và trong năm tiếp theo, mỗi ngày trẻ học thêm được từ ba đến mười từ mới nữa! Bán cầu não trái của trẻ sắp xếp lượng từ vựng này rất gọn gàng. Chúng không chỉ là những nhóm gồm toàn những từ đơn giản như sách, ô tô và baba nữa. Giờ đây, trẻ đang học nói các động từ, đại từ, tính từ và “tung hứng” chúng để tạo thành hàng trăm câu nói khác nhau.

Khi đã có công cụ, bạn có thể bắt đầu học các quy tắc. Cảm nhận tuyệt vời về trật tự là một bước quan trọng giúp những người thượng cổ phát triển những tiếng gầm gừ thành ngôn ngữ đơn giản. Ngôn ngữ của trẻ chập chững cũng trải qua những bước quan trọng cơ bản như vậy. Trẻ học danh từ nhanh nhất (trẻ 1 tuổi chủ yếu nói loại từ này). Những thành phần khác của câu như chia động từ cần nhiều thời gian để học hơn bởi khi sử dụng, trẻ cần phải lựa chọn rất nhiều để nói ra được câu đúng.

Tất nhiên, trẻ chập chững không chỉ học từ đơn, trẻ còn học cách kết hợp từ lại với nhau sao cho hợp lý để tạo thành những câu đơn giản.

Khóa học ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn

Hãy trò chuyện cùng con!

Hãy khiến mỗi ngày trôi qua trở thành một chuyến du lịch có hướng dẫn về một “báu vật quốc gia” trong gia đình của bạn. Hãy chỉ cho trẻ thấy những cảnh tượng và âm thanh thú vị. Thuật lại những việc đã xảy ra trong ngày khi bạn cùng làm việc gì đó với trẻ. Đặt ra cho trẻ nhiều câu hỏi (nhưng đừng ép trẻ trả lời). Hãy để trẻ nghe lén được khi bạn nói chuyện với người khác, hoặc với thú cưng, với chú chim ngoài vườn hoặc với những con búp bê của trẻ! Ngay cả khi trẻ không thường xuyên tỏ ra chú ý, điều đó cũng giúp trẻ học ngôn ngữ và phát triển trí tuệ.

Kỹ năng cảm xúc xã hội tại thời điểm này

Luật và quy tắc về trật tự

Bé Nina 2 tuổi có cách thể hiện rằng bé hiểu thế nào là trật tự rất thú vị. Bé liên tục đi đi lại lại trong phòng khám của tôi, ngắm nghía chú hươu cao cổ đồ chơi. Dường như bé không chỉ thích thú với nó trong chốc lát. Bé chú ý bởi chú hươu cao cổ đã bị thương – một bên tai bị hỏng. Khoảng một giờ sau, bé và mẹ rời khỏi phòng khám và tôi thích thú nhận ra rằng bằng cách nào đó, cả hai tai của chú hươu đều đã hỏng. Rõ ràng là cô bé thương cô tí hon ấy đã lấy tay để “sửa” chú hươu “bị lệch” đó và giúp chú trở lại cân đối như xưa.

Đứa trẻ 2 tuổi của bạn đã đi một chặng đường dài, từ một đứa trẻ hoang dã thành một đứa trẻ hoang dã có kế hoạch! Càng ngày trẻ càng cảm thấy an toàn và yên tâm với các quy tắc và những sự việc có thể dự đoán trước. Giai đoạn này, trình tự sinh hoạt trở nên quan trọng với bé hơn bao giờ hết bởi đó là cách để sắp xếp một ngày của trẻ theo hướng trẻ có thể dự đoán được những chuyện sẽ xảy ra. Dọn dẹp là một trò chơi thú vị. (Bạn cũng nên tận hưởng khi trẻ còn đang thích thú!). Trẻ cũng có thể yêu cầu đồ chơi của mình phải luôn được để ở một vị trí nhất định. Và bây giờ, trẻ có thể nói “ì” và muốn được thay bím ngay khi trẻ đã “ì xong”.

Được rồi, một số trẻ vẫn còn giống như những chú lợn con bừa bãi. Sắp xếp có tổ chức có thể không bao giờ là thế mạnh của những trẻ này (Tôi rất mừng là bạn không nhìn thấy những chồng giấy và sách chất cao như núi xung quanh tôi khi tôi viết những dòng này!). Nhưng đâu đó sâu thẳm trong trí não trẻ, cảm nhận về trật tự vẫn giúp trẻ bắt đầu xâu chuỗi các câu nói lại với nhau, nhớ các bài hát và nhận biết những quy luật của thế giới xung quanh.

Bé Jeremy – 25 tháng tuổi – sẽ gào lên nếu miếng cà rốt của bé chạm vào miếng khoai tây – hoặc nếu trên đĩa thức ăn của bé có bất cứ thứ gì màu xanh.

Bé Eloise sôi nổi – 27 tháng tuổi – sẽ nổi giận nếu bé làm đổ dù chỉ một giọt nước lên người.

Sau khi nhìn thấy món thịt gà nướng trong một lần gia đình đi cắm trại, bé Camille ‘2 tuổi’ nhất định không chịu ăn bất cứ thứ gì trừ khi thức ăn được xiên bằng que xiên hoặc tăm.

Trời ơi! Con không thể quyết định được! Bạn không bao giờ nên đưa ra quá nhiều lựa chọn cho một

đưa trẻ 2 tuổi. Hãy thử tưởng tượng khi bạn cần phải chọn một trường mẫu giáo cho trẻ và bạn có tới 20 lựa chọn. Bạn nên bắt đầu từ đâu? Bây giờ, hãy tưởng tượng bạn chỉ có một lựa chọn duy nhất. Mọi việc sẽ dễ dàng hơn rất nhiều, đúng không?

Lựa chọn đòi hỏi phải đưa ra quyết định, và việc đưa ra quyết định có thể khiến một đứa trẻ chập chững cảm thấy bức bối bởi trẻ chưa có đủ năng lực trí tuệ để so sánh giữa hai hay ba khả năng. Bộ não còn non nớt của trẻ có thể bị quá tải bởi quá nhiều lựa chọn. Cốc màu đỏ, cốc màu vàng, hay cốc màu xanh đây? Bộ đồ ngủ in hình khủng long Barney hay Pokémon hay Hello Kitty đây? Kem có tới 34 vị khác nhau? Ôi trời ơi!!!!

Chăm sóc và chia sẻ: mong muốn được hòa thuận. Việc trao đổi với trẻ không còn giống như bước vào vòng tròn đầu vật với kết quả sống còn nữa. Đúng vậy, trẻ 2 tuổi có thể vẫn cắn và đánh, nhưng hầu hết cha mẹ phản ánh với tôi rằng trong khoảng thời gian từ sinh nhật thứ hai đến sinh nhật lần thứ ba, những phản ứng của trẻ khi tức giận trở nên ít hoang dã hơn. Trẻ dùng lời nói nhiều hơn và đập phá ít hơn. Trẻ đợi lâu hơn và khóc ngắn hơn.

Cuối cùng thì những dấu hiệu đáng mừng của sự kiên nhẫn đã bắt đầu xuất hiện. Điều này giúp trẻ có thể kiềm chế sự hài lòng (cũng như cơn ăn vạ) ít nhất là lâu hơn trước kia. Giống như tất cả những sự phát triển khác xuất hiện xung quanh thời điểm trẻ 2 tuổi, đây là một trong những biểu hiện cho thấy bán cầu não phải của trẻ đang ngày càng trưởng thành. Bán cầu não phải cũng chính là nơi đặt trung tâm kiểm soát các hành vi bốc đồng.

Dần dần, trẻ muốn được trở thành bạn của bạn. Trẻ dùng nụ cười thay cho tiếng hét để thu hút sự chú ý của bạn. Trẻ không còn gai góc như một cây xương rồng nữa; giờ đây, có thể trẻ đã lại phát hiện ra rằng được ngồi trong lòng mẹ và được mẹ ôm ấp mới dễ chịu làm sao. Trẻ ngày càng sẵn lòng chờ đợi khi bạn nói “Chỉ một giây thôi” và “Mẹ sắp xong rồi”, miễn là bạn tôn trọng trẻ và hoàn thành công việc của mình càng nhanh càng tốt. Bạn càng giữ lời hứa, trẻ sẽ càng tin tưởng và kiên nhẫn chờ đợi.

Mong muốn được bạn đồng tình cũng là thông báo cho sự xuất hiện của một điều mới mẻ nữa: cảm giác xấu hổ. Trẻ chập chững bắt đầu tuân theo quy tắc ngay cả khi bạn không quan sát trẻ. Dần dần, trẻ muốn làm những điều đúng đắn bởi trẻ quan tâm đến việc bạn nghĩ gì về trẻ. Đó chính là lý do tại sao những lời khen ngợi, phê bình và kỹ năng “tán gẫu” (tất cả đều được đề cập trong Phần hai) lại đột nhiên trở thành những công cụ có sức mạnh to lớn để giúp trẻ cải thiện hành vi đến vậy.

“Bố về!”: Từ cha mẹ trung lưu đến niềm hoan hỉ thượng lưu

Trong hai năm đầu đời của trẻ, mẹ luôn là người quan trọng nhất. Mẹ có sữa, ngời lòng mẹ thật ấm áp và trong hầu hết các gia đình, mẹ dường như luôn có mặt mỗi khi trẻ cần mẹ. Trẻ còn muốn gì hơn nữa đâu? Trẻ thần tượng mẹ và đôi khi đối xử với bố như người xa lạ.

Nhưng bạn đừng ngạc nhiên nếu một ngày nào đó bạn bắt đầu nhận ra sự thay đổi trong tình cảm của trẻ. Bố ghi điểm trong lòng trẻ bởi bố mang đến cho trẻ những trò chơi thú vị mà trẻ 2 tuổi luôn yêu thích như cù léc, đánh nhau bằng gối, đầu vật, đá bóng...

Cuối cùng thì trẻ cũng đã tiến hóa đến giai đoạn đầu của thời kỳ văn minh! Giờ đây trẻ thể hiện những hiểu biết sơ đẳng về tác phong ứng xử, nói “làm ơn” và tuân theo những quy tắc như “Chúng ta không ném thức ăn xuống sàn nhà”.

Tất nhiên, chia sẻ với mẹ là một chuyện, chia sẻ với một đứa trẻ khác lại là việc khó khăn hơn rất nhiều. Những hành vi này của trẻ sẽ xuất hiện, nhưng bạn cũng đừng ngạc nhiên nếu trong thời gian đó, trẻ tỏ ra bướng bỉnh, hách dịch. Tin tốt dành cho bạn là, ngay từ bây giờ, mọi chuyện sẽ rẽ sang một hướng khác. Thay vì đánh “bạn” bằng chiếc xẻng đồ chơi trên sân, có lẽ trẻ sẽ chỉ phớt lờ hoặc dùng vai huých bạn một chút mà thôi.

Sự đồng cảm ngọt ngào. Cùng với sự phát triển những nhận thức đơn giản đầu tiên về trật tự cách đây 150.000 năm, những người tiền sử Thời kỳ Đồ đá bắt đầu thể hiện những dấu hiệu về sự quan tâm thực sự và tình yêu thương dành cho nhau. Có bằng chứng cho thấy rằng, lần đầu tiên trong lịch sử, những người tiền sử đã quan tâm chăm sóc những người bị ốm và bị thương, chăm sóc người già và thậm chí chôn cất người chết, bảo vệ xác họ khỏi móng vuốt của những loài ăn xác thối. Điều này có nghĩa là họ đã có sự đồng cảm – khả năng nhìn nhận mọi việc theo quan điểm của người khác và quan tâm đến việc người khác nghĩ gì.

Khi cậu con trai – Max – 2 tuổi của Sara nhìn thấy mẹ khóc sau khi nhận được tin xấu qua điện thoại, cậu bé đã đưa mẹ chú gấu bông của mình và vỗ nhẹ vào lưng mẹ.

Stephanie quyết định dựa vào cảm nhận ngày càng rõ ràng về sự đồng cảm của cô con gái 25 tháng tuổi của mình để giúp cô bé cai sữa mẹ. Cô trở về sau khi không ở nhà vào cuối tuần với hai miếng dán vết thương trên hai núm vú. “Chúng hỏng rồi”, cô nói với con gái Kristi. Cô bé đã rất sẵn lòng chấp nhận lời giải thích hợp lý này và cai sữa mà không có bất kỳ phản kháng nào.

Những hạt giống của sự đồng cảm là những gì đã đâm chồi nảy lộc trong lòng một người sẵn sàng hiến thân cho em gái hay nhường cho con mình sự sống. Trẻ chập chững có mong muốn được ôm lấy người bạn đang khóc là một bước quan trọng và diệu kỳ trong quá trình tiến hóa từ một em bé sơ sinh coi mình là trung tâm trở thành một đứa trẻ giàu lòng trắc ẩn.

Những bước phát triển thú vị ở tuổi này đã đặt trẻ 2 tuổi vào đúng trọng tâm của quãng thời gian chính giữa thời kỳ chập chững. Chắc chắn là trẻ vẫn trải qua những thời điểm khó khăn, nhưng khi bạn đã biết cách hòa hợp với trẻ, bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy rằng đám mây u ám có thể tan nhanh đến mức nào. Đây là khoảng thời gian để tận hưởng những niềm vui – và hãy nín thở chờ đợi – trước khi bước sang giai đoạn trẻ 3 tuổi với những thành tựu mới và những chiếc bập bênh cảm xúc của lứa tuổi lên ba.



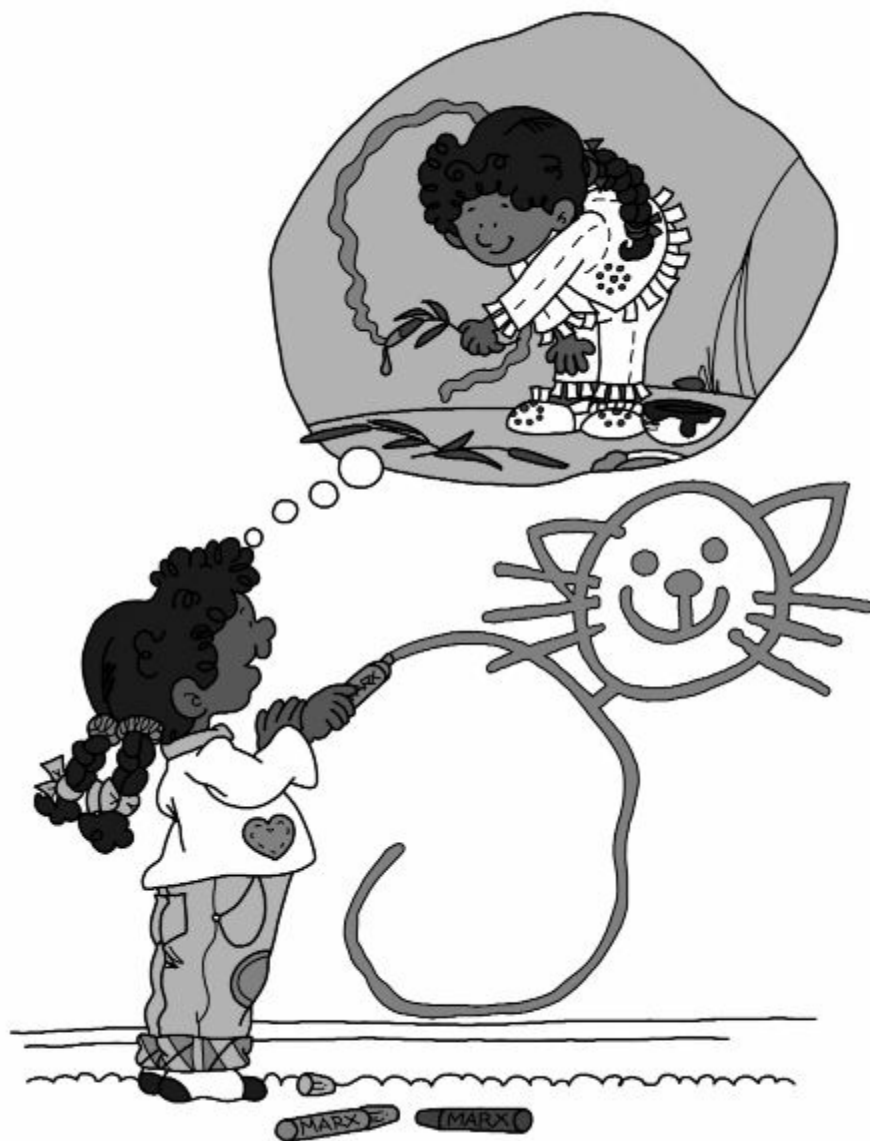
TỪ 36 ĐẾN 48 THÁNG TUỔI: “CƯ DÂN LÀNG XÃ ĐẦU TIÊN”

“Văn minh chỉ là một quá trình chậm rãi để học cách trở thành người tử tế.”

– Charles L. Lucas

Những nội dung chính

- Về mặt phát triển, trẻ giống như những người hiện đại đầu tiên: những cư dân quân cư sớm nhất sống cách đây 10.000 đến 60.000 năm.
- Bộ não của trẻ đã có bước nhảy vọt khiến ta phải ngạc nhiên.
- Trẻ có thể khéo léo dùng từ ngữ để thể hiện suy nghĩ của mình về hầu hết mọi thứ.
- Trẻ càng ngày càng thích thú với con người và có những mối quan hệ bạn bè đầu tiên, biết chơi giả vờ và có những cảm xúc gắn bó.
- Khi đã hiểu các quy tắc, trẻ bắt đầu học cách bẻ cong chúng – vừa để vừa ý trẻ vừa để khiến bạn phải bật cười.
- Những cơn ăn vạ có thể lại bùng nổ khi trẻ nhận ra rằng trẻ không còn là em bé nhưng cũng chưa phải một trẻ lớn.



Trẻ chập chững giống một cư dân làng xã giai đoạn đầu như thế nào?

Từ khi sinh ra, bộ não trẻ đã phát triển với một tốc độ và khả năng đáng kinh ngạc, thể hiện tất cả những thành tựu tiến hóa quan trọng nhất của những người tổ tiên sớm nhất của chúng ta. Chỉ trong vòng 36 tháng, đứa trẻ tinh khôn của bạn đã đạt được những thành tựu mà tổ tiên chúng ta phải mất tới hàng triệu năm mới có thể đạt được. (Trẻ biết đi lại trong phòng! Trẻ ném bóng! Trẻ kết bạn! Trẻ thậm chí có thể nói: “Làm ơn!”)

Nhưng khoan đã – bạn đừng vội vỗ tay. Buổi biểu diễn thực sự mới chỉ sắp bắt đầu! Khoảng 60.000 năm trước, một điều gì đó phi thường hơn nhiều đã xảy ra. Khả năng tư duy, nói chuyện và liên kết của con người phát triển với tốc độ chóng mặt. Các nhà khảo cổ học gọi những thành tựu quan trọng trong tiến trình tiến hóa của loài người là “Bước nhảy vĩ đại về phía trước”. Tạm biệt cuộc sống trong các hang động! Xin chào Bảo tàng Nghệ thuật trung tâm và kênh MTV!

Cho đến nay, chưa ai tìm ra lý do giải thích cho sự tiến bộ đột ngột trong năng lực trí tuệ của loài người vào giai đoạn này. Chúng ta biết rằng nguyên nhân không phải do bộ não tăng kích cỡ (loài người đã có bộ não lớn trong suốt 300.000 năm). Nhưng dù chuyện gì đã xảy ra thì con người cũng đã

bất ngờ biết cách kết hợp từ để tạo thành câu, kết hợp nhiều nét bút để có được các tác phẩm nghệ thuật và tập hợp các ý tưởng để có những phát minh. Họ đã có thể cùng lúc cân nhắc nhiều khái niệm trong đầu mà không gặp bất cứ khó khăn gì. Trải qua hàng triệu năm với sự sáng tạo chỉ phát triển với tốc độ rùa bò, đột nhiên giờ đây, các ý tưởng sinh sôi nảy nở như nấm mọc sau mưa. Cuộc sống trên Trái Đất đã hoàn toàn đổi khác!

Khả năng đi và nói giúp chúng ta tìm ra đường tắt đến với những đặc tính của loài người; nhưng khả năng sáng tạo, hiểu và giải thích mới thực sự là những điểm quan trọng nhất, mang tính tiến hóa nhất dẫn tới sự xuất hiện tất yếu của khoa học, nghệ thuật và văn học.

Hàng nghìn năm trước khi Kinh Thánh ra đời, con người sống thành các bộ lạc gồm nhiều gia đình khác nhau. Khi kích cỡ cộng đồng tăng lên, các cư dân bắt đầu tuân theo quy tắc về ứng xử để tránh những xung đột nguy hiểm. Họ cũng chia thành các nhóm với nhiệm vụ riêng. Adam (Đàn ông) chế tạo rìu. Eva (Phụ nữ) là thợ may. Xerxes¹ (Người trị vì) là ông chủ. Phân chia công việc dẫn tới năng suất lao động tăng lên và họ có thêm nhiều thời gian để vui chơi. Âm nhạc, vũ điệu và các câu chuyện kể nở rộ.

¹ Xerxes: Hoàng đế Ba Tư (tại vị từ năm 485 đến năm 465 trước Công nguyên).

Bước nhảy đột phá trong năng lực não bộ giúp những người dân làng xã cổ đại trở thành những người rất giỏi giải quyết vấn đề. Họ đã sáng tạo ra những công cụ như cung và tên, lưới bắt chim trong bụi cây và cá trong suối, cả kim và chỉ. Họ cũng phát minh ra nghệ thuật vẽ tranh, điêu khắc, ngôn ngữ hiện đại và những đồ trang sức tuyệt đẹp.

Có lẽ quan trọng hơn hết, họ đã có khả năng tư duy sâu sắc. Họ trở thành những sinh vật dành phần lớn thời gian khi thức để đặt ra câu hỏi “Tại sao?” và “Như thế nào?”.

Nếu con bạn 3 tuổi, có lẽ bạn đã nhận ra những điều này quen thuộc đến ngỡ ngàng. Bộ não của trẻ chập chững giờ đây cũng đang chuẩn bị có một “Bước nhảy vọt” tương tự. Gần như chỉ sau một đêm, trí óc trẻ trở nên linh hoạt và hoạt động hiệu quả hơn rất nhiều. Điều gì đã dẫn đến sự bùng nổ những kỹ năng mới đầy ấn tượng ở những thành viên làng xã nhỏ bé này? Giờ đây, số lượng các kết nối thần kinh (các khớp thần kinh) trong bộ não trẻ nhiều hơn ở não người lớn tới 50%! Và các tế bào thần kinh của bé hoạt động liên tục, sử dụng nguồn năng lượng gấp đôi bộ não của chúng ta.

Số lượng các kết nối thần kinh bắt đầu gia tăng sau khi trẻ sinh ra được sắp xếp để góp phần vào sự hình thành những con đường siêu cao tốc ở bán cầu não trái (nơi kiểm soát chức năng ngôn ngữ và khả năng giải quyết vấn đề), ở bán cầu não phải (phụ trách việc kiểm soát những hành vi bốc đồng, ghi nhớ về những trải nghiệm sống, sự so sánh và giao tiếp không lời) và ở tiểu não (trung khu kiểm soát chức năng phối hợp và sự thăng bằng).

Đột nhiên, trí óc của những “cư dân làng xã tí hon” muốn được biết – về tất cả mọi thứ!

Trẻ 3 tuổi có những biểu hiện gì?

Đương nhiên, trẻ 3 tuổi không thực sự là những cư dân làng xã (Villager) nhưng trẻ hoàn toàn có thể có những biểu hiện giống như vậy:

V – Nói nhiều (Verbal)

I – Trí tưởng tượng phong phú (Imaginative)

L – Đáng yêu (Loving)

L – Logic (Logic)

A – Dễ bảo (Agreeable)

G – Thích sự trao đổi (Gives and takes)

E – Thích vui chơi (Entertaining)

R – Luôn sẵn sàng khám phá (Ready for everything)

Cận cảnh sự tiến hóa cá nhân: Trẻ chập chững có thể làm gì trong giai đoạn này?

Bạn cũng có thể hình dung bộ não của trẻ chập chững trong giai đoạn này như một chiếc máy bay phản lực. Khi trẻ được 1 tuổi, máy bay nạp nhiên liệu, tiếp nhận hành khách và khởi động động cơ. Khi trẻ được 2 tuổi, máy bay bắt đầu chạy trên đường băng. Cuối cùng, khi trẻ 3 tuổi, cả hệ thống đã vào vị trí. Máy bay sẵn sàng để cất cánh.

Trong giai đoạn này, trẻ lúc nào cũng giống như một đài phun nước chứa đầy các ý tưởng sáng tạo. Từ vẽ tranh, sáng tác ra những bài hát ngộ nghĩnh cho đến tạo ra lâu đài từ thùng, hộp, chăn, ghế... Trẻ không ngừng phát minh ra những thứ mới mẻ. Sự cứng nhắc của tuổi lên hai đã nhường chỗ cho sự linh hoạt của tuổi lên ba. Và tình yêu chân thành dành cho các quy tắc của trẻ dần dần chuyển hóa thành niềm yêu thích bẻ cong các quy tắc và làm những việc chúng ta chẳng bao giờ ngờ đến.

Kỹ năng vận động thô tại thời điểm này

“Nhìn con này! Con có thể làm được tất cả!” Người bạn lớn nhanh như thổi của bạn giờ đây đã có thể đi lại vững vàng như một người lớn – đi thẳng, vai ưỡn ra sau, đầu ngẩng cao. Cái bụng tròn vo có phần xệ xuống ngày nào nay nhanh chóng biến mất.

Trong năm này, trẻ sẽ học được cách bật nhảy như một chú ếch, nhảy tung tung như thỏ, bò trườn như rắn, quay tròn như cà cuống và đứng thẳng bằng trên một chân như cò. Trẻ sẽ thích thú phô diễn khả năng kiểm soát mới học được của mình. Bạn sẽ trở nên quen thuộc với những câu như: “Nhìn con này!” hay “Mẹ/Bố nhìn này!”. Không chỉ ngạc nhiên trước những gì cơ thể trẻ có thể làm được mà những gì trẻ không làm nữa cũng sẽ khiến bạn sửng sốt. Trẻ không còn nhanh chóng chuyển sự chú ý từ vật này sang vật khác nữa. Thay vào đó, trẻ có thể ngồi lâu hơn để tập trung vào trò chơi ghép hình, chơi trò chơi điện tử trên máy tính hoặc quan sát đàn kiến xây tổ.

Kỹ năng vận động tinh tại thời điểm này

Học cách rửa tay. Trẻ sẽ dùng tay thuận của mình để lấy xà phòng rửa tay. (Cứ 10 trẻ thì có đến 9 trẻ thuận tay phải.) Thay vì chỉ xoa lòng bàn tay vào nhau dưới vòi nước chảy, trẻ 3 tuổi có thể xoay cổ tay và xoa đều các mặt của bàn tay. Trẻ làm việc này rất tốt.

Trẻ cũng phát triển khả năng phối hợp các cơ cổ tay đủ để bắt đầu tập đánh răng và chải tóc. Tuy vậy,

trẻ vẫn cần đến sự giúp đỡ để có thể gọt đầu, cài khuy áo, kéo khóa, hay buộc dây giày.

Trình bày ý tưởng trên giấy. Khả năng điều khiển thành thạo các nhóm cơ nhỏ cũng mang lại cho trẻ một cách thức mới để biểu đạt bản thân. Giờ đây trẻ có thể dễ dàng điều khiển bút sáp màu bằng ngón cái và ngón trỏ. Sự khéo léo vượt bậc này cùng với khả năng tư duy tiến bộ của bộ não cho phép trẻ vẽ được những bức tranh rõ ràng và giúp trẻ không tô màu vượt ra khỏi tờ giấy.

Khả năng lập kế hoạch cũng giúp trẻ đưa ra quyết định vẽ một bức tranh mô tả một vật hay việc/thứ cụ thể nào đó. Bạn sẽ thấy trẻ không ngừng có những tác phẩm về con người, cầu vồng và mặt trời vào khoảng thời gian cuối năm thứ ba của trẻ. Những bức tranh đó có thể là những ẩn số đối với bạn nhưng trẻ sẽ mỉm cười khi giải thích cho bạn biết chính xác vết màu đỏ này là gì và những đường màu đen ngoặc kia mô tả cái gì. Trước khi bạn kịp hiểu, bạn sẽ vô cùng sung sướng khi trẻ đưa cho bạn một bức tranh và bạn hoàn toàn có thể hiểu – tranh vẽ một khuôn mặt! Bạn sẽ ngạc nhiên như các nhà khảo cổ học đã rất ngạc nhiên khi phát hiện ra những bức tranh thuộc Thời kỳ Đồ đá được vẽ trong hang động ở châu Âu – điều này, không phải ngẫu nhiên, do những người tiền sử sống quần cư thành làng xã tạo ra từ cách đây 15.000 đến 30.000 năm.

Năng lực ngôn ngữ tại thời điểm này

Sử dụng từ ngữ để người khác có thể hiểu. Trẻ sẽ nói rất nhiều, như thể có một cánh cửa sổ đã mở vào tâm trí trẻ. Trẻ có thể rất thích buôn chuyện, những buổi trò chuyện không bao giờ dứt với bạn, với búp bê, với chú cún con và với cả những chú chim bay ngang qua. Giờ đây, trẻ sở hữu một kho từ vựng với số lượng vô cùng lớn – hơn 1.000 từ. Trẻ biết rằng ngôn từ khiến thế giới vận động và khéo léo sử dụng cũng như thấu hiểu chúng.

Có một dự đoán khá hợp lý rằng những ngôn ngữ đầu tiên xuất hiện đâu đó trong khoảng 20.000 đến 60.000 năm trở về trước – chính xác là trong khoảng thời gian xuất hiện những cộng đồng làng xã đầu tiên. Giống như những cư dân làng xã cần lời nói để mặc cả, trao đổi và kết bạn, trẻ chấp chững muốn mở rộng thế giới xã hội của mình cũng cần phải có một ngôn ngữ mới.

Chúng ta hãy cùng xem một ví dụ đơn giản qua – những đoạn hội thoại lịch sự. Hầu hết chúng đều bắt đầu và kết thúc bằng một lời chào đơn giản. Trẻ 2 tuổi có thể chỉ nói “Chào!” hoặc “Chúc ngủ ngon!”. Trẻ 3 tuổi sẽ nói thêm: “Chào buổi sáng, mẹ yêu!” hoặc “Đi ngủ thôi, chào mẹ!”.

“Chúc con ngủ ngon, Tim!”, Dora – mẹ cậu – nói.

“Hẹn gặp lại con, cá sấu nhỏ!”, Frank – bố cậu – nói thêm.

“Hẹn gặp lại bố, cá mập!”, bé Tim 3 tuổi đáp lại.

Trong những đoạn hội thoại mở này, trẻ thực sự đã tham gia vào cuộc nói chuyện. “Đã đến lượt con chưa?”, trẻ hỏi như vậy. Hoặc “Ấy! Đến lượt con rồi, đi mà mẹ!”. Đây thực sự là một tiến bộ rõ rệt so với những đòi hỏi thiếu lịch sự của trẻ ở giai đoạn trước.

“Cư dân làng xã” của bạn hiểu rằng sự đúng mực, chứ không phải sự thúc giục, sẽ giúp trẻ có được điều trẻ muốn. Một yêu cầu lịch sự như: “Con cần cái đó” thay cho câu nói xẵng “Con muốn nó.” Một lời giải thích đầy thuyết phục như “Con sợ” sẽ có hiệu quả hơn những câu nói bướng bỉnh như:

“Không, con không làm!”. (Tuy nhiên, tất cả mọi dự đoán đều sẽ không còn chính xác nếu như trẻ mệt, đói hoặc căng thẳng).

Trẻ 3 tuổi cũng hiểu rằng những lời khen ngợi sẽ hỗ trợ việc xây dựng các mối quan hệ. Trẻ có thể sẽ khôn khéo đưa ra những lời khen như “Mũ của bạn đẹp quá” để bắt đầu làm quen trước khi mời bạn cùng chơi với mình. Để tăng cơ hội thành công, trẻ có thể làm những yêu cầu của mình nghe dễ chịu hơn bằng cách thêm vào chữ “có được không?” như khi trẻ nói: “Bọn mình đi chơi cát nhé... được không?” hoặc “Lần sau sẽ đến lượt bạn... có được không?”. Có được không là một công cụ hiệu quả trong nghệ thuật thuyết phục bởi nó khuyến khích người nghe đồng ý và thể hiện sự quan tâm tới quan điểm của người đó, mặc dù toàn bộ câu nói vẫn mang ý khẳng định.

Hỏi và hỏi! Khi các phóng viên báo chí viết bài, nhiệm vụ của họ là giúp người đọc trả lời năm câu hỏi theo thứ tự là Ai? Cái gì? Ở đâu? Khi nào? và Tại sao?. Điều thú vị là, khả năng hiểu biết của những người tiền sử cũng phát triển theo đúng trật tự đó.

Vào thời điểm này, bạn không nên ngạc nhiên khi nhận thấy đó cũng chính là thứ tự trẻ học cách tò mò về thế giới. Câu hỏi Ai? và Cái gì? (“Ai đang đọc sách thế?”, “Mẹ đang ăn gì thế?”) dễ đến nỗi trí tuệ đơn giản của một đứa trẻ 18 tháng tuổi cũng có thể trả lời được. Trả lời cho câu hỏi Ở đâu? (“Gấu Teddy ở đâu rồi?”) là một bài tập xếp hình cần sự tư duy mà trẻ 2 tuổi có thể làm được. Khi được 3 tuổi, trẻ chập chững có thể trả lời tốt câu hỏi Khi nào? Cuối cùng, khi được gần 4 tuổi, trẻ bắt đầu có khả năng trả lời câu hỏi phức tạp nhất, câu hỏi đòi hỏi trẻ phải vận dụng tất cả những kỹ năng trí tuệ mà trẻ có: Tại sao?

Những câu hỏi Tại sao? đầu tiên giúp chúng ta có được cái nhìn lý thú về sự phát triển trí tuệ của trẻ. “Tại sao con chim lại bay đi?”, và vâng, thậm chí là “Tại sao bầu trời lại có màu xanh?”. Đừng lo lắng nếu bạn lẩn tránh bằng câu trả lời “bởi vì” “đa năng” là: “Bởi vì Chúa tạo ra nó như vậy” hoặc “Bởi vì bà ngoại dạy mẹ như thế”. Đôi khi đó chính là điều tốt nhất bạn có thể làm và thường trẻ sẽ cảm thấy hài lòng.

Nếu câu trả lời của bạn không làm cho trẻ thỏa mãn, bạn hãy thử thào: “Mẹ nghĩ đó là do... phép thuật!”. Trẻ chập chững trên 3 tuổi thích gán ý tưởng về phép thuật cho những thứ không dễ dàng giải thích. Các bé thực sự tin rằng bạn có thể làm cho đồng xu biến mất và có niềm tin vào sức mạnh bảo vệ kỳ diệu của Nước xịt siêu nhân (chai nước xịt chứa nước thông thường) có thể xua đuổi tất cả những thứ đáng sợ.

Ý tưởng về phép thuật là một cách tiếp cận sáng tạo với những điều còn bí ẩn. Trẻ 2 tuổi thường bỏ qua những gì chúng không hiểu, nhưng trẻ 3 tuổi tin rằng tất cả mọi thứ đều có thể giải thích và hoàn toàn chấp nhận việc coi phép thuật là một lời giải thích hợp lý cho những thứ chúng không thể hiểu được.

Bạn cũng có thể trả lời những câu hỏi của trẻ bằng cách hỏi trẻ 3 tuổi một câu hỏi (và kiên nhẫn đợi trẻ trả lời). Sự trao đổi có qua có lại mang tính tri thức này rất thú vị và nó nuôi dưỡng sự tự tin của trẻ giống như sữa và bánh quy nuôi dưỡng cơ thể trẻ vậy.

Những từ ngữ đưa thế giới về đúng trật tự. Không lâu sau ngày sinh nhật lần thứ hai, trẻ chập chững bắt đầu đưa ra những so sánh đơn giản, phù hợp với thế giới cũng đơn giản chứa đựng các quy tắc cứng nhắc của trẻ như to/nhỏ, nóng/lạnh, và mở/ tắt. Nhưng sau sinh nhật lần thứ ba, người bạn nhỏ

thông minh thuộc Thời kỳ Đồ đá này sẽ có thể đưa ra những so sánh và đánh giá trừu tượng hơn như tron, mấp mô, lo lắng và thích thú.

Mỗi tháng qua đi, năng lực sử dụng tính từ để mô tả sự vật trong thế giới của trẻ lại càng tiến bộ nhanh đến kinh ngạc. Bạn sẽ nghe thấy trẻ nói đôi dép màu hồng ngọc, em búp bê ưa thích, bánh mì bơ lạc, và chiếc xe tải rất to. Trẻ sẽ sáng tạo ra rất nhiều từ mới đầy chất thơ mà ngay cả từ điển Webster cũng chưa hề ghi lại như rất đường, đầy xinh và như một trong những bệnh nhân của tôi đã nói – kem đại dương (kem chống nắng). Đây sẽ là lần đầu tiên trí óc non nớt của trẻ có thể cùng lúc so sánh từ bốn đến năm vật và chọn ra vật nào to nhất, cao nhất hoặc nhanh nhất.

Trẻ tỏ ra rất thích những từ gợi cho trẻ những trải nghiệm vui vẻ và thú vị. Những từ như tiệt, bí mật và bất ngờ có thể kích thích sự thích thú và những tiếng cười sảng khoái tuôn trào ngay cả khi bạn chỉ thì thầm về chúng với trẻ.

Mặc dù bây giờ trẻ có thể ngay lập tức chọn được từ thích hợp trong số hàng trăm từ trong kho từ vựng của mình nhưng trẻ vẫn nghĩ rằng mỗi từ chỉ có một nghĩa duy nhất. Vì thế trẻ có thể tỏ ra bối rối trước những câu như “Bố bạn làm việc rồi” hoặc “Sally có một người anh cùng cha khác mẹ”. Sẽ phải mất thêm một hoặc hai năm nữa để bán cầu não phải phát triển khả năng chọn từ không chỉ có nghĩa chính xác nhất mà còn có nghĩa phù hợp nhất trong một bối cảnh.

Phát hiện ra các khái niệm về thời gian. Trẻ chập chững đang trong giai đoạn phát triển bắt đầu nghĩ về những khoảng thời gian và sử dụng từ ngữ mô tả thời gian để sắp xếp thế giới theo đúng trật tự. Khi được 18 tháng tuổi, trẻ thực sự chỉ hiểu được những từ như bây giờ và sớm/nhanh. Tuy nhiên, khi trẻ được khoảng 3 tuổi, trẻ sẽ sử dụng thành thạo những từ chỉ thời gian và thành thạo hơn trong bất cứ giai đoạn nào khác trong quá trình phát triển của mình. Bây giờ và nhanh/sớm bỗng chốc được thay thế bởi hàng tá các từ chỉ thời gian khác như hôm qua, hôm nay, ngày mai, tuần sau, luôn luôn, không bao giờ, và ngày xưa ngày xưa. Trí óc “trẻ làng xã” lúc này rất linh hoạt, trẻ thậm chí có thể sáng tạo ra những từ ngữ thú vị khác để mô tả những thời điểm xảy ra một sự kiện cụ thể nào đó trong cuộc sống của mình như hôm mai hay ăn sáng giường - có nghĩa là ăn sáng trên giường!

Kết hợp các ý tưởng. Bạn có nhớ khi còn đi học, bạn được yêu cầu học từ mới bằng cách dùng từ đó để đặt càng nhiều câu càng tốt không? Có lẽ đây cũng chính là bài tập mà những người tiền sử làng xã đã làm mỗi khi họ phát hiện ra điều gì mới. Ví dụ, có lẽ họ đã nhận thấy rằng họ có thể dùng những lá cỏ dài để kết thành giỏ, vì thế họ áp dụng ý tưởng đó vào những trường hợp khác và phát hiện ra rằng họ cũng có thể dùng cỏ đan đó để làm thành quần áo, lưới đánh cá và thảm trải sàn.

Trẻ 3 tuổi cũng dành phần lớn thời gian trong ngày để nghiên cứu những ý tưởng mới và luyện tập cách ứng dụng chúng theo tất cả những cách mà trẻ có thể nghĩ ra. Ví dụ, sau khi trẻ học được rằng nước giúp cây lớn lên thì ngay ngày hôm sau, trẻ có thể sẽ tưới nước ép trái cây lên chú cún nuôi trong nhà và nói: “Mình muốn Fluffy lớn thật nhanh”.

Khả năng áp dụng các ý tưởng mới theo nhiều cách khác nhau chính là nội dung chính của “Bước nhảy vĩ đại!” Dưới đây là một trong số những điều bạn có thể nghe thấy trẻ lẩm bẩm cả ngày:

“Mẹ ơi, ai sinh ra trước, mẹ hay con?”

“Con dao có phải là bố của chiếc đĩa không hả mẹ?”

“Những người xấu có đi ị không?”

“Mẹ nằm xuống gối của con đi. Mẹ con mình có thể cùng nhau xem giấc mơ của con rồi.”

“Nước tè không chảy ra. Con nghĩ là nó vẫn đang ngủ.”

“Ti mẹ làm từ gối phải không ạ?”

“Những nụ hôn có biến mất không ạ?”

“Như thế không phải là ném lên – như thế là ném xuống! Nếu ném lên thì nó phải bay lên trời chứ.”

“Lúc trời sáng thì ai tắt bóng tối đi hả mẹ?”

Kỹ năng cảm xúc xã hội tại thời điểm này

Đưa ra thỏa thuận đầu tiên: “Mẹ làm trước. Sau đó đến lượt con”. Chắc bạn cũng có thể hình dung ra, những cư dân làng xã cổ đại sống thành từng nhóm lớn nên họ cần các quy tắc để có thể cùng chung sống và làm việc. Những quy tắc được đặt ra giúp họ tránh được các xung đột, cùng tồn tại và phát triển thịnh vượng. Khi xảy ra tranh cãi, những người cổ đại này cũng biết cách hướng tới thỏa hiệp để dàn xếp mọi chuyện. Một trong những thay đổi thú vị nhất xuất hiện ở trẻ chập chững – nhu cầu kết bạn ngày càng tăng – chính là sự mô phỏng kỹ năng xã hội ngày càng phát triển ở những cư dân làng xã thời tiền sử. Trẻ 3 tuổi bắt đầu chia sẻ, vui vẻ đợi đến lượt mình và phối hợp với nhau. Điều này phần lớn nhờ vào việc bán cầu não phải ngày càng phát triển mạnh khả năng kiểm soát những hành động bốc đồng sơ khai.

Karen quan sát bé Brandon 3 tuổi đưa cho em gái 12 tháng tuổi của bé món đồ chơi thứ hai: “Đây này, Hannah, cái này cho em.” Karen rất ngạc nhiên. Và trước khi cô kịp khen Brandon về hành động hào phóng của bé thì Brandon đã nhanh tay giành lấy món đồ chơi mà Hannah đang cầm trước đó. Karen nói với bé rằng như thế là không công bằng và sau khi nói chuyện với bé một hồi, Brandon đã trả lại món đồ chơi đó cho em và xin lỗi em vì bé đã không làm đúng quy tắc.

Con lớn rồi! (Nhưng mà, chà, con cũng vẫn còn bé!) Một trong những so sánh thú vị nhất mà trẻ chập chững thường hay nhắc tới là so sánh bản thân trẻ với những người khác. Những sự so sánh, đánh giá này giúp trẻ cảm thấy mình là người mạnh mẽ và độc lập. Tuy vậy, đôi khi chúng cũng có thể gây ra rất nhiều rắc rối.

Bé Dante – 3,5 tuổi – ngồi trong lòng tôi, tôi ôm bé và nói đùa: “A, em bé của bác!”. Bé thở dài, đứng dậy và hỏi mẹ: “Con không phải là em bé nữa đúng không mẹ?”

Cũng giống như Dante, đứa con 3 tuổi của bạn cũng hoàn toàn nhận thức được rằng bé không còn là một em bé nữa. “Con lớn rồi. Kia là em bé của con!”, bé có thể sẽ nói như vậy. Nhưng việc nhận ra rằng trẻ lớn hơn một em bé cũng có thể khiến trẻ sợ hãi khi nhận ra rằng: So với tất cả những người khác, trẻ thật nhỏ bé và yếu đuối. Thật dễ hiểu khi trẻ 3 tuổi thích làm cho nước trong vũng nước bắn lên thật mạnh và thích nghe những câu chuyện về việc làm thế nào để trở nên to lớn và mạnh mẽ. (Nếu bạn không có cuốn sách nào về khủng long, siêu nhân hoặc người khổng lồ thì chắc là chúng sẽ sớm xuất hiện trên giá sách của bạn thôi) Trong những trò chơi yêu thích của trẻ, trẻ chính là những con rồng khổng lồ phun lửa hoặc là Vua sư tử với tiếng gầm đầy uy lực.

“Con sẽ là thầy/cô giáo.” Hãy thử tưởng tượng xem bạn sẽ còn bao nhiêu thời gian để phát minh ra các công cụ hoặc ngôn ngữ nếu như bạn phải dành cả ngày để đấu tranh sinh tồn? Trong giai đoạn đầu, những cư dân làng xã cổ đại đã bắt đầu nhận ra rằng để làm tốt tất cả mọi việc, họ cần chia nhỏ các công việc và giúp đỡ lẫn nhau.

Dần dần, họ tự sắp xếp thành các nhóm quân đội, thợ dệt, thợ săn và những người chuyên đi hái lượm. Đứa trẻ chập chững của bạn cũng có thể bắt đầu thử đóng các vai khác nhau như vậy. Mỗi quan tâm của trẻ không còn chỉ tập trung duy nhất vào Mẹ, Bố hay Em bé nữa. Càng ngày trẻ càng thích thú với những nhân vật khác – công chúa, vũ công ba lê, lính cứu hỏa, người chăn cừu. Chẳng mấy chốc, trẻ sẽ dành ra hàng giờ để mê mải chơi trò đóng vai, mặc đồ hóa trang, chơi với búp bê và những nhân vật hành động khác.

Bỏ cong các quy tắc. Khi bắt đầu bước vào tuổi lên ba, trẻ có thể vẫn thích những thứ có thể dự đoán trước. Nhưng khi được 3,5 tuổi, trẻ bắt đầu từ bỏ những quy tắc và trình tự sinh hoạt cứng nhắc và bắt đầu dành hàng giờ tìm kiếm thú vui trong việc cố gắng bỏ cong các quy tắc.

Việc bỏ cong các quy tắc đòi hỏi não trẻ phải cân nhắc một vài lựa chọn cùng lúc và chọn ra điều khó lường nhất. Trẻ tự hào khi nhận ra khả năng này của mình và chính nó khiến trẻ trở nên thông minh hơn các trẻ khác. Kỹ năng này trở thành nền tảng cơ bản của những trò chơi giả vờ trong đó trí tưởng tượng của trẻ dường như không có giới hạn: “Ta là người khổng lồ đây. Ta sẽ ăn thịt người!”, con trai bạn hét lên với em gái của bé. “Không, không! Anh là con của em nên anh chỉ được uống sữa thôi!” – cô bé cũng hét lên.

Tính hài hước (ngay cả khi chưa hoàn toàn rõ nghĩa). Hãy hòa trộn khả năng hiểu và bỏ cong các giới hạn, ham muốn khám phá, mối quan tâm xã hội ngày càng tăng của bé với nhau – và xem này! Bạn có điểm khởi đầu của khiếu hài hước ở đây rồi.

Trong giai đoạn này, trẻ dùng năng lực của não bộ để cân nhắc nhiều lựa chọn và chọn ra điều thú vị nhất, thường là ngộ nghĩnh nhất. Trẻ thích sáng tạo ra những từ ngữ ngớ ngẩn, những giai điệu lý thú và kết hợp những từ ngữ thường không đi cùng nhau, ví dụ như chú voi xanh lá.

Anh chàng Jeffrey bé nhỏ trêu tôi: “Bố này, con đang ăn ngũ cốc của con bằng tai này! Ha ha!”. Bé Abigail cười khúc khích vào hùa với tôi khi tôi tuyên bố: “Tên tôi là Bố!”. “Không!”, cô bé cười như nắc nẻ, thích thú hưởng ứng trò đùa: “Tên con mới là Bố!”

(Bạn sẽ rất thích thú khi biết về khiếu hài hước khi đi vệ sinh của trẻ, bắt đầu ngay sau khi bạn tập cho trẻ ngồi bô)

Khủng hoảng tuổi lên ba: Giai đoạn “dậy thì” đầu tiên. Khi Trish nói đùa với tôi rằng con gái cô – Courtney – từ 3 tuổi sắp thành 13 tuổi – tôi nghĩ rằng cô đã hiểu khá đúng vấn đề. Giống như khi các em tuổi mới lớn phải “vật lộn” trong thời kỳ chuyển tiếp từ trẻ con thành người lớn, trẻ chập chững cũng phải đấu tranh khi từ một “em bé” trở thành một thiếu nhi.

Những nỗi buồn bực mà trẻ gặp phải trong thời kỳ “khủng hoảng tuổi lên hai” giống như những cơn bão ngăn ngui so với những trận cuồng phong đang tiến thẳng tới nhà bạn khi trẻ 3 tuổi. Phút trước trẻ muốn được bế, và phút sau trẻ gào khóc đòi được đặt xuống. Năm 3 tuổi này của trẻ giống như một chiếc bập bênh khổng lồ, một bên là mong muốn được bế lại lần nữa (khi trẻ cảm thấy mọi việc đơn

giản và trẻ được an toàn), một bên là mong muốn được lớn lên (khi trẻ có thể làm được tất cả những điều thú vị mà các em bé không làm được).

Nhưng – đây là vấn đề then chốt – khi bạn cảm thấy tức giận vì những cơn ăn vạ của trẻ, bạn không bao giờ được quên rằng trẻ cũng giống như bạn – chỉ là nạn nhân của chính những căng thẳng trong lòng trẻ. Trẻ có thể trở nên cực kỳ cáu giận, tự nhốt mình vào một góc. Bởi thế, nếu bạn giúp trẻ tìm ra một cách thật nhẹ nhàng để trấn tĩnh, cuộc chiến giữa bạn và trẻ sẽ nhanh chóng kết thúc. (Xem Chương 9 để biết thêm về những kỹ năng thuần hóa trận cuồng phong).

Giai đoạn trẻ từ 36 đến 48 tháng tuổi là chiếc cầu trí tuệ mà trẻ đang nhanh chóng đi qua. Giống như giai đoạn Tinh tinh đáng yêu đánh dấu sự chuyển biến từ trẻ sơ sinh sang thời kỳ chập chững, giai đoạn Cư dân làng xã đánh dấu những năm cuối của thời kỳ này. Sau những tháng cuối cùng này của thời kỳ chập chững, trẻ rồi cũng sẽ đặt chân lên bờ biển tưởng tượng của thời thơ ấu!

Nhưng chúng ta không nên vội vàng chạy về phía trước. Tuổi chập chững có thể trôi qua chỉ trong nháy mắt – nhưng trong suốt những năm tháng ấy, bạn sẽ có được rất nhiều tiếng cười và cả những trận chiến thú vị. Giờ đây khi đã lý giải được căn nguyên những hành động của trẻ, chúng ta hãy cùng tìm hiểu một yếu tố khác có ảnh hưởng không nhỏ đến phương hướng và sắc thái hành vi của trẻ. Đó là một phần quan trọng tạo nên con người của trẻ sau này – chúng ta gọi nó là “tính khí”.



NHÂN TỔ KHÓ ĐOÁN CỦA TỰ NHIÊN: TÍNH KHÍ CỦA CON BẠN LÀ GÌ?

“Nếu tôi chấp nhận ánh nắng mặt trời và sự ấm áp, thì tôi cũng phải chấp nhận cả sấm sét và chớp giạt nữa.”

– Kahlil Gibran

Những nội dung chính

- Hiểu tính khí cũng quan trọng như hiểu các giai đoạn phát triển của trẻ.
- Mỗi trẻ đều sở hữu tính khí độc nhất vô nhị; không có hai đứa trẻ nào giống nhau hoàn toàn cả.
- Bạn không thể thay đổi tính khí của trẻ nhưng bạn có thể tìm cách phối hợp với nó.
- Tính khí thường xuất hiện với ba kiểu nổi bật: dễ chịu, cẩn trọng và tính khí mạnh.
- Hãy cẩn thận khi định danh cho tính khí của trẻ – những lời nói của bạn có thể khuyến khích trẻ nhưng cũng có thể gây tổn thương cho trẻ.

Bạn chính là chuyên gia giỏi nhất về con bạn. Chỉ cần một giây để lắng nghe tiếng cười khúc khích của trẻ thôi là bạn đã có thể tìm thấy trẻ giữa hàng trăm trẻ khác. Khuôn mặt của trẻ là duy nhất, giọng nói của trẻ là duy nhất và tính cách của trẻ cũng là duy nhất!

Mỗi đứa trẻ được sinh ra với những tính cách tương ứng với những dấu vân tay của trẻ. Trẻ sẽ sở hữu một vài trong số vô vàn những nét tính cách khác nhau như thông minh, hài hước, chính trực và những đặc tính thú vị khác được gọi chung là tính khí.

Tính khí là cách một người tương tác với thế giới: tốc độ, thái độ, sự linh hoạt, tâm trạng chung và rất nhiều yếu tố khác. Các giai đoạn phát triển của trẻ cũng giống như tất cả các trẻ khác; nhưng tính khí của trẻ – giống như hình dáng một bông tuyết – hoàn toàn là của riêng trẻ. Hiểu được những giai đoạn phát triển của trẻ sẽ giúp bạn biết được những mốc phát triển nào trẻ đang hướng tới đồng thời dự đoán xem trẻ sẽ chào đón những giai đoạn đó với sự thích thú hay tiếp cận nó bằng sự thận trọng.

Nắng ấm, tuyết rơi, bão tố – đâu là tính khí của con bạn?

“Nắng ấm thơm tho, mưa thì tươi mát, gió thật mạnh mẽ, tuyết lại đầy hứng khởi; không có cái gọi là thời tiết xấu, chỉ là có nhiều kiểu thời tiết đẹp khác nhau mà thôi.”

– John Ruskin

Ngay cả trong thời kỳ của tổ tiên người tiền sử sinh sống, tôi cũng dám chắc rằng có sự tồn tại của

những nét tính khí khác nhau. Mỗi bộ tộc sẽ tồn tại những chàng Tarzan vui vẻ, một số chàng Tarzan hay xấu hổ, một số dễ tính, một số giống như những chàng rocker thời hiện đại với tính khí bốc đồng, thiếu kiên nhẫn và luôn luôn sôi nổi! Các nhà khoa học chuyên nghiên cứu về loài tinh tinh cũng tìm thấy những nét tính cách khác biệt trong cộng đồng loài vượn hoang dã.

Hiểu tính khí của trẻ cũng quan trọng như việc bạn cần biết rõ hôm nay thời tiết sẽ ra sao. Ví dụ như khi bạn muốn đi dạo. Vậy hôm nay trời nắng nóng hay có tuyết rơi? Hơn nữa, khi biết mình hy vọng chuyện gì sẽ xảy ra, bạn sẽ có thể chuẩn bị một chút và buổi đi chơi sẽ dễ chịu hơn rất nhiều. Cuối cùng, nếu bạn chuẩn bị áo quần phù hợp với thời tiết bên ngoài thì ngay cả mùa đông giá lạnh cũng sẽ trở nên tươi đẹp và lộng lẫy.

Tương tự như vậy, khi bạn phải đưa một đứa trẻ chập chững cùng đi đến cửa hàng, việc biết được tính khí của trẻ – trẻ nhanh nhẹn hay chậm chạp, thích thú hay e sợ những địa điểm mới, dễ hay khó thích nghi với sự thay đổi – việc này sẽ giúp bạn lên kế hoạch làm công việc hàng ngày sao cho phù hợp với tính cách của trẻ. Hy vọng rằng điều đó sẽ giúp bạn tránh được những trận cuồng phong và hướng tới cầu vồng!

Đến nay, chúng ta vẫn chưa thực sự hiểu rõ tính khí của con người được di truyền qua hệ gen như thế nào. Nhưng nhìn chung, “cha nào con nấy”. Cha mẹ dè dặt thì con cái cũng dễ xấu hổ, cha mẹ âm ỉ thì con cái cũng có khuynh hướng ồn ào. Nhưng cũng có những trường hợp hai người thủ thư dịu dàng, nhỏ nhẹ lại có một đứa con ồn ào, sôi nổi.

Chín nét tính khí cơ bản mà con bạn có thể sở hữu khi sinh ra nhìn chung cũng sẽ không có nhiều thay đổi trong suốt 18 năm sau đó. Nếu trẻ trưởng thành để trở thành một bông hồng, trẻ sinh ra sẽ giống một nụ hồng. Điều đó không có nghĩa là bạn hoàn toàn không có ảnh hưởng gì đến trẻ. Với sự quan tâm luôn được điều chỉnh sao cho phù hợp với nhu cầu độc đáo của trẻ, bạn có thể giúp bụi hồng đó lớn lên khỏe khoắn, mạnh mẽ và nở hoa rực rỡ.

Sự đa dạng là gia vị của cuộc sống (và nền tảng của xã hội)

Sẽ thật khủng khiếp nếu thế giới này không tồn tại các bác sỹ, nhưng cũng sẽ khủng khiếp không kém nếu tất cả mọi người trên thế giới đều trở thành bác sỹ. Chúng ta cần các nhà lãnh đạo và những người được dân dặt, người tư duy và người hành động, những người biết lo lắng và cả những người hoàn toàn vô lo vô nghĩ. Những nét tính cách khác nhau tạo nên một thế giới đủ đầy.

Vì thế, mặc dù vì một lý do nào đó nhiệm vụ của bạn là nuôi dưỡng một chú hổ con với hàm răng sắc nhọn thì bạn cũng nên nhớ rằng chú hổ ấy sẽ đóng một vai trò quan trọng trong xã hội.

Ba kiểu tính khí tiêu biểu nhất

Không phải tất cả các bậc cha mẹ đều làm những công việc giống nhau. Ngay khi trở thành một bác sỹ nhi khoa, tôi nhận thấy rõ ràng rằng một số trẻ dễ tính với cha mẹ của mình hơn những trẻ khác. Nhiệm vụ của bạn là nuôi dạy một đứa trẻ – đó là con của bạn. Để làm tốt nhiệm vụ ấy, bạn cần trả lời một câu hỏi, “Tính khí của đứa con chập chững của bạn là gì?”

Tất cả chín đặc điểm tính khí đều xuất hiện ở tất cả trẻ em. Nhưng các chuyên gia nhi khoa đã nhận thấy rằng khi họ cẩn thận đánh giá hành vi của trẻ thì sự kết hợp của chín đặc điểm này thường tạo nên

ba kiểu tính khí sau:

- Trẻ dễ chịu (chiếm 40%). Những đứa trẻ này rất linh động, hoạt bát, cường độ cảm xúc không quá mạnh mẽ và thường dễ thích nghi với những tình huống mới. Các bé thức dậy với tâm trạng thoải mái, vui vẻ và sẵn sàng chào đón một ngày mới.
- Trẻ cân trọng (chiếm 15%) còn được gọi là những trẻ “chậm khởi động”. Các bé hay do dự, nhạy cảm và thậm chí hay sợ hãi, những trẻ này không thích sự thay đổi hay bất ngờ. Các bé thường tỏ ra bình lặng nhưng rất dễ cáu giận. Các bé có thể nằng nặc đòi quan sát những đứa trẻ khác trượt cầu trượt đến 20 phút trước khi chúng cảm thấy đủ tự tin để cân trọng nhập cuộc.
- Trẻ tính khí mạnh (chiếm 10%) còn được gọi là những trẻ “đầy thách thức”. Các nét tính khí của trẻ thuộc nhóm này luôn có cường độ mạnh “hơn” một chút: năng động hơn, cường độ cảm xúc mạnh hơn, nhạy cảm hơn, nồng nhiệt hơn, cứng nhắc hơn, thất thường hơn, thiếu kiên nhẫn hơn, bốc đồng hơn và ương bướng hơn. Trẻ tính khí mạnh là sự kết hợp cao độ của một vài (hoặc tất cả!) những đặc điểm này.



Bạn đang đối mặt với kiểu “thời tiết” nào?

Tìm hiểu những nét tính khí của trẻ là một điều thú vị – giống như đo nhiệt độ cho tính cách vậy. Tính khí là sự kết hợp độc đáo có một không hai của chín nguyên liệu cơ bản tạo nên hành vi (xem phía dưới). Trẻ dễ chịu có nhiều đặc điểm được liệt kê đầu tiên, trẻ cân trọng và trẻ tính khí mạnh được trình bày sau đó. Con bạn sẽ đứng ở vị trí nào trên thước đo dưới đây?

Dễ chịu, cân trọng hay mạnh?

- Hoạt động: Thích những trò chơi tĩnh... dễ gây gỗ, hay bòn chòn, không chịu ngồi yên một chỗ

- Sự quy củ: Có thể dự đoán thời điểm ngủ trưa và các bữa ăn... thói quen sinh hoạt thay đổi hàng ngày
- Phản ứng đầu tiên: Cởi mở với những tình huống mới... cảm thấy những trải nghiệm mới thật đáng sợ
- Khả năng thích nghi: Dễ dàng thích nghi với những thay đổi... gặp khó khăn khi có thay đổi hoặc có chuyện bất ngờ xảy ra
- Cường độ cảm xúc: Nhẹ nhàng và ôn hòa... ấm ỉ và nồng nhiệt
- Tâm trạng: Vui vẻ, dễ chịu... dễ cáu gắt, mất tinh thần và luôn nghĩ về thất bại
- Sự kiên định: Dễ nghe theo người khác... chiến đấu đến cùng
- Khả năng chú ý: Tập trung khi đang chơi... dễ bị xao lãng, chỉ tập trung được trong thời gian ngắn
- Sự nhạy cảm: Không nhận thấy những thay đổi nhỏ xung quanh... rất nhạy cảm với tiếng ồn, các kết cấu, mùi và hương vị.

Khoảng một phần ba số trẻ không thuộc chính xác một nhóm tính khí nào cả. Ví dụ, bé Will nhìn chung dễ tính và hòa đồng nhưng vô cùng nhạy cảm với quần áo gây ngứa và các mùi quá nồng. Bé cũng rất ồn ào và nhiều năng lượng. Vậy bé thuộc nhóm trẻ dễ tính (vì thuyết phục bé khá đơn giản), hay cẩn trọng (vì bé nhạy cảm), hay mạnh (vì bé rất năng động)? Rõ ràng là bé có đủ đặc điểm của cả ba nhóm tính khí đã nêu.

Nếu bạn vẫn không chắc chắn con mình thuộc nhóm nào, bạn có thể dành 15 giây để làm một bài kiểm tra nho nhỏ như sau: Dẫn trẻ đến một trung tâm thương mại đông đúc và ồn ào, bỏ tay con ra và quay lưng lại với trẻ trong khoảng vài giây. Trẻ sẽ làm gì? Bắt đầu khóc lóc? Chỉ đứng yên đó? Chạy đến cửa hàng gần nhất và không thềm quay lại? Phản ứng của trẻ trong tình huống này sẽ giúp bạn có nhận thức cơ bản về tính khí của trẻ.

Trẻ chấp chứng dễ chịu: Dịu dàng và ôn hòa

“Không quá lạnh, không quá nóng – chỉ vừa đủ!”

– Goldilocks và ba chú gấu

“Bé Evan tỉnh dậy trong tâm trạng rất vui vẻ và lững thững đi vào bếp để ăn sáng. Tuy nhiên, một sự cố nhỏ đã xảy ra khi món ngũ cốc yêu thích của cậu bé 26 tháng tuổi này ‘biến mất’ (hết sạch) khi mẹ mới chỉ đổ được vài hạt vào bát cậu. ‘Ăn nữa!’, cậu bé đòi, giọng càng lúc càng vút lên. Chuck – bố cậu – vội lấy ra một hộp ngũ cốc loại khác trong tủ bếp và đổ vào bát cho con trai. Evan nhìn xuống bát và thấy loại ngũ cốc khác lúc trước, cậu bé tỏ ra thất vọng thấy rõ. ‘À!’, Chuck nói, ‘Đây cũng là loại con thích mà! Con ăn thử đi!’. Evan nhúng thìa vào bát ngũ cốc trộn sữa và chẳng mấy chốc đã chén hết cả bát!”

Trẻ dễ tính dường như có cuộc sống khá yên bình. Các bé quan tâm nhưng đồng thời cũng không để ý. Các bé không quá bận tâm nếu bị u đầu sút trán. Các bé vượt qua sự buồn bực tương đối dễ dàng. Điều đó không có nghĩa là trẻ dễ tính không bao giờ ăn vạ hay cư xử bướng bỉnh khi có chuyện không hay xảy ra – chắc chắn là đôi lúc sẽ có – trẻ dễ tính thường bỏ qua và tiếp tục làm việc khác. Các bé vừa linh hoạt vừa cân bằng. Từ đầu tiên mà một đứa trẻ dễ tính thường nói là Xin Chào! (một sự phản

ánh chính xác tính cách vui vẻ, dễ chịu của trẻ.) Thậm chí trong suốt thời kỳ “người Nê-ăng-đéc-tan”, trẻ có tính khí dễ chịu giống như những chính khách cao tuổi trong bộ lạc. Các bé hết sức kiên nhẫn và hiểu lý lẽ. (Nhưng bạn đừng vội mừng, khi buộc phải hành động, các bé hoàn toàn có thể phản ứng như những người tiền sử theo đúng nghĩa đen).

Nếu con bạn thuộc nhóm trẻ có tính khí dễ chịu bẩm sinh, xin chúc mừng vì bạn đã thật may mắn. Nhưng nếu con bạn “chậm khởi động”, có tính khí mạnh hoặc là thử thách đối với cha mẹ, thì bạn càng nên khen ngợi mình – bạn thực sự là một ông bố, bà mẹ anh hùng.

Trẻ cần trọng: “Chậm khởi động”

“Nghĩ thật kỹ trước khi làm.”

– **Charlotte Bronte**

Bé Jess 18 tháng tuổi thực sự rất cần trọng. Jode – mẹ bé – kể rằng: “Cháu mới chỉ nói được bốn từ nhưng cháu luôn suy nghĩ cẩn thận. Trước khi làm việc gì mới thì cháu phải thực sự tiếp cận với nó. Lúc ở công viên, thằng bé quan sát những trẻ khác chơi trò chui qua đường hầm hàng tuần liền. Sau đó một hôm, thằng bé nói muốn được chơi thử, và sau khi đã từ từ chui qua hết đường hầm, cháu sung sướng đến nỗi sau đó cháu đã chui qua chui lại đến 20 lần liên tiếp!”.

Trẻ cần trọng có nhịp điệu cuộc sống tương đối chậm. Khi mới sinh ra, sự nhạy cảm của các bé thường được thể hiện qua việc bị colic (hội chứng co thắt bụng ở trẻ sơ sinh). Khi được khoảng bốn tháng tuổi, trong khi nhiều bé khác nhoèn cười liên tục với mọi người thì trẻ cần trọng lại mếu máo đầy lo lắng khi tiếp xúc với người lạ (hoặc bác sỹ) và bám lấy mẹ như để cầu cứu. Mức độ lo âu này thường đẩy trẻ chập chững cần trọng trở lại giai đoạn người Nê-ăng-đéc-tan cứng nhắc, bướng bỉnh và khiến cho các hành vi ngoan cố, đòi hỏi luôn ở mức cao.

Những từ đầu tiên của trẻ cần trọng thường là Tạm biệt, đi hoặc sách. (Như bạn có thể thấy, không phải là những từ hòa đồng cho lắm.) Các bé thường rất nhiệt tình vẫy tay hay chào tạm biệt – chỉ sau khi khách đã bước ra khỏi cửa. Bé Issabella – 15 tháng tuổi – thích biểu diễn cho người lạ xem chỉ khi họ ở cách bé một khoảng an toàn. (Meg – mẹ bé – gọi đó là “hào” an toàn của bé.)

Khi được khoảng 3 tuổi, sự nhút nhát của các bé có thể giảm bớt, một phần bởi vì khả năng ngôn ngữ tốt hơn. (Một vài trẻ quá nhút nhát vẫn tiếp tục nhút nhát thêm một thời gian nữa). Dần dần, những đứa trẻ cần trọng trở nên tự tin hơn và càng ngày càng cởi mở với những trải nghiệm mới hơn.

Chúng ta rất dễ mất kiên nhẫn với những trẻ cần trọng thái quá. Một người mẹ đã từng thừa nhận rằng: “Tôi muốn gào lên với thằng bé, ‘Con thôi ngay đi!’”. Nhưng sự thiếu kiên nhẫn của chúng ta luôn luôn khiến những trẻ chập chững này khó kiểm soát hơn. Sợ hãi là một cảm xúc nguyên thủy và sâu sắc, không phải chúng ta muốn gọi lên hay dập tắt là được. Và một khi đã bị kích thích, nỗi sợ hãi sẽ kéo theo hàng loạt những phản ứng dồn dập: tim đập nhanh, nhìn hốt hoảng, muốn bỏ chạy...

Trẻ chập chững cần trọng cũng có thể:

- Tỏ ra rất cần trọng khi thử điều gì mới lạ. Phản ứng đầu tiên của trẻ với một điều mới lạ thường là lảng tránh. Trẻ tránh người lạ, địa điểm lạ và bất cứ thứ gì không quen thuộc.

Bé Emilio rất khỏe mạnh. Bé học đạp xe đạp khi mới chỉ 3 tuổi. Tuy nhiên, bé cũng rất cẩn thận khi đạp xe. Thỉnh thoảng, bé lại dừng lại, nhìn xuống để đảm bảo chắc chắn rằng các bánh xe vẫn còn ở đó.

- Tỏ ra cực kỳ nhạy cảm. Trẻ thường than phiền rằng cái móc ở đằng sau áo của bé (hoặc cả cái áo) khiến bé cảm thấy “ngứa ngáy”. Thức ăn quá lớn nhón, có vị hoặc mùi lạ, hoặc bé sẽ nhất định không chịu mặc một màu nào đó lạ mắt bởi trông nó rất “ghê”.

- Muốn được gần gũi. Trẻ cần trọng thường bám cha mẹ, lảng nhăng đi theo cha mẹ từ phòng này sang phòng khác.

Tim – bố của bé Derek – kể rằng: “Mỗi buổi sáng ở nhà trẻ, Dereck lại bám chặt lấy tôi như một cái màng bọc suốt 10 phút đầu tiên. Nhưng khi bé đã thích thú với điều gì đó, bé hôn tạm biệt rất dễ dàng.” Bé Sophie, 18 tháng tuổi, con của Debbie, bám mẹ đến nỗi biệt danh của cô bé là Velcro (khóa dán).

- Thích quy tắc. Trẻ cần trọng thích những trình tự lặp đi lặp lại và những quy tắc. Tuân thủ chúng giúp trẻ cảm thấy an toàn và được bảo vệ.

Cư xử thận trọng: Lời khuyên khi đối phó với trẻ cần trọng

Mặc dù những người thân của bạn có thể phản đối (hoặc chính bạn cảm thấy lo sợ) nhưng tính khí cần trọng của trẻ không phải vì bạn bảo vệ trẻ thái quá hay “đầu hàng” trẻ. Trẻ sinh ra đã như vậy, trẻ sẽ tiến bộ hơn và can đảm hơn – miễn là bạn nhẹ nhàng động viên thay vì mất kiên nhẫn và chỉ trích bé. Nếu bạn thúc giục quá mức, trẻ sẽ càng sợ hãi và bạn sẽ mất gấp đôi thời gian để cùng trẻ vượt qua nỗi sợ ấy. (Bạn đã bao giờ thử nói chuyện để giúp một người vượt qua nỗi sợ đi máy bay chưa? Tốt nhất là bạn đừng bao giờ thử làm như vậy!)

Có rất nhiều điều bạn có thể làm ngay từ bây giờ để giúp trẻ cần trọng tự tin hơn.

Đối với trẻ chập chững dưới 2 tuổi:

1. Khuyến khích trẻ có một đồ vật thân thiết.

Bé Brandon 15 tháng tuổi rất thận trọng. Bé chỉ bò chứ không đi vì sợ ngã. Ở phòng khám của tôi, nỗi sợ của bé dịu đi mỗi khi bé được ôm chiếc chăn riêng và được mút ngón tay cái để cảm thấy dễ chịu hơn.

2. Thiết lập những trình tự lặp đi lặp lại và có tác dụng trấn an trong sinh hoạt hàng ngày của trẻ. Những bài hát đặc biệt, trình tự ăn uống quen thuộc (bé có đĩa và thìa riêng), dành vài phút để mát-xa, có những Khoảng thời gian đặc biệt (Xem Chương 10) để có thể giúp trẻ xây dựng sự tự tin.

3. Bạn cần học cách kiên nhẫn hơn. Điều này thực sự rất khó! Nhưng hãy nhớ rằng, trẻ cần trọng luôn cảm thấy hoang mang và yếu đuối trong một thế giới rộng lớn đầy rẫy những điều đáng sợ này.

Đối với trẻ chập chững trên 2 tuổi, bạn có thể thực hiện ba biện pháp trên, kèm theo:

4. Tránh sự bất ngờ. Bạn hãy nói với trẻ về những kế hoạch đã lập ra để thực hiện trong thời gian tiếp theo của ngày. Một số cha mẹ thông báo kế hoạch của cả ngày hôm đó vào bữa sáng. Bạn hãy để trẻ có

điều gì đó để trông đợi sau mỗi tình huống căng thẳng. (“Ăn trưa xong, chúng ta sẽ đến gặp bác sỹ và ngay sau đó chúng ta sẽ đi ăn kem nhé! Con có muốn rắc kẹo lên chiếc kem của con không?”)

5. Giúp trẻ xây dựng lòng tự tin. Như chúng ta sẽ cùng thảo luận ở Chương 9, có rất nhiều cách để giúp trẻ xây dựng cảm giác tự tin – ví dụ, chơi đóng vai: Hãy giả vờ bạn là một đứa trẻ còn con là một chú chó to đáng sợ.

6. Tiến bước chậm và chắc. Có những ngày trẻ sẽ ham khám phá hơn, cũng có những ngày trẻ sẽ rụt rè hơn. Vào những ngày đẹp trời, bạn hãy nhẹ nhàng động viên để trẻ bước từng bước ra khỏi vùng an toàn của mình. (“Mẹ biết con không thích ở đây, nhưng con hãy nắm tay gấu Pooh, mẹ sẽ quay lại sau một phút ma thuật rồi mẹ con mình sẽ về nhà và cùng vẽ tranh! Đập tay với mẹ nào! Á, con khỏe quá! Đừng bỏ tay gấu Pooh ra nhé, con yêu!”)

7. Tập thư giãn. Bạn hãy cùng trẻ tập hít thở sâu mỗi ngày để trẻ học được cách tự trấn an bản thân.

Trẻ chấp chứng tính khí mạnh: Đứa trẻ nhỏ, tính cách lớn

“Trong khó khăn nào cũng có cơ hội.”

– Albert Einstein

Bé Gina 15 tháng tuổi bận rộn liên tục từ lúc thức dậy đến tận khi đi ngủ, quay cuồng với hết hoạt động này tới hoạt động khác. Bé hạnh phúc khi hoạt động không ngừng. Nhưng chính điều đó cũng đồng nghĩa với việc bé luôn va vào mọi thứ và cần những cái hôn xoa dịu liên tục hoặc bé sẽ lạc vào một nơi nào đó mà đáng ra bé không nên lại gần. “Nếu con bé không mở được cửa, thì sẽ đập cửa luôn!”, Olivia – mẹ bé – kể lại.

Elise vừa cười vừa kể về cậu con trai 2 tuổi Spencer không biết sợ là gì là một em bé “100% năng lực và 0% suy xét”. Thằng bé sẽ đứng thẳng dậy cầm chiếc rìu sắc lẹm và nói: “Rìu đẹp chưa này!” Spencer chẳng bao giờ chịu ngồi yên trừ khi bé ngủ. “Thỉnh thoảng tôi lại giật mình khi nghe thông báo trên loa ở siêu thị Wal-Mart, ‘Quý khách thân mến, chúng tôi đang giữ một bé trai...’”. Em gái bé, Rosy, lại rất dễ tính. Cô bé sẽ chỉ ngồi một chỗ và chơi đồ chơi hàng giờ nhưng Spencer thì sẽ ngay lập tức ném chúng vào tường.

Mary Sheedy Kurcinka đã quan sát và nhận xét như sau trong cuốn sách Tính khí của trẻ (Raising your spirited child): “Trẻ tính khí mạnh là quả bóng Siêu Nhựa trong một căn phòng đầy những quả bóng nhựa. Những ‘quả bóng’ trẻ em khác nảy lên 90cm khỏi mặt đất. Còn tất cả những quả bóng ‘tính khí mạnh’ đều nảy lên tận trần nhà...”. Kết hợp với những đặc tính thường gặp ở những người thuộc Thời kỳ Đồ đá: cứng nhắc, năng động, bướng bỉnh và coi mình là trung tâm – bạn có thể hiểu tại sao trẻ chấp chứng với tính khí mạnh lại là một thách thức đặc biệt đến như vậy.

Rất nhiều cha mẹ có con dễ tính lầm tưởng rằng những cơn ăn vạ của trẻ khác là do chúng không được giáo dục tốt. Nhưng thường thì điều ngược lại mới đúng. Cha mẹ của trẻ tính khí mạnh thường là những bậc cha mẹ tốt nhất. Tuy nhiên, họ cũng là những người có công việc khó khăn nhất.

