

MẸ NHẬT TRUYỀN CẢM HỨNG HỌC CHO CON NHƯ THẾ NÀO?

Sugahara Yuko



Nguyễn Thị Thu Thủy dịch

LỜI NÓI ĐẦU

Lĩnh vực giáo dục hiện nay đang có những bước chuyển biến lớn. Cùng với việc xem xét lại phương pháp giáo dục coi trọng kiến thức trong sách vở, chúng ta đang dần chuyển sang áp dụng phương pháp giáo dục mở. Những năm gần đây, trước thực trạng học lực của trẻ em đang ngày một giảm sút, định hướng phát triển thoát ra khỏi khuôn khổ của nền giáo dục cũ càng được chú trọng hơn. Giáo dục trẻ em là một yếu tố quan trọng ảnh hưởng lớn đến tiềm lực quốc gia và xã hội, đến hạnh phúc của nhân loại trong tương lai. Việc giáo dục thế hệ trẻ được thay đổi đa dạng như thế nào tùy thuộc vào phương châm của từng quốc gia.

Tuy nhiên, trong quá trình đó, đối tượng chịu ảnh hưởng lớn nhất không ai khác chính là con em chúng ta. Các bậc phụ huynh muốn tạo điều kiện học tập tốt hơn cho con mình nên ra sức tìm hiểu và học hỏi, nhưng kết cục lại bị lượng thông tin quá lớn làm cho rối trí. Có lẽ chưa bao giờ “sự thông thái của cha mẹ” trở nên cần thiết như hiện nay. Cuốn sách Mẹ Nhật truyền cảm hứng học cho con như thế nào? đã ra đời với mục tiêu giới thiệu tới các bậc phụ huynh những điểm cơ bản trong việc giáo dục con người. Nhằm giúp các bậc cha mẹ bớt bối rối trước sự tràn ngập thông tin như hiện nay, cuốn sách cung cấp những điều chúng ta nên truyền đạt, giáo dục con trẻ. Trong đó, tác giả nhấn mạnh vai trò quan trọng của việc thể hiện tình yêu thương, đồng thời cần tránh những can thiệp không cần thiết đối với trẻ và giáo dục chúng trở thành những đứa trẻ sống lạc quan, hữu ích.

Những đứa trẻ được yêu thương sẽ biết tôn trọng bản thân mình. Người biết tôn trọng bản thân cũng sẽ biết tôn trọng người khác. Có thể nói, đó chính là triết lý cơ bản của cuộc sống. Nếu cha mẹ biết tránh những can thiệp không cần thiết trong quá trình phát triển của trẻ, trẻ có thể suy nghĩ và hành động độc lập, từ đó học cách tự chịu trách nhiệm về hành động của mình. Khi được giáo dục trong sự giúp đỡ hợp lý của bố mẹ, trẻ có thể hiểu được niềm hạnh phúc của việc sống hữu ích và ý nghĩa của lao động.

Chúng ta phải giúp trẻ hiểu rằng làm việc không tốt thì sẽ bị khiển trách. Thẩm thía cảm giác khi bị khiển trách và được cha mẹ giảng giải, trẻ sẽ thay đổi cách hành xử vẫn còn khiếm khuyết của mình. Còn việc “Tại sao lại không được làm như vậy?” thì đến một độ tuổi nhất định chúng mới thực sự hiểu được. Trước khi thẩm nhuần về luân lý, đạo đức thì chúng phải học từ các thói quen.

Trong các bài giảng và các buổi hội thảo do tôi tổ chức nhằm truyền bá cách tư duy “giao tiếp chân thành”¹, tôi đã nhận được rất nhiều câu hỏi về việc học tập của trẻ.

Thường thì trẻ sẽ không học bài nếu như cha mẹ chúng không nhắc nhở. Tuy nhiên, trong rất nhiều trường hợp, việc nhắc nhở đó vô hình trung lại tạo ra mâu thuẫn giữa cha mẹ và con cái, khiến trẻ luôn có cảm giác tiêu cực.

Cũng giống như việc “Tại sao không được làm việc xấu?” nói trên, việc “Tại sao lại phải học bài?” có lẽ cũng là việc mà khi dần trưởng thành trẻ mới hiểu được.

Tuy nhiên, trước những câu hỏi đó người lớn chúng ta lại hiểu rất rõ lí do. Có rất nhiều người khi đã trưởng thành rồi mới nhận ra rằng “giá mà trước đây mình chịu khó học hơn thì tốt biết mấy”. Đó là vì thực tế đã cho thấy, những người luôn nỗ lực sẽ thành đạt hơn và có nhiều sự lựa chọn hơn so với những người không cố gắng. Những điều như vậy làm sao con trẻ có thể hiểu được.

Cũng giống như việc “Tại sao không được làm việc xấu?” nói trên, trước khi trẻ hiểu được “Tại sao lại phải học bài?”, nhiệm vụ của cha mẹ là phải biến việc học tập trở thành một thói quen của con trẻ. Trong cuốn sách này, chúng tôi sẽ giới thiệu đến độc giả phương pháp tăng cường hứng thú và động lực học tập cho trẻ thông qua các ví dụ về việc học bài ở nhà của trẻ. Hi vọng cuốn sách sẽ giúp ích đối với những bậc cha mẹ đang quyết tâm nuôi dạy con kiên trì và đúng phương pháp trong một môi trường giáo dục đầy biến động như hiện nay.

SUGAHARA YUKO

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

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

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

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

Chương mở đầu. **ĐỘNG LỰC TRONG HỌC TẬP CHO TRẺ VÀ PHƯƠNG PHÁP CỦA CÁC BẬC CHA MẸ**

CHA MẸ CŨNG NÊN TỰ RÈN LUYỆN

Trong cuốn sách này, chúng ta bàn về cách các bậc cha mẹ tạo ra môi trường, khơi gợi động lực và hứng thú học tập ở trẻ để giúp chúng phát triển năng lực bản thân. Để làm được điều đó, các bậc phụ huynh cần trau dồi phương pháp dạy dỗ con cái. Đối với mục tiêu rèn luyện để phát triển hứng thú và động lực cho trẻ, việc các bậc cha mẹ tự xem xét lại chính mình là một điều vô cùng cần thiết.

Vì vậy trong cuốn sách này, để phát triển năng lực rèn luyện cho con trẻ của các bậc cha mẹ, tác giả đặt ra mục “Rèn luyện” hay “Tự rèn luyện”. Bạn hãy chuẩn bị một tờ giấy, thử lần lượt viết ra các câu hỏi một cách trung thực nhất về những suy nghĩ, hành động, cảm xúc của bản thân. Hãy ghi lại cả những sự việc xảy ra trong quá trình bạn dạy dỗ con trẻ.

Từ đó, bạn có thể rút ra những phát hiện mới mẻ về chính bản thân và về con mình. Tôi nghĩ rằng, khi đọc những ghi chép đó và nhìn nhận lại, chắc chắn bạn sẽ phát hiện ra những điều mới mẻ ở mình và có thể nâng cao động lực không chỉ của con trẻ mà còn của chính bản thân bạn.

Trong quá trình khơi gợi hứng thú và động lực ở trẻ, thái độ sống tích cực của cha mẹ là điều rất quan trọng.

Tự rèn luyện 1: Những kì vọng về con cái

Bạn kì vọng điều gì ở con cái mình?

Hãy thử viết ra một cách cụ thể những điều mà bạn đang kì vọng ở con mình. Nếu chỉ viết ra được một điều, bạn hãy thành thực tự hỏi lại bản thân: có thật là bạn chỉ kì vọng duy nhất điều đó?

Dù cho bạn có những 20, 30 điều kì vọng đi chăng nữa, hãy cứ viết hết ra.

Ví dụ:

Tôi muốn con mình chăm chỉ luyện tập bóng đá để đạt được kĩ thuật xuất sắc vượt trội;

Tôi muốn con mình tiếp tục giữ vững thành tích học tập trên mức trung bình;

Tôi muốn con mình sẽ cư xử hòa thuận với em trai/em gái chúng;

Tôi muốn con mình luôn luôn khỏe mạnh;

Viết xong, bạn hãy nhìn lại danh sách mình vừa viết ra, sau đó ghi lại suy nghĩ của mình về

danh sách này.

Tiếp theo, hãy đọc lại danh sách đó một lần nữa.

Thực ra, đôi khi các bậc cha mẹ chúng ta vô tình đặt quá nhiều kì vọng vào con trẻ. Có trường hợp những kì vọng đó đã gây ra những áp lực không tốt cho trẻ, thậm chí còn phản tác dụng, làm tiêu tan động lực của chúng. Để tránh điều này, trước tiên, các bậc phụ huynh hãy cùng bắt đầu bằng việc chú ý đến những kì vọng mà bản thân đặt ra cho con cái. Từ đó, chúng ta hãy suy xét, giữ lại những kì vọng ích kỉ của riêng mình.

Bên cạnh đó, hãy nghĩ đến cả những kì vọng mà bạn chưa hề viết ra nhưng đã áp đặt lên vai con cái trong cuộc sống hằng ngày từ lúc nào không rõ.

CÁC BẬC CHA MẸ MONG MUỐN GÌ Ở CON CÁI MÌNH?

“Không hiểu sao con tôi chẳng có động lực gì cả...”

Rất nhiều bậc cha mẹ vẫn thường than thở như vậy.

Làm sao để khơi gợi hứng thú và động lực ở trẻ là vấn đề muôn thuở đối với người làm cha mẹ như chúng ta.

Cũng có vị phụ huynh than thở rằng: “Bọn trẻ có hứng thú đấy, nhưng chỉ với việc vui chơi chứ không có chút hứng thú học tập nào cả.” Đây là những trường hợp trẻ hướng sự thích thú vào những đối tượng khác với đối tượng mà cha mẹ mong muốn. Vì đã quen vui chơi thỏa thích nên trẻ chưa có hứng thú với việc học chứ không phải không có hứng thú. Vậy thì làm thế nào để có thể định hướng cho trẻ không chỉ hứng thú với các hoạt động giải trí như chơi trò chơi điện tử hay xem tivi, mà còn có động lực rèn luyện trong học tập và thể thao?

Có hứng thú và động lực để làm gì? Vì sao chúng ta lại muốn con cái mình có hứng thú và động lực? Khi đối mặt với vấn đề của giới trẻ nói chung và trẻ nhỏ nói riêng, chúng ta cần chú ý tới việc đứa trẻ đó đã được giáo dục theo cách thức nào, cũng như môi trường giáo dục và những mối quan hệ xã hội xung quanh chúng. Bên cạnh đó, trên cơ sở hiểu được một đứa trẻ đã được giáo dục như thế nào, chúng ta cũng có thể thấy được những đặc trưng của xã hội đó.

Lớp phụ huynh hiện nay là những người đã từng được nuôi dưỡng và giáo dục trong thời đại mà ưu tiên quan trọng nhất là sự phát triển kinh tế. Đó là thời đại mà người ta hướng tới mục tiêu trước mắt, tìm kiếm những phương pháp hợp lí nhất, khuyến khích đạt hiệu suất cao trong công việc và lấy gia tăng sản lượng làm ưu tiên hàng đầu. Quan điểm về tính hợp lí và hiệu suất ở đây dường như không phải để áp dụng trong việc giáo dục con cái, nhưng ảnh hưởng của những quan điểm đó đến trẻ là không thể tránh khỏi. Trong quá trình nuôi dạy con cái, sự chấp nhận và khoan dung với cá tính của từng trẻ còn có sự hiện diện của quan niệm về giá trị của thời đại. Đó chính là nguyên nhân tại sao các bậc cha mẹ luôn mong muốn con mình tiến bộ hơn, giỏi giang hơn người khác.

Phương châm sống “cứ làm sẽ được” thoáng nghe thì có vẻ vô cùng tích cực: luôn hướng đến mục tiêu, tăng năng suất làm việc, nắm bắt những điều tuyệt vời. Rất nhiều người ngưỡng mộ cách sống đó và các bậc phụ huynh cũng vậy. Họ luôn luôn cố gắng trong cuộc sống hằng ngày

để đạt được những điều mình muốn.

Tuy nhiên, liệu việc các bậc phụ huynh áp đặt những điều mình mong muốn lên con cái có thể khiến chúng làm theo hay không? Họ ép buộc con theo xu hướng, giận dữ vì con chậm chạp hơn chúng bạn, buộc con phải có động lực bằng những câu đại loại như “Cố lên nào, cố lên nào!”, thúc ép con tham gia hoạt động này hoạt động kia khiến con cảm thấy áp lực. Liệu đó có thực sự là điều nên làm với con cái?

SỰ NGUY HIỂM CỦA CẠNH TRANH

Tôi được xem một bản tổng hợp khảo sát suy nghĩ của các bậc phụ huynh về điểm yếu kém của con mình trên một tạp chí nuôi dạy con. Điểm yếu kém của con được các bậc cha mẹ diễn tả bằng nhiều từ ngữ khác nhau như: “chưa gì đã bỏ cuộc”, “sức chịu đựng kém”, “thích nghi môi trường kém”, “dễ nản lòng”, “không có tinh thần cạnh tranh”.

Tinh thần cạnh tranh? Cụm từ này gợi cho tôi một cảm giác khó chịu. Thực ra, hiện nay trẻ em đang sống trong một xã hội của sự cạnh tranh. Tuy nhiên, đó không phải là kiểu cạnh tranh lành mạnh mà chúng mong muốn, đó là cách sống mà cha mẹ và xã hội, dù vô tình hay cố ý đã đòi hỏi ở các em.

Trong xã hội cạnh tranh này, con trẻ được dạy rằng, để đánh giá giá trị của bản thân, không thể cứ nhìn vào những đặc điểm vốn có của mình mà phải trên cơ sở so sánh với người khác.

Cạnh tranh đã đem lại cho chúng ta nhiều thành tựu. Trong quá trình phát triển khoa học kỹ thuật cũng như sản phẩm công nghiệp, cũng chính nhờ sự có mặt của các đối thủ cạnh tranh mà chúng ta đã đạt được những bước phát triển vượt bậc.

Đối với các vận động viên thể thao, môi trường cạnh tranh cũng là một yếu tố vô cùng quan trọng. Vì có những đối thủ hiếu chiến hay những người giỏi hơn mình nên các vận động viên mới cố gắng để nâng cao năng lực của mình. Nếu có một mục tiêu để hướng tới và những giới hạn phải vượt qua thì họ mới có cơ hội để trở nên giỏi giang hơn.

Trẻ nhỏ cũng như vậy. Nếu đó là sự cạnh tranh lành mạnh một cách tự nhiên, trẻ sẽ cạnh tranh một cách lành mạnh và theo đó mà trưởng thành hơn. Tuy nhiên, nếu đó là tính cạnh tranh mà cha mẹ vô tình áp đặt lên con cái thì mọi chuyện sẽ ra sao?

Dù là người lớn hay trẻ nhỏ, không thể có được sự yên ổn về tinh thần khi sống trong môi trường cạnh tranh, mà ở đó việc đánh giá giá trị của bản thân thường được quyết định từ tương quan so sánh với người khác.

GIAI ĐOẠN CẦN ĐỘNG LỰC

Ngày nay, mỗi người đều có thể tự chọn lối sống mong muốn cho bản thân mình. Chúng ta phải tự suy nghĩ, chọn lựa và quyết định xem mình sẽ sống một cuộc sống ra sao, sẽ trở thành người như thế nào và muốn làm việc gì. Như vậy cũng có thể nói rằng, chúng ta đang sống trong một thời đại mà việc phát huy hứng thú và động lực trở nên cần thiết hơn bao giờ hết. Việc tự chọn lựa phong cách sống cho riêng mình đòi hỏi chúng ta có năng lực và động lực sống.

Tuy nhiên, nếu chưa thấm nhuần tư tưởng và kĩ năng cơ bản về việc tự ý thức, tự chọn lựa từ khi còn nhỏ thì sau này lớn lên, trẻ cũng khó có thể phát huy được năng lực đó. Làm sao để biến những năng lượng mà ngày thơ ấu con trẻ dành cho việc vui chơi thành năng lượng cho việc học tập hay rèn luyện thể thao khi trẻ đến tuổi đi học? Năng lực đó cũng vô cùng quan trọng đối với việc sống tự lập trong tương lai, khi trẻ dần lớn lên. Tôi cho rằng, trẻ em thời nay ngày càng cần nhiều động lực sống hơn để thích ứng với những thay đổi của xã hội nhưng thực chất, trẻ không hề tràn đầy hứng thú và động lực.

Trong cuộc trò chuyện với một giáo viên tiểu học nọ, tôi đã thực sự ấn tượng với những gì anh nói. Theo lời anh, gần đây anh rất hay nghe từ miệng bọn trẻ những câu đại loại như “quá phiền phức!” “thật mệt mỏi!”. Không những thế, nhiều em không có chút hứng thú nào. Ngay cả khi đứng trước sự lựa chọn, chúng cũng chỉ tỏ ra ngán ngẩm mà nói “cái nào cũng được”. Thầy giáo nọ nói rằng, có cảm giác như chúng đang rất mệt mỏi vì điều gì đó.

Bản thân tôi cũng ngày càng nhận được nhiều câu hỏi xin tư vấn liên quan đến vấn đề thiếu sức sống ở trẻ và thực trạng sử dụng bạo lực để phản kháng. Khi được hỏi thì không ít trường hợp các em trả lời rằng là do quá áp lực trong thi cử, áp lực vì cha mẹ kì vọng quá nhiều hay mệt mỏi vì không được cha mẹ thấu hiểu.

Căn nguyên của vấn đề này, theo tôi, không bắt nguồn từ trẻ mà từ hoàn cảnh xã hội hay cách sống, cách nghĩ của các bậc cha mẹ, cách mà phụ huynh hoặc những người lớn xung quanh giao tiếp với trẻ.

Trong cuốn sách này, trước khi tìm cách cải thiện hứng thú và động lực của trẻ, chúng ta hãy bắt đầu từ việc tìm hiểu xem các bậc phụ huynh tạo nên những ảnh hưởng như thế nào đối với con mình.

HÃY THỬ TIN VÀO LỄ TỰ NHIÊN!

Những người làm cha mẹ như chúng ta thường đặt vô cùng nhiều kì vọng lên vai con cái. Khi con đến tuổi đi học, chúng ta luôn đòi hỏi con phải giỏi hơn nữa, phải làm được những việc hơn người, phải làm cái này cái kia thật nhanh, thật khéo. Nhưng khi con không thể làm được những việc như chúng ta mong muốn, chúng ta bắt đầu phàn nàn. Hãy thử nhớ lại khi mới sinh con ra, khi ấy chúng ta đâu có mong mọi gì hơn việc con được lớn lên khỏe mạnh!

Trước đây, mẹ tôi rất khâm phục sự tuyệt vời của tạo hóa khi tạo ra con người mà nói rằng: “Cho dù có cho tôi nguyên liệu rồi chỉ dẫn cách làm đi nữa tôi cũng không thể tạo ra được tạo vật hoàn hảo đến như thế!” Tôi cũng luôn suy nghĩ theo tâm niệm ấy của mẹ.

Quả thật, loài người chúng ta đã được tạo nên một cách hoàn hảo. Không chỉ từ khi được sinh ra mà cả quá trình trưởng thành về thể chất lẫn tinh thần, tất cả đều rất kì diệu. Trong mỗi quá trình đó không có gì là dư thừa. Dẫu đôi khi có những sự cố khiến các bậc cha mẹ phải lao tâm khổ tứ nhưng quá trình phát triển của trẻ vẫn là một quá trình tuyệt vời và kì diệu.

Có những đứa trẻ trông rất dễ thương nhưng lại không theo ai ngoài bố mẹ. Điều đó thể hiện sự nhút nhát, lạ người. Có những bà mẹ than phiền rằng con mình “đến đi vệ sinh cũng không tự đi được”. Những biểu hiện đó cho thấy trẻ đã bắt đầu có năng lực nhận biết về thế giới xung

quanh. Đây là giai đoạn trẻ học cách đón nhận sự che chở, yêu thương của những người chúng cảm thấy tuyệt đối an toàn đối với mình.

Chẳng hạn như đến tuổi dậy thì, một đứa trẻ vốn rất hiền lành bỗng dung tỏ thái độ không bằng lòng với bố mẹ, nói rằng “mẹ thật đáng ghét”. Trong giai đoạn này, dù bố mẹ có cố gắng nói chuyện với con đến mấy cũng khó được con mở lòng tâm sự. Nhưng ngay cả giai đoạn này cũng đánh dấu một bước trưởng thành kì diệu, bởi đó là khi mà trẻ bắt đầu thử tách ra khỏi sự che chở của bố mẹ, chuẩn bị cho việc trở thành người lớn.

Như vậy, chúng ta hãy cứ tin vào lẽ tự nhiên chẳng phải cũng tốt sao? Chúng ta nên quan sát quá trình trưởng thành tự nhiên của mỗi đứa trẻ với tâm thế bình tĩnh và cởi mở hơn. Dõi theo từng bước phát triển tự nhiên, không gây cản trở, mà ngược lại phải tạo ra một môi trường để con có thể phát triển khả năng của mình – đó mới chính là việc mà cha mẹ phải làm.

MÔI TRƯỜNG CHA MẸ TẠO RA

Tôi thường được hỏi rằng, hứng thú và động lực của con người vốn là bẩm sinh hay do môi trường xung quanh tạo nên. Có những đứa trẻ bản tính tự nhiên đã tràn đầy hứng thú trước cuộc sống, nhưng cũng có những đứa trẻ như thể không hề có chút cảm xúc nào. Có những đứa trẻ hiền lành, điềm đạm giúp cho việc nuôi dạy chúng được nhàn nhã, nhưng cũng có những đứa trẻ đầy năng lượng, đầy hứng thú đến mức chỉ dõi theo chúng thôi cũng đã đủ mệt rồi. Theo tôi, tính cách con người ngay từ khi sinh ra đã có sự khác biệt đáng kể.

Tuy nhiên, nếu nói rằng tính cách là do bẩm sinh quyết định thì chúng ta đã không thể rèn luyện hứng thú và động lực cho trẻ. Điều quan trọng là phải hiểu được đặc điểm tính cách vốn có của từng trẻ, từ đó tìm ra những phương pháp phù hợp. Có thể nói rằng, việc tạo nên một môi trường giúp phát huy tối đa những đặc điểm tính cách ở mỗi trẻ là vô cùng quan trọng. Chúng ta sẽ đi sâu phân tích về những đặc điểm tính cách bẩm sinh trong chương 5. Ở chương này, trước hết, chúng ta hãy cùng hướng đến môi trường nuôi dạy trẻ.

Như đã khẳng định trên đây, trước khi bắt đầu quá trình nuôi dạy con, điều quan trọng là chúng ta tin tưởng vào lẽ tự nhiên, tin vào năng lực của mỗi đứa trẻ đã được tạo hóa sinh ra, hết lòng hỗ trợ để con phát triển tối đa khả năng của chúng. Đó chính là bước chuẩn bị môi trường cho việc khơi gợi hứng thú và động lực cho trẻ và nuôi dạy chúng một cách có phương pháp.

Bên cạnh đó, thế giới quan hay là cách nhìn nhận về thế giới xung quanh của chính cha mẹ có ảnh hưởng rất lớn đến diễn biến và kết quả của quá trình giáo dục con trẻ. Có thể chia thế giới quan của con người thành hai loại.

Loại đầu tiên là quan điểm tiêu cực cho rằng: “Con người vốn lười biếng, nếu không được quản lí và giám sát thì sẽ không thể tự giác cố gắng, nỗ lực.” Loại thứ hai là quan điểm tích cực, tin vào bản chất tốt của con người: “Vì con người vốn chăm chỉ nên trong một môi trường phù hợp họ sẽ tự giác hướng đến những điều mình có hứng thú và hành động sẽ từ đó mà phát sinh.”

Những người tin vào quan điểm tiêu cực luôn muốn kiểm soát người khác và chi phối sao cho

mọi việc diễn ra đúng theo mong muốn của mình. Ngược lại, những người tin vào quan điểm tích cực thường tạo ra một môi trường thuận lợi nhằm thúc đẩy sự nỗ lực của mọi người. Họ sẽ giúp mọi người tìm được những điều bản thân người đó yêu thích và lựa lời động viên để tạo động lực. Tóm lại, họ luôn suy nghĩ theo hướng phải tìm ra những phương pháp giáo dục đơn giản mà hiệu quả nhất.

Các bậc cha mẹ tin vào quan điểm tiêu cực sẽ tạo ra một môi trường nuôi dạy con theo kiểu chi phối. Thường thì con cái họ sẽ lớn lên trong sự quản lý bó buộc của cha mẹ. Ngược lại, những đứa trẻ lớn lên trong vòng tay của những người cha, người mẹ tin vào quan điểm tích cực sẽ được sống trong một môi trường thoải mái.

Thoải mái không có nghĩa là trẻ muốn gì được nấy mà là để trẻ có thể trưởng thành một cách tích cực trong quá trình học về lẽ đúng sai, tốt xấu ở đời và rèn luyện thành thực thói quen sống tự lập một cách hạnh phúc.

Trong cuốn sách này, chúng ta hãy cùng nhau tìm hiểu về phương pháp dạy con sống tự lập cùng với việc tạo hứng thú và động lực cho trẻ trên cơ sở tin tưởng vào bản chất tích cực của con người. Môi trường mà cha mẹ chủ động tạo ra vì lợi ích của trẻ rất quan trọng, nhưng chính bản thân cha mẹ cũng là một yếu tố quan trọng không kém. Trước khi các ông bố, bà mẹ chủ động làm bất cứ điều gì vì con cái, thực ra chính quan điểm về cuộc sống hay cách sống của họ đã ảnh hưởng rất đáng kể đến con cái.

Bạn có đang sống một cuộc sống lạc quan, tích cực? Có nhiều điều làm bạn hạnh phúc hay không? Trong những tình huống khó khăn, bạn cũng không đánh mất động lực của mình mà dũng cảm đương đầu với mọi chuyện chứ? Có lẽ, điều tạo ra sự ảnh hưởng lớn nhất đối với trẻ chính là tinh thần của cha mẹ chúng. Thông qua cuốn sách này, tôi muốn bạn suy nghĩ về hứng thú và động lực, nhưng không chỉ của con bạn, mà còn của chính bạn, những người làm cha mẹ.

Sau khi đọc đến đây, bạn hãy thử làm lại phần “Tự rèn luyện 1” lần nữa. Bạn nhận thấy có sự thay đổi nào đáng chú ý hay không?

Chương 1. HỨNG THÚ VÀ ĐỘNG LỰC LÀ GÌ?

Tập rèn luyện 2: Cảm nhận về giá trị của bản thân

Bạn thích đặc điểm nào của bản thân?

Hãy nêu ra năm ưu điểm và năm nhược điểm mà bạn nghĩ rằng bản thân mình đang sở hữu.

Ví dụ:

Ưu điểm:

Giỏi giang trong công việc;

Có chí tiến thủ;

Có lòng dũng cảm;

Biết vui vì hạnh phúc của người khác;

Trung thực.

Nhược điểm:

Không đủ nghiêm khắc;

Suy nghĩ còn nông cạn;

Quá để ý đến việc người khác nghĩ gì;

Hành động thiếu cẩn trọng;

Nhìn nhận chưa đúng về mọi việc xung quanh.

Sau đó, bạn vừa nói lên thành tiếng nhiều lần những điều đã viết ra theo mẫu câu dưới đây, vừa xác nhận lại cảm giác của bản thân về điều đó. Không nên nói một cách máy móc mà phải tập trung tâm trí của mình để cảm nhận.

Mình thích việc mình giỏi giang trong công việc;

Mình thích việc mình có chí tiến thủ;

Mình thích việc mình không đủ nghiêm khắc;

Mình thích việc mình suy nghĩ còn nông cạn.

Hãy thực sự dành thời gian để cảm nhận những gì nảy ra trong đầu khi bạn nói lên từng câu, từng chữ. Sau đó hãy viết lại những điều mà bạn cảm nhận được và phát hiện ra từ trải nghiệm đó.

Dù là ưu điểm hay nhược điểm gì thì đó cũng là đặc điểm của riêng bạn. Nếu có thể chấp nhận những điều bản thân cho là không tốt như một phần tất yếu trong con người mình và biết yêu

thương phần con người đó, chính là bạn đang biết yêu quý, trân trọng bản thân. Yêu bản thân mình cũng sẽ giúp ta khơi dậy hứng thú và động lực.

Đối với con cái chúng ta cũng vậy. Dù tốt hay xấu, mạnh hay yếu, nếu chúng ta có thể yêu thương, trân trọng một đứa trẻ với tất cả những đặc điểm vốn có của nó, chúng ta mới có thể dạy trẻ cách trân trọng, yêu thương bản thân chúng.

Khi cha mẹ chấp nhận và yêu tất cả những đặc điểm vốn có của trẻ, chúng sẽ có được hứng thú và động lực.

HỨNG THÚ VÀ ĐỘNG LỰC BẮT NGUỒN TỪ ĐÂU?

Hứng thú và động lực của con người bắt nguồn từ đâu? Trong thể thao, những người đã chuyên tâm vào một môn nào đó sẽ luôn luôn duy trì động lực và hứng thú lâu dài đối với môn thể thao đó. Qua những bài tập làm văn mà tuyển thủ bóng chày Ichiro² và tay golf chuyên nghiệp Ishikawa Ryou³ từng viết khi mới học tiểu học, có thể thấy rằng họ đã đam mê luyện tập và có ước mơ rõ ràng về tương lai ngay từ khi còn rất nhỏ. Vậy hứng thú và động lực của họ bắt nguồn từ đâu?

Tôi từng có dịp gặp gỡ ông Yamashita Yasuhiro vì lí do công việc. Ông là người đã đoạt huy chương vàng trong giải Judo mở rộng tại Olympic Los Angeles năm 1984. Hiện tại, ông đang là hiệu phó của trường Đại học Toukai; đồng thời thông qua hoạt động giao lưu về Judo tại Hiệp hội phi lợi nhuận về đào tạo Judo, ông cũng triển khai các hoạt động truyền bá tinh thần Nhật Bản đến khắp nơi trên thế giới.

Có thể nói, duyên do để ông đến với môn võ Judo chính là nhờ mẹ ông. Thuở nhỏ, là một đứa trẻ rất ngỗ ngược, Yamashita từng gây ra nhiều phiền toái cho những người xung quanh. Thậm chí, có những đứa trẻ cùng trang lứa vì sợ Yamashita mà không dám đến trường. Mẹ ông nghĩ rằng: “nếu cho con học Judo có lẽ nó sẽ không gây sự với mọi người nữa”, và cũng nhờ thế mà Yamashita bắt đầu làm quen với môn võ này. Trên sân tập, ông có thể thỏa sức thể hiện tinh thần phóng túng và nhanh chóng trở nên xuất sắc hơn. Khi học tiểu học, Yamashita là một đứa trẻ xấc xược nhưng rất yêu thích Judo và luôn muốn học thật giỏi môn này. Động lực khiến ông từ một đứa trẻ ngỗ ngược thành một võ sĩ Judo hàng đầu thế giới chính là cảm giác thích thú với Judo và ý chí cầu tiến muốn trở nên giỏi hơn trong môn võ này.

Trong một bài văn thời trung học, Yamashita đã viết rằng khi lớn lên ông muốn được tham gia thi đấu Judo tại Olympic và khi nghỉ hưu không thi đấu nữa, ông muốn thông qua Judo làm những điều có ích cho nhân loại. Quả thực, ông đang sống một cuộc đời đúng như những gì ông đã viết.

Hứng thú và động lực của mỗi người sẽ bắt nguồn từ những điều khác nhau. Trường hợp của Yamashita là trường hợp mà hứng thú và động lực bắt nguồn từ lòng yêu thích. Hứng thú và động lực của ông bắt nguồn từ bên trong, hay còn gọi là động lực nội sinh.

Trong một cuốn sách của mình, nhạc công piano nổi tiếng thế giới Fuzjko Hemming từng kể lại về việc luyện tập piano của bà từ thuở nhỏ như sau: “Khi đó ngày nào tôi cũng phải chơi piano một cách miễn cưỡng.” Giáo viên dạy piano cho Fuzjko chính là mẹ bà. Mỗi ngày Fuzjko phải

học hai đến ba bài học piano, mỗi bài hai giờ đồng hồ. Mẹ của Fuzjko vô cùng nghiêm khắc, Fuzjko chỉ cần phạm một lỗi là sẽ bị bà mắng ngay. Dù vậy, vẫn phải thừa nhận rằng sự cố gắng nỗ lực của Fuzjko trong việc tập luyện piano là nhờ áp lực từ người mẹ. Đây là động cơ ngoại sinh, không phải do bản thân người đó thích điều mình đang làm, mà là do tác động của các yếu tố bên ngoài.

“Nhưng luyện tập mãi rồi cũng cảm thấy thú vị.” Dần dần qua các bài học đầy khổ luyện, tài năng thiên bẩm của Fuzjko đã đơm hoa kết trái. Đây chính là một ví dụ về trường hợp động cơ ngoại sinh: Bị buộc phải luyện tập piano dù không muốn, từ đó kích thích những tiềm năng vốn có để dần dần chuyển thành động lực nội sinh.

ĐỘNG LỰC NỘI SINH, ĐỘNG CƠ NGOẠI SINH

Chúng ta hoàn toàn có thể phân biệt được hứng thú và động lực của trẻ là nội sinh hay ngoại sinh. Ví dụ, một đứa trẻ yêu thích môn Lịch sử thì dù không ai nhắc nhở đứa trẻ đó cũng sẽ tự giác đọc sách, tìm hiểu thêm kiến thức ngoài bài học trên lớp để trau dồi. Nhờ có hứng thú và động lực nội sinh, trẻ sẽ làm vì vui thích.

Có một bà mẹ đã kể với tôi về con trai bà như sau: “Bất kể cái gì liên quan đến Pokemon4 con trai tôi đều biết, tôi nghĩ khả năng ghi nhớ ấy có lẽ sánh ngang thiên tài.” Tuy nhiên chị cũng than phiền rằng ngoài Pokemon ra thì khả năng ghi nhớ đó không thể hiện ở đối tượng nào khác. Vì Pokemon rất thú vị và vì yêu thích Pokemon nên cậu bé mới có thể tập trung cực kì cao độ để tiếp nhận thông tin.