Nhiều bà mẹ kể với tôi rằng họ biết con họ sẽ là những đứa trẻ có tính khí mạnh bởi chúng đã không bao giờ chịu nằm yên ngay từ trong bụng mẹ. Khi còn là trẻ sơ sinh, các bé đã thể hiện sự ồn ào của

mình nhiệt tình đến mức khi đã bắt đầu khóc, thì sẽ khóc không ngừng – ngay cả sau khi bạn đã đưa cho trẻ thứ trẻ muốn! So với tất cả những trẻ khác, trẻ tính khí mạnh trải qua khoảng thời gian hàng triệu năm sống trong thời tiền sử dễ dàng hơn cả – chúng là những người Nê-ăng-đéc-tan thế hệ alpha.

Trẻ chập chững với tính khí mạnh cũng có thể:

- Thể hiện rất nhiều nét tính cách khác nhau. Trẻ chập chững tính khí mạnh luôn thể hiện sự biến hóa đa dạng giống như chúng ta luôn bắt gặp nhiều chú chó con thuộc nhiều giống khác nhau vậy! Một số trẻ tỏ ra đặc biệt hoạt náo – chúng không bao giờ ngồi yên – nhưng chúng luôn vui vẻ và hạnh phúc. Một số trẻ khác có tâm trạng dễ thay đổi, bướng bỉnh, cau có và thiếu kiên nhẫn. Nhìn chung, khi vui chúng rất vui và ngược lại, nếu buồn chúng sẽ rất buồn.

- Năng nổ như một tổ ong. Những đứa trẻ này chạy xa hơn, nhảy cao hơn và quay tròn lâu hơn. Bởi chúng dễ bị xao lãng và luôn nhiệt tình khi chơi nên chúng cũng dễ gặp tai nạn hơn cả.

- Gặp khó khăn khi đổi mặt với sự thay đổi. Việc chuyển từ hoạt động này sang hoạt động khác có thể không dễ dàng đối với trẻ tính khí mạnh. Chúng quá say mê với việc đang làm và vì thế, không muốn dừng lại.

- Lao vào rồi phá vỡ giới hạn. Trẻ chập chững tính khí mạnh sẽ xô đẩy thay vì sờ, chạm; giọng nói của trẻ cao vút như thể đang hét. Các bé lao ra vỉa hè và quay lại nhìn (để biết chắc rằng bạn đang quan sát) rồi sau đó bước thẳng xuống đường!

- Dễ cảm thấy bị tổn thương. Các bé rất khó cảm thấy bình thường trở lại sau khi bị chỉ trích hoặc bị thất vọng.

Như bạn có thể hình dung ra, trong suốt những năm tuổi chập chững, những chú King Kong nhỏ là đối tượng khó trở nên văn minh nhất. Các bé cần sự Nhất Quán (luôn luôn phải Nhất Quán) cùng với thật nhiều tình yêu thương, sự kiên nhẫn và những giới hạn kiên cố (nhưng không cứng nhắc). Điều may mắn là, khi những đứa trẻ này phát triển ngôn ngữ và bắt đầu độc lập, đối phó với chúng sẽ dễ dàng hơn rất nhiều.

Thích nghi với hoàn cảnh: Bí quyết giúp bạn sống hòa hợp với trẻ chập chững có tính khí mạnh

Tùy vào năng lượng của bạn, bạn có thể chọn áp dụng một trong số những biện pháp được trình bày dưới đây. Hãy bắt đầu với một hai mẹo và xem kết quả ra sao. Quan trọng hơn cả – bạn cần phải kiên nhẫn!

Đối với trẻ chập chững dưới 2 tuổi:

1. Đưa trẻ ra ngoài chơi càng nhiều càng tốt! Nhiều hoạt động thường xuyên để đốt cháy năng lượng và cơ hội vui chơi trong bầu không khí trong lành sẽ giúp trẻ tính khí mạnh Thời kỳ Đồ đá tìm thấy sự cân bằng.

2. Thỉnh thoảng thay đổi và cất bớt một số đồ chơi. Những món đồ chơi sẽ trở nên hấp dẫn hơn nếu lâu lâu trẻ mới lại nhìn thấy chúng.

3. Chắc chắn rằng trẻ được nghỉ ngơi. Trẻ tính khí mạnh thường không chịu đi ngủ bởi các bé luôn hào hứng với những việc chúng đang làm. Tuy vậy, trẻ bị mệt mỏi quá mức sẽ gây ra rất nhiều rắc rối.

4. Hãy khiến cho mọi chuyện trở nên vui vẻ. Năn nỉ hay dọa dẫm đều không có tác dụng đối với trẻ. Bạn sẽ dễ dàng nhận được sự hợp tác hơn nếu bạn đưa ra cho trẻ các lựa chọn và đề nghị giúp đỡ thay vì đưa ra mệnh lệnh.
5. Hãy thu dọn nhà cửa để đảm bảo an toàn cho trẻ. Bỏ đi hoặc sắp xếp lại những vật dễ vỡ, có giá trị hoặc những đồ đạc “có thể khiến trẻ ngã”.
6. Thiết lập ít giới hạn thôi, nhưng tất cả phải luôn nhất quán. Những đứa trẻ tính khí mạnh thường gặp khó khăn nếu bạn đặt ra nhiều giới hạn quá mức cần thiết, hoặc bạn không kiên định trong việc duy trì những giới hạn một cách nhất quán. Bạn có thể khiến các quy định trở nên “dễ thở” hơn với trẻ – nhưng khi làm như vậy, bạn cần đảm bảo bé hiểu rằng bạn chỉ đang đưa ra một ngoại lệ chứ không phải đang thay đổi quy tắc.
7. Tránh để trẻ bị phân kích quá mức. Một vài tiếng trước giờ đi ngủ đêm, bạn nên vặn nhỏ đèn, bật tiếng ồn trắng, tránh dọn dẹp nhà cửa, tránh tiếng động, tránh bật nhạc lớn và không bật ti vi.
8. Hãy cố gắng hết sức để không phản ứng thái quá mỗi khi trẻ đánh bạn hoặc có hành vi không đúng. Trẻ hành động như một người tiền sử hoang dại không có nghĩa là bạn cũng nên làm như vậy.
- Đối với trẻ chập chững trên 2 tuổi, bạn có thể áp dụng cả tám biện pháp trên và thêm vào:
9. Có nhiều phương án dự phòng để trẻ luôn được bận rộn. Ví dụ, luôn có sẵn những hoạt động diễn ra nhanh chóng, ít gây bừa bộn như chơi sắp màu và giấy và nặn đất nặn.
10. Dạy trẻ những kỹ năng xã hội. (“Bobby có thể cho con cùng chơi bóng nếu con cười thật tươi khi hỏi bạn, giống như khi con cười với mẹ ấy.”).
11. Dạy trẻ những từ ngữ giúp trẻ thể hiện cảm xúc. “Con đang cư xử giống như lúc con bị đói ấy. Con có muốn ăn một chút không?”
12. Thực hành các biện pháp trấn an để giúp phát triển khả năng tự bình tĩnh lại. (Xem các bài tập xây dựng tính kiên nhẫn ở Chương 9).
13. Áp dụng phương pháp “tâm lý đảo ngược” để giúp trẻ khi trẻ nhất định muốn làm những việc trái ngược hoàn toàn với những điều bạn muốn trẻ làm (xem Chương 9).

Bạn chỉ có thể gắn nhãn cho đồ hộp chứ không thể gắn nhãn một đứa trẻ

“Nếu không tin, tôi đã không thể nhìn thấy.”

– Marshall McLuhan

“Keisha đúng là đồ quỷ sứ!”

“Pete nhát quá, thằng bé sợ cả cái bóng của chính mình!”

“Drew lúc nào cũng như bị tăng động ấy!”

Chúng ta vẫn thường nghe thấy trẻ bị gán cho rất nhiều biệt danh. Đáng ghét. Cứng đầu. Nhõng nhẽo. Khó bảo. Đòi hỏi. Kén chọn. Tôi không bao giờ hết ngạc nhiên khi nghe các bậc cha mẹ liên tưởng

con cái họ với những từ ngữ mà chắc chắn họ không bao giờ cho phép người khác nói về mình như thế! Mặc dù bạn không hoàn toàn sai khi dùng những từ chỉ trích đó để nói về trẻ nhưng những nhãn hiệu cá nhân đầy tiêu cực này khiến trẻ bị tổn thương – thậm chí chúng có thể gây ra những vết sẹo suốt đời trong lòng trẻ. Gọi một đứa trẻ là “đồ quỷ sứ”, khiến cả bạn và trẻ đều tập trung vào những hành vi sai trái của trẻ. Nó khiến bạn nhận ra rằng trẻ đã năm lần gây chuyện (bản thân bạn cũng dự đoán như vậy) mà không thấy được 15 lần khác trẻ đã rất ngoan ngoãn.

Hừm, có lẽ bạn đang nghĩ rằng: Thế nếu Keisha thực sự luôn cư xử hư hỏng thì sao? Liệu việc tránh gắn nhãn tính cách của trẻ có phải chỉ là một điều đúng đắn vô nghĩa hay không?

Không, hoàn toàn không phải như vậy! Những điều bạn nói thực sự có ảnh hưởng rất lớn đến trẻ. Rất nhiều người đã chờ đợi cả đời chỉ để được nghe cha mẹ mình khen ngợi. Đứa trẻ tiền sử của bạn có thể tranh cãi với bạn, nhưng bạn là người đầu tiên trẻ sẽ tìm đến khi trẻ bị tổn thương hoặc sợ hãi. Bạn chính là Vua (hoặc Hoàng hậu) của cả gia đình và trong lòng trẻ. Những lời nói yêu thương của bạn có thể động viên còn những lời chỉ trích sẽ khiến trẻ tan nát cõi lòng từng chút từng, chút một.

Những biệt danh gây tổn thương cứ tồn tại mãi trong tâm trí chúng ta – khiến ta cả đời không quên được. May mắn thay, những lời nhận xét tử tế cũng đồng hành với chúng ta trong suốt cuộc đời. Vì thế bạn hãy thận trọng khi lựa chọn những từ ngữ mà bạn mong muốn trẻ sẽ nhớ mãi trong đầu như một định nghĩa về bản thân trẻ.

Tất cả chúng ta đều phải đối mặt với rất nhiều khó khăn, thử thách trong cuộc đời. Những người có niềm tin vào bản thân sẽ đủ khả năng để vượt qua khó khăn. Bạn hãy sử dụng sức mạnh của ngôn từ để giúp trẻ mạnh mẽ hơn. Đó là một trong những món quà quý giá nhất mà bạn có thể dành tặng cho trẻ.

Những biệt danh tiêu cực, không chỉ quá đáng mà còn không hề chính xác. Nếu bạn nói: “Con lười quá!”, bản thân bạn cũng hiểu rằng không phải ngày nào trẻ cũng như vậy. Nếu bạn nói: “Con xấu tính thế”, bạn sẽ thấy rằng vào lúc khác trẻ có thể thật ngọt ngào, đáng yêu. Có một cách tốt hơn để trẻ biết khi nào bạn buồn bực vì hành vi của trẻ, đó là nhận xét về việc trẻ vừa làm và nói cho trẻ biết bạn cảm thấy thế nào: “Con làm vỡ cái khung ảnh mẹ thích nhất mất rồi. Bây giờ mẹ đang giận, giận, giận lắm!”. Điều này sẽ giúp bạn có thể than phiền với trẻ về những gì trẻ đã làm mà không gán cho trẻ một đặc điểm không chính xác, thiếu công bằng và gây tổn thương.

Bạn cũng cần nhận thấy rằng tất cả những nét tính khí “tiêu cực” đều có mặt tích cực và hoàn toàn có thể trở thành một tài sản quý giá đối với trẻ khi trẻ lớn lên. Nỗi sợ của một “kẻ nhát gan” có thể giúp trẻ tránh quan hệ tình dục không an toàn. Một đứa trẻ “cứng đầu” có thể không bị ảnh hưởng bởi áp lực bạn bè nên sẽ không thử dùng chất gây nghiện. Một đứa trẻ “nhõng nhẽo” sẽ không để người khác lợi dụng mình.

Hãy chọn một từ khác!

Hãy thay thế những nhãn hiệu cá nhân làm trẻ đau lòng bằng những miêu tả có ý nghĩa động viên trẻ.

Nhãn hiệu cá nhân tiêu cực/ Mô tả tích cực

Ồn ào --> Ham học hỏi

Kén ăn ---> Biết mình thích ăn gì

Tăng động --> Sôi nổi

Nhõng nhẽo ---> Đấu tranh cho bản thân

Nhút nhát ---> Cẩn thận

Hoang dã ---> Nhiều năng lượng

Cứng đầu ---> Kiên cường

Ngang ngạch ---> Dũng cảm

Cầu kỳ ---> Biết chọn lọc

Lề mề ---> Chín chắn và cẩn thận



SỰ VA CHẠM CỦA NHỮNG NỀN VĂN MINH: KHI CHA MẸ HIỆN ĐẠI GẶP TRẺ CON THỜI KỲ ĐỒ ĐÁ

“Đôi khi, công việc làm cha mẹ chẳng khác nào nuôi dưỡng một cánh tay luôn tìm cách cắn mình.”

– Peter De Vries

Những nội dung chính

- Làm cha mẹ vừa là kỹ năng vừa là bản năng.
- Cảm giác tức giận và thất bại cùng những ký ức buồn trong quá khứ có thể ảnh hưởng đến cách bạn nuôi dạy con.
- Tính khí của bạn có thể hòa hợp hoặc mâu thuẫn với tính khí của trẻ.
- So với những người cổ đại, chúng ta sống cuộc sống bận rộn, khép kín và xa cách – đó không phải là những điều kiện tốt để nuôi dạy trẻ chấp chững.

Bạn đã đi đến giai đoạn này – trở thành một vị đại sứ hào hức và đầy quan tâm tới “người bạn tiền sử” nhỏ bé của mình. Hãy nói cho tôi biết, bạn có luyện tập nhiều trước khi nhận công việc này không? Ngoại giao là một nhiệm vụ tương đối khó khăn và hầu hết chúng ta ít được huấn luyện cách làm cha mẹ – ít hơn so với việc học để lấy bằng lái xe! Bởi vậy, không có gì đáng ngạc nhiên khi chúng ta thường cảm thấy mơ hồ, chúng ta nuôi dạy con cái theo cách cha mẹ mình đã từng – hoặc hoàn toàn ngược lại!

Mặc dù hầu hết các bậc cha mẹ đều biết rằng thời kỳ trẻ chấp chững sẽ có rất nhiều thách thức nhưng rất ít người hiểu những khó khăn ấy thực sự sẽ như thế nào. Điều đó thường trở nên rõ ràng hơn khi lần đầu tiên bạn và trẻ mâu thuẫn với nhau.

Và... bùm! Bỗng nhiên bạn nhận ra rằng mặc dù công việc của bạn là hướng dẫn trẻ với tình yêu thương tràn ngập thì công việc của trẻ lại là gào thét, tát và phun nước bọt. Đó chính là thời điểm để kiểm tra xem bạn đang ở nấc thang nào của sự văn minh!

Trẻ trở nên giận dữ không có nghĩa là bạn cũng nên như vậy! (Một người thượng cổ trong nhà là quá đủ rồi!) Hãy lặp đi lặp lại rằng: “Mình văn minh hơn cả triệu năm so với con cơ mà!”

Thiên thần trong mắt hay viên sỏi trong giày?

5 nguyên nhân khiến công việc làm cha mẹ đòi hỏi rất nhiều thử thách

Bạn sẽ phải đối mặt với hàng ngàn, hàng vạn những khó khăn khi trở thành cha mẹ, nhưng sau đây là 5 khó khăn hàng đầu có thể khiến ngay cả những bậc phụ huynh hoàn hảo nhất cũng phải e dè (nếu những phụ huynh như thế thực sự tồn tại, nhưng mà chẳng có đâu).

- Cảm thấy bức bối – những hành vi của trẻ có thể khiến bạn bức bối hoặc thậm chí tức giận.
- Cảm thấy thất bại – những mâu thuẫn hàng ngày với trẻ có thể khiến bạn mất niềm tin vào bản thân.
- Lờn thì thầm từ quá khứ – những cảm xúc không được giải tỏa trong thời thơ ấu có thể quay trở lại ám ảnh bạn.
- Tính khí – tính khí của cha mẹ và trẻ hoàn toàn có thể đối lập nhau như hình chấm bi và hình kẻ sọc.
- Cuộc sống hiện đại – phong cách sống hiện đại không được lập trình để giúp chúng ta trong quá trình nuôi dạy trẻ chập chững.

Nuôi dạy trẻ chập chững nghĩa là gì?

“Nếu lúc đầu bạn không hiểu gì... thì điều đó cũng bình thường thôi!”

– M. H. Aldeson

Bạn hãy chọn cách mô tả cảm giác của một phụ huynh có con trong độ tuổi chập chững mà bạn cảm thấy phù hợp nhất:

1. Đôi khi tôi nghĩ tôi có thể chăm hai bé sinh đôi cũng được.
2. Đôi khi tôi nghĩ tôi rất vững vàng.
3. Đôi khi tôi có cảm giác mọi việc càng ngày càng tồi tệ.
4. Đôi khi tôi bị quá tải.
5. Đôi khi tôi có cảm giác mình là kẻ thất bại.

Dù câu trả lời của bạn có là gì trong số những điều trên thì bạn cũng hoàn toàn đúng!

Giống như hầu hết các bậc cha mẹ khác, tôi mỉm cười khi con tôi được khen và cảm thấy xấu hổ khi con cư xử thô lỗ. Theo bản năng, chúng ta coi con trẻ như sự nổi dãi của bản thân mình. Tuy vậy, trong thực tế, hơn một nửa những hành vi của trẻ ở độ tuổi chập chững là do ảnh hưởng của tính khí riêng của chúng đồng thời cũng do trẻ đang ở trong giai đoạn “sơ khai” của nấc thang phát triển – những yếu tố đó hoàn toàn nằm ngoài sự kiểm soát của chúng ta.

Cũng chính vì những lý do trên, ba năm tiếp theo chắc chắn sẽ tràn đầy những ngày vui vẻ cùng những thử thách không thể lường trước được. Tôi không cần biết bạn là một CEO hay một người mang quân hàm cấp tướng, bạn vẫn cần phải làm quen với khái niệm rằng, khi là cha mẹ, bạn sẽ có thể gặp rất nhiều thất bại. Hãy luôn luôn nỗ lực hết sức nhưng cũng đừng quá khắc nghiệt với bản thân. Ngay cả những cầu thủ bóng chày giỏi nhất cũng chỉ đánh trúng một phần ba trong tổng số những lần cầm gậy

mà thôi.

Bực bội: Cảm xúc phổ biến thứ hai ở hầu hết các bậc cha mẹ sau tình yêu

Không sao, cứ tức giận đi – rồi cố mà bình tĩnh lại!

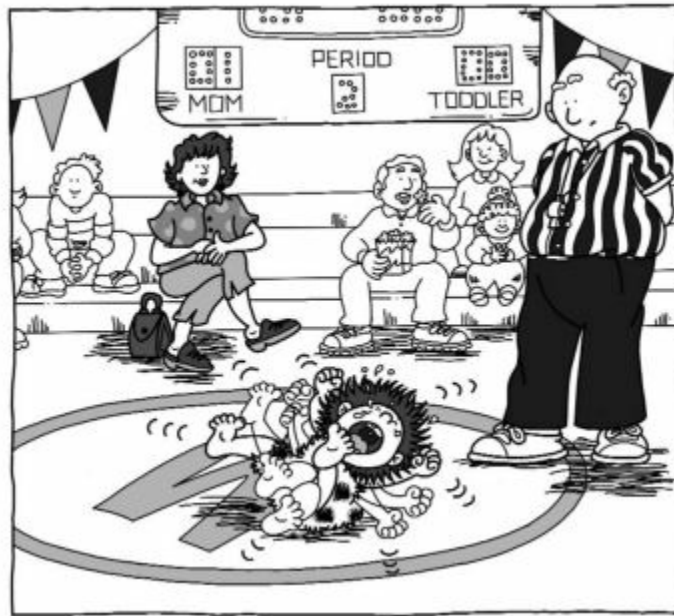
Bạn đối mặt với tất cả những chuyện này như thế nào? Bạn có kiểm soát được đứa trẻ “hoang dã” bé nhỏ của bạn với thái độ điềm tĩnh không? Hay bạn để trẻ kéo mình vào vòng tròn đầu vật, nơi bạn cũng bắt buộc phải “ra tay”?

Nếu bạn đang cố gắng để “chiến đấu”, tôi hoàn toàn đồng cảm. Tất cả chúng ta đều phải trải qua giai đoạn ấy. Trẻ biết cách để chọc giận chúng ta, và ta phản ứng như chúng muốn! Nhưng la hét và dọa dẫm chỉ khiến trẻ cư xử ngoan ngoãn vì bị hăm dọa, chứ không phải vì tình yêu thương. (Tôi sẽ nói về việc đánh đòn trẻ sau, nhưng ngay bây giờ tôi có thể nói rằng ngay cả những người ủng hộ hình phạt này cũng thường khuyên các phụ huynh khác không bao giờ được đánh trẻ khi họ đang tức giận).

Peter – bố của bé Andrew 3 tuổi – nói: “Có những hôm chuyện gì thằng bé làm cũng khiến tôi nổi giận. Cuối cùng, chính tôi lại cảm thấy giận dữ với bản thân mình!”.

Bạn nên làm gì khi cảm thấy nổi giận dữ sục sôi trong lòng? Khi ấy, bạn nên cố gắng coi mình như một người đấu bò tốt thay vì một võ sĩ đấm bốc. Hãy lùi lại, để những đòn tấn công của trẻ trượt qua bên phải như khi chú bò tốt hướng cặp sừng về phía người đấu bò.

Để cảm xúc của bạn có thể dịu lại, bạn hãy đi ra chỗ khác trong khoảng một phút (biện pháp cách ly ngắn (time-out) đối với cha mẹ), sau đó viết về những vui buồn trong ngày vào nhật ký. Một cuốn nhật ký viết tay sẽ giúp bạn hình dung ra quy luật của các vấn đề mà trẻ gây ra và các chiến lược để giải quyết chúng. Ví dụ, bạn thường có thể tránh được những cơn thịnh nộ của trẻ bằng cách cho trẻ ăn thêm một bữa ăn nhẹ vào buổi sáng, chơi ngoài sân mười phút sau bữa trưa, kể chuyện trước giờ đi ngủ hoặc làm những điều tương tự như vậy.



Một điều tôi khuyên bạn không nên làm là phớt lờ cảm giác tức giận và buồn bực của bạn. Kim nén cảm xúc không có lợi cho sức khỏe. Nhưng điều này cũng không có nghĩa là bạn nên để cảm xúc bùng nổ trước mặt trẻ. La hét không bao giờ là giải pháp! Nếu trẻ là người nhạy cảm và cẩn trọng, bạn sẽ khiến trẻ sợ hãi. Nếu trẻ có tính khí mạnh, bạn sẽ càng khiến trẻ khó kiềm chế và hợp tác hơn.

Khi bạn cảm thấy quá tức giận, hãy đi chỗ khác và hét vào một cái gối, đâm xuống đệm, hoặc (như tôi vẫn làm) đào một cái hố thật sâu trong vườn. Những phản ứng bạn có thể thể hiện trước mặt trẻ bao gồm dậm chân, vỗ mạnh tay, vờ gầm gừ như một chú chó, nhảy lên nhảy xuống, dùng sáp màu vẽ chằng chịt, sau đó xé tờ giấy thành trăm mảnh. Bên cạnh đó, những đứa trẻ “tiền sử” cũng sẽ hiểu nếu bạn làm như Tarzan – đâm tay vào ngực và hú lên giận dữ.

Nếu chẳng may bạn không giữ được bình tĩnh được trước mặt trẻ, hay coi đó là cơ hội để biến một quả chanh chua thành cốc sinh tố chanh tươi mát. Hãy xin lỗi trẻ ngay khi bạn đã bình tĩnh! Khi cả hai đã trở lại bình thường, hãy dành một phút để nói với trẻ rằng bạn tha thứ cho trẻ và rằng tình yêu luôn mạnh hơn sự giận dữ. Với trẻ chập chững dưới 2 tuổi, bạn có thể nói, “Con bảo: ‘Đừng hét, mẹ ơi! Không, không, không – không hét. Không, không, không!’ Mẹ yêu con. Stevie có muốn mẹ ôm con

không?” Đối với trẻ lớn hơn, bạn hãy thử nói: “Mẹ xin lỗi vì mẹ đã hét lên. Mẹ thấy giận quá. Mẹ hét là sai rồi. Nhưng việc mẹ hét không có nghĩa là mẹ ghét yêu con đi chút nào. Mẹ yêu con nhiều như một quả núi, to như một con voi!!! Mẹ ôm con thật chặt nhé? Con yêu, thật dễ chịu! Đập tay với mẹ nào!”. Sau khi trẻ đã đập tay với bạn, hãy giả vờ vẫy tay mạnh như thể bạn bị đau và kêu: “Í, Ôi, ôi, ôi...! Con khỏe quá!”. Trẻ sẽ cười và cảm thấy nhẹ nhõm hơn!

Bạo hành trẻ em

Sara Jane kể: “Một hôm, tôi cảm thấy vô cùng tức giận, tôi ném cái điều khiển và làm vỡ nó. Bố mẹ tôi đã từng rất hay cáu giận và tôi rất sợ mình sẽ mất bình tĩnh với Kimmie. Nhưng khi bé nhìn thẳng vào tôi và không chịu nghe lời, có gì đó vỡ vụn bên trong tôi, như thể bé đang thách thức tôi vậy!”

Trong cuốn sách tuyệt vời của mình Hiểu tính khí của trẻ (Understanding your child's temperament), tác giả William Carey nói rằng: “Tính khí của trẻ có thể là nguồn kích động sự tức giận của cha mẹ và khiến họ mất kiểm soát”. Thật khó để tránh cảm thấy giận dữ nhưng bạn cần ngừng hành động giận dữ.

Bạn không bao giờ nên bộc lộ cơn giận của mình bằng cách đánh hay nói những lời khiến người khác tổn thương. Không một người cha, người mẹ nào muốn hét lên với con mình, nhưng nếu bạn mất kiên nhẫn hết lần này đến lần khác, bạn cần tìm cách thay đổi. Sau đây là một số gợi ý dành cho bạn:

- Tìm thêm sự trợ giúp từ phía gia đình hoặc tìm nhà trẻ cho trẻ.
- Đừng ôm đồm và cố gắng hoàn thành quá nhiều việc cùng lúc.
- Sắp xếp thời gian để giải trí (và ngủ).
- Nhờ bác sỹ tư vấn về các nhóm hỗ trợ hoặc các nguồn trợ giúp khác hoặc đơn giản là xin lời khuyên.

Có thể bạn không thể thay đổi được hoàn cảnh nhưng bạn có thể thay đổi cách nhìn nhận vấn đề. Trong khi đối mặt với tất cả những khó khăn trong cuộc sống, đừng quên rằng vẫn có rất nhiều những điều tốt đẹp trong cuộc đời bạn!

Cuối cùng, bạn và người bạn đời của mình nên dành thời gian để chăm sóc và yêu thương nhau nhiều hơn. Nếu có thể nói, trẻ sẽ nói với bạn rằng: “Bố mẹ ơi, đừng kiệt sức – con thực sự sẽ cần đến bố mẹ đấy!”. Nếu là cha/mẹ đơn thân, bạn sẽ càng cần được nghỉ ngơi, vì thế hãy tận dụng mọi cơ hội để làm điều đó. Hãy cố gắng ngủ, cười, hít thở không khí trong lành và dành có một chút thời gian cho riêng mình và chắc chắn rằng bạn có một người bên cạnh có thể lắng nghe bạn mà không cần khuyên bảo, chỉ trích hay thương hại.

Bạn nên làm gì khi thấy mình mệt mỏi?

“Nơi duy nhất bạn tìm thấy sự hoàn hảo chính là ở trong một cuốn từ điển.”

– Ngạn ngữ cổ

Lynne bật khóc khi nói chuyện với mẹ qua điện thoại. Sáng hôm đó, Josh – cậu con trai 20 tháng tuổi của cô – cần bạn cùng chơi trong nhóm. Đây là lần thứ ba bé cần bạn mình và lần này bé cần mạnh đến nỗi người phụ trách nhóm nói với Lynne rằng lần sau cô không nên đưa bé đến nữa. “Khi còn nhỏ, thằng bé thật hoàn hảo”, cô nói trong nước mắt. “Con đã làm gì sai sao?”

Chúng ta tự hào vì được khen ngợi mỗi khi con cái chúng ta cư xử lễ độ, bởi thế mỗi khi các bé làm người khác khó chịu, chúng ta thường hay nghĩ rằng đó là dấu hiệu mình là người cha, người mẹ tồi – mặc dù chúng ta biết phần lớn những hành vi của trẻ phụ thuộc vào bản tính và những động cơ đầy “nguyên thủy” của chúng.

Còn bạn thì sao? Bạn có nghĩ rằng mình là người chịu trách nhiệm về tất cả những thành công và thất bại của con mình không? Bạn có khó chịu mỗi khi con ăn vạ không? Nếu có, mong bạn hãy nhìn nhận vấn đề bao quát hơn. Những ngày tháng này sẽ trôi qua nhanh như chớp và rồi bạn sẽ thấy mình nhớ chúng đến nhường nào, cho dù những giây phút khó khăn đã từng khiến bạn chán nản: trẻ lúc nào cũng mút ngón tay cái, trẻ hét lên chỉ vì chiếc bánh quy bị vỡ, thậm chí chiến tranh nổ ra chỉ vì trẻ nhất định không chịu bỏ bạn gấu bông ra để đi tắm!

Thay vì khiến bản thân mình rầu rĩ, tôi rất mong bạn hãy nhớ rằng, đứa trẻ “tiền sử” của bạn cũng đang nỗ lực để vượt qua hàng triệu năm tiến hóa với vận tốc gần bằng vận tốc ánh sáng, bởi thế, khó khăn không là của riêng ai. Nói với trẻ về những việc tốt trẻ đã làm là một điều khôn ngoan, đồng thời, bạn cũng sẽ cảm thấy tinh thần dễ chịu hơn khi tự nhắc mình về hai hay ba điều tốt đẹp bạn đã làm được trong ngày trước khi đi ngủ.

Trước hôm sinh nhật lần thứ ba của Sam, Tracy thú nhận: “Buổi sáng hôm sinh nhật của bé, tôi đã thực sự cảm thấy tuyệt vọng. Con hành động bất cần và phớt lờ mọi điều tôi nói. Nhưng khi chúng tôi đến công viên Disneyland, con lại rất vui vẻ và dễ chịu. Sau đó tôi thấy những cặp cha mẹ khác đang vật lộn để kiềm chế con mình và tôi nhận ra rằng tất cả mọi người đều có lúc khó khăn, lúc thoải mái. Chính điều đó đã khiến tôi cảm thấy lạc quan hơn.”

Đương nhiên, tất cả chúng ta đều có những lúc khó khăn. Thịnh thoảng thất bại không có nghĩa bạn là người hoàn toàn thất bại. Sự thật là chính những sai lầm sẽ đưa ta đi nhanh hơn trên con đường dẫn đến thành công bởi chúng giúp ta học cách làm việc tốt hơn. Trên thực tế, hầu hết chúng ta học hỏi được nhiều từ thất bại hơn từ những thành công.

Và đây là một lời an ủi nho nhỏ nữa: Một số trẻ trong độ tuổi chập chững thường chỉ hành động thiếu chừng mực nhất khi ở cạnh mẹ. Các bé đợi để làm phiền mẹ bởi mẹ chính là người khiến chúng cảm thấy an toàn nhất. Vì thế, bạn hãy coi đó như một cách những đứa trẻ “tiền sử” này ngợi khen bạn.

Một ngày tồi tệ? Không thể trốn tránh, chỉ có thể cố gắng mà thôi

Bạn hãy nhớ đến câu nói nổi tiếng của Scarlett O'Hara (trong Cuốn theo chiều gió) và tự nhắc nhở bản thân mình rằng “ngày mai chắc chắn là một ngày khác”. Tiến sỹ Seuss – nhà văn viết truyện thiếu nhi được yêu thích nhất tại Hoa Kỳ – đã bị từ chối tổng cộng 28 lần trước khi một nhà xuất bản cuối cùng nhận ra giá trị trong các tác phẩm của ông. Vở diễn trên sân khấu thử nghiệm tại Broadway của Barbra Streisand mở màn và kết thúc trong cùng một đêm! Một tờ báo đã sa thải Walt Disney bởi ông “thiếu trí tưởng tượng và không có ý tưởng gốc”. May mắn thay, trong quãng thời gian làm cha mẹ, chúng ta có rất nhiều cơ hội thử hai.

Lời thì thầm từ quá khứ: Kiểm soát sự xâm nhập của kí ức

“Hạnh phúc là khi bạn có sức khỏe tốt và trí nhớ tồi.”

Những trải nghiệm cùng con cái thường gọi lại trong chúng ta những ký ức tuổi thơ. Thông thường, đó sẽ là những cảm xúc tuyệt vời. Mùi bánh quy có thể bất ngờ gọi lên những suy nghĩ ấm áp và hạnh phúc về những lần bạn cùng nấu ăn với mẹ. Nhưng đôi khi, lũ trẻ lại góp phần gọi lại những ký ức buồn.

Debby rất tự hào khi đi ăn tối với chồng – Andy – và hai đứa con sinh đôi 3 tuổi – Sophia và Audrey trong Ngày của mẹ. Nhưng niềm hạnh phúc của cô nhanh chóng chuyển thành sự tổn thương khi hai đứa trẻ bắt đầu đánh nhau về việc ai sẽ được ngồi cạnh Andy. “Con không muốn mẹ. Con muốn bố cơ!” Điều này khiến Debby đau lòng bởi nó gọi lại trong cô những cảm xúc khi bị lũ trẻ trên sân chơi xua đuổi lúc còn nhỏ.

Tôi luôn nói với các bậc cha mẹ tại các buổi hướng dẫn của mình rằng khi trẻ làm điều gì đó khiến bạn giận dữ, hãy dừng lại chỉ một giây thôi, nhắc nhở tức giận lên như thể đó là một cái nắp chai, và nhìn vào bên trong xem bạn thấy được gì. Có lẽ bạn sẽ rất ngạc nhiên khi thấy trong đó chứa những cảm xúc hoàn toàn khác, như tổn thương, ngượng ngùng, tội lỗi hay hổ thẹn. Khi bạn đã nhận ra điều đó, hãy nói chuyện với một người bạn tin tưởng về những cảm xúc này. Hãy cho phép bản thân mình được trải nghiệm những cảm xúc ấy thật trọn vẹn! Hãy khóc, hãy gào thét, và hãy dành một chút thời gian để nhớ lại những kỷ niệm đau buồn! Cảm xúc của bạn sẽ được chữa lành và cảm xúc của con bạn cũng vậy!

Ngay cả khi trẻ khiến bạn gần như muốn phát điên, hãy cố gắng nhớ rằng đó không phải là dấu hiệu của sự ích kỷ hay trẻ không yêu bạn. Đó chỉ là phản ứng nguyên thủy của một đứa trẻ Tiên Sử đang mất kiểm soát mà thôi.

Tính khí: Trái dấu không phải lúc nào cũng hút nhau

Con giống bạn như đúc – hay là một sinh vật đột biến gen đến từ sao Hỏa? Bạn và con xung khắc hay hòa hợp? Ở Chương trước, tôi đã thảo luận về việc tính khí bẩm sinh có ảnh hưởng to lớn như thế nào tới hành vi của trẻ. Bây giờ, chúng ta hãy cùng thư giãn một chút và xem xét tính khí của bạn nhé (Đúng vậy! Bạn cũng có tính khí mà!)

Judy sống trong một thế giới hoạt động với vận tốc 97km/h, nhưng các con cô thì luôn trong trạng thái tinh thần “ì ạch và chậm chạp”. Trên thực tế, Judy đặt biệt danh cho Emily và Ted là Vạch giảm tốc #1 và Vạch giảm tốc #2 bởi các bé buộc cô phải chuyển đổi từ nhịp điệu nhanh chóng bình thường sang trạng thái rùa bò.

Rất ít cha mẹ hòa hợp hoàn toàn với con cái. Hầu hết chúng ta thường xuyên mâu thuẫn với các bé. Xét cho cùng, tất cả chúng ta đều khác biệt. Các nhà tâm lý học đã sáng tạo ra một thuật ngữ rất phù hợp để nói về sự hòa hợp giữa tính khí của cha mẹ và con cái: sự hòa hợp thần thánh.

Câu nào trong số những câu dưới đây mô tả chính xác nhất sự hòa hợp của bạn và trẻ chập chững?

- Tôi rất gọn gàng và có kỷ luật. Con gái tôi thì lộn xộn và bừa bãi.
- Tôi thích chăm sóc và ôm ấp, vỗ về con. Con trai tôi không thích người khác chạm vào mình.

- Tôi thích thể thao. Con trai tôi lại rụt rè và không chịu thử những điều mới lạ.
- Tôi là con người của tiệc tùng. Con gái tôi lại rất nhạy cảm và giật mình ngay cả khi nghe thấy tôi cười lớn.
- Tôi rất tôn trọng và công bằng với mọi người. Con trai tôi lại bảo thủ, bướng bỉnh và chẳng chịu nghe ai.

Những bậc cha mẹ sôi nổi có thể cảm thấy buồn chán khi có những đứa con hiền lành. Những người dịu dàng, ít nói lại thường phiền lòng bởi những đứa trẻ “tiền sử” quá sôi nổi của mình. Nhưng đôi lúc, rắc rối vẫn có thể nảy sinh ngay cả khi cha mẹ và con cái có tính khí quá giống nhau. Chẳng hạn, cha mẹ bướng bỉnh và những đứa con bướng bỉnh có thể là sự kết hợp sẵn sàng bùng nổ mâu thuẫn bất cứ lúc nào. Tuy vậy, thông thường mọi chuyện sẽ đơn giản hơn rất nhiều nếu chúng ta có những đứa con tương đối giống mình.

Bạn có thể xem danh sách những nét tính cách tiêu biểu và tự đánh giá mức độ cảm xúc, tính khí của bản thân mình. Sau đó, bạn hãy thử so sánh. Bạn tự hào nhất về nét tính khí nào của bản thân mình? Nét tính khí nào bạn muốn rũ bỏ ngay lập tức?

Tất nhiên, bạn sẽ không thể thực sự không còn có cường độ cảm xúc mạnh hay cẩn trọng nữa, nếu đó là bản tính của bạn. Bạn có thể điều chỉnh chúng đôi chút nhưng nhìn chung, một cuộc sống thực sự hạnh phúc bao gồm việc chấp nhận tất cả những thứ thuộc về bản thân mình, cả tốt và xấu, và chơi ván bài số phận với tất cả niềm vui cùng sự chính trực mà bạn có thể có.

Tương tự như vậy, một phần của việc có một gia đình hạnh phúc bao gồm cả việc học cách từ bỏ ý nghĩ về một đứa trẻ “hoàn hảo” mà đôi khi bạn vẫn mơ tưởng. Thay vào đó, hãy yêu trẻ với tất cả những điểm mạnh và điểm yếu của trẻ! Hãy yêu cô bé đầy nữ tính của bạn cho dù bạn đã kỳ vọng bé sẽ mạnh mẽ và cá tính! Hãy trân trọng cậu bé hay ngượng ngùng của bạn cho dù bạn đã luôn mong muốn bé sẽ trở thành một lớp trưởng năng nổ! Hãy chăm sóc con bằng tình thương yêu và sự tôn trọng – đó chính xác là những gì trẻ cần để lớn lên và trở thành đứa trẻ sẽ luôn khiến bạn tự hào!

Phần 2 **GIỜ MẸ NÓI ĐI!**



Để giúp trẻ hiểu bạn nói gì, hãy cố gắng học ngôn ngữ của trẻ



CÁCH NÓI CHUYỆN THEO NGÔN NGỮ CỦA TRẺ CHẬP CHỮNG

“Khi người khác nói, hãy chú tâm lắng nghe. Hầu hết mọi người không bao giờ làm được điều này.”

– Ernest Hemingway

Những nội dung chính

- Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh là cách tốt nhất để trò chuyện với một người đang buồn bực: Trước khi nói những gì bạn nghĩ, hãy nhắc lại những gì trẻ nói – bằng sự chân thành.
- Nếu bạn bỏ qua Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh, “người bạn” đang khó chịu của bạn có thể không nghe thấy những gì bạn nói.
- Khi trò chuyện với một người đang buồn bực, bạn nhất định phải nhớ rằng: Điều bạn nói không quan trọng bằng cách bạn nói.
- Để có thể nói được Ngôn ngữ của trẻ chập chững, bạn cần phải luyện tập một chút – nhưng ngôn ngữ này sẽ giúp bạn trở thành một người cha/mẹ tốt hơn và hạnh phúc hơn.

Bạn chuẩn bị được biết tới một biện pháp cực kỳ hiệu quả để kiểm soát những cơn bùng nổ giận dữ của trẻ bằng tình yêu thương và sự tôn trọng. Để làm được điều đó, bạn cần hiểu rõ những gì diễn ra trong tâm trí của những đứa trẻ “tiền sử” này.

Trước hết, chúng ta hãy thử làm một bài trắc nghiệm nhỏ. Hình ảnh nào sau đây mô tả chính xác nhất suy nghĩ của trẻ trong độ tuổi chập chững?

1. Một công viên gọn gàng, được chăm sóc kỹ lưỡng.
2. Một thảo nguyên xanh rộng lớn.
3. Một khu rừng rậm.

Nếu câu trả lời của bạn là (3) “Một khu rừng rậm” thì bạn đã hoàn toàn chính xác. Trẻ chập chững rất đáng yêu và thú vị, nhưng các bé cũng rất hoang dã và thiếu tổ chức. Điều này đặc biệt chính xác hơn khi trẻ rơi vào trạng thái tâm lý tiêu cực (cáu giận, buồn bực, tổn thương...). Trên thực tế, tất cả chúng ta đều trở nên “hoang dã” khi chúng ta buồn bực, đó chính là lý do tại sao khi một người cáu giận, chúng ta nói rằng họ đã “hóa thành tinh tinh!”

Khi đóng vai trò là một vị đại sứ đến với khu rừng rậm của trẻ, công việc của bạn sẽ đơn giản hơn nếu bạn có thể nói bằng ngôn ngữ của trẻ (kèm theo những tiếng gầm gừ, cử chỉ và câu nói ngắn gọn)!

Thông thạo ngôn ngữ của trẻ đồng nghĩa với việc bạn đã sở hữu một tấm vé cho một mối quan hệ tuyệt vời, vui vẻ. Nhưng trước khi học Ngôn ngữ của trẻ chập chững, đầu tiên bạn cần phải nắm chắc quy tắc quan trọng nhất của nghệ thuật trò chuyện với một người khi họ đang buồn bực – Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh!

Được rồi, tôi biết rằng burger và khoai tây chiên không có ở thời tiền sử, nhưng tôi hy vọng rằng cái tên thú vị của nguyên tắc này sẽ giúp bạn dễ dàng ghi nhớ khái niệm quan trọng này mãi mãi. Khi bạn đã học xong, tôi sẽ chỉ cho bạn cách để chuyển kỹ thuật của Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh sang Ngôn ngữ của trẻ chập chững. Hai phương pháp này kết hợp với nhau sẽ trở thành liều thuốc diệu kỳ giúp bạn trấn an trẻ.

Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh: Nguyên tắc vàng trong giao tiếp

“Khi trò chuyện, bạn cần nói theo lượt – và ai đang là người buồn bực nhất sẽ nói trước!”

– Nguyên tắc của Karp về giao tiếp

Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh rất đơn giản: Trước khi nói với một người đang buồn bực những suy nghĩ của bạn, bạn cần phải nhắc lại cảm xúc của người đó – nhắc lại lời nói và (quan trọng hơn cả) mô phỏng một cách chân thành mức độ cảm xúc của người đó thông qua giọng nói, khuôn mặt và cử chỉ của bạn.

Sau đây là cách áp dụng Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh (và lý do tại sao nó lại được đặt tên như vậy):

Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh, bước 1: Nhắc lại những gì bạn nghe được

Dù các cửa hàng thức ăn nhanh trên đường còn nhiều bất cập, nhưng có một việc họ làm rất hiệu quả: nhận yêu cầu món ăn của khách.

Hãy tưởng tượng bạn đang ở một nhà hàng phục vụ khách ngồi trong ô tô. Một giọng nói cất lên qua loa: “Anh/ chị muốn dùng gì ạ?”

Bạn trả lời: “Cho tôi burger và khoai tây chiên.”

Nhân viên nhận yêu cầu sẽ trả lời bạn như thế nào?

“Sao thế? Anh/chị lười quá nên chẳng thể nấu bữa tối hả?”

“Anh/chị có biết mấy món ăn đó chứa nhiều chất béo đến thế nào không hả?”

“Suất ăn của anh/chị giá 4 đôla.”

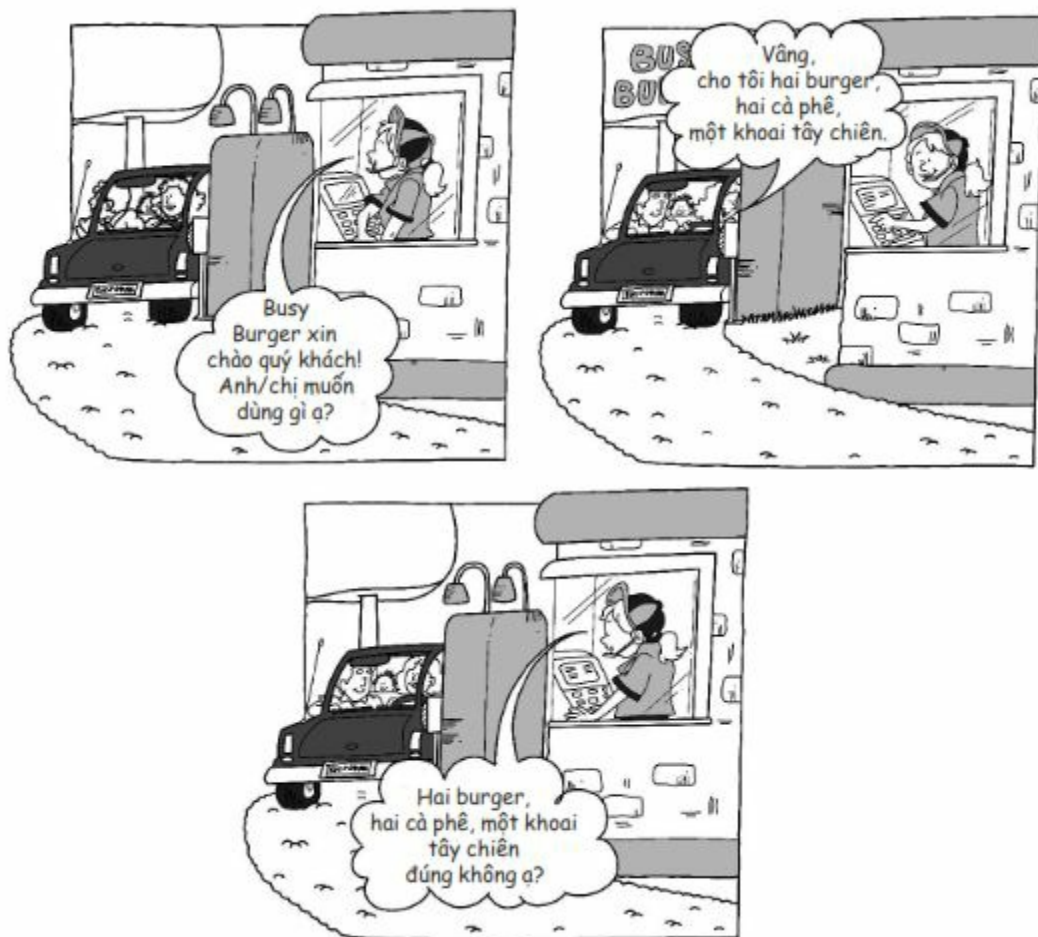
Không có câu trả lời nào trong số ba câu trả lời trên là đúng cả. Điều đầu tiên mà nhân viên nhận yêu cầu làm là nhắc lại yêu cầu gọi món của bạn.

Cô ấy hiểu rằng khi chưa chắc chắn về yêu cầu của khách thì cô ấy chưa thể làm tiếp điều gì – vì thế điều cô ấy thực sự nói là: “Vâng, một burger và khoai tây chiên. Anh/chị có cần sốt cà chua hay muối không ạ? Anh/chị có muốn dùng thêm đồ uống gì không ạ?”. Chỉ sau khi xác nhận chính xác yêu cầu của bạn và chắc chắn rằng bạn biết cô ấy đã ghi nhớ đầy đủ thì người nhân viên mới bắt đầu “lượt” của mình: “Suất ăn của anh, chị hết bốn đôla. Mời anh/chị lái xe lên phía trước.”

Bây giờ chúng ta hãy áp dụng nguyên tắc này vào những tình huống thực tế trong cuộc sống. Chúng ta có thể bắt đầu bằng một ví dụ liên quan đến người lớn trước khi áp dụng với trẻ chập chững.

Bạn đang rất buồn vì lỡ làm mất túi. Bạn hoảng loạn vì trong túi chứa một bản báo cáo quan trọng mà bạn đã mất vài tuần mới hoàn thành xong và bạn sợ rằng rất có thể bạn sẽ mất việc nếu sếp phát hiện ra. Bạn khóc và kể cho bạn mình nghe chuyện vừa xảy ra nhưng người bạn ấy ngắt lời, ôm bạn thật chặt và nói, “Không sao! Không sao đâu! Đừng lo! Cậu có thể viết một báo cáo khác mà. Dù có chuyện gì xảy ra thì mình vẫn yêu cậu. Nay, để mình làm cậu cười lên nhé! Mình kể cho cậu nghe hôm qua mình đã gặp phải chuyện gì chưa?”

Bạn sẽ cảm thấy thế nào? Mặc dù người bạn đó chỉ muốn xoa dịu nỗi buồn của bạn nhưng phản ứng của cô ấy có thể khiến bạn cảm thấy bị ngắt lời, không được tôn trọng và thậm chí còn có thể khiến bạn buồn bực hơn.



Một cách phản ứng hiệu quả hơn trong những trường hợp như thế này là người bạn đó từ tốn lắng nghe, thi thoảng làm gì đó để bạn biết rằng cô ấy hiểu cảm giác của bạn trước khi đưa ra giải pháp của cô ấy hoặc làm điều gì đó giúp bạn tạm thời quên đi chuyện buồn của mình.

Hãy thử thực hành lại cuộc đối thoại trên và tưởng tượng xem bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu cô bạn lắng nghe và thấu hiểu cảm giác của bạn trước khi đưa ra ý kiến cá nhân của cô ấy:

“Tớ đi ăn ở nhà hàng và để quên túi trên ghế rồi!”

“Ôi trời!”

“Mà Sếp tớ khó tính lắm! Ông ấy sẽ lại mắng tớ cho mà xem!”

“Bảo sao cậu buồn thế!”

“Ừ, tớ đã mất hai tuần để làm xong cái báo cáo đó đấy!”

“Ôi! Bao nhiêu công sức của cậu!”

“Cảm ơn cậu vì đã nghe tớ nói. Tớ sẽ tìm cách vượt qua chuyện này!”

“Cậu biết là tớ luôn ở bên cạnh cậu mà! Tớ giúp gì được không? Ôm cái nào? À, tớ kể cho cậu nghe chuyện ngày hôm qua của tớ chưa nhỉ? Có thể nó sẽ làm cậu vui hơn một chút đấy...”

Khi buồn, bạn hy vọng bạn mình sẽ lắng nghe và quan tâm đến chuyện buồn của bạn. Tất nhiên những lời khuyên sẽ giúp ích nhiều cho bạn, nhưng đó không phải là những gì chúng ta muốn được nghe đầu tiên. Những người biết cách động viên thực sự sẽ thể hiện rằng họ thấu hiểu cảm giác của người kia trước khi hy vọng người đó ghi nhận những lời khuyên của mình. Họ không muốn giống như những người phục vụ thông báo với khách về số tiền phải trả – dù khách còn chưa gọi món xong!

Bạn đã bao giờ phải đưa ra thông điệp trước hay chưa?

Theo Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh, người nào mong muốn được quan tâm nhất sẽ được ưu tiên nói trước. Trong hầu hết các trường hợp, đứa trẻ chập chững đang khóc lóc cảm thấy buồn bực đến nỗi các bé cần chúng ta hiểu rõ điều chúng muốn truyền đạt trước khi nghe những điều ta muốn nói. Tuy nhiên, bạn cũng có thể nói với con thông điệp của bạn ngay nếu trẻ có khuynh hướng tỏ ra bạo lực, làm điều gì nguy hiểm hoặc đang vi phạm một quy tắc quan trọng nào đó của gia đình. Trong những trường hợp này, cảm giác của bạn được ưu tiên.

Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh, bước 2: Nhắc lại thông điệp một cách chân thành với biểu hiện trên khuôn mặt, qua giọng nói... và trái tim của bạn

Chúng ta vẫn thường nghĩ rằng những điều chúng ta nói là nhân tố chủ chốt để có một buổi chuyện trò thành công; tuy vậy, điều này không phải lúc nào cũng đúng. Trên thực tế, khi nói chuyện với một người đang buồn bực... những gì bạn nói ít quan trọng hơn rất nhiều so với cách bạn nói. Chỉ đơn thuần lặp lại những lời tâm sự của bạn mình, với khuôn mặt và giọng nói vô cảm, sẽ khiến người bạn ấy cảm thấy tệ hơn dù bạn có lặp lại chính xác lời cô ấy đến thế nào. Đó là lý do tại sao chúng ta cần đến bước thứ hai của Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh.

Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh chỉ hiệu quả khi bạn dành sự quan tâm trọn vẹn cho người bạn đang buồn của mình và nhắc lại gần như chính xác không chỉ lời nói mà còn cả cách nói và cử chỉ của cô ấy.

Một lần nữa, chúng ta hãy cùng tưởng tượng, bạn vừa bị đuổi việc và đi uống trà với một người bạn của mình để tìm kiếm sự cảm thông. Phản ứng nào sẽ khiến bạn cảm thấy rằng người ta thực sự quan tâm đến bạn?



Áp dụng Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh đối với trẻ chập chững

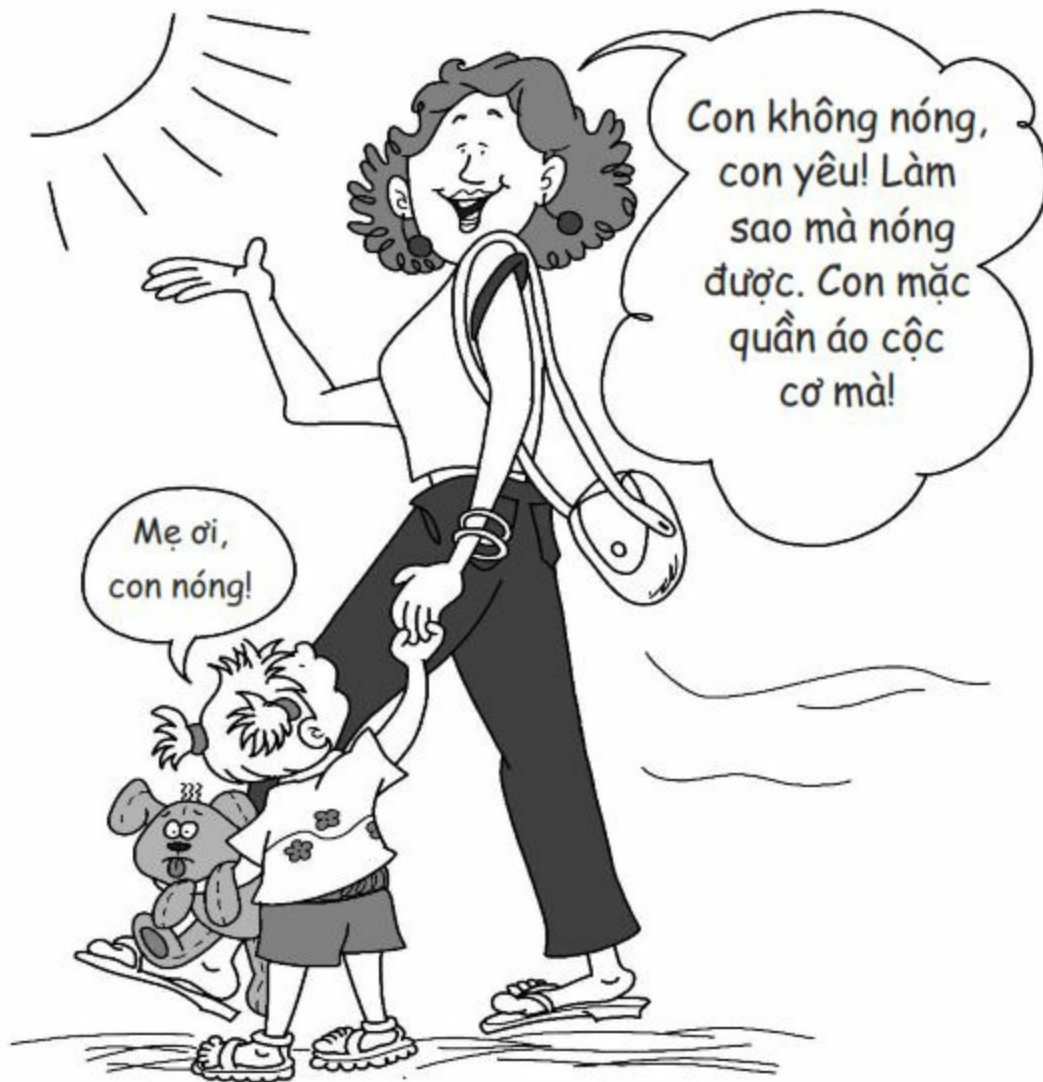
Khi nói chuyện với đứa con đang buồn bực của mình, hầu hết chúng ta đều thiếu kiên nhẫn, chúng ta hiếm khi làm được như nhân viên nhận yêu cầu ở Busy Burger. Chúng ta làm mọi cách để trấn áp sự phản kháng của trẻ (bất kể chúng hợp lý hay chỉ để thu hút sự chú ý) bằng những câu như “Con trật tự đi!”, hay “Thôi ngay đi!”, hay “Đề lúc khác!”.

Chúng ta bào chữa cho bản thân mình bằng cách nói rằng vì chúng ta đang bận, hoặc chỉ muốn làm điều tốt cho con. Nhưng bất kể là lý do gì thì chúng ta cũng không có quyền bắt đứa trẻ phải im lặng khi đang “đến lượt nói” của bé. Chúng ta không cố ý tỏ ra thô lỗ hoặc thiếu tôn trọng nhưng tiếc thay, đó chính xác là những gì trẻ sẽ cảm nhận được.

Đây là một số cách chúng ta hay làm để “ngắt lời” trẻ hoặc ngăn không cho trẻ khóc lóc và than phiền nữa:

- Giải thích: “Đấy, con thấy không? Làm gì có con quái vật nào trong tủ quần áo của con.” Coi nhẹ hết sức cảm giác của trẻ: “Thôi nào, làm gì đến nỗi như vậy. Như thế có đau đâu.”
- Đánh trống lảng: “Ôi, này, con nhìn quyển sách này xem!”
- Làm ngơ: quay lưng và đi.
- Chặt vấn: “Tại sao bạn ấy lại đánh con?”
- Dọa dẫm: “Thôi ngay, nếu không mẹ cho con ở một mình đấy!”
- An ủi: “Không sao đâu! Nín đi con! Bỏ đây rồi!”

Mong bạn đừng hiểu lầm: bạn hoàn toàn có thể nói những điều này – nhưng phải đợi cho đến khi tới lượt bạn!!! Người nông dân phải cày ruộng trước khi gieo trồng, và phụ huynh cần kiên nhẫn phản ánh những cảm giác của con trước khi bắt đầu thực hiện theo kế hoạch của mình.



Ôi, một số cha mẹ làm đúng nhưng... sai thời điểm mất rồi

Theo Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh, có hai cách thông thường mà cha mẹ hay dùng khiến cảm xúc của con bị đẩy sang một bên thay vì được tôn trọng là: nhanh chóng hướng sự chú ý của con sang việc khác và nói câu “Không sao đâu” quá vội vàng. Tôi sẽ giải thích điều này.

Mẹ ơi, con nóng!

Con không nóng, con yêu! Làm sao mà nóng được. Con mặc quần áo cộc cơ mà!

Tại sao việc hướng sự chú ý của con vào việc khác lại phản tác dụng?

“Mọi việc chưa kết thúc cho đến khi nó thực sự kết thúc.”

– **Yogi Berra**, ngôi sao của đội New York Yankees

Hãy tưởng tượng, nếu mỗi lần bạn cố gắng thảo luận những lo ngại của mình với bác sỹ, bà ấy ngay lập tức chỉ ra ngoài cửa sổ và nói: “Nhìn xem, đằng kia có một tòa nhà mới xây”. Có lẽ bạn sẽ nhanh chóng nghĩ đến việc tìm một bác sỹ khác.

Trẻ chập chững cũng không thích chúng ta phản hồi những lời kháng nghị của con bằng cách làm con xao lãng với những thứ không liên quan khác. Tuy nhiên, chúng không được chọn đổi sang một người mẹ khác, vì thế chúng hoặc càng trở nên chống đối (để khiến bạn lắng nghe thông điệp của chúng) hoặc

thu mình lại (vì cho rằng bạn không quan tâm đến cảm giác của chúng). Cả hai trường hợp đều có thể dẫn đến những tổn thương tâm lý hoặc thể chất.

Tại sao câu nói “Không sao đâu” lại chẳng “không sao” chút nào?

“Đẩy vung lên nỗi nước sôi không thể khiến nước ngừng sôi.”

– **Stephanie Marston**, Ma thuật của sự động viên

Dễ dàng trẻ khi trẻ khóc là điều hoàn toàn tự nhiên nhưng ngắt quãng những tiếng khóc của trẻ bằng cách (liên tục) nói “Không sao đâu” có thể vô tình phản tác dụng. Rất có thể đứa trẻ sẽ nghĩ rằng bạn đang nói rằng trẻ đã sai khi cảm thấy buồn bã hoặc bạn không còn muốn nghe về những cảm giác của trẻ nữa. Vì thế, bạn nên để dành lại những lời an ủi đầy yêu thương cho đến khi con đã bắt đầu bình tĩnh lại – khi con thực sự bắt đầu cảm thấy “không sao”.

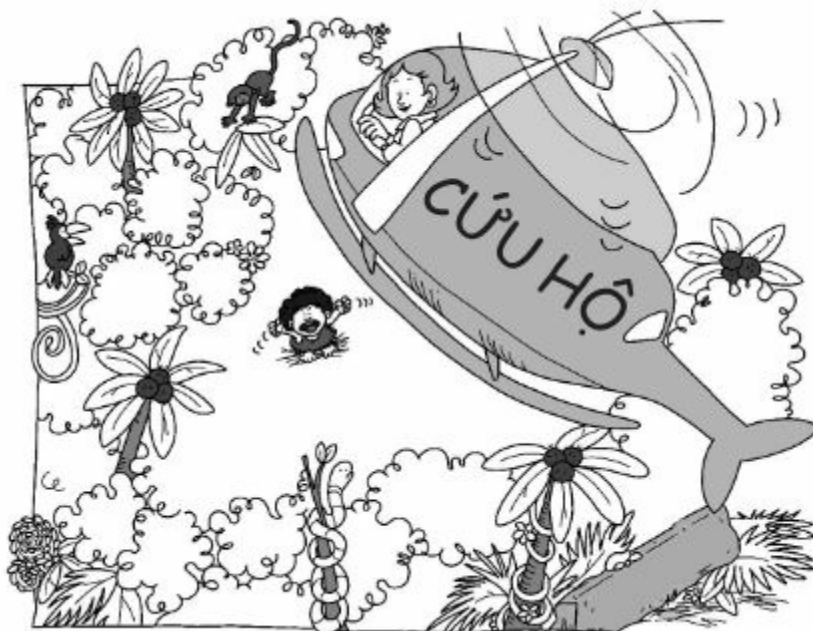
Monica đang chuẩn bị bữa ăn nhẹ cho bé Suzette 20 tháng tuổi. Trên đĩa là món ăn ưa thích nhất của cô bé – nho tươi, phô mai viên mozzarella và bánh quy, tất cả xếp thành hình một khuôn mặt.

Để khiến bé ngạc nhiên, Monica đã quyết định sáng tạo hơn mọi lần. Thay vì dùng cả cái bánh quy để xếp phần thân, cô bẻ thành nhiều mảnh dài để xếp tay và chân. Suzette phản ứng như thể cô bé bị buộc phải xem bộ phim Thứ Sáu ngày mười ba – tất cả chỉ là sự kinh hoàng!

Monica đã bỏ qua Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh. Thay vào đó, cô cố gắng trấn an Suzette bằng cách liên tục nói “Không sao đâu! Không sao!” khoảng 20 lần.

Cô công chúa nhỏ thời tiền sử đã phản ứng thế nào trước sự ”trấn an” này? Cô bé càng gào to hơn! Chẳng mấy chốc, bữa ăn nhẹ đã trở thành một thảm họa khi Monica liên tục nói “Không sao! Không sao!” và Suzette khóc thét lên như thể đang nói rằng, “Không! Có sao đấy mẹ ời! Có đấy mẹ ời!”

Đôi khi tôi nghĩ Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh giống như một công tác cứu hộ. Đứa trẻ chập chững bị mắc kẹt trong khu rừng rậm của thế giới cảm xúc thuộc Thời kỳ Đồ đá. Cách duy nhất để giải cứu bé là tìm ra bé trong khu rừng rậm rạp ấy. Và cách duy nhất để tìm được bé là mô phỏng những cảm xúc của bé.



Bây giờ, khi bạn đã hiểu về Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh, bạn cần thêm một bước nữa để nguyên tắc này có thể phát huy tác dụng tốt nhất đối với con mình. Bạn cần học cách diễn tả những cảm xúc của con bằng ngôn ngữ riêng của con – tôi gọi đó là Ngôn ngữ của trẻ chập chững.

Ngôn ngữ của trẻ chập chững – tiếng mẹ đẻ của trẻ tiền sử

Hãy tưởng tượng một người phụ nữ đi du lịch tại một đất nước mà không biết ngôn ngữ của nơi mình đến. Đột nhiên, cô có nhu cầu sử dụng nhà vệ sinh. Cô hỏi một người trên phố với giọng lịch sự nhưng khẩn cấp: “Nhà vệ sinh?”. Người nước ngoài nói: “Wjoorkt”, nghĩa là “Tôi không hiểu”. “Sao cơ?”. Người phụ nữ đang trong tình huống càng lúc càng khẩn cấp và cô nói lớn, “Nhà vệ sinh. NHÀ VỆ SINH!”. Người lạ cảm thấy khó chịu vì tiếng hét chói tai của cô và cũng hét lên: “Wjoorkt! Wjoorkt! WJOORKT!!!”

Chẳng mấy chốc, khuôn mặt cả hai đều đã đỏ bừng vì giận dữ. Và không ai cảm thấy mình đang được lắng nghe.

Ngay cả một người lạ tận tình nhất cũng sẽ gặp khó khăn khi giúp đỡ bạn nếu anh ta không nói cùng một thứ ngôn ngữ với bạn. Điều này cũng đúng đối với các bậc cha mẹ tận tâm. Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh có hiệu quả nhất đối với trẻ chập chững khi nó được chuyển thể sang ngôn ngữ của trẻ, giống như cách bà mẹ đầy tình yêu thương này đã nhận ra vào một buổi chiều tại văn phòng của tôi:

Khi tôi cầm chiếc đèn pin để soi vào tai của Shannon, cậu bé 23 tháng tuổi bắt đầu khóc vì lo lắng. Marry – mẹ cậu – đã trấn an cậu bằng một giọng nói đầy bình tĩnh và tôn trọng: “Mẹ biết con không thích, con yêu ạ! Con sợ và lo rằng con sẽ bị đau, nhưng bác sỹ sẽ rất nhẹ nhàng. Mình cần biết chắc rằng tai con không có vấn đề gì cả, như thế thì con sẽ không cần phải uống mấy loại thuốc khó chịu kia nữa, được không con? Sắp xong rồi con ạ!”

Chúng ta có được nói theo cách thông thường nữa không?

Không phải lúc nào bạn cũng phải nói chuyện với trẻ bằng Ngôn ngữ của trẻ chập chững. Thường thì bạn vẫn sẽ nói theo cách tự nhiên vốn có. Nhưng khi tâm trạng của trẻ xấu đi, bạn sẽ thấy rằng nói chuyện với trẻ theo cách thông thường thường ít khi hiệu quả và thậm chí trở nên phản tác dụng.

Tại sao những cách dạy dỗ thông thường lại không có tác dụng đối với những “đứa trẻ thuộc Thời kỳ Đồ đá”?

“Những gì chúng ta có ở đây là buổi thảo luận đã thất bại.”

– **Chain-gang** warden to convict Paul Newman trong Cool Hand Luke

Tôi luôn ủng hộ sự tận tình và hợp lý, nhưng có rất nhiều lý do logic, làm trẻ xao lãng và thậm chí cả sự nhắc nhở về tình yêu thương vẫn không giúp ích gì cho đứa trẻ “tiền sử” đang trong cơn giận dữ.

- Trẻ chập chững không thực sự có khả năng “nghe” những gì bạn nói. Tất cả chúng ta đều gặp khó khăn để nhìn (và nghe) một cách rõ ràng khi đang buồn bực. Điều này cũng hoàn toàn đúng với trẻ chập chững bởi khả năng xử lý ngôn ngữ của não bộ trong thời kỳ này chưa thực sự tốt.

- Trẻ chập chững chưa giỏi tư duy logic. Khả năng phân tích, lập luận phụ thuộc vào sự hoạt động của bán cầu não trái. Ở trẻ dưới 4 tuổi, bán cầu não trái vẫn còn khá lộn xộn.

- Trẻ chập chững chỉ tập trung vào những gì mình muốn – không phải những gì bạn muốn. Bạn có thể tưởng tượng ra việc một đứa trẻ dưới 4 tuổi nói “Mẹ đúng đấy!” hay “Sao trước đây con không nghĩ ra cách đó nhỉ?” hay không? Đừng kỳ vọng “người bạn tiền sử” của bạn có khả năng lý luận và thỏa hiệp khi bé đang tức giận. (Ngay cả khi vui trẻ cũng khó có thể làm được điều đó.)

- Trẻ chập chững nghĩ rằng bạn không hiểu điều trẻ muốn nói. Làm sao một đứa trẻ – gào lên những câu than phiền với bạn – khoảng 25 lần – mà vẫn nghĩ rằng bạn không hiểu nhỉ? Nghe có vẻ kỳ lạ, nhưng có lẽ chúng cảm thấy như vậy bởi vì bạn chẳng bao giờ dùng ngôn ngữ của chúng để trả lời! Thông thường, một khi bạn nói chuyện với con bằng Ngôn ngữ của trẻ chập chững rằng bạn hiểu và tôn trọng bé thì những cơn mè nheo và khóc lóc sẽ nhanh chóng biến mất.

Vậy Shannon đã bình tĩnh lại chưa? CHƯA. Cô bé thậm chí còn gào khóc to hơn. Tại sao lại thế? Có phải Marry chưa áp dụng Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh hay không? Thì, vấn đề là thế này: Marry nói quá nhiều và cách cô ấy nói không thực sự phản ánh chính xác nỗi hốt hoảng của Shannon!

Một đứa trẻ chập chững đang giận dữ và sợ hãi sẽ nhanh chóng trở nên căng thẳng và cứng đầu. (Điều này đúng với cả những trẻ lớn hơn – thậm chí với cả người lớn!) Khi trẻ nhỏ đang buồn bực thì ngay cả những lời nói dịu dàng cũng giống như một mớ âm thanh hỗn độn. Tội nghiệp Shannon! Cô bé đang lo lắng và sợ hãi, đồng thời cũng cảm thấy mẹ không hiểu mình. Vì thế bé hét to hơn, giống như vị khách du lịch trong câu chuyện chúng ta đề cập đến ở đầu chương – cho rằng gào to lên sẽ khiến người khác hiểu ý mình!

Marry có thể làm gì để giúp cô con gái nhỏ đáng yêu đang hoảng sợ đây? Cô nên nói những điều gì nhỉ? Rất đơn giản! Tất cả những gì cô cần làm là chuyển ngữ những lời yêu thương của mình sang Ngôn ngữ của trẻ chập chững. Nhưng bằng cách nào?

Bốn nguyên tắc để bạn nói được Ngôn ngữ của trẻ chập chững

“Nhập gia tùy tục”

Lần đầu tiên tôi học Ngôn ngữ của trẻ chập chững là tại văn phòng mình, nơi tôi làm việc như một đại sứ danh dự tại Vương quốc Chập chững. Dần dần, tôi nhuần nhuyễn thứ ngôn ngữ này khi xử lý khoảng hai mươi cơn ăn vạ của trẻ mỗi ngày. Và cuối cùng, tôi đã có thể trấn an những đứa trẻ 2 tuổi đang gào khóc to nhất, khiến các con cười và vui vẻ chơi đùa (hoặc ít nhất cũng chịu hợp tác) chỉ sau vài phút.

Điều đó nghe có vẻ không thực tế đúng không? Thực tế, Ngôn ngữ của trẻ chập chững còn dễ học hơn cả tiếng Pháp, tiếng Trung – và thậm chí dễ hơn cả tiếng lóng của trẻ con. Khi mới bắt đầu, có thể bạn sẽ cảm thấy đôi chút ngại ngùng. Nhưng hãy kiên trì và chỉ sau một vài ngày, “vị khách du lịch tí hon” sẽ nhìn bạn với ánh mắt đầy trân trọng như thể muốn nói rằng: “Ôi, mẹ hiểu con! Cảm ơn mẹ! Mẹ thật tuyệt!”

Sau đây là bốn bước đơn giản để chuyển bất cứ thông điệp nào sang Ngôn ngữ của trẻ chập chững:

1. Nói ngắn gọn
2. Lặp đi lặp lại
3. Sử dụng tông giọng phù hợp

4. Chú ý biểu cảm trên khuôn mặt và cử chỉ

Bốn bước này sẽ chia nhỏ cuộc đối thoại của bạn thành nhiều phần dễ hiểu, cho phép não bộ đang căng thẳng của trẻ nhận ra rằng bạn “hiểu” thông điệp của trẻ. Lặp lại các từ bé nói (hoặc những từ bạn nghĩ trẻ sẽ nói nếu có thể), đồng thời dùng giọng nói và cử chỉ của bạn để phản ánh những cảm xúc của trẻ. Hãy nhớ rằng, với trẻ chập chững đang buồn bực, cách bạn nói quan trọng hơn gấp hàng trăm lần so với những gì bạn nói!

1. Nói ngắn gọn

“Sự ngắn gọn là tinh hoa của trí tuệ.”

– William Shakespeare

Bây giờ, tôi muốn bạn hãy đọc những dòng chữ này, càng nhanh càng tốt:

Hãy hình dung bạn đang đọc một câu không có dấu câu không viết theo cách thông thường sẽ rất khó đúng không?

Được rồi. Có thể bạn đã hiểu nội dung của câu trên, nhưng liệu bạn có đủ kiên nhẫn để giải mã nó sau khi đã uống rất nhiều cà phê và làm đổ nước sơn móng tay ra thảm?

Khi nói chuyện với một đứa trẻ chập chững đang buồn bực, ngôn ngữ không phải là trợ thủ của bạn. Thậm chí ngay cả khi trẻ đang bình tĩnh và vui vẻ, chúng vẫn gặp khó khăn để hiểu những câu nói dài. Việc thấu hiểu từ ngữ đòi hỏi rất nhiều sự tập trung của bán cầu não trái, nhưng phần bán cầu não này hoàn toàn hoạt động không hiệu quả khi đứa trẻ tiến vào vùng đất của những cơn thịnh nộ.

Tất nhiên, trẻ chập chững không phải là những người duy nhất mà sự văn minh giảm theo chiều tỷ lệ nghịch với mức độ tiêu cực của tâm trạng... Người lớn chúng ta cũng vậy! Đó là lý do tại sao chúng ta lại mô tả một người đang cực kỳ tức giận là “Ồi trời ơi, cô ấy... biến thành tinh tinh rồi!”

Ngay cả người lớn cũng đi lùi trên bậc thang tiến hóa và trở lại thời kỳ “nguyên thủy” mỗi khi bị cảm xúc tiêu cực chi phối. “Boong! Đi xuống!”

Trẻ chập chững đặc biệt mất kiên nhẫn khi chúng trở nên xúc động, và đó cũng là lý do tại sao việc sử dụng ngôn ngữ của chúng lại hiệu quả. Nó giúp chia nhỏ thông điệp của chúng ta thành nhiều phần đơn giản mà bất cứ đứa trẻ nào cũng có thể nắm bắt được... ngay cả khi chúng đang giận dữ.

Vì thế, điều đầu tiên chúng ta cần làm khi nói chuyện với một đứa trẻ đang buồn bực là dùng những câu thật ngắn gọn. Với trẻ chập chững dưới 2 tuổi, mỗi câu chỉ nên có từ một đến ba từ. Với trẻ lớn hơn một chút, câu có thể dài từ ba đến năm từ. (Như tôi đã nói ở trên, Ngôn ngữ của trẻ chập chững được dùng đối với những trẻ đang không vui và tức giận. Khi trẻ đã bình tĩnh trở lại, bạn cũng cần trở lại với cách nói thông thường.)

NHỮNG GÌ MẸ NÓI



NHỮNG GÌ CON NGHE THẤY



Ngôn ngữ của trẻ chập chững – Tuyệt hơn cả phép thuật, vì nó hoàn toàn có thật!

Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh và Ngôn ngữ của trẻ chập chững không phải là biện pháp ma thuật có thể giải quyết tất cả mọi vấn đề. Khi con bạn phải làm điều gì bé không thích hoặc khi con đói, khi con ốm, phản kích quá mức, hay khi quá mệt, con có thể mắc kẹt trong cơn cáu giận của mình mất một lúc (khi đó bạn cần dùng đến những biện pháp khác như phớt lờ hoặc cách ly như đã chỉ ra trong Chương 11).

Nhưng nếu chịu khó luyện tập, bạn sẽ thấy rằng hầu hết những cơn cáu giận của trẻ đều có thể được xoa dịu. Clare – một người mẹ đến từ Georgia đã thẩm nhuần Ngôn ngữ của trẻ chập chững – kể rằng: “Tất nhiên vẫn có những tình huống mà không biện pháp nào khả thi đối với đứa con 2 tuổi của tôi, ví dụ như khi em của bé ra đời, nhưng việc xử lý thành công khoảng 95% các tình huống còn lại không có gì đặc biệt!”

Ngay cả khi bạn không thể xoay chuyển hoàn toàn tình huống lúc đó thì những bức bối của con cũng sẽ được giảm bớt, hành vi của chúng bớt hoang dại chính nhờ những thông điệp được truyền tải bằng Ngôn ngữ của trẻ chập chững với tình yêu thương và sự tôn trọng.

Sau đây là một ví dụ. Thiên thần 15 tháng tuổi của bạn đang cảm thấy buồn chán, con chập chững đi về phía cửa, đập và cào vào cửa đòi ra ngoài sân. Dù bạn có ý định ra ngoài hay không, điều đầu tiên bạn nên làm là mô phỏng thông điệp của con bằng những lời nói đầy đáng yêu và nhiệt huyết: “Đi ra sân!... Đi ra sân!... Đi ra sân!... ĐI RA SÂN! Con chán... con chán... CON CHÁN! Bây giờ con muốn ĐI RA SÂN!”. Và con nói, “Đi thôi mẹ ơi!... Đi nào, ĐI NÀO!”. Khi con đã tương đối bình tĩnh lại, bạn có thể đưa con ra sân hoặc đề nghị một số lựa chọn hay tìm cách hướng sự chú ý của con sang phía khác.

2. Lặp đi lặp lại

“Nếu bạn không thành công ở lần đầu tiên thì hãy cố gắng, cố gắng (cố gắng và cố gắng) thêm lần nữa.”

– Ngạn ngữ cổ

Nếu như người lớn có thể trở nên “mù quáng” vì tức giận thì những cảm xúc nặng nề có thực ở trẻ có thể khiến trẻ “điếc hoàn toàn”. Đó là lý do tại sao việc lặp lại nhiều lần lại là một phần quan trọng của Ngôn ngữ của trẻ chập chững. Như bạn có thể thấy ở ví dụ trên, “Chán!” là một câu ngắn, nhưng chỉ một câu thôi là không đủ. Bé cần bạn phải lặp lại câu ấy nhiều lần. “Con chán... chán... CHÁN! Và con muốn ĐI RA SÂN!”. Nếu con hét lên vì bạn lấy lại thỏi son môi mà con đang dùng làm màu vẽ, bạn hãy nhắc lại cảm xúc của con thật nhiệt tình bằng cách nói: “Con muốn cái này! CON muốn cái này! Con muốn cái này ngay bây giờ!!! Con muốn! Con muốn! Con muốn NGAY BÂY GIỜ!!!”. Hãy để ý cách lặp lại, dùng những câu ngắn và nhấn mạnh những từ quan trọng trong câu. Bạn cần hết sức nhiệt tình nhắc lại lời con, nhưng không đẩy âm điệu cao đến mức như thể bạn đang hét lên giống con.

Đừng ngạc nhiên nếu đứa trẻ chỉ bắt đầu chú ý đến bạn sau khoảng bốn đến năm lần bạn lặp lại như thế. Bạn sẽ biết rằng bạn đang làm đúng khi trẻ bắt ngờ ngẩng lên như thể chúng nghĩ Sao cơ à? Mẹ vừa nói cái gì cơ? Nhưng đừng dừng lại. Khi trẻ quá bức bối, có thể bạn sẽ phải nhắc lại cảm xúc của con năm đến mười lần nữa để chúng biết rằng bạn đã thực sự “hiểu” bé.

Ví dụ, khi tôi đang kiểm tra tai của một em bé 2 tuổi đang khóc lóc; tôi đã nói bằng giọng đầy cảm thông những gì tôi nghĩ bé sẽ nói nếu bé lớn hơn một chút: “Steven bảo: ‘Không khám tai!! Không, không... Không khám tai! Không, KHÔNG, KHÔNG khám tai!! Bác NGỪNG! Bác NGỪNG! Cháu không thích!’”. Việc này khiến nhiều đứa trẻ cảm thấy dễ chịu hơn, còn những bé tiếp tục phản kháng thì bớt hung dữ hơn mặc dù tôi vẫn đang tiếp tục làm cái điều khiến cho bé bực bội.

Khi đã khám xong, tôi nói với chúng theo Nguyên tắc Đồ- ăn-nhanh bằng Ngôn ngữ của trẻ chập chững: “Cháu vừa bảo: ‘Không, không, KHÔNG. CHÁU không thích thế!’ Cháu bảo: ‘Đừng động vào cháu!’”. Cháu bảo: ‘Đừng nhìn tai cháu! Cháu khó chịu lắm!!!’”. Rồi tôi đi về phía đối diện, đầu cúi xuống để thể hiện sự khuất phục và xin lỗi. Cuối cùng, khi đứa trẻ đã bình tĩnh trở lại, tôi an ủi cháu bằng những lời nói già dặn hơn với một giọng nói tươi vui hơn: “Bai bai cháu nhé! Bai-bai! Xong rồi, cháu yêu! Xong rồi, xong rồi, xong hết rồi! Yeahhh!!! Cháu giỏi lắm! Bai- bai! Cháu ra ôm mẹ đi, bác sẽ đi xa rất xa đây!”.

Bé Jack mới 20 tháng tuổi cố với lấy chiếc kéo mà Ann – mẹ cậu – để trên bàn. Khi Ann kịp thời giật lấy chiếc kéo thì Jack òa lên khóc. Thấy con hờn dỗi, Ann muốn ngay lập tức nói với con rằng kéo rất nguy hiểm. Nhưng cô đã kìm lại được và nói với con bằng giọng hùng hồn theo Ngôn ngữ của trẻ chập chững: “Con muốn... Con muốn... Con muốn nó cơ cơ cơ cơ cơ!!!!”. Và Jack tạm ngừng khóc.

Ann nói tiếp: “Con muốn. CON muốn! Nhưng không được! Không được! Không chơi kéo! JACK, không chơi kéo! Không chơi kéo!!!”. Cho đến khi Jack chỉ còn nhỏ vài giọt nước mắt, Ann mới bắt đầu đánh lạc hướng cậu bé với giọng hào hứng: “NÀY! NÀY! NHÌN XEM NÀY! Đây này! Jack ơi, xe tải TO này! Xe tải TO! Mẹ con mình chơi... xe tải đi!”

Nếu bạn bắt đầu cảm thấy nói chuyện với con bằng cách này thật kỳ lạ thì bạn đã đúng. Rất lạ, nhưng cũng cực kỳ hiệu quả! Và sau khi bạn đã tập Ngôn ngữ của trẻ chập chững, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy nó tự nhiên giống như đạp xe đạp vậy. Vì thế, mong bạn đừng bỏ cuộc. Bạn đã đi được một nửa chặng đường rồi!

3. Dùng ngữ điệu thích hợp

“Cả thế giới là một sân khấu.”

– **William Shakespeare**

Phần tiếp theo của Ngôn ngữ của trẻ chập chững đòi hỏi bạn phải có khả năng diễn kịch một chút. Một phần quan trọng của Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh là mô phỏng lại cảm xúc của người khác bằng giọng nói của bạn. Đương nhiên, tôi không gợi ý rằng bạn cũng phải gào thét hay rít lên ngay cả khi con yêu của bạn đang làm vậy. Đứa trẻ ở trong tâm trạng căng thẳng đến nỗi bạn sẽ không muốn mình cũng ở trong một trạng thái như vậy. Nhưng khi trẻ đang kêu khóc thì giọng nói của bạn cũng không nên quá bình tĩnh và đều đều... Bạn cần một giọng nói chứa đựng sự đồng cảm! Biểu cảm trong giọng nói của bạn chứa đựng thông điệp chính bạn dành cho bé. Khi trẻ bực bội, não bộ của trẻ có thể không nhận thức được lời nói của bạn, nhưng bé sẽ dễ dàng hiểu giọng điệu và cử chỉ của bạn. Đáng tiếc là rất nhiều các bậc phụ huynh thường chọn sai cách biểu cảm giọng nói.

Thay vì mô phỏng những cảm xúc mạnh mẽ của trẻ, họ chọn kiểu giọng dễ dàng với hy vọng có thể khiến trẻ cảm thấy dễ chịu hơn.

Một người mẹ sử dụng nhuần nhuyễn Ngôn ngữ của trẻ chập chững luôn bắt đầu bằng việc mô phỏng mức độ căng thẳng của trẻ và chỉ bắt đầu dịu dàng khi trẻ đã bình tĩnh trở lại.

Silvia cố gắng nói bằng Ngôn ngữ của trẻ chập chững với cô con gái 3 tuổi đang rất khó chịu của mình, nhưng chính giọng nói du dương của cô lại khiến Clara càng giận dữ hơn! Sau đó, Silvia nhận ra rằng cô chỉ đang nhại lại những cảm xúc của cô bé chứ không phải đang mô phỏng chúng một cách chân thật. Cô đang cố làm Clara cười chứ không phải giúp cô bé cảm thấy được lắng nghe và tôn trọng. Kỳ diệu thay, ngay khi Silvia đổi biểu cảm giọng nói để có thể làm nó giống với mức độ bức bối của Clara, cô bé đã nín chỉ trong vòng vài giây.

Hãy thử tưởng tượng đứa con 26 tháng tuổi của bạn đang gào lên trên sân chơi cát vì cố giằng lấy chiếc xẻng của bạn bé, trong khi, cô bé kia thì nhất định không đưa và bỏ đi. Hãy mô tả những gì đã xảy ra bằng một giọng nói đầy giận dữ khớp với cảm xúc của con bạn lúc này. Hãy nói lên điều đó bằng sự đồng cảm và tôn trọng hết sức chân thành với cảm xúc của con, “Con bức quá. Con bức. Bức. Bức. BỨC!! Con muốn có cái xẻng của Susie. Con bảo: ‘Đưa tớ cái xẻng! Đưa cho tớ! Đưa tớ! Đưa cho tớ NGAYYYYYYYY!!!’”

Tại sao Ngôn ngữ của trẻ chập chững lại hiệu quả với trẻ chập chững ở mọi độ tuổi

Ngôn ngữ của trẻ chập chững có khác nhau khi bạn áp dụng với nhóm trẻ chập chững nhỏ tuổi nhất và nhóm trẻ lớn tuổi nhất không? Có và không. Một trẻ 3 tuổi trong tâm trạng ổn định chắc chắn có khả năng hiểu những câu nói dài và ít lặp lại hơn so với trẻ 1 tuổi. Tuy vậy, đứa trẻ càng bức bối thì càng cư xử kiểu “nguyên thủy”. Vì thế, trong suốt cơn ăn vạ của trẻ, hãy bắt đầu cách sử dụng Ngôn ngữ của trẻ chập chững với những từ nghe đơn giản nhất, dù con bạn được 1 tuổi hay 4 tuổi. Khi trẻ đã bình tĩnh hơn, chúng ta sẽ có thể trở lại với cách nói trưởng thành hơn mà bình thường trẻ vẫn hiểu.

4. Chú ý đến biểu cảm khuôn mặt và cử chỉ

“Một hình ảnh đáng giá hơn nghìn lời nói.”

– **Fred Barnard**

Nếu bạn có cảm giác rằng mình đã cố gắng hết sức để nói chuyện với đứa trẻ “tiền sử” mà vẫn chẳng ích gì thì có thể đó là do bạn đã quá chú tâm đến lời nói mà quên rằng mình cần phải sử dụng cả ngôn ngữ cơ thể nữa. Ôi, sai lầm lớn đấy nhé! Cũng như biểu cảm giọng nói, ngôn ngữ cơ thể và nét mặt mang nhiều ý nghĩa hơn một tràng những âm tiết mà bạn nói. Đối với một trẻ chập chững đang buồn bức, một cử chỉ thực sự có ý nghĩa hơn ngàn lời nói.





Từ 1 tuổi, hầu hết các bé đều đã trở thành những chuyên gia trong việc đọc biểu cảm trên khuôn mặt người lớn. Bạn nhăn mặt, thờ dài, nắm chặt tay... tất cả đều có ý nghĩa với trẻ hơn lời nói. Vì thế, bạn không nên cười khi nói những điều nghiêm túc với con. (Ngay cả khi bé đang làm điều gì thú vị) Trẻ chấp chững tin vào những biểu cảm phi ngôn ngữ hơn lời nói, thế nên nếu bạn cười khi nói những chuyện nghiêm túc, bé sẽ chỉ “lắng nghe khuôn mặt bạn” và hoàn toàn làm ngơ những yêu cầu của bạn!

Hãy luyện tập việc sử dụng khuôn mặt và cơ thể để thể hiện sự thích thú và tôn trọng của bạn. Gật đầu, cúi xuống một cách khiêm tốn, quỳ hoặc ngồi xuống để khuôn mặt con ở vị trí cao hơn so với mặt bạn. Nhẹ nhàng nắm tay con hoặc ngồi xuống bên cạnh con. Sự đồng cảm phải được thể hiện trên khuôn mặt. Khi ấy, khuôn mặt bạn sẽ giống như một tấm bảng lớn ghi dòng chữ “Mẹ biết chính xác con cảm thấy như thế nào!”.

Nếu chẳng may bạn mỉm cười, hãy quay mặt ra chỗ khác một vài giây để lấy lại sự điềm tĩnh. Nếu cần, bạn cũng phải cắn chặt môi. Sau đó hãy quay lại phía con và nếu con dưới 2 tuổi, bạn nói: “Không được! Không được!” với giọng gầm gừ một chút (Xem chương 11 để hiểu thêm về biểu cảm này.) Nếu con lớn hơn, bạn có thể nói những câu như: “Mẹ biết, có thể trông mẹ giống như đang cười, nhưng thực sự trong lòng mẹ không cười chút nào đâu”.

Khi một trong những bệnh nhi nhỏ tuổi của tôi chuẩn bị làm điều gì đó nguy hiểm – như nhảy ra khỏi bàn khám bệnh – tôi không chỉ đơn thuần nói: “Cẩn thận đấy cháu! Đừng làm thế!”, tôi nhìn bé với ánh mắt hoảng hốt và sợ hãi. Rồi tôi gầm gừ lời cảnh báo của mình từ sâu trong cổ họng trong khi vẫy ngón tay trở về phía cậu bé, nhú mào, lắc đầu tỏ vẻ không đồng ý và nét mặt tôi chuyển từ hoảng sợ sang rất không bằng lòng.

Rất nhiều trẻ chấp chững khóc và đánh người khác khi khó chịu. Điều đó có thể được mô phỏng bằng Ngôn ngữ của trẻ chấp chững như thế nào? Tất nhiên, tôi sẽ không khuyên bạn cũng nằm lăn xuống sàn, đấm đá và la hét. Tốt hơn cả là bạn hãy dùng những từ bạn nghĩ con sẽ nói nếu con có thể nói. Và hãy nói thật nhiệt tình.

Sau đây là những gì Terri – mẹ của Billy – một bé trai “tiền sử” 3 tuổi – nói về cách cô đã sử dụng Ngôn ngữ của trẻ chấp chững ở nhà mình:

Mặc dù lúc đầu tôi khá ngượng ngùng vì có thể trông tôi thật ngớ ngẩn, nhưng kể từ khi biết đến Ngôn ngữ của trẻ chấp chững cách đây 6 tháng, thì tôi đã dùng nó để trấn an Billy trong hầu hết những lần con cáu giận. Giờ đây, Ngôn ngữ này đã trở nên quen thuộc với tôi và tôi có thể làm dịu hầu hết những cơn ăn vạ này chỉ trong vòng vài giây.

Những cơn giận của Billy thường xảy ra theo trật tự như sau: Thằng bé bắt đầu la hét và gào khóc như xé phổi; tôi can thiệp, mô phỏng gần đúng cảm giác của con bằng lời nói và biểu cảm cảm xúc. Nếu tôi ngừng nói quá sớm, con sẽ tiếp tục kêu khóc, và tôi sẽ lại bắt đầu nói lại Ngôn ngữ của trẻ chấp chững, “Billy vẫn tức, tức, TỨC QUÁ!!! Billy RẤT GIẬN!!!”. Billy nói: “Không, không, không... KHÔNG!!!!”. Nếu con ngừng gào thét, tỏ ra hơi ngạc nhiên nhưng trấn tĩnh thì đó chính là dấu hiệu để tôi thực hiện bước tiếp theo, bắt đầu đánh lạc hướng con hoặc đưa ra cho con một vài giải pháp để con lựa chọn.

Lúc đầu, những cơn ăn vạ của Billy kéo dài khoảng từ hai đến ba phút. Bây giờ, Billy vẫn cần tôi chú ý đến bé trong khoảng hai hoặc ba phút mỗi khi bé buồn bực, nhưng ngay khi tôi dùng Ngôn ngữ của

trẻ chập chững, bé sẽ dừng cơn giận ngay lập tức.

Sự tôn trọng – thứ giá trị hơn châu báu và... đồ chơi!

Nhiều phụ huynh hỏi tôi, tại sao một đứa trẻ đang giận dữ như thế có thể bình tĩnh trở lại khi tôi thậm chí không hề đưa cho bé bất cứ thứ gì bé đang mè nheo đòi hỏi?

Đã bao giờ bạn để ý thấy rằng con bạn có thể khóc liên tục không dứt để có được một món đồ chơi nhưng lại quăng nó đi chỉ vài giây sau khi bạn đã đáp ứng đòi hỏi của trẻ chưa? Đó là bởi vì điều bé muốn hơn cả không phải là thứ đồ vật vô tri kia mà chính là hy vọng mọi người hiểu và chú ý đến bé.

Trong suốt cuộc đời, có hàng ngàn hàng vạn thứ chúng ta mơ ước – mà không có được. Chúng ta đều có thể tiếp tục sống với sự thất vọng, nhưng chúng ta không thể sống nếu thiếu đi sự tôn trọng từ phía những người ta yêu quý!

Ngay cả khi bạn không thể đưa cho con mình thứ mà bé đang gào thét để đòi hỏi thì bạn vẫn có thể dùng Ngôn ngữ của trẻ chập chững để thể hiện sự tôn trọng và quan tâm, giúp trẻ bình tĩnh trở lại.

Kỹ năng đơn giản này giúp bạn truyền đi thông điệp về sự quan tâm, chăm sóc và tình yêu thương dành cho trẻ – và đó chính là ma thuật thực sự đằng sau kỹ thuật đơn giản này. Bằng cách sử dụng Ngôn ngữ của trẻ chập chững để áp dụng nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh, bạn sẽ có thể nhanh chóng trấn an trẻ trong hầu hết 80% đến 90% các trường hợp trẻ bực bội.

Phương pháp này thoạt nghe có vẻ khó khăn, nhưng chỉ với một chút luyện tập, bạn sẽ không chỉ tiết kiệm được thời gian mà còn tránh được những hành động khiến vấn đề trở nên khó giải quyết hơn nữa.

Một số ngoại lệ – Đôi khi ngay cả Ngôn ngữ của trẻ chập chững cũng không có tác dụng

Nếu bạn đã sử dụng Ngôn ngữ của trẻ chập chững theo đúng hướng dẫn mà không đạt được kết quả nhanh chóng thì nguyên nhân thường là do trẻ đang mệt, đói, đang ốm, đang buồn chán, hoặc căng thẳng do những tác động bởi một tình huống khác.

Trong trường hợp trẻ không dừng khóc, bạn có thể:

1. Ôm trẻ. Có lẽ trẻ cần đụng chạm cơ thể để bạn giúp bé giải phóng cơn giận của mình.
2. Giải quyết vấn đề đó nếu có thể. Nếu bạn cho rằng trẻ đang bực bội vì đói, vì quá mệt hoặc buồn chán, bạn có thể đưa ra giải pháp phù hợp cho các tình huống này (cho trẻ ăn chút gì đó, xoa lưng trẻ và để trẻ nghỉ ngơi, hoặc đưa cho trẻ một món đồ chơi) trong khi vẫn tiếp tục dùng Ngôn ngữ của trẻ chập chững để nói chuyện với trẻ.
3. Đi đâu đó một lúc. Thông thường, bạn có thể tránh đi chỗ khác trong vài phút (thông báo cho trẻ để tỏ thái độ tôn trọng) để trẻ không phải tập trung vào bạn và có thể tự trấn tĩnh lại mà không bị ai quan sát (Một số trẻ thực sự quá “kiêu ngạo” đến nỗi chúng sẽ không ngừng “ăn vạ” nếu có người đang nhìn).

Vì thế, nếu bạn sử dụng Ngôn ngữ của trẻ chập chững trong khoảng một, hai phút mà không thấy tác dụng, bạn có thể thay đổi cách tiếp cận và nói: “Con cứ khóc tiếp đi, con yêu! Mẹ phải đi kiểm tra vài thứ trong bếp. Mẹ sẽ quay lại ngay – Mẹ yêu con!”. Bạn hãy quay lại sau khoảng nửa phút đến một

phút, lại dùng Ngôn ngữ của trẻ chập chững và áp dụng Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh để xem trẻ đã có thể bình tĩnh lại chưa. (Những trẻ quá gan lì có thể sẽ đòi hỏi bạn phải lặp đi lặp lại việc này tới ba, bốn lần mới chịu dừng.)

Trẻ chập chững luôn nhạy cảm với sự công bằng. Trẻ nghĩ, rằng Bố/Mẹ tôn trọng con nên con cũng sẽ tôn trọng lại bố mẹ. Vì thế, khi bạn nói chuyện với trẻ bằng sự tôn trọng, điều đó không chỉ giúp trẻ cảm thấy dễ chịu hơn mà còn khiến trẻ tôn trọng bố mẹ hơn. Thêm vào đó, trẻ sẽ khắc ghi trong tâm trí cách trẻ muốn được đối xử bởi những người yêu thương mình. Bài học này sẽ rất có ích cho trẻ sau này, khi trẻ lựa chọn bạn bè và những mối quan hệ lâu dài.

Câu chuyện của Leslie: Thực hành Ngôn ngữ của trẻ chập chững

“Tôi qua, bé Nathan 15 tháng tuổi đã ị ra bím khi chúng tôi đang ở trong một nhà hàng, vì thế tôi phải đưa thằng nhóc đang ngo nguậy không yên ấy quay trở lại xe để thay bím mới. Khi con gào lên phản đối, tôi cố gắng nhận diện cảm xúc của con: “Mẹ biết con chưa muốn rời khỏi nhà hàng. Mẹ biết con không thích.”. Nhưng con quá giận dữ và khó chịu khiến tôi không thể thay bím cho con được. Tôi thử dùng Ngôn ngữ của trẻ chập chững. Tôi nắm chặt tay thành nắm đấm và đấm vào không khí, nói những điều tôi cho rằng đang hiện ra trong đầu bé: “Con ghét. Con ghét. CON GHÉT LẮM! CON GHÉT LẮM! Con GHÉT phải cởi quần ở đây. LẠNH lắm! Con ghét. CON GHÉT! Con giận, GIẬN LẮM!”. Tôi không gào lên, nhưng tôi muốn con hiểu rằng tôi biết con muốn nói gì.

Thế rồi điều kỳ diệu nhất đã xảy ra. Con đột nhiên ngẩng lên nhìn tôi với cái nhìn nửa vui nửa tinh nghịch rồi bắt đầu chơi với những hình treo trên trần. (Tôi đã cố gắng khiến con để tâm vào chúng trước đó nhưng không được.)

Khi tôi dọn bím bẩn của con và giúp con mặc bím mới, tôi vẫn giữ cách nói cường điệu để mô phỏng cảm xúc thực của con. Con tỏ ra vui vẻ, sau đó tôi hát một bài và đưa con quay trở lại nhà hàng – với cảm giác như mình là một bà mẹ tuyệt vời!

“Nhưng thưa bác sỹ Karp, trông tôi giống như kẻ điên vậy!”

Todd và Birgitte là bố mẹ của bé Oona – 2 tuổi. Họ rất dịu dàng và luôn chứa chan tình yêu thương dành cho bé. Họ sẽ sống ở Đan Mạch một thời gian. Sau vài tháng hướng dẫn họ sử dụng Ngôn ngữ của trẻ chập chững, tôi đã hỏi Todd xem liệu vợ chồng họ đã có dịp nào sử dụng phương pháp này hay chưa. Todd nói: “Ngôn ngữ của trẻ chập chững có vẻ hơi buồn cười với chúng tôi – giống như thể chúng tôi nổi giận với con bé vậy. Người Đan Mạch không thích ‘vượt quá giới hạn’ như vậy.”

Dù bạn đang sống ở đâu chẳng nữa, mong bạn đừng ngạc nhiên nếu bạn cảm thấy hơi khó chịu một chút – được rồi, hơi kỳ quặc một chút thì đúng hơn – khi bạn bắt đầu áp dụng Ngôn ngữ của trẻ chập chững. Lúc đầu, hầu hết các bậc cha mẹ đều ngần ngại khi sử dụng Ngôn ngữ của trẻ chập chững trước mặt những người khác. “Thực sự rất ngượng!” – họ nói với tôi như vậy. “Làm như thế có vẻ không được tự nhiên cho lắm!” (Một vài người thậm chí còn cảm thấy ngượng ngùng ngay cả khi họ thực hành ngôn ngữ đó một mình trong nhà tắm – mặc dù luyện tập trước gương là một cách tuyệt vời để kỹ năng của bạn thêm tiến bộ).

Như tôi đã giải thích với Todd và Birgitte, nói chuyện thật bình tĩnh là cách tiếp cận tốt đối với những trẻ chập những có tâm tính hiền lành, dễ chịu. Nhưng mô phỏng mức độ căng thẳng trong cảm xúc của trẻ là biện pháp cần thiết để giúp một đứa trẻ đang buồn bực cảm thấy được lắng nghe và tôn trọng. Hầu hết các bậc phụ huynh đều cảm thấy việc vỗ tay và tán thưởng để mô phỏng niềm vui của trẻ khiến họ thấy khá thoải mái. Phản ứng sôi nổi đó khiến trẻ hiểu rằng bạn đang cổ vũ và tán đồng cảm xúc của trẻ. Tương tự như vậy, mô phỏng những cảm xúc tiêu cực của trẻ cũng giúp bạn truyền tải thông điệp tới trẻ, rằng bạn yêu trẻ ngay cả khi trẻ đang cáu giận.

Ngoài việc cảm thấy ngượng ngùng, các phụ huynh còn gặp một số vấn đề phổ biến sau đây khi áp dụng Ngôn ngữ của trẻ chập chững:

- Tôi có cảm giác như tôi đang trêu chọc con. Mục đích của việc dùng Ngôn ngữ của trẻ chập chững là để thể hiện tình yêu và sự tôn trọng. Trước đây, có thể bạn đã thấy ai đó bắt chước hành động của người khác để chế nhạo hoặc biến người đó thành trò cười, nhưng trong trường hợp này, việc bắt chước được dùng với mục đích hoàn toàn ngược lại. Đó là cách tốt nhất, chính xác và thông minh nhất để nắm bắt cảm xúc của đứa trẻ đang cư xử thiếu văn minh của bạn, để trẻ biết rằng bạn đã thực sự hiểu những gì trẻ đang “nói” với bạn.

- Trông giống như tôi đang cổ vũ cho một hành vi xấu ấy. Mô phỏng thông điệp của trẻ không đồng nghĩa với việc cho phép trẻ có hành vi xấu mà chỉ đơn thuần để giúp trẻ biết rằng bạn hiểu trẻ đang có những cảm xúc mãnh liệt về một vấn đề nào đó. Điều này giúp trẻ thấy sự khác biệt quan trọng giữa cảm xúc và hành vi. Nó dạy cho trẻ biết rằng trẻ được phép tức giận. (Việc kìm nén cảm xúc sẽ dẫn tới sự cô đơn, căng thẳng và càng nhiều cơn ăn vạ!) Đồng thời, việc này cũng giúp trẻ hiểu những hành động khi trẻ tức giận như đánh, cắn, cào cấu, nói những lời gây tổn thương là hoàn toàn không được phép, bất kể trẻ có tức giận đến mức nào. (Xem thêm tại Chương 11).

- Điều gì xảy ra nếu như tôi không đồng tình với những cảm xúc của trẻ? Việc bạn hiểu cách nhìn của con không có nghĩa là bạn đồng ý với điều đó. Ngôn ngữ của trẻ chập chững chỉ đơn thuần giúp trẻ biết rằng bạn hiểu và tôn trọng quyền tự do thể hiện cảm xúc của trẻ. Sau khi trẻ đã bình tĩnh, bạn có thể có thái độ nghiêm khắc hoặc đưa ra những giới hạn mà bạn nghĩ là phù hợp. Nhưng chỉ sau khi trẻ đã thực sự trấn tĩnh và có thể lắng nghe bạn mới nên giải thích với trẻ tại sao bạn lại có quan điểm khác trong tình huống ấy.

- Đây cứ như là cách nói của trẻ sơ sinh ấy – giống như tôi đang trở thành em bé như con tôi vậy. Đúng là cách nói này có vẻ trẻ con – nhưng này, con bạn chính là trẻ con mà! Và khi trẻ giận dữ thì thậm chí trẻ còn trở nên “trẻ con” hơn rất nhiều. Bạn có thể chọn cách nói chuyện phù hợp sau khi cơn ăn vạ qua đi và chính những hành động của trẻ sẽ chỉ cho bạn bắt đầu trò chuyện theo cách thích hợp.

- Nói bằng ngôn ngữ như vậy cả ngày sẽ rất mệt mỏi. Đương nhiên, không bậc cha mẹ nào có thể nói Ngôn ngữ của trẻ chập chững 24 giờ/7 ngày cả. Đây chỉ là biện pháp được dùng khi trẻ có những cảm xúc quá mãnh liệt (vui hoặc buồn). Thời gian đầu, việc áp dụng phương pháp này có thể khiến bạn phải nói hơi nhiều một chút, nhưng ngày qua ngày, bạn sẽ thực sự tiết kiệm được rất nhiều thời gian (cả nếp nhăn và tóc bạc nữa chứ).

- Đôi khi tôi không biết mình nên nói gì. Vậy thì đó là lúc bạn nên dùng đến Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh để giải cứu chính mình. Chắc chắn bạn sẽ không phạm phải sai lầm gì nếu bắt đầu bằng một việc rất

đơn giản: nhắc lại những gì trẻ đang làm, đang cảm thấy hoặc đang nói. Đầu tiên, hãy nhắc lại lời trẻ, sau đó bạn có thể nói điều bạn muốn nói!

- Liệu tôn trọng quá mức có nên không? Có bao giờ vợ (chồng) bạn tỏ ra tôn trọng bạn quá mức chưa? Tôi nghi ngờ điều đó. Tôn trọng không có nghĩa là rụt rè hoặc nhượng bộ. Tôn trọng là dấu hiệu của tình yêu – và đó là điều tất cả mọi người đều mong muốn.

“Học Ngôn ngữ của trẻ chấp chững rất đơn giản. Khó khăn lớn nhất là vượt qua cảm giác ngượng ngùng của bản thân để đạt được kết quả mỹ mãn nhất. Trước đây, tôi chỉ dùng biện pháp này khi ở nhà, lúc không có ai bên cạnh. Nhưng bây giờ, ngay cả khi xung quanh có nhiều người, tôi vẫn sử dụng nó. Tôi hiểu rằng khi con khóc thì kiểu gì cũng sẽ có những người lạ nhìn chăm chăm vào chúng tôi, nên tôi cứ làm những điều có thể giúp được con mình thôi!”

Tất nhiên, cũng có một số trường hợp ngoại lệ khi biện pháp này không hiệu quả (hầu như vào những lúc con quá mệt). Nhưng nhìn chung, Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh là một trong những lời khuyên hữu ích nhất mà tôi từng nhận được. Xin cảm ơn bác sĩ rất nhiều!”

– **Mari, mẹ của Aidan và Nate**

Bước tiếp theo của Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh: Bạn đã hiểu con nói gì – Bây giờ tới lượt bạn nói!

“Mọi thứ đều có nguyên do của nó.”

– **Ecclesiastes 3:1**

Bây giờ bạn đã có thể hiểu rằng, chúng ta không thể dạy bảo quá nhiều một đứa trẻ đang buồn bực. Cảm xúc mạnh và những bài học không thể cùng diễn ra, giống như dầu ăn không thể tan trong nước vậy. Đứa trẻ ngây thơ của bạn không có logic và lý luận tốt như người lớn, ngay cả khi chúng đang vui vẻ. Vì thế nên khi trẻ đang buồn bực, bạn không nên dạy bảo mà chỉ nên mô phỏng cảm xúc của trẻ mà thôi.

Tuy vậy, sau khi bạn đã áp dụng Ngôn ngữ của trẻ chấp chững để giúp trẻ thoát khỏi “vòng xoáy cảm xúc” ấy, trẻ sẽ có thể lắng nghe – một chút – những thông điệp của bạn về sự an ủi và lòng yêu thương. Tốt nhất, bạn nên để dành những bài học đó vào lúc sau, khi trẻ đã bình tĩnh và không còn cáu giận nữa. Khi ấy, một số biện pháp sau đây có thể rất hữu ích để giúp trẻ lấy lại cân bằng:

Dùng hành động. Hãy xem liệu trẻ có muốn bạn ôm, ru vỗ hay đơn giản là ngồi xuống im lặng bên cạnh trẻ hay không.

Cho trẻ một số lựa chọn. “Con có muốn uống một cốc nước táo thật đầy hay có muốn mẹ gãi lưng cho con theo kiểu ma thuật không?”

Dạy trẻ một số cách thể hiện cảm xúc. Hãy nói, “Cho mẹ xem khuôn mặt con lúc cáu giận nào!”, hoặc “Con thử vẽ để thể hiện sự tức giận của con xem nào!”, hoặc, “Lại đây, mẹ con mình cùng đắm vào những cái gối này đi!”.



Dạy trẻ những từ dùng để diễn tả cảm xúc. Bạn có thể nói với trẻ rằng: “Ồ, con giận quá, máu con sôi lên rồi kia!” hoặc “Con trông như thể đang sợ hãi ấy. Khi mẹ sợ, thỉnh thoảng mẹ cảm thấy bụng mẹ như thế này (nhắm tay thành nắm đấm) và tim mẹ đập thình thịch như đánh trống ý.”.

Để trẻ tưởng tượng ra những gì trẻ muốn. Đây là một trong những cách thú vị mà tôi áp dụng với trẻ chập chững. Hãy nói với trẻ rằng bạn ước bạn có thể cho trẻ tất cả những gì trẻ muốn và thêm nhiều nhiều nữa!

Tận dụng sức mạnh của những lời thì thầm. Thì thầm là một cách tuyệt vời, ngộ nghĩnh, giúp thay đổi chủ đề câu chuyện và hàn gắn hiệu quả với bé.

Khen ngợi khi bạn thấy trẻ ngoan ngoãn. Hãy khen ngợi từng cử chỉ hợp tác nhỏ mà bạn nhìn thấy trẻ thực hiện. Đối với trẻ dưới 2 tuổi, bạn có thể nói, “Kìa... bóng.... bóng... con bắt được bóng rồi, GIỎI LẮM! Con lăn bóng lại đây cho mẹ nào!”. Với trẻ lớn hơn một chút, bạn có thể nói: “Con thật giỏi khi chịu nghe những gì mẹ nói. Thật khó chịu khi không được chạm [đồ vật] con nhỉ? Mẹ con mình đi tìm các bạn búp bê và xem các bạn ấy đã đói chưa nhé!”

Chia sẻ cảm xúc của bạn bằng cách dùng các câu có đại từ Bó/Mẹ - Con. Khi mọi chuyện đã có vẻ ổn, đến lượt bạn nói ra suy nghĩ của mình, có thể chia sẻ ngắn gọn cảm xúc của bạn bằng cách sử dụng những câu với đại từ “Bó/Mẹ - Con”. Ví dụ, bạn có thể thở dài, lắc đầu và nói: “Mẹ bảo ‘Không được!’. Khi con véo mẹ, mẹ giận, RẤT GIẬN.” Điều này sẽ giúp trẻ hiểu được sự việc qua cách nhìn của bạn.

Câu chuyện của Patty: Chiến thắng khi dạy con

Việc nuôi dạy con theo kiểu ‘tiền sử’ rất giống với trường hợp của vợ chồng tôi. Chúng tôi đã nhận ra sự thay đổi dần dần ở cô con gái 26 tháng tuổi của mình, từ vui vẻ trở thành ‘nguyên thủy’, thay vì những tiếng thì thầm đáng yêu, thỉnh thoảng bé lại kêu khóc ‘Con muốn tự làm!’ hoặc đơn giản là nói ‘Không!’.

Một hôm, khi tôi bảo với con là đã hết giờ tắm, bé trở nên vô cùng giận dữ. Bản thân tôi cũng thích được tắm nước ấm nên tôi hoàn toàn có thể hiểu. ‘Mẹ biết, mẹ biết. MẸ BIẾT!!!’, tôi nói như vậy và

đập ngón tay vào vò hoa sen. Tôi giữ vẻ mặt nghiêm túc nhưng vẫn rất yêu thương, mắt mở to và liên tục gật đầu, tôi nói: ‘Con muốn tắm! Con muốn tắm! Con MUỐN tắm! Con MUỐN tắm!!!’

Kira có phản ứng lại ngay lập tức. Bé ngừng khóc và nhìn tôi với ánh mắt đầy hy vọng. Tôi tiếp tục nói câu ‘Con muốn tắm!’ thêm vài lần nữa rồi nói: ‘Con muốn ở đây, ở đây, Ở ĐÂY!!! Nhưng Khôngggggg! Mẹ xin lỗi, con yêu, mẹ con mình phải ra ngoài thôi, ra ngoài, ra ngoài và mặc quần áo! Búp bê của con đang đợi một bữa sáng thật ngon lành rồi đấy!’. Sau khi giả vờ khóc thêm một lần nữa, bé để tôi vừa lau khô người và mặc quần áo cho bé vừa nói về những điều thú vị chúng tôi có thể làm trong ngày hôm đó.

Khi tôi mặc quần áo cho Kira, bé hét to: ‘Không! Con tự mặc cơ!’. Tôi nghĩ ngay đến việc dùng Ngôn ngữ của trẻ chập chững. Tôi nói: ‘Được rồi! Con tự! Con tự! Con tự!!! Con muốn tự mặc đúng không?’. Kira cười rất tươi, rõ ràng con bé đã cảm thấy dễ chịu, bé nói: ‘Vâng!’. Trong lúc con cố gắng mặc áo, con không hề phản đối khi tôi giúp bé mặc quần và đi tất. Tôi thực sự cảm thấy là mình đã làm rất tốt.

Khi dùng Ngôn ngữ của trẻ chập chững, tôi cảm thấy mình đã nhận được một món quà bất ngờ: tôi thực sự đã gần con hơn. Giờ đây, khi Kira đòi hỏi tôi với một yêu cầu không khả thi, sự đồng cảm kiểu ‘nguyên thủy’ của tôi thường giúp bé hiểu được tình yêu thương của tôi và chúng tôi đã có những giờ phút gắn kết với nhau thật đặc biệt!



TÔN TRỌNG VÀ KHEN THƯỞNG: CÁCH KHUYẾN KHÍCH NHỮNG HÀNH VI TỐT

“Mật ngọt chết ruồi.”

– Ngạn ngữ cổ

Những nội dung chính

Sáu phương pháp hiệu quả để nuôi dưỡng trẻ và khiến trẻ hợp tác:

- *Tôn trọng: Chia sẻ sức mạnh của việc nuôi dưỡng trẻ bằng tình yêu thương (Hãy thử: Giúp trẻ giữ thể diện).*
- *Khen ngợi: Ôm con bằng lời nói (Hãy thử: Những lời khen ngợi thật lòng).*
- *Tin nhắn “cửa ngách”: Tìm ra con đường bí mật đi vào tâm trí con (Hãy thử: tán gẫu, kể chuyện cổ tích và tâm lý đảo ngược).*
- *Tự tin: Tặng con những món quà sẽ tiếp tục được nhân lên. (Hãy thử: Những yếu tố tạo dựng điểm mạnh cho con).*
- *Kiên nhẫn: Dần dần hướng con tới văn minh (Hãy thử: các bước đi chậm và chắc).*
- *Phản thưởng: Tra dầu cho “bánh xe hợp tác” (Hãy thử: Đánh dấu tích bàn tay và bảng tổng kết sao).*

Những công cụ cần thiết để có một mối quan hệ tràn ngập tình yêu

Giờ đây, khi đã có thể dùng Ngôn ngữ của trẻ chập chững, bạn đã sẵn sàng để trở thành một vị đại sứ hoàn hảo đối với “người bạn tiền sử” của mình. Cũng giống như những nhà ngoại giao khéo léo khác, đôi lúc bạn cần phải cứng rắn. Nhưng may mắn là bạn sẽ dành phần lớn thời gian để duy trì mối quan hệ với trẻ và khuyến khích sự hợp tác từ phía trẻ.

Có sáu “công cụ” cơ bản để giúp công việc làm cha mẹ/đại sứ của bạn trở nên dễ dàng hơn rất nhiều. Những công cụ này sẽ giúp bạn tránh được những cơn giận bùng nổ, tăng thêm sự tự tin và giúp bạn có được sự gắn kết với trẻ mà bất cứ bậc cha mẹ nào khác cũng sẽ đều mong muốn học hỏi.

Sáu công cụ đó là:

- Thể hiện sự tôn trọng. Đó là điều thứ hai trẻ muốn có được sau tình yêu thương của bạn.

- Khen ngợi trẻ. Lời khen ngợi sẽ nhẹ nhàng hướng trẻ tới những hành vi tốt đẹp.
- Nói chuyện qua “cửa ngách bí mật” của tâm trí trẻ. Trẻ chập chững không thích bị “lên lớp” nhưng chúng rất chú ý đến những gì chúng “nghe lỏm” được.
- Tăng sự tự tin. Cùng trẻ chơi những trò chơi giúp hình thành sự tự tin.
- Khuyến khích trẻ kiên nhẫn. Dạy trẻ cách chờ đợi – từng chút một.
- Tặng thưởng. Trong nhiều trường hợp, đây chính là yếu tố giúp “bánh xe hợp tác” hoạt động trơn tru.

Sau đây, tôi sẽ chỉ cho bạn thấy những công cụ ngoại giao này giúp bồi đắp tình yêu thương và sự hợp tác giữa bạn và đứa trẻ “tiền sử” của bạn như thế nào cũng như làm sao để bạn có thể trở thành “vị đại sứ” tuyệt vời nhất trong khu phố!



Tôn trọng: Sức mạnh của việc chăm sóc và yêu thương

“Tất cả những gì tôi cần là một chút tôn trọng.”

– Otis Redding

Một số cha mẹ coi sự tôn trọng là một khái niệm hiện đại, một quan niệm có tính “tương tượng”, nhưng

thực ra, đây là quan điểm đã có từ rất lâu đời. Sự tôn trọng chính là chất keo gắn kết để tạo nên một mối quan hệ bền vững. Sự tôn trọng không chỉ quan trọng – nó còn là điều kiện tiên quyết. Đối với trẻ, sự tôn trọng giúp trẻ hiểu rằng: “Con rất có ý nghĩa với bố/mẹ. Con rất quan trọng.” Trên thực tế, từ thời cổ đại cho đến nay, sự thiếu tôn trọng chính là một trong những nguyên nhân chính dẫn đến các cuộc chiến tranh và nổi loạn.

Tình yêu và sự tôn trọng có phải là một?

Không. Tình yêu cực kỳ quan trọng. Nhưng ngay cả những tình yêu vĩ đại nhất cũng có thể bị hủy diệt nếu con người đối xử với nhau bất cần và thiếu tôn trọng.

Vậy tôn trọng trẻ chấp chững là như thế nào? Để trẻ làm bất cứ điều gì trẻ muốn chẳng? Hay để trẻ có tiếng nói bình đẳng trong gia đình? Tất nhiên không phải thế. Tôn trọng trẻ nghĩa là quan tâm đến trẻ với sự sáng suốt, trân trọng những ý kiến của trẻ và đáp ứng những yêu cầu của trẻ nếu yêu cầu ấy chính đáng.

Như tôi đã nói ở trên, trẻ có thể sống khá vui vẻ mà không cần phải có được hầu hết những thứ trẻ đòi hỏi, nhưng nếu thiếu tình yêu và sự tôn trọng của cha mẹ, trẻ sẽ không thể hạnh phúc được.

Thể hiện sự tôn trọng bằng cách nào?

Dưới đây là một vài cách bạn có thể thực hiện để thể hiện sự tôn trọng và quan tâm đối với trẻ chấp chững – hoặc đối với tất cả mọi người:

Thể hiện sự quan tâm của bạn bằng hành động:

- Cười, gật đầu, thực hiện giao tiếp mắt, sau đó nhìn xuống vài giây.
- Ngồi xuống, quỳ gối hoặc dựa vào đầu gối sao cho mặt bạn ở dưới tầm nhìn của trẻ một chút.
- Cúi người về phía trước, hướng mặt vào trẻ.
- Lắng nghe với sự quan tâm và không ngắt lời trẻ.

Thể hiện sự quan tâm của bạn bằng lời nói:

- Kịp thời phản hồi lại với trẻ.
- Nhắc lại lời trẻ. (Xem Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh trong Chương 8)
- Hỏi xem trẻ có cần lời khuyên hay không. Bạn cần làm điều này ngay cả khi trẻ thuộc nhóm trẻ chấp chững nhỏ tuổi nhất. Có thể trẻ không hiểu hết những điều bạn nói nhưng trẻ sẽ cảm nhận được sự tôn trọng qua giọng nói của bạn.

Hãy thử: Giữ thể diện – lối thoát khôn ngoan

Giữ thể diện là một cách diễn đạt cũ có nghĩa là hãy duy trì phẩm giá cho người khác. Nó giống như việc ngày nay, chúng ta đưa ra lời cảnh báo không làm đối thủ xấu hổ bằng cách nhắc lại những sai lầm trong quá khứ của họ.

Những nhà đại sứ tài ba nhất luôn muốn giúp đối thủ của mình giữ được thể diện. Điều đó khiến cho

những kẻ cạnh tranh trong quá khứ có thể trở thành đối tác trong tương lai (đó chính xác là những gì chúng ta mong muốn!). Trong “cuộc chiến” với trẻ, bạn sẽ giành chiến thắng trong hầu hết các tình huống, vì thế ít nhất bạn hãy để trẻ được “thua” trong vui vẻ. Hãy để trẻ thấy sự khoan dung của bạn. Làm trẻ xấu hổ hoặc mất đi phẩm giá chỉ để lại những vết sẹo trong tâm hồn bé và nuôi dưỡng mong muốn được trả thù trong trẻ.

Dưới đây là một số cách giúp trẻ chấp chững thoát khỏi tâm trạng ủ dột mà không làm tổn thương lòng tự trọng của bé:

- Áp dụng Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh. Lắng nghe với sự quan tâm và nhắc lại bằng Ngôn ngữ của trẻ chấp chững.
- Đưa ra cho trẻ các lựa chọn. Trẻ từ 2 tuổi trở lên cảm thấy được tôn trọng nếu các bé được cho các lựa chọn để tự quyết định. Ví dụ như khi trẻ khóc, bạn có thể nói: “Hillary bảo: ‘Mẹ ơi... mẹ ơi... nghe này, nghe này... Mẹ nghe này!’ Mẹ biết con muốn mẹ nghe con nói, con yêu ạ. Thế nên con có thể chọn, nói như con vẫn nói bình thường hoặc khóc như em bé. Nhưng mẹ sẽ không nghe những tiếng mè nheo không hay ấy đâu.”
- Để trẻ thắng trong những “trận chiến” nhỏ, như vậy trẻ sẽ dễ dàng chấp nhận việc bạn thắng. Chúng ta luôn sẵn lòng “có thắng có thua” nhưng không một người kiêu hãnh nào muốn mình luôn là người thua cuộc cả. Nếu bạn để trẻ thỉnh thoảng được thắng trong một vài “trận chiến nhỏ” (do bạn lựa chọn), trẻ sẽ dễ dàng chấp nhận rằng trong một số trường hợp bạn là người thắng cuộc.
- Đáp ứng phần nào yêu cầu của trẻ. Đề xuất một thỏa hiệp hợp lý không đồng nghĩa với việc bạn yếu đuối. Việc này khiến trẻ hiểu rằng bạn trân trọng những mong muốn của trẻ như mong muốn của chính bạn. Một số trẻ ưa thích cạnh tranh thường sẽ muốn bạn đáp ứng nhiều hơn là một phần của thỏa thuận.
- Đừng chế nhạo hay chỉ trích. Điều tồi tệ nhất bạn có thể làm khi trẻ đang mè nheo là chế nhạo trẻ. Điều đó không chỉ khiến trẻ mất tự tin mà còn làm trẻ đôi ý và càng trở nên bướng bỉnh.
- Có tư duy đôi bên cùng thắng. Chỉ bởi vì bạn có thể chiến thắng dễ dàng không có nghĩa là lúc nào bạn cũng nên thắng. Bạn có thể dễ dàng lấn át trẻ trong hầu hết các trường hợp nhưng đó chưa phải là chiến thắng thực sự mà bạn mong muốn. Mục tiêu của bạn là xây dựng mối quan hệ dựa trên sự yêu thương và tôn trọng lẫn nhau – một mối quan hệ sẽ tồn tại suốt đời, vượt qua mọi căng thẳng và mâu thuẫn. Vì thế ngay cả khi bạn không đồng tình với những điều trẻ muốn, hãy cố gắng hiểu mọi việc theo cách nhìn của trẻ và tìm cách sao cho cuối cùng cả hai đều là người chiến thắng.

Sự tôn trọng: Những câu hỏi thực tế từ phụ huynh

Tôi phải làm gì nếu con từ chối ngồi ghế trẻ em trong xe ô tô? Có cách nào khiến con chịu ngồi mà vẫn cảm thấy được tôn trọng không?

Đôi khi, vì lý do an toàn, bạn phải áp dụng chiến thuật “vừa đấm vừa xoa”. Tuy nhiên, ngay cả khi bạn bắt buộc trẻ phải làm điều gì đó, bạn cũng nên làm điều đó với sự tôn trọng. Khi đặt trẻ vào ghế trẻ em trên xe, nếu bé khóc lóc không chịu, bạn hãy dùng Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh: “Con nói: ‘Không, không, KHÔNG!’”. Con nói: ‘Không vào xe đâu bố. Không, KHÔNG!’”

Bạn hãy khoát tay và lắc đầu nghiêm túc. Sau đó nói: “Con không thích, con không thích! Con bảo: ‘Không, không, KHÔNG!!!’ Bố xin lỗi, nhưng bố sẽ phải đặt con vào ghế.” (Lúc này, hãy bỏ qua những bài giảng về an toàn trên đường cao tốc.) “Con cứ tiếp tục kêu, và sau đó, bố sẽ bật những bài hát của con lên cho con nghe.”

Tôi vẫn không hiểu thế nào là “để con thắng vài lần và thỉnh thoảng con sẽ để bạn thắng”?

Ngay cả những trẻ chập chững nhỏ tuổi nhất cũng có bản năng thấu hiểu quy luật cho và nhận. Bạn cười, trẻ sẽ cười lại với bạn. Điều này cũng đúng khi giải quyết vấn đề tranh giành quyền lực (với trẻ). Bạn có thể giúp trẻ tránh được “thái độ tiêu cực” nếu bạn để trẻ thắng một vài lần.

Ví dụ, khi tôi khám cho một bé 18 tháng tuổi đang lo lắng, tôi thường lấy khoảng năm sáu món đồ chơi tẻ nhạt ra khỏi túi và đưa cho bé lần lượt từng thứ một. Hầu hết các bé đều từ chối. Và mỗi khi bé từ chối một món đồ, tôi sẽ dùng Ngôn ngữ của trẻ chập chững để nói: “Không, không, KHÔNG! Cháu nói: ‘Không, không, KHÔNG! Ném cái đó đi NGAY. Cháu không thích bác!’”. Sau đó, tôi ném món đồ chơi xuống bàn, mô phỏng sự khinh khỉnh của bé. Cuối cùng, tôi đưa ra một món đồ chơi thật hấp dẫn. Nếu bé muốn có nó (hầu hết là như vậy), tôi vẫn nói: “Không, KHÔNG! Cháu thích cái này, nhưng bây giờ, cháu không thích bác!”. Như vậy bé sẽ hiểu rằng tôi sẽ không coi việc bé có được món đồ chơi bé thích là điều đương nhiên. Đó chính là dấu hiệu cho thấy tôi có thể bắt đầu buổi khám và hy vọng bé sẽ hợp tác một chút với mình.

Nếu bé tỏ ra thiếu tôn trọng và đánh lại tôi? Tôi có nên phát vào mông bé không?

Làm như vậy giống như suy nghĩ rằng bạn có thể cắn một bé 15 tháng tuổi vì bé cắn bạn. Bạn là đại sứ, là một người lớn trưởng thành. Bạn cần đoán được ra là trẻ sẽ vô lý và hoang dã như thế chứ. Có lẽ đó là điều tốt nhất trẻ có thể làm. Nhưng bạn hoàn toàn có thể làm tốt hơn.

Phát vào mông trẻ sẽ giúp bạn trở thành người chiến thắng ngắn hạn nhưng sẽ gieo mầm cho nhiều vấn đề dài hạn. (Xem Chương 11 về những lý do bạn không nên đánh đòn trẻ.)

Khen ngợi: Hãy ôm con bằng lời nói

“Một đứa trẻ được nuôi dưỡng bằng dòng sữa ngọt và những lời ngợi khen.”

– Charles và Mary Lamb

Khi mọi người cười với bạn và khéo léo khen ngợi gu thẩm mỹ của bạn thì bất kể chiếc áo sơ mi bạn đang mặc trông như thế nào, bạn cũng sẽ muốn mặc nó thêm lần nữa. Loài người là những động vật xã hội. Bộ não của chúng ta (cũng như của trẻ chập chững) khiến chúng ta muốn lặp lại những điều làm ta được khen ngợi. Đó là lý do tại sao khen ngợi những cố gắng của trẻ – “nắm bắt những khoảnh khắc trẻ làm điều tốt” – lại rất hiệu quả trong việc hạn chế những vấn đề rắc rối.

Hãy thử: Những lời khen ngợi thật lòng

Sau đây là ba cách bạn có thể dùng để giúp trẻ thêm tự tin và có tinh thần tốt:

1. Để trẻ được cân bằng giữa những lời khen “nhỏ” và “lớn”

Những lời khen cũng bổ dưỡng như thức ăn, thế nên việc bạn muốn cho trẻ “ăn” nhiều hơn loại thực

phẩm đặc biệt này là điều hoàn toàn tự nhiên. Nhưng nếu lạm dụng những lời khen với từ ngữ tuyệt đối (“Con là em bé tuyệt vời nhất trên thế giới!”) thì điều đó cũng giống như việc bạn đang cho trẻ ăn quá nhiều bánh rán ngọt – quá ngậy! Hãy nghĩ về những lời khen như một món thịt hầm bổ dưỡng, ngon miệng, với thành phần chủ yếu là mì dẹt, một chút phô-mai để có hương thơm và một chút gia vị để hoàn thiện. Lời khen cũng giống như vậy. Những lời ngợi khen của bạn nên là sự kết hợp của sự chú ý, những nụ cười dịu dàng, những lời khen với từ ngữ nhẹ nhàng, những mô tả ngắn gọn về việc trẻ làm; một chút những lời khen với từ ngữ mô tả giàu cảm xúc hơn, gây ấn tượng mạnh hơn; và thỉnh thoảng bạn cũng có thể dành cho trẻ những lời khen với từ ngữ tuyệt đối để hoàn thiện nghệ thuật khen ngợi của mình.

Một ví dụ hoàn hảo về những lời khen ngợi đầu tiên dành cho một đứa trẻ 24 tháng tuổi chỉ đơn giản là bạn ngồi xuống, có vẻ mất quan tâm và mô tả đơn giản hành vi của trẻ: “Ồ, con đẩy xe tải! Rầm! Con đẩy xe trúng vào bạn gấu bông rồi!”. Sau đó hãy dành cho trẻ một lời khen ngợi vì đã rất giỏi khi tự nghĩ ra một trò để tiêu khiển. Tiếp theo, bạn hãy tiếp tục công việc của mình trong khi trẻ tiếp tục vui vẻ với những khám phá của bé.

Ghi nhớ: Một ngoại lệ với lời khuyên của tôi dành cho các lời khen với từ ngữ giàu cảm xúc đó là trẻ dưới 2 tuổi, với các trẻ này, bạn chỉ nên khen trẻ với từ ngữ vừa phải mà thôi. Cảm xúc của những cô cậu nhỏ xíu này với mọi thứ xung quanh luôn cực kỳ mãnh liệt, vì thế bạn nên dành cho trẻ toàn bộ sự chú ý của bạn, nói những lời khen ngợi với từ ngữ không cần quá mãnh liệt nhưng cần đi kèm với những tiếng vỗ tay và lời cổ vũ.



2. Khen ngợi hành vi của trẻ chứ không phải bản thân đứa trẻ

Khi làm bánh, bạn muốn được nghe lời nhận xét nào trong hai câu sau: “Ồ, bạn nấu ăn giỏi quá!” hay “Ồi, bánh ngon quá đi mất!”? Cả hai câu nghe đều rất tuyệt, nhưng câu thứ hai nghe thật lòng hơn. Chúng ta đều biết rằng việc bạn làm được một chiếc bánh ngon cũng không có nghĩa bạn nấu ăn giỏi. Có thể bạn cho rằng tôi khó tính, nhưng thường thì khen ngợi hành động thực tế hợp lý hơn việc khen

ngợi bản thân người thực hiện hành động đó. Câu khen “Con đúng là một trợ thủ đắc lực đấy!” có thể đúng vào lúc đó nhưng sẽ hoàn toàn không còn chính xác nữa khi con bạn từ chối giúp đỡ bạn vào một lúc khác. Hơn nữa, nói “Việc con lau vũng nước đó đi thật sự giúp mẹ rất nhiều” luôn đúng – nó giúp trẻ hiểu bạn muốn trẻ thực hiện hành vi nào nhiều hơn và cũng gia tăng cảm nhận tích cực về bản thân của trẻ. Đừng phá hỏng lời khen của bạn.

Một số bậc cha mẹ khen ngợi con và ngay sau đó lại khiến lời khen trở nên vô nghĩa. Họ nói, “Giỏi lắm! Con đã ăn hết chỗ đậu ấy... Nhưng tại sao con lại ăn lâu thế?” Bạn hãy nhớ rằng, những lời khen ngợi cũng giống như một món ăn. Đừng đưa món ấy cho trẻ nếu bạn lấy lại ngay khi trẻ còn đang thưởng thức. Những bậc cha mẹ “hủy hoại” lời khen như vậy khiến trẻ không còn cảm nhận được ý nghĩa và niềm vui khi được khen, đồng thời, điều đó cũng khiến trẻ dần dần mất niềm tin vào những lời khen ngợi dành cho mình.

3. Khen ngợi tùy theo tuổi và tùy theo giai đoạn

Bạn có thể căn cứ vào từng giai đoạn phát triển của trẻ để đưa ra những lời khen ngợi hợp lý.

- Trẻ tinh tinh đáng yêu và trẻ Nê-ăng-đéc-tan cao đến đầu gối (12 đến 24 tháng tuổi) lúc nào cũng coi mình là trung tâm của vũ trụ. Chúng bày trò nghịch ngợm, rồi liếc mắt nghiêng đầu xem chúng ta có để ý không, như thể chúng muốn thông báo một cách đầy tự hào: “Nhìn xem này! Xem con làm được gì này! Hay quá đúng không?!” Những đứa trẻ tiền sử lúc nào cũng nhộn nhạo ấy thích những lời khen ngợi nhiệt thành thể hiện qua những tràng vỗ tay hay những trận cười giòn giã. (Rất nhiều trẻ – ví dụ như Alex 18 tháng tuổi – thậm chí còn tự vỗ tay cổ vũ mình khi chúng làm được điều gì khiến bản thân chúng thấy tự hào.) Đừng dùng quá nhiều từ ngữ khi nói với trẻ. Những lời khen ngợi của bạn nên ngắn gọn và ngọt ngào nhưng phải đi kèm với thật nhiều những cử chỉ yêu thương, với những biểu cảm rõ ràng trên khuôn mặt và một giọng nói hạnh phúc, vui vẻ.

- Trẻ Thượng cổ tinh khôn (từ 24 đến 36 tháng) thích được hoan hô cổ vũ nhưng tốt nhất là hãy khen ngợi bé có chừng mực thôi. Khi những lời khen nhiệt tình quá mức, trẻ nhanh chóng coi đó là điều hiển nhiên. Hãy dịu dàng quan sát trẻ, mỉm cười, gật đầu đồng tình và nói: “Chà... mẹ thích con làm thế đấy!” – như vậy thôi là đủ để bé thấy hài lòng. Để vui hơn, thỉnh thoảng bạn có thể thì thầm những lời khen ngợi. Sau 2 tuổi, trẻ hiểu rằng những thay đổi trong giọng nói thể hiện tầm quan trọng của những điều bạn nói.

- Trẻ “làng xã” tháo vát, khéo léo (từ 36 đến 48 tháng) quan tâm nhiều hơn đến phản ứng và những cảm xúc của bạn. Trẻ sẽ muốn nghe những câu như “Cảm ơn con vì đã mang giúp mẹ cái hộp nặng đó. Con đã giúp mẹ rất nhiều!”. Khoảng 3 tuổi, trẻ bắt đầu so sánh mọi thứ và lúc đó trẻ sẽ thích thú hơn nếu được nghe những câu như: “Con làm việc này siêu nhanh ấy! Nhanh như một chú hổ vậy!” Nhưng nếu bạn liên tục nói với trẻ rằng “Con là cô bé chạy nhanh nhất trên thế giới!” thì lời khen ngợi của bạn sẽ sớm trở nên không thật – ngay cả với một đứa trẻ chậm chạp.

Những cách khen ngợi không cần thể hiện bằng lời nói

Sau đây là 12 cách bạn có thể dùng để khen ngợi con mà không cần phải nói một lời nào:

- Im lặng quan sát – với sự thích thú

- Mỉm cười
- Gật đầu
- Ôm lấy con
- Xoa đầu con
- Vỗ lưng con
- Nhướn mày thể hiện sự ngạc nhiên thích thú
- Giơ ngón tay cái thể hiện sự đồng tình
- Nói “Ồ”, “Ái chà” và “Đúng rồi”
- Nháy mắt
- Bắt tay hoặc đập tay
- Dán tranh vẽ của con lên tường

Khen ngợi: Những câu hỏi thực tế từ phụ huynh

Tôi phải làm gì nếu đứa con 2 tuổi của tôi toàn nghịch ngợm nên tôi chẳng thể khen cháu được?

Những lời khen ngợi của bạn không chỉ là phần thưởng vì trẻ đã có những hành vi tốt mà còn là công cụ hữu hiệu để khuyến khích trẻ làm nhiều hơn những việc bạn tán thành. Sau đây là cách giúp bạn có thể tìm ra những điểm tốt xứng đáng được ngợi khen ở trẻ.

Hãy nghĩ ra một mục tiêu mà trẻ có thể đạt được, ví dụ như không tranh giành với em gái của bé. Bạn có thể chia thành nhiều bước nhỏ mà trẻ cần hoàn thành để đạt được mục tiêu cuối cùng: (1) không gây ồn ã khi chơi; (2) tự tạo hứng thú; (3) chia sẻ nhiều hơn; và (4) thể hiện bằng lời mỗi khi trẻ tức giận.

Sau đó bạn nên lùi một bước, trở lại với vai trò đại sứ và cố gắng “bắt được” những thành công của trẻ trên những bước nhỏ nhất này ngay khi bạn thấy trẻ đã giữ yên lặng khi chơi, hãy thưởng cho trẻ bằng cách hoàn toàn chú ý đến trẻ trong nửa phút. Nếu trẻ bắt đầu cãi cò, bạn nên vào ngay, thể hiện rõ sự phật ý trên khuôn mặt và nói: “Chà chà!!! Không được! Không được đánh nhau!... Không được đánh nhau!” Sau đó, hãy lơ trẻ đi một lúc. Ngay sau khi trẻ đã yên lặng, bạn cũng nên quay lại và chú ý đến trẻ hơn so với lúc nãy. Hãy thỉnh thoảng chú ý đến trẻ một chút như vậy trong khoảng một giờ đồng hồ và bạn sẽ nhanh chóng thấy được sự thay đổi. Khi trẻ đã thực hiện tốt những bước đầu tiên, bạn có thể bớt chú ý đến trẻ và tập trung vào những mục tiêu nhỏ tiếp theo mà bạn đã đặt ra (trong ví dụ này là bước (2) tự tạo hứng thú).

Liệu khen ngợi có bù đắp được tất cả những lời chỉ trích tôi đã lỡ nói ra khi giận dữ hay không?

Có thể, nhưng bạn sẽ cần rất rất nhiều lời khen ngợi để bù đắp cho những lời nặng nề bạn đã nói. Nếu như những lời khen ngợi nuôi dưỡng trẻ thì những chỉ trích khiến trẻ tổn thương nặng nề. Theo Luật về Lời khen của Karp thì: Năm câu khen mới có thể giúp xóa bỏ một câu chỉ trích. Tuy nhiên, bạn cũng không cần phải cố gắng bù đắp bằng việc khen ngợi quá mức. Sau khi bị chỉ trích, lời khen ngợi duy

nhất có ý nghĩa với trẻ chính là những nhận xét tràn đầy yêu thương về những điều nhỏ nhặt trẻ đã cố gắng làm được.

Những thông điệp “cửa ngách”: Con đường bí mật để bạn bước vào tâm trí trẻ

“Bạn sẽ không bao giờ biết rằng con người dễ tiếp cận như thế nào cho đến khi bạn cố gắng tìm đến họ; nhưng với mỗi người, bạn sẽ cần một lối đi riêng.”

– Henry Warrd Beecher

Đây là một sự thật lạ lùng về bản chất con người: Chúng ta tin vào những thứ chúng ta “nghe lỏm” được hơn là những thứ chúng ta được nghe trực tiếp! Ví dụ, nếu một người bạn của bạn nói: “Hôm nay trông cậu đẹp quá!” thì rất có thể bạn sẽ nghĩ rằng cô ấy chỉ khen bạn theo phép lịch sự. Tuy nhiên, nếu bạn vô tình nghe thấy cô ấy nói với một người khác rằng hôm nay trông bạn rất xinh đẹp, có lẽ bạn sẽ nghĩ đó là suy nghĩ chân thành của cô ấy. Ngay cả trẻ nhỏ (từ 18 tháng tuổi) cũng để ý nhiều hơn đến những gì chúng vô tình nghe thấy chúng ta nói hơn là những điều ta trực tiếp nói với chúng. Việc chúng ta tập trung vào những điều mình “nghe lỏm” được gợi ý cho tôi hình ảnh về cửa ngách của ngôi nhà nơi tôi lớn lên. Bố mẹ tôi khóa cửa chính nhưng lại luôn để mở cửa ngách cho trẻ con chạy ra chạy vào. Ừm, trên một phương diện nào đó, chúng ta cũng giống như ngôi nhà ấy. Chúng ta thường đứng gác tại “cửa chính”, bỏ qua những lời nhận xét thái quá hoặc không chân thành. Nhưng “cửa ngách” của chúng ta lại để ngỏ để chào đón những điều chúng ta vô tình nghe được.

Sau đây là ba cách đơn giản mà bạn có thể áp dụng để khuyến khích những hành vi tốt bằng việc truyền tải thông điệp qua con đường bí mật – cửa ngách dẫn tới tâm trí trẻ:

1. Tán gẫu – hãy cố ý nói những điều bạn muốn trẻ nghe thấy.
2. Kể chuyện cổ tích – hãy dùng những câu chuyện thần tiên để truyền tải thông điệp của bạn tới trẻ.
3. Sử dụng chiến thuật “tâm lý đảo ngược” – khuyến khích sự hợp tác bằng cách bảo đứa con bướng bỉnh của bạn làm những điều trái ngược với những việc bạn thực sự muốn trẻ làm.

Hãy thử: Tán gẫu (“Suýt... này - này, gấu bông, để ta kể cho gấu nghe điều tuyệt vời mà Lauren đã làm hôm nay nhé!”)

Bạn có biết cách dùng những từ lóng để có thể nói chuyện thoải mái mà trẻ không thể hiểu ngay cả khi trẻ nghe thấy hay không? Tán gẫu là một khía cạnh khác của kỹ thuật này. Bạn có thể nói ra những ý kiến của mình bằng cách thăm thì để bé bị thu hút và chú tâm hơn vào chúng.

Điều thú vị là chúng ta càng cho rằng mình không nên nghe những lời nói đó thì ta càng muốn nghe và càng tin vào những gì nghe được. (Điều này đúng với cả trẻ chập chững và người lớn – thậm chí với cả các chính phủ!)

Vậy điều bạn cần làm là gì?

Nếu trẻ đang ở bên cạnh bạn, hãy nói thầm nhưng rõ ràng những lời khen ngợi dành cho trẻ với một người khác (vợ/chồng, một chú chim, gấu bông, bà nội/bà ngoại hoặc với một người tưởng tượng qua điện thoại). Đừng nhìn trẻ khi bạn nói những điều này. Tán gẫu chỉ có tác dụng nếu bạn tỏ vẻ như mình

đang tiết lộ một bí mật mà bạn không muốn trẻ biết. Hãy bắt đầu bằng việc nói hơi to một chút để trẻ chú ý, nhưng ngay khi bạn biết trẻ đang im lặng để ghé tai nghe, hãy hạ thấp giọng và che miệng như thể bạn kể một bí mật cho một người khác. (Đối với những trẻ lớn hơn, bạn có thể cần thêm một mẹo đó là thắm thì một vài từ trong khi tán gẫu để có vẻ như là có một số đoạn bạn nói nhỏ đến nỗi bé không thể nghe rõ được. Điều này rất thú vị và khiến trẻ càng tưởng rằng chúng đang được nghe một bí mật quan trọng.)

Vào một thời điểm nào đó sau đây, hãy nhắc lại những lời khen, nhưng lần này bạn sẽ trực tiếp nói với trẻ. Trẻ sẽ nghĩ: Ồ, chắc là mẹ nói thật rồi. Mình đã được nghe rất nhiều từ trước rồi mà! Tán gẫu bắt đầu có hiệu quả đối với các bé từ 18 đến 24 tháng tuổi. Đó là thời điểm trẻ bắt đầu hiểu rằng người lớn thì thắm khi họ muốn nói về những chuyện quan trọng.

Tán gẫu theo tuổi và theo giai đoạn

Sau đây là một số cách giúp phương pháp tán gẫu đạt hiệu quả tốt nhất với trẻ chập chững:

- Khen ngợi những gì trẻ vừa làm. Hãy thắm thì với chú vẹt nuôi trong nhà: “Này! Suyt! Này, ngài Vẹt! Selma đã ăn hết chỗ đậu rồi đây. Rồi ta nói là: ‘Tốt lắm, ăn đậu, đậu tốt lắm, con ngoan.’ Này... ngài Vẹt, suyt... Sau đó, Selma nói: ‘Con cảm ơn mẹ!’. Ta vui lắm khi bé nói: ‘Con cảm ơn mẹ!’ Ta thực sự rất vui!” Ngay cả đến khi bé được 2 tuổi, phương pháp chuyện gẫu này vẫn có tác dụng. Bé có thể không hiểu hết tất cả những điều bạn nói nhưng qua giọng nói của bạn, bé hiểu bạn trân trọng bé như thế nào!

- Dạy con những bài học cụ thể. Giả sử bé Helen 2 tuổi rất sợ chó. Thay vì nói với bé là “Đừng sợ, đó là một chú chó rất dễ thương”, bạn hãy để bé dường như vô tình nghe thấy bạn hướng dẫn gẫu bông cách để lại gần chú chó ấy. “Teddy à! Helen rất sợ. Bé nói: ‘Về nhà thôi mẹ ơi!’ nhưng ta đã chỉ cho bé cách để trở nên dũng cảm.

Ta nói: ‘Đi đi chó con, đừng nhỏ nhen như vậy! Phải cư xử tốt với các bé gái! Sau đó ta đã ôm Helen vì ta yêu bé vô cùng!!!”

- Giả vờ như bạn cần sự giúp đỡ. Bé Isabella thường phớt lờ khi mẹ đề nghị bé giúp đỡ. Bé vờ như không nghe thấy gì cả. Nhưng khi Joyce đi sang phòng bên và thắm thì (đủ lớn để bé nghe thấy) “Ôi, ước gì có ai đó giúp mình dọn dẹp hết đồ chơi này!” Và kết quả là Isabella đã nhanh chóng chạy vào giúp mẹ.

Tán gẫu và những người bạn tưởng tượng

Nhiều trẻ chập chững có những người bạn tưởng tượng – đó là một cách thú vị để có bạn bè vào bất cứ lúc nào, đồng thời cũng giúp trẻ luyện tập các kỹ năng giao tiếp xã hội. Bạn có thể nghe thấy trẻ nói ra rất nhiều suy nghĩ của mình khi nói chuyện với những người bạn tưởng tượng này: “Mẹ thật quá đáng! Mẹ bảo không được xem ti vi nữa!” Bằng cách tương tự như vậy, bạn có thể truyền thông điệp đến trẻ thông qua “cửa ngách” – bằng cách nói chuyện với những người bạn tưởng tượng của trẻ: “Zooker à, nếu con và Susie đi giày vào thật nhanh thì cả hai bạn sẽ được đi cùng mẹ tới cửa hàng nhé”. Hãy lưu ý rằng: Nhiều trẻ không muốn bạn nói chuyện với những người bạn tưởng tượng của chúng. Chúng cảnh báo: “Đó là BẠN CON. Mẹ không được nói chuyện với bạn ấy!”

Một hôm, Louise đưa cô con gái Turner 3 tuổi đến khám họng ở phòng khám của tôi. Cậu bé không khóc nhưng cũng không thèm để ý đến tôi. Thay vì gây sự với cậu để bắt cậu há miệng, tôi quyết định dùng chiến thuật chuyện gẫu. Tôi chồm người về phía trước và nói nhỏ nhưng rõ ràng với Louise: “Tôi rất vui khi Turner há miệng và cho tôi xem hàm răng to khỏe như răng sư tử của cậu bé.”

Khi nói, tôi hơi khum tay che miệng, giống như tôi đang kể chuyện gì bí mật. Tôi dịch tay một chút để Turner có thể thấy rõ cử động miệng của tôi và biết chính xác tôi đang nói gì. Mặc dù tôi không hề nhìn Turner nhưng như có phép thuật, khi tôi bật đèn khám vài giây sau đó, Turner đã ngay lập tức há miệng thật to.

Bạn cũng có thể dùng một vài món đồ chơi ưa thích của trẻ để làm “trợ thủ” trong những câu chuyện “cửa ngách” của mình. Keith – bố của bé Jack – thường gọi điện cho Chú thỏ Phép thuật để tìm lời khuyên. Anh nói: “Đợi đã, Jack, để bố hỏi Thỏ Phép thuật xem.” Sau đó anh sẽ quay lưng về phía con trai và thì thầm đủ để bé nghe thấy: “Xin chào Thỏ Phép thuật, làm ơn, làm ơn, LÀM ƠN hãy giúp tôi. Jack có nên rửa tay trước khi ăn không?” Sau đó Keith sẽ kề sát tai vào cái miệng bằng vải dạ của chú thỏ, lắng nghe “lời khuyên” với vẻ căng thẳng: “Sao cơ? Ngài nói sao? Ồ, chắc chắn rồi... Được rồi... Jack nên rửa tay trước đúng không?”

Jack quan sát, rất hứng thú với cuộc đối thoại, còn Keith gật đầu đồng tình và nói tiếp: “Nhưng Jack có thể rửa tay thật nhanh được không? Bé đang muốn ăn NGAY LẬP TỨC. Được rồi, được rồi, Thỏ Phép thuật. Tôi sẽ bảo với Jack. Cảm ơn ngài! Yêu ngài rất nhiều!”. Sau đó Keith quay lại phía con trai và lặp lại những điều vừa nói: “Này Jack, bố vừa nói chuyện với Thỏ Phép thuật. Ngài ấy nói rất muốn trông thấy con rửa tay THẬT NHANH, sau đó đập tay thật mạnh với bố đấy!”

Phương pháp này cần thời gian để tập luyện nhưng nó sẽ giúp mọi việc trở nên nhẹ nhàng và lạc quan. Mẹo nhỏ của Keith khiến hai cha con tránh được những tranh cãi có thể kéo dài đến nửa giờ đồng hồ và khiến cả ngày hôm đó trở nên tồi tệ.

Hãy thử: Những câu chuyện cổ tích (“Ngày xưa ngày xưa có một cậu bé...”)

Những câu chuyện cổ như Cô bé quàng khăn đỏ được kể lần đầu bên ngọn lửa trại từ thời xa xưa, không chỉ để khiến lũ trẻ vui thích mà còn nhằm dạy chúng những bài học quan trọng như không nói chuyện với “những con sói” mà chúng không quen. Sự phổ biến lâu dài của những câu chuyện cổ này là minh chứng cho hiệu quả mà nó mang lại. Giống như chuyện gẫu, chuyện thần tiên là cách dạy hiệu quả dành cho trẻ từ 2 tuổi trở lên thông qua “cửa ngách” của tâm trí trẻ.