Tuy nhiên, nếu cậu bé ấy học toán kém thì cậu sẽ không tự động viên bản thân cố gắng giải cho được bài tập toán. Thế nhưng, nếu không làm thì chắc chắn sẽ bị bố mẹ mắng, nên chẳng còn cách nào khác, cậu vẫn phải làm. Có lẽ lí do mà cậu bé cố gắng học là bởi nếu chịu khó học để nâng cao điểm số ở trường thì bố mẹ sẽ mua cho cậu những cuốn sách mà cậu thích. Đó chính là ví dụ về trường hợp động cơ ngoại sinh, đứa trẻ cố gắng học toán nhưng mục đích không phải là vì muốn cải thiện môn toán, mà do sợ bị mắng hoặc muốn được bố mẹ thưởng cho những cuốn sách bản thân yêu thích.

Năm học lớp 6, mỗi tuần tôi được phát hai đến ba tờ bài tập của bốn môn: Toán, Ngữ văn, Vật lí và Xã hội. Những bài tập được phát thứ hai tuần này chúng tôi phải làm xong và nộp vở vào sáng thứ hai tuần kế tiếp. Không những thế, cô giáo chủ nhiệm còn yêu cầu phải chép lại đề bài vào vở sao cho thật sạch đẹp cùng nhiều yêu cầu khác rất phiền phức. Chỉ riêng việc chép lại đề bài vào vở thôi cũng đã rất tốn thời gian. Nhưng nếu ở lập trường của cô giáo chủ nhiệm thì đây quả là một mũi tên trúng hai đích. Việc chép lại đề bài cũng là để học sinh luyện viết chữ. Ngày nào cũng phải ngồi làm bài tập với tâm trạng khổ sở đến muốn khóc thế nhưng tôi luôn làm bài đầy đủ. Đó là vì tôi muốn thoát khỏi cảm giác lo sợ hay tội lỗi mỗi khi không làm bài. Cảm giác bứt rứt đè nén đó sẽ khiến tôi vô cùng khó chịu. Đó cũng chính là một ví dụ mà động cơ xuất phát từ bên ngoài.

Vậy thì động lực nội sinh hay ngoại sinh sẽ tốt hơn? Tất nhiên nếu tự mình tạo ra hứng thú và động lực thì sẽ hiệu quả hơn. Nếu làm những điều mình thích và muốn làm thì có thể sẽ duy trì được hứng thú lâu dài hơn, bởi như vậy chúng ta không làm vì bị ai đó bắt ép mà làm vì tự

mình thấy điều đó thú vị.

Tuy nhiên, nếu thử nhìn lại cuộc sống hằng ngày mà những người lớn chúng ta đang trải qua thì có thể thấy rằng tất cả hứng thú và động lực của chúng ta không hẳn đều là do nội sinh. Cũng có những ngày mà vào buổi sáng chúng ta không muốn thức dậy, không muốn nấu nướng hay chuẩn bị đồ ăn. Cũng có những ngày chúng ta không muốn đi làm. Vậy mà vì cuộc sống, vì những việc đang chờ, vì những lời hứa, chúng ta vẫn phải thức dậy để bắt đầu ngày mới. Trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta có rất nhiều tình huống cần phải có động cơ ngoại sinh.

Với con trẻ cũng vậy. Chúng phải học những môn học mà bản thân không thích, phải dọn dẹp phòng mình, chỉ được chơi game trong 30 phút. Có rất nhiều điều không muốn làm mà chúng vẫn phải làm.

Có những trường hợp dù là do động cơ ngoại sinh nhưng trong quá trình làm lại dần dần thấy yêu thích. Dù miễn cưỡng nhưng vẫn làm, rồi dần thành thói quen, một ngày không làm không được hay không làm thì không thể nào yên tâm được. Việc tôi cố gắng làm bài tập về nhà cũng giống như vậy. Sau nửa năm nhìn lại, quyển vở đã đầy kín chữ, chẳng hiểu sao tôi lại thấy ngạc nhiên thích thú. Khi đã trải nghiệm cảm giác thỏa mãn lúc tự mình hoàn thành được điều gì, ta sẽ lại muốn được cảm nhận nó một lần nữa và từ đó lại tiếp tục cố gắng bền bỉ hơn.

Việc của những bậc cha mẹ như chúng ta là phải tạo ra một môi trường có thể khơi gợi nhiều hơn những hứng thú và động lực nội sinh ở con cái. Một cách để làm được điều đó là phải tạo ra cơ hội để con được tiếp xúc với những điều chúng yêu thích. Như việc mẹ của Yamashita đã làm với Judo vậy. Bà không hề ngăn cản sự ngỗ ngược, phóng túng ở con mà lại thúc đẩy để con mình chuyển năng lượng của bản tính ngỗ ngược ấy thành đam mê đối với môn võ Judo. Đó là sự nỗ lực kiếm tìm hứng thú cho trẻ. Một cách khác để tạo ra môi trường khơi gợi động lực nội sinh cho con trẻ là biến những động lực và hứng thú ngoại sinh thành nội sinh, tạo điều kiện để con cố gắng hoàn thành một việc gì đó. Có nghĩa là, chúng ta cần tập cho con thói quen làm những việc nên làm, từ đó cho chúng trải nghiệm cảm giác thỏa mãn khi hoàn thành được những công việc nho nhỏ. Vậy làm thế nào để tạo ra được một môi trường như vậy? Làm thế nào để có thể khiến con cố gắng làm cả những việc chúng không muốn làm, từ đó nuôi dưỡng ở con hứng thú và động lực?

BA Ý MUỐN THỨC ĐẨY HỨNG THÚ VÀ ĐỘNG LỰC

Tiếp đây chúng ta sẽ bàn về việc tạo ra môi trường để trẻ dễ dàng nảy sinh hứng thú và động lực từ bên trong, hiểu được ý muốn của trẻ, từ đó tìm cách để con có thể dễ dàng thỏa mãn với những ý muốn đó.

Con người có ba ý muốn cơ bản là ý muốn về năng lực của bản thân, ý muốn về quyền tự quản và ý muốn về quan hệ xã hội. Khi những mong muốn này được thỏa mãn, hứng thú và động lực nội sinh của con người có thể được khơi gợi dễ dàng hoặc động lực ngoại sinh ban đầu dễ dàng chuyển thành động lực nội sinh.

1. Ý muốn về năng lực của bản thân

Ý muốn về năng lực của bản thân tức là cảm giác mong muốn mình có những năng lực, khả

năng nào đó. Vì con người luôn có cảm giác muốn mình có tài năng ở một lĩnh vực nhất định nên mới nảy sinh hành động, và trong quá trình thực hiện hành động đó họ sẽ cảm nhận sâu sắc về năng lực của bản thân.

Cảm giác tự tin vào năng lực của bản thân chính là cảm giác ta có thể xử lý êm xuôi những vấn đề xảy ra với mình, là đủ trưởng thành để tự tin rằng ta sẽ làm tốt những việc chưa từng làm trước đây.

Thông qua việc thỏa mãn ý muốn về năng lực bản thân, qua những việc xung quanh mình, con người mới có hứng thú và động lực để tự tin rằng “cứ thử làm xem!”, “có vẻ là mình làm được”, “chắc chắn phải có cách giải quyết” mà tiến lên phía trước.

Khi nhìn người khác làm những việc mình chưa từng làm bao giờ, chúng ta cũng cảm thấy càng mong muốn được thử sức, mong muốn có thể làm những việc mình đang làm một cách tốt hơn.

Cảm giác khi dám làm và thành công sẽ tạo ra tinh thần dám thử thách bản thân để làm công việc hiện tại được tốt hơn nữa và thậm chí có thể làm được cả những việc khác nữa.

Những điều mà ta thể nghiệm được trong quá trình đó chính là cảm giác tự tin vào năng lực của bản thân, cảm giác ấy khi được tích tụ đến một mức nào đó sẽ tạo nên lòng tự tin trong chính chúng ta.

2. Ý muốn về quyền tự quản

Ý muốn về quyền tự quản là mong muốn được quyền tự quyết định hành động của bản thân, được hành xử theo ý muốn của mình. Đứa trẻ nào cũng mong muốn được quyền tự kiểm soát suy nghĩ của mình, đây chính là cốt lõi của quyền tự quản. Bạn đã bao giờ hỏi con mình khi nó đang chơi game rằng “Con đã làm bài tập chưa?” và nhận được câu trả lời chống đối kiểu “Con đang định làm thì...” chưa? Trong tình huống đó bạn đã xử lý như thế nào? Thực ra lúc đó bản thân đứa trẻ cũng nghĩ “Mình phải dừng chơi game và làm bài tập thôi.” Có lẽ mâu thuẫn xảy ra là tất yếu. Tuy nhiên, trước khi đứa trẻ tự quản lý cảm xúc của mình và tắt trò chơi đi, bố mẹ đã can thiệp một cách quá mức và chính là bố mẹ đã cản trở việc con tự quyết định hành động của mình. Khi đó, dù chúng có tắt trò chơi điện tử đi chẳng nữa thì cũng là do bị cha mẹ ép buộc chứ không phải là do quyết định của bản thân chúng. Tại thời điểm đó, ý muốn vào quyền tự quyết của đứa trẻ đã không còn được tôn trọng, vì thế mà chúng mới trả lời bạn như vậy.

3. Ý muốn về quan hệ xã hội

Ý muốn về quan hệ xã hội là mong muốn được thiết lập các mối quan hệ và giao tiếp với những người xung quanh. Đó là mong muốn được những người xung quanh yêu quý và được trở thành một người quan trọng đối với họ qua quá trình giao tiếp xã hội. Đó cũng là mong muốn rằng sự tồn tại của bản thân mình phải thuộc về một tập thể nhất định như gia đình, bạn bè, lớp học ở trường hay một nhóm sinh hoạt nào đó.

Có thể nói nỗi khổ sở của trẻ khi bị cha mẹ đối xử tồi tệ hay quát mắng hoặc việc bị bắt nạt ở trường, đã khiến cho nhu cầu về các mối quan hệ xã hội của trẻ bị dập tắt từ gốc rễ. Con người

chúng ta vốn phải tiếp nhận những ý niệm từ môi trường xung quanh, từ đó mới có thể bắt đầu khẳng định sự tồn tại của bản thân để an tâm sống. Vì vậy, nhu cầu về quan hệ xã hội không được thỏa mãn cũng là một vấn đề nghiêm trọng có nguy cơ đe dọa nhu cầu sống tối thiểu của chúng ta.

LÒNG TỰ TRỌNG LÀ NỀN TẢNG CỦA HỨNG THÚ VÀ ĐỘNG LỰC

Trong cuốn sách này, khi bàn về việc tạo ra môi trường để khơi gợi hứng thú và động lực cho trẻ, chúng ta cần học cách làm thế nào để đáp ứng ba ý muốn cơ bản nói trên: ý muốn về năng lực của bản thân, ý muốn về quyền tự quản và ý muốn về quan hệ xã hội. Để có thể làm được điều đó, tôi muốn bàn về một yếu tố quan trọng khác, đó chính là lòng tự trọng.

Lòng tự trọng có nghĩa là cảm giác hài lòng với bản thân mình. Nếu như niềm tin vào năng lực của bản thân là tin rằng mình có đủ khả năng làm việc gì thì lòng tự trọng lại là niềm tin vào tư cách sống của mình. Chúng ta có thể tự tin khẳng định rằng chúng ta hài lòng với bản thân, rằng mình xứng đáng được tồn tại ở trên đời, mình là một người toàn diện và có những giá trị nhất định. Đó cũng chính là tình yêu thương mà chúng ta dành cho bản thân mình.

Biết trân trọng, yêu thương chính bản thân mình ngay cả khi mình không làm được việc gì đó hay khi mình thất bại chính là biết tự trọng. Đó là cảm giác biết chấp nhận và trân trọng tất cả những khuyết điểm hay sự kém cỏi của bản thân. Nếu muốn nâng cao hứng thú và động lực cho con, việc quan trọng bạn cần làm trước tiên là giúp con nuôi dưỡng lòng tự trọng, dạy dỗ con trở thành một đứa trẻ biết yêu quý chính bản thân mình.

Trong cuộc đời có biết bao nhiêu chuyện xảy đến với chúng ta, có nhiều điều tốt đẹp, nhưng cũng có những việc khiến ta phải đau khổ, buồn bã hay thất vọng. Không có người nào chỉ toàn gặp những điều tốt đẹp trong cuộc sống. Ngay cả những người nhìn vẻ bề ngoài tưởng như đang được sống một cuộc sống toàn những điều tuyệt vời thực ra cũng có rất nhiều chuyện phải lao tâm khổ tứ.

Bên cạnh đó, lòng tự trọng luôn hỗ trợ chúng ta bất cứ lúc nào. Đó là khả năng tự khẳng định bản thân, tin tưởng vào lẽ tự nhiên và chính bản thân mình. Lòng tự trọng giúp chúng ta tin rằng để được những người xung quanh yêu quý, chúng ta chỉ cần là chính mình chứ không cần phải biến mình thành người khác. Lòng tự trọng khiến chúng ta cảm thấy hạnh phúc với chính mình của hiện tại mà không cần thay đổi bất cứ điều gì.

Một người đang buồn bã, bên cạnh sự động viên hay giúp đỡ của những người xung quanh, điều quan trọng nhất là người đó có khả năng tin tưởng vào bản thân để tự giải quyết vấn đề của họ hay không. Khi bàn về hứng thú và động lực của trẻ thì trước tiên, chúng ta cần ý thức được việc phải giáo dục cho trẻ biết yêu quý bản thân. Đó là bởi vì nếu như không tin vào giá trị của bản thân thì sẽ không thể nào có được hứng thú và động lực.

Cũng có những người lấy sự tự ti về bản thân mình làm động lực để vươn lên và thành công. Điều đó là hoàn toàn có thể. Tuy nhiên, nếu cứ suy nghĩ như vậy, họ sẽ không có ý định nâng cao lòng tự trọng. Người không có lòng tự trọng luôn nghĩ rằng: “mình có nhiều khiếm khuyết”, “mình cứ như thế này là không được”, thế nên họ luôn muốn khắc phục những điểm không tốt của mình để đạt được điều mình đang hướng tới.

Tuy nhiên, nếu cứ dựa vào những suy nghĩ tiêu cực về bản thân thì dù có đạt được nhiều thành quả đến mấy, cuối cùng chúng ta vẫn nghĩ rằng mình chưa tốt. Tất cả những thành quả ta đạt được chỉ là những thứ ta có bên ngoài, còn nội tâm chúng ta vẫn cho rằng mình vẫn còn những khiếm khuyết như trước đây. Những đứa trẻ không có lòng tự trọng cao thì dù có đạt được thành tích tốt đến mấy, chơi thể thao giỏi đến mấy vẫn tiếp tục tự thúc ép mình để giá trị của bản thân được công nhận.

Cốt lõi của việc bồi đắp lòng tự trọng của trẻ nằm ở chính thái độ của cha mẹ chúng. Cha mẹ có chấp nhận và yêu thương con với tất cả những điểm tốt xấu, mạnh yếu ở con thì mới có thể giúp cho chúng có lòng tự trọng. Nếu làm được điều đó, tức là người làm cha, làm mẹ biết yêu thương con vô điều kiện, như vậy chẳng phải là lòng tự trọng của chính họ cũng được bồi đắp hay sao?

Làm cha làm mẹ tức là chúng ta có thêm một cơ hội để một lần nữa nâng cao lòng tự trọng của bản thân thông qua quá trình nuôi dưỡng lòng tự trọng của con cái mình.

Chương 2. CHA MẸ TẠO THÓI QUEN KHƠI GỢI HỨNG THÚ VÀ ĐỘNG LỰC CHO TRẺ

TỪ GIÚP ĐỠ ĐẾN HỖ TRỢ

Giúp đỡ khi con không làm được

“Giúp đỡ” và “hỗ trợ” là hai từ có thể dùng để chỉ thái độ tiếp cận của người dạy với người học trong quá trình giáo dục một con người.

Những việc cha mẹ làm cho con cái khi chúng không thể tự làm được gọi là giúp đỡ. Những việc như cho bú, thay tã, tắm rửa, cho đến thay quần áo, bế ẵm... là những việc mà một đứa trẻ không thể tự làm được, cần được cha mẹ giúp đỡ. Chính vì được cha mẹ giúp đỡ nên trẻ mới có thể tồn tại được.

Trong thời kì này, nhờ nhận được sự giúp đỡ trọn vẹn từ những người thân, trẻ mới có thể phát triển lòng tự trọng. Mỗi quan hệ giữa trẻ và những người thân, mà chủ yếu là cha mẹ, là nền tảng để trẻ tạo dựng mối quan hệ với thế giới xung quanh.

Trẻ không chỉ cần được chăm sóc và đáp ứng những nhu cầu cần thiết về sinh lí mà còn cần có người ở bên cạnh, muốn được ôm ấp, vỗ về khi cảm thấy bất an. Trẻ nhỏ không thể tự mình đối phó với những cảm giác chán nản hay bất an nhưng chưa biết cách bày tỏ với cha mẹ, chỉ biết cất tiếng khóc để gọi mẹ tới. Khi đứa trẻ hoàn toàn thoả mái về mặt thể chất, tã đã sạch, bụng đã no nhưng về mặt tinh thần vẫn chưa đủ, chúng ta cần cung nụng chúng, cho chúng cảm giác đủ đầy, viên mãn. Trong môi trường được đáp ứng đầy đủ nhu cầu về tình cảm, trẻ sẽ phát triển lòng tự trọng và thỏa mãn ý muốn về các mối quan hệ xã hội.

Hồi tôi sắp kết hôn, cạnh nhà tôi có một em bé sơ sinh. Một ngày nọ, tôi nghe tiếng em bé khóc. Nó khóc mãi không nín khiến tôi bứt rứt không yên, bèn thử ra ngoài xem sự thể ra sao thì thấy mẹ của bé đang giặt giũ. Nhìn thấy tôi, người mẹ mỉm cười lên tiếng: “Xin lỗi em nhé! Nhà chị ồn ào quá!” Tôi lựa lời hỏi han: “Bé có vẻ cáu kỉnh chuyện gì chị nhỉ?” nhưng tuyệt nhiên không dám nói chị thử vào bế con xem sao. Vì chị mới là người chăm sóc em bé ấy, người chưa từng có kinh nghiệm nuôi con như tôi nào dám xen vào. Đúng lúc ấy chị thì thào vào tai tôi như đang dạy bảo: “Ngay từ bây giờ chị phải dạy cho con biết rằng không phải cứ khóc là muốn gì cũng được.”

Nhiều năm trôi qua, khi tôi làm mẹ và bắt đầu thời kì nuôi dạy con, tôi mới biết đến cụm từ “đứa trẻ im lặng”. Đó là cụm từ dùng để chỉ những đứa trẻ ít biểu lộ cảm xúc đến mức không còn biết khóc. Tôi đã thực lòng cầu mong rằng em bé cạnh nhà tôi khi ấy sẽ không trở thành một đứa trẻ như vậy. Con người chúng ta luôn mong muốn được người khác quan tâm, chăm sóc. Thông qua việc được người khác quan tâm, chăm sóc, họ sẽ tự tin rằng mình là một người đáng được người khác quan tâm. Sự giúp đỡ mà chúng ta dành cho ai đó trong những việc mà họ không tự làm được không chỉ nhằm duy trì cuộc sống của người đó, mà còn là một cách cho người đó biết rằng họ đáng được quan tâm, chăm sóc. Những đứa trẻ được đáp ứng đầy đủ nhu

cầu về thể chất và nhu cầu về quan hệ xã hội mới có thể yên tâm tập trung vào những điều thú vị trong cuộc sống thường ngày, từ đó trong lòng mới nảy nở cảm hứng và động lực. Ngược lại, những đứa trẻ không được đáp ứng đầy đủ về những nhu cầu này sẽ không thể nào yên lòng để chú tâm vào những điều chúng yêu thích. Việc giúp đỡ đối với trẻ sơ sinh chính là biến những cảm giác không thoải mái về vật chất và tinh thần của chúng thành cảm giác mãn nguyện. Khi nhận được sự giúp đỡ trọn vẹn ấy, trẻ mới có thể hướng tới hứng thú và có thêm động lực.

Hỗ trợ khi con có thể tự làm

Sự hỗ trợ một chiều là thái độ giáo dục theo kiểu để tự trẻ làm những điều trong khả năng của mình và chúng ta giám sát quá trình đó. Trẻ sẽ ngày một trưởng thành hơn, ngày hôm nay sẽ làm được những điều mà hôm qua chưa làm được. Trẻ có thể tự cầm thìa và đưa thức ăn lên miệng, rồi có thể cầm cốc bằng hai tay, sau đó có thể cầm nghiêng cốc dốc lên để uống.

Từ khoảng một tuổi, cá tính của trẻ dần dần trở nên rõ nét. Trẻ sẽ có thể tự làm và có xu hướng muốn tự làm những việc trước đây cần đến sự giúp đỡ của cha mẹ. Đó chính là sự hình thành ý muốn tự quản lý thế giới của riêng mình. Như vậy, ý muốn về quyền tự quản bắt đầu từ sau khi trẻ sinh ra gần một năm. Xu hướng thể hiện cái tôi chính là dấu hiệu trẻ muốn dần nói lỏng vòng tay bao bọc của cha mẹ. Khi những dấu hiệu đó bắt đầu xuất hiện, điều quan trọng là cha mẹ phải thuận theo xu hướng thể hiện cái tôi của trẻ và dần dần từng chút một để trẻ tự làm những điều chúng muốn. Cùng với quá trình phát triển của trẻ, thái độ trong giáo dục con cái của các bậc cha mẹ cũng nên chuyển đổi từ giúp đỡ sang hỗ trợ kịp thời nhằm thúc đẩy sự phát triển thuận lợi về cả thể chất lẫn tinh thần của trẻ.

Tuy nhiên, khi con còn nhỏ, các bậc cha mẹ thường xuyên phạm sai lầm khi không quan tâm đến ý muốn về quyền tự quản của trẻ. Khi con muốn tự mình cầm thìa, các mẹ sợ con làm vương vãi đồ ăn nên lại bón cho con ăn – đó chính là hành động không đáp ứng ý muốn về quyền tự quản của đứa trẻ.

Khi ý muốn về quyền tự quản của trẻ không được đáp ứng, chúng sẽ khó có thể hình thành những động cơ ngoại sinh. Ví dụ, khi bố mẹ muốn tạo cho con thói quen làm xong bài tập về nhà vào cuối mỗi ngày, nếu trẻ không tự ý thức mình cần làm điều đó thì dù bố mẹ có nói rằng nó quan trọng đến mấy, trẻ cũng không thể nào tạo được thói quen. Nếu muốn trẻ tự hình thành thói quen làm bài tập, cần phải có sự tự giác thúc đẩy chúng hành động theo những ý muốn của chính bản thân chúng. Để rèn luyện cho trẻ tính tự giác ấy đầu tiên phải lưu ý đến việc đáp ứng ý muốn về quyền tự quản của trẻ.

Khi chúng ta tin vào khả năng của con cái mình và theo sát quá trình con hành động chính là chúng ta đang rèn luyện hứng thú và tiếp thêm động lực cho trẻ. Đó chính là sự hỗ trợ mà tôi muốn nói tới. Khi con muốn tự đi giày, dù mất thời gian nhưng đến khi tự mình đi được, ý muốn của trẻ về khả năng của bản thân sẽ được thỏa mãn. Trẻ sẽ bồi đắp cảm giác tự tin vào khả năng của bản thân từ việc tích lũy những thành tích nho nhỏ. Giai đoạn đầu của quá trình hình thành hứng thú và động lực cho trẻ chính là sự thay đổi về tâm thế của cha mẹ, từ trạng thái giúp đỡ khi trẻ còn sơ sinh sang trạng thái chỉ đứng bên hỗ trợ.

Thế nhưng, thực tế cho thấy vì quá hối hả trong cuộc sống hằng ngày, các bậc cha mẹ vô tình

can thiệp đến ý muốn tự quản của trẻ bằng những sự giúp đỡ không cần thiết. Các bà mẹ thường đưa ra những lí do khác như: hỗ trợ con không phải là việc dễ dàng, vì thương con quá, vì không tin tưởng nên lại lỡ dang tay ra giúp đỡ, vì lo lắng rằng con không thể làm được nên mới giúp đỡ con cho yên tâm.

Cảm giác yên tâm ấy đã che mắt các bà mẹ khiến họ làm hộ trẻ những điều trẻ vốn định tự làm, kết quả là hạt giống của hứng thú và động lực đã bị triệt tiêu từ trong trứng nước. Khi ấy, ý muốn về quyền tự quản và ý muốn về năng lực bản thân của trẻ đều không được đáp ứng.

Hỗ trợ có nghĩa là giữ thái độ kiên nhẫn chờ đợi và tin tưởng rằng con có thể làm được, là ở bên dõi theo khi con tự biến những điều khó chịu trở nên dễ chịu bằng chính khả năng của mình. Điều cần thiết nhất lúc đó chính là sự kiên nhẫn của cha mẹ. Hãy bỏ qua mong muốn làm mọi việc nhanh gọn, kiềm chế ý muốn làm hộ cho con và lặng lẽ dõi theo con. Quá trình biến đổi từ giúp đỡ sang hỗ trợ cũng chính là lúc cha mẹ tự bồi đắp tính kiên nhẫn của mình.

Con tự làm được thì can thiệp, con không làm được lại bỏ mặc không giúp

Buổi sáng, bạn gọi con dậy. Con để đồ bữa bãi, bạn đi dọn. Bạn thay con chuẩn bị sách vở cho ngày hôm sau. Nếu bạn cứ tiếp tục làm thay con những việc chúng hoàn toàn có thể tự làm, thì con bạn sẽ trở nên thụ động, chỉ biết chờ người khác làm hết mọi việc cho mình. Làm như vậy là bạn đang tước đi của con cơ hội trau dồi những tri thức thiết yếu trong xử lí công việc của bản thân, khiến con không thể rèn luyện năng lực tư duy và nỗ lực hết mình.

Chúng ta có thể dạy cho trẻ rất nhiều điều nhưng lại không thể dạy cho chúng cách suy nghĩ. Suy nghĩ ở đây chính là thói quen suy xét kĩ lưỡng những điều mình đang nghĩ, từ đó rút ra bài học. Cho dù có nói rằng “Con hãy thử suy nghĩ một chút đi” thì đối với những đứa trẻ không biết tư duy để giải quyết vấn đề của bản thân, đó vẫn là điều không thể.

Điều mà các bậc cha mẹ có thể làm là tạo ra một môi trường để con có cơ hội tư duy. Điều đó có nghĩa là phải tạo ra một môi trường mà trẻ buộc phải sử dụng đến năng lực của mình, tự cân nhắc, tự suy nghĩ để cố gắng đạt được điều gì đó. Đó là việc cha mẹ nên bắt đầu từ khi con còn nhỏ.

Lúc chơi với cát, đồng cát khô khó giữ được hình dạng nên trẻ phải trộn nước vào để tạo được những hình thù như ý. Khi trẻ tập đi, vì muốn lấy những vật mà tay không với tới nên trẻ phải vịn vào ghế để đi tới nơi,... Trẻ sẽ phải sử dụng trí tuệ của chính mình để tìm ra cách xử lí phù hợp. Bạn tôi kể rằng, đứa con trai nhỏ của cô ấy vì muốn lên chơi với bạn ở căn hộ tầng trên trong cùng toà chung cư, nhưng lại không với tới nút bấm trong thang máy, nên thằng bé đã cầm cái thìa theo để ấn nút. Như vậy thằng bé vẫn có thể đi chơi với bạn dù không có mẹ ở đó giúp ấn nút thang máy.

Năng lực tư duy đạt được trong các hoạt động vui chơi và sinh hoạt sẽ được tích lũy trong nhiều lĩnh vực khác nhau như học tập, chơi thể thao theo quá trình trưởng thành của trẻ. Tuy nhiên, nếu trong quá trình đó các bậc phụ huynh luôn bảo trẻ “phải làm thế này”, “nên làm thế kia” thì trẻ sẽ không thể suy nghĩ thấu đáo về sự việc. Các ông bố bà mẹ thường nghĩ rằng con mình chưa thể làm được nên sẽ làm hộ con, kết quả là hằng ngày, chúng ta thường giúp trẻ trong những việc mà trẻ có thể tự làm.

Ngược lại, cũng có nhiều trường hợp cha mẹ không cho trẻ sự hỗ trợ cần thiết. Ví dụ giai đoạn mới vào bậc tiểu học, trẻ rất cần sự giúp đỡ của cha mẹ và thầy cô giáo trong việc tạo thói quen học tập. Ngoài những lúc tự trẻ có hứng thú với một điều gì đó, tự cảm thấy tò mò muốn tìm hiểu thêm thông tin và muốn tìm cách làm hợp lý hơn, trẻ sẽ không cần phải tự tạo động lực để ngồi vào bàn học nhưng trẻ vẫn cần phải rèn luyện thói quen học tập. Vì vậy, các thầy cô giáo cần cố gắng tạo ra những giờ học thú vị, khơi gợi trí tò mò và ham học hỏi của trẻ.

Ở nhà, để tạo cho con thói quen ngồi vào bàn học dù chỉ 5 phút mỗi ngày, cha mẹ cũng nên cùng con ngồi học. Để dẫn dắt, tạo cảm hứng cho trẻ, ta cần tỏ ra hứng thú với việc học của trẻ bằng cách hỏi: “Hôm nay con học được những gì?”

Hướng trẻ tới việc học thông qua việc xem sách giáo khoa và bài tập về nhà của trẻ, đưa ra câu hỏi để trẻ trả lời, rồi cùng thảo luận về nội dung đó và tỏ ra thích thú: “Bố/mẹ muốn nghe con đọc bài tập đọc lần ấy!”,... chẳng phải đều là những việc làm rất cần thiết hay sao? Nếu cha mẹ chỉ nói những câu như: “Con học bài đi!” hay “Con đã làm bài tập chưa?” mà không có những hành động cụ thể thì không phải là hỗ trợ con. Tôi đã từng nghe lời tâm sự của một cậu học sinh lớp 9 đang chuẩn bị thi vào trung học phổ thông. Mẹ cậu rất lo lắng nên đã nói với cậu: “Con không sao chứ?” “Con nên cố gắng học hơn!” Vừa dứt lời, cậu con trai đã hét lên: “Phiền phức quá, mẹ không cần phải xen vào việc của con.”

Không những thế, cậu con trai còn than vãn: “Mẹ không chỉ nói nhiều mà còn chẳng giúp gì cho con trong việc học cả.” Người mẹ đã giận vì những lời nói của con nên không những không tham gia, mà còn chẳng giúp đỡ gì cho cậu bé nữa. Mẹ cậu không hiểu được con trai nghĩ gì nên mới tỏ ra bất mãn như vậy.

Người mẹ nói trên có lẽ là trường hợp điển hình của một bậc phụ huynh chỉ can thiệp một cách không cần thiết qua những lời phàn nàn nhưng lại không giúp con những điều thiết yếu. Những câu nói như “Con không sao chứ?”, “Con nên cố gắng học hơn!” chỉ là những lời nhắc nhở đơn thuần nhằm xoa đi sự bất an của bản thân người mẹ. Đó chỉ là những lời thừa thãi, là sự can thiệp không cần thiết. Việc mà cha mẹ nên làm khi con trẻ đang đứng trước lo lắng là xoa tan đi nỗi lo ấy. Đó mới là sự hỗ trợ mà con cần.

Tự rèn luyện 3: Giúp đỡ và hỗ trợ

Bạn đang làm những gì cho con cái mình?

Hãy nhìn lại những việc mà bạn đã làm cho con một ngày, một tuần, một tháng qua, và thử phân loại những việc đó vào ba mục: “Giúp đỡ cần thiết”, “Hỗ trợ” và “Giúp đỡ không cần thiết”. Mục “Giúp đỡ cần thiết” là những việc con bạn không thể tự làm nên bạn làm giúp. Mục “Hỗ trợ” là những việc con tự làm, bạn chỉ quan sát và đưa ra sự trợ giúp nếu cần. Mục “Giúp đỡ không cần thiết” là những việc con có thể làm được nhưng bạn lại can thiệp vào.

Ví dụ:

Con trai cả đang học lớp 7.

Sau khi viết xong, hãy xem xét lại kĩ càng từng việc, đánh dấu tròn vào những việc bạn đã làm tốt và cần phát huy, đánh dấu sao vào những việc cần tránh.

Ví dụ: Con trai cả đang học lớp 7

11

Tiếp theo, hãy lựa chọn từng bước nhỏ khi áp dụng cách làm mới của bạn. Từng bước nhỏ có nghĩa là hãy dựa theo khả năng của mình để chia nhỏ các mục tiêu và thực hiện từng mục tiêu một. Hãy chú ý rằng chúng ta khó có thể thực hiện tất cả các mục tiêu cùng một lúc. Khi gặp khó khăn trong quá trình thực hiện, bạn sẽ cảm thấy khó chịu với phương pháp mới. Chỉ nên lựa chọn một bước mà ta có khả năng làm ngay lập tức rồi dần dần cố gắng thực hiện các bước tiếp theo.

Ví dụ: Tập thói quen để con tự thức dậy vào buổi sáng.

Sau bữa ăn nhờ con dọn bát đĩa xuống bếp.

Sau khi thử áp dụng, hãy ghi chép lại những điều mà mình nhận thấy.

Các bậc cha mẹ như chúng ta có lẽ vẫn chưa hiểu được thế nào là hỗ trợ, là giúp đỡ, chưa biết con cần gì ở mình. Vì thế điều quan trọng với chúng ta là rèn luyện khả năng phân biệt, nhận thức được khi nào thì cần giúp đỡ con, khi nào cần giúp con tạo hứng thú và cần phải làm gì để tạo hứng thú cho con. Tóm lại, để nuôi dưỡng khả năng tư duy của con trẻ thì bản thân bố mẹ cũng phải rèn luyện khả năng suy nghĩ, tư duy. Trước tiên, hãy cùng bắt đầu bằng việc phân biệt thế nào là sự hỗ trợ cần thiết và thế nào là sự can thiệp không cần thiết.