Những câu chuyện nhỏ này giúp cả hai bán cầu não của bé cùng lúc hoạt động tích cực. Bán cầu não trái học ngôn ngữ và nội dung của câu chuyện thú vị ấy trong khi bán cầu não phải tư duy về việc trẻ nên cư xử như thế nào cho phù hợp.

Một trong những tác động tích cực của việc kể chuyện cổ tích cho trẻ nghe là “người bạn tiền sử” nhỏ bé này của bạn không hề nhận ra rằng mình đang được “dạy dỗ”. Giống như hạt cây được gieo xuống đất, các bài học mà bạn gieo rắc nên qua những câu chuyện cổ sẽ nhẹ nhàng nảy mầm rồi lớn lên trong tâm trí trẻ, giúp trẻ bước đầu phân biệt được đúng sai.

Một câu chuyện cổ thường có ba phần:

- Phần mở đầu: Phần này kích thích trí não trẻ thông qua việc mô tả khung cảnh nơi câu chuyện diễn ra. Hãy kể cho bé nghe nàng công chúa ếch bé nhỏ nhìn thấy gì, nghe thấy gì, đang mặc gì, hát bài gì, ăn gì trong bữa sáng, cô cảm thấy như thế nào khi ánh mặt trời rọi lên khuôn mặt, những điều thú vị cô nhìn thấy trên đường tới trường... Phần mở đầu rất quan trọng vì đó là những điều đầu tiên mê hoặc trẻ. Khi bạn kể đến phần tiếp theo, trẻ sẽ cảm thấy ấm áp, thoải mái và an toàn. Đó cũng là lúc “cửa ngách” của tâm trí trẻ rộng mở.

- Phần thân truyện: Đây là phần bạn sẽ đưa ra những bài học dành cho trẻ. Ví dụ, điều gì sẽ xảy ra nếu công chúa ếch không chịu đợi tới lượt mình hoặc không chịu gọi đầu.

- Phần kết có hậu: Kết thúc bằng một phần kết có hậu sẽ giống như gói gém câu chuyện thật đẹp rồi thất nơ. Một phần kết có hậu rất phù hợp với cảm nhận của trẻ về trật tự và cảm giác an toàn khi biết rằng câu chuyện sẽ luôn kết thúc với việc công chúa ếch trở về nhà để ôm hôn mọi người, để chơi trò chơi hoặc ăn món ăn ưa thích và “sống hạnh phúc suốt đời”.

Tôi khuyến khích các bạn tự sáng tạo ra những câu chuyện thần tiên của riêng mình và đan cài vào đó những bài học phù hợp mà bạn muốn trẻ tiếp thu. Dưới đây là một vài mẹo nhỏ có thể có ích cho bạn:

- Những nhân vật chính nên là những loài vật ngộ nghĩnh, vui vẻ như chú chuột Steven hay cô nàng nai Mimi. Tránh dùng các nhân vật là trẻ con trong câu chuyện. Điều đó có thể khiến câu chuyện của bạn trở nên hơi “thật” quá và đáng sợ.

- Giọng kể chuyện cần thật diễn cảm: lên giọng hoặc thì thầm khi bạn muốn lôi kéo sự chú ý của trẻ hoặc để giúp trẻ ghi nhớ câu chuyện.

- Hãy thêm vào một số nhân vật phụ như thiên thần, nàng tiên, một chú ếch biết nói hoặc một cái cây thân thiện – những nhân vật cần anh hùng của chúng ta giải cứu.

- Thêm vào những nhân vật xấu tính, hay càu nhàu, kẻ cả - sẽ luôn bị bắt vào cuối chuyện. (Thế giới của trẻ luôn tràn ngập cả những niềm vui và những điều đáng sợ.)

Sau khi kể chuyện một lúc, bạn sẽ thấy bé muốn nghe đi nghe lại về những chiến công của nhân vật mà bạn đã sáng tạo ra cho đến khi những câu chuyện ấy trở thành một phần ký ức ngọt ngào trong tuổi thơ của trẻ!

Bé Gracie 3 tuổi rất thích nghe bố kể chuyện về nàng gấu Belle và người anh trai Bill ở một xứ sở xa xôi được gọi là “Miền đất Hạnh phúc”. Đối với Gracie, câu chuyện của bố cũng “nổi tiếng” như chuyện Ba chú lợn con hay Công chúa ngủ trong rừng vậy!

Hãy thử: Chiến thuật Tâm lý đảo ngược (“Con đừng đánh răng!”)

Bé Nicola, cô gái tính khí mạnh – 3 tuổi rất thích trò tốc váy của mình. Tất nhiên, cô bé thích làm như vậy bởi điều đó khiến bố mẹ cô bé phát cáu. Lúc đầu, họ chỉ nói: “Làm ơn đừng làm thế, con yêu!” và họ vẫn mỉm cười khi nói với bé vì bé thực sự rất đáng yêu. Nhưng rồi, cô bé liên tục làm như vậy trước mặt bà ngoại, trước mặt bà hàng xóm và trước mặt nhân viên cửa hàng thực phẩm. Mọi người thường cười lớn và chính điều đó khiến bé càng làm nhiều hơn.

Bố mẹ Nicola đã thử nhiều cách để khiến bé dừng trò này, từ việc giải thích cho đến cách ly bé (time-

out) nhưng vẫn không có tác dụng. Cuối cùng, họ thay đổi chiến thuật. Thay vì nạt bé “Không được làm thế!”, họ bắt đầu nói với bé bằng giọng hoàn toàn nghiêm túc: “Làm tiếp đi con! Cứ tiếp đi! Con kéo váy cao lên nữa! Cứ tiếp tục làm thế nhé! Đừng bỏ tay xuống!”. Chỉ trong vòng một tuần, trò nghịch ngợm này của Nicola đã hoàn toàn chấm dứt. Cô bé chỉ kéo váy lên để chứng tỏ rằng mình có quyền quyết định; nhưng một khi bố mẹ đã thể hiện rằng đó chính là điều họ muốn bé làm thì mọi hứng thú của bé với trò này tan biến.



Từ 18 tháng tuổi, những đứa trẻ tiền sử của chúng ta bắt đầu thích thách thức người lớn. Điều này khiến các bé cảm thấy thật quyền lực và cho phép bé bộc lộ sự độc lập của mình. Việc khiến chúng làm những điều theo hướng ta mong muốn thường được gọi là chiến thuật “Tâm lý đảo ngược” (cũng từng được gọi là “Tâm lý trẻ em”).

Tất nhiên, không chiến thuật nào có tác dụng mọi lúc mọi nơi nhưng đối với những trẻ chập chững “bướng bỉnh”, Tâm lý đảo ngược thường rất thú vị và hiệu quả. Nó khiến cho những “bậc trưởng phu” nhỏ bé của chúng ta (và cả các “đả nữ” nhí) hợp tác, đồng thời vẫn cảm thấy không bị mất mặt và không bị ảnh hưởng đến lòng tự trọng.

Tôi coi việc này như một thông điệp “cửa ngách” bởi trẻ luôn bận rộn phản đối những yêu cầu trực tiếp trong khi những yêu cầu “ẩn” có thể vượt qua các “trạm gác” để vào tâm trí trẻ. Điều thú vị của Tâm lý đảo ngược là nó khiến trẻ vừa có thể thể hiện sự bướng bỉnh của mình vừa thực hiện điều

chúng ta mong muốn. Các bên cùng thắng!

Dưới đây là một số hướng dẫn áp dụng chiến thuật Tâm lý đảo ngược mà bạn có thể áp dụng:

- Lợi dụng tâm lý “Của con!” Vào cuối buổi kiểm tra sức khỏe của mình, cô bé Mia 2 tuổi muốn mang mấy món đồ chơi của tôi về nhà. Tôi đã nói với cô bé rằng tôi sẽ rất buồn nếu cô bé mang chúng đi nhưng bé vẫn không lay chuyển. Vì thế tôi nói: “Thôi được. Không sao. Cháu có thể lấy mấy món đồ chơi đó.” Sau đó tôi cuộn tất cả quần áo của cô bé lại và nói: “Còn bác sẽ lấy quần áo, giày, tất của cháu nhé! Được không?” Bé tỏ ra buồn bã ngay lập tức và vội lấy quần áo của mình.

Tôi vội lấy mấy món đồ chơi của tôi – chúng tôi giống như đang trong cuộc trao đổi gián điệp tại Bức tường Berlin vậy.

- Đừng làm thế! Khi yêu cầu con ăn món gì đó tốt cho bé, hãy nói (ví dụ): “Đừng! Đừng! Con đừng ăn táo! Nhé! Nhé!” trong khi khuôn mặt rạng rỡ của bé tỏ thái độ thách thức, bướng bỉnh. Hoặc vờ như bạn không muốn bé thể hiện tình cảm với bạn, bạn nói: “Đừng ôm mẹ! Đừng! Đừng! Đừng làm thế!” rồi quay đi, co rúm lại sợ hãi và bảo: “Mẹ sợ lắm!” khi con định ôm hôn bạn!

Bé Mason 38 tháng tuổi tỏ vẻ buồn chán khi ngồi chờ tôi khám cho em gái bé. Đột nhiên, cậu bé tỏ ra không thể chịu được nữa và nói: “Cháu sẽ chọc vào mắt bác!” Tôi đáp lại bằng giọng nài nỉ: “Được thôi, chỉ cần đừng chọc tay vào chân bác là được. Đừng, đừng - đừng chọc vào chân bác! Ôi đừng! Đừng - ĐỪNG MÀ!!!”. Cậu bé cười nghịch ngợm và sau đó, tất nhiên, cậu lấy tay chọc vào chân tôi trong khi tôi vẫn liên tục “xin tha”.

Khi trẻ tôn trọng những yêu cầu của bạn và không phản đối, bạn có thể dành cho trẻ một lời khuyên nhẹ nhàng – “Con rất ngoan khi chịu lắng nghe lời mẹ!” – sau đó thay đổi chiến thuật (như đưa ra cho bé một số lựa chọn hoặc cho bé một phần thưởng nho nhỏ...)

- Chuyện gẫu với những con thú nhồi bông và những người bạn tưởng tượng của trẻ về những gì trẻ không định làm. Nếu trẻ không chịu đi giày, bạn hãy vờ như một trong những con búp bê của trẻ là một Con quỷ giày luôn muốn ăn giày của trẻ. Búp bê nói, “Đừng đi giày – đừng đi giày – Ta muốn ăn nó – đưa giày cho TA... NGAY!!!”. Khi chiến thuật này phát huy tác dụng, chắc chắn trẻ sẽ nhanh chóng đeo giày.

Jessica thường phản đối những gì mẹ bé – Tricia – yêu cầu bé làm. Nhưng Tricia phát hiện ra rằng khi cô nói với chú chuột Nana - người bạn tưởng tượng của Jessica, rằng Jessica còn quá nhỏ để có thể làm được việc gì đó thì ngay lập tức Jessica sẽ muốn chứng tỏ rằng mẹ đã sai!

Arturo sẽ cầm bạn thú nhồi bông yêu thích nhất của con trai mình lên và nói, “Cún con ơi, cún con có thể giúp ta được không? Cún có biết ăn cà rốt không? Jacson nhà ta không biết ăn cà rốt đâu. Bạn ấy còn bé quá mà!”

- Ngày đảo ngược. Hãy thông báo với trẻ hôm nay là Ngày đảo ngược. Bạn nói với trẻ rằng trong vòng một giờ đồng hồ, trẻ sẽ phải làm tất cả những gì ngược với những điều bạn nói. Tất nhiên, bạn có thể đặt chuông báo, thời gian thực tế chỉ khoảng chừng mười phút. Trò chơi này rất vui và khiến sự bướng bỉnh của trẻ trở nên hợp lý, đồng thời nó cũng dạy trẻ cách thực sự lắng nghe những điều bạn nói. Cuối cùng, hãy cùng nhau hát một bài (có thể do bạn tự nghĩ ra) hoặc làm gì đó để ăn mừng cho sự kết thúc.

“Bạn sẽ chẳng làm được gì nếu thiếu hy vọng và sự tự tin.”

– **Helen Keller**

Chúng ta hãy cùng đối mặt với sự thật rằng: trẻ chập chững rất bướng bỉnh. Chúng nhỏ bé, vụng về và chậm chạp. Chẳng trách mà trẻ luôn cố gắng hết sức để “chiến đấu” với người lớn – các bé muốn thi thoảng được tận hưởng chiến thắng. Tuy vậy, bạn có thể giúp trẻ tăng thêm sự tự tin để bé cảm thấy mạnh mẽ hơn mà không cần phải bướng bỉnh với bạn.

Alice 22 tháng tuổi đang ngồi chơi với bố – anh Pat – mỗi lần cô bé ra sức thối vào bố, người bố sẽ ngã xuống như thể mình là một chiếc lông vũ – bé sẽ cười to sung sướng.

Milo thích đi chơi với ông ngoại vì ông luôn cười lớn khi cậu cù léc ông. Ông còn có một công tắc tắt mở nên Milo không thể làm như vậy liên tục hàng giờ. (Ông sẽ tắt công tắc bằng cách vịn mũi.)

Những chiến thuật xây dựng sự tự tin mà tôi ưa thích khai thác bao gồm cả những mẹo nghiêm túc và sự ngớ ngẩn. Tôi có thể gọi những chiến thuật nghiêm túc là “Tạo nên sức mạnh” và sự ngớ ngẩn là “Vờ làm kẻ khờ”.

Hãy thử: Tạo nên sức mạnh

Dưới đây là một số cách bạn có thể áp dụng để phát triển sự tự tin ở trẻ, để trẻ cảm thấy mạnh mẽ hơn và không còn có nhu cầu cư xử bướng bỉnh nữa.

Đề nghị bé giúp đỡ. Khi bạn đề nghị trẻ giúp đỡ, bạn đã giúp trẻ củng cố lòng tự trọng. Hãy giúp trẻ cảm thấy mạnh mẽ bằng cách nói: “Cái này hơi nặng. Con có thể giúp mẹ được không?”, hoặc nói: “Cái này có thể hơi nặng, nhưng con giúp mẹ được không?” (Hãy dùng cách này khi bạn biết chắc chắn rằng trẻ có thể làm được và sẽ mỉm cười đầy tự hào khi làm điều đó để chứng tỏ khả năng của mình!!)

Phản hồi trẻ nhanh chóng và nhất quán. Quan tâm đến những nhu cầu của trẻ và phản hồi kịp thời mang đến cho trẻ cảm nhận rằng bạn hiểu và tôn trọng ý kiến của trẻ. Trẻ sẽ cảm thấy hạnh phúc vì có “nhà vua và hoàng hậu” coi bé như “công chúa, hoàng tử” trong nhà.

Trao cho trẻ quyền đưa ra những quyết định nho nhỏ. “Con muốn uống nước bằng cốc màu xanh hay màu đỏ?” Mỗi ngày chúng ta cần phải đưa ra rất nhiều quyết định, nên sẽ rất công bằng nếu bạn để cho bé được quyền tự quyết một vài lần. Nếu bạn tôn trọng sự lựa chọn của trẻ trong một số trường hợp cụ thể hoặc trong những vấn đề không quá quan trọng, trẻ sẽ dễ dàng nhường quyền quyết định cho bạn trong những vấn đề quan trọng hơn. Những quyết định đơn giản thường chỉ nên giới hạn trong hai hoặc ba lựa chọn thay vì cho bé quyết những vấn đề mở - những việc có thể khiến bé bị quá tải.

Cho con được quyền lựa chọn

- Bạn có thể thử cho đứa con nhỏ 1 tuổi của bạn một số lựa chọn nhưng trẻ con ở tuổi này chưa biết cách để đưa ra quyết định tốt nhất.

- Trẻ 2 tuổi sẽ rất thích được trao quyền quyết định. Hãy cho trẻ lựa chọn bằng giọng nhiệt tình và rõ ràng. (Nếu việc quyết định dựa trên nhiều hơn hai lựa chọn, trẻ có thể bối rối hoặc bức bối.)
- Khi trao quyền lựa chọn cho trẻ 3 tuổi, hãy cố tỏ vẻ như bạn đang khá bối rối và cần tham khảo ý kiến của trẻ. “Này, con nghĩ cái đĩa nào đẹp nhất: màu xanh hay màu đỏ nhỉ?” Để mọi việc thú vị hơn, bạn có thể vờ như mình là một giáo sư đẳng trí. Vài giây sau, khi con nói: “Đĩa màu xanh.” Bạn có thể hỏi lại: “Hà? Gì cơ? Con vừa nói gì? Con bảo đĩa màu đỏ à?” (Đây cũng là cơ hội để trẻ xem lại quyết định của mình và học cách bớt hấp tấp vội vàng.)

Ghi chú: Không bao giờ cho trẻ quyền lựa chọn nếu bạn không sẵn lòng thực hiện theo câu trả lời của trẻ. Ví dụ như khi ở phòng khám, bạn không nên hỏi, “Cô y tá đo nhiệt độ cho con được không?” Nếu bé nói “không”, y tá sẽ vẫn buộc phải làm việc đó, không quan tâm đến mong muốn của bé, hoặc sẽ phải mất rất nhiều thời gian để thuyết phục bé thay đổi quyết định.

Hãy thử: Vờ làm kẻ khờ hay những trò ngớ ngẩn lại tạo ra những điều kỳ diệu

Ngay cả những đứa trẻ chập chững bước đi nhất cũng sẽ mỉm cười nếu chúng ta tỏ ra hơi bất lực một chút. Nếu bạn “vờ làm kẻ khờ”, trẻ sẽ cảm thấy bạn cần sự giúp đỡ, nên được giúp đỡ và trẻ không nên từ chối bạn. Tất nhiên, những trẻ lớn hơn sẽ hiểu rằng đây chỉ là trò đùa – chúng biết bạn không thường xuyên ngớ ngẩn như vậy, nhưng chúng vẫn sẽ cảm thấy thích thú. Chúng thích sự ngớ ngẩn. Và bạn có thể dùng biện pháp lý thú này để biến cuộc tranh cãi với trẻ trở thành thỏa thuận hợp tác và những trận cười giòn giã!

Sau đây là một số cách thú vị giúp tăng sự tự tin cho trẻ:

- Tỏ ra kém cỏi. Mặc áo ngược, đội mũ ngược, đếm sai từ 1 đến 5, để đồ chơi xuống mép bàn hoặc ghế, khi chúng rơi bạn hô to “Ôi không... ÔI KHÔNG! Không, không, KHÔNG! Đừng rơi!!”. Bạn hãy lặp lại cảnh này ba hoặc bốn lần, mỗi lần lại vờ như bạn đã cố gắng để cẩn thận hơn. (Khi buông tay, tôi ra lệnh cho món đồ chơi: “Bây giờ, ngồi yên ở đây, nhé!”)
- Vụng về. Vờ ngã khỏi ghế vài lần hoặc chụp hụt bóng khi chơi tung bóng với trẻ.
- Vờ như không nhìn thấy. Hỏi trẻ: “Cái... ở đâu nhỉ?” khi vật đó ở ngay trước mặt bạn. Khi trẻ sung sướng chỉ cho bạn thấy, bạn vẫn nên giả vờ khờ khạo, nhìn xung quanh và hỏi: “Đâu? Đâu cơ? Mẹ có thấy gì đâu”.
- Tỏ ra yếu đuối. Cố gắng hết sức để bắt được trẻ nhưng luôn để con trốn thoát. Cố gắng giật được đồ chơi khỏi tay trẻ nhưng luôn để con chiến thắng khi chơi kéo co.
- Tỏ ra dễ bị đau. Những đứa trẻ 2 tuổi thích được đập tay với bạn sau đó nhìn bạn kêu gào nhăn nhó vì những cơn đau “giả vờ”. Hãy kêu “Ồi, ối!” và thổi vào tay như thể bạn muốn đỡ đau. Đối với trẻ 3 tuổi, bạn có thể nói: “Đập tay với bố nào!” rồi nhanh chóng rút tay lại và bảo: “Bố sợ lắm! Con có đập mạnh không?”. Nếu sau đó bé đập tay thật nhẹ, bạn hãy cảm ơn vì bé đã thật đáng yêu. Nếu bé vẫn dùng hết sức, bạn có thể nhảy lên và kêu phản đối: “Con lừa bố! Con lừa bố!”.
- Tỏ ra như một đứa trẻ. Hãy với lấy thứ gì đó bé đang cầm rồi giả vờ khóc như em bé và nói: “Của mẹ, của mẹ!”. Hãy để trẻ dễ dàng gỡ tay bạn để lấy lại món đồ chơi và coi như yêu cầu của bạn đã

không được trẻ thực hiện.

- Giả vờ sai. Bạn nói: “Từ từ, đợi một chút nào! Tên con không phải là Kris. Con là BỐ! Con là BỐ!”. Con bạn sẽ cười lớn và nói : “Không, con là Kris. Mẹ ngốc quá!!”

- Giả vờ dễ dàng bị lừa. Nói với trẻ rằng bạn muốn kiểm tra xem tay trẻ đã sạch chưa nhưng lại kiểm tra chân của bé. Sau đó nói: “Ồ, con đùa mẹ!! Đây không phải tay con mà!!”, rồi đòi hỏi: “Đưa tay con cho mẹ xem nào!” nhưng lại nhìn vào túi áo của trẻ.

- Tỏ ra tự đắc dù sai. Bạn có thể hát thật to nhưng sai lời một bài hát quen thuộc. “Chúc mừng sinh nhật bé voi!” Trẻ sẽ rất thích thú được sửa sai cho bạn nhưng bạn vẫn nên tỏ ra là trẻ sai và nói: “Mẹ có nói là ‘bé voi’” đâu.” Rồi bạn lại tiếp tục hát sai lời bài hát và khẳng định: “Mẹ không sai tí nào. Mẹ là ca sỹ giỏi nhất TRÊN THẾ GIỚI đấy!”.

- Tỏ ra dễ bị thuyết phục. Khi trẻ bực dọc, bạn có thể đưa ra cho trẻ một vài lựa chọn tệ hại mà trẻ thường sẽ trả lời “Không”, như “Con có thích một ít bún ngon lành không?”. Hãy dành vài giây để “nịnh” trẻ thay đổi ý định. Sau đó nói, “Thôi được rồi, con thắng! Con chẳng bao giờ làm những điều mẹ muốn cả!”. Cho phép trẻ từ chối bạn là một mẹo cũ của nhà ngoại giao để trẻ không cảm thấy xấu hổ. Sau khi trẻ đã từ chối rất nhiều lời đề nghị, trẻ sẽ có cảm giác được tôn trọng hơn và thấy dễ chịu hơn khi nhường cho bạn thắng trong những vấn đề khác.

- Tỏ ra ngốc nghếch. Bạn có thể nói bằng giọng hơi ngốc một chút: “Con ăn giày đi! Đi mà! ĐI MÀ!!! Mẹ yêu cầu con phải ăn đôi giày ấy đi!”, Thôi được, con thắng, nhưng như thế không CÔNG BẰNG! Sao lúc nào con cũng thắng thế? Mẹ CHẴNG BAO GIỜ thắng được cả!!!” (Tôi sẽ không áp dụng cách này nếu trẻ là người dễ mềm lòng, nhưng nếu bạn có một em bé thuộc Thời kỳ Đồ đá thích cạnh tranh thì chắc bạn sẽ được cười rất nhiều đấy!)

- Tỏ ra đáng trí. Hãy lấy giày của trẻ, với lấy bàn chân trẻ và nói, “Đưa cho mẹ... ờ... ờ”, như thể bạn không thể nhớ ra từ “bàn chân” nói như thế nào. Hãy nhắc lại những câu nói nửa chừng như thế này vài lần. Trong khoảng vài giây sau đó, trẻ sẽ nhắc chân lên hoặc thậm chí kết thúc câu nói đó giúp bạn! Làm như vậy khiến trẻ cảm thấy mình thật thông minh!

Để trẻ nghĩ rằng bố/mẹ mình là kẻ khờ có ổn không?

- Tất nhiên, trẻ sẽ không thực nghĩ rằng bạn là một kẻ khờ khạo bởi hầu hết mọi lúc, bạn hoàn toàn sáng suốt và mạnh mẽ. Đây chỉ là một mẹo vui – chứ không phải một phương pháp nuôi dạy con nên được áp dụng mọi lúc! Đóng vai kẻ khờ cũng giống như để con thắng trong trò chơi đấu vật hoặc vờ như bạn không thể tìm thấy con khi chơi trốn tìm. Đó chỉ đơn thuần giống như một cách nịnh nọt – một trong những công cụ cổ điển và cơ bản nhất của một nhà ngoại giao!

- Một trong những nhận thức vừa ngọt ngào vừa xót xa trong suốt quá trình nuôi dạy trẻ mà bạn có thể cảm thấy là hầu hết những gì chúng ta làm hàng ngày vì trẻ đều nhằm chuẩn bị cho một ngày nào đó trẻ rời xa chúng ta. Bạn giúp trẻ sẵn sàng cho ngày đó bằng cách giúp trẻ trở nên mạnh mẽ, tự tin và độc lập.

- Vì thế, đừng lo lắng về việc đôi khi trẻ không còn “tôn trọng” bạn nữa. Bạn sẽ không cần lo lắng đâu! Trên thực tế, nếu bạn tỏ ra thỉnh thoảng khờ khạo một chút, bạn sẽ có thể dạy trẻ những bài học cuộc

sống rất đáng giá rằng ngay cả những người hoàn hảo nhất trong mắt trẻ (chính là bố mẹ) đôi khi vẫn phạm sai lầm!

Khuyến khích sự kiên nhẫn: Từng bước chậm và chắc hướng trẻ tới sự văn minh

“Hành trình vạn dặm khởi đầu từ một bước chân chậm chững.”

– **Thành ngữ Trung Hoa**

Vào những năm 1920, Andrew Carnegie là một trong những người giàu nhất thế giới. Khi được hỏi lý do tại sao ông lại giàu có như vậy, ông trả lời rằng thành công giống như bước vào một mỏ vàng. “Đầu tiên, khi bạn đi vào, tất cả những gì bạn thấy chỉ là bùn đất. Sau đó, nếu may mắn, bạn sẽ tìm thấy một mẩu vàng.” Ông nói, nếu một người bỏ qua đồng bùn đất và chỉ tập trung vào những đốm vàng thì cuối cùng anh ta có thể nhét nặng túi cả một kho báu.

Dạy trẻ chậm chững về sự kiên nhẫn cũng giống như viễn cảnh tìm vàng. Hãy trân trọng từng khoảng khắc kiên trì bạn thấy trẻ làm được – mỗi khoảnh khắc ấy đều giống như những vảy vàng trong mỏ. Hãy khuyến khích trẻ trong những bước đi đầu tiên bằng sự quan tâm, chú ý, và những lời khen. Trẻ sẽ sớm học được cách chia sẻ, đợi đến lượt mình – và kiên nhẫn chờ đợi mỗi khi bạn đang bận (trong phòng tắm hoặc gọi điện thoại).

Hãy thử: Những bước đi chậm và chắc – dạy trẻ sự kiên nhẫn

Sự kiên nhẫn cũng giống như cơ bắp của chúng ta – càng tập luyện nhiều thì càng khỏe mạnh hơn. Có rất nhiều cách để giúp trẻ chậm chững luyện tập và tăng cường khả năng kiên nhẫn. Sau đây là một số biện pháp:

Khi trẻ 1 tuổi mà nheo để thu hút sự chú ý của bạn, bạn hãy nhìn trẻ, vỗ tay ba lần để trẻ chú ý rồi nói: “Đợi mẹ một chút!”.

Sau đó bạn nhanh chóng quay đi như thể bạn không để ý đến trẻ nữa. Trong lúc quay đi, bạn có thể giơ một tay lên và dùng ngón tay làm dấu hiệu chờ đợi trong khi đếm “Một... hai... ba...”. Sau đó, hãy quay lại ngay lập tức và tập trung vào trẻ trong khoảng một phút. Khi bạn kịp thời thưởng cho trẻ vì trẻ đã kiên nhẫn chờ đợi, trẻ sẽ dần dần hiểu được rằng: “Mẹ mình sẽ luôn giữ lời hứa!”

Đối với trẻ trên 2 tuổi, bạn có thể đặt đồng hồ đếm thời gian thay vì tự mình đếm. Đầu tiên, hãy giải thích việc bạn đang làm: “Con chờ đợi giỏi lắm! Khi mẹ nói ‘Chờ mẹ một chút!’ thì mẹ muốn con đợi cho đến khi bác Bình Boong (đưa cho bé xem chiếc đồng hồ) kêu ‘Reng!’” Hãy để cho trẻ nghe rõ những tiếng tíc-tắc của đồng hồ, “Sau đó mẹ sẽ chơi với con! Được không?”

Ban đầu, bạn nên hẹn giờ đồng hồ trong 10 giây. Khi chuông kêu, hãy đến và chơi với trẻ trong vài phút. Sau đó trong ngày, bạn có thể lặp lại cách thức này nhưng hãy đặt hẹn giờ lên 30 giây. Gợi ý rằng trẻ có thể chơi đồ chơi hoặc xem sách trong lúc chờ đợi. Bạn nên phớt lờ trẻ ngay cả khi trẻ cố gọi trước khi chuông reo. Sau đó bạn nên khen thưởng ngay lập tức bằng việc chơi với trẻ để thể hiện rằng bạn rất cảm kích trước nỗ lực của trẻ.

Bạn nên áp dụng cách thức này hàng ngày trong khoảng vài tuần. (Thỉnh thoảng bạn cũng nên làm trẻ

ngạc nhiên bằng cách khen thưởng trước khi chuông reo.) Trẻ sẽ học được rằng: “Ồ, thời gian trôi qua khá nhanh. Chờ đợi cũng không có gì khó khăn cả.” Trong vòng một hoặc hai tháng, trẻ sẽ học được cách tự tạo trò tiêu khiển trong khoảng ba đến năm phút. Trước giờ đi ngủ, bạn hãy nhắc lại rằng hôm đó trẻ đã rất kiên nhẫn khi chờ đợi bạn như thế nào.

Nếu việc chờ đợi có vẻ khó khăn đối với trẻ, bạn hãy nói với trẻ rằng đó chưa bao giờ là một việc dễ dàng. Bạn có thể nói: “Mẹ ước gì mẹ con mình có thể làm điều đó NGAY BÂY GIỜ!!” hoặc “Đợi đã, đợi đã – ôi trời! Ước gì mẹ con mình có thể chơi cả ngày và KHÔNG BAO GIỜ phải chờ đợi!!” Sau đó bạn hãy gợi ý cho trẻ làm một việc gì đó trong lúc đợi: chơi đồ chơi, vẽ tranh, cho búp bê ăn, cho búp bê tắm... Nếu trẻ vẫn không chịu, hãy thử nói rằng: “Đây là một nửa phần thưởng. Mẹ sẽ đưa nửa kia cho con khi bác Bing Boong kêu nhé!”

Cha mẹ cũng cần kiên nhẫn

Mặc dù trẻ có thể cần tận năm phút để làm một việc mà bạn chỉ mất năm giây để hoàn thành – thì hãy cứ đợi trẻ! Hãy để trẻ tự xoay sở một chút. Thời thơ ấu của trẻ sẽ trôi qua trước khi bạn kịp cảm nhận được và bạn sẽ ước gì mình có thể lại được thấy con như thế này dù chỉ một lần nữa!

Hãy cho tay vào túi, đừng nói gì cả, hít thở thật sâu và chờ đợi! Hãy quan sát con với tình yêu thương nhưng đừng vô vập! Nếu con chán nản, bạn có thể đề nghị giúp đỡ. Nếu con có thể tự làm thì ngay cả đứa trẻ 1 tuổi cũng sẽ cười rạng rỡ đầy tự hào như muốn nói: “A! Con làm được rồi!”.

Thực hành sự kiên nhẫn: Chăm sóc răng từng bước chậm và chắc

Bạn có thể áp dụng những bước chậm và chắc để tránh những xung đột với trẻ khi giúp trẻ thay bím, lấy ráy tai, cắt móng tay hay đánh răng.

Ban đầu, trẻ sẽ để bạn đưa bàn chải vào miệng trong vài giây. Như vậy là ổn – đó là thành công bước đầu. Bạn hãy nói: “A, xong rồi. Đập tay với mẹ nào! Chúng mình đi chơi thôi!”

Tôi biết chỉ vài giây chắc chắn không đủ để giúp bạn chải sạch răng cho trẻ, nhưng dần dần trẻ sẽ cho bạn nhiều thời gian hơn. Tại sao lại như vậy? Đó là bởi vì bạn đã không làm mọi việc trở nên nghiêm trọng và bởi vì bạn đã thưởng cho sự hợp tác của trẻ bằng rất nhiều niềm vui!

Nếu trẻ thậm chí không đồng ý cho bạn đặt bàn chải đánh răng vào miệng thì bạn cũng không nên đòi co với trẻ bởi chắc chắn bạn sẽ không thể thắng. Thay vào đó, hãy thử tìm cách làm trẻ xao lãng với những điều thật thú vị. Bạn có thể nói: “Thôi được rồi, bọn mình chải đầu gối con vậy. Xong rồi, đầu gối bên kia nữa. Rồi, bây giờ chải tay này... tay kia... ngón tay... ngón tay kia nữa... ngón cái... ngón cái bên kia... tóc... tai... tai kia nữa!”. Bạn phải chạm bàn chải vào tất cả những bộ phận mà bạn đã gọi tên rồi nói to: “Yeah! Xong hết rồi! Con giỏi lắm! Bây giờ đi chơi thôi!”. Bạn hãy làm như vậy vài lần trong ngày để giúp trẻ cảm thấy thoải mái và dần dần không “đề phòng” nữa. Cuối cùng, bạn sẽ có thể đánh răng cho trẻ trong vài giây – và mỗi lần sẽ lâu hơn một chút.

Tặng thưởng: Tra dầu cho “bánh xe hợp tác”

“Một thìa đường giúp làm trôi thuốc.”

Rất nhiều người không tán thành việc tặng thưởng cho trẻ. Họ thấy rằng việc trẻ được kỳ vọng có những hành vi đúng mực là điều hiển nhiên bởi đó là việc đúng đắn nên làm hoặc bởi vì “Bố/ Mẹ đã nói vậy!”. Tuy nhiên, hy vọng trẻ sẽ hợp tác mà chưa dạy về sự tôn trọng sẽ giống như dạy tác phong trên bàn ăn cho một đứa trẻ 6 tháng tuổi – đó là đúng tư duy nhưng sai thời điểm!

Bạn thử nghĩ mà xem: Ngay cả người lớn cũng dễ dàng hợp tác hơn nếu chúng ta nhận được sự khen thưởng. Vậy thì tại sao lại không thực hiện điều tương tự đối với những đứa trẻ tiền sử của chúng ta? Những phần thưởng thực tế sẽ giúp trẻ cư xử đúng mực hơn. Đó là lý do tại sao những vị “đại sứ” nuôi dạy con giàu kinh nghiệm thường bôi trơn “bánh xe hợp tác” với trẻ bằng những phần thưởng nho nhỏ để cỗ xe “giao tiếp” của gia đình chuyển bánh thật dễ dàng.

Khen thưởng không có nghĩa là bạn cho trẻ thoải mái mua sắm đồ chơi khi đi siêu thị! Phần thưởng mà trẻ yêu thích nhất chính là bạn! Trẻ sẽ thích có được năm phút đánh trận giả với bạn, chơi tiệc trà, đi bắt côn trùng, mát-xa, kể chuyện cho nhau nghe hoặc đơn giản là trẻ được đi mua sắm với bạn. Tất nhiên, trẻ cũng sẽ thích những món quà thực tế như hình xăm dán, miếng dán hoạt hình, bánh quy và kẹo.

Nhưng khoan đã! Có phải ông bác sĩ kia vừa nói Bánh quy và kẹo không nhỉ? Rất nhiều bậc cha mẹ lo sợ rằng thưởng cho con bánh quy hình thú hoặc kẹo dẻo sẽ khiến trẻ bị béo phì hoặc “nghiện” kẹo ngọt. Trên thực tế, mọi việc sẽ không tệ như vậy – nếu những phần thưởng này được dùng đúng cách. Đồ ngọt là phần thưởng có sức mạnh rất lớn đối với hầu hết trẻ chập chững (cũng có nhiều loại đồ ngọt tốt cho sức khỏe). Bạn có thể để dành kẹo làm phần thưởng trong những trường hợp bạn cần khá vất vả mới có thể thuyết phục được trẻ. Sau đó, hãy thử không động đến kẹo trong khoảng vài tuần. Ví dụ, nếu bạn gặp khó khăn khi thay bím do trẻ không chịu nằm yên, bạn hãy để trẻ đứng và ăn loại “bánh quy bím” đặc biệt – đó là loại bánh trẻ sẽ chỉ được ăn khi bạn thay bím cho trẻ. (Nếu trẻ vứt bánh đi và tiếp tục phản đối, bạn có thể đưa cho trẻ nửa chiếc bánh để ăn trong khi thay bím và giữ nửa chiếc còn lại cho đến khi mọi việc đã hoàn tất.)

Ngoài kẹo, phần thưởng càng thực tế và bắt mắt thì trẻ càng thích thú. Vì thế, hình xăm dán, miếng dán hoạt hình và thậm chí băng cứu thương cũng có thể trở thành những món đồ ưa thích đối với trẻ chập chững mọi lứa tuổi.

Sau đây là hai cách khác bạn có thể áp dụng:

Hãy thử: Đánh dấu tích lên tay

Tiến sĩ Barbara Howard – chuyên gia về sự phát triển của trẻ nhỏ – gợi ý các bậc cha mẹ thưởng cho trẻ chập chững bằng cách vẽ hoặc in một dấu tích nhỏ lên mu bàn tay trẻ mỗi khi bạn thấy trẻ làm được một việc tốt trong một ngày nào đó. Còn việc gì đơn giản hơn nữa chứ? Bạn cần nhớ rằng, cũng giống như những người thượng cổ, trẻ chập chững thích được vẽ lên người của mình.

Đến giờ đi ngủ, trẻ sẽ rất thích nếu bạn dành khoảng năm phút để ngắm nghía từng hình đã đánh dấu trên tay trẻ và kể lại xem trẻ đã đạt được nó như thế nào.

Hãy thử: Bảng thành tích ngôi sao

Bảng thành tích ngôi sao là một cách khá cơ bản để làm căn cứ khen thưởng cho trẻ chập chững đã lớn (khoảng 3 tuổi). Hãy chọn ra ba hành vi mà bạn muốn khuyến khích trẻ. Chọn hai hành vi mà trẻ có thể dễ dàng đạt được (như rửa tay, đi tất) và một hành vi mang tính thử thách cao hơn (như ăn một miếng súp lơ xanh, dọn hết đồ chơi trong vòng năm phút hoặc đánh răng). Lưu ý: Bạn cũng cần tránh những mục tiêu định tính, mơ hồ như “bớt tranh giành”.

Tiếp theo, hãy lập bảng thành tích cùng bé. Hãy đưa trẻ đến cửa hàng để chọn hình ngôi sao hoặc hình dán sẽ dùng để tích điểm. Hãy cùng tìm trong các cuốn tạp chí và chọn ra những hình ngộ nghĩnh để cắt dán trang trí bảng thành tích đó. Tất cả những hoạt động này sẽ khiến trẻ cảm thấy muốn nỗ lực đạt được thành tích nhiều hơn – bởi vì đó là bảng tích điểm của bé.

Mỗi khi trẻ đạt được một mục tiêu nào đó, hãy để trẻ dán một ngôi sao vào bảng. Bảng thành tích ngôi sao rất thú vị đối với trẻ chập chững vì tất cả đều hiện lên rõ ràng trước mắt chúng. Trẻ sẽ có cảm giác được ngợi khen trực tiếp mỗi khi bé đi qua hoặc nhìn thấy những ngôi sao được dán bảng thể hiện sự thành công của mình được đặt trong bếp hoặc trong phòng ngủ. Bạn có thể giúp trẻ hiểu bạn rất trân trọng nỗ lực này bằng cách để trẻ “nghe lỏm” được về điều đó khi bạn tán gẫu với búp bê của trẻ.

(Hầu hết các bậc cha mẹ dùng Bảng thành tích ngôi sao sẽ duy trì bảng này trong vài tuần, sau đó thiết kế lại bảng để thưởng cho những hành vi khác hoặc chuyển sang cách thức khác khi các hành vi của trẻ đã cải thiện.)



THỜI GIAN CHẤT LƯỢNG DÀNH CHO TRẺ - TRÌNH TỰ SINH HOẠT VÀ VUI CHƠI GIÚP TRẦN AN NGƯỜI BẠN TIỀN SỬ CỦA CHÚNG TA NHƯ THẾ NÀO?

“Thói quen là thứ có sức mạnh lớn nhất.”

Nghệ thuật tình ái (The Art of Love), Ovid, năm thứ nhất trước Công nguyên

Những nội dung chính

- Thời gian chất lượng dành cho trẻ là khoảng thời gian vô cùng thú vị bạn dành cho trẻ mỗi ngày.
- Những trình tự sinh hoạt hàng ngày và các trò chơi là minh chứng cho tình yêu bạn dành cho trẻ và khiến trẻ muốn hợp tác.
- Trẻ chập chững thích những trình tự để trấn an trẻ: mát-xa, ôm ấp, khoảng thời gian đặc biệt, thể hiện tình cảm và các bài tập thở.
- Mỗi ngày, bạn hãy tạo ra thật nhiều niềm vui, nhất là khi vui chơi ngoài trời, chơi những trò chơi sáng tạo và khi đọc sách.

Có thể bạn chưa bao giờ áp dụng nhưng hẳn là bạn cũng đã từng nghe đến biện pháp Cách ly trẻ (time-out) như là một kỹ thuật rèn kỷ luật cho trẻ. Bạn cách ly trẻ trong một vài phút, tước đoạt quyền được bạn chú ý đến và cười với trẻ. Biện pháp này thường đạt hiệu quả vì thời gian được ở bên cạnh bạn chính là điều tuyệt vời nhất đối với trẻ. Đây cũng là lý do nhiều người gọi khoảng thời gian vui vẻ chơi cùng với trẻ là “Thời gian chất lượng dành cho trẻ”.

“Thời gian chất lượng dành cho trẻ” là bất cứ thời điểm nào bạn dành sự quan tâm đầy yêu thương của mình cho trẻ, dù là khi bạn giúp trẻ mặc quần áo vào mỗi sáng, chơi với trẻ vào buổi chiều, trò chuyện với trẻ trong bữa ăn, hoặc mát-xa nhẹ nhàng cho trẻ sau khi tắm và trước khi đi ngủ. “Thời gian chất lượng” dạy trẻ về tình yêu thương, sự tự tin, niềm tin vào bản thân bé – và tin vào bạn. “Thời gian chất lượng” dành cho trẻ cũng là một cách tuyệt vời để khuyến khích sự hợp tác. Bạn nên dành cho trẻ thật nhiều khoảng thời gian chất lượng ngắn trong suốt cả ngày để tránh những mâu thuẫn với trẻ, giống như việc bạn bỏ tiền xu vào máy tính tiền để xe trong ngày sẽ giúp bạn không phải mua vé vậy.



Ồ! – Có thể bạn đang thắc mắc – Liệu chơi đuổi bắt và mát-xa nhẹ nhàng vào buổi tối có thực sự giúp tránh được xung đột với trẻ không?

Chắc chắn là có! Ngay cả trẻ chập chững dưới 2 tuổi cũng hiểu rằng bạn càng dành nhiều thời gian chơi với trẻ và chú ý đến trẻ thì trẻ càng nên hợp tác với bạn. Về cơ bản, trình tự sinh hoạt và sự thư giãn bồi đắp nên thiện ý từ phía trẻ. (Trẻ 18 tháng tuổi khó tính thường chỉ “nhận” chứ không “cho”, và vẫn đòi hỏi bạn cho càng nhiều càng tốt, nhưng ngay cả những đứa trẻ “tiền sử” nhỏ bé này cũng sẽ trở nên dễ chịu hơn nếu bạn dành nhiều “thời gian chất lượng” trong ngày với trẻ).

Chúng ta đều đã từng chứng kiến những trẻ nhỏ ỉ ôi, cào cấu và hoàn toàn coi thường những lời nói của cha mẹ. Một số trẻ cư xử như vậy chính vì cha mẹ các bé thiếu các kỹ năng làm cha mẹ hiệu quả. Tuy nhiên, một số trẻ khác đơn thuần chỉ là những đứa trẻ Thời kỳ Đồ đá có tính khí mạnh khó chịu vì bị giam cầm trong nhà cả ngày. Cuối cùng, dù trẻ có cư xử không phải lỗi vì bất cứ lý do gì, chỉ hai nguồn sức mạnh duy nhất có khả năng biến những thách thức của trẻ thành sự hợp tác, đó là: dọa nạt hoặc yêu thương.

Rất nhiều cha mẹ lầm tưởng rằng dọa dẫm là cách duy nhất để xử lý những hành vi xấu. Chắc chắn là tất cả chúng ta luôn cần tỏ ra nghiêm khắc (tôi sẽ thảo luận về điều này ở chương sau), nhưng cách tốt nhất và có hiệu quả lâu dài nhất để biến một đứa trẻ bướng bỉnh thành một em bé hạnh phúc là dưỡng dục con bằng tình yêu, sự tôn trọng, nhất quán và chơi cùng con! Đó là lý do tại sao “thời gian chất lượng dành cho trẻ” lại quan trọng như vậy.

Trình tự sinh hoạt: Những khoảng thời gian chất lượng dành cho trẻ có thể dự đoán được giúp trẻ cảm thấy an toàn

Đôi khi, cha mẹ lo lắng rằng mình sẽ quá phụ thuộc vào trình tự sinh hoạt. Lặp đi lặp lại một số việc khiến chúng ta cảm thấy nhàm chán; nhưng với trẻ chập chững, những trình tự sinh hoạt có thể đoán

trước giúp các con thấy thỏa mãn như khi được uống sữa và chơi dưới ánh mặt trời. Đây là lý do tại sao:

- Trình tự sinh hoạt chính là khoảng thời gian nghỉ ngơi ngắn, lấy lại tinh thần trong suốt một ngày bận rộn của trẻ. Trẻ có thể sẽ thích thú khám phá những món đồ chơi mới, những địa điểm mới, nhưng các bé sẽ nhanh chóng rời rã khi có quá nhiều thay đổi. Sự mới mẻ thật thú vị, nhưng sự quen thuộc khiến trẻ cảm thấy dễ chịu và thoải mái. Sau một ngày tràn ngập những điều mới mẻ lý thú, trình tự sinh hoạt mang đến cho nhà thám hiểm tí hon của bạn những hoạt động có thể dự đoán chính xác, giúp trẻ cảm thấy dễ thở hơn.

- Trình tự sinh hoạt giúp trẻ tăng cường khả năng thấu hiểu và cảm giác thân thuộc. Trẻ chập chững thường cảm thấy mình bị bao vây bởi quá nhiều thứ nằm ngoài khả năng kiểm soát của mình cùng với thứ ngôn ngữ mà ai cũng hiểu chỉ mình trẻ không hiểu. Chẳng trách mà đôi khi trẻ có cảm giác thất vọng và bị bỏ rơi. (Nếu bạn đã từng đến thăm một đất nước mà không biết ngôn ngữ của đất nước đó, có lẽ bạn sẽ hiểu cảm giác ấy như thế nào). Tuy nhiên, trình tự sinh hoạt, là điều trẻ hoàn toàn thấu hiểu bởi chúng đã vô cùng quen thuộc. Những thói quen này mang đến cho trẻ cơ hội ngang bằng với các thành viên khác trong gia đình để biết chuyện gì đang xảy ra, chuyện gì có thể sẽ xảy ra tiếp theo. Nó khiến mọi người trong gia đình đều trở nên bình đẳng.

- Trình tự sinh hoạt giúp trẻ nhận thức được về thời gian. Hãy thử hình dung bạn làm việc trong một văn phòng không có đồng hồ cũng không có cửa sổ xem nào. Bạn sẽ cảm thấy mình bị mất phương hướng phải không. (Đây chính là cách các sòng bạc tại Las Vegas khiến bạn không ý thức được bạn đã chơi bạc trong bao lâu đấy). Trình tự sinh hoạt giúp trẻ nắm được lộ trình thời gian và dự đoán được việc gì sẽ làm tiếp theo: “Sau khi ngủ dậy, mình sẽ thay quần áo và ăn sáng. Ăn trưa xong, mình sẽ ngủ trưa” và những việc tương tự như vậy. Những trình tự này giống như đồng hồ đeo tay của trẻ vậy.

Giống nhau – nhưng khác biệt: Trình tự sinh hoạt thay đổi theo thời gian như thế nào?

Những trình tự sinh hoạt bạn thiết lập trong ngày giúp bạn và trẻ có thể vượt qua một ngày suôn sẻ nhất có thể, đồng thời nó cũng trở thành một phần trong ký ức tuổi thơ ngọt ngào của trẻ khi trưởng thành.

Chú tinh tinh đáng yêu và những người Nê-ăng-đéc-tan cao đến đầu gối (trẻ từ 12 đến 24 tháng tuổi)

Vào sinh nhật 1 tuổi, trẻ đã là một “chuyên gia” khám phá những khuôn mẫu sinh hoạt của mình (thay bỉm sau khi ngủ dậy, tắm trước khi đi ngủ...). Những khuôn mẫu sinh hoạt nhất quán luôn chứa đựng tình yêu thương và sự sẵn sàng của bạn giúp trẻ cảm thấy đủ an tâm để rời khỏi vòng tay an toàn của bạn và bắt đầu khám phá thế giới.

Những trình tự sinh hoạt có rất nhiều ý nghĩa đối với trẻ. Chúng giống như một hòn đảo chứa đựng những điều có thể dự đoán được giữa một đại dương đầy những thay đổi bất ngờ.

Khi bạn 1 tuổi, cuộc sống là một ông kính vạn hoa với đầy đủ âm thanh, hình ảnh và cảm giác. Những trình tự sinh hoạt quen thuộc sẽ giúp bạn nhóm lại và sẵn sàng cho những điều thú vị tiếp theo. Ngay cả những trình tự sinh hoạt không bao gồm giấc ngủ (như ăn trưa hay đọc sách sau khi tắm) cũng giống

như những “chặng nghỉ” trong một ngày bận rộn. Nếu không nhờ những tác động trấn an do trình tự sinh hoạt tạo ra thì những trải nghiệm mới thường sẽ khiến bạn cảm thấy căng thẳng và choáng ngợp. (Một số trẻ có thể kiểm soát được điều này tốt hơn những trẻ khác – xem Chương 6)

Trẻ Thượng cổ tinh khôn (trẻ từ 24 đến 36 tháng)

Qua nhiều tháng, trình tự sinh hoạt có thể trở nên hơi nhàm chán đối với bạn nhưng chính sự nhất quán của chúng là những điều mà trẻ vô cùng trân trọng. Nếu trình tự sinh hoạt vốn đã rất hữu ích đối với trẻ 1 tuổi thì chúng lại chính là những phần thưởng bổ sung tuyệt vời cho trẻ 2 tuổi. Bên cạnh những lợi ích thông thường (an toàn, dễ chịu, thói quen giờ giấc), chúng còn đáp ứng được sự khao khát những điều dễ dự đoán được của trẻ chập chững dưới 3 tuổi.

Trẻ thượng cổ có khuynh hướng thích những thứ “giữ nguyên”. Sau khi cố gắng hết sức để làm sáng tỏ một điều gì đó, trẻ không muốn nó thay đổi bởi chỉ như vậy thì trẻ mới có thể tập trung sang những thứ khác. Trên thực tế, đôi khi trẻ có thể nổi xung lên vì một chút xúu thay đổi trái với những gì trẻ mong đợi. Sự thay đổi đấy có thể rất đơn giản, nhỏ nhặt – đối với chúng ta – như một chiếc bánh quy bị vỡ hoặc một vị khách nào đó vô ý ngồi vào chiếc ghế của bố.

Bạn cần nhớ rằng những người thượng cổ cũng không thích những thứ “mới mẻ và khác biệt”. Họ giữ nguyên kiểu dáng những công cụ bằng đá trong suốt hơn 100,000 năm! Joan – mẹ của Phillip – ngày nào cũng tự than thở vì bé Phillip 22 tháng tuổi luôn thức dậy lúc 6 giờ sáng và nài nỉ được xem bộ phim về máy kéo – hết lần này đến lần khác. Tuy nhiên, với bé, sự lặp lại này chính là niềm vui và hạnh phúc. Sự quen thuộc khiến bé cảm thấy mình thông minh và giỏi giang. “Mình biết tiếp theo sẽ làm gì!” – bạn có thể thường xuyên nghe thấy bé tự nói với mình như vậy trong sung sướng.

Vì thế, khi một em bé “tiền sử” đọc đi đọc lại một quyển sách, một đĩa CD, một loại đồ ăn, nhất định phải là chiếc đĩa ấy, cái cốc ấy, cái thìa ấy, phải được ngồi vào một chỗ nhất định, hoàn toàn không phải vì bé khó tính, mà bởi đó chính xác là những điều bé cần. Hãy giữ mọi thứ càng quen thuộc càng tốt hết ngày này qua ngày khác. Bạn cũng đừng ngạc nhiên nếu “người bạn tiền sử tí hon” ngắt lời bạn khi bạn đang đọc cuốn Chúc mặt trăng ngủ ngon và muốn bạn đọc lại – từ trang đầu tiên.

Trẻ cư dân làng xã (trẻ từ 36 đến 48 tháng)

Nhận thức ngày càng rõ rệt về thế giới xung quanh có thể khiến trẻ 3 tuổi trở nên lo lắng và sợ hãi hơn. Những trình tự sinh hoạt mang lại cho trẻ cảm giác dễ chịu và an tâm, giúp trẻ hiểu rằng mọi thứ rồi sẽ ổn. Bé Mina, 3 tuổi, mặc bộ quần áo công chúa, đầu đội vương miện và đeo giày ba-lê chơi cùng với các bạn mỗi ngày. Arnie lại thích vô cùng bộ quần áo và mũ lính cứu hỏa đến nỗi cậu bé muốn mặc bộ đồ này ngay cả lúc đi ngủ!

Tuy nhiên, nếu như trẻ lên hai đòi hỏi sự đơn điệu trong hầu hết mọi việc thì những “cư dân làng xã cổ đại” lại linh hoạt hơn rất nhiều. Đôi khi các bé cũng chấp nhận một vài thay đổi trong những trình tự sinh hoạt hàng ngày để khiến các thói quen ấy trở nên khó dự đoán hơn và do đó sẽ thú vị hơn. Ví dụ, trẻ có thể đòi mặc đi mặc lại một bộ quần áo hết ngày này sang ngày khác nhưng cũng có thể đột ngột thay đổi tình cảm tha thiết của mình với một bộ khác. Sự thay đổi này trở nên rất quan trọng. Trẻ 3 tuổi bắt đầu thích đọc những cuốn sách khác nhau vào các buổi tối thay vì đọc đi đọc lại một cuốn như trước. Và nếu bạn thường chỉ dùng một bài hát để báo cho bé biết đã đến giờ đi tắm thì nay thỉnh thoảng bạn nên thêm vào một vài từ thú vị, thậm chí ngớ ngẩn, không ngờ tới, bé sẽ cảm thấy thích

thú hơn rất nhiều!

Trình tự sinh hoạt của bạn là gì?

Trước kia, cuộc sống của trẻ chập chững thường chỉ có một số việc lặp đi lặp lại hết ngày này sang ngày khác. Trẻ đi ra ngoài cùng mẹ, gặp gỡ các bà mẹ khác, xem những đứa trẻ khác chơi, nhặt đá, nhặt cành khô hoặc bất cứ thứ gì hấp dẫn tầm mắt của trẻ.

Hiện giờ, cuộc sống của trẻ đã sôi động hơn rất nhiều. Một ngày bình thường của trẻ chập chững bây giờ thường đầy ắp những chuyến đi chơi – đến nhà trẻ, gặp người trông trẻ, tới chỗ các nhóm trẻ cùng chơi, đến các trung tâm thương mại, ra sân chơi – điều đó đồng nghĩa với việc trẻ được tiếp cận với rất nhiều âm thanh và hình ảnh đa dạng; không kể đến nhiều người và cảnh vật khác nhau qua cửa kính ô tô trên đường đến những địa điểm kể trên. Những việc diễn ra hàng ngày này có vẻ tẻ nhạt đối với chúng ta nhưng lại có sức kích thích rất lớn đối với tâm trí trẻ. Bởi thế, trình tự sinh hoạt có rất nhiều lợi ích với trẻ, chúng giống như những thời điểm yên bình xen vào giữa một ngày bận rộn – giống như những dấu phẩy giúp bạn nghỉ lấy hơi khi đọc một câu dài.

Một ngày của bạn diễn ra sôi nổi đến mức nào? Thời điểm nào trong ngày là lúc thích hợp nhất để bạn cho bé thực hiện trình tự sinh hoạt để con cảm thấy dễ chịu và có thể dự đoán trước?

Để bắt đầu trả lời cho những câu hỏi này, tôi gợi ý bạn hãy dùng một cuốn sổ tay trong vài ngày. Hãy viết ra tất cả những việc bạn sẽ làm với con. Bạn có thể dùng biểu mẫu dưới đây như một gợi ý:

Ngày 1

- 6 giờ sáng – 9 giờ sáng:.....
- 9 giờ sáng – trưa:.....
- Trưa – 3 giờ chiều:.....
- 3 giờ chiều – 6 giờ chiều:.....
- 6 giờ chiều – 9 giờ tối:.....

Ngày 2

- 6 giờ sáng – 9 giờ sáng:.....
- 9 giờ sáng – trưa:.....
- Trưa – 3 giờ chiều:.....
- 3 giờ chiều – 6 giờ chiều:.....
- 6 giờ chiều – 9 giờ tối:.....

Ngày 3

- 6 giờ sáng – 9 giờ sáng:.....

9 giờ sáng – trưa:.....

Trưa – 3 giờ chiều:.....

3 giờ chiều – 6 giờ chiều:.....

6 giờ chiều – 9 giờ tối:.....

Trình tự sinh hoạt không phải là sắp xếp thời gian biểu cho toàn bộ một ngày của trẻ mà không chừa lại chút thời gian rảnh rỗi nào. Tôi chỉ muốn gợi ý bạn liệt kê những việc sẽ làm trong ngày rồi xen kẽ vào đó những trình tự sinh hoạt mà con bạn có thể dựa vào để làm theo.

Có thể là hàng ngày, bạn vốn đã có rất nhiều hoạt động với trẻ trong cùng một khoảng thời gian và theo cùng thứ tự. Bạn hãy tìm cách để những trình tự sinh hoạt này (như đánh răng, thay quần áo, ăn uống và đi ngủ) trở nên thường xuyên và dễ đoán hơn. Ví dụ, những hoạt động trước giờ đi ngủ của bé có thường diễn ra theo thứ tự giống nhau không? Ngay trước và ngay sau bữa ăn bé thường làm gì? Với một số việc bạn vốn đang làm hàng ngày, giờ bạn có thể làm tốt hơn không? Bạn có thể thêm vào một số bài hát, điệu nhảy hoặc một vài thói quen đơn giản (như nhảy lên hai lần và quay một vòng sau khi đánh răng xong) để khiến những hoạt động thường ngày của bé được cân bằng với đúng trật tự và sự nhất quán hay không?

Một số nghi thức nhỏ giúp trình tự sinh hoạt trở nên thú vị hơn

Nghi thức là những hoạt động rất đặc biệt, giúp thiết lập những trình tự sinh hoạt rút gọn. Sáng tạo và luyện tập chúng thì rất thú vị. Sau đây là một số nghi thức mà nhiều cha mẹ cùng trẻ chấp chững rất ưa chuộng:

- Hát một bài hát đặc biệt vào mỗi buổi sáng và vào buổi tối khi đánh răng. Diễu hành vòng quanh bàn ăn ba lần và vờ như đang gõ trống trước khi bắt đầu bữa ăn.
- Bật một bản nhạc cố định mỗi lần chở trẻ đi bằng ô tô. (Ít nhất thì đó là đĩa nhạc đầu tiên mà bạn và bé nghe trong ô tô, để bắt đầu chuyến đi cùng cảm giác thân quen.)
- Bảo trẻ đọc một câu “thần chú” trước khi bạn bấm nút mở cửa ga-ra hoặc cửa xe ô tô.
- Để trẻ xếp quần áo dự định mặc ngày hôm sau phẳng phiu dưới sàn nhà, dưới quần áo là giày và tất (như ma nơ canh đang mặc quần áo).

Còn nữa! Còn nữa! Những trình tự đặc biệt mà trẻ nhất định sẽ thích

Có thể chính bạn cũng đã có những thói quen nho nhỏ để một ngày của bạn trôi qua dễ chịu hơn, có thể là một tách trà muộn vào buổi sáng hoặc một cuộc gọi cho em gái vào mỗi sáng Chủ nhật. Những nghi thức nhỏ mà đặc biệt được thêm vào một ngày của trẻ nhỏ có thể giúp trẻ cũng cảm thấy dễ chịu tương tự như vậy. Đối với tôi, những thói quen mà trẻ chấp chững thích nhất chính là mát-xa và những cử chỉ yêu thương. Khoảng thời gian đặc biệt, những lời động viên nhiệt tình, Nghi lễ Bắt đầu và Kết thúc – tôi sẽ mô tả những nghi thức này kỹ hơn ở Chương sau. Một hoặc vài điều trong số đó có thể sẽ rất phù hợp với con bạn.

Mát-xa cho trẻ: Sự vuốt ve diệu kỳ

“Mát-xa là thứ tình yêu có một hơi thở độc nhất vô nhị, thổi vào cả hai người.”

– **Frederick Leboyer**, bác sỹ sản khoa người Pháp, người tiên phong trong lĩnh vực mát-xa cho trẻ sơ sinh

Như tôi đã đề cập ở Chương trước, châm ngôn có câu: “Một đứa trẻ được nuôi dưỡng bằng dòng sữa ngọt và những lời ngợi khen.” Nhưng nói rằng, một đứa trẻ được nuôi dưỡng nhờ dòng sữa ngọt và những ru vỗ ân cần cũng hoàn toàn chính xác. Sự vuốt ve – cũng giống như sữa – là nguồn “dinh dưỡng” dồi dào cho sự phát triển của trẻ. Trẻ vẫn có thể lớn lên nếu không được uống sữa, nhưng nếu thiếu những âu yếm yêu thương, thì có thể, trẻ sẽ phải trưởng thành cùng sự mất mát trong suốt cả cuộc đời sau này.

Mát-xa một chút vào mỗi buổi tối như một trình tự sinh hoạt sẽ là món quà tuyệt vời dành cho trẻ. Việc mát-xa giúp trẻ thư giãn cơ bắp đang phát triển, dạy trẻ cảm nhận được sự dịu dàng và gần gũi, tăng cường hệ miễn dịch, mang đến cho trẻ cảm giác bình tâm và giúp trẻ dễ dàng đi vào giấc ngủ. Ngoài ra, mát-xa cho trẻ cũng giúp bạn giảm căng thẳng, lo lắng, mệt mỏi và làm tăng cảm nhận về bản thân bạn.

Hãy dành cho con thật nhiều, thật nhiều những vuốt ve, âu yếm! Càng ngày càng có nhiều bằng chứng chỉ ra rằng da-tiếp-da mang lại những tác động vô cùng kỳ diệu đối với cả cha mẹ và con cái. Theo bác sỹ tâm lý Virginia Satir, trẻ cần được ôm ấp ít nhất bốn lần trong một ngày để có thể sinh tồn, tám lần để cảm thấy bình tĩnh và mười hai lần để lớn lên khỏe mạnh hơn.

Một nghiên cứu gần đây của trường đại học McGill tại Montreal đã khẳng định điều này. Câu hỏi được đặt ra là: “Nếu được ôm ấp, động vật có trở nên thông minh hơn không?”. Các nhà nghiên cứu đã quan sát hai nhóm chuột sơ sinh. Nhóm thứ nhất được chăm sóc bởi những chú chuột mẹ “đầy tình yêu thương”, thường xuyên liếm láp và vuốt ve con. Nhóm thứ hai nhận được ít hành động thể hiện tình cảm như vậy hơn rất nhiều.

Khi những chú chuột con đã đủ lớn để được huấn luyện về cách vượt qua mê cung và giải quyết vấn đề, các nhà khoa học nhận thấy rằng nhóm chuột được ôm ấp tỏ ra thông minh vượt trội. Nhiều kết nối đã được hình thành tại phần não có vai trò quyết định đối với khả năng học hỏi của những chú chuột này (điều này cũng đúng trong trường hợp của người).

Ý nghĩa của câu chuyện này rất rõ ràng: Ôm ấp trẻ không chỉ khiến trẻ (và chúng ta) cảm thấy dễ chịu mà thậm chí còn giúp tăng chỉ số IQ của trẻ!

“Khi Abigail được một tháng tuổi, chúng tôi bắt đầu mát-xa cho bé vì bé rất nhạy cảm. Mát-xa giúp bé bình tĩnh hơn. Một thời gian ngắn sau đó, bé tỏ ra vô cùng vui vẻ khi nghe tiếng tôi thoa dầu mát-xa vào lòng bàn tay.

Chúng tôi đã duy trì việc mát-xa hàng ngày cho bé ngay từ tuổi sơ sinh. Giờ đây bé đã được 18 tháng, bé luôn đòi ‘Xoa dầu, xoa dầu!’ sau khi tắm xong. Đó là khoảng thời gian kết nối rất đặc biệt giữa chúng tôi. Điều tuyệt vời nhất là, mát-xa mang lại cho bé cảm giác an tâm từ bên trong khiến cho những mệt mỏi nhất cũng kết thúc trong bình yên và thoải mái.”

Sau đây là năm bước để mát-xa cho trẻ hiệu quả nhất:

1. Chuẩn bị để thư giãn. Ngay sau khi trẻ tắm xong, bạn hãy giảm bớt ánh đèn, tăng nhiệt độ phòng lên một chút – đó sẽ là dấu hiệu để hệ thần kinh của bé bắt đầu thả lỏng. Sau đó, hãy tháo những đồ trang sức bạn đang đeo, bật một đĩa nhạc êm dịu hoặc đĩa ghi những âm thanh tự nhiên và tắt điện thoại. Bạn hãy dùng tinh dầu thực vật (dầu hạnh nhân là một lựa chọn tốt) vài chiếc khăn mềm, để sẵn khăn giấy và bím của bé bên cạnh trong trường hợp cần đến.

2. Cùng trẻ thư giãn. Bạn hãy mặc đồ thun thoải mái, cởi đồ cho trẻ, đặt trẻ nằm trên giường hoặc thảm mềm trên sàn rồi ngồi xuống bên cạnh trẻ. (Nếu trẻ không muốn nằm, bạn có thể tiến hành mát-xa ngay khi trẻ đang ngồi). Bạn hãy đắp một chiếc khăn mỏng lên người trẻ để giúp trẻ giữ ấm. Hít thở sâu hai lần để sẵn sàng mang đến cho trẻ một trải nghiệm tuyệt vời; mát-xa không phải là một quy trình cứng nhắc, đó là một quá trình trao đổi cảm xúc. Bạn sẽ bắt đầu tập trung vào các đầu ngón tay mình, làn da mềm mại của trẻ và trái tim yêu thương của bạn sẽ hòa hợp một cách hoàn toàn tự nhiên.

Những lần mát-xa đầu tiên có thể chỉ diễn ra trong khoảng một hoặc hai phút nếu trẻ có vẻ không hợp tác. Nhưng bạn đừng lo lắng – khi cả hai đã trở nên quen với phương thức này, trẻ sẽ bắt đầu thư giãn và tận hưởng món quà mà bạn đang dành cho trẻ.

3. Nói với con bằng đôi bàn tay của bạn. Làm ấm tinh dầu bằng cách đổ dầu vào lòng bàn tay và xoa mạnh hai tay vào nhau. Sau đó, bạn có thể bắt đầu xoa mạnh phần cẳng tay và bàn tay trẻ. Bạn hãy mát-xa lần lượt từng chi của trẻ, cử động của bạn phải nhẹ nhàng, thả lỏng nhưng có lực (giống như khi nhào bột). Những động tác mát-xa dần dần lâu hơn, chậm hơn... giống như hơi thở điềm tĩnh. Hãy cố gắng để lúc nào một tay của bạn cũng chạm vào da thịt trẻ.

Bạn hãy dùng những vuốt ve thật mềm mại, lặp đi lặp lại trên bàn tay, cánh tay, lưng, chân, bàn chân, tai, mặt, ngực và phần bụng của trẻ. Hãy nhẹ nhàng xoay, kéo, làm giãn cơ và xoa bóp cơ thể trẻ. Cố gắng cảm nhận cách trẻ muốn. Xoay nhẹ tay và chân trẻ giống như bạn đang nhẹ nhàng vắt miếng bọt biển ẩm nước.

4. Nói với trẻ những lời yêu thương. Trong khi mát-xa, bạn hãy nhẹ nhàng nói với trẻ về những điều tốt trẻ đã làm trong ngày và khiến bạn hài lòng. Hãy nói cho trẻ nghe rằng bạn cảm thấy cơ thể trẻ khỏe mạnh và cứng cáp như thế nào. Hãy nói về ý nghĩa của việc ăn uống hợp lý, và về tình yêu bạn dành cho trẻ. Hãy cùng trẻ tận hưởng khoảng thời gian tuyệt vời này!

5. Làm theo những dấu hiệu chỉ dẫn của trẻ. Nếu trẻ bắt đầu tỏ ra bứt rứt, đó là dấu hiệu để bạn thay đổi cách mát-xa hoặc ngừng lại. Bạn nên lau phần tinh dầu còn lại trên da trẻ, có thể để lại một chút xiu để phần tinh dầu này nuôi dưỡng làn da trẻ.

Thói quen di động: Chăn và vật trấn an

Bé Natalie 3 tuổi rất thích cái chăn của mình (giờ chỉ còn là những mảnh vải). Bé thích để những miếng vải nhỏ vào miệng và tai phải.

Nhân vật Linus trong loạt truyện tranh kinh điển Peanuts luôn nắm chặt một chiếc chăn bên cạnh mình để cảm thấy an toàn. Chú bé tinh nghịch Calvin trong phim hoạt hình luôn mang theo chú hổ nhồi bông Hobbes đi khắp mọi nơi. Christopher Robin mang theo gấu Pooh. Trong những năm đầu của tuổi chập chững, rất nhiều trẻ hình thành một tình yêu đặc biệt dành cho một vật cụ thể như cái chăn, gấu bông hoặc búp bê. Nếu con bạn cũng giống như vậy thì bạn hoàn toàn có thể tin rằng mình là người may

mắn.

Những vật thân thiết này của trẻ đôi khi khiến các bậc phụ huynh khó chịu. Một số cha mẹ lo sợ con sẽ bị bẩn, bị nhiễm khuẩn, thậm chí bị... lạc. Một số khác không muốn con duy trì điều này vì sợ rằng trẻ sẽ... mãi “trẻ con”. Nhưng hãy nhìn thẳng vào vấn đề, trẻ con vẫn cứ là trẻ con. Hơn nữa, bạn có tin không nếu tôi nói rằng những “người bạn” thân thiết này sẽ giúp giấc ngủ (và cả việc đi vệ sinh) của trẻ trở nên dễ dàng hơn? Giờ thì những đồ vật này trông thực sự giống như một điều tích cực ấy nhỉ!

Tôi khuyến khích bạn cho trẻ cơ hội để hình thành “mối quan hệ” với một chiếc chăn mỏng. Hãy cho trẻ một cái chăn để trẻ luôn mang theo bên mình suốt ngày suốt đêm. Bạn cũng hãy ôm chiếc chăn đó thật nhiều. Chiếc chăn sẽ mang hơi ấm và cả sức mạnh đầy ma thuật của một người mẹ.

Những món đồ giúp trẻ trấn tĩnh này giống như một sự thay thế khi người mẹ không ở bên cạnh. Đó là một bước chuẩn bị để chuyển tiếp giữa việc bé chỉ quen có mình cha/mẹ với việc bé làm quen với một người bạn thực sự đầu tiên. (Đó cũng là lý do tại sao những người bạn này còn được gọi là “đồ vật chuyển đổi”.) Chúng mang đến cho trẻ cảm giác về tình yêu thương và sự an toàn khi không có mẹ bên cạnh. Những chiếc chăn trấn an này giúp trẻ vượt qua mệt mỏi, sự vắng mặt của cha mẹ, những chuyến đi dài và cả trong trường hợp trẻ có thêm em, trong những tình huống đáng sợ, và trong những khoảnh khắc căng thẳng khác mà bạn có thể hình dung được (như những lần các bé đến chỗ tôi khám bệnh). Đến giờ đi ngủ, những “người bạn đầu tiên” này sẽ rất hữu ích trong việc giúp trẻ bắt đầu tách khỏi mẹ (để đi ngủ) và thư giãn.

Thực tế cho thấy, những người bạn thân đầu tiên này của trẻ không những không hề cản trở mà còn rất quan trọng trên con đường trưởng thành và tin tưởng vào bản thân của trẻ. Tôi đã từng gặp rất nhiều em bé luôn ôm khư khư miếng tã quần thun, những chiếc khăn đã cũ, một món đồ chơi gỗ, mớ tóc giả hay chiếc ô tô nhựa. Trong nhiều năm liền, cậu bé Alex luôn nhất định phải nắm chặt cái móc đồ chơi bằng nhựa của nhân vật thuyền trưởng Hook. Một số trẻ mẫn cảm thích ôm bất cứ vật gì mềm mại nhưng thường thì mỗi bé đều chỉ gắn bó với một vật đặc biệt.

Nếu con bạn đã gắn bó với một vật trấn an đặc biệt, bạn có thể tìm những thứ tương tự (nếu con thích chăn, bạn có thể cắt đôi cái chăn và viên lại) để phòng trường hợp vật trấn an ban đầu gặp vấn đề, bạn sẽ có thứ để thay thế. Bạn có thể trao đổi hai thứ, dùng mỗi thứ trong một hoặc hai tuần chẳng hạn. Như vậy cả hai sẽ đều lưu giữ hơi ấm và cảm giác thân thương y hệt nhau.

Đừng bao giờ lấy đi những vật trấn an của trẻ như một hình phạt (dù chỉ là dọa dẫm). Làm như vậy không những không thể khiến trẻ chú ý đến bạn hơn mà còn khiến trẻ mất cảm giác an toàn, đồng thời khiến “người bạn thân” mà trẻ rất coi trọng và tin tưởng giảm bớt sức mạnh an ủi diệu kỳ nữa.

Ti giả, ngón cái và bình sữa

Mút là một trong những thói quen khiến trẻ chấp chững cảm thấy dễ chịu và là điều hoàn toàn bình thường. Trong suốt hàng triệu năm, những đứa trẻ thượng cổ bú mẹ đến khi được 3, 4 tuổi. (Ngày nay nhiều trẻ ở khắp nơi trên thế giới vẫn làm như vậy.)

Ngày nay mẹ được khuyến khích tiếp tục cho trẻ cảm nhận niềm hạnh phúc khi được bú mẹ đến năm trẻ 1 hoặc 2 tuổi. Tuy vậy, rất nhiều bà mẹ khác vẫn cho trẻ ngậm bình hoặc ti giả, một số trẻ thì dựa vào chính bàn tay mình, bằng cách hình thành thói quen mút tay. Những trẻ này dựa dẫm vào việc mút

ngón tay giống như những trẻ chập chững gấn bó với chần hoặc gấu bông. Trong hầu hết các trường hợp, mút tay là một hành động khôn ngoan và là dấu hiệu của sự độc lập. Tuy nhiên vẫn còn một số vấn đề tiềm ẩn liên quan đến hành vi này của trẻ nhưng chúng ta hoàn toàn có thể giúp bé tránh được những vấn đề này mà không cần phải bắt bé từ bỏ một thói quen tuyệt vời trong việc hỗ trợ bé tự trấn an bản thân.

Thói quen do di truyền

Bạn có biết rằng thói quen mút tay hoặc ti giả có nguồn gốc từ gen? Đây là một hành vi có tính di truyền giống như màu tóc hoặc tàn nhang. Trong một số trường hợp hữu hạn, mút tay mới là dấu hiệu của sự bất an hoặc cảm xúc non nớt.

Tránh những tác động tiêu cực của việc bú bình

- Bạn không nên đưa bình sữa cho trẻ khi trẻ đang nằm ngửa. Làm như vậy có thể khiến trẻ tăng nguy cơ bị viêm tai giữa. (Bạn có thể nâng đầu trẻ lên một chút bằng cách lót một tấm chăn đã gấp lại xuống phần đầu chiếu nằm của trẻ.)
- Không nên để trẻ ngậm bình quá lâu khi trẻ đã ngủ. Bú bình (sữa hoặc nước hoa quả) trong khoảng 30 đến 60 phút liên tục có thể ảnh hưởng đến răng trẻ.
- Đừng để trẻ vừa ngậm bình vừa đi lại. Trẻ nên dùng bình bú trong khoảng 20 phút, sau đó bạn cần lấy lại bình.
- Không nên đưa bình cho trẻ bất cứ khi nào trẻ khó chịu. Mặc dù cách này rất hiệu quả khi trẻ thực sự căng thẳng – như trong trường hợp trẻ có thêm em hoặc đang khó chịu trong người – thông thường, tôi chỉ để trẻ chập chững dùng bình khoảng hai hoặc ba lần một ngày. Trẻ sẽ cảm thấy dễ chịu và việc này vẫn có tác dụng khuyến khích trẻ tự tìm cách khác để xoa dịu bản thân.

Tránh những tác động tiêu cực của ti giả và ngón cái

- Bạn nên tránh cho trẻ ngậm ti giả nếu trẻ thường xuyên bị viêm tai. Thay vào đó, hãy cho bé làm quen với một vật trấn an. Rất may là hầu hết những trẻ thích ngậm ti giả thường thích những tấm vải lụa, mềm mại.
- Khi trẻ được 3 hoặc 4 tuổi, bạn cần giúp trẻ cai ti giả để tránh vấn đề răng trẻ bị chia ra. (Bản thân tôi thích cho trẻ dùng ti giả hơn là để trẻ mút tay bởi “cai” núm vú dễ hơn rất nhiều so với việc “cai” ngón tay.)

Khoảng thời gian đặc biệt: Cách tuyệt vời để có thật nhiều niềm vui trong một thời gian ngắn

“Mẹ chỉ biết đến con thôi!”

– **Harry Waren và Al Dubin**, Lời bài hát trong phim Dames, 1934

Bạn đã chơi cùng con hàng giờ, vậy tại sao trẻ vẫn đòi bạn khi bạn chỉ dành ra vài phút để gọi điện thoại hoặc cân đối chi tiêu? Đó là bởi vì:

- Nhận thức về thời gian của trẻ rất mờ nhạt. Khi trẻ vui chơi cùng bạn, thời gian cứ thế trôi đi, nhưng khi bạn để trẻ ở một mình, thời gian quánh lại như đường.

- Trẻ chưa sẵn sàng hòa nhập vào nhịp sống của thế giới hiện đại. Những khoảng thời gian “hoang dại” chưa bao giờ khiến trẻ buồn chán! Các con vật và những đứa trẻ chạy xung quanh, khám phá thiên nhiên và luôn có những người lớn thú vị ở bên cạnh. Khi chỉ còn một mình, chờ đợi bố mẹ là việc không thể buồn chán hơn.

- Trẻ bám bố mẹ. Bạn có rất nhiều việc quan trọng phải làm mỗi ngày nhưng trẻ thì chỉ có hai việc: khám phá thế giới và chơi cùng bạn. Thời gian ở cạnh bạn không chỉ mang lại cho trẻ niềm vui lớn nhất mà còn nuôi dưỡng nhận thức về bản thân cho trẻ. Trẻ nghĩ, nếu ngay cả vua và hoàng hậu trong nhà mình còn dành thời gian chơi với mình thì chắc chắn mình phải rất đặc biệt.

Sự thật là, các bậc cha mẹ (thậm chí cả những cặp vợ chồng son) cũng khó lòng cân bằng những trách nhiệm của gia đình và công việc (không kể đến việc phải tạo ra những nguồn vui mới cho cả nhà).

May mắn thay, có một cách cực kỳ đơn giản có thể giúp bạn vừa hoàn thành công việc của mình vừa vẫn dành được cho trẻ nhiều thời gian chỉ “mẹ-mẹ-mẹ” hoặc “bố-bố-bố” mà bé luôn khao khát. Tôi gọi khoảng thời gian này là “Thời điểm đặc biệt”. Thời điểm đặc biệt sử dụng một số thủ thuật được tôi mượn ý tưởng từ các phù thủy quảng cáo trên đại lộ Mandison để đảm bảo rằng con bạn có được tất cả những niềm hoan hỉ trong từng phút giây “chất lượng cao” bạn dành cho con.

Tất cả những gì bạn cần làm là dành ra khoảng năm đến mười phút, hai hoặc ba lần mỗi ngày để làm tất cả những gì trẻ muốn. Bạn hãy thông báo cho trẻ biết rằng đã đến Thời điểm đặc biệt bằng một câu hát sôi nổi: “Đã đến Thời điểm đặc biệt dành cho Tony!”. Sau đó, đặt đồng hồ và dành cho con sự chú ý trọn vẹn. Khi chuông reo, bạn hãy nói: “Chà chà... Mẹ xin lỗi, con yêu, nhưng Thời điểm đặc biệt đã kết thúc rồi... Thật vui quá phải không?... Lát nữa (hoặc ngày mai) mẹ con mình sẽ lại dành Thời điểm đặc biệt với nhau nhé!”

Tôi hiểu, bạn có thể cảm thấy rằng thời gian như vậy là quá ít. Bạn vốn đang dành nhiều thời gian chơi cùng con hơn thế rất nhiều. Nhưng Thời điểm đặc biệt là một điều khác hẳn. Nó là một món quà, một phần thưởng thêm cho trẻ. Trẻ sẽ rất thích sự ưu đãi tuy ngắn nhưng đặc biệt này. Cách bạn nói về nó, cách bạn thông báo với trẻ về nó và sự chú ý trọn vẹn dành cho trẻ sẽ khiến trẻ thực sự cảm thấy trình tự này trở thành một khoảng thời gian đặc biệt thực sự.

Một số quy tắc đối với Thời điểm đặc biệt

- Hãy cố gắng thực hiện việc này vào một thời điểm nhất định mỗi ngày (không tính đến thời gian bạn dành cho bé trước giấc ngủ trưa hoặc giấc đêm của bé. Hai khoảng thời gian ngắn mỗi ngày sẽ có hiệu quả hơn một khoảng thời gian dài.

- Hãy dùng một chiếc đồng hồ hẹn giờ để thời điểm bắt đầu và kết thúc luôn được thông báo rõ ràng cho trẻ.

- Tránh làm gián đoạn. Bạn hãy cắt điện thoại di động và máy nhắn tin đi.

- Quảng cáo về Thời điểm đặc biệt. Trong ngày, bạn hãy liên tục nói về khoảng thời gian này với trẻ, khiến trẻ hồi hộp chờ đợi và cảm thấy điều đó đặc biệt hơn. (“Một tí nữa thôi là đến Thời điểm đặc biệt dành cho con rồi đấy! Không biết hôm nay mẹ con mình sẽ chơi trò vui gì đây nhỉ?”)

- Bạn hãy nghĩ ra một câu nói thật ngộ nghĩnh để thông báo rằng Thời điểm đặc biệt đã đến và một

điều tương tự để kết thúc, như ôm trẻ hoặc nhảy nhót với trẻ. Như vậy, khoảng thời gian này sẽ trở nên đặc biệt hơn, khác biệt với những hoạt động khác trong ngày.

- Hãy để con tự chọn hoạt động chơi. (Bạn có thể gợi ý nếu cần). Những hoạt động tương tác như đọc sách, cùng vẽ tranh, xây dựng, giả vờ đánh nhau, nhảy nhót hoặc đi tìm côn trùng là tuyệt vời nhất. Nếu trẻ nhất định đòi xem ti vi – tôi không khuyến khích việc này – bạn có thể bật một bộ phim với nội dung nhẹ nhàng về tự nhiên và thảo luận với trẻ trong lúc hai mẹ/bố con cùng xem với nhau.

- Bạn không nên dọa cắt bỏ Thời điểm đặc biệt. Khoảng thời gian này cực kỳ hữu ích, vào những ngày mọi chuyện có vẻ diễn ra không suôn sẻ. Khi ấy, nó sẽ trở thành cầu nối giữa hai mẹ con.

- Thời điểm đặc biệt không phải là sự thay thế những khoảng thời gian dài khác mà bạn đang dành cho trẻ. Nó là một phần thưởng thêm.

Nếu trẻ đòi bạn kéo dài thêm Thời điểm đặc biệt khi chuông đã kêu, bạn cần tỏ ra hiểu và thông cảm với bé nhưng cũng cần phải kiên quyết. Hãy nói với trẻ rằng bạn biết trẻ rất thích Thời điểm đặc biệt, nhắc cho trẻ biết khoảng thời gian tiếp theo sẽ diễn ra vào lúc nào, sau đó, hãy tỏ ra bạn rộn với một việc nào đó khác.

Nếu đứa trẻ 2 tuổi của bạn đã thực sự có một ngày khó khăn, bạn cần linh hoạt khi áp dụng Thời điểm đặc biệt. Thêm một khoảng thời gian nữa sẽ giúp bé giữ vững sự hợp tác: “Con yêu, mẹ đang nghe điện thoại, nhưng khi chuông báo kêu, mẹ sẽ dừng lại và chúng ta sẽ lại có Thời điểm đặc biệt dành cho nhau nhé!”. Hãy cố gắng đừng nói điện thoại sớm hơn bạn đã hứa. Điều này sẽ xây dựng sự tin tưởng ở trẻ và giúp trẻ hiểu rằng chờ đợi không phải là một việc quá khó.

Thời điểm đặc biệt là sự kết hợp hoàn hảo giữa trình tự sinh hoạt (biết chính xác việc đang làm), giải trí (liên tục tạo ra sự vui vẻ) và sự tôn trọng. Trẻ sẽ cảm thấy được tôn trọng khi bạn cho trẻ được lựa chọn hoạt động và khi bạn dành cho trẻ sự chú ý trọn vẹn. Dù chỉ diễn ra trong một khoảng thời gian ngắn nhưng đó là thời gian dành riêng cho trẻ và điều đó khiến trẻ vô cùng trân trọng nó.

Những lời Khẳng định yêu thương: Chia sẻ với con sức mạnh của những suy nghĩ lạc quan

“Không có điều gì là tốt hoàn toàn hoặc xấu hoàn toàn, chỉ có suy nghĩ của chúng ta khiến chúng ta thành ra như vậy.”

– **William Shakespeare, Hamlet**

Ở Chương 9, tôi đã chỉ cho bạn cách tăng cường sự tự tin ở trẻ chập chững bằng cách dành cho trẻ một chút sự quan tâm và khen ngợi nhiều lần trong một ngày. Một cách thực sự hiệu quả để làm điều đó là thực hiện thêm một cách tiếp cận rất đơn giản được gọi là “Lời khẳng định yêu thương” trong trình tự sinh hoạt trước khi đi ngủ đêm của trẻ.

Lời khẳng định yêu thương là những lời nói mô tả điểm mạnh, những hành động tử tế và những điều thuộc về bản chất tốt đẹp của trẻ. Đó là món quà yêu thương bạn có thể thì thầm với trẻ trước khi đi ngủ. Thời điểm tốt nhất để dành cho trẻ những lời khen ngợi này là ngay trước khi đi ngủ đêm bởi đó là thời điểm trí não trẻ hấp thu tốt nhất những lời thuyết phục dịu dàng.

Những lời khẳng định yêu thương được thể hiện qua rất nhiều “vị” khác nhau.

- Nhẹ nhàng tán thưởng những điều nhỏ nhỏ trẻ đã làm được trong ngày, như chia sẻ, lắng nghe, ăn hết phần ăn của mình hoặc đi đánh răng ngay khi bạn gọi.
- Nhẹ nhàng liệt kê những phẩm chất bạn trân trọng ở trẻ, nói với trẻ rằng trẻ là một đứa trẻ rất biết quan tâm hoặc luôn biết giúp đỡ hoặc bé hiểu cảm giác của người khác và biết đợi đến lượt mình.
- Hãy nói về những cảm xúc tốt đẹp và hạnh phúc mà bạn có khi bạn quan sát trẻ và rằng bạn yêu trẻ nhiều như thế nào.
- Hãy nói về ngày hôm sau và tất cả những việc thú vị mà bạn dự định sẽ làm.
- Hãy gợi ý với trẻ rằng những điều tốt đẹp có thể sẽ sớm đến với trẻ trong suốt cuộc đời: “Con biết không, mẹ sẽ không ngạc nhiên nếu...!”

Mẹo để trở thành người trao đi những lời khẳng định yêu thương” tuyệt nhất khu phố

1. Đừng lo lắng nếu trẻ không hiểu tất cả những từ bạn nói – ngay cả khi trẻ không hiểu, thì trẻ cũng vẫn có thể hiểu được cảm xúc chứa đựng trong những lời nói ấy. Thực hiện hoạt động này trong hoặc sau khi bạn đã ôm ấp hoặc mát-xa cho trẻ.
2. Đừng phóng đại những điều bạn nói. Trẻ 3 tuổi bắt đầu hoài nghi về những lời khen được phóng đại. Những “lời khẳng định yêu thương” của bạn cần được nói giảm đi – giống như một ngọn nến dịu dàng đẹp để chứ không phải một màn pháo hoa rực rỡ.
3. Hãy cụ thể. Ví dụ, bạn nên nói: “Mẹ thích tất cả những phần màu đỏ trong tranh vẽ của con” thay vì nói một cách chung chung như “Con vẽ đẹp quá!”.

Nghi thức mở đầu và kết thúc: Thói quen hít thở tĩnh tâm

Đã bao giờ bạn mệt mỏi đến mức phải tự nói với mình: “Được rồi, hít một hơi thật sâu nào!”? Khi chúng ta căng thẳng, sợ hãi hoặc đau đớn, chúng ta tự động co rúm lại và khó thở. Càng để lâu, những căng thẳng đó có thể dẫn tới đau đầu, rối loạn cảm xúc, cao huyết áp và nhiều vấn đề sức khỏe khác. Vì thế, khả năng kiểm soát căng thẳng có thể được coi là một tài năng tuyệt vời. Trong văn hóa của nước Mỹ, mọi người thường chọn một trong hai cách sau để giải tỏa căng thẳng – thư giãn (như nằm ngủ) hoặc tìm cách phân tâm khỏi nguyên nhân gây căng thẳng (như xem ti vi). Nhưng cơ thể chúng ta vẫn có một cách thứ ba, đó là nhờ vào năng lực tự nhiên vốn có để làm giảm các mức độ căng thẳng – rất đơn giản, đó là bằng cách thở! Thở sâu, chậm rãi sẽ giúp chúng ta nhanh chóng lấy lại bình tĩnh. Điều này đúng với cả trẻ chập chững.

Tất nhiên, bạn sẽ khó có thể yêu cầu đứa trẻ “hoang dã” thích la cà ngang dọc của mình phải ngồi yên một chỗ trong vòng mười phút để thiền hay cầu nguyện. Nhưng có một cách rất tuyệt vời để dạy trẻ tập thở sâu, đó là một trò chơi tôi đặt tên là “Nghi thức mở đầu và kết thúc” (cái tên bắt nguồn từ một phần trong các hoạt động lễ hội tại Thế vận hội Olympic).

Các trận đấu tại Thế vận hội Olympic luôn được khai mạc và bế mạc bằng một đợt diễu hành của các vận động viên và cờ của các nước. Đây là nghi thức tĩnh diễn ra ngay trước khi bắt đầu và ngay sau khi kết thúc trận đấu. Tôi gợi ý các bạn tập thở sâu theo cùng một quy trình diễn biến như vậy. Hãy bắt đầu trình tự thở diễm tĩnh ngay trước và sau một trò chơi năng động nào đó. Như vậy, “người bạn tiền

sử” của bạn sẽ học cách nhanh chóng chuyển từ trạng thái “hoang dã” sang ổn định, bình tĩnh. Cũng giống như những bài tập khác, trẻ càng luyện tập thường xuyên kỹ năng tự trấn tĩnh, trẻ càng nhanh chóng lấy lại bình tĩnh hơn. Bạn sẽ sớm thấy trẻ trở nên văn minh hơn, tự tin hơn, độc lập hơn và điều chỉnh cảm xúc tốt hơn.

Bạn vẫn còn băn khoăn? Tôi sẽ chỉ cho bạn biết chính xác chúng ta cần làm gì. (Bạn hãy cố gắng theo dõi kỹ, vì đây thực sự là một thói quen tuyệt vời!)



Cách thực hiện Nghi thức mở đầu và kết thúc

Đầu tiên, bạn cần dạy trẻ cách thở sâu (trẻ từ 30 tháng tuổi trở lên là tốt nhất):

- Môi tạo hình chữ O nhỏ, tròn trịa, thở ra hít vào sao cho bạn nghe thấy âm thanh rõ ràng kèm theo mỗi nhịp thở. (Mỗi nhịp thở phải tạo ra âm thanh như tiếng rít và kéo dài trong khoảng sáu giây)
- Khi hít vào và thở ra, bạn dùng tay để mô phỏng nhịp thở. Chậm rãi nâng tay lên rồi hạ tay xuống đều đặn theo từng nhịp. (Xem tranh minh họa)

Bạn không nên vội vàng khi dạy con luyện tập tất cả những điều này. Trong khoảng một tuần đầu tiên, bạn chỉ nên cùng con tập hít thở vài lần trong ngày khi con đang ngồi cùng bạn. Trẻ sẽ tò mò và muốn bắt chước mẹ.

Bạn có thể thấy âm thanh tạo ra trong khi hít thở và cử động đôi bàn tay của bạn sẽ giúp bé hiểu bạn đang làm gì. Một số cha mẹ thậm chí còn hướng dẫn trẻ chập chững trên 3 tuổi để tay trong tư thế cầu nguyện, sau đó chậm rãi nâng tay lên khi hít vào và hạ tay xuống khi thở ra. Nếu con bạn gặp khó khăn trong việc giữ nhịp thở chậm rãi, bạn có thể để con ngừng tập khoảng một tháng sau đó thử lại.

Tiếp theo, hãy giúp trẻ tập hít thở:

- Bạn hãy ngồi đối diện với trẻ và dùng tay hướng dẫn trẻ qua từng nhịp thở. Hướng dẫn trẻ khoảng hai hoặc ba nhịp và thưởng cho trẻ những lời khen nhỏ: “Chà, con thở tốt lắm!”, “Con làm theo tay mẹ rất tốt!”. Vào một lúc nào đó khác trong ngày, bạn có thể dùng chiến thuật tán gẫu để khen ngợi trẻ với bạn đời của bạn hoặc với chú gấu bông của trẻ.
- Khi trẻ đã nắm được cách hít thở sâu, bạn hãy cùng trẻ thực hiện việc luyện tập này ngay trước và sau một hoạt động sôi nổi, hào hứng như chơi đuổi bắt, chơi đấu vật, chơi đấu gối, hoặc “chiến đấu” bằng những tờ báo cũ cuộn lại. Phần thưởng dành cho trẻ khi thực hiện được những nhịp thở này cùng bạn chính là một ngày tràn ngập những trò chơi thú vị.
- Bạn hãy dùng một chiếc đồng hồ tính giờ để giới hạn thời gian chơi trong khoảng năm phút. Nếu trẻ phản đối, hãy nói: “Con yêu, mẹ biết con muốn chơi nữa... trò này rất thú vị... nhưng bác Bing Boong vừa nói: ‘Đã hết giờ rồi.’ Mẹ con mình cùng tập vài nhịp thở, sau đó chúng mình lại chơi đấu vật nhé!”.
- Khi bắt đầu, bạn chỉ cần hướng dẫn trẻ tập một hoặc hai nhịp thở sâu. (Sau vài tuần, bạn có thể tăng lên bốn hoặc năm nhịp khi ngồi cùng trẻ.)

Một bí quyết để việc thở sâu phát huy hiệu quả tối đa là nhịp thở ra phải dài hơn nhịp hít vào. Bạn hãy thử hít thở sâu ngay bây giờ. Bạn sẽ thấy là nhịp hít vào thường lâu hơn nhịp thở ra. Nhưng bí quyết để có nhịp thở điềm tĩnh, thư thái nằm ở việc học cách thở ra càng từ từ, chậm rãi càng tốt.

Hầu hết trẻ chập chững sẽ cảm thấy bối rối khi được yêu cầu thở ra từ từ. Vì thế, dùng tay để hướng dẫn trẻ sẽ rất hiệu quả. Một cách khác để dạy trẻ 3 tuổi cách thở ra chậm rãi là cho trẻ thổi bong bóng – đây là cách được tiến sỹ tâm lý trẻ em Edward Christophersen áp dụng. Như có thể bạn đã nhận thấy, nếu bạn thở mạnh khi thổi vào ống thổi bong bóng, bạn sẽ chỉ thổi được một vài quả bóng nhỏ. Nhưng nếu bạn thở ra thật từ từ, chậm rãi, bạn sẽ thổi được một dải bong bóng dài với vô số quả bóng

nhỏ li ti. Một khi con bạn đã nắm được kỹ thuật này, trẻ sẽ có thể thực hành hít thở ở bất cứ nơi nào, vào bất cứ lúc nào chỉ bằng cách vờ như đang thổi bong bóng!

Tôi còn dùng một cách khác để giúp những trẻ chập chững lớn học cách thở ra từ từ đó là bằng cách dùng một dải giấy vệ sinh một lớp dài khoảng 8 cm. Khi thở ra, tôi giữ một đầu mẫu giấy ở gần miệng (ngay trên môi trên). Trẻ có thể dễ dàng thấy rằng nhịp thở ra của tôi càng chậm thì mẫu giấy phát phơ càng lâu. Sau đó, trong khi chậm rãi đếm, tôi để trẻ thấy rằng trẻ có thể giữ mẫu giấy bay nhẹ như vậy trong bao lâu chỉ với một nhịp thở.

Khi trẻ đã dễ dàng thực hiện hít thở sâu, bạn hãy giúp trẻ áp dụng kỹ thuật này để giúp bé bình tĩnh khi bé đang bực bội. Trước tiên, hãy dùng Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh bằng Ngôn ngữ của trẻ chập chững. Ví dụ, bạn nói: “Con chó to đó thật ĐÁNG SỢ!”. Con nói: “Không, không, KHÔNG! Đi đi, chó! Đi đi!”. Khi trẻ đã bắt đầu dịu lại, bạn có thể cùng trẻ thực hiện các nhịp thở sâu để con thực sự bình tĩnh.

Thở sâu để mở đầu và kết thúc giúp trẻ có khả năng tự kiểm soát bản thân. Trẻ đã biết cách bật tắt công tắc đèn, giờ đây trẻ có thể học để biết cách bật tắt “công tắc hoạt động” của chính bản thân mình.

Thở sâu là một thói quen có hiệu quả và mang lại nhiều lợi ích tích cực cho sức khỏe. Một khi con bạn đã thành thạo hít thở sâu, kỹ năng sống đáng giá này sẽ luôn giúp ích cho bé mỗi khi con sợ hãi, buồn bã, lo lắng hay khổ đau.

Một số mẹo khác dành cho Nghi thức mở đầu và kết thúc

- Bạn hãy cố gắng luôn luôn thực hiện nghi thức này vào cùng một thời điểm, tại cùng một nơi; trẻ sẽ bắt đầu cảm thấy cảm giác gắn kết một chỗ ngồi hoặc một địa điểm cụ thể với cảm giác thư thái, bình yên. Điều này sẽ khiến trẻ đạt tới trạng thái thư giãn nhanh hơn. Khi trẻ đã làm tốt, bạn có thể thực hiện hít thở sâu bất cứ nơi nào bạn muốn.

- Hãy cùng trẻ tập luyện vài lần trong tuần. Càng tập luyện nhiều, trẻ sẽ càng làm tốt hơn. (Cuối cùng, trẻ sẽ có thể làm được điều này ngay cả khi trẻ đang căng thẳng.)

- Khi trẻ bắt đầu học một kỹ năng nào đó, sẽ dễ dàng hơn nếu để trẻ tiếp thu vào thời điểm trước giấc ngủ trưa hoặc vào đầu buổi tối, khi trẻ đã tương đối thư giãn.

- Đừng bao giờ gây áp lực bắt trẻ phải hít thở sâu. Nếu trẻ phản đối, bạn chỉ cần thỉnh thoảng nhắc trẻ rằng trẻ phải thực hiện “những nhịp thở ma thuật” nếu trẻ muốn được chơi trò chơi. Nếu trẻ vẫn phản đối, bạn có thể nói những câu như: “Thôi được rồi, lát nữa mẹ con mình sẽ chơi đấu vật! Không biết là ai sẽ thắng nhỉ?”, sau đó lờ bé đi trong khoảng một hoặc hai phút.

- Bạn không nên cảm thấy nản lòng nếu trẻ không thể nhanh chóng tiếp thu phương pháp này. Thông thường, sau khoảng từ năm đến mười lần cố gắng, trẻ mới bắt đầu hiểu được cách làm.

Vui chơi: một trong những nền tảng của cuộc sống

“Chơi là tất cả.”

William Shakespeare, Hamlet

Vui chơi kích thích hệ miễn dịch của trẻ

Những tràng cười giòn giã sẽ kích thích hệ miễn dịch của trẻ và xóa bỏ những tác động tiêu cực do trạng thái căng thẳng mang lại. Ngay cả đối với người lớn, cười cũng là một liệu pháp giúp chống chọi với nhiều bệnh hiểm nghèo như viêm khớp và ung thư. Nhưng nếu như những đau đớn bệnh tật này hiếm khi xuất hiện ở trẻ em thì căng thẳng lại hoàn toàn khác. Tất cả chúng ta đều trải qua trạng thái tâm lý đó – kể cả trẻ chập chững. Đối với trẻ chập chững, căng thẳng có thể xuất hiện khi trẻ bị tách khỏi bố hoặc mẹ để đến trường, một cơn ăn vạ do trẻ không muốn ngồi trong xe đẩy mua sắm, cũng có thể chỉ do trẻ nhìn thấy một con chó dữ tợn nơi góc phố.

Chơi là biện pháp tức thời để giúp trẻ bớt căng thẳng. Làm sao chúng ta biết rằng giúp trẻ hạnh phúc hơn và khỏe mạnh hơn lại có thể vui đến thế?

Về cơ bản, giải trí giúp trẻ “tái tạo” niềm hoan hỷ, sự khỏe mạnh và sự toàn vẹn mà trẻ vốn có ngay từ khi sinh ra. Chính vì những lợi ích tuyệt vời này, tôi cho rằng đối với trẻ, chơi chính là nguồn vi-ta-min thiết yếu nhất. Trẻ cần được bổ sung thật, thật nhiều loại vi-ta-min này mỗi ngày.

Chơi...

- Kích thích các giác quan - Giúp trẻ thành thạo các cử động cơ thể - Phát triển trí óc - Kích thích khả năng sử dụng ngôn ngữ - Rèn kỹ năng kết bạn - Tăng cường hệ miễn dịch - Xây dựng sự tự tin - Tăng chất lượng giấc ngủ đêm

Hình thức chơi nào được trẻ chập chững ưa thích nhất?

Tất nhiên rồi, những người Nê-ăng-đéc-tan cổ đại không cần phải xếp lịch hẹn cùng chơi cho trẻ con làm gì. Đối với họ, cuộc sống vốn đã là một chuỗi những ngày lễ hội – gió thổi, thời tiết thay đổi, cây cối, chim muông, trẻ con và cả những loài động vật trong bộ lạc. Thế giới ấy cũng giống như thế giới mà trẻ chập chững ngày nay muốn được trải nghiệm. Chúng không biết rằng hàng trăm năm trước (so với thời gian cũng chỉ như một cái chớp mắt), loài người đã sống trong những căn nhà kín gió với những tấm thảm trải sàn đơn điệu, nếu có thì cũng sống cùng rất ít người hoặc thú cưng. Vậy nên cũng không có gì đáng ngạc nhiên khi ta thấy khuôn mặt lũ trẻ bừng sáng và chúng kêu lên sung sướng mỗi khi thấy một em bé hay một chú cún con đi ngang qua.

Sự đa dạng chính là gia vị của cuộc sống. Trẻ cần một chế độ vui chơi cân bằng gồm những trải nghiệm vui chơi đòi hỏi vận động thể chất; âm nhạc và những bài hát; những trò chơi mang tính nghệ thuật (chơi với đất sét, cắt dán giấy, vẽ bằng màu sáp và bằng ngón tay); chơi giả vờ (bao gồm chơi búp bê, khủng long đồ chơi và chơi trò hóa trang); các trò chơi mô phỏng (bao gồm các đồ chơi mô phỏng vật dụng trong gia đình như nồi, chảo, thậm chí cả chổi); và các trò chơi cảm giác (chơi với cát, nước, đất sét).

Tất cả những gì liên quan đến vui Chơi có thể viết riêng thành một cuốn sách. (Bạn có thể tham khảo hai cuốn Playful Parenting của Lawrence Cohen và Gymboree Toddler Play của Wendy Masi để biết thêm những ý tưởng để chơi cùng trẻ.) Tuy nhiên, có một số hình thức vui chơi mà tôi đặc biệt thấy thích hợp và cần thiết cho mọi trẻ chập chững – bạn có thể cùng trẻ thực hiện mỗi ngày: hoạt động ngoài trời, trò chơi sáng tạo và đọc sách.

Hoạt động ngoài trời: Tại sao trẻ chập chững lại “phát điên” khi bị “nhốt” trong nhà cả ngày?

Bạn có nhớ ngày bé mình từng lăn lộn trên thảm cỏ, từ đỉnh đồi xuống chân đồi không? Nhảy qua những vũng nước mưa? Nhảy vào một đồng lá khô? (Số ít người lớn vẫn còn có thời gian để làm những việc này). Những quang cảnh tuyệt vời ngoài trời là một thế giới thần tiên đối với trẻ. Đó là nơi trẻ có thể thấy những thay đổi liên tục không ngừng của ánh sáng, âm thanh, cảnh vật, các kết cấu – và cả những đứa trẻ khác! Chắc bạn hiểu rõ cảm giác muốn bước chân ra ngoài và hít một hơi thở trong lành là như thế nào. Nay, trẻ chập chững không chỉ muốn không khí trong lành – các con khao khát điều đó. Một đứa trẻ 2 tuổi phải loanh quanh trong nhà cả ngày sẽ chẳng khác nào Tarzan bị nhốt trong áo trói cả.

Bạn hãy nỗ lực hết mình để lịch trình hàng ngày của trẻ luôn bao gồm thời gian vui chơi ngoài trời. Đừng lo lắng vì thời tiết quá lạnh hay quá nóng, quá ẩm ướt hay tuyết rơi quá dày. Chúng ta may mắn vì có đủ quần áo ấm, ủng đi mưa và quần áo từ những loại vải đặc biệt giúp chống lại ảnh hưởng của tia UV. Trừ trường hợp thời tiết quá khắc nghiệt, không ngày nào là “ngày xấu trời” để đưa trẻ ra ngoài. Trên thực tế, mưa, gió và tất cả những hình thái thời tiết khác đều khiến chuyến đi chơi trở nên thú vị hơn!

Trò chơi sáng tạo: Tác phẩm giải trí có tên trí tưởng tượng

Những bức tranh trong các hang động không phải là bằng chứng duy nhất chúng ta tìm thấy về tư duy nghệ thuật của người tiền sử. Các nhà khảo cổ học đã tìm thấy những chuỗi hạt và những bức tượng nhỏ được chạm khắc có tuổi thọ lên tới 40.000 năm. Hẳn phải có một yếu tố nào đó đã kích thích những “Picasso thời nguyên thủy” này khiến họ muốn và có thể tạo nên những tác phẩm nghệ thuật. Yếu tố đó chính là sự tưởng tượng!

Chiếc bàn di chuột của tôi có hình Albert Einstein và câu nói nổi tiếng của ông “Trí tưởng tượng quan trọng hơn tri thức”. Trí tưởng tượng là những nét sắc sảo đầy sáng tạo của trí tuệ. Đó là chìa khóa dẫn tới những tiến bộ vượt bậc của con người về khoa học và nghệ thuật. (Và vì lý do này, tôi thực sự đau lòng khi thấy sự vắng mặt của các lớp học nghệ thuật tại các trường học. Mặc dù khoa học và toán học là những môn quan trọng, nhưng theo Thomas Edison – người phát minh ra bóng đèn điện – thì sự sáng tạo mới là yếu tố cốt lõi của thiên tài.)

Bạn hãy cố gắng để nghệ sĩ tí hon của mình tiếp cận với càng nhiều dụng cụ nghệ thuật càng tốt. Đừng quan tâm đến chuyện hướng dẫn trẻ làm sao để vẽ một người hay một chú mèo. Hãy để tinh thần sáng tạo kì diệu của bé được tự do. Ngay cả khi tác phẩm của bé trông chỉ giống như một đốm màu, bạn cũng vẫn nên thư giãn đầu óc để có thể nói điều gì đó tích cực, như “Ồ, con vẽ thật nhiều hình tròn! Mẹ rất thích hình tròn đấy!”.

Thiên thần của bạn thích búp bê hay xe tải?

Tại sao những bé trai thượng cổ 2 tuổi lại thích xe tải? Và tại sao những bé gái Nê-ăng-đéc-tan 18 tháng tuổi thích gấu nhồi bông? Chúng ta có chung một câu trả lời cho cả hai câu hỏi trên, đó là: sự tiến hóa.

Các bé trai thích những món đồ chơi có tính hành động do sự di truyền qua nhiều thế hệ liên quan đến vận động. Những người đàn ông thuộc Thời kỳ Đồ đá phải chạy và tìm kiếm thức ăn. Họ được định sẵn là sẽ săn đuổi và bắt những loài động vật đang chuyển động. Các bé gái có khuynh hướng thích những món đồ chơi mà bé có thể “chăm sóc”. Đó là do tính di truyền từ những tổ tiên phụ nữ Thời kỳ

Đồ đá. Phụ nữ chăm lo nhà cửa và con cái. (Tôi cho rằng những lý giải này có ý nghĩa khoa học, tuy nhiên, bạn cũng đừng hỏi tôi nguồn gốc gen nào khiến các bé gái lại thường mê mẩn màu hồng nhé!)

Có phải điều này có nghĩa là bạn chỉ nên để các bé trai chơi xe tải và các bé gái chỉ được chơi búp bê? Tất nhiên là không. Nhưng bạn cũng không thể phớt lờ những ảnh hưởng di truyền của hàng triệu năm này. Vì thế, nếu bạn thấy bé gái của bạn thích món đồ chơi “kinh điển” này thì đó chính là thứ bạn nên đưa cho bé!

Mỗi khoảnh khắc sáng tạo dù là nhỏ nhất cũng như những sáng tạo mà trẻ bộc lộ với bạn đều cần được khuyến khích, động viên. Điều đó sẽ khiến trí tưởng tượng của trẻ thăng hoa và trở thành một công cụ phi thường rất có ích cho trẻ trong suốt cuộc đời.

(Ngoài ra, câu nói đầy đủ của Einstein trên bàn di chuột của tôi là: “Trí tưởng tượng quan trọng gấp nhiều lần trí thức. Trong khi trí thức thể hiện những gì chúng ta đã biết và hiểu rõ, trí tưởng tượng thể hiện tất cả những gì chúng ta có thể khám phá và sáng tạo.”)

Chơi với sách: Đọc sách cũng là sự nuôi dưỡng

Nếu bạn muốn trẻ có trí não thông minh và khỏe mạnh, bạn cần giúp trẻ nuôi dưỡng nó! Một trong những cách tuyệt vời nhất để nuôi dưỡng não bộ chính là qua việc đọc sách. Mấu chốt của việc đọc sách cho trẻ từ 1 đến 4 tuổi là đọc với trẻ, không phải là đọc cho trẻ. Em bé năng động 18 tháng tuổi của bạn có thể đã quá bận rộn trong suốt cả ngày và khó lòng ngồi yên với một cuốn sách. Vậy thì bạn hãy chọn một thời điểm khi con đã thảnh thơi và có vẻ sẽ kiên nhẫn hơn để tập trung vào những hình ảnh hoặc lật giở những trang sách. Bạn hãy cố gắng liên tục nói về những thứ bạn thấy trong sách: “Con nhìn bạn chó này! Bạn chó nói gì nhỉ?”. (Đối với trẻ 1 tuổi thích “phá” những trang sách thì những cuốn sách có các trang bằng bìa cứng là phù hợp nhất. Còn nữa, bạn cũng sẽ không phải nhắc nhở trẻ liên tục rằng không được xé sách.) Đối với những trẻ đặc biệt hiếu động, hãy biến cuốn sách thành một trò chơi: “Được rồi, con hãy giả vờ làm một chú cún giống như bạn cún trong sách này. Bạn cún ơi, mang cho mẹ khúc xương của con nào! Được rồi, bây giờ mình sẽ xem có tìm thêm được con vật nào nữa không nhé!”.

Đối với trẻ 2 tuổi, có xu hướng thích những điều quen thuộc có thể sẽ rất nhiệt tình phản đối nếu bạn đọc thiếu dù chỉ một từ thôi trong một câu mà bé đã thuộc lòng: “Không, không – Mẹ đọc sai rồi!”. Bé không chỉ coi đó là quy tắc mà bé còn muốn bạn cũng phải làm theo đúng như vậy!

Những trẻ 3 tuổi sẽ thích những câu chuyện về những vùng đất khác, con người khác. Trẻ có thể hỏi những câu hỏi về chuyện gì đang xảy ra trong cuốn sách và thậm chí muốn tiếp tục nói về điều đó sau khi đọc sách xong. Trẻ cũng là một người kể chuyện tài tình theo cách riêng của trẻ. Có thể bạn sẽ thường xuyên nghe thấy trẻ đọc lại những câu quen thuộc trong cuốn sách mà bạn hay đọc với bé cho búp bê hoặc thú nhồi bông của bé.

Đọc sách với trẻ sẽ nuôi dưỡng trí não và kích thích trí tưởng tượng của trẻ. Nhưng bạn đừng đọc sách chỉ vì muốn trẻ thông minh hơn. Hãy đọc sách cho trẻ vì đó là một cơ hội tuyệt vời để bạn và trẻ có thể xích lại gần nhau, gần nhau về cả trái tim và tâm hồn!



NGOẠI GIAO LỊCH THIỆP: CÁCH THIẾT LẬP VÀ Củng cố các giới hạn

“Kỷ luật lơ lửng sẽ làm hư trẻ.”

– Tiến sỹ T. Berry Brazelton

Những nội dung chính

- Việc của trẻ chấp chững là vượt những giới hạn. Việc của bạn là khuyến khích điều đó với sự tôn trọng.
- Tại sao đôi khi trẻ lại cư xử “tôi”?
- Làm sao để thiết lập giới hạn cho trẻ mà vẫn tôn trọng trẻ?
- Lối rẽ chứ không phải rào chắn: Cách đánh lạc hướng và thuyết phục, trao đổi để trẻ hợp tác.
- Hình phạt hoàn hảo dành cho trẻ tiền sử: Khi nào nên phớt lờ, tước bỏ quyền lợi và cách ly?

Thiết lập giới hạn: Làm sao để hướng dẫn con đi trên đường đời?

Nhiệm vụ đầu tiên của bất kỳ bậc cha mẹ nào là mang đến cho con tình thương yêu, nguồn dinh dưỡng tốt và một chốn an toàn. Nhưng khi trẻ bắt đầu chấp chững, cha mẹ còn có một nhiệm vụ khó khăn hơn rất nhiều, đó là: thiết lập giới hạn. Vào thời điểm này, đứa trẻ “tiền sử” đáng yêu của bạn cần hiểu rằng bạn sẽ trách mắng nếu bé đập cửa sổ, chạy lăng xăng trên đường phố hoặc ăn thức ăn dành cho chó.

Những giới hạn chứa đựng tình yêu thương mà bạn đặt ra cho trẻ sẽ là kim chỉ nam giúp trẻ đi hết cuộc đời. Nó giống như những bức tường viền quanh con đường mà con bạn sẽ đi. Bạn có thể xây những bức tường ấy liền nhau (những giới hạn nghiêm khắc cùng rất nhiều quy tắc) hoặc xa nhau (những giới hạn bớt cứng rắn với rất nhiều sự linh động). Nhưng tôi biết giới hạn bạn thiết lập sẽ phần nào giống như những bức tường rào, bởi sự hiếu động và tò mò không ngừng tăng lên ở trẻ sẽ buộc bạn phải làm như vậy.



Những giới hạn bạn đặt ra sẽ giúp trẻ phân biệt đúng, sai, tại sao lại nguy hiểm... Nhưng tất nhiên, chẳng có đứa trẻ nào một mực ngoan ngoãn đi theo con đường an toàn mà bạn đã vạch sẵn cho bé. Trẻ sẽ đi thẳng về phía bức tường và kiểm tra nó bằng cách xô đẩy nhiệt tình. Nếu bức tường (những giới hạn của bạn) chắc chắn, trẻ sẽ sớm bỏ cuộc và tiếp tục đi theo con đường. Nhưng nếu bức tường ấy không đủ vững, trẻ sẽ cố sức đẩy và đẩy cho đến khi có thể thoát ra và bạn sẽ phải quyết định mạnh tay hơn nữa.

Có thể bây giờ trẻ sẽ phản đối những giới hạn bạn đặt ra cho trẻ, nhưng về lâu dài, giới hạn đó giúp trẻ hạnh phúc hơn. Trẻ sống trong môi trường không có giới hạn thường mất kiểm soát, cảm thấy không an toàn và thậm chí cảm thấy không được yêu thương. Và cũng không có gì đáng ngạc nhiên nếu trẻ cứ luôn thúc ép bạn cho đến khi bạn buộc phải làm điều gì đó để giới hạn trẻ. Và đó cũng mới chỉ là một trong những lý do tại đứa trẻ đáng yêu của bạn lại có thể đột ngột trở nên đòi hỏi vô cùng!

Vượt giới hạn: Tại sao trẻ ngoan ngoãn vẫn cư xử “tồi”?

Chúng ta hãy dành vài phút để bàn về sáu lý do tại sao ngay cả những đứa trẻ đáng yêu nhất đôi khi cũng “nổi loạn” trước những quy tắc và giới hạn mà cha mẹ đặt ra:

1. Trẻ sẽ không thể khám phá nếu không phá vỡ một số quy tắc. Trẻ chấp chứng là những nhà thám hiểm xuất sắc, kiên định, dũng cảm và chỉ có vài điểm chưa hoàn hảo. Việc của trẻ là khám phá, động chạm, nhảy nhót và

Ngoại giao lịch thiệp: Cách thiết lập và củng cố các giới hạn co kéo tất cả mọi thứ. Chẳng trách mà bạn luôn cảm thấy dường như lúc nào trẻ cũng muốn vượt qua mọi giới hạn. Tuy vậy, đối với trẻ, chính bạn mới là người thường xuyên làm phiền chúng bởi bạn luôn chen ngang vào thú vui lớn nhất của trẻ, đó là khám phá.

2. Trẻ nhỏ rất bốc đồng, coi mình là trung tâm và không nhìn xa trông rộng. Trẻ thường hành động theo cảm hứng và chẳng hề quan tâm xem hậu quả sẽ như thế nào. Bạn không thể kỳ vọng một đứa trẻ 18 tháng tuổi, thậm chí cả trẻ 3 tuổi, có phán đoán đúng đắn về việc không chịu uống thuốc hoặc đứng yên cạnh bạn ở trong bãi đậu xe.

3. Những quy tắc của chúng ta thường không rõ ràng. Đối với trẻ, giới hạn nghe có vẻ xa lạ. Trẻ sẽ nghĩ: “Đề con nói rõ nhé! Con muốn nhảy trên ghế sofa hơn bất kỳ điều gì trên thế giới này – còn mẹ thì không muốn con làm thế đúng không? Mẹ không yêu con nữa à?”.

4. Những quy tắc của chúng ta thường không thực tế. Đôi khi, trẻ cư xử “tồi” là do kỳ vọng của chúng ta quá cao. Thông thường, chuyện này xảy ra khi cha mẹ không biết rằng, ở trẻ, những hành vi như thế nào được coi là bình thường. Bạn không nên kỳ vọng một đứa trẻ 18 tháng tuổi biết chia sẻ, trẻ 2 tuổi không được nói dối và trẻ 3 tuổi ngồi ngoan trong nhà thờ. Cảnh báo dành cho bạn: Nếu bạn đặt ra những tiêu chuẩn quá cao, trẻ có thể phản kháng, như thể trẻ muốn nói: “Sao con lại phải quan tâm đến việc đó? Khó lắm!”.

5. Chúng ta đã vô tình khuyến khích những hành vi “tồi”. Trẻ luôn cần trọng quan sát chúng ta ngay từ khi ra đời. Trẻ học cách ỉ ôi và cầu nhàu bởi những cách này có hiệu quả. Trên thực tế, ngay cả trẻ 1 tuổi cũng đã sớm biết chính xác rằng kêu khóc ở mức nào sẽ khiến chúng được chú ý đến nhanh nhất.

6. Đôi khi, chỉ bởi vì trẻ đã có một ngày tồi tệ. Chúng ta đều có những ngày suôn sẻ và những ngày tồi tệ. Và tâm trạng của chúng ta đôi khi cũng đột ngột xoay chuyển nếu ta nhặt được một tờ 20 đôla trên phố hoặc bị cảnh sát giao thông bắt phạt. Thế giới cảm xúc của những đứa trẻ tiền sử nhỏ bé càng dễ dàng rơi vào trạng thái mất cân bằng.

Điều khiến những đứa trẻ “hoang dã” của chúng ta càng trở nên hoang dã bao gồm mệt mỏi, đói, mọc răng, ốm, buồn chán, ghen tỵ, không gian ngột ngạt, chứng kiến cha mẹ cãi nhau, xem tivi, trình tự sinh hoạt bị thay đổi, caffeine (trong nước soda, trà, sô-cô-la hoặc thuốc) và đường. Tất cả những điều này đều giống như nút tăng tốc – tất cả những gì bạn cần làm là giảm tốc độ lại và xử lý tình huống.

Nghệ thuật ngoại giao kiểu tiền sử

“Hãy tập trung vào những gì bạn thích và bỏ qua hay ngừng làm những điều còn lại.”

Luật về ngoại giao của Karp

Những hành vi không đúng của trẻ hoàn toàn có thể khiến bạn phát điên. Nhưng xin hãy khoan xắn tay áo lên và lao vào cuộc đấu tay đôi với trẻ. Hãy nhớ rằng bạn là một vị đại sứ, và bạn phải luôn luôn cố gắng thể hiện sự chững chạc, kiềm chế và khéo léo trong giao thiệp.

Luật về miếng khoai tây chiên thấm nước

Trong cuốn sách tuyệt vời mang tên Nghệ thuật dạy con hiệu quả (Parent Effectiveness Training) tác giả Thomas Gordon nói rằng: trẻ con yêu mến khoai tây chiên nhiều đến nỗi có thể ăn cả khoai tây đã bị iu chứ nhất định không chịu bỏ chúng đi. Tương tự như vậy, trẻ chấp chững yêu mến sự quan tâm của bố mẹ nhiều đến nỗi các bé thà để chúng ta bực bội và to tiếng còn hơn lờ bé đi. Đó chính là lý do tại sao những trẻ chấp chững có bố mẹ chỉ để ý đến bé mỗi khi bé có hành vi chưa tốt sẽ bắt đầu phá

vỡ mọi quy tắc một cách thiếu kiểm soát.

Tất nhiên, chúng ta chẳng bao giờ có ý định dạy bọn trẻ phát tiết những cảm xúc giận dữ. Đơn giản là chúng ta quá... bận. Nhưng lại có một thông điệp vô tình được thể hiện rất rõ ràng với trẻ chập chững là: Con chơi ngoan và sẽ chẳng ai để ý đến con cả; trở thành một đứa trẻ chuyên gây phiền phức và con sẽ được để ý đến. Trong trí óc non nớt của trẻ, khi trẻ phá vỡ một quy tắc nào đó, có thể trẻ đang thực sự muốn nói với bạn rằng: “Mẹ ơi, nhìn con này!”. Tất nhiên trẻ không hề muốn bạn quát tháo trẻ, nhưng trẻ đang vô cùng thèm “miếng khoai tây chiên” (sự chú ý của bạn) nhiều đến mức thà rằng trẻ có được một “miếng khoai chiên đã iu” (sự tức giận của bạn) còn hơn là “phải nhịn đói” (không được để ý đến).

Giải pháp của chúng ta là gì? Thật nhiều thời gian chất lượng dành cho trẻ – để khao khát nhận được sự chú ý từ bạn của trẻ được đáp ứng – và có một chút giới hạn khi cần thiết.

Bạn giống như hiện thân của một nguồn sức mạnh siêu nhiên. Nếu muốn, bạn hoàn toàn có thể xử lý bất cứ hành vi ương bướng nào của con. Nhưng sự áp đặt sẽ luôn phản tác dụng. Nó có thể khiến trẻ mất đi sự tự tin hoặc khiến trẻ dần tích tụ sự oán giận, hoặc tệ hơn, khiến trẻ nảy sinh tư tưởng trả thù. Vì thế, những nhà ngoại giao giỏi nhất sẽ luôn cố gắng tránh xung đột. Thay vào đó, họ sử dụng sức quyến rũ, tài thương thuyết và khả năng thỏa thuận của mình để xây dựng mối quan hệ gắn bó lâu dài dựa trên nền tảng là sự tôn trọng. Vì vậy, bạn hãy cắt chiếc găng đấm bốc đi và bắt đầu mài giũa những kỹ năng ngoại giao của mình.

Trong Chương 8, 9 và 10, tôi đã bàn về việc khen thưởng cho những hành vi tốt của trẻ với sự lắng nghe đầy tôn trọng (Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh), khen ngợi, dành sự chú ý và việc chơi cùng với trẻ. Trong chương này, tôi sẽ ôn lại phần thứ hai trong Nguyên tắc ngoại giao của Karp: Làm sao để ngăn chặn những hành vi không mong muốn.

Làm sao để thiết lập những giới hạn mà trẻ chịu tôn trọng?

“Xin Đức Chúa Trời cho con được thanh thản chấp nhận những điều con không thể thay đổi, cho con can đảm để thay đổi những điều có thể thay đổi được và cho con khôn ngoan để phân biệt được điều nào có thể và điều nào không thể đổi thay.”

– Lời cầu nguyện thanh thản

Các bậc cha mẹ thường gặp khó khăn trong việc thiết lập giới hạn. Chúng ta dao động giữa việc coi trẻ chập chững như trẻ sơ sinh và coi chúng như những người đã biết chùng mực. Vì thế, thay vì kỷ luật, chúng ta thường thử dùng lô-gic, lý lẽ và tránh xung đột. Đối với những trẻ trên 4 tuổi trong tâm trạng ổn định, biện pháp này có thể hiệu quả, nhưng đối với những đứa trẻ dưới 4 tuổi đầy “hoang dã” thì dường như chúng không hề có tác dụng. Tôi có niềm tin vững chắc vào việc đối xử với trẻ dưới 4 tuổi bằng sự tôn trọng. Nhưng làm cha mẹ không phải là một công việc cho những người có quan điểm chính trị chính xác tuyệt đối. Gia đình của bạn không phải là một thể chế dân chủ! Đó là một nhà nước độc tài rộng lượng trong đó bạn vừa là đại sứ vừa là người thống trị.

Nhẹ nhàng, công bằng và kiên nhẫn là những đức tính cần thiết, nhưng ngoài ra bạn cần có cả sự can đảm và lòng quyết tâm. Thiết lập những giới hạn kiên định với sự ân cần và khiêm nhường không phải

là một lựa chọn – đó là trách nhiệm của bạn. Vì thế, trong vòng vài năm tới, bài hát chủ đề trong gia đình bạn sẽ là “Respect”(Tôn trọng), “You are my sunshine” (Con là ánh dương rực rỡ của mẹ/cha) và “My Momma Done Told Me,” (Mẹ đã kể với mình) và gia huy của gia đình sẽ là “Cây gậy và củ cà rốt”. (‘Cây gậy’ tượng trưng cho sự đe dọa trừng phạt, ‘củ cà rốt’ tượng trưng cho quyền lợi hay phần thưởng.)

Tất nhiên, mục tiêu của bạn là dùng càng nhiều củ cà rốt càng tốt và càng ít gậy càng tốt. Hãy lập kế hoạch để bắt đầu mỗi ngày mới bằng những niềm vui, sẵn sàng để tha thứ và để những điều đã tha thứ được đi vào lãng quên. Nhưng khi mọi thứ bắt đầu vượt quá giới hạn, bạn không được ngần ngại sử dụng quyền lực cha mẹ của mình để làm những điều cần thiết – với sự tôn trọng.

Tuy nhiên, như những gì bạn đã học được cho đến lúc này, đưa ra quy định là một chuyện, khiến trẻ luôn tuân theo những quy định ấy lại là chuyện khác. Sau đây tôi sẽ tiết lộ cho bạn bảy bí mật giúp bạn thành công khi thiết lập giới hạn đối với trẻ:

1. Bắt đầu với những kỳ vọng hợp lý

Hiển nhiên, bạn sẽ đặt ra những quy tắc về bạo lực, những hành vi mạo hiểm, cư xử xấu tính và một số vấn đề khác mà bạn cảm thấy cần thiết (như không nhảy nhót trên bộ ghế sofa trắng). Nhưng nếu những yêu cầu của bạn cao đến mức vô lý thì tất cả những gì bạn làm chỉ khiến trẻ bực dọc. (Xem lại từ Chương 2 đến Chương 6 để biết thêm về những năng lực thể chất, tinh thần, ngôn ngữ và cảm xúc của trẻ.) Tốt hơn là bạn nên để những thứ dễ vỡ ở ngoài tầm tay trẻ (ví dụ, bạn hãy để một tấm thảm chống bắn lên trên ghế sofa) và sắp xếp nhà của bạn phù hợp với trẻ hơn là thay đổi trẻ để phù hợp với sự sắp xếp trong nhà.

2. Hãy chọn những giới hạn mà bạn biết chắc mình có thể thực thi

Tôi biết bạn là cha mẹ, nhưng không phải cha mẹ lúc nào cũng thắng. Ví dụ, bạn không thể ép trẻ ăn bông cải xanh, xin lỗi, chia sẻ, đánh răng, đi vệ sinh vào bô, không được sợ hãi, không được đi ngược cầu trượt... Việc bạn hiểu rõ điều này rất quan trọng vì nếu bạn cứ tiếp tục duy trì những trận đấu mà bạn không thể thắng thì sớm muộn gì bạn cũng sẽ mất đi uy quyền của mình – rồi sự lộn xộn và bất tuân chắc chắn sẽ xảy ra. (Đứa con can trọng của bạn sẽ càng sợ hãi, và đứa con tính khí mạnh của bạn sẽ càng nổi loạn.)

Khi bạn cảm thấy mình đang rơi vào một cuộc chiến mà bạn không thể thắng, bạn nên sẵn sàng tinh thần để thay đổi chiến thuật và sử dụng những công cụ ngoại giao bao gồm sự hấp dẫn, sự thỏa hiệp và sự khéo léo.

Một trong những điều khiến Jessica thực sự phiền lòng là cô con gái Lucy 3 tuổi của cô không chịu xin lỗi em gái Camille 9 tháng tuổi sau khi đã đánh em. Jessica cuối cùng cũng từ bỏ nỗ lực bắt Lucy phải nói lời xin lỗi. Thay vào đó, ngay lập tức, cô đến ngồi giữa hai chị em, quay lưng lại với Lucy và nói với Camille thật ngọt ngào sao cho Lucy có thể nghe thấy: “Con chắc phải buồn lắm khi chị Lucy đánh con nhỉ? Con hãy bảo với chị rằng: ‘Chị đánh làm em đau, em không thích!’”. Nhưng nếu chị Lucy nói xin lỗi thì mẹ sẽ rất vui!”.

Thường thì chỉ một lúc sau, Lucy đã xin lỗi em gái, còn Jessica ngay lập tức quay về phía cô bé và nói: “Cảm ơn con, Lucy.”. Sau đó cô lại quay về phía Camille và nói bằng giọng “thì thầm” thật to:

“Con nghe thấy không, Camille? Chị Lucy nói là chị ấy xin lỗi. Chị ấy thật biết cách để xin lỗi. Mẹ rất vui khi chị ấy có thể nói như vậy. Thật tuyệt Lucy ạ!”. Sau đó Jessica nói với cả hai chị em: “Nào, cả hai con, chúng mình cùng uống nước chanh đi!”.

3. Những quy tắc phải được diễn đạt ngắn gọn và tích cực

Nếu trẻ không lắng nghe bạn, có thể đó là do trẻ “lắng nghe không hiệu quả” nhưng cũng cho thể là do bạn “trình bày kém hiệu quả”. Bạn có thể nói: “Debbie, con đến đây và ngồi xuống nào. Đến lúc con đi giày rồi!”, nhưng nếu trẻ vờ như không nghe thấy, có thể đó là do bạn đã dùng quá nhiều từ.

Những câu nói của bạn nên ngắn gọn, ngọt ngào và được nói ra bằng giọng tự tin, không phán xét. Bạn hãy nói: “Đồ chơi để vào hộp!” hoặc “Đồ chơi rất vui khi được để vào hộp”; “Áo nào! Giày nào! Ngay bây giờ!” hoặc “Đặt hộp sáp màu vào phòng nào!”. (Mẹ của Dew kể rằng khi nói chuyện với con trai, cô đã dùng cách nói dễ chịu nhưng nghiêm túc và dứt khoát mà cô đã tập được khi huấn luyện những chú chó của mình.)

Nhắc nhở con về một quy tắc nào đó sẽ có hiệu quả hơn và gây ra ít phản kháng hơn yêu cầu trẻ phải làm gì (hoặc phải dừng việc gì). Bạn có thể nói: “Đây là chỗ đi bộ” hoặc “Ghế dùng để ngồi” thay vì “Dừng chạy”! hoặc “Con ngồi xuống ngay đi”.

4. Nhất quán, nhất quán và nhất quán

Bạn nghĩ mà xem. Nếu mỗi lần chạy xe quá tốc độ bạn đều bị phạt thì sớm muộn gì bạn cũng sẽ kiểm soát được việc đó. Ngược lại, nếu bạn chạy quá tốc độ 200 lần mà chỉ bị phạt một lần thì rất có khả năng là lần nào bạn cũng sẽ vượt tốc độ. Nguyên tắc cơ bản của kỷ luật có hiệu quả chính là sự nhất quán và có thể đoán trước. Trẻ càng nhận thấy rằng trẻ có thể tránh được những hậu quả của việc phá vỡ các quy tắc thì trẻ sẽ càng tiếp tục làm việc đó. Nhưng nếu bạn kiên định thực hiện các quy tắc đó, bạn sẽ giúp trẻ có ý thức rõ ràng về những hành vi đúng và sai.

5. Dùng Ngôn ngữ của trẻ chấp chứng để đạt hiệu quả tốt nhất

Bạn hãy áp dụng cả bốn kỹ thuật trong Ngôn ngữ của trẻ chấp chứng để truyền thông điệp của mình: câu ngắn, lặp đi lặp lại, giọng nói diễn cảm, khuôn mặt và cử chỉ biểu cảm. Ví dụ, khi tôi thấy trẻ đang làm việc gì nguy hiểm như chạy nhảy ở bãi đậu xe, tôi dọa chúng một chút. Tôi tỏ vẻ hốt hoảng, buồn rầu khi nói: “Không, không, không không! Nhìn này! ÔTÔ! Nguy... hiểm..! Ối! Ối! Ối!!!!!!” (Bạn hãy dành lúc khác để thuyết giảng với trẻ về tai nạn do bánh xe chèn qua và bài học phải nhìn đường thật kĩ.)

Trong trường hợp những hành động của trẻ không nguy hiểm hoặc hung bạo, khiến bạn chưa cần can thiệp

Ngoại giao lịch thiệp: Cách thiết lập và củng cố các giới hạn ngay lập tức, tốt nhất bạn nên áp dụng Nguyên tắc Đồng- ăn-nhanh (xem Chương 8). Hãy mô tả lại hành động và cảm xúc của trẻ cho trẻ nghe để giúp trẻ dễ tiếp nhận cảm xúc của bạn hơn.

Ví dụ, nếu bạn thấy cậu con trai Aaron của mình chuẩn bị đánh bạn thân của bé vì hai đứa cãi nhau, đầu tiên bạn hãy để con biết rằng bạn hiểu chính xác bé đang cảm thấy thế nào. Hãy dậm chân, lúc lắc đầu, thở dài thật lớn và vung tay như thể một người đang ra sức ra dấu hiệu “thỏa thuận kết thúc!”.

Đồng thời, bạn phải nói thật rõ ràng: “Bực quá! Bực quá! BỰC QUÁ! Aaron bực quá! Con nói: ‘Không được, Tommy! Không được! không được! Không được, KHÔNG ĐƯỢC! Không được lấy xe tải!’. Bực quá! Bực quá! Bực quá!”.

Khi mọi chuyện đang ở cao trào, bạn sẽ là một vị đại sứ thành công rực rỡ nếu bạn bắt đầu bằng việc mô phỏng lại cảm xúc của trẻ bằng Ngôn ngữ của trẻ chập chững. Sau đó khoảng nửa phút đến một phút, hãy nhắc lại quy tắc của bạn thật ngắn gọn: “Không đánh nhau! Không đánh nhau! Không, không không. Không đánh nhau, Aaron!” Vào một thời điểm sau đó trong này, khi trẻ đã bình tĩnh hơn, bạn có thể dùng chuyện gấu để kể lại những gì đã xảy ra với chú gấu Teddy của Aaron hoặc nói trực tiếp với bé. Đó là lúc bạn nên nói với trẻ tất cả những lý do tại sao đánh nhau lại là sai.

Claudia kể: “Benjamin hiểu rằng tôi rất nghiêm túc khi tôi gần như gào lên. Đối với tôi, như thế có hiệu quả hơn là nói: ‘Nhẹ nhàng thôi, nhẹ nhàng’ hay ‘Con nói đi’. Ngay lập tức, bé thôi cắn và mặc dù bé có vẻ buồn, bé vẫn lăn đến gần tôi và lại thân thiết với tôi. Thậm chí chính tôi đã dạy bé gào lên thay vì cắn xé mỗi khi tức giận. Điều đó khiến bé trút được cơn giận dữ mà vẫn hiểu rằng cắn xé là điều không được phép.

Bây giờ mỗi khi Benjamin và tôi chơi trò giả vờ làm những chú gấu ở trên giường, chúng tôi khuyến khích chân và cùng gầm lên! Điều đó rất thú vị đối với cả hai mẹ con và có vẻ như nó giúp bé giải phóng nhiều năng lượng bị dồn nén. Tôi cảm thấy mình như một gấu mẹ đang dạy gấu con vậy!”

Đừng ngạc nhiên nếu con bạn tỏ ra bối rối trong lần đầu tiên bạn thử gầm lên. Trẻ có thể cười hoặc thậm chí cũng gầm lại. Nếu vậy, bạn có thể gầm lên thêm một lần nữa. Bạn có thể làm như sau: Bạn gầm lại, lần này trầm hơn, dữ dằn hơn rồi quay đi trong vài giây. Sau đó, bạn quay lại phía con, gầm lên lần nữa, to hơn, rồi làm mặt méo, lắc đầu và nói: “Không! Không được chạm vào!”. Nếu chẳng may bạn cười, cố gắng cắn môi và quay đi trong vài giây để lấy lại biểu cảm nghiêm túc, sau đó quay lại và nói: “Mẹ biết trông mẹ như đang cười nhưng thực ra mẹ không hề cười – Mẹ nói: ‘Không, không!! Không đánh!’”. (Nếu trẻ vẫn bất chấp những điều này, bạn có thể nghĩ đến việc sử dụng biện pháp cách ly – tôi sẽ nói về kỹ thuật này ở phần sau của chương.)

Tin nhắn không lời tuuuuuuuyệt vời!

Một trong những thông điệp không lời tuyệt vời nhất bạn có thể dùng để giúp trẻ hiểu rằng bạn đang rất nghiêm túc chính là... gầm lên! Các loài động vật có lông (và những đứa trẻ tiền sử thực sự) hiểu rất rõ ý nghĩa của âm thanh này. Một cái nhìn nghiêm khắc và tiếng gầm gừ grrrrrrr trầm trong cổ họng cảnh báo những loài vật khác phải dừng lại – ngay lập tức! Trẻ từ một đến 2 tuổi đặc biệt thấu hiểu lời nhắn này mặc dù cách này có hiệu quả đối với tất cả trẻ từ 1 đến 4 tuổi.

Khi bạn gầm lên, hãy vỗ tay thật nhanh và mạnh vài lần, khuôn mặt đanh lại và nói với giọng nghiêm túc: “Không, không, KHÔNG!!!”. Sau đó thở dài, nhắm mắt lại, chậm rãi lắc đầu và gầm gừ như tiếng gầm gừ của các chú chó.

Bạn hãy tập gầm gừ trước gương cho đến khi có thể thực hiện hành động này với vẻ mặt nghiêm nghị. Tôi hiểu điều này nghe có vẻ như bạn đang diễn kịch, nhưng bạn cứ kiên nhẫn thực hiện. Sau một thời gian, đây có thể sẽ là một trong những công cụ thực thi kỷ luật ưa thích nhất của bạn!

6. Tránh những thông điệp chồng chéo: Đừng cười hoặc nói giọng ngọt ngào khi bạn đang nói

chuyện nghiêm túc

Trẻ có thể cười với bạn ngay cả khi các bé đang cư xử không tốt. Đó không phải vì trẻ thiếu tôn trọng bạn, cũng không phải vì trẻ nghĩ mình đang làm điều gì đó buồn cười. Theo bản năng, trẻ biết rằng nếu cười với bạn, bạn thường cười lại, và khi bạn cười thì có nghĩa là tất cả mọi việc đều ổn. (Hãy nhớ sức mạnh của tin nhắn không lời!) Vì thế, hãy hạ giọng và nghiêm mặt lại để chắc chắn rằng bạn không vô tình gửi đi một tin nhắn khó hiểu.

7. Hãy sáng tạo

Trẻ tính khí mạnh thực sự rất ghét bị ra lệnh. Vì thế, đối với những trẻ đầy thách thức này, bạn cần tìm cách khác để nói với trẻ về các giới hạn và quy tắc mà vừa không phải đối đầu với trẻ vừa khiến trẻ thấy thích thú. Bằng cách nào? Bạn có thể huýt sáo, bắt chước tiếng kèn trumpet để thông báo hoạt động tiếp theo, đội một chiếc mũ ngộ nghĩnh hoặc chỉ cho bé cách để đội tất bần của bé “hành quân” vào giỏ đồ chờ giặt. Tôi dám cược rằng một khi bạn đã bắt đầu nghĩ cách để truyền thông điệp tới trẻ mà không phải gào thét ra lệnh thì chắc chắn bạn sẽ nghĩ ra hàng trăm cách thú vị để làm điều đó.

Rick thích giả giọng thành một hướng dẫn viên cắm trại nhiệt tình để nói với hai đứa con sinh đôi Bethany và Brittany của anh: “Được rồi, các cô gái, đã đến giờ của những điều rùng rợn đáng sợ. Hãy nhanh chóng mặc quần áo ngủ vào! Các tay đua, hãy nổ máy! Rrrrrrrrr! Vào vạch xuất phát, sẵn sàng, bắt đầu!!!”.

Một cách để trở nên tích cực: bánh mì sandwich

Hãy thử để những yêu cầu và mong muốn của bạn nằm giữa những hoạt động thú vị mà bạn biết chắc con sẽ thích – giống như bánh mì sandwich vậy. Ví dụ, hãy nói: “Mình đọc cuốn sách này nào. Sau đó chúng mình sẽ thi xem ai lấy được nhiều đồ chơi hơn. Sau đó bọn mình sẽ ăn nhẹ một chút!”.

Lối rẽ, không phải đường cụt: Sử dụng những công cụ đánh lạc hướng và thỏa thuận trao đổi để thiết lập có hiệu quả những giới hạn

“Đừng bao giờ nói không với kẻ bắt cóc con tin, trong sách viết thế.”

– **Samuel L. Jackson**, Người thương thuyết

Khi trẻ vi phạm một nguyên tắc quan trọng nào đó, bạn có thể sẽ phải ngăn cản bằng một rào chắn nghiêm khắc giống như một hình phạt. Nhưng nếu trẻ chỉ hơi vượt quá giới hạn một chút, bạn không nên nói “Không” một cách khó chịu khiến trẻ buồn bực. Thay vào đó, hãy để trẻ thấy rằng bạn quan tâm đến những cảm xúc của trẻ bằng cách lặp lại “Được rồi! Con rất muốn cái đó!”. Sau đó, khi trẻ đã hiểu rằng bạn thực sự quan tâm, bạn chỉ cần dẫn trẻ theo một lối rẽ để trẻ trở về đúng đường.

Những lối rẽ (đánh lạc hướng và thỏa thuận trao đổi) có hiệu quả hơn rất nhiều so với những rào chắn (nói “Không” và phạt), nhất là đối với những trẻ “khó bảo”. Bạn hãy thử một vài cách khiến trẻ phân tâm như đưa cho trẻ thứ gì đó trẻ muốn trong tương tượng: “Tuyệt vời! Ước gì mẹ có thể cho con một triệu cái như vậy”. Hoặc đề nghị một thỏa thuận nào đó mà cả hai mẹ con đều có lợi. Cách tiếp cận này đã được các nhà đại sứ đúc kết qua nhiều năm: những người giàu lòng tự trọng nhất sẽ thay đổi ý định khi bị nói “Không” – nhất là khi đó là một “người cổ đại”.

Bị nói “Không” giống như khi bạn bị ai đó “hắt nước vào mặt”. Hãy cố gắng tránh ngay lập tức nói câu “Không”, ngay cả khi đó là điều duy nhất xuất hiện trong đầu bạn. Thay vào đó, hãy thể hiện lại cảm xúc của trẻ: “Con giận, giận, GIẬN! Con muốn mấy cái bánh kia... BÂY GIỜ! Nhưng không... không ăn bánh quy cho đến khi con ăn xong bữa tối nhưng mẹ có thể cho con một ít nho khô, hoặc chúng mình cùng chơi đuổi bắt nhé!”.

Mong bạn đừng hiểu sai ý tôi. Là cha mẹ, chúng ta buộc phải nói “Không” rất nhiều lần và bạn đừng do dự nói câu đó khi bạn cần phải đưa ra một giới hạn nghiêm khắc. Ví dụ, nếu thấy trẻ sắp chạm tay vào bếp nóng, bạn nên nói “KHÔNG” thật to và thật nhanh! Nhưng nhìn chung, khi “Không” là câu đầu tiên bạn nói ra với trẻ thì điều đó đồng nghĩa với việc bạn đang kích động một cuộc chiến quyền lực.

Tốt hơn hết, điều đầu tiên bạn nên làm là khẳng định lại cách nhìn của trẻ. Khi cả bạn và trẻ đều đã thấu hiểu rằng trẻ thực sự “rất, rất, rất” muốn điều gì đó, bạn có thể khiến trẻ phân tâm, đưa ra đề nghị thỏa hiệp hoặc nếu cần, buộc trẻ phải tuân thủ giới hạn nghiêm ngặt mà vẫn thể hiện được sự tôn trọng với trẻ.

Đánh lạc hướng: Lối rẽ cho mọi vấn đề

Bé Maisy 13 tháng tuổi – chập chững bước đến gần giá sách và bắt đầu với khiến sách trên giá rơi xuống. Bryan – bố của bé – đỡ bé dậy và đặt bé ngồi xuống bên cạnh những hình khối đồ chơi, nhưng chỉ khoảng một phút sau bé lại bò đến và cố tình làm rơi sách trên giá. Thay vì hét toáng lên “Không! Không!”, Bryan quyết định làm bé quên đi ý đồ nghịch với giá sách. “Con muốn xem sách! Con muốn xem sách! SÁCH!!! Sách!” – Bryan nói bằng Ngôn ngữ của trẻ chập chững. Marry dừng lại. “Nhưng không được ném sách! Không được ném sách! Sách là bạn.” Sau đó, Bryan thì thầm để dẫn bé đến một lối rẽ khác: “Xem này! Bố biết một cuốn sách rất, rất đặc biệt. Bố con mình có thể cùng đọc đây!”

Điều này có nghĩa là gì? Cách phản ứng đơn giản nhất với một hành vi thiếu chuẩn mực là thay đổi chủ đề. Nếu con đường trẻ đang đi mấp mô, gồ ghề, hãy tìm một khúc ngoặt để thay đổi hướng đi, hướng tới một hoạt động khác hoặc một địa điểm khác.

Điều này có hiệu quả tốt nhất với... Trẻ nhỏ dưới 2 tuổi – lứa tuổi dễ dàng bị xao lãng và vì thế, sẵn lòng nghe theo những thay đổi hơn. Nhưng tất cả trẻ trong nhóm từ 1 đến 4 tuổi đều sẽ có phản ứng tích cực với những điều gây phân tâm nếu điều đó phù hợp với hoàn cảnh.

Làm sao để thực hiện? Hãy bắt đầu bằng cách mô tả lại cảm xúc của trẻ (Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh) bằng Ngôn ngữ của trẻ chập chững. Sau đó hãy thử một vài cách khiến trẻ xao lãng. Ví dụ, bạn có thể đề nghị trẻ giúp đỡ: “Việc này khó quá, mẹ không làm được” hoặc thay đổi không gian: “Mẹ biết rồi, chúng mình ra ngoài chơi nhé!”.

Bạn hãy đưa ra những lựa chọn để trẻ có thể phân tán tư tưởng khỏi những hành vi mà bạn không tán đồng. Ví dụ, nếu trẻ đang đuổi theo một chú mèo, thay vì nói “Không!”, bạn hãy lấy ra một cuốn sách có hình các chú mèo hoặc nghĩ ra một trò chơi, lấy cuộn len làm bóng và trẻ giả vờ làm mèo. Những lựa chọn này sẽ khiến trẻ cảm thấy được tôn trọng.

Nếu bạn đã thử tất cả những cách này mà vẫn không đạt được kết quả, bạn hoàn toàn có thể nghiêm khắc hơn với những giới hạn mình đã đặt ra.

Xả giận

Hãy giúp trẻ xả ra những âm ức trong lòng trước khi chúng bị dồn nén đến mức bùng phát thành một cơn cáu giận kinh hoàng. Hãy cố gắng mô tả tất cả những gì trẻ đang cảm nhận bằng Ngôn ngữ của trẻ chập chững. Tái hiện lại những cảm xúc của trẻ giúp trẻ tìm được cách để bộc lộ những cảm xúc bị dồn nén đó. Ví dụ:

- Với trẻ “tinh tinh” đáng yêu (từ 12 đến 18 tháng tuổi): Bạn có thể làm mẫu để trẻ biết cách xả giận. Dậm mạnh chân, vỗ tay, lắc đầu quầy quẩy và chỉ cho trẻ biết cách “gầm gừ” khi bực tức.

- Với trẻ Nê-ăng-đéc-tan(từ 18 đến 24 tháng tuổi): Bạn có thể làm tất cả những điều trên và chỉ cho trẻ cách bộc lộ cảm xúc hiệu quả hơn bằng việc nhắc đi nhắc lại những câu nói như: “Không”, “Của con” hay “Dừng lại!”.

- Với trẻ “thượng cổ (từ 24 đến 36 tháng tuổi): Vào một ngày yên ả, bạn có thể cùng trẻ tập thể hiện những biểu cảm trên khuôn mặt: “Con làm mặt vui đi... mặt buồn... mặt tức giận.” Để con nhìn thấy những biểu cảm đó trên khuôn mặt bạn để trẻ nhận biết được chúng. Hãy chỉ cho trẻ xem những hình vẽ minh họa cảm xúc trong sách và nói: “Con nhìn xem, em bé này đang buồn.” Bạn cũng có thể tự làm một cuốn sách tranh bằng những hình ảnh thể hiện cảm xúc cất ra từ các tạp chí.

- Với trẻ “làng xã” (36 đến 48 tháng tuổi): Bạn hãy dạy những từ trẻ có thể dùng khi đang buồn bực. Hãy bắt đầu bằng những hình ảnh khi bạn đọc sách cho trẻ. Bạn có thể hỏi trẻ: “Cậu bé này đang cảm thấy thế nào hả con? Tại sao cô bé này lại buồn nhỉ?” hoặc nói “Khi mẹ tức giận, máu trong người mẹ sôi lên, mẹ cảm thấy như thế này này (làm mặt tức giận).”

Mặc cả và thỏa thuận: Thuật ngoại giao biến “Không ai chịu thua” thành “Cả hai cùng thắng”

Khi bé James 3 tuổi ném những hạt nho khô lên sàn nhà, mẹ bé – Tess – giận dữ nói: “Con nhặt lên đi!”. Bé tỏ ý muốn mẹ giúp đỡ nhưng Tess nói: “Con tự ném thì con tự nhặt đi chứ!” James phản đối, bắt đầu nũng nịu: “Không! Mẹ giúp con cơ!”

Vậy là Tess đang phải đối đầu với một cuộc chiến càng lúc càng căng thẳng, và điều quan trọng hơn là cô cũng không có nhiều cơ hội chiến thắng. Vậy có cách giải quyết nào không? Cho James một thỏa thuận: “Con ném đi nhưng con lại muốn mẹ giúp con. Hừm, thôi được, nếu con nhặt một hạt lên, mẹ sẽ nhặt... mấy nhĩ... hai hạt? Ba hạt? Con nghĩ mẹ nên nhặt mấy hạt?”.

Điều này có nghĩa là gì? Trao đổi và cố gắng tìm ra một thỏa thuận “hai bên cùng có lợi” là một trong những chiến thuật kinh điển của nghệ thuật ngoại giao. Những người thượng cổ đã thực hiện việc trao đổi hàng hóa từ hơn 100.000 năm trước. Việc mặc cả vẫn còn tồn tại vào ngày nay ở rất nhiều nền văn hóa. Đó là một hình thức quen thuộc để hình thành sự tôn trọng lẫn nhau và gây dựng tình bạn bền vững.

Cách thức trao đổi này tương đối xa lạ đối với nhiều người Mỹ bởi người Mỹ thích đi thẳng vào vấn đề và nói thẳng nói thật những gì chúng ta biết hay nghĩ. Tuy nhiên, đó không phải là cách đưa trẻ “tiền sử” của bạn nhìn nhận về thế giới này.

Thương thuyết để đi đến thỏa thuận là một trong những kỹ năng cơ bản để đạt được mục đích “có qua

có lại” khi tham gia vào xã hội. Hầu hết trẻ từ 2 đến 4 tuổi đều cảm thấy thoải mái với những sự việc kịch tính, những sự mặc cả hơi có vẻ khó khăn và những thỏa thuận mang tính mặc cả. Những việc này đòi hỏi trẻ phải kết hợp được khả năng hiểu những cảm xúc của bạn (khả năng này bắt đầu hình thành vào khoảng sinh nhật 1 tuổi của trẻ) và khả năng so sánh các ý tưởng xuất hiện cùng lúc trong đầu (khả năng này được hình thành vào khoảng giữa sinh nhật 2 và 3 tuổi của trẻ và càng lúc càng phát triển).