Từng bước một, hãy rèn luyện con hình thành thói quen.

Trẻ con không phải là cỗ máy, những việc làm lần đầu tiên khó có thể tốt được ngay. Vì thế cha mẹ cần suy xét thấu đáo và kiên nhẫn để từng bước bồi dưỡng khả năng cho con.

ĐỂ CON BIẾT RẰNG MÌNH ĐƯỢC YÊU THƯƠNG - CÁCH TẠO RA LÒNG TỰ TRỌNG CHO TRẺ

Được yêu thương khẳng định rằng mình đang sống. Việc trải nghiệm cảm giác được cha mẹ yêu thương trân trọng là một yếu tố vô cùng quan trọng trong việc hình thành nhân cách của trẻ. Lúc mới sinh con ra, chúng ta đâu có đặt nhiều kì vọng vào chúng đến vậy. Con cái khi ấy chỉ là đối tượng để chúng ta yêu thương, chăm sóc mà thôi.

Tuy nhiên, cùng với sự trưởng thành của trẻ, cha mẹ ngày càng có nhiều kì vọng viễn vông về chúng. Đầu tiên phải kể đến những kì vọng nhằm thuận tiện cho bản thân cha mẹ như muốn con làm việc gì cũng phải nhanh hay lúc nào cũng phải khỏe mạnh. Muốn con làm việc gì cũng phải nhanh để không ảnh hưởng đến nhịp độ cuộc sống của mình. Muốn con lúc nào cũng phải khỏe mạnh để bản thân không phải lo lắng nhiều.

Tiếp theo là những kì vọng như: thành tích phải tốt hơn, chơi thể thao, học tập đều giỏi hơn những bạn bè cùng trang lứa. Đây thực ra đều là những biểu hiện của mong muốn con sống bình an trong một xã hội cạnh tranh khốc liệt, mong con có được niềm hạnh phúc của người chiến thắng. Tóm lại, đối với cha mẹ, kì vọng của họ bắt nguồn từ chính tình yêu thương đối

với con cái mình. Thế nhưng làm thế nào để truyền đạt những kì vọng đó tới con cái chúng ta?

Tất nhiên sẽ không có vấn đề gì nếu kì vọng của cha mẹ cũng phù hợp với mong muốn của con cái. Tuy nhiên, cũng có thể xảy ra trường hợp suy nghĩ riêng của trẻ dần mất đi khi trẻ quá vâng lời cha mẹ và chúng dần hướng theo suy nghĩ của cha mẹ. Đối với những đứa trẻ luôn mong muốn được bố mẹ mình yêu quý, đây quả là một chiến lược mang tính “sống còn”.

Bạn hãy thử nghĩ lại xem bạn có yêu con bạn vô điều kiện hay không? Bạn có yêu con vì chính con người chúng trong hiện tại, không cần con phải đáp ứng bất cứ mong muốn nào của mình? Hơn thế nữa, liệu con bạn có cảm nhận được rằng chúng của hiện tại sẽ được cha mẹ yêu thương?

Nếu cha mẹ cứ mãi nhắc lại điệp khúc: “Nhanh lên!”, “Đừng khóc nữa!”, “Làm cho cẩn thận vào!”, “Mau học bài đi!”, “Cố gắng lên chứ!”, rồi nếu kết quả con làm không được như mong đợi lại mắng: “Đừng có mà chậm chạp như thế!”, “Nếu con cố gắng hơn nữa thì...”, “Cố gắng chưa đủ rồi”, có lẽ trẻ sẽ không cảm thấy được yêu thương. Điều quan trọng là trẻ phải cảm nhận được tình yêu thương từ cha mẹ. Cùng với việc ý thức được rằng mình đang được yêu thương, tâm hồn trẻ sẽ dần nảy nở lòng tự trọng.

Nếu bắt con hành động theo những mong muốn của cha mẹ, dù điều đó về cơ bản bắt nguồn từ tình yêu thương đi chăng nữa thì việc truyền đạt điều đó tới trẻ có nguy cơ khiến trẻ nghĩ rằng “có lẽ mình như thế này là chưa đủ”, “có lẽ mình không thể làm cho bố mẹ vui lòng”, “có lẽ mình không tốt”. Tóm lại, trong vô thức, trẻ sẽ nghĩ rằng người không như mong đợi của cha mẹ là người không tốt. Nếu như vậy, sẽ khó lòng bồi đắp lòng tự trọng của trẻ.

Việc của cha mẹ là phải chân thành tin tưởng rằng sự tồn tại của con cái là một điều tuyệt vời, phải để con hiểu rằng sự hiện hữu của con là niềm hạnh phúc đối với cha mẹ. Hãy cho con biết rằng chỉ cần con là chính mình là bố mẹ đã mãn nguyện rồi. Khi ấy, trẻ cũng sẽ cảm thấy mãn nguyện vì biết rằng mình đang được yêu thương, rằng chỉ cần là chính mình là đủ. Chính vào khoảnh khắc ấy, con người mới hình thành được hứng thú và động lực.

Tuy nhiên trên thực tế, những điều cha mẹ lỡ lời nói ra vô tình làm ảnh hưởng xấu đến hứng thú và động lực của trẻ lại là những điều cha mẹ thường không để ý. Hãy thử lấy một ví dụ như sau: Giả sử con bạn trong một bài thi được điểm cao hơn lần trước. Bạn sẽ nói gì với con?

“... điểm cơ à? Con giỏi lắm! Cố gắng lần sau giữ phong độ như thế này nhé!”

Thoạt nghe những lời ấy chẳng có vẻ gì là xấu nhưng thực ra nó không cho thấy rằng cha mẹ đã hài lòng. Ngược lại, nó thể hiện rằng cha mẹ chưa cảm thấy thỏa mãn, rằng cha mẹ còn mong muốn “hơn thế nữa”. Vì vậy dù có nói rằng “Con giỏi lắm!” cũng không thể giúp con có hứng thú và động lực. Trẻ sẽ không thể hiểu được “giỏi lắm” ở đây có nghĩa là gì.

Nói “Cố gắng lần sau giữ phong độ như thế này nhé!” có nghĩa là cha mẹ sẽ chỉ thỏa mãn khi lần sau con được điểm cao hơn lần này. Tuy nhiên, lần sau khi con đạt điểm cao hơn, cha mẹ lại có những kì vọng cao hơn nữa, và thế là họ không bao giờ cảm thấy thỏa mãn cả. Họ mong rằng con họ phải liên tục nỗ lực hơn nữa. Như thế trẻ sẽ luôn phải gồng mình cố gắng để đạt điểm cao hơn trong những lần sau đó, để thỏa mãn những yêu cầu không bao giờ có điểm dừng của

cha mẹ. Từ đó, trẻ sẽ không thể phát triển lòng tự trọng.

“... điểm cơ à? Con giỏi lắm! Cũng nhờ con ngày nào cũng chăm chỉ ôn tập nhĩ!”

Đó là cách nói ngầm ý rằng kết quả bài thi được tốt như vậy là nhờ sự cố gắng của con. Ngay tại thời điểm đó, cha mẹ hoàn toàn mãn nguyện. Như thế con có thể tin tưởng vào mối quan hệ nhân quả giữa việc cố gắng ôn bài đầy đủ và việc đạt được kết quả tốt. Cũng từ đó, trẻ sẽ ý thức rõ ràng, cụ thể mình nên làm gì trong lần thi sau. Chính tại giây phút ấy, trẻ sẽ hài lòng với bản thân mình và những việc mình đã làm được.

Nói như thế không có nghĩa là việc kì vọng vào con là điều không tốt. Điều quan trọng là kì vọng đó hướng tới ai và tới việc gì. Nếu những kì vọng đó chỉ hướng tới sự thỏa mãn của cha mẹ hoặc những điều mà cha mẹ đòi hỏi ở con cái, thì tâm tư nguyện vọng của trẻ sẽ có xu hướng bị lãng quên.

Hãy đặt lợi ích cá nhân, những mong muốn ích kỉ của chúng ta sang một bên và thử quan tâm nhiều hơn tới lợi ích, mong muốn của chính con cái chúng ta. Hãy yêu thương chúng vô điều kiện. Hãy nghĩ xem con cần gì, muốn được cha mẹ cảm thông như thế nào. Từ góc nhìn ấy, ta có thể cho trẻ cảm giác được yêu thương, đồng thời nuôi dưỡng lòng tự trọng của trẻ. Không còn gì vui hơn khi thấy con hiểu được tình yêu thương từ cha mẹ, để từ đó biết tự yêu thương chính bản thân mình. Yêu thương bản thân mình chính là căn nguyên của lòng ham sống và động lực sống trong mỗi chúng ta.

CHO CON CẢM GIÁC HẠNH PHÚC TRỌN VẸN

Tại sao cha mẹ không thể thỏa mãn với thành tích hiện tại của con mình? Tại sao cha mẹ lại sợ cảm giác thỏa mãn đến thế? Đó là bởi họ nghĩ rằng nếu thỏa mãn rồi thì con sẽ không thể tiến bộ được.

Các bậc phụ huynh đều lo sợ nếu con có điểm gì tiến bộ hơn trước và thỏa mãn với điều đó, chúng sẽ nghĩ rằng như vậy là được rồi và không chịu cố gắng nữa. Từ trong vô thức họ cho rằng xã hội đầy khắc nghiệt mà chúng ta đang sống luôn yêu cầu chúng ta phải tiến bộ hơn, vì thế phải rèn luyện cho trẻ cách sống đó ngay từ khi còn nhỏ.

Nhưng có thực là nếu cảm thấy thỏa mãn với bản thân rồi thì trẻ sẽ không thể tiến bộ được nữa? Khi trẻ cố gắng tiếp tục phát huy những điểm tốt theo mong muốn của cha mẹ, người thỏa mãn ở đây chỉ có cha mẹ, còn đứa trẻ lại rất mệt mỏi khi phải đáp ứng những mong muốn ấy. Lúc này, nếu trẻ nghĩ một cách mãn nguyện rằng: “Mình đã tiến bộ hơn trước rồi nên lần sau không cần cố gắng nữa!” thì chúng sẽ hoàn toàn không thể tiến bộ nữa. Tóm lại, trong trường hợp trẻ bị ép làm một việc gì, nếu cha mẹ thỏa mãn rồi thì trẻ sẽ không thể tiến bộ được. Khi bị những người xung quanh thúc ép, bắt buộc phải cố gắng hơn nữa, sự tiến bộ sẽ bị chững lại.

Tuy nhiên, khi trẻ tự đạt được thành quả nào đó nhờ động lực nội sinh và cảm thấy hài lòng thì không thể có chuyện không tiến bộ được nữa. Khi ấy, nhờ có cảm giác hài lòng mà chúng sẽ thể nghiệm cảm giác hạnh phúc, và thậm chí từ niềm hạnh phúc ấy chúng sẽ động viên mình cố gắng trong những lần sau.

Để có thể nuôi dưỡng hứng thú và động lực cho trẻ, điều cha mẹ phải khắc cốt ghi tâm chính là làm sao cho trẻ tự cảm thấy hạnh phúc trọn vẹn và tập thói quen hướng tới ý thức về hạnh phúc. Những đứa trẻ hạnh phúc sẽ tự giác hướng tới các hành động tích cực. Chính cảm giác hạnh phúc và thỏa mãn về tinh thần sẽ có những ảnh hưởng tích cực đến suy nghĩ và hành động.

Vậy thì thói quen hướng tới ý thức về hạnh phúc là gì? Có lẽ bạn sẽ nghĩ rằng dù không được dạy, chúng ta vẫn biết vui khi được 100 điểm, và khi được một điểm chúng ta sẽ chẳng cảm thấy gì ngoài đau khổ. Tuy nhiên, điều đó không đúng. Ban đầu, đối với trẻ, 100 điểm hay 1 điểm thì ý nghĩa cũng không khác gì nhau. Chính người lớn đã gán ý nghĩa cho những điểm số ấy.

Hồi tôi học lớp 1 ở trường tiểu học, có một bài kiểm tra với đề bài: nối các loài động vật với con mồi của chúng. Bài kiểm tra ấy tôi được điểm 0. Ở nhà, tôi thường lấy những con cá tép mà anh trai tôi câu được bỏ vào khay thức ăn cho gà. Đương nhiên, tôi đã nối gà với cá tép. Từ lỗi đó mà tôi nối nhầm tất cả những câu khác, kết quả là một điểm 0. Câu trả lời chính xác phải là nối cá tép với vịt. Tôi cho mẹ xem bài kiểm tra thì mẹ cười và chấm lại điểm tốt cho tôi. Mẹ đã thừa nhận việc gà ăn cá tép là điều tôi đã tận mắt chứng kiến. Vì thế, tôi không hề buồn vì điểm 0 ấy. Tôi còn nhớ rất rõ về lần mình thực sự đã tìm được niềm vui ngay cả khi bị điểm 0 ấy.

Việc nuôi dạy trẻ theo kì vọng của cha mẹ thật là sai lầm. Tất nhiên nếu không làm như vậy thì rất có thể trẻ sẽ làm theo những kì vọng mà cha mẹ không nói ra. Chính vì thế, hãy để việc thỏa mãn bản thân sang một bên và khắc cốt ghi tâm việc nuôi dưỡng niềm hạnh phúc ở trẻ, từ đó đem lại cho trẻ nhiều trải nghiệm hơn. Những đứa trẻ bị gò ép theo kì vọng của cha mẹ sẽ không thể phát huy khả năng của bản thân khi có những chuyện bất ngờ xảy đến. Cảm giác mãn nguyện của cha mẹ thực sự không phải là bước đệm tốt cho sự phát triển của trẻ.

Khi các vận động viên tham gia trận đấu và trả lời phỏng vấn, họ thường nhấn mạnh đến cái tôi cá nhân của họ với những câu đại loại như: “Nếu sức tôi có thể” hay “Nếu tôi chơi được”. Đó chính là những lời từ chối kì vọng của những người xung quanh. Nếu bạn là vận động viên bình thường thì nói ra điều đó chẳng quá khó khăn. Khi bạn trở thành tuyển thủ hàng đầu, mọi người xung quanh sẽ chú ý tới bạn và đặt nhiều kì vọng vào bạn. Các tuyển thủ biết rằng nếu họ không phát huy được sức mạnh từ niềm hạnh phúc của chính bản thân họ thì họ sẽ không thể chơi tốt được. Cách chơi theo kiểu đáp ứng kì vọng của những người xung quanh, nói cho cùng, sẽ không mang lại cho họ nhiều sức mạnh. Thế nhưng họ cũng không thể nào nói rằng “Xin mọi người đừng đặt kì vọng vào tôi nữa!”, thế nên họ mới trả lời phỏng vấn theo cách đó và hướng sự tập trung tới cảm giác của chính bản thân mình.

Hành vi phá bĩnh là cơ hội phát triển lòng tự trọng.

Tôi thường nhận được những câu hỏi trong tình huống như thế này: Bản thân các bậc cha mẹ vẫn hiểu rõ tầm quan trọng của việc dạy con biết yêu thương. Tuy nhiên, cảm xúc của cha mẹ là phản xạ tự nhiên khó kiểm soát. Họ hiểu, họ biết, nhưng khi con bộc lộ mặt chưa tốt thì họ lại không thể chấp nhận được, rồi lơ mắng mỏ, thúc giục con. Làm sao để ngăn chặn phản xạ tự nhiên ấy của bản thân?

Đúng là như vậy! Nếu con được 100 điểm thì đương nhiên không có vấn đề gì, nhưng nếu con được điểm 0 như trường hợp của tôi trên đây thì phản xạ tự nhiên của cha mẹ sẽ là: “Cái gì thế này?”

Thường vào thời điểm nào bạn sẽ có xu hướng nói những lời lẽ tiêu cực đối với con? Có lần trong một buổi thuyết trình của tôi, một ông bố kể rằng ông đã rất tức giận trước thái độ hỗn láo của đứa con trai đang học lớp 3. Cậu bé đã bắt nạt và làm cho em gái khóc. Cô em gái cũng không vừa, vừa khóc vừa đáp trả, thành ra hai anh em cãi nhau rất gay gắt. Thấy thế, ông bố bèn mắng con trai.

Làm cha mẹ, điều quan trọng là hiểu được tâm lí của con trẻ. Nếu hiểu được cơ chế hoạt động của tâm lí con người, hiểu được tại sao con lại hành động như vậy, chúng ta có thể yêu thương con một cách bản năng hơn. Thế nhưng chúng ta vẫn thường bị giới hạn trên bề nổi của hành động và lời nói của con mà không hiểu được thông điệp sâu xa, từ đó phản ứng tiêu cực và làm hạn chế hứng thú và động lực của con trẻ.

Tại sao đứa con trai của người đàn ông nọ lại trêu đùa ác ý với em gái như vậy? Ông bố ấy nói rằng ông không biết và sẽ thử quan sát một thời gian xem sao.

Con người luôn cần đến sự quan tâm nhất định từ những người xung quanh. Nói cách khác, con người luôn có nhu cầu kết nối với những người khác. Đó chính là ý muốn về các mối quan hệ xã hội. Ngay cả người lớn cũng cần được người khác khen ngợi khi nấu được bữa cơm ngon, cần được người khác cảm ơn khi làm được điều gì tốt đẹp. Đối với trẻ con, cảm giác được kết nối với người khác lại càng thiết yếu hơn nữa. Tuy nhiên, chuyện gì sẽ xảy ra nếu cha mẹ không quan tâm đủ mức độ mà con mong muốn? Khi ấy, trẻ sẽ nảy sinh nhiều hành động khác nhau. Đó là lẽ tất nhiên bởi mỗi người đều có nhu cầu quan hệ xã hội cần được đáp ứng.

Những chuyện cãi cọ vô nghĩa giữa anh em trong nhà chẳng phải vì lí do đó hay sao? Có lẽ đó cũng là lí do trẻ trêu chọc và gây sự với bạn bè, cư xử hỗn láo với bố mẹ, không chia sẻ cảm xúc của mình. Tóm lại, trẻ sẽ biểu hiện những hành vi cá biệt. Và theo đó, cha mẹ sẽ đổ lỗi, mắng mỏ và than phiền về con: “Tại sao?”, “Con bị làm sao thế?”, “Con có chuyện gì vậy?”, “Tại sao con lại làm thế?”

Xin đừng nghĩ rằng hành vi cá biệt của con bạn bắt nguồn từ việc thiếu thốn tình cảm từ cha mẹ. Cho dù được cha mẹ hết lòng yêu thương nhưng nếu không tìm được cách nào tích cực để thu hút sự quan tâm từ cha mẹ, chúng đành phải thực hiện những hành vi xấu. Trêu chọc anh chị em trong nhà, bắt nạt bạn bè, hư hỗn, hành động ác ý, cãi lời, tự cô lập,... – trẻ tuyệt nhiên không cố tình làm những việc như vậy. Đó là những hành động do vô thức. Vậy nên dù có hỏi tại sao chúng lại làm như vậy, chúng cũng không thể nào trả lời.

Hành vi cá biệt của trẻ chính là cơ hội tốt để cha mẹ thỏa mãn ý muốn về quan hệ xã hội của trẻ. Chính trong những lúc như vậy, ta không nên tỏ thái độ tiêu cực khi tiếp xúc với con mà nên âu yếm, tâm sự, cùng chơi với con, cho con thấy cha mẹ luôn ở bên cạnh chúng. Nói tóm lại, các bậc phụ huynh cần nhận thức được rằng chính lúc mình muốn mắng mỏ con lại là cơ hội để nuôi dưỡng lòng tự trọng của con.

Khi cảm thấy tức giận, nếu biết kiềm chế cơn giận và tiến lại gần con thêm một bước, chúng ta

mới có thể bình tâm lại và thể hiện tình thương yêu đối với con.

GIÚP CHA MẸ KIỂM SOÁT CẢM XÚC

Bây giờ, chúng ta sẽ cùng tìm hiểu xem làm thế nào để kiểm chế cơn giận. Làm thế nào để kiểm soát những cảm xúc bộc phát? Ở đây, tôi xin trình bày phương pháp quản lí cảm xúc. Cách kiểm soát cảm xúc của trẻ sẽ được bàn kĩ hơn trong chương 3, còn trong chương này, chúng ta hãy bắt đầu tiếp cận phương pháp giúp cha mẹ quản lí cảm xúc.

Điều quan trọng đầu tiên là đừng đổ lỗi cho cảm xúc. Cảm xúc bộc phát thái quá vốn không phải là điều xấu. Vấn đề sẽ chỉ xảy ra khi chúng ta biến những cảm xúc đó thành hành động.

Giả sử, nếu chúng ta biến cảm xúc giận dữ thành hành động bạo lực hay những lời lẽ cay độc, sẽ có vấn đề xảy ra. Trong phần này, chúng ta hãy học cách phân biệt rõ ràng giữa cảm xúc và việc hành động hóa những cảm xúc ấy. Nếu biết cách thể hiện những cảm xúc như sự tức giận sao cho đúng, ta có thể đối xử với con cái một cách bình tĩnh hơn. Hãy thử áp dụng những phương pháp kiểm soát cảm xúc sau đây.

Phương pháp kiểm soát cảm xúc 1: Thừa nhận rằng việc kiểm soát cảm xúc là quan trọng

Tôi thường được hỏi rằng phải làm thế nào để quản lí được cảm xúc, nhưng khi tôi chia sẻ bí quyết thì những người đặt ra câu hỏi đều trả lời: “Tôi không làm thế được”, “Tôi đã thử cách đó rồi mà đâu có được”, “Nhưng mà con tôi...” Rốt cuộc đó là những người chưa thừa nhận tầm quan trọng của việc kiểm soát cảm xúc cá nhân. Hoặc cũng có thể họ không nghĩ rằng chính mình phải là người tự kiểm soát cảm xúc của bản thân. Việc đầu tiên ta phải làm là thừa nhận rằng mình không thể cứ tiếp tục như vậy, rằng mình muốn làm điều gì đó để thay đổi. Trước hết ta phải muốn quản lí cảm xúc của mình đã.

Phương pháp kiểm soát cảm xúc 2: Nhìn nhận lại quan niệm cố hữu của bản thân

Lại nói tới câu chuyện điểm 100 và điểm 0, bạn có nghĩ điểm 0 là xấu không? Nếu có thì đó chính là quan niệm cố hữu của chúng ta. Quan niệm cố hữu là thành kiến đã định hình trong chúng ta một cách vô thức. Khi chúng ta quan niệm rằng được điểm 0 là điều không tốt, rằng không được có điểm 0, thì khi con trẻ bị điểm 0, đương nhiên chúng ta sẽ không cảm thấy gì ngoài cảm giác khó chịu đối với con. Nếu chúng ta quan niệm một cách linh hoạt rằng: “Điểm 0 là điểm 0. Nó chỉ là một con số và không nói lên điều gì cả.” thì chúng ta sẽ không cảm thấy khó chịu nữa. Liệu những quan niệm cố hữu của bạn có làm cho bạn hạnh phúc không? Lần sau khi bạn có cảm giác khó chịu, hãy dừng lại và tự nhìn nhận lại xem cảm giác đó là do quan niệm cố hữu nào? Phía sau mỗi cảm giác khó chịu là một quan niệm cố hữu nào đó. Trong nhiều trường hợp, quan niệm cố hữu được biểu hiện bằng những việc “phải là...” và “phải làm...” Đôi khi, nó cũng được biểu hiện qua những ước muốn như: “nếu... thì hay biết mấy”, “ước gì...”

Phương pháp kiểm soát cảm xúc 3: Chú ý đến cảm xúc của bản thân

Khi chúng ta cảm thấy khó chịu do một quan niệm cố hữu nào đó và biến cảm xúc ấy thành hành động, sau đó dù ta có hối tiếc về những chuyện đã lỡ, thì ta vẫn không hề chú ý tới cảm xúc của bản thân lúc đó. Chúng ta đã bị cảm xúc “nuốt chửng”. Nếu nhạy cảm với cảm xúc, vào

khoảnh khắc chúng ta cảm thấy khó chịu và trước khi biến cảm xúc khó chịu thành hành động, chúng ta có thể nhận ra cảm xúc đó của bản thân. Lúc ấy, nếu hít một hơi thật sâu bạn sẽ có phản ứng bình tĩnh hơn với con.

Để rèn luyện khả năng hiểu thấu cảm xúc của bản thân, bước đầu tiên chính là tập thói quen không sợ hãi và dám đối mặt với cảm xúc. Giận dữ, buồn đau, sợ hãi, bất an, hạnh phúc, hi vọng, vui vẻ, yêu thương... hãy gọi tên để xác định những cảm xúc mà đôi khi chúng ta trải qua. Từ đó, hãy cảm nhận thật sâu sắc trải nghiệm ấy. Hãy thử thật lòng với bản thân rằng: “Aaaa, bây giờ mình đang cảm thấy rất giận dữ.” Khi ấy, bạn sẽ đối mặt với chính cảm xúc của mình, nắm bắt được cảm xúc ấy nhưng tuyệt nhiên sẽ không biến nó thành hành động. Khi ấy, bạn không bị cảm xúc của mình “nuốt chửng” nữa.

Phương pháp kiểm soát cảm xúc 4: Cố gắng thường xuyên chia sẻ cảm xúc của mình một cách chân thành

Ở phương pháp thứ ba, chúng ta đã xác nhận được những cảm xúc của bản thân. Nếu không biết mình đang cảm thấy như thế nào, chúng ta sẽ không thể trung thực với những cảm xúc mà chúng ta không biết. Vì vậy phương pháp thứ tư này phải được áp dụng cùng với phương pháp thứ ba.

Ví dụ, khi đang nói chuyện với bạn bè, đột nhiên bạn cảm thấy bất an. Bạn nhận thấy cảm xúc đó và thẳng thắn thừa nhận nó, nói với bạn bè rằng: “Sao mà mình thấy chuyện này... vì thế mình cảm thấy có gì bất an, cậu có thể cho mình lời khuyên xem nên làm như thế nào được không?” Khi ấy, bạn bè sẽ cùng trao đổi về câu chuyện đó. Ngược lại, nếu bạn không chịu thẳng thắn, cứ lặng im hay chỉ nói “Thế cũng được” thì bạn bè sẽ nghĩ “Cậu ấy làm sao ấy nhỉ?”, không thể hiểu được sự bất an mà bạn đang che giấu và hơn thế nữa, cảm giác bất an của bạn cũng không được giải tỏa. Thành thử, cuối cùng bạn sẽ chẳng được ai thấu hiểu.

Lúc bạn cảm thấy lo lắng về cách hành xử của con cái cũng vậy. Thay vì biến cảm giác khó chịu thành những lời lẽ tiêu cực “Con làm cái gì thế? Ra ngoài mà vận động đi chứ” thì hãy thật lòng giải bày những lo lắng của mình “Con nằm trên giường suốt, mẹ cứ lo con bị ốm”.

Phương pháp kiểm soát cảm xúc 5: Phản ứng lại với phần cảm xúc của một đứa trẻ trong con người bạn

Thực ra, cảm xúc là một loại thói quen, là khuynh hướng trong tính cách của bạn. Dưới ảnh hưởng của tính cách, cảm xúc của bạn đã dần trở thành một thói quen từ khi còn nhỏ. Những người giận dữ sẽ thường xuyên giận dữ. Những người đau buồn sẽ thường xuyên đau buồn. Những cảm xúc đã trở nên quen thuộc thì dễ gặp chuyện gì cũng sẽ biểu hiện. Cũng giống như vậy, bạn hãy thử phản ứng lại với cảm xúc của bản thân. Trong chúng ta luôn có một phần trẻ con, bạn hãy thử phản ứng lại với những cảm xúc như thể bạn phản ứng với phần trẻ con đó. Hãy thử nói chuyện thành tiếng với chính mình: “A (tên gọi ngày bé của bạn) à! Tiếc quá nhỉ!” Hãy cứ làm như vậy cho đến khi bạn tĩnh tâm trở lại. Tiếp đó, bạn cũng đừng quên nói với chính mình những ngôn từ mà đứa trẻ trong bạn muốn nghe “Không sao đâu. Mình có thể vượt qua được mà!”

Tự rèn luyện 4: Kiểm soát cảm xúc

Bạn hãy chọn ra một cảm xúc mà bạn muốn áp dụng trong phần tự rèn luyện này nhất. Sau đó, hãy viết ra lí do tại sao cần phải kiểm soát cảm xúc đó, nếu kiểm soát được cảm xúc đó sẽ có lợi ích gì.

Chờ đến lúc cảm xúc đó xuất hiện, đừng để nó bộc phát một cách vô thức, mà hãy tỉnh táo cảm nhận nó.

Khi cảm xúc đó chực bộc phát, hãy tự hỏi và tự trả lời câu hỏi: “Mình nên làm gì?” Nói cách khác bạn hãy xác định xem quan niệm cố hữu gây ra cảm xúc đó là gì. Đó có phải là những điều sâu thẳm trong lòng không nói thành lời như: “Khi cha mẹ nhờ việc gì phải vâng lời ngay”, “Về nhà là phải làm bài tập ngay”.

Khi đã tìm ra quan niệm cố hữu rồi, hãy suy xét xem có nên chia sẻ cảm xúc đó hay không. Nếu câu trả lời là có, hãy chia sẻ cảm xúc của mình một cách chân thực nhất qua “thông điệp tôi”.

Ví dụ: “Mẹ sẽ rất vui nếu con mang giúp đồ đã giặt sạch về phòng.”

“Nếu có thể, mẹ cùng con làm bài tập về nhà nhé!”

Có lẽ bạn nghĩ rằng không còn cách nào khác để thay đổi những điều mà mình đang cảm nhận. Tuy nhiên, nếu thay đổi cách đối diện với những cảm xúc ấy, chúng ta sẽ giao tiếp tốt hơn với chính bản thân mình. Vì vậy hãy đặt ra mục tiêu để đạt được điều đó. Cuộc sống hằng ngày của con bạn có vui vẻ hay không phụ thuộc vào những thói quen học được từ chính cha mẹ chúng.

Thông điệp của tôi là phương pháp giao tiếp truyền đạt cảm xúc của bản thân với những câu bắt đầu bằng chủ ngữ “tôi”.

Ngược lại với “thông điệp tôi” là “thông điệp bạn”. Ví dụ như khi cha mẹ đang bực bội vì con cái, “thông điệp bạn” sẽ là đổ lỗi cho con kiểu: “Con làm cho cẩn thận vào!”

Sau khi trải nghiệm một loạt cảm xúc khác nhau, hãy viết lại những điều bạn rút ra.

Cảm xúc mà bạn muốn tự rèn luyện;

Bạn nhận ra cảm xúc đó trong tình huống như thế nào?

Ẩn sau cảm xúc đó là quan niệm cố hữu gì? (Thường được biểu hiện bởi những việc mà bạn cho là “phải thế này, phải thế kia”, hay những việc mà bạn nghĩ “ước gì được thế này, được thế kia”);

Bạn đã truyền đạt cảm xúc ấy như thế nào?

Kết quả, chuyện gì đã xảy ra?

Cách chúng ta tương tác với cảm xúc của bản thân như thế nào sẽ ảnh hưởng tương ứng đến chất lượng cuộc sống của chúng ta.

Bước đầu tiên để có thể tương tác thuận lợi với cảm xúc của bản thân là phải hiểu thật rõ cảm xúc đó. Hãy luôn nhớ rằng ta cần thẳng thắn đối diện với những cảm xúc của mình. Hãy trải nghiệm sự khác biệt giữa việc đối diện với cảm xúc và việc bị cảm xúc “nuốt chửng”.

Hãy trải nghiệm niềm hạnh phúc khi tự bạn quyết định rằng mình sẽ sống hạnh phúc. Hãy hiểu rằng ngay cả những cảm xúc tiêu cực như giận dữ hay buồn đau nếu được xử lý đúng đắn cũng sẽ làm cho tâm hồn chúng ta phong phú hơn.

NUÔI DƯỠNG TÍNH ĐỘC LẬP THÔNG QUA GIAO PHÓ TRÁCH NHIỆM - CÁCH TẠO RA SỰ TỰ TIN VÀO KHẢ NĂNG CỦA BẢN THÂN

Khi được giao phó trách nhiệm, con người sẽ phát huy động lực

Bạn còn nhớ cảm giác hạnh phúc khi con bạn chào đời không? Khi ấy, con có thể tự hít thở, trái tim con có thể tự hoạt động. Chỉ chừng ấy cũng đủ để những người làm cha mẹ cảm thấy biết ơn tạo hóa. Khi con tập lẫy, chúng ta vừa âu yếm “Quay lại đây nào!”, vừa để mắt tới con, bảo vệ con. Khi con lần đầu biết đi thì sao nhỉ? Bạn cũng vừa vỗ tay, vừa cổ vũ con “Lại đây nào! Ngoan! Ngoan!” Trong quá trình biến tất cả những điều con không thể thành có thể ấy, cha mẹ hầu như không thể can thiệp. Điều mà cha mẹ có thể làm chỉ là tạo ra môi trường, chờ tới đúng thời điểm và khi con làm được rồi thì cổ vũ, vui mừng.

Quá trình trưởng thành của đứa trẻ sau này cũng sẽ tương tự như thời kì đầu. Cũng như việc học đi, trẻ sẽ học cách tự cầm thìa xúc cơm, tự cầm cốc uống nước, nước đổ ra ngoài tự lau đi. Điều mà cha mẹ có thể làm chỉ là tạo ra môi trường mà thôi. Điều đó bao gồm ba việc cụ thể: làm gương cho con học theo, khơi gợi hứng thú cho con và không cản trở con.

Đến đây, có lẽ bạn sẽ nghĩ rằng “Làm gì có chuyện cản trở!” Tuy nhiên, có những việc các bậc phụ huynh nhầm tưởng là việc của mình, can thiệp vào những việc con có thể tự làm, vô tình gây ảnh hưởng đến hứng thú và động lực của con.