Một số bậc cha mẹ tỏ ra bối rối khi tôi nói với họ về việc thỏa thuận với con cái: “Như thế có nghĩa là chúng tôi chịu thua bé à?”, “Như vậy có làm hư trẻ không?”. Đương nhiên, nếu bạn tạo ra một khuôn mẫu hành động mà theo đó bạn luôn luôn đầu hàng trẻ thì chắc chắn bạn sẽ làm hư trẻ. Nhưng thông qua việc thỏa thuận, bạn dạy cho trẻ hiểu rằng những người hành động vì tình yêu thương có thể chịu nhường nhịn lẫn nhau mà vẫn luôn kiên định.

Và khi bạn để trẻ thắng trong rất nhiều những cuộc chiến nhỏ, trẻ sẽ dễ dàng nhường khi bạn khẳng định đòi phải thắng.

Phương pháp này có hiệu quả tốt nhất với... Trẻ từ 2 tuổi trở lên có phản ứng với những hình thức mặc cả tốt hơn với những biện pháp làm sao lãng và đánh lạc hướng. Việc mặc cả giúp hình thành một mối quan hệ trong đó trẻ làm theo lời bạn vì trẻ cảm thấy được tôn trọng và đồng thời cũng tôn trọng bạn, hoàn toàn không phải vì trẻ thấy xấu hổ hay sợ hãi.

Nhưng ngay cả những trẻ nhỏ hơn cũng có khuynh hướng tự nhiên muốn được mặc cả. Nếu đứa con 15 tháng tuổi lấy kính râm của bạn và nhất định không chịu trả lại, bạn không nên giằng co với trẻ. Thay vào đó, hãy phớt lờ chuyện cái kính và bắt đầu lấy quần áo của trẻ ra khỏi tủ. Mỗi lần lấy một món đồ, bạn hãy nói với giọng tự hào: “Cái này của mẹ! Tất cả những cái này là của mẹ! Của mẹ! Của mẹ! Của mẹ!”. Thông thường, khi bạn rút đến khoảng chiếc áo thứ ba hoặc thứ năm, bạn đã “tịch thu” đồ của trẻ thành công, trẻ sẽ trả lại kính cho bạn và coi đó như nỗ lực “thỏa thuận” với bạn để lấy lại quần áo.

Cách áp dụng: Quá trình đàm phán diễn ra như sau: bắt đầu bằng việc đưa ra một đòi hỏi lớn. Bạn cần nói với trẻ bằng giọng như ra lệnh: “Con ăn hết đậu đi. Con phải ăn! Mẹ yêu cầu con đấy!”. Nếu trẻ phản đối, bạn bắt đầu xuống nước – thật nhanh. Bạn giảm bớt yêu cầu của mình, tỏ ra có vẻ hối hận về điều đó. Bạn nói: “Thôi được rồi, con ăn 5 hạt thôi. À, khoan đã! Không được! Con ăn 6 hạt. Đây là yêu cầu cuối cùng của mẹ đấy. Được không?”. Khi trẻ phản đối: “Không, con chỉ ăn 1 hạt thôi!”, bạn hãy tiếp tục tỏ vẻ rầu rĩ. Bạn có thể than thở: “Không! Như thế thì ít quá!”. Chính những biểu cảm rõ ràng, có vẻ chân thực này của bạn sẽ khiến trẻ cảm thấy như trẻ đang giành chiến thắng.

Cuối cùng, kể cả nếu như trẻ chỉ ăn một nửa hạt đậu, bạn cũng cần phải nói: “Thôi được rồi, được rồi. Con thắng. Con mặc cả giỏi lắm! Con đã ăn một nửa hạt đậu, bây giờ con có thể uống một ít sữa.” Đó là một chiến thắng tuyệt đối về phía trẻ. Bạn hãy dành cho trẻ nhiều sự chú ý hơn để trẻ cảm nhận được rõ ràng lợi ích của việc hợp tác. Đây là cách bạn bắt đầu xây dựng mối quan hệ dựa trên sự tôn trọng lẫn nhau đối với trẻ. Lần sau, bạn có thể tăng yêu cầu lên thêm vài hạt đậu.

Bạn sẽ phải làm gì nếu trẻ nhất định đòi ăn bánh quy trước bữa ăn tối? Bạn có thể chọn cách cấm trẻ hoặc tìm cách đánh lạc hướng trẻ: “Không! Đó là nguyên tắc. Mẹ con mình cùng ra ngoài chơi đuổi bắt đi!”. Hoặc bạn có thể cố gắng đưa ra một thỏa thuận: “Con ăn một chút hoa quả này đi, sau đó con có thể ăn bánh quy.” Hoặc “Đây là nửa chiếc bánh. Mẹ sẽ đưa con nửa kia sau bữa ăn tối.”

Bé Jack 3 tuổi chỉ thích đi dép xăng-đan. Bé ghét đi giày và tất. Với thời tiết ở Los Angeles thì bình

thường cũng không sao cả, nhưng hôm nay trời lại mưa rất to và bé vẫn nhất định đòi đi xăng-đan. Bé không chịu thua kể cả sau khi Shaya – mẹ bé – diễn tả lại những cảm xúc của bé lúc đó (Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh) nên cô phải cố gắng thỏa hiệp với bé: bây giờ bé có thể đi một chiếc xăng-đan và một chiếc giày, và đi chiếc giày còn lại khi đến trường, hoặc bé có thể đi xăng-đan lúc trên ô tô và đi giày khi đến trường. Jack đã đồng ý với phương án thứ hai. Sau đó, để thưởng cho bé vì đã có tinh thần hợp tác, Shaya lấy bút và viết một dấu tích lên tay bé. Mọi việc lại trở lại bình thường.

Bạn cần biết khi nào nên nói và khi nào nên quay đi

Tất cả những nhà đàm phán giỏi nhất đều hiểu rằng đôi khi họ phải rút lui khỏi cuộc thương lượng nếu họ đang bị đối xử không công bằng. Nếu con bạn không sẵn sàng để thỏa hiệp thì có lẽ bạn nên quay đi và không chú ý đến bé trong khoảng một hoặc hai phút trước khi thử lại từ đầu. (Xem phần sau để biết cách không chú ý đến trẻ)

Ba bẫy Kỷ luật phổ biến: So sánh, trầm trọng hóa vấn đề và nói những lời tổn thương

Tránh việc so sánh. Đừng nói: “Anh trai con rất... tại sao con lại không thể như thế?” So sánh gây ra những oán giận và khiến trẻ phải tiếp thu những điều không hợp lý. Bạn muốn trẻ làm điều gì đó vì trẻ hiểu đó là việc nên làm chứ không phải vì một ai đó khác cũng làm như thế. Trên thực tế, bạn đang bảo trẻ đừng làm những việc mà những đứa trẻ khác làm, trước cả khi bạn nhận ra điều này. Và có trời mới biết bạn sẽ ghét chuyện trẻ bắt đầu so sánh bạn với những bà mẹ khác đến mức nào.

Tốt hơn là: Bạn chỉ nên tập trung vào hành vi của trẻ chứ không phải hành vi của những trẻ khác.

Tránh trầm trọng hóa vấn đề. Đừng nói “Con không bao giờ...” hoặc “Con lúc nào cũng...”. Những lời nói chung chung này thường chẳng mấy khi đúng. Thậm chí ngay cả khi chúng có đúng phần nào thì chúng cũng khiến con mất tinh thần và càng tích tụ những oán giận mà thôi.

Tốt hơn là: Áp dụng cấu trúc “con -mẹ/bố” trong thông điệp của bạn. Ví dụ, bạn nói với con rằng: “Khi con bảo mẹ quá đáng, trong lòng mẹ rất buồn” hoặc bạn có thể nói những câu khiến con nhận ra hành vi không đúng của mình qua sự nghi ngờ như: “Mọi hôm con luôn nhớ không để chân lên ghế sofa nhưng mẹ đoán là hôm nay con quên thì phải.”

Tránh những lời nói gây tổn thương. Liệu có bao giờ bạn hình dung ra cảnh một vị đại sứ nói rằng người đứng đầu đất nước mình là kẻ “ngu ngốc”? Những lời nói gây tổn thương có tác hại không kém việc bạn tát và đánh trẻ bởi nó làm tổn hại đến tận sâu trong tâm hồn trẻ. Rất nhiều bậc cha mẹ nói những lời này đơn giản bởi họ vô thức lặp lại những gì chính mình đã từng được nghe khi còn nhỏ. Dùng từ ngữ chế giễu những đứa trẻ “tiền sử” này sẽ khiến tâm hồn trẻ bị tổn thương, cảm thấy giận dữ và thậm chí oán hận.

Tốt hơn là: Khi trẻ khiến bạn khó chịu, bạn chỉ nên phê phán hành vi của trẻ chứ không phải bản thân trẻ. Đừng nói: “Con thật hư vì con đã đánh bạn Johnny.” Thay vào đó, bạn chỉ nên nói: “Đánh nhau là không ngoan đâu con ạ!”.

Hình phạt hữu hiệu nhất đối với những công dân “nguyên thủy” tí hon: Phốt lò, tước bỏ quyền lợi, cách ly

Susan đã hết chịu đựng nổi rồi. Cậu con trai Shane 18 tháng tuổi của cô trước giờ vẫn luôn ngoan ngoãn và dễ bảo nhưng hôm nay cậu bé trở nên giận dữ hơn cả một chú ong bắp cày khi không được làm theo ý mình. “Tôi đã thử chuyển hướng sự chú ý của bé nhưng không được. Đôi khi tôi vẫn có thể thỏa thuận để giải quyết một tình huống xấu, nhưng gần đây bé thường đánh tôi mỗi khi giận dữ. Tôi không biết phải làm sao nữa. Tôi không muốn đánh bé, nhưng tôi nên làm gì khi bé sẵn sàng nhìn thẳng vào mắt tôi và không chịu nghe lời?”.

Bạn phải làm sao nếu đã thử đủ mọi cách: cảm thông, hài hước, đánh lạc hướng và cả thương lượng mà người bạn nguyên thủy tí hon ấy vẫn nhất quyết phá vỡ những giới hạn bạn đã đặt ra? Như tất cả những vị đại sứ dày dạn kinh nghiệm đều biết, bạn cần luôn luôn chuẩn bị tinh thần để có hành động phù hợp với lời nói. Bây giờ, chúng ta hãy cùng bàn về việc làm sao để phạt trẻ khi tất cả những biện pháp đều không thể khiến trẻ dừng những hành vi không tốt.

Trách nhiệm của bạn là phải kiểm soát được những hành vi của trẻ khi trẻ không thể (lúc trẻ quá buồn bực hoặc quá nghịch ngợm) tôn trọng những nguyên tắc công bằng và hợp lý mà bạn đã đặt ra. Phạt là một cách nghiêm khắc hơn để nói với trẻ rằng trẻ đã đi tới giới hạn mà bạn không thể thỏa hiệp được nữa. Đây chính là lý do tại sao ở phần trước tôi nói rằng, trong suốt những năm tháng chập chững của trẻ, gia huy trong gia đình bạn nên là “Cây gậy và củ cà rốt”. Để phù hợp hơn với phong cách kỷ luật thời hiện đại, có lẽ tôi nên nói là, “Cà rốt và Đồng hồ bấm giờ” – thứ cực kỳ hữu hiệu khi áp dụng biện pháp cách ly.

Trước khi đề cập đến những vấn đề tiếp theo, tôi muốn trấn an bạn rằng hình phạt không phải là điều xấu. Nó không quá đáng hoặc khủng khiếp đến nỗi bạn luôn luôn phải tránh áp dụng nó. Mặc dù bạn không bao giờ nên phạt trẻ chỉ vì bạn tức giận, muốn “trả thù” hay ích kỷ, nhưng phạt là một trong những công cụ cần thiết để “hãm” những đứa trẻ không có khả năng hoặc không đủ mạnh mẽ để tự mình dừng lại. Những bậc cha mẹ giàu kinh nghiệm chỉ viện đến hình phạt khi những hành vi của trẻ khiến họ không còn lựa chọn nào khác hợp lý hơn.

Bạn cần nhớ rằng, trẻ khiến bạn phải dùng hình phạt bởi vào một thời điểm cụ thể nào đó, trẻ chính là kẻ thù lớn nhất của bản thân mình. Bạn cần hành động như một vị đại sứ, nói với trẻ rằng: “Con yêu à, mẹ rất tiếc vì mẹ không thể để con dùng bút dạ vẽ lên tường. Nhưng vì con không tôn trọng yêu cầu của mẹ, mẹ buộc phải phạt con cách ly trong vòng ba phút.”

Tất nhiên, trước khi chuyển sang dùng hình phạt, bạn nên xem lại các bước đã nêu trong Chương 8 đến Chương 11 để thử và tránh lựa chọn cuối cùng này, ví dụ như hãy dùng Ngôn ngữ của trẻ chập chững, dành nhiều thời gian chất lượng cho trẻ, thiết lập giới hạn rõ ràng, đưa trẻ ra ngoài chơi, đưa ra những đề nghị thỏa thuận hợp lý... và nhiều cách khác. Nhưng nếu trẻ vẫn nhất định không chịu thua, có thể trẻ cần được nhắc nhở rõ ràng hơn rằng bạn mới là người có thẩm quyền trong gia đình.

Sau đây là ba hình thức phạt thích hợp nhất đối với trẻ chập chững: phớt lờ, tước bỏ quyền lợi và cách ly.

Nguồn gốc của Kỷ luật

Chữ Kỷ luật trong tiếng Anh – discipline – có nguồn gốc từ chữ La-tinh discere có nghĩa là “học hỏi”. Chữ phạt – punish – có nguồn gốc từ một chữ Hy Lạp mang nghĩa “trả” hoặc “phạt”.

Phốt lờ: Cho trẻ thấy thái độ lạnh nhạt thực sự

Bé Sadie 15 tháng tuổi phát hiện ra rằng bé có thể làm một trò thú vị với giọng nói của mình: hét lên. Bé bắt đầu hét lên mỗi khi bé muốn bố mẹ chú ý đến mình. “Lúc đầu, chúng tôi vội vàng chạy đến xem chuyện gì đã xảy ra” – Bill – bố cô bé – giải thích. Nhưng họ đã nhanh chóng nhận ra rằng bé chỉ đang thích thú với việc kêu hét lên như vậy. Vì thế, thay vì “thưởng” cho hành động đó bằng cách nhanh chóng chạy lại với bé, bố mẹ bé quyết định hoàn toàn lờ bé đi cho đến khi bé trật tự trở lại.

Sau đó, bằng giọng sôi nổi của một đứa trẻ 15 tháng tuổi, Bill nói: “Con muốn! Con muốn! Con muốn sách! Không hét! Ôi!!Ôi! Bố không thích!”. Sau đó, Bill thờ dài, liên tục vẫy ngón tay trỏ và lắc đầu: “Không” sau đó quay lưng đi, không nhìn bé trong 30 giây. “Thật kỳ diệu” – Bill kể lại – “Con dừng lại ngay – chỉ trong vài giây!”.

Điều này có nghĩa là gì? Diễn viên nào cũng cần khán giả. Trẻ chập chững không tiếp tục “biểu diễn” nếu không có ai nghe chúng. Cụm từ “thái độ lạnh nhạt” nghe có vẻ khắc nghiệt nhưng sự thực hoàn toàn ngược lại. Tất cả những gì bạn cần làm chỉ đơn giản là quay lưng đi trong khoảng 30 đến 60 giây. Bạn có thể coi đó như một lần cách ly nhanh.

Đối tượng áp dụng: Phốt lờ trẻ chỉ nên được áp dụng trong những trường hợp bé vi phạm nghiêm trọng một nguyên tắc nào đó của bạn như có hành vi gây gổ hoặc làm điều gì nguy hiểm. Tuy vậy, Phốt lờ đặc biệt thích hợp với trẻ có những hành động gây phiền toái như mè nheo khóc lóc, bám mẹ, đòi hỏi, kêu hét hoặc thô lỗ. Hình phạt này cũng có thể áp dụng trong một vài trường hợp hơi ương bướng (như khi trẻ vừa nhìn bạn vừa ném thức ăn xuống sàn) hoặc khi trẻ không chịu ăn hay trẻ đập phá đồ đạc.

Bạn cần nhớ rằng, những đứa trẻ đang cảm thấy buồn chán có thể làm bất cứ điều gì để khiến bạn phải phản ứng lại. Vì thế, không trả lời trẻ thường chính là cách phản ứng tốt nhất.

Bạn nên làm gì? Khi phốt lờ trẻ, bạn hãy làm theo ba bước sau đây:

1. Đầu tiên, hãy diễn tả lại trạng thái của trẻ (buồn chán, bực bội,) áp dụng Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh và Ngôn ngữ của trẻ chập chững.
2. Sau đó hãy nói ngắn gọn với trẻ rằng bạn cảm thấy như thế nào trước hành vi không hay của trẻ. Nếu trẻ dưới 2 tuổi, gầm gừ một chút sẽ có hiệu quả hơn dùng lời nói. Hãy nhớ rằng cách giao tiếp không lời là thứ đồng điệu với trẻ chập chững. Hãy tỏ ra chân thành đồng thời cũng thật cương điệu khi phản ứng lại với hành động của trẻ. Hãy thờ dài, nhăn mày, gầm gừ trong cổ họng, lắc đầu như thể muốn nói “Ôi, con đùa à!”.
3. Cuối cùng, nếu trẻ vẫn cương quyết không nghe, bạn cần phải bỏ đi. Hãy làm việc gì đó để trẻ không thể dễ dàng lại gần bạn trong khoảng một đến hai phút. Tuy vậy, bạn vẫn cần nhanh chóng chú ý tới trẻ nếu trẻ điều chỉnh hành vi của mình.

Một trong những mục đích của việc phốt lờ trẻ là để giúp trẻ biết rằng bạn sẽ không phải là khán giả cho những trò khôi hài của bé. Có một cách rất thú vị để trẻ hiểu rõ điều này là đặt trẻ vào trạng thái “tạm dừng”.

Bạn cần làm như sau: Sau một vài giây thờ dài và gầm gừ để phản hồi với những hành vi của trẻ, bạn bắt ngờ giơ một ngón tay lên cao (giống như khi bạn ra hiệu cho ai đó đợi bạn) và trong khi vẫn tiếp

tục giữ ngón tay như vậy, quay đi trong vài giây. Giống như bảo ai đó “giữ máy” khi nghe điện thoại, cử chỉ này với bé có nghĩa là “Mẹ là sếp. Con phải đợi mẹ!”. Sau đó, bạn liếc nhìn trẻ một chút, cau mặt một chút và nói “Không, không! Con dừng lại NGAY!!” rồi lại quay đi. Khi trẻ đã điều chỉnh hành vi đúng mực trong khoảng 10 giây, bạn cần chú ý đến trẻ.

Đối với những trẻ trên 2 tuổi, bạn giơ ngón tay lên, và trước khi quay đi, bạn có thể nói một vài câu như: “Tiếng rít ấy làm đau tai mẹ. Mẹ sẽ rất vui được lắng nghe con nói chừng nào con nhớ ra cách trò chuyện bằng giọng bình thường.” Hoặc nếu đứa trẻ tiền sử này đang ăn vạ để được ăn kẹo, bạn có thể nói với bé: “Ồ, con tức giận, tức giận, TỨC GIẬN! Con muốn t-h-é-t-l-ê-n!! Nhưng không được, không được...!! Mẹ không thích con thét lên. Mẹ buồn đấy. Mẹ biết là con RẤT tức giận. Con rất muốn được ăn kẹo. Nhưng mẹ không muốn con thét lên. Trong khi con đang hét, mẹ sẽ đi sang phòng bên cạnh để không nghe thấy tiếng ồn nữa.”

Sự may mắn của cái đầu gối bị trầy xước

Tôi hy vọng khi đã đi đến đoạn đường này của hành trình làm cha mẹ, các bạn đã khám phá ra những sự thật tuyệt vời nhất về trẻ con: Chúng rất sôi nổi! Trẻ không phải là bông hoa trong nhà kính cần được bảo vệ khỏi tất cả mọi vấn đề. Bạn đừng bao giờ nên giúp trẻ tránh khỏi tất cả những xung đột, mâu thuẫn hay hậu quả do chính những hành động của bé mang lại. Như Wendy Mogel đã nói trong cuốn sách nổi tiếng Dạy con kiểu Do Thái: Sự may mắn của cái đầu gối bị trầy xước của bà, tất cả những tình huống khó khăn đều bao gồm một ý nghĩa tích cực vô giá – nó giúp trẻ mài giũa những kỹ năng đối phó với những tình huống tuyệt vọng và những khó khăn không thể tránh được trong cuộc sống. Bạn đã bao giờ biết đến cụm từ “các cá thể thích nghi sống sót” (chọn lọc tự nhiên) chưa? Thử thách thực sự giúp cảm xúc của trẻ thích nghi tốt hơn.

Tước bỏ quyền lợi: Một hình phạt mà trẻ lớn “hiểu rõ”

Cặp sinh đôi của Maura – Jake và Pete – 32 tháng tuổi tranh nhau một quả bóng màu đỏ. “Bóng! Bóng! Bóng! Bóng! Bóng! Cả hai con đều muốn bóng!”, Maura nói giọng sôi nổi, “Các con muốn có bóng NGAY LẬP TỨC! Nhưng các con không được đánh nhau, nếu không mẹ sẽ lấy lại quả bóng. Mẹ muốn các con chơi vui vẻ với nhau!”

Cô ngồi chơi lăn bóng với hai đứa nhỏ một lúc (thời gian chất lượng ngắn) sau đó để cả hai một mình. Chỉ khoảng ba phút sau, Jake và Pete lại bắt đầu cãi nhau. “Bóng! Bóng! Bóng!”, Maura tiếp tục nói, “Cả hai con đều muốn có bóng nhưng con có nhớ mẹ nói gì không ‘Không đánh nhau. Không đánh nhau.’ Nên giờ bạn bóng sẽ ‘đi ngủ’. Các con có thể chơi bóng vào lúc khác.” Maura cất bóng đi ra xa tầm với của hai bé sinh đôi và mang ra hai chiếc xe tải giống hệt nhau để hai bé cùng chơi.

Điều này có nghĩa là gì? Tước bỏ quyền lợi là một hình phạt đơn giản giúp trẻ hiểu về sự công bằng. Ngay từ những năm tháng đầu đời, trẻ đã nhận thức được rằng có những sự việc luôn diễn ra đồng thời, rằng thế giới có một trật tự nhất định. Ví dụ, trẻ có thể thấy rằng mỗi khi trẻ nghe thấy tiếng chùm chìa khóa leng keng, đó chính là lúc trẻ được ra ngoài. Bạn hãy tận dụng khả năng nhận thức về nguyên nhân – hậu quả của trẻ để giúp trẻ trở nên hợp tác hơn. Một khi trẻ hiểu rằng trẻ sẽ phải gánh chịu hậu quả từ chính những việc mình làm và thậm chí có thể bị phạt, trẻ sẽ bắt đầu suy nghĩ kỹ hơn mỗi khi định làm việc đó... dù đối với trẻ điều đó có thể cực kỳ thú vị.

Khi phạt trẻ lớn, bạn cần tước bỏ thêm một quyền lợi nào đó hoàn toàn không liên quan đến hành vi

của trẻ, ví dụ không cho trẻ đến chơi nhà bạn nếu trẻ không dọn phòng. Tuy nhiên, cách này sẽ không có hiệu quả với những trẻ chập chững “sống trọn từng phút giây” của chúng ta. Trẻ 2 tuổi sẽ không hiểu tại sao dọn phòng lại có liên quan đến việc được phép ra ngoài chơi sau đó. Trẻ chập chững nhỏ không nghĩ được nhiều đến thế. Để những đứa trẻ thời kỳ Đồ đá của bạn có thể học sách cư xử đúng mực hơn, trẻ cần thấy được những hậu quả tức thời và có liên quan trực tiếp đến hành động sai trái của mình. (Đôi khi điều này được gọi là “những hậu quả logic”.)

Đối tượng áp dụng: Trẻ từ 1 đến 4 tuổi.

Làm cách nào để áp dụng? Bạn ngay lập tức tước bỏ những quyền lợi liên quan trực tiếp đến hành vi chưa đúng mực của trẻ. Ví dụ, nếu trẻ đánh trẻ khác bằng gậy bóng chày đồ chơi, bạn lập tức mang cây gậy đó ra chỗ khác.

Bạn không nên chỉ đơn thuần lấy đi một món đồ nào đó của trẻ. Món đồ ấy nên có liên hệ tới hành vi mà bạn đang muốn trẻ sửa (nhưng đừng mang đi những vật trấn an của trẻ).

Nếu trẻ liên tục ném bánh quy ra đằng sau lưng ghế, hãy cất bánh quy đi. Nếu trẻ đã có một buổi sáng ngọt ngào và nhất định không chịu mặc quần áo để đi ra công viên chơi, bạn hãy nói: “Con mặc xong quần áo trước khi chuông reo nếu không chúng mình sẽ không đủ thời gian để chơi ngoài công viên nữa đâu.” Sau đó, bạn quay đi trong vài phút. Nếu trẻ không có phản ứng gì, bạn có thể cảnh báo trẻ thêm một hoặc hai lần nữa, nhưng đừng thúc giục, nài nỉ hoặc dọa dẫm nhiều lần. Nếu trẻ không nghe, trẻ sẽ nhận ra bài học khi thấy được hậu quả của việc phớt lờ lời bạn. Khi bạn tước đi quyền lợi của trẻ, hãy dùng Ngôn ngữ của trẻ chập chững để nói với trẻ rằng bạn biết trẻ muốn điều đó như thế nào – giống như cách Maura đã làm trong ví dụ ở trên.

Tốt nhất là bạn nên cố gắng nắm bắt được khoảnh khắc trẻ cư xử không đúng mực. Đó chính là thời điểm tốt nhất để dạy dỗ trẻ. Thỉnh thoảng tôi yêu cầu phụ huynh đặt gương tại nhiều vị trí trong nhà để họ có thể quan sát và ngăn chặn những hành vi không tốt của trẻ ngay cả khi trẻ đang làm điều đó một cách yên lặng ở phòng bên cạnh.

Hình phạt Cách ly Thời cổ đại: Quân át chủ bài

Điều này có nghĩa là gì? Cách ly là hình phạt rất hiệu quả đối với những trẻ chập chững không thể kiềm chế được bản thân. Theo kinh nghiệm của tôi, hình phạt này có thể áp dụng tốt nhất với nhóm trẻ từ 1 đến 4 tuổi, hơn bất cứ nhóm tuổi nào khác. Tôi đã giảng giải những điều cơ bản về Hình phạt Cách ly với tất cả các bậc phụ huynh đưa trẻ đến phòng khám của tôi trong năm đầu đời của trẻ bởi khoảng thời gian từ lúc trẻ được 1 tuổi đến lúc trẻ 2 tuổi là một trong những khoảng thời gian “nguy hiểm” nhất trong suốt thời thơ ấu của trẻ và cha mẹ cần biết cách dạy những đứa trẻ luôn trong trạng thái bốc đồng ấy một dấu hiệu mang ý nghĩa “dừng lại ngay lập tức”.

Tôi khuyến khích bạn áp dụng hình phạt này liên tục trong suốt những năm tháng chập chững của trẻ để giúp trẻ coi trọng lời nói của bạn. Bạn đừng coi Cách ly là dấu hiệu cho sự thất bại của cả con – và cả bạn. Cách ly chỉ là một trong những công cụ hữu hiệu của việc làm cha mẹ. Đó là một thói quen giúp hình thành kỷ luật và trật tự cho con trong cuộc sống đầy những xáo trộn của bé. Cách ly có tác dụng bởi nó lấy đi của trẻ (tất nhiên luôn luôn chỉ là tạm thời) một trong những thứ có giá trị nhất: quyền lợi được ở bên cạnh bạn.

Khi nào có thể áp dụng? Trẻ bắt đầu sẵn sàng với hình phạt Cách ly khi tròn 1 tuổi. Khi đó, trẻ đã khá thông thạo với những điều lặp đi lặp lại. Ví dụ, ngay cả khi trẻ không biết đếm, trẻ vẫn có thể hiểu khi bạn đếm từ một đến ba (với giọng nói và nét mặt nghiêm nghị), đó là lời cảnh báo rằng trẻ sẽ bị cách ly nếu trẻ không dừng những việc đang làm ngay lập tức. Khi trẻ được 4 tuổi, Cách ly không còn cần thiết nhiều nữa. Trẻ lớn có phản ứng tốt hơn với những cách tiếp cận mang tính đối kháng như thương lượng hoặc tước bỏ quyền lợi.

Đôi khi bạn sẽ cần phạt cách ly trẻ ngay lập tức – ví dụ như khi trẻ làm điều gì đó bạo lực, nguy hiểm hoặc vô lễ. Nhưng nhìn chung, bạn nên cảnh báo trước cho trẻ (bằng cách đếm từ một đến ba chẳng hạn).

Cách áp dụng: Trừ khi bạn cần dừng hành động của trẻ ngay lập tức, nếu không bạn nên nói với con ngắn gọn bằng Ngôn ngữ của trẻ chập chững một lần cuối cùng để thể hiện rằng bạn đồng cảm với trẻ và sẽ không phạt trẻ nếu có thể.

Ví dụ, nếu Jamie bắt đầu ăn vạ vì mẹ không để bé chơi với lọ đường, mẹ có thể nói với bé: “Con giận. Con giận. Con giận. Jamie giận mẹ. Giận. GIẬN!”. Khi bé đã chú ý đến bạn, bạn hãy nói với bé về quy tắc: “Nhưng con không được nghịch đường! Không được, không được. Không được!”. Dĩ nhiên, nếu lời nói của bạn đã có hiệu quả, bạn nên đưa trẻ đến một lối rẽ như chúng ta đã đề cập, ví dụ làm điều gì đó khiến trẻ phân tâm. Nếu không, hãy nói với trẻ rằng trẻ có thể sẽ bị phạt: “Bây giờ con đang không làm theo những quy định. Mẹ nghĩ có thể mẹ sẽ phải phạt cách ly con.” Sau đó bạn đếm đến ba để trẻ nhận thấy tín hiệu thông báo thời gian cách ly sắp đến, trừ khi trẻ cư xử ngoan ngoãn trở lại.

Đừng nói quá nhiều hoặc thể hiện quá nhiều cảm xúc vào lúc này! Khi bạn bắt đầu đếm, bạn cần phải dừng nói. Đây chính là lúc bạn cần can đảm với những lời “kết án” của mình. Khuôn mặt cần nghiêm nghị, giọng nói cũng nghiêm khắc, bạn lắc đầu liên tục, găm gù một chút, sau đó giơ ngón tay lên để đếm đến ba.

Bạn nên đợi khoảng hai giây giữa mỗi lần đếm. Nếu khi bạn đếm đến ba mà trẻ vẫn không khoan nhượng, bạn sẽ cho trẻ vào khu vực cách ly mà bạn chọn. Ghế hoặc phòng có không gian mở là những địa điểm cách ly lý tưởng đối với những trẻ ngoan ngoãn; nhưng những trẻ nóng nảy thường cần được cách ly ở nơi có không gian kín như trong cũi chơi (trẻ dưới 2 tuổi), hoặc trong phòng riêng của trẻ (trẻ trên 2 tuổi). Nếu bạn để trẻ ở trong phòng riêng, bạn cần chắc chắn rằng trong phòng không có đồ đạc dễ vỡ hoặc góc cạnh nguy hiểm. Không bao giờ được cho trẻ cách ly trong phòng tắm, phòng thay đồ hoặc tầng hầm.

Bí quyết Phạt cách ly với những chuyên gia thử giới hạn đến từ “thời tiền sử”

Hãy cố gắng luyện tập thực hiện những chỉ dẫn sau, để giúp bạn trở thành chuyên gia phạt cách ly:

Đừng nói nhiều. Cách nhanh nhất khiến hình phạt cách ly giảm hiệu quả là nói quá nhiều hoặc thể hiện quá nhiều cảm xúc. Khi bạn cho trẻ cách ly, bạn muốn mình bình tĩnh hơn và giữ khoảng cách một chút. Những lời giải thích và làm hòa nên dành để sau, khi hình phạt kết thúc.

Cách phạt phải nhất quán. Điều này giúp trẻ học được cách kỳ vọng. Thông thường, sau khoảng năm đến mười lần bị cách ly, trẻ sẽ hiểu lời cảnh báo trước hình phạt và rút lui khi bạn bắt đầu đếm. Tin hay không tùy bạn, nhưng sự nhất quán và khả năng dự đoán trước hình phạt sẽ dần dần dạy trẻ cách

nghe lời và tôn trọng những yêu cầu của bạn, thậm trí trước khi bạn đếm đến ba. Thực tế là, chỉ sau khoảng vài tháng áp dụng phương pháp cách ly, hầu hết các bậc cha mẹ đều càng ngày càng ít khi phải dùng đến nó!

Janie – mẹ của bé Jim 26 tháng tuổi – kể rằng khi cô còn nhỏ, mỗi lần mẹ cô ấy dọa sẽ phạt, cô chỉ dám nhướn mày lên một chút. Cô hiểu rằng tốt nhất mình nên dừng lại vì chắc chắn cô không thích những điều sẽ xảy ra nếu cô còn tiếp tục.

Đừng do dự. Bé Stuart 18 tháng tuổi, con trai của Lynn – tỏ ra rất vui vãnh. “Tôi không bao giờ phạt cách ly con, nhưng thỉnh thoảng tôi bực đến nỗi tôi cách ly chính mình.” Điều Lynn cần làm là cách ly bé trước khi cô trở nên quá bực bội đến nỗi bỏ mặc con vì sự tức giận của mình.

Những bậc cha mẹ đợi đến khi thấy mình gào lên: “Đủ rồi!

Có những bậc cha mẹ đã đợi quá lâu mới dùng hình phạt cách ly với con. Sự bộc lộ cảm xúc lúc đó có thể gây ra những ảnh hưởng không tốt. Trẻ sẽ cảm thấy sợ hãi, hoặc trẻ nắm được cách làm sao để phá vỡ giới hạn chịu đựng của cha mẹ. Có thể rồi trẻ sẽ cố làm điều đó mỗi khi trẻ buồn chán hoặc bực bội. Cách ly sẽ không có tác dụng nếu không có những khoảng thời gian chất lượng bạn dành cho trẻ.

Thành công của hình phạt cách ly phụ thuộc vào việc bạn dành thật nhiều thời gian chất lượng cho trẻ. Trên thực tế, sự khuyến khích thực sự để trẻ tránh hình phạt này không phải là thực hiện nó một cách nghiêm khắc (Cách ly thực ra cũng khá nhẹ nhàng). Hình phạt này có hiệu quả bởi vì bạn nhanh chóng rút lại một phần thưởng có ý nghĩa to lớn đối với trẻ: sự chú ý đầy yêu thương của bạn. Trẻ luôn muốn được ở bên cạnh bạn, nhiều thật nhiều!

Kỹ thuật phạt cách ly cho người mới bắt đầu

Khi lần đầu tiên bạn áp dụng này, bạn không nhất thiết phải cô lập trẻ chập chững hoàn toàn. Nếu trẻ không làm theo yêu cầu của bạn (“Đưa mẹ cái đĩa – ngay bây giờ! Một... hai... ba...”) bạn chỉ cần bế trẻ lên, đưa trẻ sang phòng khác, để cửa phòng mở, sau đó đi ra chỗ khác (đừng quên cầm theo cái đĩa!). Tức là bạn chỉ nghiêm khắc hơn khi bạn phớt lờ trẻ một chút mà thôi.

Sau khi áp dụng cách ly nhẹ nhàng như vậy khoảng hai hoặc ba lần cách xa nhau, bạn có thể bắt đầu thực hiện việc cách ly thực sự trong khoảng một phút. Đếm từ một đến ba, đưa trẻ đến vị trí bạn đã chọn để trẻ thực hiện hình phạt, sau đó hoàn toàn phớt lờ trẻ trong khoảng 30 đến 60 giây. (Nếu trẻ trên 2 tuổi và bạn chọn phạt trẻ ở trong phòng riêng, bạn có thể đóng cửa nếu trẻ không chịu ở trong phòng khi cửa mở).

Ngay cả khi trẻ khóc, bạn cũng nên không để tâm đến trẻ. Hãy cố gắng không nhìn trẻ (một số cha mẹ đã đặt gương trong phòng để có thể bí mật quan sát việc trẻ đang làm). Mục đích cuối cùng của việc cách ly là để trẻ không được thấy bạn vui vẻ trong một khoảng thời gian ngắn. Đừng lo về những cảm xúc của trẻ về việc bị bỏ rơi vào lúc đó. Tất cả tình yêu và sự quan tâm mà bạn dành cho trẻ trong suốt 23 tiếng 59 phút còn lại trong ngày hoàn toàn đủ để bù đắp cho khoảng thời gian ngắn ngủi nhất thời đó.

Khi thời gian phạt đã hết (ngay cả khi trẻ vẫn còn buồn bực), bạn hãy trở vào với trẻ và chơi với trẻ một cách yên lặng hoặc dịu dàng quan tâm đến việc trẻ đang làm. Nếu trẻ vẫn đang trong trạng thái mất

kiểm soát, bạn có thể thử đưa trẻ ra khỏi đó nhưng vẫn vờ như không chú ý đến trẻ trong khoảng 30 đến 60 giây nữa.

Sau khi đã cách ly trẻ xong, bạn không nên dạy trẻ những bài học về cách cư xử ngay lập tức. Trong khoảng nửa tiếng đồng hồ sau đó, bạn cũng không nên nói với trẻ về việc trẻ bị cách ly, về những gì trẻ đã làm, những gì bạn đã làm hoặc phản ứng của trẻ về việc đó. Sau khoảng thời gian đó, hãy nói với trẻ về những gì bạn muốn trẻ học được từ sự việc ngày hôm đó. Tốt hơn hết là bạn nên để bé nghe lỏm được khi bạn vờ chuyện gẫu với đồ chơi của trẻ. Như vậy trẻ sẽ không cảm thấy rằng mình đang bị “lên lớp”.

Tôi rất khuyến khích bạn tìm được lý do hợp lý để cách ly trẻ khi trẻ được 12 hoặc 15 tháng tuổi. Vào thời điểm đó, trẻ rất dễ rơi vào những tình huống nguy hiểm như chạy nhảy ở bãi đậu xe, kéo đồ đèn bàn, hoặc nghịch ổ cắm điện, thậm chí khi bạn chạy về phía trẻ vì trẻ đang chuẩn bị bước xuống đường, rất có thể trẻ nghĩ rằng đó giống như trò chơi đuổi bắt và sẽ tiếp tục chạy đi! Trẻ cần hiểu mỗi khi bạn nói “Không!!” với cái nhìn và giọng nói nghiêm nghị, trẻ cần dừng lại ngay lập tức. Đó không phải là một trò chơi!

Khi trẻ đã quen với hình thức phạt này, mỗi lần cách ly nên kéo dài thêm một phút tương ứng với tuổi của trẻ. Bạn có thể dùng đồng hồ hẹn giờ để trẻ nghe chuông báo thời gian kết thúc. Một số chuyên gia khuyên rằng, khi đó bạn nên yêu cầu trẻ hoàn thành những việc trẻ đang làm dở trước đó, tuy nhiên, tôi không đồng ý với quan điểm này. Đối với trẻ chập chững, việc bị cách ly đã là sự trả giá rất lớn vì không tuân theo quy định rồi. Quay trở lại với sự việc đã diễn ra trước đó chỉ khơi mào lại vòng lẩn quẩn của cuộc chiến quyền lực mà thôi.

Cách ly: Những câu hỏi thực tế từ phụ huynh

Tôi phải làm gì nếu bé liên tục ra khỏi phòng?

Đối với trẻ dưới 2 tuổi, tôi khuyến khích bạn để bé trong cũi chơi. Với trẻ trên 2 tuổi, tôi khuyên bạn nên dùng chốt cửa có móc cài. Khi trẻ đã bình tĩnh và vui vẻ, bạn hãy dành thời gian để chỉ cho trẻ xem bạn đã chốt cửa như thế nào, lần sau khi trẻ bị phạt, cửa sẽ đóng ra sao. Bạn hãy để trẻ nhìn thấy cách bạn khóa cửa và bảo trẻ thử mở ra. Hãy nói với trẻ: “Con thấy không, bé yêu, không mở được đâu, không thể mở được đâu!”. Điều này khiến trẻ hiểu rằng khi cửa đã bị chốt thì chắc chắn trẻ sẽ không thể nào mở được.

Dùng chốt cửa để phạt trẻ ở trong phòng đồng nghĩa với việc bạn không cần đứng phía bên kia cánh cửa để giữ chặt lấy tay nắm cửa. Mục đích của việc cho trẻ cách ly là để trẻ mất đi sự chú ý của bạn và phải ở một mình trong khoảng một phút, vì thế nó sẽ hoàn toàn không có hiệu quả nếu trẻ phát hiện ra bạn đang chơi kéo co với trẻ đằng sau cánh cửa.

Liệu bé có nghĩ rằng tôi chuẩn bị phạt cách ly khi tôi đếm “một, hai, ba” trong lúc chơi với bé không?

Không. Việc bạn đếm không làm trẻ liên tưởng đến việc bị cách ly; mà thông qua nét mặt và giọng nói nghiêm khắc của bạn.

Liệu phạt cách ly có làm tổn thương tâm lý của bé không?

Chỉ khi bạn xúc phạm con lúc bạn thực hiện hình phạt này. Vì thế, bạn nên tránh làm trầm trọng sự oán giận của con bằng những câu như: “Con đi vào phòng ngay! Con nghe thấy mẹ nói gì không?”. Có lẽ sẽ giúp ích cho bạn nếu bạn coi việc cách ly trẻ giống như thời gian tạm dừng trận đấu trong thể thao – một khoảng thời gian nghỉ ngắn giữa trận đấu. Bạn có thể nói: “Mẹ xin lỗi, con yêu, nhưng mẹ nghĩ con cần bình tĩnh lại một chút!”.

Một số cha mẹ chọn cách để trẻ ngồi vào lòng và ôm trẻ thật chặt như một hình phạt. Điều đó cũng được nếu bạn thấy nó hiệu quả. Nhưng tôi thấy rằng đối với những trẻ tính khí mạnh thì điều đó chỉ khiến “cuộc chiến giành quyền lực” giữa bạn và trẻ thêm trầm trọng mà thôi.

Tôi phải làm gì nếu trẻ cương quyết không thực hiện hình phạt này?

Nếu vậy, bạn cần đích thân đưa trẻ đến vị trí thực hiện hình phạt, thậm chí bế trẻ đến đó. Việc trẻ phản đối là hoàn toàn dễ hiểu. Đối với trẻ trên 2,5 tuổi, rất nhiều phụ huynh đã tính dôi ra thêm một chút thời gian khi tính giờ cách ly trẻ mỗi lần trẻ phản kháng quá mức hoặc phản đối bằng cách đánh người khác.

Chuyện gì xảy ra nếu tôi phải áp dụng hình phạt này tới 10 lần mỗi ngày?

Khi bé Trevor 18 tháng tuổi ném bóng vào cây, cha mẹ bé đã cách ly bé. Ngay khi hình phạt kết thúc, bé lại tiếp tục chạy ra ném bóng vào cây – và lại bị phạt. Theo bạn, nếu cứ tiếp tục như vậy thì Trevor nên bị phạt bao nhiêu lần?

Câu hỏi này nghe có vẻ giống như một bài toán ở trường. Thực ra đó cũng là điều hoàn toàn bình thường. Bạn cứ làm những gì bạn thấy cần thiết. Nhưng nếu bạn cảm thấy rằng mình đã cho trẻ cách ly nhiều hơn hai hoặc ba lần mỗi ngày, có lẽ bạn cũng nên thay đổi điều gì đó. Hãy tự hỏi bản thân: Liệu con có cần thêm nhiều thời gian chơi ngoài trời với bạn bè không? Trong nhà bạn có quá nhiều thứ hấp dẫn con phải không? Bạn đã dành cho trẻ đủ sự quan tâm ấm áp và những lời nói tình cảm hay chưa? Bạn có khen thưởng khi bé làm được những việc tốt không?

Đánh đòn trẻ: Những câu hỏi thực tế từ phụ huynh

Khi con trai tôi không đáp ứng mỗi khi tôi nói “Không”, chồng tôi thường tát nhẹ vào tay bé. Làm như vậy có được không?

Đây là vấn đề phát sinh khi bạn tát tay trẻ: Càng lớn, thì những cái “tát tay nhẹ hều” không còn là mối đe dọa với bé nữa. Vì thế, mỗi khi trẻ nổi loạn, trẻ sẽ cần bị đánh đau hơn, mạnh hơn. Việc đánh đòn trẻ để phạt khi trẻ đánh người khác là điều đặc biệt không thích hợp. Bạn không thể dạy trẻ không được nhổ nước bọt nữa bằng cách nhổ nước bọt vào bé, đúng không nào? Một số phụ huynh thậm chí còn dùng thắt lưng, móc áo hoặc roi để đánh trẻ. Sau này, khi trẻ đã quá lớn rồi, thì những thứ này sẽ không còn tác dụng nữa.

Tóm lại, khi bạn đánh trẻ, điều đó giống như bạn đang đi vào đường cụt và gửi đến trẻ một thông điệp hoàn toàn sai lầm, rằng “Người lớn đánh trẻ nhỏ là hoàn toàn bình thường”. Đó có phải là điều bạn muốn trẻ học được không?

Đánh trẻ: Làm sao để KHÔNG phạt em bé chập chững của bạn?

Bạo lực rõ ràng đang là một vấn đề nghiêm trọng trên đất nước chúng ta – và nó bắt nguồn từ môi trường trong gia đình. Do đó, việc chúng ta đối xử với trẻ bằng sự tử tế, sự tôn trọng và sự kiềm chế là cực kỳ quan trọng. Điều đó sẽ giúp trẻ học được những cách tốt hơn để thể hiện cảm xúc và không dẫn tới hành vi trút giận lên trẻ khác.

Khi bạn cảm thấy vô cùng giận dữ, khó chịu, hãy đưa hai bàn tay lại gần nhau và vỗ tay. Đừng tát trẻ. Bạn có thể thể hiện sự bức bối của mình bằng cách gầm gừ, giậm chân nhưng đừng bao giờ lay, lắc hay phát vào móng trẻ.

Khi còn nhỏ bố tôi đã từng bị đánh và chính điều đó khiến ông cư xử ngoan ngoãn hơn, nên ông cũng làm như vậy với tôi, và tôi cũng cư xử lễ độ hơn. Vậy thì việc tôi đánh đòn con mình có vấn đề ở chỗ nào?

Rất nhiều cha mẹ nói rằng “Tôi đã từng bị đánh mà giờ tôi vẫn bình thường đấy thôi”. Đúng là những hình phạt về thể xác không phải lúc nào cũng để lại những vết sẹo vĩnh viễn, nhưng rất nhiều người lớn vẫn cảm thấy bị nhục nhã, phần uất và giận dữ bởi vì họ đã từng bị đánh.

Hầu hết những truyền thống gia đình đều có các giá trị riêng của nó và chúng cần được gìn giữ, nhưng trong đó chắc chắn không có việc đánh đòn. Vào thời ông cha chúng ta, trẻ con bị đánh bằng roi vọt và thắt lưng, bị kéo tai, bị tát vào mặt, súc miệng bằng xà phòng, bị đánh vào khớp ngón tay bằng thước kẻ. Hãy để việc cưỡng ép trẻ hợp tác bằng nỗi sợ và sự dọa dẫm trở thành quá khứ.

“Các cụ ông ơi, cháu không có ý phản đối gì đâu, nhưng chúng ta luôn có cách khác tốt hơn để dạy trẻ con mà!”

Phần 3 VÚT BỎ NHỮNG RẮC RỐI



Phương pháp dạy con kiểu tiền sử có thể giúp bạn giải quyết những vấn đề thường gặp ở trẻ chập chững bằng cách nào?



NHỮNG RẮC RỐI THƯỜNG GẶP Ở TRẺ 1 TUỔI

Những nội dung chính

- *Những cơn thịnh nộ (ăn vạ): bắt đầu xuất hiện khi trẻ được 12 đến 15 tháng tuổi, khi đó, cảm xúc của trẻ dâng cao nhưng khả năng kiềm chế chưa tốt.*
- *Quấy khóc nơi công cộng: Cần phải kiểm soát những cơn giận bùng phát của trẻ ở những nơi có “khán giả”.*
- *Những vấn đề về giấc ngủ: Trẻ 1 tuổi thường không muốn từ bỏ niềm vui khám phá – ngay cả khi trẻ đã kiệt sức. Bạn có thể luyện ngủ cho trẻ bằng cách thiết lập những giới hạn dựa trên trình tự sinh hoạt. Trước giờ đi ngủ, bạn cần ôm ấp và trấn an trẻ; rồi sau đó cần kiên quyết và nhất quán.*
- *Cẩn người khác: Dập tắt từ trong trứng nước bằng những tiếng gầm.*

Bây giờ chúng ta hãy cùng xem những lời khuyên được thảo luận trong Phần 2 được áp dụng như thế nào để loại bỏ những trở ngại mà trẻ chập chững với tính cách “hoang dã” hay gặp phải. Ba chương tiếp theo đây không phải là một danh mục dài dằng dặc những tình huống khó khăn bạn thường phải đối mặt với trẻ nhưng chúng đi sâu vào những vấn đề thường gặp nhất và tìm cách giải quyết chúng. Tôi sẽ chỉ cho bạn cách chính xác để áp dụng Phương pháp nuôi dạy con kiểu tiền sử vào thực tế cuộc sống của chúng ta.

Những khó khăn tôi sẽ đề cập đến trong chương này có tác động đặc biệt với trẻ dưới 2 tuổi, nhưng cũng có thể xảy ra ở bất cứ lứa tuổi nào khác.

Những cơn thịnh nộ: Khi ngọn núi lửa phun trào!

“Con giận vì cái gì á? Đó là những ngày con cài cúc không thẳng thớm, là khi con muốn thức khuya và khi con ghét đồ ăn trên đĩa của mình...”

– **Catherine and Laurence Anholt**, Điều gì khiến con vui

Trẻ chập chững nhất định phải có những cơn thịnh nộ, giống như vào ngày 4 tháng 7¹ luôn luôn phải có pháo hoa vậy. Chúng có thể xảy ra bất cứ lúc nào trong suốt quãng thời gian này (từ năm 1 tuổi đến năm 4 tuổi) và có thể sẽ còn tiếp tục. Nhưng chúng bắt đầu thực sự xuất hiện vào khoảng lúc trẻ được 12 đến 15 tháng tuổi – thời điểm “khủng hoảng tuổi lên hai” thực sự bắt đầu.

¹ Ngày Quốc khánh Mỹ.

Tại sao trẻ lại nổi cơn thịnh nộ?

Không phải ngẫu nhiên những cơn thịnh nộ ở trẻ lại bắt đầu khi trẻ được khoảng 1 tuổi. Đó chính xác là thời điểm trẻ chập chững dưới 2 tuổi bắt đầu phát triển sự kết hợp mang tính bùng nổ giữa khả năng độc lập và những tính cách di truyền từ thời cổ đại bao gồm sự cứng đầu, bướng bỉnh, cường độ cảm xúc mạnh, sự hung hăng và thiếu kiên nhẫn. Hãy so sánh những điều trẻ luôn khao khát muốn được thực hiện với số lần bạn nói “không” ngày càng gia tăng và... Tôi chắc bạn đã hiểu vấn đề.

Như Ted nói về cô con gái 20 tháng tuổi tính khí mạnh của mình: “Tess thông thạo hai ngôn ngữ: nói và hét.” Sau đây là một vài lý do có thể khiến con bạn trở nên thiếu kiểm soát:

Có những sự thay đổi bất ngờ trong cuộc sống của trẻ. Ngay khi không có chuyện gì phức tạp xảy ra thì việc giữ cân bằng mọi cảm xúc cũng là nhiệm vụ khó khăn đối với trẻ. Vì thế, một sự việc bất ngờ xảy ra làm xáo trộn sự bình yên của trẻ – như sự vắng mặt của bố hoặc mẹ hoặc cả hai người, có thêm em, đi chơi xa – sẽ khiến trẻ mất thăng bằng và trở nên khó kiểm soát.

Những căng thẳng bên trong trẻ tích tụ lại. Những gì diễn ra trong đầu bé có thể cũng tạo áp lực không kém những nguồn gây căng thẳng bên ngoài. Một số yếu tố thường gặp kích động những cơn thịnh nộ của trẻ là đói, mệt, đồ ngọt, ti vi, chứng kiến cảnh bạo lực trong gia đình, caffeine (có trong sô-cô-la, trà, nước cola, thuốc trị cảm lạnh), phản kích thái quá hoặc bức bối (vì không thể nói hoặc làm những điều trẻ muốn). May mắn thay, nếu bạn học được một quy luật, bạn sẽ có khả năng kiềm chế những cơn ăn vạ này trước khi nó xảy ra.

Bé ở trong môi trường ngột ngạt quá lâu. Trẻ còn chập chững không có nghĩa là trẻ phải ở trong nhà cả ngày. Trẻ luôn mong muốn được hít thở không khí trong lành, được nghe tiếng chim hót, được nghịch bùn, được chơi với những đứa trẻ khác và khám phá một nghìn lẻ một những kho báu khác của thiên nhiên – bởi thế, không có gì ngạc nhiên khi trẻ trở nên buồn chán trong căn phòng ngột ngạt, giữa bốn bức tường.

Trẻ tự dồn mình vào một góc cảm xúc. Một trong những lầm tưởng lớn nhất mà cha mẹ mắc phải khi nghĩ về những cơn thịnh nộ của trẻ là cho rằng đó chỉ là một hình thức thao túng. Trên thực tế, khi trở nên giận dữ, những đứa trẻ “tiền sử” cũng chỉ là nạn nhân cho chính những cảm xúc của mình – giống như chúng ta. Cơn thịnh nộ của trẻ giống như vũng cát lầy – càng cố gắng vùng vẫy để thoát ra, trẻ càng lún sâu vào đó!

Như tôi đã đề cập ở trên, điều trẻ khao khát nhất chính là sự thấu hiểu và quan tâm của bạn (ngay cả khi trẻ gào khóc để đòi thứ khác). Nhưng do trẻ mới chỉ có những cảm nhận sơ khai về lòng tự trọng nên càng buồn, giận, trẻ càng bị dồn vào góc cảm xúc đó. Đây chính là thời điểm trẻ cần sự trợ giúp của nhà ngoại giao (là bạn) để trẻ có thể hồi phục mà không cảm thấy xấu hổ.

Trẻ được thỏa mãn mọi yêu cầu. Giống như khóc lóc và gào thét làm nũng, những cơn ăn vạ hoàn toàn có thể trở thành một hành vi có chủ đích mà trẻ học hỏi được bằng kinh nghiệm. Nếu trẻ thích những phản ứng của bạn, dù bạn chịu thua và chiều theo trẻ hay cáu gắt bức bối, thì trẻ cũng sẽ ghi nhận trong tiềm thức rằng việc nổi giận của trẻ sẽ mang lại những kết quả nhất định. (Điều này đúng với hầu hết trẻ trên 2 tuổi). Đây không hẳn là một hành vi thao túng có ý thức mà nó giống như một thói quen mà càng ngày trẻ càng muốn duy trì thì đúng hơn.

Trẻ có tính cách nóng nảy. Trẻ tính khí mạnh và có cường độ cảm xúc cao thường có xu hướng hay ăn vạ hơn chính bởi vì - bạn thấy đấy, các bé luôn làm mọi việc với cường độ mạnh mẽ hơn mà. Michele

từng rất ngạc nhiên trước những cơn thịnh nộ của cậu con trai Harrison: “Chúng khiến những trận ăn vạ của chị gái thằng bé chỉ như trò đùa.”

Tại sao trẻ lớn vẫn có những cơn thịnh nộ?

Các bậc cha mẹ thường kỳ vọng rằng những trẻ chập chững trên 2 tuổi đã phát triển ngôn ngữ ở mức tương đối tốt và có thể làm được nhiều việc – sẽ không còn ăn vạ nữa. Nhưng thực tế cho thấy rằng các trẻ ở nhóm tuổi này vẫn có thể nổi giận. Đó là lý do tại sao chuyên gia về sự phát triển của trẻ nhỏ, Louise Bates Ames và Frances Ilg, đặt tên cho cuốn sách của mình là Trẻ 3 tuổi – Bạn hay thù? Dưới đây là ba lý do khiến bạn vẫn thỉnh thoảng thấy những cơn thịnh nộ ở trẻ lớn:

1. Trẻ 3 tuổi vẫn phải cố gắng rất nhiều để kiểm soát sự bốc đồng. Không những vậy, càng ngày càng có nhiều tình huống mà trẻ được kỳ vọng phải cư xử “ngoan ngoãn” (ở nhà trẻ, nhà ông bà, khi chơi cùng bạn bè,...) Bởi thế, vào cuối ngày, trẻ đã tích tụ quá nhiều những xung động đến nỗi ngay vào khoảnh khắc khi trẻ đã an toàn ở ngôi nhà quen thuộc của mình, thì trẻ bùng phát một cơn cáu giận với sức mạnh như của mạch nước Old Faithful.
2. Trẻ cảm thấy mất thăng bằng – trẻ không còn là một em bé nhưng cũng chưa phải là một thiếu nhi. Đôi khi, ngọn roi cảm xúc đó có thể trở nên quá mạnh và đẩy trẻ vào vùng nguy hiểm.
3. Trẻ bất ngờ nhận ra cách mọi việc vận hành. Hơn bao giờ hết, trẻ 3 tuổi dùng những cơn ăn vạ để thu hút sự chú ý, kêu gọi sự giúp đỡ, thậm chí để trả thù.

Thuần hóa những cơn thịnh nộ theo cách giáo dục kiểu cổ đại

Tất cả trẻ chập chững đều có những cơn thịnh nộ – đó là chuyện hết sức bình thường. Vì thế, bạn không nên nghĩ rằng bạn có một đứa con chập chững chuyên gây rắc rối hoặc bạn không phải là cha/mẹ tốt. Tin tốt là, một khi bạn đã biết cách để xử lý những cơn thịnh nộ ở trẻ, bạn có thể thường xuyên vô hiệu hóa những quả bom cảm xúc này nhanh hơn cả một đội phá bom.

Chiến thuật phòng ngừa: Hãy giúp trẻ duy trì sự cân bằng bằng cách dành thật nhiều thời gian chất lượng với trẻ, đưa trẻ ra ngoài hít thở không khí trong lành, giúp trẻ ngủ ngon giấc, ăn ngon miệng, khen ngợi trẻ (những lời khen bóng gió nhưng được nói trực tiếp với trẻ và cả những điều đến với trẻ qua “cửa ngách”); các bài tập tăng cường khả năng kiên nhẫn và sự tự tin (xem Chương 9). Hãy giúp trẻ chuẩn bị tinh thần để chào đón mỗi ngày mới và thiết lập những giới hạn rõ ràng, nhất quán. Bạn cần nhớ rằng, mỗi biện pháp này đều giống như một đồng xu bỏ vào đồng hồ đỗ xe, giúp bạn có thêm nhiều khoảng thời gian trẻ bình tâm và hợp tác.

Chiến thuật ngăn chặn: Nếu trẻ càng ngày càng buồn bực, có thể bạn sẽ ngăn chặn được một cơn thịnh nộ khủng khiếp của trẻ nếu ngay lập tức bạn diễn tả lại những cảm xúc bên trong trẻ bằng cách áp dụng Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh và sử dụng Ngôn ngữ của trẻ chập chững.

Chúng ta vẫn thường thấy những bậc cha mẹ thiếu kinh nghiệm bình luận về hành động của con họ mà không bắt đầu bằng việc mô tả lại cảm xúc của trẻ:

“Con lạnh.” “Lạnh làm sao được.”

“Con đói.” “Con vừa mới ăn xong mà.”

“Của con. Cái này của con!” “Không phải, con yêu, cái này của Tommy.”

“Bánh! Bánh!” “Con nhìn này, có một tổ kiến!”

Nếu bạn bỏ qua Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh thì khi bạn càng cố gắng để làm trẻ bình tĩnh, trẻ sẽ càng bực bội. Chẳng mấy chốc, cuộc trò chuyện sẽ trở thành cuộc cãi vã, và cuộc cãi vã sẽ sớm trở thành một cuộc thi gào thét kiểu tiền sử. Bạn nói: “Con trai, con không hiểu gì cả.” Còn trẻ hét lên: “OAAAAA!!!!” (với nghĩa đại khái rằng “Không, mẹ mới không hiểu ấy.”)

Mục đích đầu tiên của bạn là kết nối với trạng thái tinh thần đầy hoang dã của trẻ chứ không phải là chằng dây cấm đường để trẻ không thể bộc lộ tâm trạng tiêu cực của mình. Bạn có thể dùng Ngôn ngữ của trẻ chập chững để mô tả những gì bạn nghĩ trẻ sẽ nói nếu trẻ có thể trình bày những cảm xúc của mình. Bạn không nên quát tháo mà hãy cố gắng thể hiện sự căng thẳng của trẻ. Hãy cảm nhận điều đó bằng trái tim mình. (Bạn cần luyện tập một chút, hầu hết các bậc cha mẹ đều thấy rằng Ngôn ngữ của trẻ chập chững có tác dụng trấn an chỉ trong vòng một phút hoặc ít hơn).

Bạn chỉ nên an ủi và tìm cách làm trẻ phân tâm sau khi trẻ đã bình tĩnh hơn. Khi trẻ đã bắt đầu ổn định, thì sau đó là lượt của bạn. Hãy cố gắng nghĩ ra một giải pháp cùng thắng: “Con muốn ăn bánh quy phải không? Hãy chọn ra hai chiếc bánh để ăn sau bữa trưa con nhé!” Hoặc bạn có thể Vờ làm kẻ khờ – ví dụ, vờ vấp ngã khi đứng dậy hoặc làm rơi thứ gì đó. Đây là một cách thú vị để làm trẻ xao lãng, đồng thời cũng giúp trẻ giữ thể diện khi trẻ thấy rằng có vẻ như mình không phải là người duy nhất phạm sai lầm.

Bạn sẽ phải làm gì nếu trẻ tiếp tục ăn vạ dữ dội hơn bằng cách đạp chân và la hét dù bạn đã cố gắng hết sức? Trừ khi trẻ gây đổ vỡ hoặc trở nên hung hăng, trước tiên bạn hãy thử tỏ vẻ khó chịu và phớt lờ bé một chút trước khi nghĩ đến việc Cách ly trẻ.

Ví dụ, bạn có thể nói: “Con đang rất bực! Con bực! Bực! BỰC! Con không thích thế! Con không thích thế! Mẹ rất tiếc, con yêu! Con cứ tiếp tục đấm đá đi nếu con muốn, mẹ đi vào bếp đây. Mẹ sẽ quay lại nhanh thôi.” Bạn nên tránh đi trong khoảng 30 đến 60 giây. Khi không còn ai làm khán giả nữa, trẻ sẽ không còn động lực để tiếp tục gây kịch tính và ồn ào nữa. Và bởi vì bạn không còn ở đó nữa, trẻ không còn là trung tâm nữa nên trẻ sẽ dễ dàng bình tĩnh trở lại mà không có cảm giác xấu hổ hoặc thua cuộc.



Khi tất cả đều không có tác dụng: Nếu việc phớt lờ trẻ không thể dừng cơn thịnh nộ của trẻ, và trong trường hợp trẻ đập phá hoặc hung bạo, bạn cần phải kiểm soát tình huống. Bạn có thể thử ôm trẻ thật chặt từ phía sau (giữ chặt tay trẻ), cùng lúc đó thì thầm vào tai trẻ rằng mọi chuyện sẽ ổn và rằng bạn yêu trẻ. Nếu trẻ vẫn kháng cự thì có lẽ đã đến lúc bạn nên cân nhắc việc cách ly trẻ.

Xoa dịu con đúng cách

John và Elise đã chỉ cho chúng ta một cách khác lạ để giúp trẻ trấn tĩnh: “Chúng tôi đã phát hiện ra một cách tuyệt vời để xoa dịu đứa con 2 tuổi đáng yêu của chúng tôi, Mathew, khi con bùng phát cơn thịnh nộ. Một trong hai chúng tôi dùng móng tay hoặc bàn chải đánh răng để gãi lòng bàn chân hoặc bàn tay bé. Chỉ vài giây sau, mọi việc đã đâu vào đấy!”

Cơn thịnh nộ ở trẻ: Những câu hỏi thực tế từ phụ huynh

Con trai tôi khó chịu và bực bội tới mức ngất đi. Như vậy là sao? Tôi có thể làm gì để cháu không bị như thế nữa?

Ngưng thở trong một cơn thịnh nộ có thể khiến chúng ta sợ hãi nhưng đó là điều khá phổ biến ở trẻ từ 15 đến 30 tháng tuổi. Chúng giận dữ, sợ hãi hoặc giật mình, rồi chúng cố để khóc nhưng không thành tiếng! Chúng cứ như vậy trong khoảng 30 đến 40 giây, mặt tái dần và gần như ngất đi. Về bản chất, trẻ chỉ “quên thở” một lúc. Ngay khi trẻ có dấu hiệu ngất đi, quá trình thở tự động của trẻ sẽ được kích hoạt. (Thỉnh thoảng gương mặt bé có vẻ như bị co rút). Hầu hết những trẻ nhỏ “nguyên thủy” bị ngưng thở sẽ tỉnh lại sau vài giây.

Nếu bạn bắt gặp trẻ trong những tình huống như vậy, hãy vẩy nước hoặc thổi trực tiếp vào mặt trẻ. Làm như vậy có thể khiến trẻ thở hắt hắt và bắt đầu thở lại bình thường.

Những trường hợp ngưng thở như trên không làm tổn thương não trẻ; nhưng nếu trẻ trải qua tình trạng

này theo con hoặc theo một quy luật nào đó, bạn cần đưa trẻ đến bác sỹ càng sớm càng tốt để chắc chắn rằng việc trẻ ngất đi không phải là một triệu chứng tai biến hoặc một tình trạng sức khỏe nghiêm trọng nào khác.

Ăn vạ nơi công cộng: Làm sao để không hốt hoảng trên phố?

Sandy đưa con trai Corey 22 tháng tuổi đi xem các cửa hàng đồ chơi vì chị của cậu – bé Chrissy – muốn mua quà sinh nhật cho bạn. Đó là cửa hàng thứ ba mà ba mẹ con ghé vào trong buổi sáng hôm đó và Sandy mong rằng họ sẽ chỉ ở đó một lúc thôi. Cô để Corey đứng trước nơi trưng bày đồ chơi tàu hỏa và vừa xem bé chơi vừa giúp Chrissy chọn quà.

Đến lúc ra về, Corey nhất định không chịu dù Sandy đã nói với bé rất vui vẻ. Khi cô cố gắng bế cậu lên, bé lăn ra sàn và bắt đầu giãy giụa.

Người thu ngân thờ dài, Chrissy rên rỉ còn Sandy nhìn đồng hồ. Đáng lẽ Corey phải ăn trưa và đi ngủ từ một tiếng trước.

Phớt lờ ánh nhìn chòng chọc của những người khách khác trong cửa hàng, Sandy quỳ xuống bên cạnh con trai và nói bằng giọng biểu cảm: “Con nói: ‘KHÔNG! Không, không, khôôôông!!’ Con nói: ‘Không về nhà! KHÔNG! Corey thích tàu hỏa!’ Corey nói: ‘KHÔNG về nhà!’”. Corey vẫn khóc. Sandy cũng không dừng lại. Cô dậm chân, lắc đầu và xua tay thật mạnh để thể hiện sự căng thẳng của Corey. “Con nói: ‘Không! Không, không, KHÔNG!!! KHÔÔÔÔNG!!’ Con nói: ‘Không về nhà!’”. Và Corey dừng lại trong tích tắc. “Con nói ‘KHÔNG về nhà! KHÔNG... KHÔNG!!! Corey chưa muốn về đâu mẹ ời!’”. Sandy tiếp tục nói bằng Ngôn ngữ của trẻ chập chững thêm một lúc sau khi Corey đã nín khóc. Sau đó, cô hạ thấp giọng để nói nhỏ với bé: “Này! Suyt! Này! Mẹ con mình chơi trò đoàn tàu nhé! Tu tu, xình xịch! Mẹ con mình kêu tu tu xình xịch từ đây ra xe nhé!” Chrissy cảm thấy xấu hổ đến mức cô bé đã giả vờ như không quen biết cặp mẹ con đang kêu tiếng tàu hỏa kia, nhưng Corey lại rất sung sướng giả vờ làm tiếng tàu chạy khi cậu bé theo đuôi mẹ ra ngoài. Ăn vạ nơi công cộng là một vấn đề đặc biệt khó khăn bởi nó diễn ra ở... nơi công cộng. Bạn có cảm giác như mình là nhân vật trung tâm và cả thế giới đang “săm soi” mình vậy. Không chỉ thế, con bạn không chỉ la hét mà thậm chí còn khóc to hơn nếu trẻ nhận ra bạn đang xấu hổ hoặc bối rối không biết phải làm thế nào.

Bạn cần lên kế hoạch trước cho những lần đưa trẻ ra ngoài để tránh trường hợp trẻ khóc lóc ăn vạ giữa lối đi trong siêu thị Wal-Mart. Nếu có thể, hãy thu xếp thời gian đi ra ngoài sau giờ ngủ trưa hoặc bữa ăn của trẻ. Những chuyến đi này nên ngắn và được chuẩn bị trước. Mỗi lần đưa trẻ đi cùng, bạn chỉ nên làm một hoặc hai việc – đi lòng vòng trong một trung tâm thương mại chắc chắn sẽ dẫn tới những việc quá tải cảm giác trong não trẻ ở độ tuổi chập chững. Bạn có thể mang theo đồ ăn nhẹ hoặc những phần thưởng nho nhỏ như hình dán, giấy bút hoặc một món đồ chơi đặc biệt để trẻ chơi trong lúc chờ đợi bạn hoàn tất phần việc của mình.

Khi tâm trạng trẻ bùng nổ, bạn có ba lựa chọn:

1. Bạn có thể phớt lờ trẻ – việc này tương đối khó khăn vì những cơn ăn vạ nơi đông người thường có xu hướng leo thang – trẻ đang có rất nhiều khán giả mà.
2. Bạn có thể dùng Ngôn ngữ của trẻ chập chững để thể hiện sự đồng cảm – như cách Sandy đã làm – sau đó đưa trẻ đến lối rẽ (thỏa thuận hoặc khiến trẻ phân tâm).

3. Bạn có thể đếm đến ba, sau đó đưa trẻ ra chỗ khác, cách ly trẻ trong xe ô tô. Bạn làm như sau: Đặt trẻ vào trong xe, hạ kính cửa xe xuống một chút, khóa cửa xe lại, sau đó đợi bên ngoài và quay lưng lại phía trẻ. Nếu trẻ bình tĩnh lại trong vòng một, hai phút, bạn cần đưa trẻ ra ngoài và cho trẻ một phần thưởng nho nhỏ để “làm trơn bánh xe hợp tác” và để bạn có thể nhanh chóng kết thúc nhiệm vụ mua sắm. Bạn cũng có thể đưa trẻ về nhà ngay lúc đó – có thể trẻ thực sự muốn như vậy. Cảnh báo: Bạn không được nhốt trẻ trong ghế ngồi ô tô của trẻ. Nếu làm như vậy, trẻ có thể không nghĩ đó là thiết bị đảm bảo an toàn mà chính là một hình phạt. Và đừng bao giờ để trẻ trong một chiếc ô tô với nhiệt độ cao, hoặc ô tô đậu chỗ nắng nóng.

Những vấn đề về giấc ngủ: Bây giờ con đã buồn ngủ chưa?... Chưa đâu ạ!

Gigi thường ngủ rất tốt. Lúc 5 tháng tuổi, bé có thể ngủ liên tục 12 tiếng đồng hồ, từ 7 giờ tối đến 7 giờ sáng. “Bạn bè luôn ghen tỵ với chúng tôi”, mẹ của Gigi, Anita, nhớ lại đầy tiếc nuối. Đến khi bé được 18 tháng tuổi, quy luật giấc ngủ tuyệt vời ấy của bé đột ngột thay đổi. Gigi bắt đầu tỉnh giấc hai, ba rồi bốn lần mỗi đêm. Và bé hét lên. Anita hoặc chồng cô, Paul, sẽ lập tức chạy đến và dỗ bé ngủ tiếp, nhưng chỉ vài giờ sau bé sẽ lại tỉnh dậy dù đã ngủ sâu. Ngay cả khi được bế trên tay để ngủ, Gigi vẫn sẽ tỉnh giấc ngay khi được đặt xuống giường. Nhiều đêm, Anita và Paul đã phải ru bé ngủ từ lúc 7 giờ tối và không thể đặt bé nằm xuống giường cho đến gần 11 giờ đêm. Không bao lâu sau, Gigi chống đối cả khi đi ngủ.

“Bé cứ liên tục như vậy”, Anita thú nhận đầy mệt mỏi, “Còn tôi thì chẳng biết phải làm gì!”

Tại sao trẻ không chịu đi ngủ?

Trung bình, trẻ chập chững sẽ ngủ khoảng 12 đến 14 tiếng mỗi ngày, bao gồm cả giấc ngủ trưa và ngủ tối. Trẻ cần ngủ đủ giấc để có thời gian tái tạo và nuôi dưỡng não bộ, ghi lại hàng trăm trải nghiệm trẻ có hàng ngày. Vậy tại sao nhiều trẻ lại nhất định không chịu đi ngủ một cách ương bướng như vậy?

Vì trẻ... thích hoạt động. Có thể trẻ gặp phải những vấn đề về giấc ngủ bởi trẻ yêu thích vô cùng việc khám phá thế giới và không thể chịu được việc phải dừng điều đó lại. Bởi thế, trẻ sẽ đương nhiên phản đối việc đi ngủ mặc dù trẻ cũng đã thấm mệt. Nếu trẻ bất ngờ tỉnh giấc trong đêm, lúc đó trẻ thậm chí có thể cảm thấy mình hoàn toàn đủ năng lượng để bắt đầu một ngày mới!

Vì trẻ nhớ bạn. Có lẽ bạn đã nhận ra rằng trẻ càng ngày càng trở nên buồn bực nếu trẻ bị tách khỏi bạn. Điều này là hoàn toàn bình thường, nhất là sau một chuyến đi, một trận ốm hoặc một sự thay đổi to lớn đối với trẻ (như trẻ có em chẳng hạn). Ảnh hưởng của sự chia tách này đặc biệt dễ nhận thấy vào ban đêm bởi khi đó căn nhà chìm trong bóng tối và im lặng, có cảm giác cô đơn (thậm chí là sợ hãi), và trẻ có thể nhất định muốn bạn vào phòng để giải cứu trẻ khỏi tình trạng một mình lúc đó.

Vì trẻ mọc răng. Khi phải nằm xuống, trẻ sẽ cảm thấy khó chịu hơn vì mọc răng, điều này hoàn toàn có thể khiến trẻ tỉnh giấc vì giấc ngủ không sâu.

Vì trẻ tò mò. Nhà thám hiểm nhỏ tuổi của chúng ta luôn thích thú tìm hiểu những điều đang xảy ra trong thế giới của bé (nhà bạn). Bởi thế nên khi trẻ nghe thấy tiếng nói chuyện hoặc bất kỳ tiếng động nào ở phòng khác, trẻ sẽ lập tức cảm thấy tò mò. Trẻ không muốn bỏ lỡ bất cứ điều gì cả.

Vì thói quen của trẻ. Bạn nên cân trọng về những thói quen liên quan đến giấc ngủ mà bạn tạo ra cho

trẻ. Nếu bạn luôn luôn bế ru trẻ, trẻ sẽ muốn được bế ru ngay cả khi trẻ tỉnh dậy giữa đêm; nếu bạn ngủ cùng trẻ khi trẻ ốm thì sau một vài hôm như vậy, trẻ sẽ luôn muốn có bạn ngủ cùng. (Tất nhiên, nếu trẻ ốm, bạn có thể vẫn quyết định làm như vậy và tập lại cho trẻ thói quen cũ sau khi trẻ khỏi ốm).

Luyện tự ngủ cho trẻ theo cách nuôi dạy con kiểu tiền sử

Mặc dù những cơn ăn vạ của trẻ rất phổ biến nhưng chính những vấn đề về giấc ngủ mới thực sự khiến nhiều bậc cha mẹ phải đau đầu. Đó là bởi vì chúng ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống của tất cả các thành viên trong gia đình. Sau khi Jenifer thấy bạn mình – Janice – lái xe bất cẩn (Janice quá mệt và không còn biết mình đang làm gì), cô đã đưa Janice đến gặp tôi để học cách luyện tự ngủ cho đứa con “cú đêm” 14 tháng tuổi của cô ấy.

Dưới đây là một số gợi ý của tôi dành cho Janice:

Giảm các nhân tố gây kích thích. Giảm bớt sự phấn khích xảy ra trước giờ đi ngủ. Khoảng một tiếng trước khi đi ngủ, hãy giảm ánh sáng trong nhà (có thể để đèn ngủ). Tránh nô giỡn bằng trò đánh nhau, tiếng ti vi, các âm thanh lớn và tất cả những chất kích thích từ bên trong khác như nước cola, trà, sô-cô-la và thuốc làm thông mũi.

Đảm bảo trẻ ngủ đủ giấc ban ngày. Trái với những gì cha mẹ vẫn nghĩ, giữ cho trẻ thức cả ngày cho đến tận giờ đi ngủ không giúp bé ngủ lâu hơn. Trên thực tế, giấc ngủ của trẻ sẽ thường kém hơn khi bạn làm như vậy. Hầu hết các chuyên gia về giấc ngủ đều nói rằng nếu bạn muốn trẻ ngủ nhiều hơn vào buổi tối, bạn nên khuyến khích trẻ ngủ nhiều hơn vào ban ngày!