Có bao giờ con đòi tự ăn nhưng bạn không cho, luôn tay đút thức ăn vào miệng con? Có bao giờ con muốn tự đi tất nhưng bạn không đồng ý, vội vàng làm giúp con? Tôi đã từng như vậy. Nếu không làm thế con không thể ăn xong bữa cơm. Nếu không chuẩn bị giúp con cho nhanh sẽ không kịp giờ làm. Những lúc ấy, để phù hợp với công việc của bản thân mà tôi đã bắt con làm thế này, thế khác. Thế nhưng, chắc chắn rằng những việc như vậy đã ảnh hưởng đến tinh thần muốn tự làm mọi việc của trẻ. Nếu chỉ làm một vài lần thì không thể đánh mất hứng thú và động lực của trẻ ngay, tuy nhiên, nếu chúng ta cứ tiếp tục làm mà không hiểu được tác động xấu của việc này thì chắc chắn sẽ không ổn.

Khi trẻ được giao phó trách nhiệm và thực hiện, trẻ sẽ phát huy được hứng thú và động lực. Càng nhiều lần được trải nghiệm như vậy, trẻ sẽ càng cảm thấy có hứng thú và động lực hơn. Các bậc cha mẹ cần phải tâm niệm rằng trong bất cứ chuyện gì, cần dựa theo hứng thú của trẻ mà giao phó trách nhiệm, để trẻ được thể nghiệm cảm giác tự làm một điều gì đó trong thực tế. Nói cách khác, chúng ta không nên can thiệp khi không cần thiết.

Một điều cũng rất cần chú ý là cha mẹ không nên có nhiều hứng thú hơn chính đứa trẻ đối với những việc trẻ đang làm. Nói cách khác, chúng ta không nên “đánh cắp” hứng thú của con.

Một người mẹ đã kể cho tôi nghe về trải nghiệm rất khổ sở với con mình. Con của người đó từ nhỏ đã có năng khiếu thể thao, nhờ ảnh hưởng từ bố mẹ mà cháu đã bắt đầu học kiếm đạo 5 ngay từ khi mới vào tiểu học. Sự trưởng thành của đứa trẻ trong môn kiếm đạo thật đáng ngạc

nhien và nhanh chóng trở nên xuất sắc hơn. Đứa trẻ ngày càng giỏi, đam mê của bố mẹ về việc học kiếm đạo của con cũng càng nhiều, thậm chí nhiều hơn cả niềm đam mê của chính đứa trẻ. Dù con có nỗ lực như thế nào cũng không thể thỏa mãn đam mê của cha mẹ và họ luôn đòi hỏi con phải giỏi hơn nữa. Đối với một đứa trẻ, việc chiến thắng ở tất cả các trận đấu đã là đỉnh điểm của sự trưởng thành. Tuy nhiên, chiến thắng không kéo dài được lâu – đó là thời điểm thử thách mà ai cũng phải trải qua. Khi ấy, bố mẹ lại khích lệ con cố gắng, nhưng lần này đứa trẻ dứt khoát nói rằng nó không muốn học vì bố mẹ nữa và lập tức từ bỏ môn kiếm đạo. Những người xung quanh khuyên nhủ rằng từ bỏ như vậy thì thật lãng phí tài năng, nhưng đứa trẻ nói rằng nó không có hứng thú và động lực khi mà chỉ luyện tập một cách đối phó. Vị phụ huynh ấy đã thú thật rằng nếu từ đầu họ lựa theo hứng thú của con để hỗ trợ con thì có lẽ nó đã tiếp tục cố gắng hơn nữa. Đến tận bây giờ, hể nghĩ đến chuyện đó, tôi lại thấy đau lòng.

Khi bị cha mẹ “đánh cắp” hứng thú, đòi hỏi phải cố gắng thế này thế khác, dường như những việc trẻ làm cũng chỉ vì cha mẹ. Đó là vì hứng thú ban đầu của trẻ bị tước đi, ý muốn về quyền tự quản của trẻ không được đáp ứng. Việc bị cha mẹ bắt ép làm theo ý riêng đã khiến trẻ mất đi hứng thú và động lực, đó là điều hiển nhiên.

Được giao phó trách nhiệm vừa sức, trẻ sẽ phát triển

Khi được cha mẹ tin tưởng giao phó trách nhiệm rồi tự mình thực hiện và thành công, ý muốn về khả năng của bản thân trẻ sẽ được đáp ứng, từ đó nuôi dưỡng ở trẻ sự tự tin vào khả năng của bản thân. Như đã nói trong phần trước, con người ai cũng muốn khẳng định khả năng của bản thân. Chúng ta thường mong rằng mình có thể làm được điều gì đó. Vì thế, quá trình từ không thể thành có thể là một quá trình tự nhiên, diễn ra như một sự tất yếu trong cuộc sống hằng ngày.

Trong phần trước, chúng ta đã đồng ý rằng tạo hóa đã tạo ra chúng ta một cách hoàn hảo. Chúng ta cũng đã đồng ý rằng không có bước nào là thừa trong quá trình kể từ khi được sinh ra, trưởng thành và đạt được nhiều kĩ năng khác nhau. Không biết từ lúc nào trẻ đã biết bò, biết vịn và đứng dậy, rồi chẳng mấy chốc chúng đã biết đi. Cứ như vậy, trẻ trưởng thành với tốc độ nhanh chóng. Việc học tập và chơi thể thao chẳng phải cũng giống vậy sao? Nếu chúng ta để trẻ phát triển theo hứng thú, để quá trình phát triển đó diễn ra một cách tự nhiên, sau đó để trẻ tự chịu trách nhiệm trong khi vẫn dõng theo bảo vệ trẻ, trẻ sẽ dần trưởng thành hơn. Tất nhiên, chúng ta không thể đòi hỏi nhiều hơn khả năng vốn có của trẻ, nhưng chúng ta hoàn toàn có thể khiến trẻ phát huy tối đa khả năng vốn có của mình.

Trong giải bóng chày Major League6, tuyển thủ Ichiro là một vận động viên tài năng. Thời điểm anh bắt đầu sự nghiệp bóng chày không thể thiếu vai trò của cha anh. Từ khi học mẫu giáo, Ichiro đã nói rằng anh muốn trở thành tuyển thủ bóng chày. Đó cũng có thể là mơ ước của bất cứ bé trai nào yêu thích môn thể thao này. Từ năm lớp 3, Ichiro bắt đầu chơi bóng chày cùng bố. Kể từ đó ngày nào cha Ichiro cũng chờ con đi học về để cả hai cha con cùng đi chơi bóng. Nội dung luyện tập cơ bản ngày nào cũng như nhau. Có những lần Ichiro thấy chán, cha anh không hề bắt anh tiếp tục mà chuyển sang luyện sumo, một môn mà Ichiro cũng rất thích. Quá trình luyện tập ấy vẫn tiếp tục hằng ngày cho đến khi Ichiro vào cấp 3 và bắt đầu ở kí túc xá. Nội dung luyện tập luôn phù hợp với quá trình trưởng thành của Ichiro, giúp phát triển khả

năng của anh một cách tự nhiên.

“Nói là dạy con tập bóng chày nhưng tôi cảm giác như đó là thời gian vui chơi có mục đích thì đúng hơn. Vì vậy, tôi đã tôn trọng quyền quyết định của Ichiro, ưu tiên điều mà nó muốn làm đầu tiên. Tôi chưa từng một lần bắt con phải làm thế này hay thế kia. Tôi có cảm giác như mình luôn đứng phía sau hỗ trợ cho con đến cùng.”

Đó là những lời chia sẻ từ chính cha của tuyển thủ Ichiro. Nhờ việc điều chỉnh chế độ luyện tập cho phù hợp với năng lực và sự phát triển của con, ông đã góp phần tạo nên một thiên tài. Nhờ tin tưởng vào năng lực vốn có của Ichiro, ông đã khơi gợi được hứng thú và động lực cho con trai mình.

Cách nghĩ của cha Ichiro có thể áp dụng vào quá trình nuôi dạy con của bất cứ ai. Nếu được chơi vui vẻ và cảm thấy thú vị thì dù có chơi nhiều như thế nào trẻ vẫn không thấy chán. Cứ như vậy, dần dần kĩ năng của trẻ thể hiện trong trò chơi sẽ tiến bộ hơn. Hơn nữa, vì là chơi nên trẻ chính là trung tâm, làm sao để chơi cho vui là tùy thuộc vào trẻ. Tất nhiên, để trò chơi được vui hơn, cha mẹ cũng cần đóng góp nhiều công sức.

Với chuyện học hành cũng vậy. Ở nhà, từ khi con gái còn rất nhỏ, tôi đã cùng con làm quen với những con số. Có lẽ ai trong chúng ta cũng từng đố con những câu đại loại như: Con có ba cái kẹo, bà cho con thêm hai cái thì con có tổng cộng mấy cái? Bài toán đó dần dần phức tạp hơn: Con cho mẹ hai cái kẹo, sau đó bố tặng cho con sáu cái, nhưng có bạn đến chơi nên con lại cho bạn một cái,... Cứ thế thêm vào nhiều tình tiết khác nhau. Con vừa ăn kẹo vừa trả lời, đó chính là “học mà chơi, chơi mà học”.

Ta cũng có thể thay kẹo bằng những thứ khác, như là số con cún đang chơi trong công viên hay số trứng có trong tủ lạnh. Cứ như vậy, trẻ được dẫn dắt vào những bài toán. Cách này sẽ khiến trẻ vô cùng thích thú, luôn đòi bố mẹ đưa ra nhiều đề bài hơn để được chơi trò giải câu đố. Một ngày nọ khi cùng con gái đến hiệu sách, tôi đưa cho con xem cuốn sách bài tập toán. Mắt con bé sáng lên khi thấy những bài toán mẹ hay tự nghĩ ra làm câu đố có đầy trong đó. Cuốn sách bài tập đã trở thành một đồ chơi của con bé.

Dù có bị bắt phải làm việc gì thì trẻ cũng không bao giờ thể hiện hứng thú đối với những việc quá sức mình. Không những thế, có những đứa trẻ còn tỏ ra chống đối. Ngược lại, trẻ sẽ dễ dàng tiến bộ nếu cha mẹ lựa theo quá trình phát triển của con, làm theo cách chúng thích, bắt đầu từ việc vui chơi rồi để con tự tìm cách chơi sao cho vui vẻ. Việc tạo ra khởi đầu thú vị và vui vẻ để trẻ không chán ghét học hành và rèn luyện chính là nhiệm vụ của các bậc phụ huynh, nhưng “chơi” như thế nào hãy để trẻ tự quyết định. Xin hãy luôn nhớ rằng, nếu cha mẹ làm quá lên hoặc ép buộc, quá trình phát triển hứng thú và động lực của trẻ sẽ bị gián đoạn.

Khi được làm theo ý mình, trẻ sẽ đồng thời học về tinh thần trách nhiệm

Chúng ta cùng để ý xem khi để trẻ tự chịu trách nhiệm, chúng sẽ trưởng thành như thế nào. Ví dụ, hãy giao cho con việc chuẩn bị đồ dùng, sách vở trước khi đi học. Một ngày nọ có giờ học bơi nhưng con quên mang đồ bơi theo. Kết quả là buổi học đó con không được xuống bể. Con sẽ thấy vô cùng thất vọng, hừng hực quyết tâm: “Lần sau tuyệt đối không được quên nữa!” Từ đó, con sẽ biết có trách nhiệm với việc chuẩn bị đồ đạc của mình.

Ngược lại, nếu chính bạn đảm nhiệm việc chuẩn bị đồ dùng, sách vở cho con thì sao? Từ sáng, bạn sẽ nhắc: “Hôm nay con có giờ học bơi đấy. Để bố/mẹ đo nhiệt độ xem nào!” rồi bạn đo nhiệt độ cho con, cất đồ bơi vào túi và để bên cạnh cặp sách. Con không cần nghĩ ngợi gì, xách túi đựng đồ bơi đi học theo lời dặn vô thức. Nhưng nếu một lần nào đó bạn nhầm lẫn hoặc quên không chuẩn bị đồ bơi cho con thì sao? Hẳn là hôm ấy con không được bơi, về tới nhà con sẽ đổ lỗi cho người lớn: “Tại bố mẹ không chuẩn bị đồ bơi cho con”, “Tại bố mẹ không bảo con hôm nay có giờ học bơi”. Nếu cứ đổ lỗi cho người khác thì trẻ sẽ không bao giờ học được điều gì từ sai sót của chính mình, cứ quy trách nhiệm cho người khác là xong.

Tóm lại, chừng nào chưa tự chịu trách nhiệm cho những công việc cá nhân, ý thức của con người sẽ không thể mở mang được. Với người lớn cũng vậy. Có những người cấp trên vẫn hay than phiền rằng cấp dưới của mình “chỉ biết bảo làm gì thì làm vậy” trong khi chính họ không tin tưởng phó thác cho nhân viên của mình. Khi cấp trên không giao trách nhiệm cho cấp dưới mà chỉ coi họ như tay chân để sai làm những việc vặt, tất nhiên họ sẽ chỉ làm những việc được sai làm mà thôi. Họ hoàn toàn không có cơ hội tự mình đảm nhiệm nhiều trọng trách khác nhau. Nói cách khác, họ không thể phát huy hứng thú và động lực có được từ vai trò mà mình đảm nhiệm.

Dù là người lớn hay trẻ nhỏ thì chìa khóa của hứng thú và động lực đều nằm ở cảm giác thỏa mãn vì được làm theo ý mình. Chìa khóa của cảm giác đó nằm ở việc được người khác tin tưởng và giao phó trách nhiệm khi được tin tưởng và giao phó trách nhiệm, mọi việc không phải lúc nào cũng sẽ suôn sẻ. Sẽ có những lúc kết quả không được như mong muốn, thế nhưng, từ trong thất bại, ta sẽ biết cách làm thế nào cho tốt hơn, biết cố gắng nỗ lực hơn, từ đó biến những điều không thể thành có thể. Nếu được tin tưởng và giao phó trách nhiệm, bản thân người đó mới có ý muốn tiếp tục cố gắng, có cảm giác hứng thú và tràn đầy động lực. Chính nhờ quá trình đó mà con người mới có thể trưởng thành được.

Tự rèn luyện 5: Bạn có được tự chịu trách nhiệm về cuộc đời của chính mình?

Bạn đã bao giờ được tự chịu trách nhiệm chưa?

Từ trước tới nay (đặc biệt là trước khi bạn tự chủ về kinh tế), bạn đã bao nhiêu lần được người khác tin tưởng giao phó? Những lựa chọn nào bạn không được tự đưa ra quyết định? Hãy nhớ lại và viết ra những tình huống đó. Sau đó hãy nhớ lại những trải nghiệm của bạn trong từng tình huống.

Ví dụ:

[Những việc mình tự quyết định]

Tham gia câu lạc bộ kịch ở trường cấp 2

Trải nghiệm: mình đã có nhiều niềm vui trong hoạt động ngoại khóa này suốt từ cấp 2 đến cấp 3, cho tới giờ mình vẫn giữ liên lạc với những người bạn trong câu lạc bộ kịch.

Thi vào cấp 3

Trải nghiệm: Đã có rất nhiều chuyện xảy ra nhưng mình không hề bỏ cuộc. Cảm giác thành

công khi thi đỗ thật tuyệt vời và mình đã có những năm tháng học sinh cấp 3 thật vui vẻ.

[Những việc mình không được tự quyết định]

Học piano

Trải nghiệm: Dù không muốn học nhưng mình bị bố mẹ bắt ép, mình nói với bố mẹ là mình muốn bỏ nhưng bố mẹ không cho, cuối cùng khi lên cấp 2 mình lấy lí do là bận tham gia các hoạt động của câu lạc bộ để nghỉ học đàn. Mình nghĩ rằng mình cũng không thích thú gì môn học này. Cho đến giờ khi đã lớn rồi, mình cũng không nghĩ là mình muốn học piano.

Tới gặp nha sĩ

Trải nghiệm: Mình đã khóc lóc và nhất quyết không đi nhưng bố mẹ vẫn bắt mình đi, khi ấy mình cảm thấy rất sợ. Bây giờ nghĩ lại, mình thấy cũng may mà đã chữa trị triệt để khi còn nhỏ.

Cuộc sống của bản thân như thế nào là do mỗi người tự quyết định. Tuy nhiên, khi còn nhỏ có rất nhiều việc mà trẻ không tự quyết định và thực hiện được nên bạn phải hết lòng yêu thương, giúp đỡ và bảo vệ chúng. Thế nhưng, khi trẻ đã bắt đầu thể hiện những ý kiến của riêng mình, bạn nên chú ý lắng nghe và tạo điều kiện phát triển những ý kiến đó.

Cần phải nói thêm rằng, cha mẹ bạn không phải là những người hoàn hảo nhưng họ cũng đã tin tưởng và để bạn đưa ra quyết định trong những tình huống nào đó. Hãy luôn nhớ điều này!

NIỀM VUI KHI SỐNG CÓ ÍCH LÀ HẠT GIỐNG CỦA ĐỘNG LỰC

Mong muốn sống có ích

Ai trong chúng ta, dù nhận thức được hay không thì trong sâu thẳm tâm hồn cũng đều tồn tại ý muốn được trở nên có ích đối với ai đó, trong một chuyện gì đó. Chúng ta mong muốn như vậy không phải vì muốn được mọi người đền đáp, chỉ đơn giản là ta cần được sống có ích đối với người khác mà thôi.

Tuy nhiên, cũng chính nhờ giúp đỡ người khác mà ta sẽ nhận được sự đền đáp rất lớn lao, ấy chính là cảm giác mãn nguyện khi biết rằng mình là một con người có ích đối với những người xung quanh. Đó không phải là cảm giác mãn nguyện ích kỉ mà còn có cả niềm hạnh phúc, nụ cười của người nhận sự giúp đỡ từ ta. Cảm giác mãn nguyện của một người được cống hiến cho hạnh phúc của người khác là niềm hạnh phúc khó có điều gì thay thế được, là động lực, động cơ cho chúng ta hành động.

Một lần nọ, về đến nhà sau một ngày làm việc mệt mỏi rồi, tôi mới buông một câu “mệt quá...” Con gái tôi còn rất nhỏ, đã dịu dàng nói: “Mẹ, để con bóp chân cho.” Tôi nói với con: “Con biết thương mẹ là bao nhiêu mệt mỏi bay đi hết rồi. Cảm ơn con nhé!”

Trong công viên vui chơi, chúng tôi bắt gặp một người mẹ đang bế một em bé. Đứa con lớn của chị khẳng khẳng muốn lên đu quay, nhưng người mẹ đang bế con không lên cùng được. Khi ấy tôi lên tiếng: “Lên ngồi cùng cô nhé!” Những việc nhỏ nhặt như vậy cũng đủ làm cho cả hai bên đều cảm thấy hạnh phúc.

Hứng thú và động lực không thể đến từ bên ngoài, nó phải bắt nguồn và nảy nở từ bên trong. Từ khi trẻ còn nhỏ, cha mẹ hoàn toàn có thể gieo “hạt giống” để hứng thú và động lực dần nảy nở trong tâm hồn trẻ.

“Hạt giống” của hứng thú và động lực ấy chính là niềm vui khi sống có ích. Khi ta gieo “hạt giống” – cho trẻ cảm thấy mình đang mang sứ mệnh cao cả, trẻ sẽ có thể duy trì hứng thú và động lực ấy suốt đời. Khi làm việc gì đó và định ninh rằng mình đang thực hiện một sứ mệnh cao cả, trẻ sẽ có được cảm giác mãn nguyện.

Để được như vậy, trẻ phải có những cơ hội để giúp đỡ người khác. Đối với trẻ, được giúp đỡ cha mẹ là điều đem lại cảm giác hạnh phúc không gì sánh bằng. Vì thế, khi giúp đỡ cha mẹ và nhận được lời cảm ơn từ cha mẹ “cảm ơn con nhé”, “bố/mẹ vui lắm”, “may mà được con giúp”... trẻ sẽ thể nghiệm cảm giác bản thân trở nên có ích đối với ai đó. Điều quan trọng là cha mẹ phải thực sự hạnh phúc vì sự giúp đỡ và quan tâm của con, phải nói ra cho con biết mình hạnh phúc như thế nào. Những người xuất phát từ lòng tốt của mình, không tính toán thiệt hơn mà đem lại hạnh phúc cho người khác sẽ khắc cốt ghi tâm niềm hạnh phúc khi bản thân họ trở nên có ích đối với người khác. Vì vậy, hứng thú và động lực của trẻ sẽ bắt nguồn từ động cơ thuần túy là mong muốn sống có ích đối với những người xung quanh.

Không cần đến kẹo

Chúng ta vẫn thường nói rằng, khi dạy trẻ “nếu biết cách dùng kẹo và đòn roi thì sẽ thành công”. Có nghĩa là dùng kẹo (thưởng) để trẻ nghe theo lời cha mẹ, nếu không nghe lời thì dùng đòn roi (phạt). Đây là cách nghĩ của những bậc phụ huynh muốn điều khiển con bằng “củ cà rốt và cây gậy”. Nhân vật chính trong cách nghĩ này chính là cha mẹ. Cha mẹ là người có kẹo, cũng là người cầm roi, trẻ không hành động theo ý mình mà bị điều khiển bởi những thứ cha mẹ chúng đang có trong tay.

Chúng ta thỉnh thoảng cũng có thể nghĩ tới kẹo và đòn roi như một phương pháp điều chỉnh thái độ của con khi chúng thiếu hứng thú và động lực, không tự giác bắt tay vào việc. Đó là cách tạo ra hứng thú và động lực ngoại sinh. Nếu ra điều kiện rằng con nghe lời thì sẽ được thưởng, ta sẽ dễ dàng khiến trẻ bắt tay vào việc. Trường hợp ngược lại, nếu con không nghe lời thì sẽ chịu phạt với những điều con không thích, có lẽ cũng dẫn đến kết quả tương tự. Ta hãy xem như đó là một phương pháp tham khảo nhằm tạo thói quen cho con khi con không tự có động lực để học tập. Tuy nhiên, phương pháp này cần phải suy xét cho kĩ để áp dụng cho đúng đắn và phải bắt nguồn từ tình yêu thương dành cho con. Ở chương 4, tôi sẽ thay đổi phương pháp này đôi chút và giới thiệu tới bạn đọc. Trong chương này, chúng ta hãy bàn về phương pháp “không cần đến kẹo”.

Chúng ta sẽ không cần dùng đến kẹo khi trẻ tự giác chọn làm một việc và làm việc đó như một việc chúng muốn làm. Khi trẻ có hứng thú, trẻ sẽ tự giác học tập, đọc sách và luyện tập. Nếu cha mẹ nhờ trẻ làm việc gì khi trẻ đang trong tâm trạng tốt, chúng sẽ sẵn lòng giúp đỡ. Nói cách khác, trẻ sẽ làm những điều bản thân thực sự muốn làm. Trong trường hợp này, hành động xuất phát từ ý muốn của trẻ nên bố mẹ không cần dùng kẹo để làm phần thưởng. Cha mẹ chỉ cần nói cho con biết cảm giác của mình khi thấy con đang làm việc đó hay được con giúp việc gì đó là được. “Con đang cố gắng đấy nhỉ!”, “Con nhiệt tình nhỉ!”, “Thú vị nhỉ!” hay “Cảm

on con nhé!” – chỉ cần vậy là đủ. Trong trường hợp này, nếu chúng ta cho trẻ kẹo, trẻ sẽ cảm thấy mình không phải là chủ thể chính của hành động mà bố mẹ mới là người nắm quyền chủ đạo. Làm vậy, trẻ sẽ mất đi hứng thú và động lực.

Tôi đã từng nhắc đến vấn đề này trong một buổi hội thảo. Khi ấy, một người phụ nữ tham gia hội thảo đã chia sẻ trải nghiệm của chị. Đó là một ví dụ cho thấy hứng thú và động lực của chị bị “đánh cắp” từ khi còn nhỏ.

Câu chuyện kể về thời tiểu học của chị. Bên cạnh cổng trường có trồng một cây cọ sago⁷. Loài cọ này bốn mùa đều có hoa nở. Có lần, chị chợt nảy ra ý nghĩ sẽ tưới nước cho cọ. Chẳng cần ai bảo, sáng nào chị cũng tự giác tưới nước cho cây. Những bông hoa tươi tắn như đón chờ từng giọt nước từ tay chị. Thấy thế chị vui lắm và quyết định biến việc tưới nước cho cây thành công việc hằng ngày của mình. Đó không phải là việc được ai nhờ vả hay bắt buộc mà là do tự bản thân chị muốn làm. Hằng ngày chị đều làm việc đó một cách vui vẻ. Đó là sở thích, là việc mà bản thân mình muốn nên chị mới làm.

Thế nhưng, một ngày nọ, một cô giáo trong trường đã để ý đến việc chị đang làm và muốn khen ngợi hành động đẹp ấy. Trong một buổi tập trung, trước học sinh toàn trường, cô giáo đã tuyên dương hành động đó của chị. Chị kể rằng: “Tôi đã rất giận cô giáo ấy.”

Niềm vui mà chị đã tìm thấy trong công việc ấy, tại sao lại không được chia sẻ trước mặt mọi người? Chị nói: “Tôi làm việc đó hoàn toàn không phải vì muốn được khen.” Thế nhưng, sau đó nếu chị tiếp tục tưới nước cho cây, thành ra việc chị làm chỉ để được khen mà thôi. Từ đó trở đi, chị không tưới cọ nữa. Công việc chị cảm thấy vui vẻ biết bao nhiêu bỗng bị tước mất.

Giá mà cô giáo chỉ nói một câu rằng: “Cảm ơn em!” hay “Những bông hoa chắc đang hạnh phúc lắm!” thì tốt biết mấy. Giá mà cô giáo chỉ dùng từ ngữ để diễn tả niềm vui của mình thì tốt biết mấy.

Sau đó là câu chuyện liên quan tới cô con gái đang học mẫu giáo của chị. Từ khi còn rất nhỏ, cô bé đã rất thích đi guốc mộc. Cô bé thường xuyên đi guốc mộc với chân trần trong sinh hoạt thường ngày. Có lẽ cũng vì thế mà bé chạy rất nhanh. Trong ngày hội thể thao⁸, lần nào cô bé cũng giành giải nhất. Ngay sau khi người mẹ tham gia buổi hội thảo của tôi, trong ngày hội thể thao, cô bé lại giành giải nhất. Trong niềm vui khôn xiết, bố cô bé bàn với mẹ nên mua gì đó thưởng cho con. Người mẹ chỉ nói: “Con bé không cần gì cả đâu. Nó thích chạy bộ mà. Ta chỉ cần nói với con rằng bố mẹ vui như thế nào là đủ rồi.” Kết quả là vợ chồng họ quyết định không thưởng gì cho con cả, ông bố chỉ ôm con thật chặt mà thôi. Cô bé đã cố gắng chạy hết sức mình và thấy bố mẹ rất vui. Vì thế, cô bé lại càng cố gắng trong những lần sau đó. Như vậy là đủ. Khi bản thân một người có hứng thú và động lực thì họ hoàn toàn không cần tới phần thưởng.

Năm 2010, khi lập kỉ lục mới với 200 cú đánh mỗi mùa giải trong mười năm liên tiếp tại giải bóng chày Mỹ Major League, tuyển thủ Ichiro lần thứ hai được đề cử nhận giải thưởng Quốc dân vinh dự của Nhật Bản, nhưng anh đã từ chối. Vào năm 2001, khi được đề cử giải thưởng này, Ichiro nói rằng: “Tôi vẫn còn trẻ nên nếu được, tôi xin phép từ chối”, nhưng vào năm 2004 anh giải thích rằng “Ở giai đoạn này, nếu tôi được quốc gia biểu dương như vậy, động lực của tôi sẽ suy giảm mất.”

Khi bản thân người trong cuộc có hứng thú và động lực, tự cổ vũ bản thân cố gắng vì một việc gì đó, họ hoàn toàn không cần đến phần thưởng cho nỗ lực hay kết quả họ đạt được. Chỉ cần những người xung quanh cảm kích và hạnh phúc vì kết quả đó, động lực đó và nói với họ rằng “Cảm ơn nhé!” hay “Mình thực sự rất cảm động!” là đủ.

Đòn roi không thể khơi gợi hứng thú và động lực

Vậy thì, việc dùng đòn roi có thể khơi gợi hứng thú và động lực hay không? Đòn roi là biểu trưng cho phương pháp “đe dọa để tạo ra động lực”. Khi ta dọa trẻ rằng nếu không nghe lời thì sẽ không được cho tiền tiêu vặt nữa, ta đang dùng biện pháp dọa trẻ rằng nếu không nghe lời thì chúng sẽ không có được những điều mình muốn.

Trẻ vì sợ không có được điều mình muốn nên sẽ hành động theo ý muốn của người lớn. Tuy nhiên cũng giống như phương pháp sử dụng kẹo, việc sử dụng đòn roi cũng có những tác hại nhất định.

Trước hết, dù sao đi nữa chẳng ai thích thú khi bị dọa nạt hay bắt phạt. Thường xuyên lạm dụng đòn roi không chỉ không tạo ra ảnh hưởng tích cực nào cho trẻ mà còn gây ảnh hưởng xấu đến mối quan hệ giữa trẻ và cha mẹ.

Những đứa trẻ thường xuyên bị cha mẹ dọa nạt sẽ không được thỏa mãn “ý muốn về quan hệ xã hội”. Ý muốn đó chính là mong muốn được ở trong vòng tay yêu thương của cha mẹ. Trẻ sẽ trở nên có hứng thú và động lực khi được yêu thương. Vì vậy, nếu thường xuyên phải chịu đòn roi, trẻ sẽ không thể phát huy hứng thú và động lực.

Hơn nữa, những đứa trẻ thường xuyên bị dọa nạt sẽ chỉ biết làm theo người chỉ đạo. Chúng chỉ biết thay đổi hành động của mình theo ý người đó, lựa theo tâm trạng của người đó mà cư xử. Điều này gieo vào tâm thức trẻ một điều mặc định rằng, chỉ hành động khi bị dọa nạt. Những đứa trẻ mặc định như vậy chỉ khi nào có người dọa nạt thì chúng mới nghe lời làm theo. Thế nhưng việc làm đó không xuất phát từ ý định hay mong muốn của bản thân chúng. Vì vậy, khi không có ai ở bên dọa nạt, chúng sẽ không làm gì cả. Tóm lại, phương pháp sử dụng đòn roi sẽ biến trẻ thành một con người hai mặt.

Phương pháp không hề có tác dụng phụ mà vẫn tạo ra hứng thú và động lực cho trẻ chính là niềm vui khi sống có ích đối với người khác. Khi giúp đỡ ai đó việc gì mà không mong được đền đáp, bản chất người trong trẻ sẽ dần được bồi đắp, tạo ra ảnh hưởng tích cực vô cùng lớn lao đối với cuộc đời trẻ.

Chúng ta hãy cùng đi tìm những tình huống mà trẻ có thể cảm thấy bản thân chúng có ích với người khác. Chẳng hạn như lấy giúp vật gì đó, giúp mở cửa sổ, xách giúp đồ, mời bố mẹ uống trà... Mỗi khi trẻ có những hành động nhỏ như vậy, phụ huynh nên thể hiện thái độ cảm kích của mình bằng lời nói để trẻ biết, nghĩa là cần truyền đạt tới con giây phút mình cảm thấy thực sự cảm kích vì những việc tốt mà con đã làm.

Cách tạo ra cơ hội đó một cách tích cực nhất là chủ động nhờ con làm giúp việc gì. Sau đó, nói với con lời cảm ơn vì những hành động có ích của con bằng những câu như “Cảm ơn con nhé!”, “Bố/mẹ vui lắm!”, “May mà có con giúp”,... Sự cảm kích chân thành của bố mẹ là việc vô cùng

quan trọng. Cứ lặp đi lặp lại nhiều lần như vậy, trong lòng trẻ sẽ dần nảy nở cảm giác mình đang mang một sứ mệnh quan trọng và những hành động tốt sẽ theo đó mà nảy sinh.

Tự rèn luyện 6: Giúp ích cho ai? Giúp ích những gì?

Khi nào bạn cảm thấy mình đang mang một sứ mệnh cao cả?

Hiện giờ, bạn đang làm việc gì mà bạn cảm thấy nó như một sứ mệnh? Hãy liệt kê hết những việc đó ra một danh sách và xem xét kĩ từng việc. Sau đó hãy ghi lại những điều bạn rút ra được khi xem xét danh sách này.

Ví dụ: Hoạt động nhằm tăng cường mối liên kết giữa phụ huynh các khu vực với tư cách là hội trưởng hội phụ huynh;

Phấn đấu trong công việc làm thêm để con có thể tiếp tục việc học mà con yêu thích;

Ở chỗ làm thêm, được giao nhiệm vụ đảm nhiệm một quầy riêng;

Quản lí dinh dưỡng cho cả gia đình.

Cảm giác có thể đem lại lợi ích gì đó cho những người xung quanh sẽ làm phong phú thêm cuộc sống của chúng ta.

Dù là giúp đỡ ai, giúp việc gì đi nữa, nếu chúng ta nhìn theo góc độ “liệu việc này có giúp ích cho ai không nhỉ” thì đó cũng là dịp để chúng ta nghĩ về cách làm để giúp đỡ người khác.

Cùng làm một việc nhưng nếu chúng ta chuyển từ góc độ “làm giúp”, “vì không còn cách nào khác nên phải làm” sang góc độ làm để có ích đối với ai đó, có lẽ trải nghiệm của chúng ta cũng sẽ khác đi.

Chương 3. CÁCH GIAO TIẾP ĐỂ KHƠI GỢI HỨNG THÚ VÀ ĐỘNG LỰC CHO TRẺ

GIAO TIẾP BẮT ĐẦU TỪ VIỆC LẮNG NGHE

Quá trình rèn luyện hứng thú và động lực cho trẻ bắt đầu từ việc thấu hiểu con người chúng. Đặc biệt, khi muốn thúc đẩy động lực nội sinh của trẻ, nếu chúng ta không biết con mình là đứa trẻ như thế nào, hứng thú với cái gì, nghĩ rằng cái gì là thú vị, rồi đang lo lắng chuyện gì thì chúng ta không thể hỗ trợ cho con một cách đúng đắn. Vậy nên, các bậc phụ huynh hãy bắt đầu bằng việc cải thiện kĩ năng lắng nghe của chính mình, thường xuyên lắng nghe con nói.

Thường thì bạn dành bao nhiêu thời gian để đối thoại một cách chân thành với con? Bạn chân thành lắng nghe con tới mức nào?

Tôi thường cảm thấy rằng các bậc phụ huynh hiểu nhầm ý nghĩa của hai chữ “lắng nghe”. Có lần sau một buổi hội thảo, tôi được nói chuyện với một người mẹ. Người mẹ có con trai học lớp 4 này đã ý thức được tầm quan trọng của việc lắng nghe những câu chuyện của con từ rất sớm nên chị luôn đợi con đi học về và hỏi: “Hôm nay ở trường thế nào?” Cứ như vậy chuyện đó lặp đi lặp lại nhiều lần nhưng dường như cậu bé không nhiệt tình lắm khi trả lời. Có vẻ như cậu bé vốn không phải là một đứa trẻ sôi nổi, mỗi khi về nhà lại “mẹ ời, hôm nay nhé...” rồi kể với mẹ chuyện này chuyện khác. Người mẹ sau khi ý thức được việc lắng nghe những câu chuyện của con, thấy tính cách của con như vậy lại cảm thấy chán nản.

Thực ra người mẹ đó muốn nghe con tâm sự nhưng không phải nghe để thấu hiểu con, mà có lẽ là để có cảm giác thỏa mãn khi hiểu được tâm tư của con, hay để trở thành một người mẹ tốt mà thôi. Vì thế, khi con không mở lòng tâm sự thì người mẹ này mới cảm thấy khó chịu. Nếu cậu bé biết rằng mẹ mình đang cảm thấy khó chịu như vậy, hẳn là cậu sẽ càng không muốn nói gì với mẹ.

Người mẹ đã nhận ra rằng đó đúng là tâm lí của chị. Vì muốn bản thân mình được yên tâm, vì muốn trở thành người mẹ tốt nên chị mới hỏi han con.

Việc lắng nghe không phải chỉ là bắt chuyện với con, mà phải là thực sự hướng lòng mình tới những lời từ đáy lòng con, là ở bên âu yếm, chăm chút khi con cần. Khi con cần thì bố mẹ không lắng nghe, khi bố mẹ muốn yên tâm, muốn trở thành những ông bố, bà mẹ tốt mới hỏi han “Con sao rồi?” thì chúng sẽ không tâm sự gì với bố mẹ.

Khi bước vào tuổi dậy thì, ngay cả những đứa trẻ vốn rất hay chuyện trò cũng thường trở nên kín đáo và ít tâm sự về mình hơn. Đó là chuyện đương nhiên bởi trẻ đang trong giai đoạn dần rời xa vòng tay bố mẹ và tự tạo dựng một thế giới của riêng mình. Việc trẻ không tâm sự với bố mẹ nữa là dấu hiệu cho thấy chúng không muốn bố mẹ can thiệp vào đời sống tinh thần của riêng mình.

Tuy nhiên, đây chính là giai đoạn cần cẩn trọng nhất. Khi không tâm sự và dần rời xa vòng tay cha mẹ cũng là lúc trẻ cảm thấy đơn độc nhất. Lúc ấy, cho dù bạn hỏi han con và chúng chỉ nói

“không có gì” thì bạn cũng đừng tức giận hay lo lắng quá mức cần thiết mà hãy duy trì hỏi han, bắt chuyện với con, để con biết rằng vòng tay của cha mẹ lúc nào cũng rộng mở.

Thêm nữa, có một xu hướng thường thấy ở các ông bố là họ không có nhiều cơ hội giao tiếp hằng ngày với con nên khi chủ động bắt chuyện, họ không biết nói về chủ đề gì. Đối thoại được thiết lập trên cơ sở hiểu biết những chuyện xảy ra trong cuộc sống hằng ngày của nhau. Vậy nên, các ông bố thường chỉ hay kể về thời thơ ấu của mình rồi kết thúc câu chuyện không đâu vào đâu bằng lời cổ vũ “con cũng phải cố lên đấy”. Hẳn là sau câu chuyện đó, các ông bố đều yên tâm rằng mình đã giao tiếp với con, nhưng về phía trẻ thì chúng hoàn toàn không hề có cảm giác mãn nguyện vì được lắng nghe. Cha mẹ hãy tập thói quen nói chuyện về những điều thường ngày của con. Để làm được điều đó, cha mẹ nên dành thời gian bên con, chơi cùng con nhiều hơn.

LẮNG NGHE ĐỂ TẠO RA SỰ GẮN KẾT TÂM HỒN

Có lần, một bà mẹ đến nhờ tôi tư vấn về chuyện giao tiếp với con. Vốn dĩ chị không giỏi giao tiếp, chồng chị cũng là người ít nói nên khi chỉ có hai người mọi việc đều vui vẻ. Tuy nhiên, con trai chị có tính cách hoàn toàn khác biệt, cậu bé rất hay chuyện trò huyên náo, lẻo đẻo theo sau đòi người khác nghe mình kể chuyện. Hồi con còn nhỏ, hai vợ chồng còn có thể lựa lời đáp lại con nhưng gần đây, cậu bé bắt đầu tỏ thái độ bất mãn khi giao tiếp với mẹ: “Mẹ chỉ nói những chuyện đó thôi à?” “Dù sao nói với mẹ thì cũng chẳng giải quyết được gì.”

Tôi hỏi rằng chị đã nói gì mà cậu bé lại bảo “mẹ chỉ nói những chuyện đó thôi à?” Người mẹ ngập ngừng:

Tôi nói gì ấy nhỉ...

Tôi thử gợi ý:

Ví dụ như trong ngày hôm qua chị đã nói những gì?

Chị vừa nhớ lại những điều mình đã nói ra vừa kể:

Buổi sáng tôi có nói: “Con mau dậy đi, bảy giờ rồi.”

Sau đó chị lần lượt kể cho tôi nghe theo trí nhớ của mình:

Tôi còn nói “ăn nhanh lên nhé”, “không đi nhanh là muộn đấy”.

Tôi lại hỏi chị về những câu chị đã nói trong buổi tối. Chị vừa nhớ lại vừa kể:

Khi đi làm về, thấy con vừa về lại ngồi xem tivi, tôi hỏi: “Đã làm xong bài tập chưa?”, “Đừng quên nộp giấy cho trường nhé!”

Tôi thắc mắc phải lúc nào chị cũng nói những chuyện như thế hay không. Chị thừa nhận.

Tôi lại hỏi chị rằng có bao giờ chị nói với con về những chuyện như: “Hôm nay cơm ở trường có món gì?” hay “Bạn... đã khỏi ốm chưa?” hay “Hôm nay mẹ làm việc vất vả lắm nhé” hay không. Chị trả lời:

Cơm suất ở trường có thực đơn gửi về nên không hỏi tôi cũng biết được hôm nay con ăn gì. Còn bạn bè thì con ít khi nhắc tới nên... Với lại, công việc của mình dù nói với con là mình vất vả chúng cũng không hiểu được...

Giao tiếp của chúng ta mang cả tính chất chức năng và tính chất tình cảm. Chúng ta, với vai trò là cha là mẹ của con mình, hầu như chỉ sử dụng những câu từ với tính chất chức năng, thể hiện uy quyền, vai trò trách nhiệm mà thôi. Hầu hết chúng ta chỉ nói về những điều mà con phải làm. Vì thế mà cậu bé mới nói “Mẹ chỉ nói những chuyện đó thôi à?” Trong những lời hay câu hỏi của người mẹ, chúng ta không thể tìm thấy sự giao tiếp về tình cảm, muốn biết xem con hôm nay như thế nào, muốn chia sẻ với con về những chuyện xảy ra với mình, muốn nói chuyện vui vẻ cùng con.

Chúng ta giao tiếp để làm gì? Mục đích đầu tiên là để truyền đạt thông tin. Nếu đó là mục đích người giao tiếp cùng ta hướng tới, ta chỉ cần trao đổi thông tin mang tính chất chức năng là giao tiếp đã hoàn thành.

Mục đích thứ hai của giao tiếp là thông qua hội thoại, dù là vô thức hay có chủ ý, xác nhận hay thiết lập một liên kết với suy nghĩ, tình cảm của đối phương. Đó là khi ta muốn được ở bên cạnh nhau, thông qua ngôn ngữ, xác nhận rằng ta kết nối với nhau, tương tác với nhau. Chẳng hạn như, khi một người hỏi “Tối nay có món gì?”, và để đáp lại câu trả lời “Gà chiên giòn”, nếu nói rằng “Ồi thích quá! Mình thích ăn gà chiên giòn lắm. Gà chiên giòn ngon mà!” thì nghe qua có thể hiểu được rằng người đó đang muốn có một mối liên hệ về mặt tình cảm với người còn lại.

Như chúng ta đã đề cập ở phần trước, một trong những điều giúp tạo ra môi trường để hứng thú và động lực dễ dàng nảy sinh chính là việc đáp ứng ý muốn về các mối quan hệ xã hội. Thường khi ở trong những mối quan hệ với mọi người, con người chúng ta luôn muốn cảm nhận về những mối quan hệ đó. Cha mẹ và con cái đương nhiên có mối quan hệ với nhau, nhưng như thế không có nghĩa là không cần nói ra lời vẫn có thể hiểu nhau. Trẻ không chỉ cần biết rằng cha mẹ yêu thương và thấu hiểu mình là đủ, thông qua những thúc đẩy chúng tiếp nhận được hay trong những câu chuyện vui vẻ khi ở bên cha mẹ, trẻ sẽ phát triển hứng thú và động lực. Điều đó nảy sinh trong sự kết nối về tâm tư, tình cảm giữa cha mẹ và con cái.

Điều mà cậu bé trong câu chuyện trên mong muốn chẳng phải là sự kết nối tâm hồn có thể cảm nhận được trong những đoạn hội thoại với mẹ hay sao. Trẻ thực sự cần cảm giác yên tâm hay mãn nguyện khi được nói ra những điều mình nghĩ và được cha mẹ thấu hiểu. Khi ấy, ý muốn về các mối quan hệ xã hội của trẻ sẽ được đáp ứng.

ĐÁNH THỨC CẢM HỨNG CỦA BẢN THÂN TỪ VIỆC LẮNG NGHE CHÍNH MÌNH

Trong các buổi hội thảo của mình, tôi coi việc mọi người cùng phát biểu ý kiến là một việc vô cùng quan trọng, dù trong môi trường công việc hay trong gia đình đều giống nhau.

Phát triển sự nghiệp là một trong những mảng công việc mà tôi đảm nhiệm. Đó là một chương trình mà trong đó, những người đang làm việc trong các công ti có dịp ngưng lại, xác nhận lại phương hướng của mình trong công việc từ trước tới nay, nhằm tạo ra hứng thú và động lực mới mẽ giúp bản thân xử lý công việc tốt hơn. Tất nhiên trong chương trình này, tôi dành khá

hiều thời gian để những người tham gia có thể nói chuyện, chia sẻ về bản thân họ.

Tôi đã đưa ra rất nhiều chủ đề khác nhau như: cảm nhận của bản thân đối với công việc, những điều bất an, bất mãn, những mong muốn, kì vọng... và để những người tham gia có thể tự do thảo luận. Đồng thời, những người nghe chia sẻ phải có cách lắng nghe sao cho thể hiện được sự lắng nghe, thấu hiểu và đồng cảm. Khi bắt đầu phát biểu, ngay cả những người lúc đầu tỏ ra e dè, lo sợ dường như cũng quên hết những điều đó và phát biểu rất say sưa. Trong buổi hội thảo với các bậc phụ huynh cũng vậy.

Hiệu quả của việc chia sẻ thật đáng chú ý. Những người tham gia hội thảo vừa say sưa kể về những vấn đề, những lo âu, mơ ước, kì vọng của mình, vừa nhận ra và học được những điều cần thiết đối với bản thân mình. Dù một người thuyết trình xuất sắc dành nhiều thời gian đến mấy, tạo ra một bài giảng tuyệt vời đến mấy cũng không thể đem lại sự thay đổi tuyệt vời như vậy đối với mọi người. Dù người thuyết trình có nhấn mạnh việc cha mẹ phải làm gì thì họ cũng không nghĩ rằng “vì thế mình cần phải lắng nghe con xem sao”. Điều làm cho họ nhận ra, đồng tình và quyết tâm thực hiện phải xuất phát từ chính bản thân họ.

Khi biến những suy nghĩ của mình thành lời nói, ta sẽ lắng nghe được tiếng lòng của mình, thấu hiểu và nhận ra được suy nghĩ của bản thân. Chúng ta thường không nhận ra cảm xúc của bản thân mình. Trong cuộc sống bận rộn hằng ngày, chúng ta sống mà không nắm bắt được mình đang cảm thấy điều gì. Những người có cơ hội được nói ra cảm nghĩ của mình sẽ vừa nói vừa cảm nhận về bản thân. Điều đó không chỉ đúng với người lớn mà còn đúng với cả trẻ nhỏ. Khi nói chuyện với bố mẹ, trẻ sẽ có cơ hội lắng nghe chính bản thân mình để từ đó nâng cao hứng thú và động lực. Trẻ con cũng cần lắng nghe chính bản thân chúng.

Một điều khác chúng ta cũng cần lắng nghe chính là những điều sâu kín trong lòng không thể nói thành lời. Dành thời gian để lắng nghe những điều đó là việc rất quan trọng. Cuộc sống thường ngày của con trẻ thời nay vô cùng bận rộn với lịch học dày đặc, hết học ở trường lại đi học thêm hay học ở nhà. Việc học ở nhà cũng không phải nhẹ nhàng. Tôi thực sự băn khoăn không biết chúng chơi vào lúc nào. Không biết khi nào chúng mới rảnh rỗi để nghĩ về “những điều hay ho”.

Chính trong thời gian cảm thấy không có việc gì để làm, trí tưởng tượng của trẻ mới hoạt động và óc sáng tạo mới được bồi dưỡng. Việc thời gian của trẻ bị lấp đầy bởi chương trình truyền hình, trò chơi điện tử... hoàn toàn không phải là việc tốt. Khi rảnh rỗi, trẻ mới nghĩ tới những việc thú vị rồi nghĩ mình “làm thử cái này” hay “làm cái kia xem sao”, từ đó, hứng thú và động lực sẽ tự nhiên xuất hiện. Thời gian vui chơi cũng chính là thời gian tuyệt vời nhất để trẻ thể nghiệm hứng thú và động lực.

Người lớn cũng như vậy. Trong khi chạy đua với công việc và cuộc sống hằng ngày, chúng ta không còn thời gian để dừng lại và lắng nghe trái tim mình. Cứ như vậy, những vấn đề rất nhỏ chúng ta cũng biến thành nghiêm trọng, khiến ta mất hết động lực tiến lên. Thành thử, trí tưởng tượng và óc sáng tạo của ta cũng héo mòn theo. Người lớn, cũng giống như trẻ nhỏ, cần có những “thời giờ rảnh rỗi”. Đó là khoảng thời gian chúng ta hoàn toàn thoải mái, không làm gì cả. Khi đó, bỏ qua hứng thú với những công nghệ hiện đại như truyền hình hay internet, ta mới có thể dành thời gian thử lắng nghe tiếng lòng mình. Khi ta có thể gạt sang một bên những

công nghệ hiện đại, chạm vào sâu thẳm lòng mình, một niềm hứng khởi và động lực mới sẽ dâng trào.

Tự rèn luyện 7: Nhớ lại những tình huống giao tiếp về tình cảm

Bạn có đang giao tiếp về mặt tình cảm với con mình hay không?

Hãy nhìn lại một, hai tuần vừa qua và nhớ lại những cuộc đối thoại giữa bạn và con cái. Hãy nêu ra những tình huống trong những cuộc đối thoại có phát sinh sự giao tiếp về mặt tình cảm.

Ví dụ:

Khi mình kể với con về chuyện bà ngoại đang bị ốm, con nói: “Thương bà quá!” Mình rất vui vì con biết nghĩ như vậy.

Khi xem quảng cáo trên tivi, con nói rằng quảng cáo làm con nhớ đến thời học mẫu giáo.

Con nói rằng cuốn sách con được tặng trong dịp sinh nhật đọc rất hay. Mình đã cùng con chia sẻ cảm nghĩ về cuốn sách đó.

Từ những gì con biểu hiện khi kể chuyện về người bạn thân, mình đã có thể cảm nhận được suy nghĩ của con về người bạn đó.

Giao tiếp mang tính chất chức năng thuần túy cũng quan trọng nhưng trong vấn đề hứng thú và động lực của trẻ, giao tiếp mang tính chất tình cảm mới tạo ra một ảnh hưởng lớn. Hãy khắc cốt ghi tâm sự cần thiết của việc giao tiếp về mặt tình cảm một cách thường xuyên.

Có nhiều tâm tư, tình cảm không thể thể hiện qua lời nói, mà phải thông qua quan sát để có thể trở nên nhạy cảm với cảm xúc của đối phương.

CÁCH GIAO TIẾP ĐỂ KHUYẾN KHÍCH CON HÀNH ĐỘNG

Giao tiếp kiểu khác biệt về văn hóa

Tôi thường hay được nhờ tư vấn về việc giao tiếp với con trong độ tuổi dậy thì. Trong độ tuổi này, trẻ không nghe những lời cha mẹ nói và thường nói những lời ác khẩu đối với họ. Chúng ở riêng trong phòng riêng, thậm chí không ăn cơm cùng cả nhà. Chúng chẳng hé răng nói chuyện nửa lời, khiến nhiều bậc phụ huynh than phiền về vấn đề “thất bại trong giao tiếp với con”. Hối ra mới biết, các bậc phụ huynh luôn có một mặc định rất độc đoán đối với con rằng “con phải như thế” và luôn đòi hỏi con phải đúng như mặc định ấy. Trẻ vì bị áp đặt những việc “phải làm” nên cự lại, dùng những lời lẽ khó nghe để phản kháng.

Tôi khuyến nghị các bậc phụ huynh hãy vứt bỏ hết những mặc định “con phải như thế” đối với con cái mình. Đầu tiên hãy xác nhận xem liệu mình có thực sự muốn thay đổi tình trạng này hay không. Nếu đồng ý rằng nhất định muốn thay đổi thì trong vòng một ngày hãy coi con mình như một lưu học sinh từ nước khác đang được gửi ở nhà mình xem sao. Gần như tất cả các vị phụ huynh đều rất ngạc nhiên với phương pháp này vì nó có hiệu quả trong hầu hết các trường hợp.

Điều quan trọng là phải có ý muốn thấu hiểu tâm tư của người đang giao tiếp với mình, như

thể bạn đang đối thoại với một người có nền văn hóa khác biệt với mình vậy. Đối với những người từ một nền văn hóa khác, chúng ta không thể nào áp dụng những điều chúng ta vẫn tin rằng mình hiểu, rằng phải làm thế này, thế kia được. Nếu muốn thiết lập một mối quan hệ với người đó thì bạn cần phải hiểu được văn hóa của họ. Nói cách khác, ta phải thấu hiểu tâm hồn họ. Tâm hồn của trẻ cũng như tờ giấy trắng, tuyệt đối không được tùy ý vẽ vờ. “Chân bản” mà “giả lên” nên mới khiến trẻ nói ra những lời hỗn hào.

Khi bạn coi con mình như một lưu học sinh đang ở nhờ nhà mình chính là khi bạn nghĩ rằng những hành vi cá biệt của con không phải là vấn đề do con gây ra, mà là phản ứng của con khi chịu ảnh hưởng từ môi trường do chính cha mẹ tạo ra. Tóm lại, nếu bạn có thể thay đổi môi trường mà chính mình tạo ra, tiếp cận con với một thái độ khác, ắt hẳn phản ứng của con bạn cũng sẽ khác đi.

Nếu muốn nâng cao hứng thú và động lực cho trẻ, việc nói chuyện với trẻ chính là một cơ hội để thỏa mãn ý muốn về quan hệ xã hội của chúng. Nói cách khác, phải để trẻ hiểu rằng chúng được cha mẹ trân trọng, yêu thương. Tất nhiên trẻ sẽ không ý thức được rằng mình biết điều đó mà chỉ hiểu một cách vô thức mà thôi. Vậy thì, làm thế nào để trong khi đối thoại, cha mẹ có thể truyền đạt đến con cái rằng chúng rất quan trọng đối với họ? Chính là nhờ sự chân thành lắng nghe những lời con nói. Hãy giữ một thái độ chân thành trong khi lắng nghe.

Hướng về phía đối phương, nhìn thẳng vào mắt đối phương

Đây là dấu hiệu cho đối phương biết rằng mình đang lắng nghe họ. Khi con chủ động bắt chuyện có nghĩa là con đang muốn trao đổi về những tâm tư tình cảm của bản thân, vì vậy dù đang đọc báo hay xem tivi thì các bậc phụ huynh cũng nên dừng lại, hướng về phía con, nhìn vào mắt con để nghe chúng nói.

Cách hành xử đó biểu hiện thái độ “bố mẹ rất hứng thú với những điều con nói”. Nếu con bắt chuyện lúc đang bận việc gì không thể dừng tay thì bạn cũng nên nói với con: “Xin lỗi con nhé, chờ bố/mẹ 5 phút rồi mình sẽ nói chuyện”, sau 5 phút trôi qua thì nhất định phải đến với con.

Sử dụng những cái gật đầu, những lời khích lệ

Đó là thái độ lắng nghe một cách tích cực. Dù người nói cố gắng nói thế nào đi nữa mà người nghe không hề có phản ứng gì thì việc nói chuyện sẽ khó tiếp diễn. Nếu người nghe thỉnh thoảng gật đầu và thêm những lời nói khích lệ vào hội thoại thì người nói sẽ có động lực để duy trì cuộc nói chuyện. Trong hội thoại cũng cần có những nhịp điệu nhất định. Khi trẻ bắt chuyện “Bố/mẹ ơi...”, nếu bố mẹ phản ứng lại: “Sao thế con?” hay “Ơi?” thì trẻ sẽ yên trí rằng chúng đang được lắng nghe và có hứng thú nói chuyện hơn.

Điều chỉnh hành động cho phù hợp với mức năng lượng của đối phương

Chúng ta đã nhắc đến việc nhìn vào mắt đối phương, gật đầu và sử dụng những từ ngữ có ý nghĩa khích lệ nhưng cần phải thêm một yếu tố nữa là điều chỉnh cho phù hợp với “mức năng lượng” của đối phương. Nói cách khác, ta phải điều chỉnh hành động sao cho phù hợp với mức năng lượng hay mức độ phấn khích của đối tượng giao tiếp, nhìn vào mắt người đó, thuận theo tâm trạng của họ rồi thêm những động tác như gật đầu và những lời lẽ khuyến khích. Có lẽ bạn

sẽ thấy việc này khá khó khăn nhưng thực ra trong giao tiếp chúng ta vẫn luôn làm như vậy một cách vô thức. Khi ta nói chuyện với một người sôi nổi thì ta cũng sẽ sôi nổi theo, khi đối tượng trầm tĩnh ta cũng sẽ trầm tĩnh theo. Đó chính là ta đang điều chỉnh về mức năng lượng sao cho phù hợp với đối tượng giao tiếp.

Hãy để ý đến những biểu hiện của con. Nếu con có biểu hiện trầm tĩnh thì ta cũng cần trầm xuống. Nếu cảm thấy rằng con đang hứng thú như “Bây giờ bố/mẹ phải nghe luôn cơ!” thì cũng phải điều chỉnh cho phù hợp. Khi con nhìn vào mắt bạn thì bạn cũng nên đáp lại. Nếu con nhìn đi chỗ khác thì bạn cũng nên chọn cho mình một góc nhìn hợp lý hơn.

VÍ DỤ VỀ CÁCH LẮNG NGHE ĐỂ KHƠI GỢI HỨNG THÚ VÀ ĐỘNG LỰC

Khi các vị phụ huynh cảm thấy trong lòng mình thực ra chưa hứng thú lắm với những điều con nói, trước tiên cứ bắt đầu từ hình thức bề ngoài. Bạn hãy cứ tỏ ra là mình muốn nghe rồi dần sẽ trở nên thực sự có hứng thú với những gì con nói.

Ta đã đi qua phần chuẩn bị thái độ. Tiếp theo, chúng ta sẽ học cách lắng nghe để thỏa mãn ý muốn về quan hệ xã hội của trẻ, khơi gợi hứng thú và động lực ở chúng.

Khi giao tiếp với người khác, một cách vô thức, thông qua một lăng kính là quan điểm sống của bản thân, chúng ta thường phân tích những lời nói và quan sát thái độ của đối tượng. Sau đó, đối chiếu những điều chúng ta thấy với suy nghĩ của bản thân và gán cho những điều đó là “đúng rồi, chính xác” hay “không phải, sai rồi” và đánh giá chúng. Những đánh giá trong vô thức ấy chỉ diễn ra trong khoảnh khắc. Chính vì vậy, khi tiếp xúc với trẻ, với những lời nói hay thái độ mà bản thân cho là “sai”, các bậc phụ huynh thường phản ứng một cách không suy nghĩ bằng những câu như “con nói cái gì thế!”, “con làm cái gì thế!” Đối với họ, những hành động và lời nói của trẻ là hoàn toàn sai trái.

Về phía trẻ cũng tương tự. Một cách vô thức, chúng sẽ quan sát và gán những giá trị đúng, sai cho cách phản ứng chúng tiếp nhận từ cha mẹ. Khi ấy nếu trong lòng trẻ cho rằng sự phản ứng của bố mẹ là đúng, chúng sẽ có thể mở lòng tâm sự. Những lúc như vậy có thể dẫn đến hứng thú và động lực cho trẻ. Tuy nhiên, nếu trẻ nghĩ phản ứng của bố mẹ là sai, chúng sẽ rút ra kết luận “bố mẹ chẳng nghe đâu” “nói cũng bằng thừa”, và mọi chuyện kết thúc khi trẻ chưa thể mở lòng tâm sự, hứng thú và động lực cũng không được tạo ra, ý muốn về quan hệ xã hội của trẻ cũng không được đáp ứng.

Vì thế, đối với các bậc phụ huynh, sự chuẩn bị về tâm lý cho sự khác biệt về văn hóa là rất cần thiết. Thay vì gán cho những hành động của con một chữ “sai”, bắt con phải thay đổi, không để con mở lòng tâm sự, các bậc phụ huynh cần coi như con mình đến từ nền văn hóa khác và cứ theo cách nghĩ ấy mà giao tiếp với con, lắng nghe như thực sự muốn hiểu nhiều điều về con hơn.

Không để những mặc định của bản thân can thiệp vào

Nếu không còn hứng thú với việc thấu hiểu con mình nữa thì cách nhìn của chúng ta sẽ trở nên độc đoán và chúng ta vô tình nói thêm những lời lẽ không cần thiết:

Con: “Mẹ ơi! Hôm nay ở trường con bị thầy giáo mắng.”

Mẹ: “Sao? Bị thầy giáo mắng à? Con lại làm chuyện gì thế hả?”

Ở đây, người mẹ đã nhìn bằng lăng kính của cách nhìn độc đoán và mặc định là con mình sai. Trong thời điểm đó, người mẹ đã không còn lắng nghe câu chuyện của con nữa. Người mẹ chỉ đang lo lắng không biết con mình đã làm gì, trong khi đó hoàn toàn không phải là điều mà đứa trẻ đang thực sự muốn mẹ lắng nghe.

Con: “Mẹ ơi mẹ xem đi! (tỏ ra vui vẻ) Con được 98 điểm nhé! Thêm hai điểm nữa là được 100 điểm rồi, thế mà...”

Mẹ: “Ôi, thật sao! Con làm gì mà lại để phí mất hai điểm thế?”

Trẻ không phải muốn nói về điểm 100, mà là đang hân hoan vui sướng khi được 98 điểm. Tuy nhiên, người mẹ lại nhìn sự việc theo hướng con không đạt điểm 100.

Lắng nghe điều con muốn nói

[Chuyện con bị thầy giáo mắng]

Con: “Mẹ à! Hôm nay ở trường con bị thầy giáo mắng.”

Mẹ: “Bị thầy giáo mắng ư?” (chắc con đang muốn nói điều gì nữa phải không?)

Con: “Vâng... ghê lắm!”

Mẹ: “Ghê thế nào? Có chuyện gì thế?”

Con: “Trong giờ thể dục, con mới nói chuyện với một bạn khác một chút xíu mà thầy đã giận ghê lắm... Các bạn khác cũng nói chuyện riêng, thế mà thầy chỉ nổi giận với một mình con. Tại sao lại chỉ mình con?”

Mẹ: “Thế à? Bực nhỉ, chỉ một mình con bị mắng.” (con đang muốn than phiền về chuyện đó)

[Chuyện còn hai điểm nữa thì được 100 điểm]

Con: “Mẹ ơi mẹ xem đi! (tỏ ra vui vẻ) con được 98 điểm nhé! Thêm hai điểm nữa là được 100 điểm rồi, thế mà...”

Mẹ: “Ôi, thật sao? Thiếu hai điểm nữa là được 100 điểm rồi!”

Con: “Mẹ thấy con giỏi không? Con đã rất cố gắng đấy!”

Mẹ: “Con giỏi lắm! Đúng là nhờ con đã cố gắng nhỉ!”

Nếu biết lắng nghe theo những điều mà trẻ muốn nói, ta mới có thể hiểu được trẻ đang muốn truyền đạt điều gì. Phải hiểu rằng lắng nghe người khác là lắng nghe điều mà người đó muốn truyền đạt chứ không phải là nghe theo hướng mà bản thân mình quan tâm.

Thấu hiểu cảm xúc của trẻ

“Thế à? Bực nhỉ, chỉ một mình con bị mắng.”

“Con giỏi lắm! Đúng là nhờ con đã cố gắng nhỉ!”

Trong trường hợp này người mẹ đã hiểu thấu những điều mà con muốn truyền đạt nhất và biến những điều đó thành lời nói. Khi ấy, trẻ đạt được mục đích giao tiếp của mình. Khi đã đạt được mục đích giao tiếp thì trẻ mới có thể nghĩ tới việc lẽ ra mình nên như thế nào trong câu chuyện. Đối với cha mẹ, ngay từ đầu họ đã muốn con phải xem xét tại sao con không được 100 điểm, để đạt được 100 điểm thì cần làm gì nhưng đối với trẻ lại hoàn toàn không phải như vậy. Nếu trẻ đã nghĩ rằng 98 điểm là giỏi rồi mà bố mẹ lại không đồng cảm với điều đó ngay từ đầu thì sẽ không thể tiếp tục những bước giao tiếp tiếp theo. Nếu bước đầu tiên đã không thể hoàn thành thì việc khơi gợi hứng thú và động lực cho con khó mà đạt được. Trường hợp con bị thầy giáo mắng cũng vậy. Nếu con không nói ra cảm giác buồn khi “chỉ mình mình bị mắng” thì sẽ không nghĩ đến việc tại sao mình bị mắng, không thể nhận ra nên làm thế nào thì sẽ không bị thầy mắng.

Cách đáp lời để thúc đẩy hành động

Nếu cha mẹ có thể hiểu được tâm tư, tình cảm của trẻ thì chúng sẽ cảm thấy yên tâm và thoải mái khi được lắng nghe, từ đó mở lòng hơn với cha mẹ mình. Đó cũng là thời điểm hứng thú và động lực dễ dàng nảy sinh. Sau khi hiểu thấu những tâm tư tình cảm của trẻ, ta sẽ có thể dẫn dắt cuộc đối thoại theo xu hướng khẳng định thay vì kết quả.

Tuy nhiên, tùy vào từng cuộc hội thoại, có thể cha mẹ cũng không cần thúc đẩy con nghĩ tới những việc mình nên làm tiếp theo. Khi trẻ được cha mẹ lắng nghe, rất có thể chúng sẽ tự điều chỉnh cảm xúc của mình và như vậy là đủ. Bạn hãy quan sát biểu hiện của trẻ rồi tự đánh giá xem chỉ cần lắng nghe là đủ hay nên thúc đẩy trẻ đưa ra hành động tiếp theo.

[Chuyện còn hai điểm nữa thì được 100 điểm]

Con: “Mẹ ơi mẹ xem đi! (tỏ ra vui vẻ) Con được 98 điểm nhé! Thêm hai điểm nữa là được 100 điểm rồi, thế mà...”

Mẹ: “Ôi, thật à? Thiếu hai điểm nữa là được 100 điểm nhỉ!”

Con: “Mẹ thấy con giỏi không? Con cố gắng lắm đấy.”

Mẹ: “Con giỏi lắm! Đúng là nhờ con đã cố gắng nhỉ!”

Con: “Vâng. Thầy giáo bảo về sửa lại những chỗ sai đi” (có vẻ đang hướng đến những lỗi sai).

Mẹ: “Con làm sai chỗ nào thế?”

Con: “Chỗ này con tính nhầm.”

Mẹ: “Câu nào?”

Con: (Sửa lỗi sai) “Đây này mẹ, đơn giản mà!”

Mẹ: “Ồ, đúng là đơn giản! Sao mà nhầm được nhỉ?”

Con: “Con vội vàng quá nên nhầm. Thỉnh thoảng vẫn thế mà mẹ.”

Mẹ: “Ừ! Thế thì từ nay về sau mình nên làm thế nào?”

Con: “Ừm... phải làm bình tĩnh thôi ạ.”

Mẹ: “Phải bình tĩnh à?”

Con: “Vâng, phải bình tĩnh và soát lại.”

Mẹ: “Ừ. Như thế thì tốt hơn nhỉ!”

Con: “Vâng!”

[Chuyện bài kiểm tra 42 điểm]

Con: “Bài kiểm tra này mẹ...” (trao bài kiểm tra cho mẹ, vẻ thất vọng).

Mẹ: “Ừ, cảm ơn con! Con làm bài thế nào?”

Con: “Con được 42 điểm...”

Mẹ: “Thế à! Con hơi thất vọng phải không?”

Con: “Chán thật đấy! Con ghét môn số học.”

Mẹ: “Ghét số học? Vậy sao. Thế được mấy điểm thì con mới vui?”

Con: “Dạ? À... 80 điểm trở lên ạ.”