Cho trẻ dùng một chút thuốc giảm đau. Nếu trẻ đang mọc răng, bạn có thể đề nghị bác sỹ kê cho bạn ibuprofen (loại thuốc giảm đau dùng khi đi ngủ) để trẻ bớt cảm giác đau nhức khó chịu.

Hãy chắc chắn rằng trẻ không đói. Nếu trẻ tỉnh giấc vào lúc 2 giờ sáng và đòi bú mẹ hoặc bú bình, bạn hãy thử đánh thức trẻ dậy sớm hơn thời điểm đó một chút và cho trẻ bú sữa. Sự khác biệt là gì? Cho trẻ bú dòng sữa ngọt ngào và thơm ngon khi trẻ đang thức giống như bạn đang thưởng cho trẻ vì đã thức dậy. (“Mẹ rất vui khi mình tỉnh dậy vào ban đêm. Mẹ đã tặng mình một món quà!”) Mặt khác, nếu bạn đánh thức trẻ dậy để ăn, trẻ sẽ hấp thụ được lượng ca-lo cần thiết mà không cần phải giật mình tỉnh dậy.

Nếu trẻ thức dậy vào giữa đêm, bạn hãy thử chủ động đánh thức trẻ vào khoảng từ 11 giờ tối đến nửa đêm để cho trẻ uống sữa, giúp trẻ ngủ tốt hết phần còn lại của giấc đêm. Nếu trẻ vẫn thức dậy và đói vào lúc 4 giờ sáng, tôi vẫn sẽ cho trẻ ăn, nhưng vào đêm tiếp theo, tôi sẽ đánh thức trẻ dậy trước thời điểm trẻ tỉnh giấc vào đêm trước 30 phút để cho trẻ ăn (trong trường hợp này là vào lúc 3 giờ 30 phút). Bạn không nên nói chuyện hoặc ru vỗ trẻ trong khi cho trẻ ăn những cử đêm này.

Sau khoảng ba tới bốn đêm như vậy, bạn cần giảm thời gian cho ăn xuống còn khoảng vài phút, hoặc thay 60ml sữa bằng 60ml nước lọc. Trong vòng hai tuần, bạn sẽ có thể cai được cử gần sáng cho trẻ.

Một mẹo nhỏ nữa có thể giúp trẻ ngủ đêm ngon giấc là cho trẻ ăn một bữa giàu ca-lo ngay trước giờ đi ngủ (ví dụ như bơ nghiền trộn với một chút dầu ôliu).

Daniella – mẹ của bé Skyler 13 tháng tuổi – nhận thấy rằng bé có thể ngủ ngon trọn đêm nếu cô cho bé ăn một quả trứng trước giờ đi ngủ.

Thiết lập trình tự đi ngủ thật hợp lý. Trình tự đi ngủ nhất quán, không thay đổi là dấu hiệu hoàn hảo nhất để trẻ hiểu rằng đã đến giờ đi ngủ. (Bạn nên sử dụng trình tự đi ngủ này vào lúc trẻ khoảng 2 tuổi để trẻ đi ngủ dễ dàng hơn vì tại thời điểm này, trẻ đã trở nên rất phụ thuộc vào các trình tự sinh hoạt).

- Giảm bớt ánh sáng, bật tiếng ồn trắng trong khoảng một đến hai tiếng trước giờ đi ngủ. (Bạn có thể bật tiếng ồn trắng suốt cả đêm.) Tiếng ồn trắng có hai tác dụng: Thứ nhất, nó giống như âm thanh trẻ nghe được khi còn ở trong tử cung của người mẹ, điều này khiến bé bình tĩnh hơn và đi sâu vào giấc ngủ; Thứ hai, tiếng ồn trắng sẽ giúp loại bỏ những âm thanh khó chịu bên trong và bên ngoài nhà bạn.

- Cho trẻ tắm nước ấm, sau đó ru trẻ và mát-xa cho trẻ (xem Chương 10) để giúp trẻ thư giãn.

- Nhẹ nhàng vuốt phần trán của trẻ, từ lông mày đến chân tóc, kéo mắt trẻ mở một chút mỗi lần vuốt. Phản ứng tự nhiên của trẻ sẽ là muốn nhắm mắt lại.

- Một số biện pháp khác giúp hỗ trợ giấc ngủ bao gồm nhạc hát ru (cùng với tiếng ồn trắng), đèn ngủ, hát nhẹ nhàng, những lời yêu thương và tất nhiên là cả một người bạn thân ấm áp và gần gũi nữa.

Nếu trẻ bắt đầu ngủ khi bạn vẫn đang ở bên cạnh, hãy huých nhẹ để trẻ hơi tỉnh một chút khi bạn bắt đầu rời khỏi phòng trẻ. Điều này nghe có vẻ kỳ lạ, nhưng trẻ càng được luyện tập để tự tìm lại giấc ngủ thì càng có khả năng ngủ lại tốt hơn nếu trẻ tỉnh dậy trong đêm.

Bạn cần nghiêm túc trong việc luyện cho trẻ ngủ xuyên đêm. Tin xấu là những thói quen về giấc ngủ của trẻ chập chững có thể dễ dàng bị phá vỡ, nhưng tin tốt là trẻ có thể dễ dàng học những thói quen mới.

Nếu bạn đã thử tất cả những biện pháp như trên mà em bé tiền sử của bạn vẫn không chịu đi ngủ hoặc tỉnh dậy giữa đêm thì có lẽ bạn nên đặt những giới hạn nghiêm khắc hơn cho trẻ. Sau đây là ba cách tiếp cận có thể có ích cho bạn:

Kỹ thuật “Mẹ sẽ ở bên con mỗi khi con cần mẹ”

Trẻ chập chững rất đòi hỏi và gan lì. Thông thường, các nguyên tắc dành cho trẻ cần được lặp đi lặp lại để cuối cùng bé nhận ra rằng mình không có lựa chọn nào khác ngoài việc tuân thủ kỷ luật.

Kỹ thuật này gồm ba bước:

1. Bạn cần chạy đến bên trẻ ngay khi trẻ khóc, ôm lấy trẻ khi trẻ đang nằm trong cũi hoặc bế trẻ lên. Nói với trẻ rằng bạn yêu trẻ, nhưng không nên nói nhiều hơn thế. Bạn càng nói nhiều thì tức là bạn càng thương nhiều cho trẻ vì tỉnh giấc.

2. Đặt trẻ xuống ngay khi trẻ đã yên lặng trở lại. (Bạn ngồi bên cũi của trẻ).

3. Ôm trẻ hoặc bế trẻ lên ngay khi trẻ bắt đầu khóc trở lại.

Bài học bạn dành cho trẻ ở đây là “Mẹ yêu con, mẹ luôn ở bên con, nhưng khi con đã bình tĩnh, mẹ muốn con tự đi ngủ.” Kỹ thuật này có tác dụng tốt nhất đối với những trẻ chập chững dễ tính, ít bướng bỉnh. Bạn đừng ngạc nhiên nếu bạn phải lặp đi lặp lại những hành động này từ 20 đến 50 lần trước khi trẻ thực sự ngủ lại được hay nếu bạn phải liên tục áp dụng vài lần mỗi đêm và trong vài ngày (thậm chí vài tuần).

Kế hoạch “Dạy trẻ tự ngủ lại”

Đây là cách truyền thống để luyện ngủ cho trẻ. Bạn không bao giờ nên để trẻ khóc ban đêm nếu trẻ thực sự sợ hãi. (Xem Chương 14 về nỗi sợ.) Nhưng thường thì khóc đêm chỉ là một thói quen. Trẻ không chịu chấp nhận rằng sự náo nhiệt ban ngày đã kết thúc. Tiếng khóc này rất giống với việc trẻ hét lên để phản đối những giới hạn bạn đặt ra. (“Không được! Con có thể khóc cả ngày, nhưng nhất định là con không được nghịch kéo!”)

Kỹ thuật này cũng bao gồm ba bước:

1. Đến bên trẻ sau khi để trẻ khóc một mình khoảng ba phút.
2. Ngó vào phòng trong khoảng vài giây, đủ để bạn kiểm tra xem trẻ có nôn hoặc để tay thành một tư thế gây khó chịu nào đó hay không. Bạn chỉ nói: “Mẹ yêu con! Con ngủ đi, con yêu”. Sau đó rời khỏi phòng trẻ.
3. Nếu trẻ vẫn tiếp tục khóc, bạn đợi 5 phút rồi quay lại, rồi đợi 10 phút mới quay lại, rồi đợi 15 phút để kiểm tra và để trẻ biết rằng bạn vẫn ở gần trẻ. Mỗi lần bước vào, bạn chỉ nên ở lại với trẻ trong khoảng ba đến bốn phút và lặp lại câu: “Mẹ yêu con! Ngủ đi, con yêu!”.

Đêm đầu tiên áp dụng biện pháp này sẽ rất khó khăn. Trẻ có thể khóc đến cả tiếng đồng hồ, đôi khi lâu hơn. Và bạn sẽ cần lặp lại toàn bộ quá trình này mỗi lần trẻ tỉnh giấc (thường từ một đến ba lần). Thông thường, đêm tiếp theo sẽ tương tự như đêm đầu tiên, nhưng đêm thứ ba sẽ ổn hơn. Đến đêm thứ tư, hầu hết trẻ chập chững sẽ ngủ được xuyên đêm.

Bạn nên cố gắng không bế trẻ lên hoặc nói quá nhiều với trẻ. Bạn càng nói hoặc làm nhiều, bạn sẽ càng khiến trẻ hy vọng rằng bạn sẽ thay đổi ý định và “giải cứu” trẻ. Thậm chí cả việc lại gần cũi của trẻ cũng có thể “đổ thêm dầu vào lửa”, khiến trẻ càng thêm hi vọng rằng tiếng khóc của trẻ đã có tác dụng và bạn sẽ nhanh chóng bế trẻ lên.

Để trẻ khóc cho đến khi tự ngủ lại được trong vài đêm sẽ không gây bất cứ ảnh hưởng gì cho trẻ. Trẻ có thể buồn vào sáng hôm sau, nhưng tổn thương và sự tức giận trong thoáng chốc này sẽ nhanh chóng được cân bằng nhờ tình yêu thương và sự quan tâm bạn dành cho trẻ trong suốt thời gian ban ngày. Ngoài ra, bạn sẽ làm điều đó tốt hơn nếu bạn không liên tục rơi vào trạng thái mệt mỏi. Nếu con bạn không còn nằm cũi nữa khi bạn luyện ngủ cho bé, bạn cần đặt thanh chắn cửa để trẻ không thể rời khỏi phòng vào ban đêm. Nếu trẻ có thể trèo qua thanh chắn, tôi khuyên bạn nên làm khóa cài bên ngoài cửa căn phòng. Ban ngày, bạn chỉ cho trẻ thấy rằng một khi cửa đã khóa, trẻ sẽ không thể mở được. Ban đêm, bạn nên để một cái chăn hoặc gối bên cạnh cửa ra vào, bởi một số trẻ rời khỏi giường và có thể sẽ ngủ quên trên sàn nếu trẻ nhận ra rằng trẻ không thể ra ngoài. Với cả hai kỹ thuật luyện ngủ ở trên, một vật trấn an và tiếng ồn trắng sẽ giúp quá trình luyện ngủ kết thúc sớm hơn. Tiếng ồn trắng sẽ át đi những tiếng động bên ngoài có thể khiến trẻ tỉnh giấc, đồng thời cũng giúp trẻ ngủ sâu hơn, giấc ngủ dài hơn.

Nếu trẻ ngủ cùng phòng với anh/chị/em, bạn nên để anh/ chị/em của trẻ ngủ ở phòng bạn hoặc ở phòng khách trong khi bạn thực hiện những kỹ thuật luyện giấc ngủ cho trẻ.

Sự gián đoạn lấp lánh: Phương pháp “không nước mắt” giúp trẻ chập chững tự ngủ

Đây là một phương pháp tuyệt vời để giúp trẻ chập chững (khoảng gần 2 tuổi) không gặp những khó khăn về giấc ngủ. “Sự gián đoạn lấp lánh” là một phương pháp “không nước mắt”, không gây đau đớn khi luyện ngủ cho trẻ. Aaron, bố của Emma, đã đặt tên cho phương pháp này theo bài hát Những ngôi sao nhỏ lấp lánh (Twinkle, twinkle, Little Star) bởi con gái anh thường yêu cầu anh hát đi hát lại bài hát này trong khoảng từ 30 đến 40 phút cho đến khi cô bé buồn ngủ.

Phương pháp này như sau:

Bạn thực hiện trình tự đi ngủ thường ngày. Hát bài Những ngôi sao nhỏ lấp lánh hoặc một bài hát khác mà bé yêu thích hai lần. Khi bạn bắt đầu hát đến lần thứ ba, dừng lại và giả vờ làm kẻ khờ, bắt chước nhớ ra điều gì quan trọng. Bạn có thể nói, “Ôi, ôi, ôi... bố quên chưa hôn mẹ rồi. Đây, con ôm lấy bạn gái ông. này nhé, bố sẽ quay lại NGAY.” Bạn quay lại thật nhanh sau vài giây. Sau đó, bạn lại tiếp tục hát bài hát từ đầu, nhưng tiếp tục bỏ đi bằng cách y hệt như trước. Lần này, bạn đợi khoảng mười giây sau mới quay lại. Bạn hát vài phút, sau đó lặp lại các bước trên, nhưng quay lại sau 30 giây và ở bên cạnh trẻ cho đến khi trẻ ngủ. Đêm tiếp theo giống như đêm trước nhưng bạn để bé đợi lần lượt mười giây, 30 giây và cuối cùng là một phút. Đêm thứ ba, bạn đứng bên ngoài phòng trẻ trong khoảng 30 giây, sau đó là một phút và cuối cùng là ba phút. Chẳng mấy chốc, trẻ sẽ ngủ lại trong khi đợi bạn sau lần đầu hoặc lần thứ hai bạn rời đi.

Tất nhiên, đây chỉ là một kiểu mảnh khỏe nhưng đó cũng là những gì người đại sứ cần làm. Không có thủ đoạn nào ở đây cả – đó là một kế hoạch hành động rất lương thiện, hoàn toàn không xấu xa! Bạn chỉ đơn giản là sử dụng sự khéo léo trong ngoại giao và sự thông minh trội hơn để chiến thắng những lo lắng của trẻ.

Để trẻ không ngã khỏi cũi

Trước khi luyện ngủ cho trẻ, bạn cần bỏ hết quây cũi ra khỏi cũi để tránh trường hợp trẻ trèo ra ngoài. Cẩn thận như vậy vẫn chưa đủ, bạn nhất định phải đặt một vật mềm trên sàn, xung quanh cũi. Bạn sẽ không thể biết khi nào đứa trẻ dũng cảm của bạn sẽ cố gắng để “tẩu thoát”. Bé Will 15 tháng tuổi đã trèo ra khỏi cũi khi Sue – mẹ bé – đang luyện ngủ cho bé. “Bé không sao cả”, cô nói, “nhưng tôi đã vô cùng sợ hãi khi đột nhiên tôi nghe thấy tiếng khóc của bé càng lúc càng gần mình!”

Nếu bạn nghĩ trẻ đã có thể trèo khỏi cũi (trẻ có thể đặt một chân lên thanh chắn) thì có lẽ bạn nên chuyển bé sang ngủ ở giường dành riêng cho trẻ nhỏ để tránh những tai nạn có thể xảy ra.

Những vấn đề liên quan đến giấc ngủ: Câu hỏi thực tế từ phụ huynh

Tôi phải làm gì nếu con tôi liên tục khóc?

Chúng ta không có quy ước về một khoảng thời gian nhất định để trẻ khóc. Nếu bạn chắc chắn rằng trẻ không ốm hoặc sợ hãi, bạn có thể để trẻ khóc đến một tiếng đồng hồ (một số trẻ đặc biệt bùng bình thậm chí có thể khóc lâu hơn thế). Bạn nên kiểm tra tình hình của trẻ khoảng 15 phút một lần để đảm bảo không có chuyện gì xảy ra với trẻ nhưng nên tránh vô tình khiến trẻ nhận được thông điệp lẫn lộn qua việc nói quá nhiều, đứng quá gần cũi của trẻ hoặc nán ná quá lâu trong phòng trẻ.

Cho trẻ đi ngủ đúng giờ mới chỉ là trận chiến khởi đầu bởi sau đó, con tôi tỉnh dậy giữa đêm và khóc lóc!

Đối với những trẻ tỉnh giấc giữa đêm, bạn nên áp dụng cách thức giống như cách bạn cho trẻ đi ngủ. Bạn nên nhanh chóng kiểm tra xem trẻ có ổn không, sau đó kiểm tra lại, lần sau cách lần trước lần lượt năm phút, mười phút và mười lăm phút. Thông thường, bạn càng thực hành các bước này nhiều lần, trẻ sẽ càng nhanh chóng học được cách tự ngủ.

David và Catherine rất mệt mỏi. Cô con gái Chloe ngủ cùng bố mẹ cho đến khi bé 2 tuổi. Sau đó, họ muốn bé ngủ giường riêng nhưng họ đã được cảnh báo trước rằng bé có thể sẽ kêu khóc vào ban đêm trong suốt hai tuần và họ muốn tránh điều đó. Vì thế, trước khi cho bé ngủ riêng, họ đã thiết lập trình tự đi ngủ rất tuyệt vời: chúc tất cả các bạn đồ chơi của Chloe ngủ ngon, mát-xa cho bé, vuốt ve âu yếm bé và những người bạn thân của bé, và hát ru. Nhưng họ đã không thành công. Chloe muốn bố mẹ ở bên cạnh bé hàng tiếng đồng hồ, khiến họ cảm thấy rất căng thẳng và mệt mỏi. Cuối cùng, họ quyết định áp dụng phương pháp “để bé khóc” để hình thành thói quen đi ngủ cho bé đồng thời cũng để bản thân họ được tỉnh táo. Đêm đầu tiên, Chloe khóc suốt một tiếng đồng hồ sau đó ngủ một mạch đến sáng. Nhưng bé cũng chỉ khóc như vậy. Kể từ sau đó, bé chìm vào giấc ngủ rất nhanh và ngày nào cũng ngủ từ 8 giờ tối đến 7 giờ sáng hôm sau!

Cấn: Ôi chao, răng con sắc quá!

Dian đang cố gắng buộc dây giày cho Lucas nhưng cậu bé liên tục ngo ngoáy chân. Vì thế, cô phải kẹp một chân cậu vào giữa hai đầu gối mình để có thể buộc dây giày cho cậu. Ngay lúc đó, bé Lucas 16 tháng tuổi cúi về phía trước và cắn vào tay mẹ – rất đau. “Á!!” Mẹ cậu kêu lên. Rồi mẹ cậu cũng cố gắng trấn tĩnh, nhẹ nhàng trách mắng, “Thôi nào, Lucas, con không được cắn!”

Nhưng Lucas vẫn không chịu dừng lại. Thực ra, mỗi lần bé cáu giận, đây chính là cách phản ứng ưa thích của bé.

Tại sao trẻ nhai?

Những người Nê-ăng-đéc-tan dùng răng nhiều đến nỗi rằng phía trước của họ thường hồng sớm! Cũng không có gì đáng ngạc nhiên khi trẻ chập chững dưới 2 tuổi có xu hướng cắn nhiều hơn những trẻ lớn tuổi hơn. Đối với những người tiền sử chưa nói được nhiều, cắn chính là cách họ thể hiện sự tức giận hoặc thất vọng (ngay cả những trẻ hiền lành đôi khi cũng cắn bạn chơi cùng mỗi khi chúng cảm thấy bị bắt nạt hoặc dọa dẫm.) Trẻ chập chững dưới 2 tuổi cũng coi việc cắn là một cách để nói rằng chúng đang đói hoặc đang mọc răng.

Một số trẻ chỉ cắn một lần và không bao giờ lặp lại hành động đó nữa. Nhưng đối với một số trẻ khác, cắn đã trở thành một thói quen xấu. Giống như trường hợp của Lucas, điều này xảy ra do trẻ thích phản ứng của chúng ta khi trẻ làm như vậy. Dù là bố mẹ hay bạn chơi cùng, người bị cắn không thể không kêu lên ré khi trẻ đột nhiên trở thành “ma cà rồng Dracula” như vậy. Và trẻ hoàn toàn có thể coi sự cố cắn người đó như một trò chơi thú vị. Nếu trẻ cắn bạn Sally khiến bạn ấy phải buông cái cào đồ chơi mà trẻ đang muốn có thì rất có thể lần sau trẻ sẽ lại làm thế để có được kết quả tương tự.

May mắn thay, trẻ thường không duy trì hành vi này vào cuối giai đoạn chập chững. Khi đó, trẻ sẽ học được những cách hợp lý hơn để thể hiện mong muốn của mình.

Phản ứng khi bị trẻ cắn theo phong cách nuôi dạy con kiểu tiền sử

Mục tiêu đầu tiên là ngăn trẻ không cắn người khác, nhưng nếu bạn không thể đạt được điều đó, thì hai mục tiêu tiếp theo là yêu cầu trẻ dừng lại khi trẻ đang cắn hoặc ngay sau đó.

- Ngăn trẻ không cắn. Phương pháp ngăn ngừa hiệu quả có thể giúp bạn hoàn toàn tránh được việc phải xử lý tình huống khi trẻ cắn bạn hoặc người khác, hoặc biến việc này thành sự việc “một lần và mãi mãi”.

- Đáp ứng trẻ khi trẻ đói hoặc mọc răng. Nếu trẻ đói, bạn cần cho trẻ ăn. Nếu trẻ mọc răng, bạn có thể giúp trẻ cảm thấy dễ chịu hơn bằng ibuprofen hoặc đồ chơi gặm nướu. (Bản thân tôi ưa dùng khăn mặt hoặc đồ chơi vải vì chúng không chứa các thành phần nhựa.)

- Luôn nhớ rằng trẻ cần nhiều thời gian vui chơi ngoài trời. Dù trẻ có mọc răng hay không, bạn cũng cần chắc chắn rằng trẻ không bị nhốt trong nhà quá lâu. Đưa trẻ ra ngoài chơi sẽ khiến trẻ giảm bớt những căng thẳng tích tụ trong ngày.

- Dùng tin nhắn “cửa ngách” để giải thích quy định. Nếu trẻ đã chứng kiến một trẻ khác cắn người, bạn cần “chuyện gẫu” với một món đồ chơi nào đó của bé rằng bạn không thích trẻ cũng làm như vậy, hoặc kể cho trẻ nghe một câu chuyện cổ về một chú ếch thay vì hôn mọi người thì luôn cắn họ và chẳng mấy chốc đã không có bạn bè nào bên cạnh. (Đừng quên kết thúc có hậu của câu chuyện: Chú ếch nhận ra rằng thay vì cắn các bạn khác, chú có thể cắn chiếc áo sơ mi của mình, và kỳ diệu thay, sau đó những người bạn cũ của chú đều quay lại chơi với chú!)

- Giảm đến mức tối thiểu những cơ hội xảy ra mâu thuẫn giữa trẻ và các bạn khác. Nếu bé đi nhà trẻ hoặc tham gia một nhóm bạn cùng chơi, bạn cần đảm bảo rằng xung quanh trẻ luôn có những đồ chơi hợp với lứa tuổi của mình. Một trong những cách để giảm thiểu mâu thuẫn là tạo ra từng khu vui chơi riêng biệt trong phòng, mỗi khu tập trung vào một hoạt động hoặc trò chơi nhất định – ví dụ, một góc nghệ thuật, một góc nấu ăn, một góc chơi xếp hình...

Khi trẻ quá nóng giận

Khi trẻ có dấu hiệu chuẩn bị cắn, bạn cần nhắc nhở trẻ rằng bạn không thích điều đó, “Không được cắn. Con không được cắn. Con chỉ cắn thức ăn thôi!”. Bạn cần chú ý rằng trong trường hợp này, bạn có thể bỏ qua Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh và truyền tải thông điệp của bạn ngay lập tức bằng Ngôn ngữ của trẻ chập chững.

Giọng nói là yếu tố quyết định. Nếu bạn chỉ nhẹ nhàng nói rằng: “Mẹ không thích con cắn người khác,” như Diana đã làm ở ví dụ trên, thông điệp của bạn sẽ chẳng khác nào một lời thì thầm trong cơn bão. Bạn cần tỏ ra cứng rắn và nghiêm khắc, rằng bạn không hề đùa. Những biểu cảm trên khuôn mặt bạn cần thật nghiêm túc. Hầu hết trẻ sẽ hiểu yêu cầu của bạn và dừng lại. Bạn không nên tiếp tục nhìn chăm chăm vào trẻ sau khi bạn đã nói lời cảnh báo. Một số trẻ sẽ chủ động không vâng lời khi chúng bị người khác nhìn chăm chăm.

Sau khi trẻ cắn

Bạn phải làm gì nếu trẻ lao vào cắn người khác mà bạn không kịp can ngăn? Khi ấy, bạn cần nói bằng giọng nghiêm khắc “KHÔNG!” và gầm gừ, thở dài, đập tay và giậm chân, sau đó phớt lờ trẻ để thông điệp của bạn có thêm sức nặng. Điều này có hai ý nghĩa: Thứ nhất, trẻ hiểu rằng cắn là hành vi không

được chấp nhận và thứ hai, nó giúp trẻ thấy rằng gầm gừ cũng là một cách để thể hiện những cảm xúc quyết liệt mà không cần cắn.

Nếu trẻ cố cắn thêm lần nữa sau khi bạn đã làm tất cả những điều trên, thực hiện cách ly với trẻ là một hình thức phạt hợp lý. Bạn đã thể hiện sự không hài lòng của mình, còn trẻ biết rằng có quy tắc đối với việc cắn. Bởi trẻ đã vi phạm quy tắc đó nên bạn cần phản ứng mạnh hơn để nhấn mạnh thông điệp của mình.

Nếu trẻ cắn một bạn khác, bạn cần hướng sự quan tâm của mình sang trẻ đó và phớt lờ con trong một hoặc hai phút. Bạn sẽ không muốn khuyến khích hành vi sai trái của trẻ bằng cách dành cho trẻ quá nhiều sự chú ý sau khi trẻ đã cắn người khác đâu. (Hãy nhớ Luật về miếng khoai tây iu)

Nếu con bạn bị cắn thì sao?

Nếu như cha mẹ của trẻ cắn bạn cảm thấy xấu hổ thì cha mẹ của trẻ bị cắn cũng cảm thấy rất xót xa. Có thể trẻ cắn đang đói hoặc chưa có đủ không khí trong lành cần thiết, chưa được thỏa mãn với những trò chơi hiếu động hoặc đơn giản bởi xung quanh trẻ không có đủ đồ chơi. Đôi khi, trẻ ở nhà trẻ hoặc trong một nhóm chơi có thể lao vào cắn nhau bởi trẻ bắt chước hành vi của nhau (cũng giống như khi trẻ bắt chước nhau lè lưỡi vậy).

Điều thú vị là, những trẻ hung hăng thường hay bị cắn hơn những trẻ hiền lành. Những trẻ này thường rất hiếu động và trong khi chơi, trẻ có thể vô tình “xâm phạm” vào không gian của một trẻ khác, khiến trẻ đó cắn để tự vệ.

Chúng ta nên biết điều gì đã xảy ra khi trẻ bị cắn. Nếu bạn không có mặt vào lúc đó, bạn cần hỏi người trông trẻ hoặc giáo viên ở nhà trẻ để họ giúp bạn hiểu rõ và biết nên làm gì tiếp theo để tránh những trường hợp tương tự.



NHỮNG RẮC RỐI THƯỜNG GẶP Ở TRẺ 2 TUỔI

Những nội dung chính

- *Lo sợ xa cách:* Ngay cả những trẻ chập chững độc lập đôi khi cũng trải qua những lo lắng sâu sắc. Sự đưa đẩy này thường xuất phát từ cốt lõi của những vấn đề khi trẻ xa cách cha mẹ.
- *Thay vì lên đi, dần dần rút ngắn thời gian tạm biệt (Dần dần giãn mẹ) sẽ khiến sự chia tách bớt đột ngột.*
- *Trẻ kén ăn:* Xu hướng thông thường ở trẻ 2 tuổi là trẻ sẽ tăng trưởng chậm lại và cần ít ca-lo hơn.
- *Học đi toilet:* Những đứa trẻ “sống trong hang” thích ngồi bô – nếu bạn tiếp cận bé theo cách của những nhà ngoại giao.

Lo sợ xa cách: “Mẹ ơi, mẹ đừng đi!”

“Chia cách là một nỗi đau ngọt ngào.”

– William Shakespeare, Romeo và Juliet

Ếch và thằn lằn vui vẻ nhảy và trườn khỏi gia đình mình ngay khi chúng vừa sinh ra. Tuy nhiên, chúng ta là động vật xã hội. Sự gắn kết chặt chẽ với người mẹ là đặc điểm nổi bật của động vật có vú trong suốt hàng chục triệu năm qua! Cùng lúc đó, loài người được lập trình để vươn xa và khám phá. Đó là lý do tại sao quãng thời gian chập chững là một trò chơi “tiến hai bước, lùi một bước”. Khi phải xa cách bố mẹ, đứa trẻ chập chững nhưng độc lập của bạn có thể bất ngờ cảm thấy mất an toàn và dễ bị tổn thương – do đó, trẻ quay lại (bước lùi) trở về thời điểm trẻ còn non nớt để cảm thấy dễ chịu khi được là “em bé đáng yêu” không hề phải chịu áp lực.

Tại sao trẻ chập chững lại cảm thấy khó khăn khi phải xa cách cha/mẹ?

Không có gì đáng ngạc nhiên khi những lo sợ xa cách thường diễn ra phổ biến nhất ở trẻ từ 15 đến 30 tháng tuổi. Khi trẻ bắt đầu chập chững bước đi xa khỏi bạn và khám phá thế giới rộng lớn, đó là điều tuyệt vời với trẻ, đồng thời cũng mang lại cho trẻ đôi chút sợ hãi. Sau đây là lý do tại sao trẻ ở độ tuổi này thường phải đối mặt với những nỗi sợ hãi khi bị chia tách:

Đó là bản tính tự nhiên của trẻ. Những lo sợ xa cách thường bắt đầu vào khoảng 15 đến 18 tháng tuổi, khi trẻ bước vào giai đoạn trẻ Nê-ăng-đéc-tan (cứng đầu, bốc đồng và đam mê). Khi trẻ buồn bã hoặc sợ hãi, rất nhiều trẻ trải qua cảm giác bị những cơn thủy triều cảnh báo dồn dập xô vào, đe dọa biến thế giới của trẻ thành một nơi lộn xộn. Một suy nghĩ đơn giản như Mẹ đâu? có thể bất ngờ trở thành một nỗi sợ hãi tột độ MẸ đâu? MẸ đâu mất rồi?!!! Ngưỡng chú ý của những trẻ tiền sử đang chập

chứng này thường chỉ tập trung vào một việc trong mỗi thời điểm – do đó, trẻ có thể mãi mê vào việc đang làm đến nỗi trẻ không nghe thấy tiếng bạn rời khỏi phòng. Đột nhiên, trẻ nhìn xung quanh, và – ôi không! – người bảo vệ vĩ đại của trẻ bỗng nhiên biến mất. Trẻ cảm thấy mình bị bỏ rơi – chỉ có một mình giữa thế giới, ngay cả khi lúc đó bạn thực ra chỉ đang ở trong nhà vệ sinh.

Vào thời điểm trẻ được 24 tháng tuổi, trẻ cực kỳ thích thú với những thứ giống nhau, và bất cứ điều gì làm gián đoạn trình tự sinh hoạt hàng ngày có thể gia tăng sự lo âu của trẻ. Vì thế, nếu đều đặn hàng ngày bố đưa trẻ đến nhà trẻ, trẻ có thể chia tay bố rất vui vẻ, nhưng trẻ sẽ bám chặt và khóc lóc nếu được mẹ đưa đi hoặc nếu một cô giáo khác đón trẻ. Những trẻ nhỏ cẩn trọng thường phải trải qua một khoảng thời gian đặc biệt khó khăn khi có điều gì đó thay đổi.

Sự xa cách cũng có thể khiến trẻ chập chững trên 2 tuổi thấy khó khăn. Một số trẻ 3 tuổi đôi khi thể hiện một bước lùi (quay trở lại) trong biểu đồ phát triển của mình khi chúng bắt đầu so sánh bản thân với những thứ khác trong thế giới mà chúng biết. Rồi đột nhiên, trẻ nhận ra rằng chúng thật nhỏ bé và yếu đuối (Xem Chương 14 về nỗi sợ.) Những trẻ này sẽ bám bố mẹ thật chặt.

Những tình huống khiến trẻ cảm thấy dễ bị tổn thương. Hãy chuẩn bị tinh thần rằng trẻ sẽ có cảm giác lo lắng xa cách nhiều hơn khi bạn đang bồn chồn bứt rứt. Vì trẻ chập chững rất nhạy cảm với những thông điệp không lời, nên trẻ có thể cảm nhận được những căng thẳng và nỗi buồn đau của bạn khi một người thân qua đời, khi đau ốm, khi vợ chồng bạn mâu thuẫn hoặc có khủng hoảng về tài chính. Tương tự như vậy, nếu trẻ cảm thấy bất an bởi quá nhiều sự thay đổi, như chuyển sang nhà mới hoặc chuyển trường; mẹ sinh em bé, ốm hoặc phải nằm viện; mất đi một người thân trong gia đình, người trông trẻ hoặc thú cưng, những chuyến đi xa; thậm chí những căng thẳng hàng ngày như đói, mệt hoặc quá nhiều kích thích.

Kiểm soát những lo lắng xa cách theo cách nuôi dạy con kiểu tiền sử

Bạn cần tiếp cận những vấn đề có thể xảy ra với “người bạn nguyên thủy” của mình khi xuất hiện sự chia tách bằng tất cả những công cụ mà một vị đại sứ cần có:

Giúp trẻ tự tin “chích ngừa” những cuộc chia tay “đau khổ”. Bạn hãy sử dụng chiến thuật gây dựng sự tự tin để giúp trẻ mạnh mẽ và kiên cường hơn. Bạn cần dùng thật nhiều lời khen, dành nhiều thời gian chất lượng với trẻ, tặng trẻ những phần thưởng nho nhỏ, và mang lại cho trẻ sự thoải mái từ những trình tự sinh hoạt hàng ngày để giúp trẻ giảm bớt những căng thẳng do sự xa cách gây ra (Xem Chương 9 và Chương 10).

Tập cách tạm biệt khi chơi cùng trẻ. Trốn tìm là một cách rất thú vị để dạy trẻ hiểu rằng dù bạn có đi khỏi tầm mắt trẻ nhưng bạn sẽ luôn luôn quay lại. Bạn cũng có thể dùng phương pháp tán gẫu hoặc chơi đóng vai với búp bê hay chơi những trò giả vờ (Xem Chương 9). Để trẻ đóng vai mẹ, còn bạn đóng vai một em bé đang lo lắng. Bạn nói: “Con nhớ mẹ! Mẹ ơi! Mẹ ơi! Mẹ ơi!!! Con muốn mẹ!!! Ồ! Mẹ đây rồi! Con biết mẹ sẽ luôn quay lại mà!”

Bạn có thể sáng tác ra những câu chuyện thần tiên (Xem Chương 9) và kể cho trẻ nghe: “Ngày xưa ngày xưa, có một chú ếch nhỏ. Chú rất lo lắng mỗi khi mẹ chú nhảy khỏi chiếc lá sen, nhưng chú có một con gấu bông biết nói luôn hát cho chú nghe, khiến chú vui vẻ và an toàn cho đến khi mẹ chú trở về, ôm hôn chú và luôn mang theo những chú ruồi béo ngậy cho bữa ăn!”

Trao quyền lực cho trẻ. Bạn có còn nhớ rằng những chiếc chăn và những vật trấn an của trẻ được gọi là “những vật chuyển tiếp” bởi chúng giúp trẻ chuyển tiếp khỏi việc bám dính lấy bạn chứ. Trẻ 2 tuổi hoặc 3 tuổi luôn cố gắng giải nghĩa thế giới và tin vào sức mạnh của đồ vật, tin vào ma thuật. Vì thế, trẻ sẽ thấy can đảm hơn nếu bạn đưa cho trẻ một món đồ nào đó có tác dụng gợi trẻ nhớ đến bạn nhiều nhất, ví dụ một chiếc lắc tay, một chiếc khăn tay, một hình vẽ khuôn mặt mà trẻ có thể cầm trên tay, một cái kẹp tóc hoặc một tấm ảnh – bất cứ thứ gì trẻ có thể cầm, có thể chạm vào hoặc nhìn vào mỗi khi trẻ cần cảm thấy bạn đang ở bên trẻ.

Tập thở nhẹ nhàng. Hãy biến việc tập thở thành một phần của cuộc chia tay (xem Chương 10).

Đừng bao giờ lên đi. Đương nhiên bạn có thể muốn tránh cảm thấy đau lòng khi thấy phản ứng của trẻ lúc bạn rời đi. Nhưng nếu bạn cố lên đi khi bé không thấy thì sẽ chỉ càng khiến trẻ càng sợ hãi và tin rằng thế giới thật bất an và khó lường. Khi trẻ bắt đầu cảm thấy buồn vì sắp phải rời mẹ, bạn hãy nói với trẻ thật nhiều bằng Ngôn ngữ của trẻ chập chững, với giọng thật bình thản. Hãy nhắc lại yêu cầu của trẻ: “Không! Không! Mẹ đừng đi! Con nói, “Không, không! KHÔNG! Mẹ đừng đi!!!”. Sau đó, bạn tìm một giải pháp có lợi cho cả hai mẹ con bằng cách nói với trẻ: “Mẹ đi làm rồi mẹ sẽ về nhé con! Khi nào mẹ về, mẹ sẽ ôm con thật chặt như thế này rồi mẹ con mình sẽ đi xe đạp nhé!”

Nếu trẻ vẫn buồn bực, bạn có thể bắt đầu thực hiện chiến thuật Dần dần giãn mẹ.

Nghệ thuật Dần dần giãn mẹ

Nội dung cơ bản của chiến thuật này nằm ở việc dạy những trẻ đang lo âu về sự kiên nhẫn. Nó bao gồm những bước nhỏ để khiến sự chia tách không diễn ra quá đột ngột với trẻ.

Ví dụ, khi bạn đưa trẻ đến nơi giữ trẻ. Khi trẻ nói “Không! Không đi học!” và bám chặt lấy chân bạn bên ngoài cửa lớp, có thể điều đó không có nghĩa là trẻ ghét trường học. Đơn giản chỉ là do não trẻ chưa đủ năng lực để gợi nhớ quá khứ (rằng ngày hôm trước trẻ đã có một khoảng thời gian tuyệt vời ở trường) hoặc để dự đoán tương lai (rằng hôm nay cũng sẽ là một ngày thú vị). Trẻ bị kẹt trong tình huống hiện tại, và tất cả những gì trẻ thấy chỉ là bạn đang bỏ rơi trẻ. Nhiệm vụ của bạn là giúp trẻ nhớ rằng bạn sẽ luôn luôn quay trở lại.

Bạn cần làm như sau:

Dùng Ngôn ngữ của trẻ chập chững để trẻ biết rằng bạn hiểu trẻ muốn nói gì: “Con nói ‘Không! Không! KHÔNG! Không đi học! Mẹ không được đi!’”

Khi trẻ đã bình tĩnh hơn một chút, bạn đi vào cùng trẻ và cố gắng lôi cuốn trẻ làm điều gì đó cùng với bạn. Sau một vài phút, bạn có thể nói thật bình thường: “Ôi, mẹ phải đi kiểm tra mấy thứ. Mẹ sẽ quay lại sau một giây thôi.” Bạn rời đi, ngay cả khi trẻ khóc, và quay lại sau khoảng ba hoặc năm giây. Bạn mô tả lại cảm xúc của trẻ một lần nữa, dùng những câu ngắn gọn và ngôn ngữ cơ thể, biểu cảm giọng nói, cử chỉ bàn tay và chơi cùng trẻ thêm một lúc nữa. Sau khi trẻ đã giữ được bình tĩnh trong vài phút, bạn ra ngoài một lần nữa và nói: “Mẹ cần đi vệ sinh. Đây, con cầm lấy cái vòng công chúa ma thuật của mẹ (hoặc một vật quen thuộc khác), mẹ sẽ quay lại ngay!”



Trong khoảng nửa tiếng đồng hồ sau đó, bạn lặp lại những bước này khoảng ba đến bốn lần, mỗi lần bạn rời đi lâu hơn một chút, 30 giây, 45 giây, rồi hai phút chẳng hạn. Cuối cùng, khi bạn thực sự rời đi, bạn cần vẫy tay nhiệt tình với trẻ và nói giọng vui vẻ, “Chào con, mẹ sẽ gặp lại con sau khi con ngủ trưa nhé! Lúc nào con nhớ mẹ, con nhìn vào hình khuôn mặt mẹ vẽ trên tay con nhé! Nhớ là mẹ con mình sẽ ra sân chơi sau giờ học nhé!”

Bây giờ, trẻ có thể sẽ nghĩ Được rồi, mẹ ơi, mẹ có thể đi đi. Nhưng nếu đến thời điểm đó trẻ vẫn khóc, hãy cứ vững tâm vì tất cả những sự chuẩn bị bạn đã làm trước đó sẽ giúp trẻ chỉ buồn bã một chút thôi. Bạn có thể gọi lại sau một tiếng đồng hồ và hỏi cô giáo về tình hình của trẻ sau khi bạn rời đi. Thông thường, câu trả lời sẽ là, “Ồ, chỉ khoảng một phút sau khi chị đi, bé đã thôi khóc và chơi cùng các bạn rất vui vẻ!” (Hóa ra, cảm giác tội lỗi mới chính là thứ đang ám ảnh bạn đấy!) Tuy nhiên, nếu trẻ vẫn tiếp tục khóc hàng giờ sau khi bạn đi khỏi, có thể trẻ còn có lý do khác. Nếu bạn không thể tìm ra nguyên nhân hợp lý (ví dụ trẻ ốm), bạn cần thêm các giải pháp khác như ở lại lớp với trẻ trong khoảng một hoặc hai ngày. Hoặc thậm chí chuyển trường cho trẻ.

Mari đối phó với những lo lắng xa cách của con trai cô bằng cách áp dụng Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh: “Con trai Aidan 2 tuổi của tôi đến trường hai lần mỗi tuần. Khi chúng tôi đến nơi, bé thường bắt đầu kêu thét lên rằng bé không muốn ra khỏi xe. Bé muốn ở lại tới tôi và em gái Nate. Tôi mô phỏng lại cảm xúc và giọng nói của bé: ‘Hôm nay con không muốn đến trường! Con không muốn gặp cô Chris!! Con không muốn cô Cindy. Con không muốn bạn!! Con muốn mẹ và em Nate! Không đi học đâu! KHÔNG!’

Khi đó, bé thường bình tĩnh lại một chút và tôi nói chắc chắn với bé rằng: ‘Được rồi, mẹ biết rồi! Nhưng mẹ con mình phải vào và nói với cô Chris là hôm nay con sẽ không đến trường. Nếu con nhất định không muốn ở lại, con có thể về nhà với mẹ.’ Khi tôi nói vậy, bé vui vẻ ra khỏi xe và rất hùng hổ đi về phía lớp học. Khi bé đã ở bên trong trường, bé lập tức bị thu hút bởi những hoạt động nào nhiệt và các bạn của bé. Bé hôn tạm biệt tôi chỉ trong vòng chưa tới năm giây sau đó.”

Việc sử dụng Ngôn ngữ của trẻ chập chững và từng bước chậm mà chắc một cách xuất sắc đã giúp Aidan dần dần quen với sự chia tách mà không khiến bé phải đối mặt với sự việc ngay lập tức và phản ứng bằng cách gào khóc. Nhưng nếu khác với Mari, bạn không có lựa chọn nào khác ngoài việc đưa trẻ đến trường, bạn có thể nói: “Con bảo, ‘Không, không, KHÔNG! Không đi học! Con không thích! Con không thích!’” Khi trẻ đã trấn tĩnh, bạn đề nghị: “Mẹ con mình cùng đi vào và bảo với cô giáo là con nói, ‘Không, không, KHÔNG nhé!!!’” Bạn không nói với trẻ là trẻ có thể về nhà; bạn chỉ đơn thuần mô tả lại cảm xúc của trẻ bằng thái độ tôn trọng. Những bước đường vòng này sẽ giúp bạn trì hoãn mâu thuẫn, giúp bạn có thêm cơ hội đưa trẻ vào bên trong trường và tham gia vào một hoạt động nào đó. Nhờ đó, bạn có thể áp dụng chiến thuật Dần dần giãn mẹ để chia tay bé một cách nhẹ nhàng.

Khen ngợi những thành công của trẻ. Khi bạn gặp lại trẻ, bạn nên thể hiện sự quan tâm và hỏi về ngày hôm đó của trẻ, sau đó kể cho trẻ nghe một câu chuyện thần tiên qua “cửa ngách” hoặc chuyện gẫu với búp bê về sự can đảm và thành công của trẻ: “Darcy bảo với mình rằng ‘Không, không. Mẹ đừng đi...’ nhưng sau đó con lại rất dũng cảm và đã tự chơi với các bạn búp bê của mình. Sau đó mẹ về. Chúng mình đã ôm nhau thật chặt và đi chơi cùng nhau. Chúng mình đã rất vui!”

Sự xa cách: Câu hỏi thực tế từ phụ huynh

Liệu chiến thuật Dần dần giảm mẹ có khiến trẻ cảm thấy rằng trẻ bị phớt lờ hay không?

Không. Trẻ 2 tuổi đánh giá mọi thứ qua những gì chúng nhìn thấy. Nếu bạn nói bạn phải đi trong vài giây, sau đó bạn thực sự nhanh chóng quay trở lại, trẻ sẽ thấy điều đó hợp lý. Trẻ có thể chịu đựng sự khó chịu một chút.

Kén ăn: “Đường như con trai tôi sống bằng không khí”

Đây là một điểm khác biệt giữa trẻ và những người tổ tiên chưa được khai hóa của mình: khẩu vị. Những người thượng cổ ăn bất cứ thứ gì họ kiếm được còn trẻ chập chững lại có khẩu vị cực kỳ khiêm tốn. Shana, mẹ của bé Danny 2 tuổi, nói, “Tôi xin thề rằng, một ngày con tôi chỉ cần ăn một chiếc bánh quy là đủ!”

Tuy nhiên, bạn cũng không nên để nỗi sợ khiến bạn thổi phồng vấn đề lên. Trẻ kén ăn thường sẽ không trở thành những người lớn bị béo phì. Và thậm chí dù ở trong những gia đình nghèo nhất trên nước Mỹ, trẻ vẫn được nạp đủ lượng protein cần thiết. Như tôi sẽ trình bày ngay sau đây, chất xơ, sắt và vitamin mới là những thứ bạn cần quan tâm.

Tại sao trẻ chập chững lại không hứng thú với ăn uống?

Đây là lý do tại sao những vấn đề khiến bạn lo lắng lại thường là những chuyện hoàn toàn bình thường:

Trẻ không thực sự đói. Không lâu sau sinh nhật lần đầu tiên, trẻ đột ngột chuyển từ giai đoạn phát triển nhanh chóng của trẻ nhỏ sang quá trình phát triển chậm hơn của trẻ chập chững. Việc trẻ giảm hứng thú ăn uống có thể khiến các bậc phụ huynh kinh ngạc, bởi khi trẻ 1 tuổi và nặng khoảng 10kg, trẻ có thể uống hết hơn một lít sữa mỗi ngày. Điều đó tương đương với một người phụ nữ nặng khoảng 54kg có thể uống hết gần bốn lít sữa mỗi ngày. (Điều này có nghĩa là 3000 ca-lo mỗi ngày chỉ riêng từ sữa). Tuy nhiên, trẻ sẽ không giữ vững phong độ như vậy mãi mãi.

Từ 18 đến 24 tháng tuổi, trẻ thường trở thành “động vật ăn cỏ”, mỗi ngày chỉ ăn một vài bữa nhẹ và thậm chí trải qua hết ngày mà không thực sự ăn một bữa ăn với đầy đủ rau, quả hoặc thịt. Tất nhiên, đó không phải là một chế độ dinh dưỡng hợp lý, nhưng như tôi vẫn luôn nói với các bậc phụ huynh, chúng ta phải tính tổng lượng thức ăn của trẻ trong suốt một hoặc hai tuần để biết trẻ thực sự đã được cung cấp đủ dinh dưỡng hay chưa.

Một bữa ăn không hẳn là một bữa ăn đối với trẻ. Chúng ta ngồi xuống để ăn. Nhưng với trẻ ở độ tuổi chập chững, một bữa ăn không chỉ để cung cấp chất dinh dưỡng mà chính là thời gian nghiên cứu khoa học. Cô bé tiền sử của bạn có thể thắc mắc: Nếu mình dùng thìa để thấy hạt đậu đi thì không biết nó sẽ rơi xuống đâu nhỉ? hoặc Không biết mình sẽ cảm thấy thế nào nếu mình cho một ít sốt táo lên tay, lên tóc nhỉ? Vì thế, không có gì đáng ngạc nhiên khi trẻ bực tức với bạn vì bạn cố bón thêm một thìa sữa chua vào miệng trẻ, như muốn nói rằng Mẹ muốn gì cơ, mẹ muốn con ăn thêm ạ? Nhưng con bạn lắm!

Màu xanh trông ghê quá: cơ chế bảo vệ thời tiền sử được kích hoạt. Lúc khoảng 2 tuổi, trẻ thường có những sở thích cứng nhắc về thức ăn. Thức ăn màu đỏ, màu vàng, màu trắng – được. Màu xanh – không! (Ngay cả đối với kẹo mút cũng vậy – hầu hết các lần chọn kẹo, trẻ sẽ chọn màu đỏ chứ không phải màu xanh). Việc trẻ bị hấp dẫn bởi màu đỏ và đồ ngọt là khá khôn ngoan bởi những đặc tính này chứng tỏ thức ăn đó chín (trái cây) và an toàn. Ngay cả động vật cũng dựa vào vị ngọt để xác định độ

chín của trái cây. Việc tránh những đồ ăn màu xanh cũng là một hành vi khôn ngoan bởi trong tự nhiên, những thứ màu xanh thường có vị đắng.

Vì vậy bạn không nên quá ép buộc trẻ phải thử tất cả các loại thức ăn trong giai đoạn này. Bữa ăn của trẻ sẽ diễn ra thành công hơn nếu bạn tỏ ra nhạy bén với khẩu vị của trẻ bằng cách cho bé ăn cà rốt, khoai lang, ngô và một số loại rau có vị ngọt khác, hoặc thêm vị ngọt vào rau xanh như bông cải xanh trộn sốt teriyaki.

Trẻ có thể đang có “khẩu vị ưa thích tạm thời”. Một số trẻ chỉ đơn giản là nhạy cảm hơn với những vị đậm hoặc thích đồ ăn nhạt. Những trẻ không dứt khoát thậm chí còn tỏ ra lưỡng lự mỗi khi phải thử một món ăn mới.

Kiểm soát sự kén ăn ở trẻ theo cách nuôi dạy con kiểu tiền sử

Tất cả những mối quan tâm lâu nay của bạn luôn là ăn, ăn, ăn và ăn bởi vậy rất khó để chúng ta nghĩ khác đi, nhất là khi ta thường cảm thấy mình là một người cha, người mẹ tốt khi trẻ ăn hết tất cả đồ ăn trên đĩa! Tuy nhiên, bạn không nên coi việc ăn uống lộn xộn là một cuộc chiến giữa bạn và trẻ - bạn nên coi nó như một thử thách để bạn sáng tạo hơn và học cách làm sao để biến thức ăn thành trò vui.

Bạn hãy thử những cách sau đây trong vòng một hoặc hai tháng. Một hoặc một vài trong số chúng sẽ giúp bạn biến cuộc chiến “không-ai-thắng-cả” thành kết cục “hai bên cùng thắng” đầy thành công (mặc dù sự thật là, một số trẻ nhất quyết chỉ ăn mì Ý, các chế phẩm từ sữa, pizza và bánh mì bơ).

Mặc cả từng bước một. Nếu bạn muốn trẻ ăn một chút rau, dọa dẫm hoặc thúc ép sẽ không giúp bạn đạt được mục đích. Thay vào đó, bạn hãy thử mặc cả với trẻ: “Nếu con ăn một hạt đậu, mẹ sẽ cho con ăn thêm một miếng khoai chiên.” Bạn cũng nên chuẩn bị tinh thần rằng “người bạn thượng cổ” này sẽ không dễ cho bạn dễ dàng mặc cả đâu. Trẻ có thể sẽ chỉ ăn một nửa hạt đậu hoặc thậm chí chỉ nhấm nháp một tí ti. Nhưng thế thôi cũng có thể coi là chiến thắng. Đó là những bước chậm mà chắc theo đúng lộ trình.

Hãy khiến thức ăn trông thật hấp dẫn. Bạn hãy dùng chiến thuật “tâm lý đảo ngược”. Khi bé Celia 2 tuổi không muốn ăn, cha mẹ bé – Mark và Karen – đã tỏ ra lén lút và nhanh chóng trút hết thức ăn ra khỏi đĩa của bé. Họ vờ như mình rất tham ăn và muốn ăn hết cả phần của bé nữa. “Chúng tôi đã kích thích bản năng sở hữu ở bé”, Mark nói, “Biện pháp này chỉ thành công trong một nửa các trường hợp, nhưng tỷ lệ thành công 50% cũng không phải quá tệ.” Thậm chí hiệu quả hơn đó là: khi trẻ với tay lấy thức ăn, bạn chỉ đưa cho trẻ một mẫu thật nhỏ. Bạn có biết câu thành ngữ “Chúng ta luôn muốn những gì chúng ta không có” không? Ngoài ra bạn cũng có thể biến đổi cách thức một chút: bạn nói với giọng vờ như khó chịu, “Con đừng ăn miếng bông cải xanh đấy – nó là của mẹ! Của mẹ!” và yếu ớt phản đối khi trẻ ăn luôn để tỏ ra không nghe lời.

Hãy là bậc thầy của nghệ thuật cải trang

Được rồi, phần này, nghe có vẻ giống như bạn là một gián điệp hơn là một vị đại sứ, nhưng đây là những mẹo tôi rất ưa dùng để trẻ có thể hấp thụ đủ chất dinh dưỡng và chất xơ:

- Kích thích vị chua của trẻ. Bạn hãy cắt rau theo kích cỡ những miếng khoai tây chiên, nấu rồi ướp chúng qua đêm với nước dưa chua hoặc dầu dấm trộn xì lách và rau thơm. Xay rau vào trong súp.

- Trộn và nướng rau và đặt lên bột bánh mì. Bạn nên có công thức để làm bánh mì bí ngòi, nhưng dùng bông cải xanh nghiền thay cho bí ngòi và tăng lượng bông cải gấp đôi so với công thức.

- Làm món khoai lang chiên bằng cách nướng với một chút muối và bơ.

- Nhúng rau củ đã chần qua ngập trong sốt ranch hoặc sốt kem Ý.

- Xay bí ngòi và cà rốt, sau đó trộn với bột bánh kếp rồi rán lên và ăn kèm với mật.

- Cho trẻ uống nước cà rốt ép hoặc cà rốt/táo, cà rốt/cam.

- Sắt đóng vai trò quan trọng giúp bổ máu, tốt cho sự phát triển của cơ và não bộ. Bạn có thể thêm nhiều sắt vào các bữa ăn của trẻ bằng cách chế biến thức ăn trong nồi hoặc chảo gang. Bạn có thể thêm nước chanh hoặc dấm, chất axit sẽ tách sắt ra khỏi kim loại và đưa chúng vào thức ăn.

- Trẻ chập chững cần khoảng 12mg sắt mỗi ngày. Các thực phẩm giàu sắt bao gồm đậu đen (mỗi chén chứa 8mg), gan động vật (mỗi lạng chứa 7,9mg), đậu lăng (mỗi chén chứa 6,6mg), thịt bò (mỗi lạng chứa 3,6mg), mật mía (mỗi thìa chứa 3,5mg), nho khô (mỗi lạng chứa 1,6mg), nước ép mận (mỗi 200ml chứa 3,0mg), và các loại rau lá xanh được nấu chín (1/2 chén lá mù tạt, lá bồ công anh và cải xanh chứa 2,6mg). Bạn có thể vắt một chút nước chanh vào các thực phẩm giàu sắt để tăng lượng sắt được hấp thụ. (Nhưng bạn cũng cần nhớ rằng, nước ép nho đen sẽ làm giảm lượng sắt hấp thụ đến hơn 50%).

- Trẻ chập chững cần từ 700mg đến 1000mg can-xi mỗi ngày. Bạn có thể dễ dàng thêm vào những thực phẩm giàu can-xi trong thực đơn hàng ngày của trẻ, ví dụ bột sữa gầy rất dễ dàng trộn cùng các thực phẩm khác (60ml chứa 400mg can-xi), mật mía (mỗi thìa chứa 290mg), bơ vừng (tahini) được bán tại các cửa hàng thực phẩm hỗ trợ sức khỏe (60ml chứa 270mg), sữa chua (mỗi 240ml chứa 270mg), phô mai parmesan bào (60g chứa 260mg), và bông cải xanh (mỗi nhánh chứa 160mg). Bạn có thể giúp trẻ bổ sung thêm rất nhiều can-xi bằng cách đưa trẻ ra ngoài chơi mỗi ngày! Khoảng 15 đến 30 phút chơi dưới ánh nắng mặt trời sẽ giúp cơ thể hấp thụ vitamin D, cần thiết giúp bé hấp thụ trọn vẹn hơn nguồn can-xi trong các loại thực phẩm hàng ngày. (Đừng quên cho trẻ đeo kính râm nếu trẻ chơi dưới trời nắng nhiều hơn 30 phút).

Cẩn thận với những gì bạn thể hiện trên khuôn mặt. Những đứa trẻ “thượng cổ không biết đọc các nhãn hiệu nhưng chúng thực sự là những chuyên gia khi đọc những biểu cảm trên khuôn mặt bạn. Nếu bạn tỏ ra khó chịu khi nhìn thấy rau chân vịt, chắc chắn trẻ sẽ cảm nó lên.

Đừng tham gia vào một cuộc chiến mà bạn không thể thắng. Bạn không thể ép trẻ ăn. Nếu bạn cố làm thế, bạn sẽ khiến trẻ quay lưng với đồ ăn – và cả với bạn! Bạn cần nhớ rằng, những trận chiến liên quan đến việc ăn uống của trẻ là trận chiến bạn không thể thắng. Vì thế, nếu trẻ thử một món và từ chối ăn, bạn cần lùi một bước và phớt lờ trẻ trong khoảng một hoặc hai phút để trẻ hiểu rằng bạn sẽ không quan tâm tới trẻ nếu trẻ không chịu hợp tác.

Bạn nên để trẻ rời bàn ăn khi trẻ nói trẻ đã ăn xong – ngay cả khi trẻ hầu như không ăn gì cả. Nếu trẻ quay trở lại bàn ăn chỉ để uống sữa, bạn có thể thử thương lượng với trẻ: hãy gọi nhắc những sở thích của trẻ bằng Ngôn ngữ của trẻ chập chững, sau đó phớt lờ trẻ trong vài giây, với lấy bình sữa, và ngay trước khi bạn đưa nó cho trẻ, bạn rút lại và mặc cả để trẻ ăn một chút đồ ăn trước đã. Nếu bạn thành

công, trẻ có thể cũng chỉ ăn một miếng rất nhỏ, nhưng thành công bước đầu như vậy là rất tốt. Đó là bước khởi đầu quan trọng để tiến tới sự hợp tác.

Cần nhắc đến việc cho trẻ uống vitamin tổng hợp hàng ngày. Bạn có thể hỏi ý kiến bác sỹ xem liệu ý tưởng này có ổn không. Nếu trẻ quá kén ăn, vitamin tổng hợp có thể vừa giúp bạn bớt lo lắng, vừa có lợi cho sức khỏe của trẻ. Bạn cần luôn nhớ để lọ vitamin ra khỏi tầm tay trẻ. Nên nhớ rằng, ở tuổi này, trẻ hoàn toàn có thể mở được các loại chai lọ và lọ vitamin thường trông giống như kẹo. Bạn cần đặc biệt cẩn thận với những loại vitamin có chứa sắt. Vitamin chứa sắt sẽ rất độc nếu trẻ lấy được và uống vài viên cùng lúc.

Dạy trẻ đi toilet: Tạm biệt bỉm, bai bai!

Đã đến lúc trẻ nên ngồi bô chưa? Trẻ 1 tuổi không ngồi yên được đủ lâu để có thể tập thử. Trẻ 18 tháng tuổi sẽ không nghe lời; giả sử trẻ có quan tâm đến việc đại tiện thì mối quan tâm ấy cũng chỉ giới hạn ở việc sờ một ngón tay vào tã và xì hơi. Giai đoạn trẻ thượng cổ – 2 tuổi – là thời điểm sớm nhất trẻ thể hiện mình đã sẵn sàng để học được rằng đi ị, đi tè và nhà vệ sinh là các khái niệm luôn đi cùng nhau. (Điều này hoàn toàn phù hợp với tư tưởng của Phương pháp nuôi dạy con kiểu tiền sử. Những người tiền sử sống trong hang từ 150.000 năm trước là những người đầu tiên có “nhà vệ sinh trong nhà” – một cái hố ở một góc xa trong hang).

Bé Kyle – 2,5 tuổi kỹ tính và cẩn trọng – luôn sắp xếp quần áo của mình theo màu vào buổi tối. Cậu ghét chơi nước vì cậu thường bị bắn vài giọt nước nhỏ lên áo. Cậu cương quyết không ngồi bô khiến bố mẹ cậu, Martin và Sondra, hứa sẽ cho cậu một món quà nếu cậu chịu đi vệ sinh trong bô. Kyle vẫn nhất định không chịu. Tôi khuyên họ không nên quá bận tâm vào vấn đề vệ sinh của cậu nữa. Tôi nói, đối với cậu bé, đó là một thử thách quá lớn và thay vào đó, hãy thưởng cho cậu chỉ vì cậu đã ngồi vào bô trong khoảng một phút (dùng đồng hồ bấm giờ) trong khi họ đọc một quyển sách cho cậu nghe.

Lúc đầu, Kyle rất phản đối việc này nhưng Sondra đã có phản ứng rất tuyệt vời. Cô nói “Không sao” và lờ bé đi trong một phút. Cô cũng không nhắc lại chuyện này trong suốt ngày hôm đó. Hai hôm sau, khi Sondra hỏi lại, Kyle đã đồng ý thử ngồi vào bô trong giờ đọc truyện. Sondra đặt đồng hồ, đọc một cuốn truyện thật hấp dẫn trong vòng một phút và sau đó thưởng cho Kyle hai chiếc bánh quy hình thú. Hai mẹ con đã lặp đi lặp lại việc này hàng ngày, mỗi ngày vài lần. Một thời gian ngắn sau đó, Kyle cứ muốn làm như vậy mãi. Cậu bé thậm chí còn không muốn rời bô. Mọi chuyện quá thú vị!

Sau đó, Sondra bắt đầu thưởng cho Kyle một đồng xu poker mỗi lần bé làm được việc tốt nào đó trong ngày. Mỗi đồng có thể mua thêm thời gian đọc truyện khi cậu bé ngồi vào bô! Sondra cũng để Kyle nghe mình chuyện gẫu với Martin về những gì họ đang đọc và rằng cô đã vui như thế nào khi Kyle có thể ngồi cho đến tận khi chuông reo.

Ngày hôm sau, Kyle bắt đầu đi tiểu trong bô, và chỉ trong vòng một tuần, cậu bé đã dùng bô khi đi đại tiện. Bé rất hào hứng và tự hào, và mặc dù Sondra rất ủng hộ và tích cực, cô vẫn cẩn thận không khen ngợi bé quá nhiều: “Con làm tốt lắm!”, cô nói, “Trông con thật vui. Tối nay mẹ sẽ kể cho bố nghe. Được rồi, bây giờ mẹ con mình cùng dọn dẹp và đọc nốt quyển sách này nhé!”

Sondra biết rằng nếu cô thể hiện sự vui mừng quá mức, có thể Kyle sẽ cảm thấy áp lực.

Tại sao luyện đi toilet cho trẻ lại mất nhiều thời gian?

Mặc dù bài tiết là một phản ứng hoàn toàn tự nhiên nhưng điều đó không có nghĩa là quá trình luyện tập đi toilet cho trẻ sẽ dễ dàng. Thông thường, đó sẽ là một quá trình lâu hơn những gì cha mẹ mong đợi, vì một số lý do.

Thời gian biểu của cha mẹ và thời gian biểu của trẻ không phải lúc nào cũng đồng bộ. Có thể một bà mẹ nào đó trong nhóm của bạn đã vượt qua thời điểm bỏ bím cho trẻ rất dễ dàng và bạn hy vọng mình cũng được như vậy. (Tôi không trách cứ gì bạn, mặc dù bà mẹ bốn con Gretchen đã lưu ý: “Hoàn thành huấn luyện đi toilet là một thành tích được đánh giá cao quá mức. Dùng bím thực sự là một việc quá đơn giản so với việc dọn dẹp nếu chẳng may bé đi vệ sinh không đúng chỗ và việc hướng dẫn trẻ làm sao cho đúng!”) Hoặc có thể bạn đang hy vọng rằng bạn sẽ có thể giúp trẻ tập ngồi bô vào một ngày nhất định nào đó trước khi đi học mẫu giáo. Tuy nhiên, dù sau đó bạn sẽ thấy hết những tiện lợi khi trẻ đã học được những thói quen này thì bạn cũng cần hiểu rằng, trẻ nhỏ trong độ tuổi chập chững thiếu sự kiểm soát những hành vi bột phát và thiếu ngưỡng tập trung cần thiết cho việc tập đi toilet.

Cơ hội vàng để tập luyện thực sự đến sau ngày sinh nhật lần thứ hai của trẻ, đó là khi trẻ nói được nhiều hơn, muốn làm những việc làm vui lòng người lớn và luôn thích thú làm mọi việc theo đúng thứ tự.

Thời điểm nên cho trẻ tập ngồi bô

Dưới đây là năm dấu hiệu cơ bản cho thấy trẻ chập chững đã sẵn sàng tập ngồi bô:

1. Trẻ thường xuyên nói “Có” trong nhiều tình huống hơn.
2. Đi không còn là điều mới mẻ và thú vị đối với trẻ, giờ đây trẻ sẵn sàng ngồi yên một chỗ.
3. Trẻ biết dùng từ để nói khi muốn “đi tè”, “đi ị”.
4. Trẻ thích bắt chước bạn.
5. Trẻ thích sự gọn gàng, thích sắp xếp mọi thứ theo từng nhóm và thích dọn dẹp.

Cha mẹ cố gắng quá mức. Ngay cả những trẻ 2 tuổi đã sẵn sàng để học những thói quen đi vệ sinh cũng vẫn có thể thể hiện khuynh hướng của “người tiền sử”: tiêu cực và bướng bỉnh khi có áp lực. Trẻ cũng dễ dàng cảm thấy ngượng ngùng, xấu hổ khi học những thói quen này. Vì thế, quá nhiều áp lực và quá nhiều sự quan tâm đến vấn đề đi vệ sinh của trẻ sẽ phản tác dụng và khiến trẻ càng trở nên chống đối. Đây cũng là một trận chiến bạn không thể thắng và cũng không muốn phải tham gia.

Đó là một quá trình học hỏi đầy phức tạp. Bạn không thể giải thích chính xác về bàng quang hoặc về sự co thắt của trực tràng cho một đứa trẻ đang trong độ tuổi chập chững. Vì thế, đây thực sự là một kinh nghiệm sống “học qua thực hành”. Ví dụ, bé Micah 2 tuổi, rất thích nhìn bố xả nước bồn cầu, vì thế bé vào nhà vệ sinh – tè trên sàn và sau đó tự xả nước bồn cầu!

Luyện tập đi toilet theo cách nuôi dạy con kiểu tiền sử

Hiểu trẻ và hiểu điều gì khiến trẻ hành động như vậy là vấn đề quan trọng nhất!

Đừng bắt đầu từ quá sớm. Bạn cần đợi cho đến khi trẻ thể hiện hai hoặc ba dấu hiệu sẵn sàng cho việc luyện tập thói quen này.

Biến nhà vệ sinh thành một nơi thú vị. Trẻ mới thực sự là người nắm quyền kiểm soát trong toàn bộ quá trình này, và áp lực hay áp đặt đều sẽ chỉ khiến trẻ chống cự. Vì thế, điều tốt nhất bạn nên làm là biến nhà vệ sinh thành một điểm đến mà trẻ ưa thích viếng thăm. Bé Byran – 2 tuổi – cực kỳ thích thú với việc đọc những cuốn sách ưa thích của mình cùng với mẹ khi bé đi vệ sinh đến nỗi bé nài nỉ “Đi nào mẹ!” suốt ngày – chỉ để được đọc sách!

Tiếp cận từng bước một:

1. Hãy bắt đầu với thói quen nho nhỏ “Không tè, không ị”. Đầu tiên, bạn hãy dùng xô như một nơi để hai mẹ con cùng đọc những cuốn sách thú vị, dù con vẫn đang mặc quần áo hay đang mặc bỉm. (Dần dần, bạn sẽ muốn trẻ cởi quần (hoặc bỉm) và ngồi xuống xô, nhưng nếu trẻ chỉ ngồi xuống khi vẫn được mặc quần áo thì cũng không sao cả, khởi đầu như vậy là tốt rồi.) Mỗi ngày, vào thời điểm trẻ thường đi đại tiện, bạn hãy nói những câu như, “Đến giờ chúng mình đọc sách dành cho khi đi vệ sinh rồi!” Điều này sẽ giúp trẻ hình thành một tình cảm đặc biệt và ngày càng lớn dần cho thói quen biến thời gian đọc sách khi ngồi xô thành một điều quen thuộc, thường xuyên. Bạn nên đặt đồng hồ hẹn giờ sau một phút (sau đó có thể tăng thời gian lên hai hoặc ba phút).



2. Thưởng cho trẻ vì đã ngồi xuống – ngay cả khi trẻ không đại tiện. Khi chuông báo thời gian đã hết, bạn nên có một phần thưởng cho trẻ, ví dụ như một dấu tích lên tay trẻ, cho trẻ một hình dán hoặc bánh quy hình thú – dù trẻ có ra sản phẩm hay không. Bạn cũng có thể dùng bảng thành tích ngôi sao – và tất nhiên, trẻ sẽ được thưởng sao chỉ khi bé chịu ngồi xuống xô. Bạn cần đảm bảo rằng bạn cũng thưởng sao cho trẻ khi trẻ có những hành vi tích cực khác trong ngày để không chỉ tập trung vào việc ngồi xô.

3. Đây là phần khó nhất: hãy điềm tĩnh. Nếu trẻ có thể tiểu tiện hoặc đại tiện khi ngồi xô – chắc chắn rồi trẻ sẽ làm được như vậy – bạn đừng tỏ ra quá vui mừng về việc đó! Hãy khen trẻ thật nhiều vì đã ngồi xuống nhưng chỉ khen một chút thôi vì trẻ đã có thể đi vệ sinh thực sự. Vỗ tay và chúc mừng khi trẻ có thể dùng xô khi đi vệ sinh sẽ phản tác dụng với trẻ chập chững. Những trẻ hay ngượng ngùng sẽ

càng dè dặt bởi chúng cảm thấy rằng chúng đang đi vệ sinh dưới ánh đèn sân khấu. Trẻ hay lo lắng cũng sẽ dè dặt bởi chúng không muốn vô tình khiến bạn thất vọng. Trẻ tính khí mạnh có thể thấy rằng việc đi vệ sinh của chúng rất quan trọng đối với bạn và sẽ không chịu làm như thế nữa khi chúng nổi giận với bạn.

Bé Ethan – 2 tuổi – đã ngồi bô trong suốt nhiều tháng. Nhưng khi bé đến nhà ông bà ngoại, họ đã nhiệt liệt chúc mừng bé trong hai lần đầu tiên họ nhìn thấy bé làm điều này – đối với họ là một điều kỳ diệu. Ngay khi trở về nhà, vì quá choáng ngợp, cậu bé đã lại đòi mặc bím.

Thay vì dùng thật nhiều từ ngữ hoa mỹ để khen trẻ, bạn chỉ nên nói với giọng vui vẻ nhẹ nhàng: “Ồ, con đã đi vệ sinh rồi kìa. Hay lắm! Bây giờ chúng mình rửa sạch và xả nước nhé, rồi mình sẽ đọc tiếp quyển truyện này!” Sau đó, vào một thời điểm nào đó trong ngày, bạn có thể thể hiện sự hài lòng của mình qua “cửa ngách”: hãy để trẻ nghe thấy bạn đang chuyện gẫu với bố của trẻ về những gì trẻ đã làm được.

4. Đảm bảo phân trẻ mềm. Khi được 2 tuổi, trẻ thường dễ bị táo bón do kén ăn, thích những đồ ăn có màu trắng (sữa và thực phẩm nhiều tinh bột như bánh mì hoặc mì Ý). Bạn nên cho trẻ ăn gạo nguyên cám và nhiều rau cùng trái cây tươi. Nước ép cà rốt tươi hoặc nước ép mận cùng nước táo và nước cam hoặc các loại hoa quả khô rất tốt cho hệ tiêu hóa của trẻ. (Bạn có thể gặp bác sỹ để được tư vấn về chế độ dinh dưỡng hợp lý cho trẻ). 5. Áp dụng Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh nếu bạn gặp khó khăn. Bé Daniel 2 tuổi rất thích đi tiểu vào bồn cầu, sau đó giật xả nước và rửa tay nhưng bé lại không muốn đi đại tiện ở đó. Điều này khiến bé xấu hổ, vì thế bé bắt đầu lui vào phòng riêng để đi đại tiện và sau đó nhất định không chịu thay bím.

Việc gây áp lực hoặc chế giễu những bé như Daniel thực sự không tốt và phản tác dụng. Thay vào đó, hãy thông cảm cho trẻ và tôn trọng quyết định của trẻ. Hãy diễn tả lại phản ứng của trẻ khi bạn giúp trẻ thay bím: “Con nói ‘Không, không, không không! và đẩy mẹ ra. ‘Không thay bím. Không thay bím.’ KHÔNG.” Mẹ xin lỗi. Mẹ nói: “Không đi vệ sinh trong bím nữa”, nhưng Daniel bảo: “KHÔNG! KHÔNG! Khôôôôông!!” (Trong khi đó, bạn vừa thay bím cho trẻ vừa làm trẻ xao lãng và diễn tả lại những cảm xúc thực của trẻ!)

Tái phạm: Quay trở lại trường hợp của Kyle

Khi Kyle được gần 3 tuổi, Sondra sinh đôi hai bé trai. Không lâu sau đó, Kyle gặp nhiều vấn đề với việc đi đại tiện. Cậu bé trở nên rất sợ nhà vệ sinh. Bố mẹ cố gắng động viên cậu. Họ nhắc rằng cậu đã từng làm rất tốt mà không gặp khó khăn gì cả. Những lý lẽ họ đưa ra rất có lý, nhưng Kyle vẫn không thay đổi.

Kyle nhịn đi đại tiện suốt một tuần. Bồn cầu càng ngày càng trở thành một sự ám ảnh hơn đối với cậu. Thậm chí sau khi đã uống thuốc làm mềm phân, cậu vẫn nhất định không chịu ngồi xuống bồn cầu. Tôi đã khuyến khích Sondra và Martin cho cậu bé mặc tã, dẹp bỏ hết mọi áp lực đối với cậu, cho cậu bé ăn nhiều chất xơ giúp làm mềm phân và luôn có phần thưởng mỗi khi cậu ngồi xuống bồn cầu (khi vẫn mặc tã). Tôi cũng nhắc họ khuyến khích Kyle chơi những trò dây bản như vẽ bằng ngón tay, chơi bột nặn để giúp bé thư giãn và không còn e ngại việc mình sẽ “dây bản” khi ngồi xuống bồn cầu. Việc này kéo dài suốt hai tháng.

Một hôm Kyle nói: “Được rồi, con không mặc bím nữa!” Cậu bé đi đại tiện ba lần vào bồn cầu và

cảm thấy rất tự hào về điều đó. Sau đó, cậu không đi đại tiện trong suốt bốn ngày. Nhưng với sự động viên nhẹ nhàng, không khoa trương, dần dần cậu đã tiến bộ, và sau vài tuần thực hành ngồi xuống bồn cầu mỗi ngày, ăn các thức ăn giàu chất xơ, cậu bé đã chính thức nói lời tạm biệt với bím mỗi mả.

Nếu trẻ nhịn đi đại tiện, bạn có thể nghĩ đến một trong những nguyên nhân sau:

- Trẻ bị đau khi đi đại tiện và vì thế, trẻ không dám đi nữa. Điều này thường xảy ra khi trẻ bị táo bón, tiêu chảy hoặc phát ban.
- Trẻ giận dữ hoặc mâu thuẫn với anh/chị/em, hoặc trẻ đang cố gắng dồn nén một cảm xúc mạnh nào đó.
- Trẻ sợ không đi đại tiện được và sẽ khiến bạn thất vọng.
- Trẻ không có sự riêng tư (thường là một vấn đề hay gặp ở trường học).
- Trẻ sợ bị nước cuốn trôi. (Bạn cần nhớ rằng, những lý luận về không gian của trẻ chập chững còn rất nghèo nàn. Vì thế nên trẻ thường cố gắng bò vào những chỗ nhỏ hơn rất nhiều so với cơ thể trẻ. Khi nhìn thấy một số vật có thể bị cuốn trôi và biến mất trong bồn cầu, trẻ có thể tự hỏi, “Liệu mình có thể bị cuốn đi như thế không?”)
- Trẻ không ngồi vững trên bồn cầu vì chân trẻ không chạm đất. Bạn cần dùng loại bô trẻ em để chân trẻ chạm sàn hoặc cho trẻ một chiếc ghế đầu để kê chân khi trẻ ngồi trên bồn cầu lớn. (Thực sự rất khó để đẩy phân ra ngoài nếu chân còn lơ lửng trong không trung – bạn có thể thử!)