Mẹ: “Thế à! Nếu được 80 điểm trở lên thì tốt nhỉ.”

Con: “Không thể được mẹ ạ. Vì con chẳng hiểu gì cả.”

Mẹ: “Thử cùng làm lại bài này một lần với mẹ nhé. Để xem hai người cùng làm thì được mấy điểm.”

Con: “Làm cùng mẹ ạ? Vâng... cũng được ạ.”

Tự rèn luyện 8: Giao tiếp kiểu khác biệt về văn hoá

Nếu con là một lưu học sinh nước ngoài...

Hãy thử nói chuyện với con, coi con như một người có nền văn hóa khác.

Nói cách khác, thử nói chuyện với một tâm lí thực sự muốn biết thêm nhiều điều về đối phương, muốn thấu hiểu đối phương.

Bạn nhận thấy điều gì?

Có nhiều khi chúng ta không biết giữ khoảng cách phù hợp với trẻ, dùng những lời lẽ hay thái độ thể hiện sự xâm phạm vào thế giới riêng của trẻ. Đặc biệt, chúng ta còn không nhận ra rằng

mình đang xâm phạm vào thế giới ấy.

Hãy thử một lần tiếp cận con với tư cách một người đến từ nền văn hóa khác. Hãy thử vui vẻ cảm nhận những trải nghiệm của chính mình và phản ứng của con.

CÁCH LẮNG NGHE DẠY TA CÁCH ĐIỀU CHỈNH CẢM XÚC

Khi con lún vào hố sâu của cảm xúc

Khi chúng ta nhận thấy cảm xúc của trẻ quá thiên về chiều hướng tiêu cực, đôi khi chúng ta sẽ hàn gắn và bảo vệ trẻ, đôi khi chúng ta lại dùng cách tiếp cận hài hước để giao tiếp với con, nhằm hỗ trợ con khôi phục hứng thú và động lực.

Đặc biệt, khi trẻ học lớp 3, lớp 4 trở đi, bắt đầu ngập ngừng tuổi dậy thì, trẻ thường choáng ngợp với bao nhiêu cảm xúc trước đây chưa từng trải qua. Vào thời điểm đó, khi cảm thấy không biết nên làm thế nào thì trẻ sẽ được tiếp thêm sức mạnh nếu có người kề vai sát cánh.

Giả sử con bạn đang lo lắng vì kết quả học tập không được tốt và nói “không muốn học nữa” thì bạn sẽ làm gì? Liệu bạn có nói: “Con nói cái gì thế hả? Chỉ luôn miệng nói những câu như thế, đừng ngồi không nữa, mau học đi!” “Đã bảo là mau học cho tử tế đi có phải tốt không!” Hay có thể bạn sẽ thỏa thuận với con: “Được rồi, được rồi, bố/mẹ biết rồi. Thôi cùng làm nhanh cho xong nào!” Lúc đó con bạn sẽ cảm thấy như thế nào? Liệu con có cảm hứng để học hay không? Xin thưa rằng không, trước thái độ đó thì hứng thú và động lực của trẻ sẽ ngày càng giảm sút. Đó là bởi bạn không hiểu tâm tư của con.

Tại sao con lại nói với bố mẹ rằng: “Con không muốn học nữa đâu”? Ngay đến những đứa trẻ thiếu sức sống cũng thường không nói vậy. Việc trẻ trút lên đầu cha mẹ cảm xúc tiêu cực là biểu hiện của ý muốn làm gì đó để thay đổi cảm xúc tiêu cực đó và mong muốn được bố mẹ giúp đỡ.

Vào những lúc như vậy, nếu bạn nói với con những câu đại loại như “Con nói gì thế hả?” “Đừng chỉ nói mãi những câu như thế nữa!” thì sẽ thế nào? Những lời lẽ ấy tác động rất tiêu cực đến con. Nói vậy chẳng khác nào bạn bảo rằng con “không được phép cảm thấy” những điều mà con đang cảm thấy. Lúc ấy, trẻ sẽ biểu hiện tiêu cực gấp đôi. Một phần vốn có từ đầu là do đang cảm thấy “không muốn học nữa”, một phần nữa là do “không được phép cảm thấy” như vậy. Trẻ không biết làm thế nào có lẽ là chuyện khó tránh khỏi!

Còn kiểu phản ứng như thế nhìn qua đã hiểu “được rồi, được rồi” thì sao? Thực ra trẻ con cũng rất để ý xem mình có được đối xử một cách phù hợp hay không. Nói cách khác, trẻ có thể sẽ cảm nhận rằng cha mẹ không hề thực tâm hướng tới chúng.

Nếu được những người xung quanh thấu hiểu cảm xúc vốn có của mình, trẻ sẽ đối mặt được với những cảm xúc ấy. Khi bắt đầu được thấu hiểu, trẻ có thể ứng phó với những cảm xúc của mình – điều mà trẻ buộc phải ứng phó. Chúng phải tự ứng phó bằng cách thay đổi cảm xúc từ “không muốn học nữa” thành “không còn cách nào khác, phải học thôi”.

Tuy nhiên, nếu cha mẹ tỏ thái độ tiêu cực, chính họ sẽ trở thành đối tượng mà trẻ phải đối phó. Chúng sẽ chống đối lại cha mẹ – những người tỏ thái độ tiêu cực đối với mình, để khiến cha mẹ

phải khuất phục, chúng trách cứ bố mẹ vì không chịu thấu hiểu,... và không còn tâm trí để đối mặt với cảm xúc của bản thân.

Hậu quả là cha mẹ sẽ không hỗ trợ được gì cho con cả, tệ hại hơn, họ còn làm vấn đề mà trẻ phải đối mặt trở nên nặng nề thêm bằng cách buông những lời lẽ tiêu cực ngay trước mặt con.

Đầu tiên, chúng ta hãy học cách đối mặt với cảm xúc của trẻ. Khi bị lún vào hố sâu cảm xúc và cứ thế rơi vào một vòng xoáy đầy tiêu cực, trẻ sẽ khó có hứng thú và động lực. Khi đó, chúng ta cần hỗ trợ trẻ trong việc đối mặt với cảm xúc tiêu cực của bản thân, lấy việc thấu hiểu làm cơ sở để tạo ra những cảm xúc tích cực hơn. Xin đưa ra một ví dụ như sau:

Con: “Lại học nữa, con không muốn học nữa đâu!”

Mẹ: “Con không muốn học nữa sao?”

Con: “Vâng, con ghét lắm rồi!”

Mẹ: “Ghét học sao? Con không thích phần nào?”

Con: “Tại con không hiểu, không hiểu gì hết.”

Mẹ: “Là do không hiểu bài? Con không hiểu chỗ nào?”

Con: “Chỗ này này mẹ. Phần này, chỗ này con không hiểu.”

Mẹ: “Phần này ư? Phần số đúng là khó thật! Ngày xưa mẹ cũng kém lắm.”

Con: “Thế thì con không cần làm nữa cũng được nhé?”

Mẹ: “Ừm. Con đã không muốn làm rồi nhĩ.”

Cứ như vậy, việc đầu tiên chính là hiểu được cảm giác của con. Hiểu được cảm xúc đang dồn nén ở chúng rồi thì mới có thể giúp con tiến bộ được.

TẦM QUAN TRỌNG CỦA SỰ KIÊN NHẪN - DẠY CON CÁCH QUẢN LÝ CẢM XÚC

Đồng thời với quá trình đối thoại để thấu hiểu những cảm xúc tiêu cực của trẻ là quá trình dạy cho trẻ cách quản lý cảm xúc của bản thân. Các bậc cha mẹ chúng ta thường không giỏi nắm bắt và né tránh những cảm xúc tiêu cực của trẻ, đó là bởi chúng ta đều sợ rằng nếu đối mặt với những cảm xúc đó của con thì cả con và cha mẹ đều bị cảm xúc tiêu cực ấy “nuốt chửng”.

Như đã chia sẻ ở chương 2, trong phần quản lý cảm xúc của cha mẹ, nếu bản thân cha mẹ có thể đối mặt và thấu hiểu những cảm xúc của chính mình, chúng ta sẽ có thể giải quyết mà không hề sợ hãi khi đối mặt với những cảm xúc tiêu cực của con. Khi bắt đầu làm được điều đó chúng ta mới có thể dạy con cách điều chỉnh cảm xúc của bản thân.

Trong chương 2, ta đã bàn về việc xem xét lại những quan niệm cố hữu của bản thân, trong đó bao gồm cả những định kiến độc đoán.

Ví dụ, khi đối mặt với sự hèn nhát của bản thân, ta thường cảm thấy thất vọng. Thất vọng vì cảm thấy không có khả năng xử lý những việc xảy đến với ta. Ta cảm thấy xấu hổ vì con người

hèn nhất, kém cỏi trong mình. Ngay cả những lúc như vậy, đầu đó trong chúng ta vẫn ôm ảo tưởng về bản thân rằng “mình chắc chắn làm được”, “đương nhiên là mình có thể”. Cũng có thể gọi ảo tưởng đó là một loại quan niệm cố hữu. Chúng ta đem so sánh con người lí tưởng “chắc chắn làm được”, “đương nhiên có thể” đó với sự kém cỏi của bản thân ta để thấy rằng mình thật hèn nhất, vì thế mà ta cảm thấy thất vọng.

Nếu chúng ta có thể vứt bỏ ảo tưởng đó đi và chấp nhận hiện thực thì sẽ ra sao? Nếu chúng ta thực lòng thừa nhận rằng “Mình đang tạo ra một kết cục thảm hại. Mình không thể làm được” thì chúng ta mới có thể bắt đầu câu chuyện tiếp theo: “Vậy phải làm thế nào nhỉ?” Vứt bỏ ảo tưởng, chấp nhận sự yếu kém của bản thân, từ đó hoạch định lại lí tưởng cho mình, rồi dần dần từng bước một hướng tới lí tưởng đó – đây là một quá trình đòi hỏi rất nhiều sự kiên nhẫn.

Trong quá trình này, chúng ta phải tuyệt đối thành thực với bản thân mình. Khi đối diện với sự yếu kém của bản thân, ta phải tự an ủi bản thân “như thế cũng tốt rồi”, “nhiều người khác cũng vậy mà”, phải tự tiếp thêm sức mạnh để bắt đầu lại từ đầu. Ta phải từng bước, từng bước một tạo ra mối liên kết với bản thân mình: “phải hoạch định lại lí tưởng của mình thôi”, “ước mơ của mình là gì nhỉ”. Đó là một công việc rất đổi gian truân và đòi hỏi khá nhiều sự kiên nhẫn.

Những bậc phụ huynh có thể vững vàng đối mặt với những điểm yếu kém của mình cũng có thể vững vàng đối mặt với những cảm xúc tiêu cực của con cái họ. Khi tiếp xúc với những cảm xúc tiêu cực của con, họ có thể giải quyết vấn đề một cách êm xuôi mà không hề e dè. Đó là vì khi con nói “ghét lắm” thì họ có thể đồng tình mà nói rằng “ghét nhỉ” mà bản thân vẫn giữ được thái độ bình thường.

Họ hoàn toàn thoải mái: “Thế à, cảm giác này mình đã từng trải qua rồi. Không cần phải hoảng sợ. Cứ đau khổ một chút cũng được. Mình dám đối mặt mà.” Sau đây, chúng ta cùng theo dõi đoạn hội thoại cụ thể.

CÁCH LẮNG NGHE ĐỂ DẠY CON KIÊN NHẪN

Con: “Lại học, con không muốn học nữa đâu!”

Mẹ: “Con không muốn học nữa sao?”

Con: “Vâng, con ghét lắm rồi!”

Mẹ: “Ghét học sao? Con không thích phần nào?”

Con: “Tại con không hiểu, không hiểu gì hết.”

Mẹ: “Là do không hiểu bài? Con không hiểu chỗ nào?”

Con: “Chỗ này này mẹ. Phần này, chỗ này con không hiểu.”

Mẹ: “Phần này ư? Phần số đúng là khó thật! Ngày xưa mẹ cũng kém lắm.”

Con: “Thế thì con không cần làm nữa cũng được nhé?”

Mẹ: “Ừm. Con đã không muốn làm rồi nhỉ.”

Con: “Thế nên con không làm nữa.”

Mẹ: “Thế à? Cảm giác đó của con, mẹ hiểu rất rõ. Để mẹ hỏi con nhé. Một là không hiểu nên không làm nữa, một là tìm cách nào đó để hiểu được, điều nào nên hơn?”

Con: “Cái đó... Nên tìm cách nào đó để hiểu...”

Mẹ: “Vây ư?”

Con: “Nhưng mà con không tài nào hiểu được.”

Mẹ: “Mẹ cũng nghĩ thế. Mẹ con mình thử xem làm sao để hiểu được phần này nhé!”

Đứa trẻ lúc đầu vốn “không muốn học nữa” đã dần dần bình tĩnh hơn qua cuộc nói chuyện với mẹ. Nếu quá trình này lặp lại nhiều lần, trẻ sẽ dần nhớ được cách quản lí cảm xúc của mình. Điều mà trẻ hi vọng chính là sự hỗ trợ này từ cha mẹ: thấu hiểu những cảm xúc tiêu cực của con, dẫn dắt con từ những cảm xúc tiêu cực hướng tới những cảm xúc tích cực.

Nghe có vẻ là đương nhiên, nhưng quá trình này đòi hỏi cha mẹ phải vô cùng kiên nhẫn và tốn rất nhiều thời gian. Chỉ lơ là một chút là tình huống có thể diễn biến như sau:

Mẹ: “Phần này ư? Phân số đúng là khó thật! Ngày xưa mẹ cũng kém lắm.”

Con: “Thế thì con không cần làm nữa cũng được nhé?”

Mẹ: “Ừm. Con đã không muốn làm rồi nhỉ.”

Con: “Thế nên con không làm nữa.”

Mẹ: “Con nói cái gì thế, làm sao có chuyện không làm nữa. Cố mà làm đi!”

Người mẹ trong trường hợp này đã mất công dẫn dắt con tới đó rồi lại tỏ thái độ tiêu cực với những lời con nói “con nói cái gì thế...”, xâm phạm vào quyền riêng tư của con, can thiệp vào việc con tự điều chỉnh cảm xúc của mình.

Mẹ: “Thế à? Cảm giác đó của con, mẹ hiểu rất rõ. Để mẹ hỏi con nhé. Một là không hiểu nên không làm nữa, một là làm cách nào đó để hiểu được, điều nào nên hơn?”

Trong trường hợp này người mẹ không ra lệnh cho con “hãy làm cách nào đó để hiểu được đi” mà đưa ra câu hỏi để con tự cân nhắc và rút ra rằng “nên tìm cách nào đó để hiểu được”. Như những gì cuốn sách này đã chia sẻ từ đầu, con người là loài sinh vật luôn muốn tự đưa ra quyết định, vì vậy, nếu nói với con rằng “bắt buộc phải hiểu bài” thì con sẽ không bao giờ có động lực nhưng nếu hỏi con “nên làm thế nào?” thì con sẽ nghĩ “nên tìm cách nào đó để hiểu”.

Tuy nhiên, cũng có những đứa trẻ đến đây sẽ không thật thà thừa nhận “nên tìm cách nào đó để hiểu”. Đó là những đứa trẻ đã từng trải qua trường hợp khi thật thà thừa nhận “tìm cách nào đó để hiểu thì tốt hơn” thì bị bố mẹ “bắt thóp” ngay: “Vây thì con làm đi”. Vì biết nếu thành thực sẽ bị “bắt thóp” như vậy nên dù bạn hỏi “nên làm thế nào thì tốt hơn”, chúng vẫn không thể trả lời rằng “nên tìm cách nào đó để hiểu”. Những đứa trẻ như vậy sẽ chọn câu trả lời rằng “không làm được cũng chẳng sao”.

Dưới sự dạy dỗ của những người cha, người mẹ có lòng kiên nhẫn, trẻ sẽ có thể tự thừa nhận rằng “nên tìm cách nào đó để hiểu”, và vào khoảnh khắc nói ra câu ấy, động lực của trẻ sẽ hồi sinh. Tuy nhiên, trẻ sẽ lập tức quay lại cảm giác tiêu cực “nhưng mà con không tài nào hiểu được”. Dù như vậy nhưng bố mẹ cũng không nên bỏ cuộc. “Mẹ cũng nghĩ thế. Mẹ con mình thử xem làm sao để hiểu được phần này nhé!” – hãy kiên cường dẫn dắt con hướng tới “những điều có thể”.

Tóm lại, trong đoạn hội thoại này, ta sẽ chấp nhận thấu hiểu cảm giác “không muốn học bài nữa” của con nhưng đồng thời “không thể khẳng định rằng không thích thì sẽ không làm nữa”. Trẻ cũng đâu hi vọng sẽ từ bỏ việc học bài. Điều chúng muốn là được cha mẹ giúp đỡ trong việc điều chỉnh cảm xúc và hơn nữa là được cha mẹ giúp đỡ để tiến bộ hơn. Nếu chỉ nói với đứa trẻ bắt nạt bạn bè một câu: “Thế à, con đã hối hận rồi nhỉ” thì trẻ sẽ không học được cách hành xử nào khác. Chúng ta cần phải thảo luận với con xem liệu có cách giải quyết nào khác ngoài cách bắt nạt bạn bè hay không và xua tan hết cảm giác hối hận đó ở chúng.

Tinh thần không bỏ cuộc của các bậc phụ huynh sẽ dạy cho trẻ cách kiên nhẫn cố gắng đến cùng. Trong ví dụ trên, để con hiểu được phân số thì điều quan trọng chính là người mẹ có được tinh thần ấy. Nhờ thế, thông qua quá trình đối thoại, đứa trẻ có thể kiểm soát được cảm xúc của mình và dần thành thực phương pháp kiểm soát đó.

Trong quá trình thực hiện, nếu biết cách nỗ lực cố gắng, biết kết hợp với những thế mạnh khác, trẻ có thể hiểu về phân số. Sau khi những vướng mắc đã được xử lý, hứng thú và động lực của đứa trẻ khi đã hiểu bài sẽ cao tới mức chưa từng thấy trước đó. Những người xung quanh như thầy cô giáo, cha mẹ, anh chị em, chắc chắn sẽ có những người có thể giải thích về phân số một cách dễ hiểu. Việc thiết lập mối liên kết giữa trẻ với những người thân xung quanh ấy chính là chìa khóa hoàn hảo nhất để dẫn dắt hứng thú và động lực của trẻ bởi trẻ lớn lên trong vòng tay của mọi người. Tôi thực sự mong rằng từ cách lắng nghe đầy kiên nhẫn, các bậc cha mẹ sẽ dẫn dắt con đến khi “con đã hiểu ra rồi”.

Tự rèn luyện 9: Chú ý tới cảm xúc của bản thân

Gần đây, bạn cảm thấy những gì?

Hãy thử chú ý tới cảm xúc của bản thân trong thời gian gần đây.

Ví dụ:

Rất vui vì nhận được rau bố mẹ gửi cho;

Cảm thấy bất an về thành tích học tập của con;

Hoa đào bung nở khiến lòng mình cảm thấy mọi thứ tươi sáng hơn;

Sốt ruột vì tiến độ công việc bị chậm;

Lo lắng về bệnh tình của bố;

Khi được đồng nghiệp hỏi ý kiến về công việc, không hiểu sao mình lại cảm thấy động lực làm việc dâng trào.

Nếu che giấu cảm xúc của chính bản thân mình thì các bậc cha mẹ cũng sẽ gặp khó khăn trong việc đối mặt với cảm xúc của con cái. Chúng ta hãy viết ra cảm xúc của mình và chú ý tới những cảm xúc ấy.

Hãy thử gọi tên những cảm xúc như “vui”, “bất an”, “cảm thấy mọi thứ tươi sáng hơn”,...

Việc cảm nhận và thể hiện những cảm xúc phong phú của bản thân mình cũng là một bước hướng tới sự cảm nhận cảm xúc của đối phương.

Chương 4. TẠO THÓI QUEN KHƠI GỢI HỨNG THÚ VÀ ĐỘNG LỰC CHO TRẺ

T RỞ THÀNH “HUẤN LUYỆN VIÊN” CỦA CON

Hãy tôn trọng con với tư cách một con người

Trong việc khơi gợi hứng thú và động lực của con, cha mẹ chính là các huấn luyện viên. Cha mẹ nào cũng có xu hướng đặt quá nhiều kì vọng ở con cái. Do đặt vào con kì vọng cao quá mức nên vô tình gây ra áp lực cho con. Ngược lại, đôi khi chúng ta lại quá bao bọc con, ngăn cản con đối mặt với những áp lực ở mức độ phù hợp để con có thể trưởng thành.

Trước tiên, hãy đặt mình vào vị trí của một huấn luyện viên đối với con. Vậy thì, công việc của một huấn luyện viên là gì?

Ông Norimasa Hirai, huấn luyện viên của tuyển thủ đạt huy chương vàng trong môn bơi ếch tại Olympic Bắc Kinh 2008 – Kitajima Konsuke, đã từng viết trên blog của mình trong thời gian diễn ra Olympic như sau:

“Điều mà một huấn luyện viên phải làm cho tuyển thủ của mình là giúp họ xóa tan những nỗi bất an trước khi bước vào vạch xuất phát.”

Với bạn thì sao? Chúng ta có đang tiếp xúc với con mình bằng một thái độ có thể xóa đi những bất an trong lòng hay không? Bạn có thường xuyên nói với con những lời lẽ để giúp con tự tin và tiến bộ hơn? Chẳng phải là rất nhiều khi bạn đã xử sự hoàn toàn ngược lại sao?

Vào năm 2007, khi tuyển thủ Kitajima đang hướng mục tiêu tới Olympic Bắc Kinh, huấn luyện viên Hirai đã nói như sau:

“Tôi nghĩ rằng thuở nhỏ ta cần người chỉ đạo ta, nhưng khi sang tuổi 20, ta cần người thấu hiểu ta, cần một người bạn đồng hành.”

Chúng ta, với tư cách là một người chỉ đạo tốt, có làm tốt việc dìu dắt con hay không? Với tư cách là một người chỉ đạo tốt, một người thấu hiểu và một người bạn đồng hành tốt, một huấn luyện viên phải tạo dựng được một mối quan hệ tin tưởng với tuyển thủ của mình. Nếu không có một mối quan hệ tin tưởng lẫn nhau, tuyển thủ sẽ không thể nghe theo lời khuyên của huấn luyện viên.

Trong mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái cũng vậy, một mối quan hệ dựa trên sự tin tưởng là rất quan trọng. Khi con cái tin tưởng vào cha mẹ, điều trước tiên, cha mẹ có thể giúp con phát triển năng lực tiềm ẩn, tạo hứng thú và động lực cho con. Chính nhờ lòng tin mà trẻ đáp ứng được những kì vọng của cha mẹ.

Vậy thì, làm thế nào để có thể tạo dựng mối quan hệ cha mẹ – con cái dựa trên sự tin tưởng lẫn nhau? Điều đó bắt đầu từ việc cha mẹ tôn trọng con mình với tư cách một con người. Hãy quay lại chương 2. Khi cha mẹ trân trọng sự tồn tại của con, yêu thương con, lòng tự trọng của con

sẽ được hình thành. Bên cạnh đó, cha mẹ cần tin tưởng giao phó trách nhiệm cho con để bồi đắp tinh thần tự quản, từ đó con sẽ hình thành lòng tự tin vào khả năng của bản thân. Trong quá trình đó, mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái sẽ trở nên sâu sắc hơn và con cái sẽ tin tưởng vào cha mẹ.

Một điều nữa cũng quan trọng không kém mà các vị phụ huynh phải làm nhằm có được niềm tin của con, đó là bản thân cha mẹ phải có niềm tin hoặc suy nghĩ vững vàng trong cuộc sống của mình hay trong việc nuôi dạy con; không giả tạo, luôn ứng xử với con theo những nguyên tắc mà mình tin tưởng. Trẻ rất hay quan sát cha mẹ. Nếu cha mẹ có thể giữ vững, trân trọng và làm theo lập trường của mình trong bất cứ chuyện gì, thì trẻ sẽ có thể trao gửi niềm tin và an tâm tiếp nhận sự hỗ trợ từ cha mẹ. Nếu mỗi lúc cha mẹ lại nói một kiểu, thông tin hỗn loạn, phương châm sống liên tục thay đổi, trẻ sẽ không thể tin tưởng vào họ được. Chúng ta nên giữ vững phương châm sống và duy trì thái độ nhất quán.

Trước đây có lần tôi đã được nghe một người mẹ tâm sự những điều chị phiền muộn liên quan đến chiếc điện thoại di động.

“Thấy bạn bè có điện thoại di động, con gái tôi cũng đòi mua. Tôi nghĩ cho trẻ con dùng điện thoại di động thì thật lãng phí. Tôi nên kiên quyết với suy nghĩ của mình hay nên cho con được bằng bạn bằng bè?”

Khi nghe câu chuyện này tôi có thể cảm nhận được rằng người mẹ đang cố gắng tạo dựng mối quan hệ tin tưởng vững chắc với con gái. Trẻ sẽ tin vào những bậc cha mẹ có thể nói với chúng một cách rõ ràng suy nghĩ của mình sau khi đã quyết định xem việc cho con dùng điện thoại di động hay không, dù những bậc phụ huynh khác quyết định như thế nào chăng nữa.

Một vấn đề quan trọng khác đối với vai trò huấn luyện viên là phải làm rõ phạm vi vai trò của mình. Đó là bởi những việc như học tập và tập luyện là việc của trẻ, nếu cha mẹ ép buộc nghĩa là họ đã xâm phạm vào thế giới riêng của trẻ. Vì vậy, chúng ta cần phải thay đổi để nhận thức được sự khác nhau giữa giúp đỡ và hỗ trợ. Dù sao đi nữa, trẻ mới là người thực hiện những công việc đó. Như vậy, việc xâm phạm vào thế giới riêng của trẻ sẽ không có tác dụng, mà ngược lại, sẽ ảnh hưởng xấu đến hứng thú và động lực của chúng. Những huấn luyện viên thông minh sẽ không xâm phạm những thế giới riêng của tuyển thủ. Dù huấn luyện viên có ưu tú đến đâu cũng không thể làm thay tuyển thủ của họ được. Những bậc phụ huynh thông minh cũng sẽ không xâm phạm lãnh thổ riêng của con mình. Họ hoàn toàn tin tưởng con cái. Khi được tin tưởng, trẻ sẽ phát triển hứng thú và động lực.

Vậy thì làm thế nào để không xâm phạm vào thế giới riêng của con? Chúng ta hãy quay lại chương 3: Đó chính là việc lắng nghe con nói. Thông qua việc lắng nghe con, chúng ta tạo ra cơ hội để con nhìn nhận trạng thái của chính mình một cách khách quan. Khi đã nhìn nhận thấu đáo, trẻ sẽ suy nghĩ mình nên làm gì tiếp theo.

Quan sát để biết được đặc điểm tính cách và tình trạng của con

Mỗi đứa trẻ có năng khiếu ở một lĩnh vực, một mức độ khác nhau. Mỗi đứa trẻ có một nét đặc trưng bẩm sinh, và không phải cứ mười đứa trẻ thì cả mười đều có thể đạt điểm 100. Có những em được 80 điểm, nhưng cũng có những em chỉ được 60, thậm chí có những em cố gắng lắm

cũng chỉ được 40 điểm. Tuy nhiên một đứa trẻ có thể cố gắng lắm cũng chỉ được 40 điểm ở môn học này, nhưng lại có thành tích tốt hơn ở môn học khác. Có thể trẻ học không giỏi nhưng chúng sẽ phát huy tài năng của mình trong các môn thể thao. Có thể trẻ nói chuyện không khéo nhưng chúng lại có đôi tay khéo léo làm ra những đồ thủ công tinh tế.

Việc huấn luyện trước hết phải bắt đầu từ việc quan sát xem trẻ thích gì, có năng lực tiềm ẩn gì, có thể làm được việc gì. Nếu trẻ đang làm một việc gì đó rồi thì cha mẹ nên quan sát kĩ xem trẻ có thể làm việc đó ở mức độ nào và đang gặp khó khăn ở đâu.

Nếu cha mẹ không nắm bắt được tình trạng hiện tại của trẻ mà chỉ nhìn qua và đánh giá thì vô hình trung họ đã đánh giá con theo tiêu chuẩn của riêng mình. Trong trường hợp họ đánh giá một cách khắt khe, con họ sẽ không thể đạt đến tiêu chuẩn mà họ đặt ra và kết thúc với cảm giác thiếu tự tin vào năng lực của bản thân. Vậy nếu cha mẹ đánh giá quá dễ dàng thì sao? Khi đánh giá quá dễ dàng, những năng lực vốn dĩ có thể phát triển sẽ không được phát triển, trẻ cứ lặp đi lặp lại những lỗi sai cũ và có lẽ kết cục sẽ không đạt được những mục tiêu mà trẻ hoàn toàn có khả năng đạt được.

Nếu cha mẹ không xác định được tình trạng của trẻ mà chỉ thúc giục “con học bài đi”, “con luyện tập đi” thì trẻ sẽ mất đi hứng thú và động lực. Trong vai trò huấn luyện viên, các bậc cha mẹ phải nắm bắt được tình trạng của con, cung cấp những thông tin nhằm phát triển khả năng của con, hỗ trợ con đưa ra sự lựa chọn đúng đắn. Bên cạnh đó, việc nắm rõ đặc điểm và tính cách của trẻ cũng là một điều quan trọng. Sở dĩ như vậy là vì tùy vào tính cách của trẻ mà cha mẹ sẽ phải chú ý tới những đặc điểm khác nhau.

LÍ DO KHIẾN TRẺ KHÔNG CÓ ƯỚC MƠ HAY MỤC TIÊU

Để chuẩn bị trở thành huấn luyện viên của trẻ, các bậc phụ huynh đã nắm rõ được tình trạng của con mình. Tiếp theo sẽ là việc hỗ trợ con trong việc xác định mục tiêu.

Trong bước này, điều quan trọng là để trẻ tự chủ khi tìm ra mục tiêu cho mình. Khác với mục tiêu của người lớn, mục tiêu đặt ra khi còn nhỏ mang đậm yếu tố mơ mộng và thần tượng, không hề dựa trên một kế hoạch cụ thể nào. Tuy nhiên, điều mà cha mẹ cần làm là hãy cứ để trẻ nói ra mơ ước của mình, đáp ứng mong muốn của trẻ, để trẻ tự mình trải nghiệm những thử thách khác nhau. Đó chính là nền tảng để trẻ đặt ra những mục tiêu cụ thể hơn.

Tuy nhiên, cũng có những đứa trẻ mãi mà không tìm ra ước mơ hay mục tiêu cho riêng mình. Xin đưa ra một vài lí do như sau:

Không biết lấy gì làm mục tiêu

Việc trẻ ước mơ trở thành cầu thủ bóng đá hay tuyển thủ bóng chày là do thông qua các phương tiện truyền thông như tivi hay tạp chí, trẻ được chứng kiến phong thái trên sân của các cầu thủ, ngưỡng mộ và muốn được có phong cách giống như họ. Hãy cho trẻ có những trải nghiệm phong phú trong cuộc sống, từ thể thao, khoa học tự nhiên, khoa học xã hội, đến những trò chơi trí tuệ như cờ vây, cờ tướng. Đừng phủ định những ước mơ của trẻ. Tuyệt đối không được nói với con rằng “con không thể nào làm được đâu”. Hãy vui vẻ đáp lại “nếu ước mơ đó thành sự thật thì thật thích” cho dù có thể đối với bạn những câu nói đó của con chỉ là chuyện

tầm phào.

Cảm thấy bị ép buộc

Việc nói ra ước mơ và xác định mục tiêu vốn dĩ là những điều vui vẻ. Tuy nhiên, có những người lớn ghét việc xác định mục tiêu, đó là vì họ bị buộc phải làm? Bất cứ ai khi bị người khác yêu cầu “phải đặt mục tiêu rồi hướng tới mục tiêu đó mà cố gắng” đều sẽ cảm thấy khó chịu. Đừng ép buộc mà hãy để trẻ tự nói ra ước mơ và mục tiêu của mình.

Bị buộc phải chịu trách nhiệm

Bạn có bao giờ nói với con những câu như “con nói con sẽ làm cơ mà” hay chưa? Có những chuyện trẻ muốn làm và bắt đầu rất suôn sẻ nhưng kết quả không được như mong muốn của cha mẹ hoặc trẻ muốn bỏ dở giữa chừng nên cha mẹ mới nói những câu như vậy. Từ những trải nghiệm như vậy, trẻ sẽ học được rằng dù mình muốn làm gì cũng không được nói ra. Thế nên dù muốn làm nhưng trẻ sẽ không đặt ra mục tiêu nào cả.

PHƯƠNG PHÁP HỖ TRỢ CON THIẾT LẬP MỤC TIÊU

Đối với trẻ, ước mơ và mục tiêu sẽ dẫn đường cho quá trình trưởng thành. Trong quá trình tiến tới mục tiêu, trẻ sẽ học được rất nhiều điều. Vì vậy, vai trò của cha mẹ là tạo ra một môi trường để con có được ước mơ và mục tiêu cũng như vui vẻ thực hiện quá trình tiến tới những ước mơ và mục tiêu ấy. Xin đưa ra những điều cần thiết trong việc thực hiện vai trò này:

Từng bước nhỏ

Những mục tiêu xa rời với năng lực thực tế của trẻ sẽ khó có thể giúp trẻ phát huy được khả năng của mình. Khi đã nắm được tình trạng hiện tại của trẻ, chúng ta hãy hỗ trợ trẻ trong việc thiết lập những mục tiêu phù hợp trong phạm vi khả năng của chúng.

Khi trẻ đưa ra những mục tiêu quá lớn, quá khó, đừng phủ định lại ngay theo kiểu “làm sao mà làm được” mà hãy gợi ý đề trẻ hạ thấp mục tiêu thành những bước nhỏ hơn: “Vậy thì trước tiên con nên bắt đầu từ...” Khi trẻ đến một độ tuổi nào đó, hãy thảo luận với trẻ về những suy nghĩ cụ thể hơn: “Vậy trong hoàn cảnh này con định thế nào?” Khi những cảm giác hoàn thành từng bước nhỏ dần dần được tích lũy, trẻ hoàn toàn sẽ học được cách tự tạo động lực cho bản thân.

Hứng thú với những việc trẻ làm

Khi con bắt đầu làm một việc, hãy thể hiện rằng bạn rất quan tâm xem con đang xử lý việc đó như thế nào. Hãy để con biết rằng bạn hứng thú với những nỗ lực của chúng và rất mong chờ đến khi chúng đạt được mục tiêu đã đặt ra. Thỉnh thoảng hãy ngồi lại lắng nghe con chia sẻ. Bên cạnh đó, hãy công nhận những nỗ lực của con. Dù bạn cho rằng sự cố gắng của con là chưa đủ thì bạn nên nói một vài lời thể hiện sự trân trọng với những nỗ lực của trẻ: “Con đang nỗ lực!” Chắc chắn trẻ cũng tự ý thức được việc mình đã cố gắng hết sức hay chưa. Khi được bố mẹ động viên: “Con đang nỗ lực” thì trẻ sẽ cố gắng hơn nữa.

Sẵn sàng cung cấp thông tin

Những thông tin mà trẻ có thể nắm bắt được còn bị giới hạn về chất và lượng. Vì vậy, các bậc phụ huynh với tư cách là huấn luyện viên hãy cung cấp cho trẻ những thông tin mà trẻ

chưa nắm được, truyền đạt cho trẻ cách nhìn nhận mà chúng chưa có được. Đó không phải là ra lệnh hay bắt buộc mà là làm tăng thêm nhiều sự lựa chọn cho trẻ. Việc cha mẹ nói ra ý kiến của mình nhưng không hề tỏ ý ép buộc là việc vô cùng cần thiết.

Bây giờ, chúng ta hãy cùng xem ví dụ sau:

Con thi vào trung học, bố mẹ là người định hướng

Dưới đây tôi xin được chia sẻ kinh nghiệm của bản thân với vai trò định hướng khi hỗ trợ con gái thi vào cấp 2. Lúc con gái học lớp 4, tôi đã nói chuyện với con về việc thi vào cấp 2. Ngoài lựa chọn thi vào trường công lập còn có một lựa chọn khác là thi vào trường tư. Hai mẹ con có nói về việc nếu muốn vào trường tư thì con nên đi học thêm. Con gái tôi có vẻ rất hứng thú khi nghe đến những việc mình chưa từng làm như đi thi, đi học thêm. Vì thế, con bé quyết định sẽ thi vào trường tư.

Tính cách của con gái tôi là đã hứng thú với cái gì thì sẽ chú tâm vào cái đó nhưng nếu không hứng thú thì sẽ hoàn toàn không quan tâm. Thực chất, con tôi muốn đi học thêm vì việc đó nghe có vẻ thú vị chứ không phải vì muốn học. Sau khi đi học thêm, thành tích học tập của con bé không có gì cải thiện, tôi cũng không thấy con có vẻ gì là cố gắng cả. Chiến lược của tôi là: không nói gì liên quan đến thành tích học tập của con ở lớp học thêm, chỉ tập trung vào giai đoạn ngắn hạn chừng nửa năm trước khi thi để giúp con thi đỗ.

Khi con bắt đầu kì nghỉ hè năm lớp 6, tôi hỏi lại ý kiến của con xem ý muốn thi vào trường tư có thay đổi hay không và thảo luận với con xem bố mẹ có thể hỗ trợ gì cho con. Kết quả là hai mẹ con quyết định con sẽ làm xong cuốn bài tập vật lí trong kì nghỉ hè đó. Mục đích của việc này là để xác định những chỗ con chưa hiểu và những chỗ con đã hiểu. Qua kết quả đó, bắt đầu từ mùa thu, tôi sẽ cùng con thiết lập một kế hoạch tập trung vào những chỗ con còn yếu để luyện tập hằng ngày. Vào thời điểm đó, một quy tắc liên quan tới việc ôn thi đã được thiết lập trong gia đình. Quy tắc đó chính là: Ngày chủ nhật là “Ngày Không Học”. Đây là phương pháp nâng cao khả năng tập trung bằng lịch trình sáu ngày học và một ngày nghỉ ngơi. Tôi cũng hỗ trợ con bằng việc chấm bài cho con sau khi đi làm về.

Việc định hướng đối với những việc con muốn làm sao cho phù hợp với lứa tuổi của con như trên là vô cùng quan trọng.

Kinh nghiệm dạy con của một ông bố

Có một ông bố đã kể cho tôi nghe câu chuyện về thành công trong việc rèn luyện con trai khi thi vào cấp 3. Anh đã hỗ trợ con trong quá trình xác định mục tiêu và theo sát con trong quá trình ôn thi với vai trò một huấn luyện viên.

“Con trai tôi khi ấy đang chuẩn bị cho kì thi vào cấp 3. Mùa hè năm lớp 9, con trai tôi vẫn mãi mê tham gia trại hè của câu lạc bộ bóng đá. Khi trại hè kết thúc, để chuẩn bị cho kì thi, con trai tôi bắt đầu đi học thêm. Khi có kết quả thi thử vào tháng 8, tôi đã ngồi lại bàn bạc kĩ lưỡng với

con về những bước tiếp theo.

Tôi khuyên con nên thi vào trường tư. Đó là bởi tôi nghĩ thay vì ba năm sau lại phải trải qua một kì ôn thi vào đại học, con nên trải qua ba năm cấp 3 tại một trường trung học phổ thông trực thuộc thì hơn 10.

Thêm nữa, trong ba năm trời, nếu đi học xa thì sẽ rất khó khăn để kịp đến trường vào lúc tám rưỡi sáng. Vì vậy, tôi khuyên con nên chọn học một trường trung học phổ thông trực thuộc nào mà việc đi lại mỗi ngày chỉ mất dưới một giờ.

Kết quả, con trai tôi xác định: Nguyên vọng 1 là trường cấp 3 tư thục A, chắc chắn thừa sức vào trường trung học H, thi thử ở trường trực thuộc đại học C và “thi chơi” trường trực thuộc đại học K. Việc lựa chọn không có vấn đề gì nhưng theo thực lực của con tại thời điểm đó, ngay cả việc vào được trường H không phải là điều dễ dàng.

Bản thân con trai tôi rất thích trường nguyên vọng 1 – trường cấp 3 tư thục A. Lí do là bởi con trai tôi rất thích tiếng Anh, trong khi trường này là một trường mạnh về dạy học tiếng Anh. Hơn nữa, vì đây là một trường cho cả nam và nữ nên sẽ có nhiều bạn nữ xinh xắn đáng yêu học cùng.

Như vậy là mục tiêu đã rõ ràng. Từ ngày đó trở đi, trong kì nghỉ hè, con tôi bắt đầu học hành rất chăm chỉ đến mức vào đầu mùa thu, con đã đủ sức thi đỗ vào trường trung học phổ thông H. Thời điểm đó, tôi lại lần thứ hai ngồi xuống bàn bạc với con. Đầu tiên, tôi công nhận những nỗ lực học tập của con trong suốt kì nghỉ hè. Thực sự tôi đã rất cảm kích sự nỗ lực ấy, và cũng thành thực tâm sự lại với con như vậy.

Tiếp theo, một lần nữa tôi hỏi về nguyện vọng của con, những tháng còn lại con định làm gì và suy nghĩ về trường A có thay đổi không. Tôi bảo con rằng cuộc sống sau này còn dài nhưng kì thi vào cấp 3 thì chỉ còn vài tháng nữa là kết thúc, vì vậy hãy thử cố gắng hết sức mình. Tôi cũng nói rằng với tư cách một người cha, tôi sẽ hết lòng cùng con cố gắng.

Bất kể những lo lắng của tôi, con vẫn hoàn toàn tự giác và kiên quyết giữ ý định thi vào trường tư thục A. Con vẫn tiếp tục cố gắng học tập, đến cuối năm học kết quả dự đoán là: Tỷ lệ đỗ vào nguyên vọng 1 đã vượt qua 50%. Tuy nói như vậy nhưng tỷ lệ đỗ 50% vẫn còn là mức độ chưa an toàn. Vào dịp Tết, tôi quyết định bàn bạc với con lần thứ ba.

“Tình hình thế nào?”

“Chỉ còn một tháng nữa thôi. Còn một tháng vẫn có thể cải thiện thành tích hơn nữa.”

Đó là một phát ngôn rất tự tin. Tôi vô cùng ngạc nhiên. Tôi chưa bao giờ cố gắng đến như vậy.

Theo kết quả kì thi thử cuối cùng, tỷ lệ đỗ của con vào trường H là 70%, trường A – trường mà con yêu thích là 50%, thừa sức đỗ trường phổ thông trực thuộc K, và thế là con nhanh chóng bước vào kì thi vào tháng 2.

Vào thời điểm đó, tôi nói chuyện với con lần thứ tư về nỗi băn khoăn “quá sức” về việc nên thi vào trường nào. Con vẫn chọn trường tư thục A – nguyên vọng 1, vợ tôi muốn con chọn trường

phổ thông trực thuộc K. Lập trường của tôi vẫn là theo nguyện vọng của chính “người trong cuộc” là con trai tôi nhưng vẫn có đôi chút cảm giác lung lay. Tôi đã khuyên con như sau:

“Hai trường đại học mà trường A và trường K trực thuộc đều là hai đại học tốt. Bố nghĩ rằng con nên xác định rõ tầm nhìn xem muốn học gì ở trường đại học và sau khi tốt nghiệp đại học con muốn làm gì, sau đó chọn trường mà mình thích và cứ theo đó mà tiến lên thôi. Nếu con vẫn chưa thể xác định rõ mục tiêu nghề nghiệp của mình thì con nên chọn trường nào cho con nhiều sự lựa chọn về chuyên ngành. Theo ý đó thì con nên chọn trường K. Con cân nhắc lại một lần nữa về cả hai trường rồi quyết định đi.”

Sau kì thi, trung tâm con trai tôi đi học thêm đề nghị được phỏng vấn bố mẹ về thành tích tốt mà con đạt được. Tiêu đề của cuộc phỏng vấn là “Bốn chiến thắng liên tiếp đầy kì tích”. Họ muốn hỏi về cách tiếp cận với con trên cương vị người cha, người mẹ, cách duy trì thành tích của con và liệu có khả năng nâng cao thành tích như vậy hay không.

Thực ra nếu so với tình trạng ban đầu của con trai tôi, thành tích học tập đó quả là một kì tích. Có thể nói một điều rằng, trong quá trình con ôn thi cả tôi và vợ tôi đều không hề nói với con những câu đại loại như “cố lên, cố lên”, chúng tôi chỉ theo sát hỗ trợ con mà thôi. Chúng tôi chỉ lắng nghe con khi cần và đưa ra những lời khuyên giúp thúc đẩy khả năng của con. Vợ tôi đã rất lo lắng nhưng cô ấy cũng đã vô cùng kiên nhẫn. Khi con chắc chắn đỗ vào cấp 3, tôi chỉ nói với con: “Bố rất tự hào về con!”

Tất nhiên bí quyết để thành công của trẻ là không nên có sự can thiệp của cha mẹ. Mặt khác, nhiều khi cha mẹ cứ nghĩ can thiệp để con tốt hơn nhưng thực ra chúng ta lại đang làm ảnh hưởng đến người trong cuộc, là chính con cái mình.

Mọi việc đều phải theo ý muốn và quyết định của người trong cuộc. Nhiệm vụ của cha mẹ là chú ý tới những tiềm năng mà con chưa phát hiện ra, cung cấp cho con những thông tin ở mức cần thiết tối thiểu, lắng nghe con khi cần, và cuối cùng chính là luôn theo sát bên con.

Tôi cũng thường nói với con rằng nhiệm vụ của cha mẹ là không gây ảnh hưởng tới sự phát triển của con mà hỗ trợ con những điều mình có thể, vì vậy trách nhiệm của con là nói cho bố mẹ biết con cần bố mẹ hỗ trợ điều gì. Tất nhiên, cha mẹ cũng cần luôn sẵn sàng lắng nghe để thấu hiểu và cùng con thực hiện. Tuy nhiên, việc này sẽ rất khó khăn nếu hai bên không có tình thương yêu dành cho nhau. Thỉnh thoảng tôi cũng nói với con rằng tôi rất yêu thương con. Dù bận rộn đến mấy, mỗi tuần, tôi đều cố gắng duy trì việc dành một, hai giờ đồng hồ vào cuối tuần để nói chuyện với con.”

Người cha này thực sự đã hết lòng thực hiện vai trò của một huấn luyện viên. Tại sao lại có thể làm được những việc như vậy, bài chia sẻ kinh nghiệm không đề cập tới, nhưng tiền đề của thành quả đó là mối quan hệ giữa hai cha con. Người cha dù bận rộn nhưng vẫn xin nghỉ để cùng con tham gia trại hè bóng đá. Qua cách anh vẫn thường nói chuyện với con ta có thể thấy anh rất trân trọng con và người con cũng rất tôn trọng cha mình. Tôi nghĩ rằng mối quan hệ đó đã biến thành công này thành một điều hoàn toàn có thể.

Có lẽ sẽ có những bậc phụ huynh cho rằng con mình có khả năng tập trung kém nên khó mà đạt được như trường hợp trên đây. Xin hãy tham khảo cách tạo thói quen học tập cho trẻ trong

phần tiếp theo.

Có thể phát huy tối đa khả năng của trẻ nếu cha mẹ tạo dựng mối quan hệ tốt với trẻ, và phải dần dần từng chút một tạo thói quen cho trẻ ngay từ khi còn nhỏ. Dù con bạn không còn nhỏ nữa cũng nên tham khảo yêu cầu trong phần tự rèn luyện sau đây và nghĩ xem mình có thể làm gì. Nhất định bạn sẽ tìm được những gợi ý cho riêng mình.

Tự rèn luyện 10: Tập quan sát con

Hãy quan sát con và nêu ra những điểm mà bạn thấy tự hào và những điểm bạn thấy lo lắng về con mình, mỗi mục khoảng 2 đến 3 điểm.

Ví dụ:

Những điều đáng tự hào:

Dịu dàng.

Tại sao lại nghĩ vậy (một cách cụ thể):

Tuần trước mình bị cảm nằm bẹp, con đã chăm sóc mình.

Con nói: “Để con giúp bố/mẹ nhé!”;

Con đã thể hiện tình cảm của mình rằng: “Mẹ ơi, con yêu mẹ nhiều lắm.”

Những điều lo lắng:

Nhút nhát.

Tại sao lại nghĩ vậy:

Sợ gặp phải thất bại, không tự mình tiến lên;

Dường như con không đủ vốn từ để biểu hiện ý mình nên rất ít nói;

Cô giáo nói rằng nếu con có thể phát biểu nhiều hơn thì tốt;

Từ ngày còn bé đã có xu hướng hay sợ sệt.

Phương pháp cơ bản để đem lại hứng thú và động lực cho con là phát hiện những thời điểm con có hứng thú, và phải làm sao cho những thời điểm như vậy không mất đi.

Để đạt được điều đó, hằng ngày cha mẹ phải quan sát xem con là đứa trẻ như thế nào.

GIÚP CON TẠO THÓI QUEN LÀM VIỆC

Điều đầu tiên: đừng làm con ghét việc học.

Việc học tập của con là một trong những điều khiến các bậc phụ huynh thường xuyên phải đau đầu. Khi thường xuyên thấy các vị phụ huynh than phiền “con không chịu học, thật là khổ quá” là chúng ta có thể hiểu ngay: Đây là tình trạng trẻ không có thói quen học bài. Cũng có trường hợp cha mẹ can thiệp thái quá làm tiêu tan hứng thú và động lực của trẻ.

Học tập là việc mà trẻ phải làm hằng ngày trong ít nhất là chín năm trời¹¹, nhiều thì 12 năm, và nếu đi học đại học thì tận 16 năm. Vì vậy, việc học tập có một sức ảnh hưởng lớn đối với đường đời của trẻ. Nếu công việc học tập không thuận lợi, trẻ sẽ phải gặp những khó khăn nhất định trong một thời gian dài.

Dù không phải là kết quả cao nhất nhưng việc trẻ đạt được “thành tích chấp nhận được” cũng sẽ rất có hiệu quả khiến trẻ tự tin hơn vào khả năng của bản thân.

Khi trẻ bắt đầu những năm giữa bậc tiểu học, các bậc phụ huynh dần quan tâm tới thành tích học tập của con. Cha mẹ có xu hướng bắt chuyện với con theo kiểu “làm bài tập chưa?”, “không học bài à?” mà không hề tạo thói quen cho con. Cứ như vậy, những câu nói ấy sẽ trở thành những lời thừa đầy phiền phức đối với trẻ. Chính cha mẹ cũng sẽ cảm thấy chán nản khi ngày nào cũng phải nói những lời như vậy.

Cứ như vậy thành một vòng luẩn quẩn. Con dù bị thúc giục cũng không chịu làm, cha mẹ dù chán vẫn phải tiếp tục nhắc nhở. Trong tình trạng như vậy, việc tăng cường hứng thú và động lực cho trẻ sẽ trở nên khó khăn. Không những thế, những động lực sẵn có của trẻ cũng dần biến mất.

Cha mẹ nên hướng tới việc học tập của trẻ, suy nghĩ về phương pháp hỗ trợ trẻ nâng cao hứng thú và động lực.

Trước tiên, chúng ta cùng tiếp cận vấn đề biến việc học ở nhà thành một “hành động theo thói quen”. Cũng có những trường hợp trẻ cảm thấy hứng thú và tự giác học bài, nhưng có lẽ chúng ta không nên kì vọng rằng có thể buông lỏng để trẻ tự giác. Ban đầu, cha mẹ cần có ý thức hỗ trợ con trong việc tạo thói quen học tập.

Thói quen học tập, cũng giống như tất cả những thói quen tốt trong sinh hoạt, nếu được tập cho quen từ nhỏ sẽ giúp ích cho con suốt đời. Cũng giống như việc tự thức dậy vào buổi sáng, đến trường đúng giờ, giữ lời hứa, giúp đỡ cha mẹ, việc học tập là một thói quen trong sinh hoạt cần được làm quen từ khi còn thơ ấu.

Hình thành thói quen nghĩa là tập làm một việc gì đó tới mức độ có thể tự làm mà không gặp khó khăn gì và không cần ý thức. Ta vẫn thường làm những việc như tắm rửa, đánh răng, trang điểm không phải vì thích làm mà vì nếu không làm, ta sẽ cảm thấy khó chịu, không làm sẽ cảm thấy không yên tâm. Việc học tập cũng vậy, chúng ta hãy hỗ trợ để con có thể tập thói quen phải học vào một thời điểm nào đó trong ngày.

Ngay từ những năm đầu ở bậc tiểu học, hãy bắt đầu việc rèn thói quen học tập bằng thời gian học từ 5 đến 10 phút mỗi ngày. Ở thời điểm này, nói là học nhưng đúng hơn là chỉ cần bạn hỏi han con “hôm nay ở trường con làm gì?” Sau này, khi bắt đầu có bài tập về nhà, bạn hãy luyện cho con mình thói quen làm bài tập về nhà một cách nghiêm túc. Có thể tham khảo mức độ: số lớp x 10 phút (ví dụ: nếu con học lớp 1 thì sẽ học 10 phút, nếu học lớp 3 thì 30 phút). Hãy thể hiện một thái độ sẵn sàng cùng con cố gắng “Nào, cùng làm bài tập nhé!”.

Ở thời kì này, không có gì quan trọng hơn việc tập thói quen học tập và giữ cho trẻ không trở nên ghét việc học. Cách hiểu này có vẻ tiêu cực, nhưng nếu không ghét thì con mới học và còn

học thì mới có thể khiến cho việc học trở nên vui vẻ.

Tuy nhiên, có thể nói nếu bị cha mẹ áp đặt, bắt học quá nhiều ở giai đoạn đầu này, khi tới giai đoạn năng lực học tập thực sự phát triển, trẻ sẽ trở nên ghét việc học. Sự bắt buộc đó không có hiệu quả mà ngược lại, sẽ phung phí khả năng tiềm ẩn của trẻ. Điều quan trọng là không ép buộc, không bắt trẻ phải học trong nhiều giờ đồng hồ và cha mẹ phải tạo ra một môi trường để trẻ có thể nỗ lực mà không cảm thấy quá sức.

Những ngày con không có bài tập về nhà, bạn có thể cho con tập đọc thành tiếng hoặc đọc sách. Việc dạy cho trẻ ngồi vào bàn học, trật tự và tập trung vào một việc gì đó cũng vô cùng quan trọng. Hãy tập mỗi ngày từ 5 đến 30 phút. Có lẽ điều này đòi hỏi sự kiên nhẫn ở các bậc phụ huynh nhiều hơn cả sự kiên nhẫn của trẻ. Các bậc phụ huynh cũng cần sắp xếp thời gian để cùng con học bài. Đây không phải là chuyện dễ dàng, đặc biệt là đối với những người phải đi làm.

Trong trường hợp của gia đình tôi, trong những năm đầu con tôi đi học, mẹ tôi là người hướng dẫn cháu làm bài tập. Khi con tôi ôn thi và sau khi thi vào cấp 2, thời gian tôi hỗ trợ việc học tập của con là trước khi đi ngủ. Đối với những gia đình sử dụng dịch vụ trông trẻ ngoài giờ¹², cũng có thể làm theo cách này: Con sẽ tập thói quen làm bài tập về nhà trong khi đợi người đến đón và bố mẹ sẽ cùng con kiểm tra lại một lần nữa sau khi ăn tối xong. Vì mỗi gia đình có một hoàn cảnh khác nhau nên việc cùng con học bài vào khoảng thời gian nào chỉ cần hai bên cùng thống nhất là được.

Khi thấy chính bố mẹ cũng nghiêm túc trong việc tạo thói quen học bài cùng mình, trẻ cũng sẽ cố gắng tập trung vì bố mẹ. Tóm lại, chúng ta hãy nghĩ rằng khi con tập thói quen học tập cũng là khi cha mẹ phải tập cho mình thói quen hỗ trợ con trong quá trình đó.

PHƯƠNG PHÁP HỌC TẬP ĐỂ DUY TRÌ HỨNG THÚ VÀ ĐỘNG LỰC

Hãy thử nghĩ xem thời gian học từ 5 đến 30 phút lúc đầu có thể nâng cao hứng thú và động lực như thế nào. Nếu trẻ cảm thấy những khoảng thời gian học tập ấy là khoảng thời gian vui vẻ thì việc tập thói quen học tập không có gì khó đối với chúng.

Trước tiên, điều quan trọng là cách nói “nào, cùng làm bài tập nhé” làm sao để trẻ thấy rằng việc học là một niềm vui. Nếu khiến trẻ cảm thấy những giờ học ở nhà như những giờ “tra tấn”, đương nhiên trẻ sẽ trở nên ghét việc học. Chúng ta hãy cùng xem những phương pháp cụ thể sau:

Rủ con học với một tâm trạng vui vẻ và “đạo diễn” những giờ học vui vẻ

Trong khi học, bạn không nên chê trách con kiểu “viết chữ bẩn quá” hay “lại sai nữa rồi”, mà nên tìm ra những điểm con làm tốt. Bạn hãy tìm những chữ được viết cẩn thận và chỉ ra những chỗ con làm tốt: “chữ này con viết đẹp quá”. Đối với những chỗ con làm chưa tốt, hoàn toàn không nên mắng con, chỉ cần khuyến khích con làm lại, rằng “chỗ này con thử làm lại một lần nữa nhé” là được. Một điểm nữa bạn cũng cần chú ý là đừng yêu cầu sự hoàn hảo.

Chia nhỏ công việc để con ý thức về thời gian

Nếu con làm có vẻ chậm, hãy chuẩn bị một chiếc đồng hồ bấm giây hay đồng hồ hẹn giờ rồi tạo cảm giác như đang chơi trò chơi: “Bây giờ con thử làm đến chỗ này trong 2 phút nhé. Chuẩn bị... bắt đầu!” Làm như thế, bạn có thể khiến con tập trung hoàn thành vào một việc trong một khoảng thời gian giới hạn. Dù sẽ khó tập trung trong suốt 20 đến 30 phút nhưng nếu chia nhỏ khoảng thời gian đó ra, ta có thể duy trì độ tập trung cũng như hứng thú của trẻ.

Nhập vai trong khi tập đọc

Những đứa trẻ khi còn nhỏ được bố mẹ đọc nhiều truyện tranh cho nghe sẽ tập đọc rất giỏi. Nếu bạn không hay đọc truyện tranh cho con nghe, hãy bắt đầu bằng việc cùng con tập đọc xem sao. Nếu bố mẹ tập đọc và nhập vai người dẫn chuyện hay nhập vai nhân vật, trẻ cũng sẽ rất thích thú hòa theo và đòi “con cũng muốn đóng vai”.

Để con tự suy nghĩ

Khi định dạy kèm cho con, cha mẹ không nên dạy theo kiểu “lên lớp”. Có chỗ nào đó con không hiểu, hãy đưa ra gợi ý để trẻ tự suy nghĩ. Nếu không tập cho trẻ cách tự mình suy nghĩ, thì dù có cùng con học bài, chúng ta cũng không thể tập cho con thói quen tư duy độc lập. Bạn cũng đừng quên mỉm cười và khen ngợi “Con giỏi lắm!” khi con hiểu ra vấn đề “Con hiểu rồi!” từ lời gợi ý của bạn. Hãy để con trải nghiệm cảm giác vui sướng khi hiểu ra hay học được một điều gì đó.

Hãy công nhận những cố gắng của con thay vì thành quả chúng đạt được

Hãy tập trung vào việc để con trải nghiệm quá trình học và công nhận những cố gắng của con trong quá trình đó. Nếu từ đầu chúng ta chỉ tập trung vào thành quả thì khi không đạt được thành quả ấy, con sẽ mất đi động lực. Trước tiên hãy cứ công nhận “con làm tốt lắm”, sau đó kiểm tra lại nội dung, nếu có chỗ sai, hãy gợi ý để con sửa lại: “Chỗ này tiếc quá nhỉ! Con thử làm lại xem!”

Không ép con học quá lâu

Khi con hoàn thành bài tập về nhà, hãy kết thúc giờ học bằng cách nói “Xong rồi. Con đã rất cố gắng nhỉ?” Bạn không nên thấy con làm tốt mà giao thêm bài tập này kia. Tốt nhất là nên kết thúc giờ học kể cả khi bạn muốn con làm thêm bài. Đó là một trong những phương pháp nâng cao khả năng tập trung của trẻ.

Thể hiện độ chuyên cần bằng hình ảnh

Ví dụ, nên có những dụng cụ để trẻ có thể thấy được độ chuyên cần của mình hằng ngày chẳng hạn như dán các biểu tượng hay khoanh tròn lên cuốn lịch. Theo tôi, bạn nên đặt mục tiêu cho việc dán biểu tượng lên lịch hằng ngày. Chỉ những hành động rất nhỏ như vậy cũng có thể khiến trẻ cảm thấy có động lực.

Coi trọng tính tò mò của trẻ dù điều đó không liên quan tới việc học

Dù là với truyện tranh hay trò chơi điện tử, với các loài côn trùng hay môn thủ công, khi trẻ thể hiện sự tò mò về những điều ta cho là không có giá trị đi nữa, cũng không nên vội dập những

mầm mống của tính tò mò ấy. Cho dù bạn không thích thú với việc con chơi điện tử trong nhiều giờ, nhưng nếu con muốn chơi, hãy để chúng chơi trong giới hạn mà bạn quy định trước đó.

Trong phần 4 của chương 2, chúng ta đã bàn về “kẹo và đòn roi”, và không có lúc nào việc áp dụng “kẹo” lại có ích bằng lúc con tập thói quen học bài.

“Kẹo” trong trường hợp này chính là nụ cười của bố mẹ, là những lời lẽ vui tươi, là niềm vui trong học tập. Chính trong thời kì trẻ mới đến trường, với sự cố gắng của các bậc phụ huynh, việc khiến cho những giờ học ngắn trở nên vui vẻ không phải là khó. Nếu biết cách sử dụng một cách hiệu quả nụ cười của cha mẹ, những lời lẽ vui tươi và niềm vui trong học tập, biến việc học thành việc của trẻ, thì cho dù trẻ chưa hứng thú lắm với việc học nhưng không biết tự lúc nào, trẻ sẽ tự giác coi việc học như một việc nên làm.

Xin phép được nhắc lại rằng, các bậc phụ huynh cần lưu ý không tập trung vào thành quả. Đối với trẻ nhỏ, điều quan trọng không phải là thành tích học tập có tốt hay không mà là việc trẻ có tự ý thức học và tìm được niềm vui trong học tập. Nếu quá quan tâm tới thành quả, chắc chắn cha mẹ sẽ luôn phải lo lắng về những việc con chưa làm được. Nếu đặt mình vào địa vị của trẻ, nếu cha mẹ mắng mỏ khi mình làm không tốt và yêu cầu mình phải hoàn hảo thì thà chống đối việc học để không bị mắng còn hơn. Như thế là cha mẹ đã bỏ bao công sức chỉ để làm con trở nên chán việc học hành. Cứ như vậy, chúng ta chỉ thấy con không có động lực mà không hiểu rằng chính mình đang làm con chán nản, khiến hứng thú và động lực của con dần tiêu tan.

Chọn thời điểm trong việc tạo thói quen

Ban đầu, chúng ta bắt đầu bằng việc nói những lời tích cực với con, từ đó tạo ra động cơ ngoại sinh, sau đó động cơ này nhanh chóng được nội tại hoá, trẻ sẽ tự giác ngồi vào bàn, mở sách giáo khoa, mở vở ra học. Ta vẫn thường nói “được ba ngày đã bỏ cuộc” hay “ba năm vất vả sẽ đến ngày thành công”¹³, những câu thành ngữ, tục ngữ liên quan đến việc tập thói quen hình như đều có liên hệ với con số ba. Ba tuần, ba tháng hay ba năm? Cái đó còn tùy từng tình huống cụ thể.

Vậy chúng ta cũng nên giảm dần từng chút một những lời khen ngợi con. Nên giảm dần những lời khen như “Con giỏi quá!” “Con đã cố gắng rất nhiều”, và thay vào đó chỉ ra cụ thể những điều con đã làm tốt như “Con tra từ điển thành thực rồi đấy nhỉ!” hay “Sau giờ học con đã hỏi cô giáo và hiểu ra rồi à? Thế thì tốt rồi”,...

Thêm nữa, hãy luôn nhớ rằng để trẻ tự hình thành động lực, chỉ những lúc thực sự cần thiết ta mới nên đưa ra những lời khen súc tích, từ tận đáy lòng mình.

Có hai lí do cho việc làm trên. Thứ nhất, như đã nói ở chương 2, khi động lực bắt nguồn từ bên trong bản thân trẻ, nếu được ngợi khen quá mức cần thiết thì trẻ sẽ cảm giác như mình đang bị quản lí. Xin đừng quên rằng một rủi ro có thể xảy ra là trẻ sẽ cảm thấy khó chịu trong những trường hợp như vậy và ngay lập tức từ bỏ những việc đang làm.

Thứ hai, nếu làm gì cũng được khen thì trẻ sẽ không biết cụ thể mình được khen vì điều gì, từ đó trẻ không thể phát huy tối đa những năng lực cần được phát huy. Ví dụ, những đứa trẻ được

khen “Con tra từ điển thành thực rồi đấy nhỉ!” sẽ dùng từ điển nhiều hơn. Nếu nói với trẻ rằng “Sau giờ học con đã hỏi cô giáo và hiểu ra rồi à? Thế thì tốt rồi” thì trẻ sẽ hiểu rằng hành động đó là một hành động mang lại kết quả tốt, từ đó cứ khi nào có điều gì chưa rõ, trẻ sẽ lại mạnh dạn lên hỏi thầy cô giáo.

Tóm lại, chỉ nên nhấn mạnh vào những điều cụ thể mà ta muốn trẻ phát huy. Trong việc này, những bậc phụ huynh nào thường xuyên tâm sự với con, quan sát con sẽ có thể mạnh hơn. Đó là bởi họ biết hôm nay con đã làm gì, hiện giờ con đang làm gì. Chúng ta hãy lắng nghe con và đừng chần chừ nói với con về những việc ta cho rằng “con làm thế là tốt lắm” hay những việc chúng ta nghĩ rằng con nên tiếp tục phát huy.

Điều này không chỉ áp dụng riêng với lĩnh vực học tập mà còn với tất cả những thói quen khác trong cuộc sống. Thay vì suốt ngày bắt con làm những việc con không làm, ta hãy nhân cơ hội một lần con tự giác làm việc đó mà tỏ ý khen ngợi như “Cảm ơn con nhé. Có con giúp đúng là may quá”, nhất định sẽ có hiệu quả hơn việc nói đi nói lại hàng trăm lần.

Chúng ta cùng thay đổi và tóm tắt lại những điểm chính về cách chọn thời điểm trong việc tạo thói quen.

Con người từ những trải nghiệm phong phú của mình sẽ sắp xếp lại thông tin mà bản thân thu nhận được và ghi trong kí ức. Sau đó, trên cơ sở những thông tin trong kí ức, hằng ngày chúng ta quyết định cách cảm nhận của mình và từ đó ảnh hưởng tới hành động của chúng ta.

Ví dụ, con gái tôi rất ghét sốt ankake¹⁴. Đó là bởi có lần con bé cảm thấy không ổn sau khi ăn bánh hăm-bơ-gơ kèm sốt ankake ở trường. Có thể đồ ăn ở trường không phải là nguyên nhân trực tiếp dẫn đến việc con bé thấy không ổn, nhưng trong đầu con bé đã ghi lại kí ức về mối liên hệ giữa sốt ankake và việc cảm thấy không ổn. Kể từ đó, mỗi lần nhìn thấy sốt ankake là thứ mà trước đây mình vốn ăn được, con bé lại tái hiện cảm giác khó chịu đã từng trải qua. Vì vậy mà con gái tôi không bao giờ ăn sốt ankake nữa.

Thiết nghĩ ai cũng có những trải nghiệm tương tự. Từ một trải nghiệm nhất định mà ta mới trở nên ghét thứ gì đó. Những điều ta làm tốt hoặc những điều ta muốn làm cũng được hình thành với một cơ chế tương tự.