Ngoài ra một số trường hợp trẻ nhịn đi đại tiện do có vấn đề về sức khỏe. Bạn nên đưa trẻ đến bác sỹ nếu trẻ nhịn đi đại tiện quá ba hoặc bốn ngày hoặc nếu trẻ thể hiện những hành vi bất thường.

Cho trẻ 3 tuổi tập ngồi bô

Không vội vàng tập thói quen đi vệ sinh nếu trẻ phản kháng hoặc không hứng thú sẽ có một điểm cộng: Sau 3 tuổi, trẻ dễ dàng tiếp nhận lý lẽ hơn, như trong câu chuyện của Sam dưới đây.

Sam không muốn ngồi bồn cầu khi cậu đi đại tiện, nhưng cậu lại rất muốn trở thành hiệp sỹ Jedi và có một thanh gươm ánh sáng. Heidi, mẹ cậu, nói rằng: “Mẹ rất muốn tặng cho con một thanh gươm ánh sáng. Con sẽ trở thành hiệp sỹ Jedi vĩ đại. Ồ, nhưng mẹ vừa mới nhớ ra: Hiệp sỹ Jedi đi vệ sinh vào bồn cầu đấy!” Heidi không hề nói gì để dọa dẫm hoặc ép buộc cậu bé. Cô nói bằng giọng điệu hết sức nhẹ nhàng và bình thản. Sau đó, cô nói thêm, “Một ngày nào đó, sớm thôi, mẹ chắc chắn con sẽ sẵn sàng để trở thành Hiệp sỹ Jedi. Sau đó mẹ con mình có thể chọn một thanh gươm ánh sáng. Con thích màu gì? Đỏ? Hay xanh?”

Sau đó, cũng trong hôm ấy, khi hai mẹ con đang cùng nhau vẽ tranh, Heidi vẽ hiệp sỹ Jedi và nói: “Sam ơi, mẹ quên không vẽ bím của Jedi rồi. Ôi, mẹ ngốc quá. Jedi đâu có mặc bím!” Cô tán gẫu với bố Sam: “Anh ơi, khi lớn lên, Sam sẽ trở thành một hiệp sỹ Jedi mạnh mẽ, có thanh gươm ánh sáng và cả quần lót Jedi nữa đấy!”

Chỉ trong một ngày, Sam đã trở thành một Hiệp sỹ Jedi rất giỏi ngồi bô.

Tập đi toilet: Những câu hỏi thực tế từ phụ huynh

Đưa con 27 tháng tuổi của tôi nhất định không chịu hợp tác khi tôi tập cho cháu ngồi bô, dù tôi đã cố gắng hết sức để dụ dỗ cháu. Cháu chạy đi và phớt lờ tôi. Tôi phải làm gì?

Khi trẻ đã thể hiện dấu hiệu chứng tỏ trẻ sẵn sàng tập ngồi bô nhưng vẫn nhất định phản kháng thì có thể trẻ chỉ đang thể hiện sự bướng bỉnh của mình. Cũng có thể một sự thay đổi nào đó trong gia đình đã khiến trẻ mất thăng bằng. Ví dụ, trẻ có thêm em không? Có phải trẻ mới thôi nằm cũi không? Trẻ chuyển trường? Chuyển nhà? Trong gia đình có người thân nào mới qua đời? Trong gia đình có xảy ra cãi vã? Hay trẻ mới xem một chương trình rùng rợn trên ti vi?

Tôi khuyên bạn không nên nói nhiều về việc đi vệ sinh nữa. Có thể bạn nên bắt đầu bằng việc thưởng cho trẻ khi trẻ chịu ngồi ở bồn cầu, dù vẫn đang mặc quần áo, để đọc một cuốn sách nào đó cùng bạn một lúc. Hãy làm cho mọi việc trở nên vui vẻ!

Xin hãy giúp tôi! Con tôi không làm ướt quần vào ban ngày nhưng đêm nào cháu cũng tè dầm!

Bạn đừng lo lắng. Chứng tè dầm ban đêm của trẻ có thể phải mất thời gian điều chỉnh lâu hơn, nhất là đối với các bé trai. Điều này phụ thuộc vào khả năng kiểm soát ý thức của trẻ. Thậm chí 10% trẻ trai năm tuổi cũng vẫn tè dầm (tỷ lệ này ở trẻ gái là 5%). Vấn đề này có tính di truyền.



NHỮNG RẮC RỐI THƯỜNG GẶP Ở TRẺ 3 TUỔI

Những nội dung chính

- Những cách nhìn mới mẻ về thế giới xung quanh có thể khiến nỗi sợ của trẻ trở nên rất thật.
- Sợ hãi: Những cách hiệu quả để đối phó với nỗi sợ, được thiết kế đặc biệt dành cho trẻ có hiểu biết ở cấp độ “làng xã”.
- Nói lắp: Làm sao để trẻ không nói lắp mà vẫn theo kịp những gì diễn ra trong đầu trẻ.
- Có em: Chính trẻ chập chững, chứ không phải đứa con mới sinh của bạn, là người cần được quan tâm và yêu thương nhiều hơn.

Sợ hãi: một phần mạnh mẽ của bản năng sinh tồn đã trở nên hơi... rắc rối

Bé Stella 3 tuổi rất thông minh và tự tin, đồng thời cũng luôn cẩn thận mỗi khi làm việc gì. Một ngày, khi bé nhìn thấy một chú kiến nhỏ bò lên chân mình, bé bất ngờ khóc lóc dữ dội. Mẹ bé, Fran, nhúp bỏ chú kiến, an ủi bé và không nghĩ gì thêm về sự kiện đó.

Tuy nhiên, ngày hôm sau, Stella tỏ ra sợ hãi, không dám ngồi trên bãi cỏ vì sợ “những con côn trùng”. Fran cố gắng thuyết phục bé ra ngoài chơi bằng cách nhét gấu quần vào trong tất của bé (một giải pháp đơn giản và logic, dễ hiểu đối với một đứa trẻ đang trong giai đoạn “cư dân làng xã”). Nhưng tối hôm đó, tình hình trở nên xấu đi. Một lúc sau khi lên giường đi ngủ, Stella bắt đầu khóc lóc cầu cứu với giọng đầy sợ hãi: “Biến đi! Biến đi! Biến đi! Mẹ ơi! MẸ ỒI!!!” Khi Fran chạy đến bên bé khoảng năm phút sau đó, Stella bám chặt lấy mẹ và kêu: “Bọ! Mẹ ơi! Bọ!”

Fran bật đèn lên và kiểm tra xem trên giường bé có con côn trùng nào không nhưng hoàn toàn không có. Cô cố gắng giải thích bằng lý luận với con: “Con thấy không, con yêu? Không có con bọ nào cả! Tất cả đều ổn. Không có bọ!” Stella bình tĩnh trở lại và Fran rời khỏi phòng bé. Nhưng chỉ một phút sau, bé lại khóc và sợ hãi vì “bọ”. Tối hôm đó, bố mẹ Stella phải để bé ngủ cùng với mình, chỉ có thể Stella với thực sự trấn tĩnh và ngủ yên đến sáng hôm sau.

Tình trạng này diễn ra trong suốt ba đêm liên tiếp, Stella càng ngày càng tỏ ra sợ hãi mỗi khi đèn tắt. (Chúng ta sẽ cùng trở lại câu chuyện của Stella và xem vấn đề này được giải quyết như thế nào sau khi tôi đã lý giải tại sao tâm lý sợ hãi lại rất phổ biến ở những trẻ chập chững trong giai đoạn “làng xã”).

Tại sao trẻ chập chững hình thành nỗi sợ hãi?

Nỗi sợ hãi hình thành từ một khu vực sâu thẳm và ban sơ trong tâm trí chúng ta: sợ rắn, sợ ngã, sợ nhện, sợ chuột, sợ bị cô lập (bị bỏ rơi), sợ tiếng ồn và sợ ánh sáng. Chúng ta khó lòng biết được điều

gì đã kích thích một nỗi sợ cụ thể nào đó đối với trẻ chập chững. Những yếu tố gây kích thích có thể bao gồm những căng thẳng trong gia đình (có em, cha mẹ cãi cọ, có người thân ốm, qua đời hoặc chuyển nhà), một tai nạn hoặc mối nguy hiểm (như động đất hoặc tai nạn xe cộ), hình ảnh nào đó được phát trên ti vi hoặc phim ảnh, trẻ bị trêu chọc (“Con ngài sắp sửa chui vào tóc con và làm con bay lên cây đấy”), hoặc vô tình nghe thấy và có thể hiểu sai điều gì đó (“Ồ chỗ cấm trại, lũ kiến tha hết mọi thứ đi”). Thông thường, nguyên nhân của những nỗi sợ ở trẻ vẫn là một điều bí ẩn.

Trẻ chập chững ở bất cứ độ tuổi nào cũng có thể hình thành nỗi sợ. Trẻ chập chững dưới 2 tuổi thường sợ những thứ bất thành hình gây ra chấn động như sấm, pháo, chó to và nỗi sợ thường có xu hướng biến mất khi trẻ được ôm ấp, vuốt ve. Nhưng đến khoảng 3 tuổi, trẻ hình thành những nỗi sợ khác – sợ những người đàn ông xấu, sợ quái vật, phù thủy – những nỗi sợ này rất khó để xua tan. Mặc dù phi lý nhưng nỗi sợ của trẻ thường xuất phát từ hai nguyên nhân chính:

Trẻ 3 tuổi cảm thấy dễ bị tổn thương hơn. Những thay đổi lớn xảy ra trong tâm trí trẻ “ở Thời kỳ Đồ đá” có thể khiến trẻ cảm thấy dễ bị tổn thương hơn khi trẻ bước vào giai đoạn tiếp theo này. Đầu tiên, trẻ thường xuyên so sánh bản thân mình với người khác. Trẻ nhận ra rằng mình lớn hơn các em bé (anh lớn) nhưng lại nhỏ hơn so với tất cả những người còn lại và điều đó khiến trẻ khá hoảng sợ. Thứ hai, trẻ nỗ lực hết mình để tách bản thân mình ra khỏi những hành động bộc phát mang tính “hoang dã” và không được chấp nhận, do đó, trẻ vô thức tưởng tượng chúng (ví dụ sở thích cắn hoặc đánh) thành những cái bóng, những người lạ và những con vật đáng sợ ở thế giới quanh mình.

Trẻ tin vào phép thuật. Một trong những tiến bộ đáng chú ý nhất trong cách tư duy của trẻ chập chững giai đoạn này là khả năng nhận biết cách thức mọi vật vận hành. Giờ đây, trẻ đã biết rằng con bò cho sữa và băng tan tạo thành sông. Và tất cả những gì không thể giải thích bằng kinh nghiệm của bản thân trẻ đều được cho là nhờ “phép thuật”. Cũng giống như những người cổ đại sống quần cư sớm nhất từ cách đây 10.000 năm, giờ đây trẻ tin rằng tất cả mọi việc đều có thể xảy ra, đầu óc trẻ có thể tưởng tượng ra bất kỳ loại ma quỷ đáng sợ nào, bao gồm cả những con quái vật dưới gầm giường và đội quân kiến trên tường đang thi hành nhiệm vụ bắt cóc bé.

Kiểm soát nỗi sợ theo cách nuôi dạy con kiểu tiền sử

Khi không được quan tâm để ý, cảm giác lo lắng được nhen nhóm bởi nỗi sợ có thể dẫn tới một bữa tiệc hành vi: hành động quá khích, hung hăng, bám chặt không rời và những dấu hiệu lo âu như cắn móng tay, nói lắp, thủ dâm, ám ảnh sợ hãi, tiến bộ giật lùi, khó khăn khi đi vệ sinh, các vấn đề về giấc ngủ, ác mộng hoặc mắc hội chứng giấc ngủ kinh hoàng vào ban đêm.

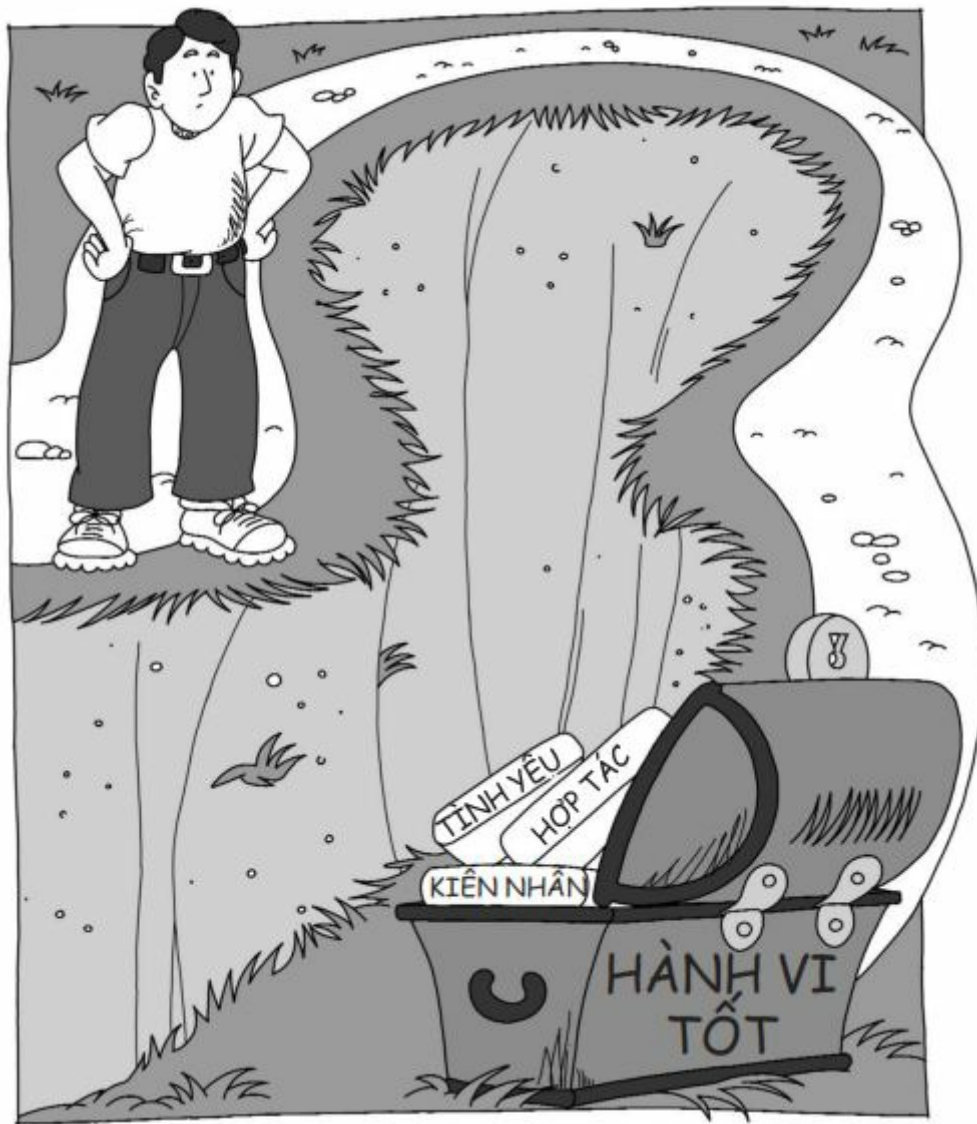
Việc bạn muốn nhanh chóng an ủi động viên con khi trẻ bị hoảng loạn do những suy nghĩ về khủng long hoặc một đàn ong hung dữ là điều hoàn toàn bình thường. Nhưng như bạn có thể thấy ở những người có nỗi sợ lái xe hoặc đi máy bay, việc phủ nhận những cảm xúc này hoặc cho rằng chúng vô lý không những vô ích mà còn khiến mọi việc trở nên tồi tệ hơn. Việc đó không giúp làm giảm nỗi sợ hãi mà còn khiến trẻ càng cảm thấy cô đơn tốt độ – như thể bạn đã không hiểu và không tôn trọng những lo lắng của trẻ. Vậy bạn nên làm gì? Dưới đây là một số cách có thể giúp bạn trở thành đồng minh của trẻ thông qua việc nhìn thế giới theo nhãn quan độc đáo của trẻ chập chững!

Đừng phủ nhận nỗi sợ của trẻ ngay lập tức. Tôi vẫn thường giải thích cho các bậc phụ huynh trong phòng khám của tôi rằng khi cần an ủi một đứa trẻ chập chững đang trong tâm trạng sợ hãi thì “Đường

ngắn nhất để nối hai điểm lại với nhau không phải lúc nào cũng là một đường thẳng.” Nói cách khác, mặc dù có vẻ như tất cả những gì bạn cần làm để chấm dứt nỗi sợ của trẻ là nói với trẻ rằng “trên đời này không hề có phù thủy” thì việc thẳng thắn và logic thường không có tác dụng với trẻ. Trong tưởng tượng của một đứa trẻ đang sợ hãi, hình ảnh quái vật hoặc “những người xấu” luôn rất chân thật, thật như chính cuốn sách trẻ đang cầm trên tay vậy!

Theo kinh nghiệm của tôi, cách tốt nhất để làm vơi bớt nỗi sợ của trẻ là kiên trì tiếp cận vấn đề của trẻ bằng tình yêu và sự tôn trọng, sau đó, dùng những lý lẽ “kiểu tiền sử” để an ủi trẻ (như mô tả dưới đây). Quá trình tiến từng bước chậm chạp xung quanh lỗ hổng chứa đựng nỗi sợ hãi của trẻ là cách an toàn và chắc chắn hơn so với việc cố gắng thu nhỏ và nhanh chóng làm nó biến mất.

Dùng lý luận kiểu tiền sử để chiến thắng nỗi sợ của trẻ. Bạn càng cố gắng dùng lý luận để nói về nỗi sợ và thuyết phục trẻ đừng sợ thì những cảm giác sợ hãi của trẻ càng tăng thêm. Đối với trẻ, tất cả những điều đó đều là thật, bởi trẻ luôn hiểu mọi thứ theo nghĩa đen và vì thế, chúng tin rằng mọi thứ đều có thể xảy ra. (Hôm nay sếp của mẹ “bóc hỏa” phải không? Ôi chà!”)



Vì thế, thay vì nói với trẻ “Không có con quái vật nào cả”, bạn hãy cố gắng làm sao cho những lời giải thích của mình phù hợp với khả năng lý luận của trẻ. Ví dụ, bạn có thể nói: “Mẹ của quái vật con không để nó ra ngoài vào buổi tối đâu. Chúng còn phải ăn tối và đi ngủ nữa! Nhưng dù sao mẹ con mình cũng có thể làm gì đó thật ghê rợn và bí mật để chắc chắn là mấy con quái vật sẽ đi nơi khác,

không ở đây nữa nhé!” hoặc: “Con có biết mẹ vừa nhớ ra điều gì không? Khủng long rất sợ mùi tỏi. Thế nên bây giờ mẹ con mình sẽ bôi một ít tỏi lên mảnh giấy này rồi treo nó ở cửa sổ. Như thế khủng long sẽ không đến nữa!” (Bạn cần làm điều này thật nghiêm túc. Mặc dù đối với bạn, đó có thể là một việc ngớ ngẩn nhưng với trẻ, đó thực sự là vấn đề sống còn đấy! Nếu bạn bật cười trong khi đang cố gắng an ủi trẻ, trẻ sẽ cảm thấy bị coi thường và giễu cợt).

Dưới đây là một số cách thực sự hiệu quả để trấn an trẻ chập chững đang sợ hãi, đặc biệt phù hợp với những trẻ 3 tuổi đang bị ám ảnh bởi nỗi sợ:

- Dùng một món “bùa hộ mệnh” như một chiếc vòng đeo tay đặc biệt, một con búp bê, một cái chăn, một cái bùa ngăn chặn những giấc mơ xấu (dream catcher), một tấm ảnh của “người hộ mạng” đặt bên cạnh giường – ảnh bố và mẹ, và/ hoặc một bình xịt chứa “nước phép thuật”.
- Giả vờ mặc cho trẻ một “bộ quần áo bảo vệ” tưởng tượng vào mỗi tối. Bạn hãy mát-xa tấm áo đó từ đầu đến chân để nó bảo vệ trẻ khi trẻ đã nằm trên giường.
- Vẽ một bức tranh mô tả nỗi sợ của trẻ rồi để trẻ vò nát, dẫm lên hoặc xé nó đi.
- Đọc một cuốn sách về nỗi sợ của trẻ (Xem câu chuyện của Fran và Stella).
- Chơi đóng kịch, trong đó bạn và trẻ cùng chiến đấu chống lại nỗi sợ; nhưng bạn đừng ngạc nhiên nếu đứa trẻ “hoang dã” của bạn có những tưởng tượng “đẫm máu”.
- Hỏi trẻ xem điều gì có thể khiến trẻ cảm thấy dễ chịu hơn.

Khi bé Tess 3 tuổi hốt hoảng sợ hãi khi thấy tiếng còi báo cháy bất ngờ vang lên, bố mẹ bé liền đặt tên cho sự việc ấy – Fred. Họ bảo Tess vẽ một bức tranh về Fred và dán một hình mặt cười lên đó. Họ chào Fred vào mỗi buổi sáng và buổi tối, thậm chí còn mời Fred ăn bánh quy. Chỉ trong vòng vài ngày, nỗi sợ của Tess đã trở thành quá khứ.

Bé Jaymie gần 3 tuổi đột nhiên nhất định không chịu tắm. Vốn dĩ bé thuộc nhóm tính khí cẩn trọng, bố của bé thường xuyên đi công tác xa nhà. Bé không sợ nước thoát ra khỏi bồn tắm như những đứa trẻ khác nhưng bé rất sợ gặp phải một “tai nạn”. “Con không muốn đi tè khi đang ở trong chậu nước”, bé kêu ca (bé đã tập được thói quen đi vệ sinh từ vài tháng trước đó).

Vì thế khi Jaymie bắt đầu hoảng sợ mỗi lần tắm, mẹ bé – Barbara – lại dùng ngôn ngữ của trẻ chập chững để bé hiểu rằng mẹ rất hiểu bé. “Không tắm! Không tắm! Không, không, KHÔNG!! Con nói ‘KHÔNG tắm! Không thích nước!’”, – cô nói bằng giọng nghiêm túc và hùng hồn, lắc đầu và xua tay khi cô chỉ vào bồn tắm: “Không nước! Không tắm! Tè, tè!”

Cô có thể đề nghị Jaymie đi tiểu trước để giải phóng bàng quang, nhưng đó là logic của người lớn và có lẽ sẽ không thể thuyết phục được Jaymie. Cô cũng có thể thử một chiến thuật từng bước một: “Được rồi, con sẽ không cần ngâm cả người vào bồn tắm. Bây giờ con chỉ nhúng chân vào nước thôi. Để xem có thể đẩy chú vịt kia đi không nhé!” Cách tiếp cận này có thể có tác dụng sau hai hoặc ba ngày kiên trì thực hiện từng tí một như thế. Đầu tiên là ngón chân, rồi bàn chân, cẳng chân, mông, và cuối cùng là toàn bộ cơ thể. Nhưng Barbara đã chọn cách sử dụng “phép thuật”. Cô nói với Jaymie: “Con tè đi, sau đó mẹ sẽ bôi kem ‘ma thuật’ cho con để từ giờ đến lúc đi ngủ con không phải tè nữa. Cô cũng dành cho Jaymie thời gian khởi động trước khi tắm, cùng rất nhiều lời “chuyện gẫu” với chú vịt của cô bé, nhiều

thời gian chơi cùng nhau hơn, và khoảng Thời gian đặc biệt. Lúc đầu, Jamie cũng kêu ca một chút nhưng Barbara nhận thấy rằng cô bé không hét lên vì sợ mà chỉ khóc để phản đối, vì thế cô chỉ mô phỏng lại những cảm xúc đó và tiếp tục duy trì việc “chuyện gẫu” với chú vịt. Chỉ trong vòng vài ngày, Jamie đã vui vẻ đi tắm mà không cần đến thời gian khởi động nữa.

Cố gắng không khiến trẻ thêm sợ hãi. Khi một chuyện gì đó chắc chắn khiến trẻ sợ hãi sắp xảy ra, bạn không nên báo trước với trẻ quá sớm, nhất là khi trẻ có tính cẩn trọng. Ví dụ, bạn có thể đợi đến một ngày trước ngày hẹn gặp bác sỹ rồi mới thông báo với trẻ. Nếu trẻ hỏi trẻ có phải tiêm không, đừng nói có; thay vào đó, bạn nên nói rằng “Có thể con sẽ phải tiêm. Mẹ không chắc chắn lắm.” Đó có thể là một lời nói dối nhỏ vô hại. Dù khó tin nhưng tôi cũng phải nói rằng, các phòng khám đôi khi cũng hết vắc-xin, vì thế bạn có thể để trẻ ngồi đó, ngơ ngậy và hy vọng. Nếu bạn khẳng định chắc chắn, bạn sẽ chỉ càng khiến cho trẻ sợ hãi hơn!

Đồng thời, bạn cũng cần nhớ rằng nỗi sợ của trẻ sẽ càng trở nên dữ dội nếu trẻ thấy bố mẹ chúng cũng sợ. Nếu bạn hỏi hớp về một điều gì đó có thể khiến trẻ sợ, như sấm chớp chẳng hạn, bạn hãy cố gắng tỏ ra bình tĩnh. Trẻ có thể dễ dàng đọc được nỗi sợ trên khuôn mặt bạn, và điều đó khiến trẻ càng cảm thấy dễ tổn thương và sợ hãi hơn.

Kiểm soát nỗi sợ ở trẻ: Câu hỏi thực tế từ phụ huynh

Tại sao nỗi sợ của trẻ lại nghiêm trọng hơn vào ban đêm?

Ngay cả người lớn cũng cảm thấy khó chịu hơn khi đêm xuống. Trong đêm tối, chúng ta thường hay nảy sinh những suy nghĩ lo lắng và những cảnh tượng đáng sợ. Trẻ cũng cảm thấy như vậy – nhất là vào buổi tối, khi chúng phải nằm trên giường một mình.

Những biện pháp hữu ích nhất bạn có thể sử dụng gồm: tạo dựng sự tự tin, chuyện gẫu, chơi đóng vai, dành thời gian chất lượng cho trẻ, tăng động chạm cơ thể (ôm ấp và mát-xa), tập thở, khen ngợi (xem Chương 9), và những biện pháp phòng tránh để xử lý nỗi lo lắng xa cách (xem Chương 13) vì đây cũng là một trong những nỗi sợ của trẻ.

Nuôi dạy con theo kiểu tiền sử trong thực tế

Chúng ta hãy cùng xem lại trường hợp của Stella – cô bé sợ kiến. Sau bốn đêm, cô bé càng lúc càng sợ hãi mỗi khi đến giờ đi ngủ. Fran - mẹ Stella – gọi cho tôi để nhờ tư vấn. Đây là những gì chúng tôi đã làm:

- Chơi đóng vai. Ban ngày, Fran chơi trò chơi côn trùng với Stella. Fran đóng vai chú côn trùng xấu tính không tìm thấy đồ chơi của mình, đồng thời cũng đóng vai chú côn trùng nhỏ bị lạc. Stella đóng vai cô bé bảo với chú côn trùng: “Hãy đi đi!” rồi quay ra chơi với các anh chị em của mình.

- Logic của trẻ thời kỳ “làng xã”. Fran tìm thấy một thư viện sách về côn trùng cho trẻ em. Cô cùng Stella đọc để biết côn trùng sống ở đâu (dưới lòng đất, không phải trong nhà hoặc trên giường) và chúng ăn gì (lá cây – chúng không thích vị trẻ con! Hú hồn! Với chúng, trẻ con chẳng ngon lành gì cả!). Cuốn sách cũng minh họa rất rõ ràng côn trùng nhỏ thế nào và trẻ con so với chúng thì to lớn đến mức nào.

- Trình tự đi ngủ trấn an trẻ. Tôi yêu cầu Fran vặn nhỏ đèn và âm thanh khoảng một tiếng trước giờ đi ngủ, sau đó thử áp dụng một bài mát-xa trấn an vào buổi đêm, vừa làm vừa nói chuyện về những điều thú vị mà Stella đã làm trong ngày và những gì trẻ sẽ làm vào ngày tiếp theo. Sau khi hát một bài hát ru, hai mẹ con nói lời chúc ngủ ngon với tất cả các bạn búp bê, gọi chúng là “những người bảo vệ dũng cảm của Stella”. Bật đèn ngủ với ánh sáng thật dịu mắt để xóa đi sự mênh mông của bóng tối.

- Sức mạnh của ma thuật. Fran kết thúc trình tự đi ngủ đêm bằng việc mặc cho Stella một bộ quần áo “siêu bảo vệ”, bộ quần áo này sẽ giúp bảo vệ cô bé khỏi bất cứ thứ gì đáng sợ. (Tôi bảo Fran thậm chí không được nhắc tới kiến. Tại sao phải mở đầu bằng chuyện đó chứ?). Fran mát-xa cho Stella, bắt đầu từ hai bàn chân. Fran xoa mạnh làn da con gái như thể cô đang khoác vào cho Stella một bộ quần áo tàng hình vừa khít người suốt từ đầu đến chân trong khi hát một bài hát đặc biệt: “Mẹ yêu con. Bố yêu con, Stella. Stella an toàn, an toàn, an toàn.” Sau đó cô còn khiến căn phòng trở nên “cực kỳ an toàn” bằng cách xịt một chút “nước xịt siêu nhiên bí mật” – bằng một bình xịt nhỏ chứa nước mà Fran đã vẽ hình mặt cười lên đó.

Đêm đầu tiên, Stella trấn tĩnh trong khoảng năm phút, nhưng sau đó cô bé bắt đầu lo lắng. Vì thế bố mẹ cô vào phòng, hát bài hát an toàn một lần nữa và “mặc lại” bộ quần áo bảo vệ, xịt “nước xịt siêu nhiên” và mọi chuyện lại ổn vào đêm hôm đó. Hôm sau, Stella ngủ ngon lành sau tất cả các bước trên. Khoảng sau đó năm ngày, họ rút ngắn trình tự. Sau khoảng hai tuần, họ quay lại với trình tự ngủ đêm quen thuộc trước đó. Khi đó, Stella đã lại yêu quý những chú côn trùng! Vào lễ hội hóa trang năm đó, Stella muốn được hóa trang thành một chú kiến!

Giặt chân và nói lắp

Bé Polly 3 tuổi rất tự hào về những gì gần đây mình đã làm được, bao gồm cả việc bé đã học được cách tự mặc quần áo và đổ thức ăn ra bát cho chú cún con. Bé tự thấy mình “đã lớn” và dường như bé luôn cố gắng hết sức để làm được tất cả những việc giống như các anh chị của mình. Vì thế bố mẹ bé – Thomas và Hope – rất ngạc nhiên khi bé bắt đầu gặp khó khăn mỗi khi nói. “Bây giờ đến lượt -lượt-lượt-lượt con cho chó ăn! Không phải lượt-lượt-lượt của anh Pe-Pete!” – bé nói cà lăm.

Hội chứng giấc ngủ kinh hoàng – người anh em với chứng mộng du

Một số trẻ thức dậy và khóc vào ban đêm bởi chúng mơ thấy những điều không tốt. Khi trẻ mắc hội chứng giấc ngủ kinh hoàng, trẻ sẽ khóc, kêu gào hoặc hành động như thể trẻ vừa tỉnh giấc sau một giấc mơ khủng khiếp – nhưng trẻ vẫn trong trạng thái đang ngủ. Trẻ sẽ hoàn toàn phớt lờ những lời an ủi, những ôm ấp vỗ về của bạn. Giấc ngủ kinh hoàng thường xảy ra trong khoảng từ hai đến bốn tiếng sau khi ngủ, đó là khi trẻ chuyển từ giai đoạn ngủ sâu sang giai đoạn ngủ REM (chuyển động mắt nhanh). Điều này có liên hệ với chứng mộng du và nói mớ khi ngủ.

Mặc dù trẻ không thực sự tỉnh giấc nhưng trẻ cũng không hôn mê. Vì thế nếu trẻ vật vã với một cơn hoảng loạn trong đêm, tôi khuyên bạn nên tác động tới tiềm thức của trẻ để dỗ dành trẻ. Bạn có thể vặn đèn sáng mờ, bế ru trẻ trên tay và hát một bài hát ru mà trẻ yêu thích, hoặc liên tục nói bằng giọng trấn an như thể đang hát “Mẹ và bố yêu con”.

Nếu trẻ thường xuyên gặp phải giấc ngủ kinh hoàng, tôi khuyến khích bạn thực hiện trình tự trấn an vào mỗi lần bạn cho trẻ đi ngủ. Chọn một bài hát ru nhẹ nhàng và trong khi hát, bạn giả vờ như đang mặc

cho trẻ một bộ quần áo bảo vệ. Đêm nào bạn cũng cần mặc bộ quần áo phép thuật đó từ đầu đến chân cho trẻ. Hãy vờ như bạn cần phải kéo nó lên “bởi vì nó hơi chật một tí” và chắc chắn rằng bạn kéo nó lên hết như thể mặc cho bé một bộ quần áo tàng hình thật sự. Bạn càng thực hiện quy trình với bài hát và bộ đồ phép thuật này nhiều lần, bạn càng khắc sâu một thông điệp vào tiềm thức của trẻ rằng mọi thứ rồi sẽ ổn. Nếu trẻ vẫn có một cơn hoảng loạn trong đêm, bạn sẽ có thể an ủi tiềm thức của trẻ (hãy nhớ rằng trẻ vẫn còn đang ngủ) bằng cách mặc lại bộ quần áo ma thuật và hát bài hát ru quen thuộc.

Đôi khi tái hiện cảm xúc và thận trọng là điều rất tốt bởi chúng có thể ngăn trẻ không trèo vào khu vực nguy hiểm hoặc đánh chị em của mình. Nhưng đôi khi những đứa trẻ 3 tuổi lại nghĩ quá nhiều. Khi chúng nghĩ quá nhiều trong lúc nói, chúng có thể bị nói lắp – một dấu hiệu báo động đối với các bậc cha mẹ mới vài tháng trước đó còn choáng ngợp trước những từ và câu đầu tiên con có thể nói ra. Nhưng bạn đừng lo lắng. Điều may mắn là vấn đề này thường không nghiêm trọng như bạn tưởng.

Tại sao một số trẻ chập chững nói lắp?

Chúng nghĩ quá nhiều. Vào khoảng sinh nhật lần thứ ba, hầu hết trẻ nhận thức rất rõ về những điều mình nói. Chúng bắt đầu nghĩ xem chúng định nói gì và chính điều này làm cản trở dòng ngôn ngữ thoát ra ngoài. Bạn có thể nhận thấy điều tương tự mỗi khi bạn cố gắng suy nghĩ quá tỉnh táo về một hành động vô thức. Ví dụ như khi nhảy dây chẳng hạn. Nếu bạn quá tập trung về việc “nhắc chân phải lên, quãng dây về phía trước, nhảy lên” và tiếp tục như vậy, chắc chắn bạn sẽ nhảy chậm lại và thậm chí vấp ngã.

Cũng giống như đi bộ, lái xe đạp hoặc tập đàn piano, việc nói được thực hiện tốt nhất khi vùng não bộ vô thức của bạn được kiểm soát (vùng tiểu não). Vùng não bộ có ý thức chỉ nên vận hành như một người giám sát có kinh nghiệm, đưa ra một trong những quyết định quan trọng về việc nên đi đâu, nên nói gì nhưng không chịu trách nhiệm về quyết định đi như thế nào hoặc phát âm mỗi từ như thế nào cho đúng.

Vì thế, trong một số ít các trường hợp, nói lắp có thể là một dấu hiệu của căng thẳng trong cảm xúc nhưng trong phần lớn các trường hợp khác, đối với trẻ chập chững, đó chỉ đơn giản là một dấu hiệu của việc trẻ đang nghĩ quá nhiều!

Trẻ nghĩ hoặc nói quá nhanh. Đôi khi bạn có thể có cảm giác rằng đầu óc trẻ đang làm việc quá nhanh đến nỗi miệng trẻ phải rất khó khăn mới theo kịp. Khi trẻ hào hứng nói chuyện với bạn, trẻ có thể nói vấp từ ngữ và khiến ngôn từ nói ra trở nên lộn xộn.

Mặt khác, đôi khi trẻ coi việc nói lắp như một biện pháp tâm lý để kiềm chế một suy nghĩ trong khi lý trí phân tích xem chính xác trẻ muốn nói gì. Kết quả là chúng ta nghe thấy một tràng những lời lặp lại, “Ăn trưa xong, con... con... con... con xem tí vi được không?”

Trẻ bắt chước người khác. Trẻ chập chững là những người bắt chước tài ba. Đôi khi việc trẻ nói lắp chỉ là sự bắt chước một người nào đó trẻ thấy ở trường hoặc trên tivi.

Phản ứng với việc trẻ nói lắp theo cách nuôi dạy con kiểu tiền sử

Hầu hết trẻ chập chững chỉ nói lắp trong khoảng hai tuần (hoặc hai tháng) sau đó hiện tượng này sẽ biến mất. Nhưng có hai việc bạn có thể làm để đẩy nhanh quá trình này:

Đừng quan trọng hóa vấn đề. Cũng giống như những lỗi khác trẻ mắc phải khi nói, tốt nhất là bạn không nên quá chú tâm đến việc trẻ nói lắp. Bạn cần nhớ rằng, trong vấn đề này, trẻ mới chỉ là người học việc. Bạn nên giúp trẻ giữ thể diện bằng cách xử lý việc nói lắp giống như cách bạn xử lý một lỗi ngữ pháp: bỏ qua nó. Trên thực tế, nếu con bạn đặc biệt nhạy cảm, trẻ có thể nhận ra bạn hơi mím môi hoặc nhướn mày chú ý ngay cả khi bạn tỏ ra không hề để ý đến việc trẻ nói lắp. Vì thế tôi nghĩ cách tốt nhất để phớt lờ việc trẻ nói lắp là vẫn lắng nghe nhưng thỉnh thoảng quay mặt đi hoặc nhìn theo hướng khác khi trẻ nói.

Động viên trẻ và giúp trẻ giải tỏa lo lắng. Một cách khác để giúp trẻ thư giãn, để ngôn ngữ của trẻ được giải phóng và để trẻ không phải cố gắng quá mức là làm những việc giúp trẻ tăng thêm tự tin và giải tỏa lo lắng. Bạn có thể thử tăng cường áp dụng các biện pháp giúp trẻ tự tin và lời khen ngợi nhẹ nhàng (xem Chương 9); thêm vào một số hoạt động dành thời gian chất lượng cho trẻ như Thời điểm đặc biệt và chơi ngoài trời (xem Chương 10); giúp trẻ giảm bớt lo âu bằng bài mát-xa nhẹ nhàng và tập thở để trấn tĩnh trong Nghi thức bắt đầu và kết thúc (xem Chương 10).

Uống thuốc: Biến một nhiệm vụ thành một trò chơi

Khi bác sỹ kê đơn thuốc cho con bạn, hãy hỏi bác sỹ xem thuốc có vị như thế nào. Tiếc thay, câu trả lời chúng ta thường nghe thấy nhất là “Ghê lắm!”. Vì thế một số cha mẹ đã thử các mẹo thông dụng như trộn thuốc vào nước hoa quả hoặc thức ăn để trẻ có thể uống thuốc. Những mẹo này cũng có lúc hiệu quả nhưng những trẻ 2 tuổi đã rất thông minh và trẻ 3 tuổi còn tinh khôn hơn nữa, chúng thường phát hiện ra mánh khoe này ngay lập tức, bởi trộn thuốc với nước quả cuối cùng lại khiến cho cả cốc nước quả có vị rất khó chịu. Có thể bạn sẽ may mắn trộn thuốc với một món đồ ăn hoặc đồ uống tối màu và có vị mạnh – như nước cola chay (không chứa caffeine) hoặc nước soda nho. Nhưng đừng ngạc nhiên nếu đứa con nhạy cảm, cẩn trọng hoặc bướng bỉnh của bạn chỉ ngửi qua và bảo “Con không uống đâu!”

Thay vì áp dụng những mẹo trên, bạn hãy thử biện pháp Tráo đổi nổi tiếng của Bác sỹ Harvey. Trước khi bạn gọi trẻ đến để uống thuốc, hãy đổ một chút nước cola không chứa caffeine vào hai cốc thủy tinh nhỏ, sau đó trộn lượng thuốc trẻ cần uống vào một trong hai cốc đó. Khi đã hoàn tất, bạn gọi trẻ đến, rót thêm một chút thuốc nữa vào thìa và bảo, “Con uống thuốc nhé, sau đó con có thể uống một chút soda để thuốc trôi xuống hết.”

Nếu trẻ nói, “Vâng,” bạn chỉ cần cho trẻ uống hết thìa thuốc và cốc chứa soda. Nếu trẻ nói “không”, bạn hãy lặp lại đề nghị của mình một lần nữa, “Con uống thuốc trước rồi sẽ được uống soda.” Sau đó, nếu trẻ vẫn không chịu, bạn giả vờ cáu và than thở, “Thôi được rồi, con thắng! Chà! Con luôn luôn thắng! Mẹ chẳng thắng được lần nào cả. Thôi được, con uống soda đi, mẹ cất thuốc đi vậy!”. Bạn thở dài và tỏ vẻ buồn bã, giống như thể bạn lại vừa bị lừa vậy, sau đó đưa cho trẻ cốc soda có pha thuốc và chú tâm vào việc rót thuốc từ thìa lại vào lọ.

Lúc này, trẻ sẽ cảm thấy trẻ đã thắng và sẽ uống thật nhanh hết cốc soda. Trẻ sẽ không biết rằng bạn đã trộn thuốc vào trong đó. Bạn đừng nên tỏ vẻ vui mừng hoặc kêu lên, “Được rồi!” khi trẻ uống xong. Hãy để trẻ nghĩ rằng trẻ đã thắng, và sau đó bạn có thể cố gắng để “thắng” lại vào lần tiếp theo trẻ uống thuốc.

Có em: Bạn chơi mới hay thử thách mới cho vị trí độc tôn?

Cậu bé Sam 3 tuổi, con trai của Stephen và Nicole, lần đầu tiên “ăn vạ” ở nơi công cộng là ngay sau khi em gái của cậu chào đời. “Khi có em, thằng bé có lúc là thiên thần tốt và có khi trở thành thiên thần xấu”, Nicole giải thích. “Lúc đầu, bé sẽ chạm vào em thật nhẹ nhàng, nhưng sau đó bé nghiêng rằng, cô tỏ ra đang cười – và bất thành linh véo em!”.

Hãy tưởng tượng một hôm chồng bạn về nhà và nói: “Nhìn này, em yêu! Anh vừa mang về một người vợ mới cho em chơi cùng! Cô ấy sẽ giành được rất nhiều sự quan tâm của anh trong một thời gian, nhưng cuối cùng em và cô ấy sẽ rất vui vẻ khi ở cùng nhau đấy!”. Bạn sẽ phản ứng thế nào? Hừ, em không nghĩ vậy!

Sự xuất hiện của một em bé mới toanh trong gia đình thường là nguyên nhân gây ra sự bàng hoàng và mất phương hướng lớn nhất đối với đứa con đầu lòng (hoặc nếu bạn có nhiều con thì những đứa trẻ dưới năm tuổi sẽ trải qua cảm xúc này). Tôi chắc chắn rằng bạn cảm thấy rất mệt mỏi và căng thẳng, nhưng ít nhất bạn gần như cũng hiểu rằng bạn đang vướng vào chuyện gì. Tuy nhiên đối với con bạn, điều này hoàn toàn khiến trẻ ngỡ ngàng.

Rất nhiều cha mẹ cảm thấy có lỗi vì đã không thể dành cho đứa con thứ hai sự quan tâm tuyệt đối như họ đã có thể làm khi chăm sóc con đầu lòng. Nhưng bạn đừng nên mất một giây nào để dằn vặt mình vì điều đó! Đúng là đứa con đầu lòng nhận được nhiều sự quan tâm từ bạn hơn, nhưng những gì đứa con thứ hai không nhận được từ bạn, bé sẽ nhận được gấp năm lần điều đó từ anh/chị của mình. Không ai có thể khiến con bạn cười hoặc học hỏi được nhiều điều như anh/chị của bé – đối với bé, đó chính là những siêu nhân thực sự! Tôi luôn muốn được nhắc nhở các bậc phụ huynh rằng đứa con đầu sống trong thế giới của người lớn, nhưng đứa con thứ hai sống trong thế giới của trẻ em. Sau khi bạn đã sinh hai đứa con, chúng muốn bạn ở bên cạnh để mang lại cho chúng tình yêu thương, những nụ hôn và đồ ăn nóng sốt – tất cả đều luôn sẵn sàng khi chúng cần!

Tại sao trẻ gặp khó khăn khi trở thành “anh hai” hoặc “chị hai”?

Hãy đặt mình vào vị trí của con, bạn sẽ hiểu tại sao trẻ có thể là người ít vui nhất khi bạn đón thêm một em bé về nhà.

Trẻ chập chững luôn coi mình là trung tâm và không có khả năng kiểm soát những hành động bột phát. Như trong viễn cảnh về “một người vợ mới” chúng ta đã thấy ở trên, liệu có ai trong vị trí người “vợ đầu” mà không cảm thấy cạnh tranh? Con bạn đang ở tuổi chập chững, tuổi coi mình là trung tâm của mọi sự chú ý, bởi vậy, hoàn toàn bình thường khi trẻ cảm thấy như bạn đang xát muối vào vết thương của trẻ mỗi khi bạn đi về phía em bé và bỏ quên trẻ. Hơn nữa, khả năng kiểm soát hành động bột phát còn non yếu ở bán cầu não phải của trẻ khiến trẻ càng gặp nhiều khó khăn trong việc kiềm chế những cảm xúc cạnh tranh. Bởi thế, sự bức bối của những “anh hai” này có thể được biểu lộ qua hàng loạt những cái cầu, véo, tát và cắn đầy bất ngờ.

Cảm xúc của trẻ cực kỳ mâu thuẫn. Những hiểu biết ngày càng rõ ràng của trẻ về các nguyên tắc đồng nghĩa với việc trẻ hiểu cần và đánh là sai trái. Thêm nữa, trẻ luôn mong muốn làm bạn hài lòng, và bây giờ trẻ hiểu rằng trẻ có thể bị phạt nếu trẻ gây sự với em. Tuy nhiên, những mong muốn mang tính hung tợn của trẻ cũng rất khó để được kiềm chế. Đôi khi, những cảm xúc mạnh mẽ này lọt ra ngoài dưới dạng những lo lắng về những con quái vật đáng sợ hoặc các hành vi thể hiện sự bất an như nói lắp, cắn móng tay, gặp ác mộng, khó khăn khi xa cách, thủ dâm hoặc những nỗi sợ hãi. Bạn đừng ngạc

nhiên nếu đôi khi bạn bắt gặp trẻ không thể kiềm chế việc véo em hoặc thậm chí hôn em quá mạnh.

Trước khi bạn sinh bé thứ hai

Bạn không nên nói chuyện về em bé ngay khi nhận được kết quả thử thai dương tính. Điều tốt nhất có thể xảy ra là trẻ sẽ cảm thấy buồn chán khi phải chờ đợi em bé ra đời. (Bạn cần nhớ rằng ý thức về khái niệm thời gian của trẻ không được tốt lắm.) Và điều tồi tệ nhất có thể đến là, trẻ sẽ có thêm nhiều tháng nuôi dưỡng sự ghen tỵ dưới hình ảnh một con quỷ mắt xanh và cả cảm giác sợ hãi vì bị bỏ rơi. Bạn nên đợi khoảng hai tháng trước khi sinh để bắt đầu nói về “em bé trong bụng mẹ”. Dưới đây là những gì tôi vẫn thường khuyên các bậc phụ huynh trong phòng khám của tôi làm để chuẩn bị tâm lý cho trẻ trước khi em bé ra đời:

- Cho trẻ (dù trai hay gái) một con búp bê nhỏ, để ôm để trẻ có thể tập cho em bé ăn, thay bím và rửa tay thật sạch.
- Chuyện gẫu bằng cách nói chuyện với em bé trong bụng bạn (và cả sau khi bé được sinh ra) về những gì người anh/chị tuyệt vời của bé đã làm được.
- Chuẩn bị tâm lý cho trẻ bằng cách giúp trẻ tập hít thở sâu (xem Nghi thức mở đầu và kết thúc – Chương 10).
- Lên kế hoạch cho trẻ chuyển từ cũi sang giường thật cẩn thận. Nếu trẻ vẫn chưa rời cũi ít nhất khoảng hai hoặc ba tháng trước khi bạn sinh em bé, bạn nên hoãn lại tất cả mọi kế hoạch về việc rời cũi của trẻ cho đến khoảng hai hoặc ba tháng sau khi sinh, như thế trẻ sẽ không có cảm giác bị “mất chỗ”.
- Mua cho trẻ một món đồ chơi xinh xắn và dùng nó làm quà của em bé dành cho trẻ, một số món quà khác “từ” những vị khách đến thăm - những người có quà cho em bé mới sinh nhưng không có quà cho bé lớn.
- Đảm bảo chắc chắn rằng trẻ được đi tiêm phòng đúng hạn.

Giúp trẻ thích nghi với việc có em theo phong cách nuôi dạy con kiểu tiền sử

Chơi với trẻ dựa trên thể mạnh của trẻ và bạn sẽ không còn gặp nhiều khó khăn về điểm yếu của trẻ nữa.

Tận dụng lợi thế của Thời điểm đặc biệt. Đây chính là lúc bạn biến Thời điểm đặc biệt thành khoảng thời gian thú vị cùng với trẻ (xem Chương 10). Bạn nên dành hai Thời điểm đặc biệt trong ngày để chơi với trẻ. Đó là một cách rất hiệu quả để trẻ biết về những phần thưởng chưa được trao ngay – chính là những thứ trẻ sẽ cần khi bạn bận bịu với việc cho em bé ăn hoặc thay tã cho em. Nếu có thể, bạn có thể dành cho trẻ cả Thời điểm đặc biệt với mẹ và Thời điểm đặc biệt với bố. Thỉnh thoảng bạn thậm chí có thể dành cho trẻ Thời điểm “siêu” đặc biệt, ví dụ như đưa trẻ ra ngoài ăn kem mà không có đối thủ – ý tôi là em bé mới sinh ấy – đi cùng!

Ghi nhận những việc tốt trẻ làm được. Những “cư dân làng xã” tí hon này thích được mọi người ghi nhận và nhận phần thưởng (bảng thành tích sao, đánh dấu tích vào tay) khi các bé làm được việc tốt.

Hào phóng với những “phần thưởng cộng thêm”. Hãy tạo ra một trình tự đi ngủ đêm kỹ lưỡng và tỉ mỉ

hơn, dành cho trẻ thật nhiều những cử chỉ yêu thương và gia tăng sức mạnh.

Chơi trận giả. Chơi đấu vật và ném gôi không chỉ giúp trẻ giải tỏa tâm lý hiếu chiến, hung hăng theo cách hoàn toàn chấp nhận được, đây còn là những hành động của trẻ “lớn” mà bé hiểu rằng các em bé “nhỏ xíu và yếu ớt” chưa thể làm được – và trẻ hiểu điều đó. Bên cạnh những thời gian chơi trận giả, bạn đừng quên các bài tập hít thở sâu của Nghi thức mở đầu và kết thúc, như vậy trẻ sẽ luyện tập thêm được cách trấn tĩnh cũng như cách khởi động năng lượng của mình!

Định hướng lại tâm lý hung hăng. Thay vì chỉ trích trẻ khi những trò đùa của trẻ với em vượt quá giới hạn, bạn nên chỉ cho trẻ những cách tốt hơn để giải tỏa. Hãy tích cực, nói với trẻ rằng: “Em gái nhỏ của con rất thích được chạm nhẹ nhàng như thế này – con làm việc đó rất giỏi đấy!”. Sau đó, chuyện gẫu với bố trẻ về điều đó.

Nếu đưa trẻ “làng xã” của bạn đã có thể nói được khá nhiều, bạn hãy chỉ cho trẻ biết rằng trẻ có thể dạy, dỗ dành và khiến em bé vui bằng những lời nói. Tôi thực sự thích thú khi thấy các “anh hai” và “chị hai” nói với em bé bằng Ngôn ngữ của trẻ chập chững, bắt chước cách mà mẹ vẫn thường làm với trẻ.

Bé Will – 3 tuổi – có một thời gian “khủng hoảng” với em Estelle của bé. Em sẽ khóc nếu bé ôm em quá chặt hoặc vô tình khiến em giật mình. Nhưng lần đầu tiên em cười khi nhìn thấy khuôn mặt ngộ nghĩnh của bé, bé cảm thấy cực kỳ thú vị.

Liệt kê những điều trẻ có thể giúp. Những đứa trẻ “làng xã” thích chơi trò đóng vai. Bạn có thể phân công cho trẻ một công việc nào đó, ví dụ như lấy cho bạn chiếc tã của em khi bạn cần. Một trong những công việc rất thích hợp với trẻ trên 2 tuổi là làm cho trẻ một bảng tên và gọi trẻ là “chú cảnh sát của thế giới đồ chơi thu nhỏ”. Để trẻ biết rằng trẻ đã giúp bạn được rất nhiều khi trẻ nhặt những đồ chơi nhỏ xíu cho bạn. Hãy dạy trẻ cách luồn đồ chơi qua lỗ giấy vệ sinh để kiểm tra kích thước của vật đó và chắc chắn rằng nó sẽ không gây hóc nếu lỡ em bé cho vào miệng. Mặc dù phải hàng tháng sau đó em bé mới biết bò nhưng đây vẫn là một việc hữu ích. Hơn nữa, nó khiến trẻ lớn có cảm giác mình quan trọng.

Không nên liều lĩnh. Ngay cả khi trẻ tỏ ra có khả năng bảo vệ hoặc muốn bảo vệ em, trẻ vẫn không tránh khỏi những lúc phải kiềm chế ý muốn đánh hoặc cào cào em. Hơn nữa, trẻ có thể muốn bế em mà không nhận thức được thực tế rằng em bé nặng hơn và hiếu động hơn các bé búp bê rất nhiều. Bởi vậy, bạn không nên để trẻ ở một mình với em bé dưới 1 tuổi. Cẩn tắc vô áy náy.

Đề trẻ được nhỏ lại. Có lẽ đây là thời điểm bạn mong chờ nhiều nhất rằng trẻ lớn sẽ thể hiện những hành vi xứng đáng với vai trò một “anh hai” như biết đi vệ sinh đúng cách hay ngủ trên giường riêng. Nhưng thực tế, đây lại chính là thời điểm trẻ cần có sự tự do cho riêng mình. Bạn hãy hỏi trẻ: “Bây giờ con muốn là một ‘anh lớn’ hay là một ‘em bé’ nào? Con ngồi vào lòng mẹ đi, em bé lớn mạnh mẽ của mẹ, con ôm mẹ một lúc nhé!”

Đưa ra những kỳ vọng hợp lý. Bạn có thể nhẹ nhàng nhắc bạn bè đến nhà mình hãy chú ý đến trẻ lớn một chút trước khi trầm trồ khen ngợi em bé mới sinh. Trên hết, bạn không nên cảm thấy tội lỗi vì đã không dành cho em bé nhiều sự quan tâm như bạn đang dành cho anh/chị của bé. Trẻ lớn mới là người chịu mất mát nhiều nhất đấy.

Tốt cho tất cả mọi người

Để tránh em bé bị ốm, bạn cần thay quần áo cho trẻ lớn mỗi khi trẻ về nhà sau khi đi chơi với những trẻ khác. Bạn cần chắc chắn rằng trẻ đã rửa tay mỗi ngày vài lần. Bạn không cần xà phòng diệt khuẩn, chỉ cần chắc chắn rằng trẻ đã xoa tay mạnh và kĩ càng mỗi khi trẻ rửa tay và lau khô tay.

Bạn sẽ không thể ngăn được sự cạnh tranh giữa anh chị em ruột trong gia đình – đó là điều hiển nhiên. Có đến hai “người tí hon” coi bạn là trung tâm trong vũ trụ của các bé và cả hai đều muốn có được sự quan tâm của bạn càng nhiều càng tốt. Tuy nhiên, bạn cũng có thể tràn trề hy vọng, bởi bằng cách áp dụng những mẹo nhỏ và các chiến thuật đã được bàn tới trong chương này, bạn sẽ có thể giữ hòa khí trong gia đình cho đến khi các bé đều lớn hơn và có thể tự mình giải quyết mọi chuyện giữa chúng với nhau.

Phân kết PHÙ, VĂN MINH: ĐỨA TRẺ 4 TUỔI HẠNH PHÚC VÀ TỰ TIN



“Hành trình là phần thưởng.”

– Lão Tử

Xin chúc mừng! Bạn đã hoàn thành chặng đường khó khăn này. Bạn đã thực sự chứng kiến những gì diễn ra trong hàng triệu năm lịch sử trong quá trình tiến hóa của loài người được hé lộ ngay trước mắt bạn. Và bạn đã dẫn dắt con mình trải qua một trong những mốc phát triển diệu kỳ nhất, nhanh nhất và nhiều thách thức nhất của trẻ trong suốt cuộc đời!

Từ một chú tinh tinh đáng yêu mới tròn 1 tuổi háo hức bước những bước đầu tiên, bi bô nói những lời đầu tiên, trẻ đã trở thành một người Nê-ăng-đéc-tan “chỉ cao đến đầu gối” 18 tháng tuổi ngang tàng trước sự hấp dẫn của tự do và trở thành nạn nhân của những cơn thịnh nộ... rồi trở thành một đứa trẻ thượng cổ thông minh 2 tuổi, bắt đầu học những quy tắc đầu tiên, đơn giản nhất về ngôn ngữ, vệ sinh, về sự hợp tác... và cuối cùng thành “một cư dân làng xã” tháo vát, luôn hứng thú trước con người, trước những trò chơi, nghệ thuật, sự hài hước và tình bạn.

Chà!

Trong suốt ba năm đó, đôi lúc tôi dám cam đoan rằng, một ngày trôi qua chậm chạp như thể cả tháng trời. Chỉ riêng việc tập cho trẻ thói quen sử dụng nhà vệ sinh dường như cũng mất hàng triệu năm! Nhưng giờ đây, khi tất cả những mốc phát triển mang tầm thế kỷ ấy qua đi, bạn có cảm thấy rằng hình như tất cả trôi qua chỉ trong chớp mắt.

Giờ đây, con bạn đã sắp bước sang tuổi thứ tư, đã sẵn sàng rời bỏ thời kỳ chập chững bởi trẻ đã sẵn sàng gõ cánh cửa dẫn tới thời thơ ấu... và đến với thế giới văn minh.

Đương nhiên, vẫn còn rất nhiều điều đang chờ bạn ở phía trước. Có thể trẻ đã sẵn sàng để trở thành một “anh/chị lớn” vào hầu hết thời gian, trừ những lúc trẻ cảm thấy quá mệt, đói bụng, chán chường hay giận dữ. Nhưng trẻ vẫn chưa thực sự bước sang một giai đoạn mới. Trẻ vẫn cần phải vượt qua những thử thách của mười ngàn năm nữa trong sự tiến hóa của loài người trên chặng đường tiến tới thời kỳ của những người hiện đại. Đó sẽ là hành trình trẻ phải trải qua trong suốt những năm tháng ấu thơ còn lại.

Nhưng trẻ cũng không còn là những người hoàn toàn nguyên thủy nữa. Giờ đây, trẻ giống như nữ hoàng trong vương quốc thô mộc của mình. Trẻ 4 tuổi hiểu rất rõ về thế giới của trẻ và luôn sẵn sàng trải nghiệm những nét đẹp văn hóa mới: học chữ viết, những quy tắc đúng sai, sự kiên nhẫn và trách nhiệm. Nếu bạn cảm thấy thời kỳ chập chững thật thú vị, vậy thì bạn hãy cứ đợi tiếp nhé! Trong khoảng một năm tiếp sau thôi, khiếu hài hước của trẻ sẽ thăng hoa (Ồ ồ, hàng loạt chuyện cười liên quan đến đánh rắm và đi vệ sinh chuẩn bị đổ bộ đấy!) Sự tò mò về thế giới của trẻ cũng sẽ bùng nổ. (Tại sao? Tại

sao? Tại sao?) Trẻ cũng sẽ chẳng bao giờ biết chán gia đình và bè bạn. (“Mẹ ơi, con mở tiệc trà trong ngày sinh nhật nhé? Đi mà mẹ!”)

Khi 4 tuổi, trẻ sẽ:

- Bắt đầu giải mã và sử dụng các ký hiệu. 8.000 năm trước, con người đã phát minh ra chữ viết sơ khai, đánh dấu lên giấy và dùng tranh vẽ để mô tả sự vật (chữ viết tượng hình). Khi đến tuổi đi mẫu giáo, trẻ sẽ được học đếm và nhận biết bảng chữ cái, thậm chí học đánh vần và viết tên của mình.
- Khéo léo sử dụng cả ngôn ngữ và logic. Trẻ 4 tuổi có thể nói khoảng 1.500 từ và hiểu được từ 3.000 đến 4.000 từ khác. Trẻ nói tốt và tư duy rõ ràng, nhờ đó, trẻ có thể hiểu được nhiều điều, thậm chí có thể sáng tác những câu chuyện thú vị và phức tạp. Trên sân chơi, trẻ 4 tuổi thông minh và vui tính thường rất nổi bật.
- Trẻ phát triển tính hài hước ở mức độ tinh vi hơn. Trẻ bắt đầu hiểu rằng một từ có thể có hai nghĩa – một trong hai nghĩa đó phá vỡ quy luật lôgic. Đó là khởi đầu của những trò chơi chữ (và những câu chuyện đùa hỏi-trả lời liên tục).
- Trẻ phát huy sự tự tin. Hách dịch và thậm chí khoe khoang, trẻ 4 tuổi luôn cố gây ấn tượng với người khác bằng cách sử dụng năng lực ngôn ngữ và những hiểu biết mới mẻ của trẻ về các quy luật, bao gồm cả việc nói dối và gạt mọi người! (Khi bạn đã hiểu được quy tắc của trẻ, bạn có thể khống chế được việc này).
- Trẻ rất yêu bạn bè và thích thú với những gì người khác nghĩ về trẻ. Đối với rất nhiều trẻ 4 tuổi, điều khiến trẻ tủi thân nhất không phải câu “Cậu là đồ ngốc!” mà chính là câu “Cậu không phải bạn mình!”. Lần đầu tiên ý kiến của những người khác ngoài bố và mẹ thực sự có ý nghĩa với trẻ – đó là ý kiến của bạn bè trẻ.
- Trẻ cố gắng để hiểu tất cả mọi thứ. Tất cả! Trở nên tham lam. Trẻ muốn những thứ trẻ thấy trên ti vi, trong cửa hàng, ở trường mẫu giáo, ở nhà bạn bè. Trẻ muốn tất cả.

Liệu rằng những đứa trẻ “tiền sử” luôn gây kinh ngạc và rất phức tạp này có còn phù hợp với phương pháp nuôi dạy con kiểu tiền sử nữa hay không? Câu trả lời là có và không. Những điểm cơ bản nhất mà tôi đã trình bày với các bạn sẽ hỗ trợ bạn vượt qua thời thơ ấu của trẻ. Đó là nền tảng của Phương pháp nuôi dạy trẻ hiện đại: đặt ra những kỳ vọng thực tế, hiểu tính khí trẻ, tạo ra những trình tự sinh hoạt tràn đầy yêu thương, dạy trẻ cách kiên nhẫn chờ đợi, phản ánh thừa nhận những cảm xúc tiêu cực của trẻ, áp dụng những biện pháp tích cực để uốn nắn hành vi cho trẻ, đặt ra những giới hạn cần thiết, hướng tới những thỏa thuận “cả hai cùng thắng” và rất nhiều điều khác. Những vấn đề cụ thể bạn phải đối mặt sẽ thay đổi, và ngôn ngữ bạn dùng để khắc phục những vấn đề ấy cũng sẽ thay đổi. Nhưng những yếu tố cơ bản này sẽ rất có ích cho bạn.

Nói về ngôn ngữ, đến khi được 4 tuổi, trẻ có thể sẽ không muốn bạn dùng Ngôn ngữ của trẻ chập chững nữa. Trẻ có thể bắt đầu cảm thấy ngượng vì điều đó. Thậm chí trẻ có thể nói rằng điều đó giống như nói với các em bé vậy. “Mẹ đừng nói như thế nữa” – bé Liam 4 tuổi đã nói như vậy với Beth, mẹ bé. Việc này là hoàn toàn bình thường vì trí não của trẻ 4 tuổi đã già dặn hơn rất nhiều. Tuy vậy, bạn cũng không nên hoàn toàn loại bỏ Ngôn ngữ của trẻ chập chững khi con bạn đã thối nển trong ngày sinh nhật 4 tuổi. Ngôn ngữ của trẻ chập chững vẫn có thể có tác dụng trong một số trường hợp thậm chí

trong vài năm sau đó khi trẻ thực sự rơi vào trạng thái buồn bực với cảm xúc tiêu cực. Bạn cần nhớ rằng, mỗi khi chúng ta buồn rầu và giận dữ, chúng ta đều trượt xuống rất nhiều nấc trên bậc thang tiến hóa.

Một trong những khái niệm cơ bản mà trẻ sẽ vẫn luôn cần đến chính là Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh cổ xưa mà hiệu quả. Tất cả chúng ta – trẻ lớn, thiếu niên và cả người lớn – đều muốn những cảm xúc của mình được phản ánh lại để chúng ta cảm thấy rằng mình được lắng nghe, được thấu hiểu, rằng chúng ta an toàn và được yêu thương.

Khi trẻ lớn hơn, bạn vẫn cần đóng vai trò là một nhà đại sứ. Đây là điểm chung trong tất cả các phương pháp nuôi dạy con. Điểm khác biệt duy nhất là giờ đây bạn sẽ trở thành người đại diện ở một vùng đất không quá xa xôi và ở đó, cư dân nói một thứ ngôn ngữ cũng tương tự như bạn.

Và khi bạn được gặp gỡ vị khách mới nhất đến từ vùng đất đầy thú vị của Những đứa trẻ lớn, tôi hy vọng bạn sẽ có thể nhớ lại với niềm vui sướng về những ngày bạn được ở bên đứa trẻ chập chững hạnh phúc nhất khu phố. Tôi hy vọng những lời khuyên của tôi sẽ giúp những tháng năm diệu kỳ này của bạn bớt khó khăn và mâu thuẫn, thêm nhiều vui vẻ và yêu thương. Và bây giờ sẽ là tin tuyệt vời nhất: Bạn sẽ được nghỉ ngơi một chút cho đến khi trẻ bước vào tuổi vị thành niên. Trong khoảng mười năm tới, bạn sẽ đối mặt với những thách thức khác, nhưng nếu bạn đã có thể cùng trẻ trải qua những tháng ngày chập chững của con với tiếng cười thì tôi tin rằng chắc chắn bạn sẽ luôn biết phải làm gì để con bạn trở thành một đứa trẻ hạnh phúc nhất trên đời!

Phụ lục 10 BƯỚC MỌI CHA MẸ NÊN BIẾT: NHỮNG ĐIỀU CƠ BẢN CẦN BIẾT ĐỂ NUÔI DẠY MỘT ĐỨA TRẺ HẠNH PHÚC



1. Tốt hơn hết, bạn nên nghĩ rằng trẻ chập chững giống như một... người thượng cổ. Trẻ chập chững lúc nào cũng găm gù và thích vồ chộp mọi thứ, bởi vậy chúng luôn cư xử thật “nguyên thủy”. Trên thực tế, dù điều này nghe có vẻ đáng ngạc nhiên, nhưng xét về quá trình phát triển, trẻ chập chững có rất nhiều điểm tương đồng với những người Nê-ăng-đéc-tan bé nhỏ! Trong suốt khoảng thời gian từ lúc trẻ 1 tuổi đến khi trẻ 4 tuổi, trẻ đã đạt được cả năm thành tựu mà những người thượng cổ (cả nam và nữ) mất 5 triệu năm để đạt được: đi, nói, dùng tay sử dụng đồ vật, giải thích sự việc và gây dựng tình bạn.
2. Hãy là một “vị đại sứ” đối với đứa trẻ “tiền sử” của bạn. Khi bạn đã nhận ra rằng trẻ chập chững có rất nhiều điểm chung với một người ở thời kỳ Đồ đá (nhất là khi trẻ giận dữ), bạn sẽ thấy rõ ràng rằng nhiệm vụ của mình không đơn giản chỉ là cha, là mẹ. Bạn là một vị đại sứ đến từ thế kỷ XXI và tìm cách tiếp cận với người tiền sử! Và khi là một vị đại sứ giỏi, bạn cần hướng dẫn trẻ với tình yêu và sự tôn trọng, không hối thúc cũng không vội vàng.
3. Tuân thủ Nguyên tắc Đồ-ăn-nhanh. Nguyên tắc này rất đơn giản: Khi trẻ buồn bực, bạn nên học cách phản hồi của những người nhận yêu cầu tại các quầy bán bánh burger mang về – luôn luôn nhắc lại những “yêu cầu” (trẻ muốn gì) trước khi thông báo “giá” (bạn muốn gì). Khi đang giữa cơn thịnh nộ, trẻ sẽ không thể nghe được điều chúng ta muốn nói (những lý do bạn đưa ra, sự an ủi, những nỗ lực để làm trẻ xao lãng hoặc những lời cảnh báo) cho đến khi trẻ chắc chắn rằng chúng ta hiểu và tôn trọng thông điệp của trẻ. Vì thế, mỗi khi trẻ buồn bực, trước khi bạn nói lên những điều bạn nghĩ, hãy dành một phút để thực lòng mô tả những gì trẻ làm và để trẻ biết bạn hiểu trẻ đến đâu.
4. Dùng Ngôn ngữ của trẻ chập chững. Trẻ chập chững nhìn chung còn non nớt và mỗi khi buồn bực, chúng lập tức trở nên “hoang dã”. Vì thế, khi bạn nói chuyện với cô con gái “thượng cổ tí hon” đang cáu bẳn của mình, hãy luôn dùng Ngôn ngữ của trẻ chập chững (ngôn ngữ cơ bản, gần như nguyên thủy của trẻ). Bạn có thể dịch bất cứ điều gì sang Ngôn ngữ của trẻ chập chững chỉ đơn giản bằng cách dùng:
 - Những câu ngắn
 - Lặp đi lặp lại nhiều lần
 - Giọng nói biểu cảm
 - Thật nhiều biểu cảm trên khuôn mặt hoặc qua cử chỉ (cười thật tươi, thở dài, chỉ trỏ nhiệt tình)
5. Hiểu tính khí của trẻ. Mặc dù tất cả trẻ chập chững đều trải qua những giai đoạn phát triển giống nhau nhưng mỗi trẻ lại có một cách riêng để tiếp cận thế giới. Con bạn có dễ tính không? Có cẩn trọng

không? Có tính khí mạnh không? Bạn cần biết bạn đang đối phó với kiểu tính khí nào bởi chỉ như vậy bạn mới có thể tìm ra những phương pháp nuôi dạy phù hợp nhất với trẻ.

6. Giữ bình tĩnh. Chỉ vì “người bạn tiền sử bé nhỏ” của bạn trở nên cáu bẳn không có nghĩa là bạn cũng nên như vậy. Bạn cần bình tĩnh ngay cả khi bạn đang đối mặt với một trong những khó khăn lớn nhất trong quá trình nuôi dạy trẻ:

- Bực bội, khó chịu: Tất cả trẻ ở độ tuổi chập chững đều thỉnh thoảng khiến bố mẹ chúng “phát điên”.
- Cảm giác thất bại: Tất cả các bậc cha mẹ đều có khi cảm thấy bất lực (hoặc một lúc nào đó thấy choáng ngợp) trước những rắc rối gặp phải hàng ngày.
- Lờn thì thầm từ quá khứ: Những hành vi của trẻ có thể gợi bạn nhớ lại những cảm giác bị quên lãng hoặc khó chịu khi bạn còn nhỏ.
- Tính khí của trẻ và của bạn không đồng điệu với nhau: Giống như kẻ sọc và chấm bi, tính cách của bạn có thể hoàn toàn đối ngược với tính cách của con.
- Sự hỗ trợ của gia đình nhỏ hoặc của cộng đồng: Rất nhiều cặp vợ chồng sống tách biệt và không có gia đình hoặc bạn bè bên cạnh.

7. Khuyến khích những hành vi tốt bằng “sự tôn trọng và phần thưởng”.

Những món quà này chắc chắn khiến trẻ cư xử thật chuẩn mực:

- Sự tôn trọng. Đây là điểm mấu chốt trong mối quan hệ của bạn với trẻ. Thể hiện sự tôn trọng và giúp con “giữ thể diện” rất quan trọng khi bạn rèn trẻ vào kỷ luật (để tránh vô tình gây ra những tổn thương về mặt cảm xúc như xấu hổ, ngượng ngùng và tủi thân).
- Những lời khen ngợi thực lòng. Nuôi dưỡng cảm nhận tích cực về bản thân trẻ bằng một chế độ dinh dưỡng hợp lý gồm những lời khen ngợi – những lời khen nhẹ nhàng và một chút kỷ niệm nho nhỏ cùng với thật nhiều sự quan tâm dịu dàng và những lời nhận xét yêu thương khi mô tả về các hành động của trẻ. Những lời khen ngợi tích cực nhất cần tập trung vào một hành vi cụ thể nào đó thay vì những nhận xét chung chung về tính cách của trẻ. Và một khi bạn đã khen, đừng bao giờ rút lại lời khen đó (lời khen có hại).
- Lời nhắn nhủ “cửa ngách”. Trẻ chập chững tin vào những điều mình vô tình nghe được hơn những gì bạn trực tiếp nói với trẻ. Bạn có thể dùng bí mật này theo một trong ba cách sau: 1) “Tán gẫu” (để trẻ nghe lỏm được bạn đang khen ngợi trẻ với người khác), 2) Kể chuyện cổ tích (những câu chuyện thú vị có những thông điệp quan trọng được ẩn giấu bên trong nội dung), 3) Áp dụng biện pháp “tâm lý đảo ngược” (khuyến khích những hành vi tốt ở trẻ bằng cách bảo trẻ làm những điều ngược lại!).
- Xây dựng sự tự tin. Giúp trẻ phát huy niềm kiêu hãnh bằng các yếu tố “tạo nên sức mạnh” (những cách đơn giản để thể hiện niềm tin của bạn dành cho trẻ) và bằng cách “giả làm kẻ ngốc” (dạy trẻ cư xử tự tin bằng cách chính bạn giả vờ làm những điều ngốc nghếch).
- Phần thưởng. Những phần thưởng nho nhỏ như đánh dấu tích vào tay, hình dán và các món ăn trẻ thích sẽ giúp “bôi trơn bánh xe hợp tác” giữa bạn và trẻ.

8. Thời gian chất lượng cho trẻ sẽ giúp ích rất nhiều. Thời gian chất lượng là một phần lý thú đến từ sự quan tâm chú ý và những trình tự sinh hoạt hàng ngày giúp trẻ cảm thấy mình được trân trọng. Một vài ý tưởng tuyệt vời nhất để dành Thời gian chất lượng với bé là: Mát-xa nhẹ nhàng.

- Cho trẻ có những vật trấn an là chăn hoặc những người bạn thú bông dễ thương.
- Thời điểm đặc biệt: Một cách tuyệt vời để gói gém hàng ngàn hàng vạn tình yêu thương và sự quan tâm vào trong năm phút ngắn ngủi.
- Những lời khẳng định yêu thương: Chia sẻ những lời nói tích cực và hy vọng với trẻ trước giờ đi ngủ.
- Nghi thức mở đầu và kết thúc: Bài tập hít thở sâu giúp trấn tĩnh và tốt cho sức khỏe
- Vui Chơi: Tất cả các trò chơi, nhưng đặc biệt là vui chơi ngoài trời, các trò chơi sáng tạo (như nghệ thuật và chơi giả vờ), và đọc sách.

9. Áp dụng kỷ luật hợp lý để định hướng đúng hành vi cho trẻ (“lời rẽ”). Việc của trẻ là phá vỡ các giới hạn; việc của bạn là củng cố các giới hạn đó.

- Bắt đầu bằng những kỳ vọng hợp lý cho hành vi của trẻ.
- Khi có thể, hãy khắc phục khó khăn bằng cách đánh lạc hướng trẻ và đưa ra thỏa hiệp.
- Chọn những giới hạn mà bạn chắc chắn mình có thể thực thi. Tuyên bố với trẻ một cách nghiêm túc và ngắn gọn về các giới hạn... và bằng Ngôn ngữ của trẻ chấp chững (tránh so sánh, làm trầm trọng vấn đề và đặt biệt danh tiêu cực cho trẻ).

10. Đừng e ngại phạt trẻ trong trường hợp cần thiết (“chặn đường”). Khi “lời rẽ” không ngăn được trẻ thực hiện những hành vi xấu, có thể bạn cần dùng một hình phạt phù hợp với trẻ chấp chững. Những hình phạt tốt nhất bao gồm:

- Phớt lờ (vờ như không quan tâm đến trẻ).
- Tước bỏ quyền lợi (không cho trẻ những thứ trẻ muốn)
- Cách ly trẻ chấp chững.

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

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

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

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