Tóm lại, nhờ việc hình thành một kí ức về mối liên hệ giữa việc học tập và cảm giác vui vẻ trong não bộ, trẻ tự nhiên sẽ hướng tới việc học. Cảm giác vui vẻ của trẻ trong thời điểm ấy chính là cảm giác có cha mẹ ở bên cạnh, là những lời khen “con làm tốt lắm” hay chính là cảm giác yên tâm. Những đứa trẻ không có ấn tượng xấu về học tập, tới thời điểm nhất định và bằng cách nào đó sẽ tìm ra lĩnh vực mà bản thân yêu thích. Khi ấy, trẻ sẽ tự nhủ mình phải cố gắng hơn. Từ giờ cho tới lúc đó, mong rằng các bậc phụ huynh hãy hỗ trợ con mình để ít nhất trẻ không trở nên chán ghét việc học tập.

RÈN LUYỆN CON: TẬP THÓI QUEN HÀNH ĐỘNG

Trong số những hoạt động của con bạn, hãy xác định những điều mà bạn muốn tập thành thói quen cho con.

Tìm ra những thời điểm mà trẻ thực hiện hoạt động đó và bắt chuyện với con. Bạn nói với con như thế nào?

Sau đó, ghi lại những điểm thay đổi mà bạn nhận thấy là kết quả của việc nói chuyện với con. Hãy ghi lại kết quả đạt được.

Ví dụ 1: Con gái học lớp 5, sau khi ăn xong giúp mẹ dọn bát đĩa:

Lời nói với con ngay lúc đó: “Lúc nào con cũng dọn giúp mẹ, cảm ơn con nhé! May mà có con.”

<Kết quả> Con không có phản ứng gì đặc biệt tại thời điểm đó, nhưng sau khi ăn xong lập tức làm bài tập về nhà.

Ví dụ 2: Thấy đồng phục thể dục của con trai học lớp 7 trong giỏ đồ giặt:

Lời nói với con ngay lúc đó: “Con đã để vào giỏ giúp mẹ rồi à? Cảm ơn con nhé!”

<Kết quả> Con chỉ nói “À”. Sau đó không có thay đổi gì đặc biệt.

Cha mẹ thường hay có xu hướng than phiền khi con không làm việc gì hay không làm tốt việc gì, nhưng như vậy lại càng khiến trẻ không muốn làm việc đó. Điều cốt yếu của việc hình thành thói quen tốt cho con là khen ngợi khi con làm được điều gì tốt. Khi trẻ hiểu rằng cứ làm một việc gì đó sẽ được nhận lại phản ứng tích cực, chúng sẽ cảm thấy thích thú và quyết định tiếp tục hành động tốt đó. Cứ theo đó, thói quen sẽ được hình thành.

ĐỐI VỚI TRẺ Ở TUỔI DẬY THÌ

Hình thành thói quen có phải là quá muộn?

Có lẽ khi đọc đến đây, có những vị độc giả sẽ nghĩ rằng “áp dụng cho con mình thì muộn quá rồi”. Quả là nếu bắt đầu hình thành thói quen cho con từ khi mới đến trường thì khi lên cấp 2, cấp 3, các bậc phụ huynh chỉ cần lên tiếng với cương vị một huấn luyện viên và chỉ tham gia vào việc của con những khi cần thiết. Đồng thời, nếu làm được như vậy các bậc phụ huynh sẽ yên tâm hơn ngay cả với cương vị là cha mẹ.

Nếu trẻ được cha mẹ đọc cho nghe những cuốn truyện tranh từ khi còn nhỏ, hẳn là khả năng đọc hiểu bài văn của chúng cũng sẽ trở nên thành thục. Việc sở hữu khả năng ngôn ngữ cơ bản sẽ rất hữu ích khi làm bài tập trong bất cứ môn học nào. Việc sở hữu khả năng cơ bản về tính toán cũng giúp trẻ xử lý những bài tập ở mức độ phức tạp hơn. Vì vậy, việc hình thành thói quen từ khi còn nhỏ hẳn vẫn là việc nên làm.

Tuy nhiên, có thể tới khi bạn nhận ra điều này thì con bạn đã ngấp nghé tuổi dậy thì. Lúc đó con sẽ trở nên chống đối và khó giao tiếp hơn bất cứ thời điểm nào trước đó. Đã thế, con lại chưa hình thành thói quen học tập. Nhưng như vậy không có nghĩa là bạn nên bỏ cuộc. Bạn không được bỏ cuộc. Bạn chỉ cần cố gắng ngay từ lúc này.

Hãy xem xét lại cách bạn tiếp xúc với con từ trước tới nay. Bạn có thể hiện trọn vẹn tình yêu thương của mình không? Bạn có tôn trọng thể giới riêng của con, có đối xử với con với tư cách một con người hay không? Con bạn có cảm nhận được niềm hạnh phúc của việc sống có ích đối

với người khác không? Nếu câu trả lời đều là không, hãy thử nghĩ xem với tư cách người cha, người mẹ, từ nay về sau bạn cần phải đối xử với con như thế nào.

Việc cần làm đầu tiên không phải là từ phía trẻ, mà là sự thay đổi trong cách hành xử của chính bản thân các bậc phụ huynh. Đừng quá lo lắng, hãy chuẩn bị tinh thần rằng việc này sẽ tốn khá nhiều thời gian.

Thỉnh thoảng cũng có những bậc phụ huynh nói với tôi rằng: “Tôi cũng làm theo những điều chị khuyên nhưng xem ra không được.” Các bậc phụ huynh ấy nghĩ rằng con mình cũng giống như những con robot vận hành bằng máy móc, chỉ cần bấm một nút khác là sẽ hoạt động hoàn toàn khác vậy. Con cái chúng ta không phải là những chiếc máy. Không thể có chuyện chúng ta chỉ một lần hành xử khác đi mà đột nhiên trẻ cũng sẽ thể hiện một kiểu phản ứng khác. Trẻ chỉ hành động theo thói quen đã được hình thành từ trước mà thôi.

Nếu trẻ đã hình thành thói quen phản kháng lại cha mẹ, thì dù cha mẹ có làm gì đi nữa, chúng cũng sẽ tiếp tục phản kháng lại. Đó chính là bản chất của thói quen. Một đứa trẻ liên tục trải qua cảm giác chán nản vì làm bất cứ điều gì cũng bị bố mẹ nói là “không được, không được” sẽ không thể đột nhiên có hứng thú và động lực ngay. Những thói quen đã hình thành trong 10, 15 năm tất nhiên sẽ khó mà thay đổi trong chốc lát. Các bậc phụ huynh cần phải có sự kiên trì.

Có một người mẹ đã từng thẳng thắn thừa nhận rằng cách chị đối xử với đứa con gái đang học cấp 3 chưa chuẩn mực và đã thay đổi hoàn toàn thái độ của bản thân đối với con. Đáp lại sự thay đổi trong thái độ của mẹ, cô con gái càng tỏ ra phản kháng nhưng chị vẫn nhẫn nại, tiếp tục đối thoại với con theo phương pháp mới đã học hỏi được. Một thói quen mất 15 năm để hình thành làm sao có thể thay đổi trong chốc lát?

Một năm sau, con gái chị có một trận cãi vã rất căng thẳng với bố. Người mẹ lúc đầu rất lo lắng, nhưng sau đó đã nhận ra rằng đây sẽ là một bước tiến quan trọng để lấy lại động lực cho con gái. Đây sẽ là lúc con gái chị bắt đầu thay đổi, trở thành một con người với những suy nghĩ độc lập với cha mẹ. Sự kiên nhẫn của chị đã bắt đầu đem lại kết quả. Cô bé đã tự thay đổi bản thân, không còn tình trạng bỏ học và quyết tâm thi vào đại học.

Trước tiên hãy bắt đầu từ việc giao tiếp với con trẻ hằng ngày một cách có ý thức. Hãy chân thành hướng tới con và lắng nghe những lời con nói. Không nên nhắm mắt làm ngơ. Có thể các bạn không nghĩ rằng mình đang làm ngơ, nhưng giả sử bạn nói với con rằng “để sau nhé” mà sau đó không hỏi lại thì con sẽ cảm thấy bị bố mẹ làm ngơ. Việc chân thành đối xử với con như một con người cũng rất quan trọng. Bên cạnh đó, đừng phủ định những lời con nói bằng những câu như “đâu phải như thế” hay “con nói cái gì thế hả”. Đầu tiên là hãy cứ tiếp nhận đã.

“Đăng nào con học cũng có được điểm cao đâu.”

“Làm gì có chuyện đó. Con học là sẽ được điểm cao mà.”

Đây chính là thái độ phủ định. Ở đây bố/mẹ không thấu hiểu cảm giác của con mình, còn trẻ cũng không thể từ câu nói đó của bố mẹ mà hình thành động lực.

Hãy tưởng tượng xem đứa trẻ cảm thấy như thế nào khi bạn nói những lời như vậy. Điều trong

lòng đứa trẻ đang hi vọng là gì? Thực sự là đứa trẻ đang nghĩ như thế nào. Chẳng phải đứa trẻ đang muốn nói rằng “con muốn mình giỏi hơn”, “con muốn được tự do thử thách bản thân trong nhiều việc khác nhau” hay sao? Đứa trẻ đang mong muốn cha mẹ thấu hiểu cảm xúc, tâm sự và chia sẻ với mình.

Bố mẹ hãy thử thấu hiểu con xem sao: “Con muốn được tự do thử thách bản thân trong nhiều việc khác, muốn mình giỏi hơn đúng không?”

Nếu cha mẹ tiếp tục tiếp nhận những tâm tư tình cảm của con một cách nghiêm túc thì hứng thú và động lực của trẻ sẽ tự nhiên hình thành. Dù là trong việc học hay trong bất cứ việc gì, sau khi tiếp nhận tâm tư tình cảm của con, bạn hãy nghĩ đến việc xử lý cụ thể từng trường hợp.

Hãy tìm kiếm những ưu điểm của trẻ

Một điều nữa mà tôi muốn các bậc phụ huynh khắc cốt ghi tâm: Hãy tìm ra những ưu điểm của trẻ và nói với trẻ về những ưu điểm đó. Có lẽ, việc tìm kiếm ưu điểm của những đứa trẻ trong tuổi dậy thì, đặc biệt là những em đang học cấp 2 là khá khó khăn. Một đứa trẻ trước đây đáng yêu đến thế, đột nhiên gần đây trở nên ít nói, cứng đầu, như thể đang có một bí mật gì vậy. Có thể bạn sẽ nghĩ rằng vì con không chịu tâm sự gì và cứ ở trong tình trạng khó nắm bắt như vậy nên khó lòng tìm ra những ưu điểm của chúng.

Khi còn nhỏ, dường như trẻ không lo lắng tới việc người khác nghĩ về mình như thế nào. Trẻ chưa thể ý thức được tới mức quan tâm đến việc người khác nghĩ gì về mình. Trẻ con luôn sống cho hiện tại nên mới hôm qua vừa cãi nhau với bạn, hôm nay chỉ cần có dịp là chúng lại chơi với bạn được ngay.

Tuy nhiên, khi bắt đầu vào tuổi dậy thì, ý thức của trẻ được mở mang, chúng bắt đầu có một cái nhìn thực tế hơn về nhiều vấn đề như: chuyện tương lai, cuộc sống hiện tại của bản thân, thành tích của bản thân,... Những đứa trẻ có thể tự trân trọng giá trị của bản thân ở mức độ nào đó là rất tốt, nhưng với những đứa trẻ nghĩ rằng mình chẳng là gì cả thì mọi việc trở nên áp lực vô cùng. Trẻ ở thời kì này vô cùng hoang mang với nỗi phân vân thường trực: Mình cứ như thế này có được không, mọi việc cứ như vậy có được không?

Tại thời điểm trẻ bắt đầu rời khỏi vòng tay của cha mẹ và bắt đầu cuộc sống tự lập, những nỗi lo âu lớn lao như một người lớn khiến trẻ khó tránh khỏi cảm giác tự ti. Nhưng cũng chính vì vậy mà thời kì này, trẻ rất cần sự yêu thương từ cha mẹ.

Để giúp con ý thức về giá trị của bản thân, bạn nên cố gắng tìm ra những ưu điểm của chúng. Sau đó, bạn hãy làm quen với những ưu điểm đó của con. Trong trận chiến mà con bạn đang phải đương đầu, không nên phản ứng lại bằng cách nghiêm trọng hóa vấn đề. Chính trong thời kì này, như đã nói ở chương 3, hãy coi con như một lưu học sinh nước ngoài đang ở nhờ nhà mình, nỗ lực thấu hiểu con thông qua cách giao tiếp với một người từ một nền văn hóa khác. Thêm vào đó, trong các cuộc đối thoại hằng ngày, hãy nói với con những câu như “Bố/mẹ thích đặc điểm đó của con”, “con đúng là rất dễ tính, thật tuyệt!”

Những điều truyền đạt nhiều hơn lời nói

Trong quá trình làm việc tôi đã gặp một trường hợp như sau: Qua một buổi đào tạo về tư duy nghề nghiệp của một công ti nọ, tôi quen một chị nhân viên làm ở đó.

Chị nhân viên này không muốn tham gia chương trình nhưng công ti bắt buộc mọi người đều phải tham gia. Chị chưa từng nghĩ rằng buổi đào tạo có gì thú vị, hơn nữa lại bị công ti bắt buộc nên chị cảm thấy miễn cưỡng. Tuy vậy, trong suốt chương trình, chị đã có cơ hội nhìn lại toàn bộ cách làm việc của mình và bắt đầu có tầm nhìn cho tương lai của bản thân. Khi tôi hỏi trong tương lai chị định làm việc gì trong công ti, chị bắt đầu nói ra ước mơ của bản thân mình. Chị ước mơ sẽ có cách làm việc tốt hơn cách chị làm từ trước tới nay – cách làm tiêu cực, đơn thuần chỉ xử lý những việc được giao.

Chị nói rằng chị muốn hỗ trợ nhiều hơn đối với công tác quản lí thiết kế các thiết bị sản xuất. Chị nghĩ điều cần thiết trong tương lai gần để hướng tới mục tiêu đó chính là chuẩn bị môi trường làm việc. Từ giờ trở đi, chị sẽ học hỏi thêm nhiều kiến thức về cơ sở dữ liệu và kĩ thuật công nghệ thông tin. Phải có những hiểu biết này, chị mới có thể giúp ích cho công ti.

Vì vậy, chị quyết định trong một tháng đầu tiên, chị sẽ tận dụng thời gian rảnh rỗi để đọc sách. Một cuốn là tạp chí về cơ sở dữ liệu, một cuốn nữa là sách chuyên sâu về quản lí quy trình phát triển phần mềm. Mỗi buổi sáng, sau khi đưa con đi học, chị còn một chút thời gian rảnh trước khi tới công ti. Chị đặt đồng hồ hẹn giờ và dành ra 20 phút cho việc đọc sách.

Bây giờ nội dung chính của câu chuyện mới chính thức bắt đầu. Đứa con gái 13 tuổi của chị đã tỏ ra vô cùng hứng thú với hành động của mẹ. Từ trước đến giờ, cô bé chưa bao giờ thấy mẹ đọc sách như thế. Cô bé lại gần hỏi mẹ: “Mẹ ơi, mẹ đang đọc cái gì đấy?” Người mẹ lẳng lặng đưa cho con xem cuốn sách. “Trời!” – cô bé vừa ngạc nhiên, vừa cảm phục khi thấy mẹ đọc một cuốn sách khó như vậy.

Người mẹ vẫn tiếp tục đọc sách hằng ngày. Ngày nào đọc sách, chị đều khoanh một vòng tròn vào ngày đó trên tờ lịch. Một năm kết thúc, tờ lịch chỉ có ngày mừng một, mừng hai Tết là không được khoanh tròn. Ngoài hai ngày đó ra, ngày nào chị cũng kiên trì đọc sách.

Cứ như thế cho đến một hôm chị nhận thấy có điều đặc biệt. Đồng hồ hẹn giờ mà chị vẫn dùng được cài một khoảng thời gian khác với bình thường chị vẫn cài. Hỏi ra mới biết, con gái chị thấy mẹ dùng đồng hồ hẹn giờ tập trung làm việc nên cũng muốn tự mình thử xem sao, vậy là cô bé đặt một khoảng thời gian là 45 phút để học bài. Thực ra ban đầu người mẹ hoàn toàn không có ý định đọc sách để nêu gương cho con, nhưng không ngờ con lại học hỏi việc chị làm.

Trước buổi báo cáo kết quả đào tạo, chị mở máy tính xách tay ở nhà ra, chuẩn bị bài phát biểu tóm tắt lại toàn bộ những gì mình đã thực hiện. Con gái chị thấy thế bất giác lên tiếng: “Mẹ siêu quá!”

Chị nhận ra những việc mình đang làm tạo ra ảnh hưởng lớn đến con gái. Tuy chỉ có ý định thực hiện công việc của riêng mình nhưng hành động của chị đã khơi dậy hứng thú và động lực của con, khiến cô bé trở nên nỗ lực trong học tập. Chị vừa cười vừa kể lại: “Đường như hứng thú và động lực của con gái đã được hình thành cùng lúc với động lực của bản thân tôi.”

Con người ta luôn học tập theo gương người khác. Bạn có bao giờ nghĩ cách nói chuyện của

con cái bạn rất giống cách nói chuyện của vợ chồng bạn hay không? Giọng nói giống cha mẹ là do yếu tố di truyền về mặt vật chất, nhưng phong thái nói chuyện là do trẻ quan sát cha mẹ mà học theo, và một cách tự nhiên chúng hành xử giống cha mẹ mình. Ảnh hưởng đó đặc biệt mạnh mẽ trong những trường hợp cha mẹ và con cái có mối quan hệ tốt với nhau. Trẻ yêu quý cha mẹ sẽ vô thức làm theo y hệt những gì mà cha mẹ chúng làm.

Nếu cha mẹ có thể duy trì mối quan hệ tốt với con, cho con thấy mình có hứng thú và động lực như thế nào trong cuộc sống hằng ngày, trẻ sẽ quan sát và phát huy hứng thú và động lực của bản thân. Tấm gương của cha mẹ sẽ thúc đẩy con mạnh mẽ hơn những lời lẽ như “cố gắng lên” hay “học nữa đi” buột ra một cách vô thức.

Tự rèn luyện 11: Ứng phó với tuổi dậy thì

Bạn cảm thấy bất an, lo lắng những gì về con mình khi chúng đến tuổi dậy thì?

Đối với trẻ đang ở tuổi dậy thì, khả năng kiểm soát bản thân của cha mẹ là điều quan trọng. Để tránh việc phản ứng lại một cách căng thẳng khi con “gây chiến”, hãy lường trước sự căng thẳng giữa bạn và con.

Bạn thường lo lắng, nổi giận vì những thái độ, hành vi nào của con? Bạn thường cảm thấy bất an vì những hành động nào của chúng?

Ví dụ:

Khi con đóng sầm cửa lại;

Khi ân cần nhờ con việc gì mà con trả lời một cách không thiện chí;

Khi con sắp thi mà vẫn bình thản ngồi xem tivi.

Khi làm cha, làm mẹ chúng ta thường quên mất mình đã trải qua tuổi dậy thì như thế nào. Những khó chịu, bất an của bạn về con mình không khác gì những điều trước đây cha mẹ bạn đã từng cảm thấy về bạn. Khi ấy, cha mẹ bạn đã phản ứng như thế nào? Nếu có thể nhớ lại phản ứng của cha mẹ mình khi ấy, ắt hẳn bạn sẽ có thể ứng phó với tuổi dậy thì của con mình một cách tốt hơn.

Chương 5. PHƯƠNG PHÁP RÈN LUYỆN PHÙ HỢP VỚI KIỂU TÍNH CÁCH CỦA TRẺ

TẠI SAO CON LẠI NHƯ THẾ NÀY?

Có một bà mẹ rất phiền lòng vì chuyện của con. Con chị không hợp tác với những người xung quanh, đôi khi có những lời nói và hành động độc đoán. Chị cứ nghĩ rằng con đã thay đổi rồi, nhưng được thông tin từ cô giáo, chị lại bắt đầu lo lắng.

Những lúc tâm trạng vui vẻ thì không đến nỗi nào, nhưng những lúc tâm trạng không tốt thì con sẽ không để ai lại gần. “Chẳng màng gì đến những người xung quanh cả” – lời nói của cô giáo như muốn ám chỉ: tính cách của con chị có vấn đề.

Khi tôi hỏi con chị là một đứa trẻ như thế nào, chị nói rằng cậu bé đôi khi cũng có hứng thú và động lực nhưng dường như cậu có một thế giới quan đặc biệt, luôn chìm đắm trong suy nghĩ của riêng mình và thường thích những việc như vẽ tranh. Khi có điều gì không vừa ý, cậu bé sẽ cáu kỉnh và một mình ở riết trong phòng. Chị than phiền rằng dù đã nói lại với con về những nhận xét của cô giáo nhưng cậu bé không có phản ứng nào nên không thể biết được trong lòng cậu đang nghĩ gì.

Một người mẹ khác lại bực mình vì cậu con trai có hứng thú nhưng hứng thú đó không hướng tới việc học. Trong hai đứa con, con gái út của chị làm việc rất có kế hoạch, ngay cả chuyện học của con bé chị cũng không phải lo lắng gì. Con trai lớn thì ngược lại, khi đã ghét việc gì thì cậu bé nhất định không làm việc đó. Cậu không thể cố lấy 5, 10 phút để làm cho xong bài tập về nhà, chỉ chực đi chơi. Hồi học tiểu học, bố mẹ còn ép cậu làm bài tập về nhà, khi cậu lên cấp 2 không ép được nữa, họ không biết phải làm thế nào. Người mẹ nói với vẻ khổ sở: “Cứ như thế nó nghĩ không cần học rồi cũng sẽ ổn thôi.”

Có thể nói rằng, khi cha mẹ phiền não về tính cách của con, chắc hẳn trong đầu họ đang vẽ nên một hình tượng lí tưởng về con mình: lúc nào cũng tươi vui, thành tích học tập tốt, yêu thích thể thao, nhanh chóng nắm bắt các kĩ năng, giao tiếp tốt với mọi người xung quanh, thường xuyên giúp đỡ cha mẹ,... Nếu có được đứa con như vậy, đúng là cha mẹ không phải vất vả gì nữa!

Tuy nhiên, hãy lưu ý rằng hình tượng lí tưởng ấy chỉ là một cái bẫy mà thôi. Có lẽ đó chỉ là hình dung độc đoán của bạn chứ không phải là bản chất của con bạn.

Con người sinh ra vốn đã có những đặc điểm tính cách rất khác nhau. Chẳng hạn, có những đứa trẻ từ nhỏ đã nhanh nhẹn trong mọi việc nhưng cũng có những đứa trẻ làm việc gì cũng tốn nhiều thời gian. Có những đứa trẻ lúc nào cũng sôi nổi đầy sức sống, nhưng cũng có những đứa trẻ điềm đạm, nhu mì. Có những đứa trẻ luôn chủ động tiếp cận đối tượng giao tiếp trong bất cứ cuộc trò chuyện nào, có những đứa trẻ lại chờ đối tượng tiếp cận. Sự khác biệt này hầu như là do đặc điểm tính cách của từng đứa trẻ và đặc điểm tính cách ấy không dễ gì thay đổi được.

Tính cách của con người vô cùng đa dạng. Cho dù biết vậy nhưng trong thực tế chúng ta vẫn

thường hoang mang khi gặp phải những người có tính cách mà chúng ta không hiểu rõ. Nếu đó chính là con cái mình, chúng ta sẽ hoang mang tự hỏi “đứa trẻ không giống cha cũng chẳng giống mẹ này là kiểu người nào vậy?”

Trong chương này, chúng ta sẽ tìm hiểu cụ thể về sự khác biệt trong tính cách của từng đứa trẻ, từ đó gợi ý cho bạn đọc những điểm trọng yếu ta nên tập trung vào để tạo nên hứng thú và động lực đối với từng kiểu tính cách. Nếu chúng ta biết nên tập trung vào điểm nào và không nên tập trung vào điểm nào, việc tạo dựng mối quan hệ với trẻ sẽ trở nên dễ dàng hơn nhiều. Nếu chúng ta biết cách yêu thương, che chở cho con mình những lúc con yếu đuối và tập trung vào điểm trọng yếu đúng vào những thời điểm quyết định, chẳng phải chúng ta sẽ làm tốt hơn trong việc rèn luyện hứng thú và động lực ở trẻ sao?

Để thấu hiểu về tính cách của bản thân và người khác, để tạo dựng một mối quan hệ tốt giữa bản thân với những người xung quanh, xin giới thiệu tới bạn đọc mô hình tính cách Enneagram. Mô hình tính cách Enneagram được đánh giá cao về tính ứng dụng chủ yếu trong lĩnh vực tư vấn và huấn luyện. Mô hình này đã và đang được đưa vào chương trình đào tạo cho đối tượng là giáo viên, bác sĩ và bắt đầu được áp dụng tại các công ty lớn. Tôi đã áp dụng mô hình này như cơ sở trong việc giải thích tính cách con người và đây là mô hình có độ thuyết phục đặc biệt cao. Cho tới nay nó đã giúp ích cho rất nhiều bậc phụ huynh. Nhờ việc hiểu rõ bản thân và việc hiểu rõ con cái mình, chúng ta sẽ có thể giảm thiểu những mâu thuẫn không cần thiết phát sinh do sự khác biệt về tính cách. Vì mô hình này vô cùng thú vị và hữu ích nên bạn hãy đọc với tinh thần quyết tâm giải quyết câu đố đặt ra về tính cách của bạn và con cái bạn.

ENNEAGRAM LÀ GÌ?

Từ “enneagram” trong tiếng Hi Lạp có nghĩa là “hình vẽ của số 9”, chỉ hình ảnh tượng trưng của hình tròn và chín điểm nằm trên đường tròn được kết nối với nhau bằng những đoạn thẳng. Enneagram bắt nguồn từ triết học Hi Lạp cổ đại, sau đó đã du nhập và phát triển trong lĩnh vực tâm lý học hiện đại. Nội dung chi tiết của mô hình sẽ khác nhau tùy vào từng nhà nghiên cứu nhưng trong cuốn sách này, mô hình sẽ được phân tích trên cơ sở nghiên cứu của Don Richard Riso và Russ Hudson.

Enneagram phân cá tính thành 9 loại khác nhau dựa trên hành động do sợ hãi hay mong muốn điều gì. Trong mỗi người đều hội tụ cả chín cá tính nói trên, nhưng trong đó có một cá tính được biểu hiện vượt trội nhất và người đó “bị kìm hãm” trong cá tính vượt trội đó. Cá tính biểu hiện vượt trội nhất ở một người được gọi là kiểu tính cách của người đó.

Mỗi kiểu tính cách đều là độc nhất và không dễ gì thấu hiểu được các đặc điểm quan niệm giá trị, cách nghĩ, cách hành động của những kiểu tính cách khác với kiểu tính cách của mình. Xin được giới thiệu tới bạn đọc những đặc trưng của từng kiểu tính cách, lời khuyên dành cho các bậc phụ huynh đối với từng kiểu tính cách và khuynh hướng của trẻ ở từng kiểu tính cách đó.

Mục đích của Enneagram không phải là phân loại con người mà là từ việc hiểu biết về đặc tính của từng kiểu tính cách, đặc điểm suy nghĩ chi phối hành động của từng người để con người có thể đi từ “bị kìm hãm” tới tự do. Nó không chỉ giúp chúng ta hiểu hơn về bản thân mình mà còn

là lời gợi ý cho câu hỏi về con cái và những người xung quanh ta: “Tại sao lại làm như vậy?” hay “Tại sao lại nghĩ theo cách đó?” Qua bài trắc nghiệm từ trang tiếp theo, hãy xác định xem bản thân bạn thuộc kiểu tính cách nào, con bạn thuộc kiểu tính cách nào và áp dụng triết để những kiến thức thu được vào công cuộc “Tăng cường hứng thú và động lực” cho trẻ.

(Xin được nhắc lại lần nữa: Tính cách của con người vô cùng đa dạng. Hãy đọc và chú ý tìm khuynh hướng tính cách đặc trưng nhất.)

XÁC ĐỊNH KIỂU TÍNH CÁCH CỦA BẠN VÀ CON BẠN

Trước tiên, hãy xác định kiểu tính cách của bạn. Hãy dựa vào “Bài trắc nghiệm tính cách đơn giản” sau đây để xác định kiểu tính cách của bạn rồi đọc lời giải thích cụ thể cho kiểu tính cách đó. Qua đó, bạn sẽ xác định được kiểu tính cách của con mình.

BÀI TRẮC NGHIỆM TÍNH CÁCH ĐƠN GIẢN

Dưới đây, có hai nhóm câu trả lời phân thành nhóm 1 và 2.

Đầu tiên, hãy đọc các câu A, B, C trong nhóm 1, chọn và đánh dấu một câu bạn cảm thấy gần nhất với cách nghĩ hay hành động của mình.

Tương tự như vậy, bạn tiếp tục đọc các câu X, Y, Z trong nhóm 2, chọn ra và đánh dấu một câu bạn cảm thấy gần nhất với cách nghĩ hay hành động của mình.

Trong khi lựa chọn, hãy chú ý những điều sau:

Nhìn xuyên suốt toàn bộ cuộc đời mình

Hành động của chúng ta sẽ thay đổi theo từng tình huống trong cuộc sống và ảnh hưởng từ xung quanh. Khi còn nhỏ ta chịu nhiều ảnh hưởng từ cha mẹ, khi lớn lên, ta lại chịu nhiều ảnh hưởng từ cương vị xã hội. Tuy nhiên, kiểu tính cách suốt đời sẽ không thay đổi. Sau khi nhìn xuyên suốt toàn bộ cuộc đời mình, hãy chọn ra khuynh hướng mà bạn cho rằng “từ bé đến giờ không hề thay đổi”.

Chọn lựa trong sự so sánh giữa ba câu

Đừng hi vọng rằng câu văn mà bạn đọc sẽ đúng hoàn toàn. Hãy so sánh ba câu với nhau và chọn ra câu miêu tả đúng nhất về tổng thể, dù có thể có những chi tiết sai khác.

NHÓM 1| CÂU TRẢ LỜI CỦA BẠN:

A	Tôi không phải kiểu người chỉ biết chờ đợi khi muốn có được điều gì hay muốn làm gì. Tôi luôn chủ động hành động để đạt được điều mình muốn bằng chính đôi tay của mình. Khi tiếp xúc với những người xung quanh, rất nhiều khi tôi gây ảnh hưởng mang tính chất quyết định tới mạch câu chuyện.
B	Tôi là người ít nói. Thay vì ở bên người khác, tôi thường dành nhiều thời gian cho việc suy nghĩ hay chìm đắm vào suy tưởng. Khi giao tiếp với những người xung quanh, tôi thường không mấy khi chủ động tiếp cận mà chỉ đứng từ xa quan sát.
C	Tôi có ý thức rõ ràng về việc mọi thứ nên như thế nào. Tôi có tinh thần trách nhiệm cao, không bị chi phối bởi cảm xúc và cũng có khi không để ý tới những việc cá nhân của chính mình. Khi tiếp xúc với những người xung quanh tôi cũng ý thức về vai trò của mình và hành động theo tinh thần trách nhiệm đó.

NHÓM 2| CÂU TRẢ LỜI CỦA BẠN

X	Tôi luôn nghĩ dù có bất cứ chuyện gì thì cuối cùng mọi việc cũng sẽ kết thúc tốt đẹp. Cũng có lúc mọi chuyện diễn ra ngược lại với đánh giá đầy lạc quan của tôi khiến tôi trở tay không kịp. Tuy nhiên, thay vì chỉ suy nghĩ tới những điều không tốt, chúng ta nên giữ một tâm trạng vui vẻ thì hơn.
Y	Tôi cảm thấy thực tế mình nhạy cảm hơn hẳn so với những gì mà nhiều người nghĩ. Tôi rất cẩn trọng và thường cảm nhận rất rõ ràng những cảm giác tiêu cực, dự cảm không lành. Tôi thường lường trước những trường hợp xấu nhất có thể xảy ra.
Z	Khi đánh giá điều gì, tôi thường không để tình cảm chi phối, luôn bình tĩnh làm theo nguyên tắc. Cho dù người khác trách tôi lãnh đạm, tôi vẫn luôn phân biệt rõ ràng những điều mình cảm thấy với những việc mình nên làm để xử lí vấn đề.

KẾT QUẢ XÁC ĐỊNH KIỂU TÍNH CÁCH

		NHÓM 2		
		X	Y	Z
NHÓM 1	A	KIỂU 7	KIỂU 8	KIỂU 3
	B	KIỂU 9	KIỂU 4	KIỂU 5
	C	KIỂU 2	KIỂU 6	KIỂU 1

KIỂU TÍNH CÁCH 1: NGƯỜI CẦU TOÀN

Người thuộc kiểu tính cách này rất chăm chỉ, cần mẫn, hành xử lễ phép, đúng lễ nghĩa, không lười nhác, luôn hoàn thành những việc phải làm, có khuynh hướng tự kiểm soát bản thân. Họ coi trọng độ chính xác hơn hiệu suất công việc, yêu thích đạo lý, và vì họ hành động theo lí tính nên đáng tin cậy. Họ rất có trách nhiệm, có khuynh hướng tự mình xử lí công việc.

Họ thẳng thắn, tin vào chính nghĩa, hay chú ý đến lỗi sai và đưa ra lời khuyên để người khác sửa lỗi đó. Nếu có những vấn đề không thể nhắm mắt cho qua, cho dù người gây ra là cha mẹ, thầy cô giáo hay cấp trên, họ vẫn thẳng thắn chỉ ra lỗi sai của người đó. Họ đề cao chất lượng, theo đuổi quan điểm lí tưởng rằng mọi việc phải đạt được những quy chuẩn nhất định và nỗ lực hoàn thành mọi việc một cách hoàn hảo. Họ không chấp nhận thất bại, chú ý tới việc tránh sai lầm đến mức đôi khi trở nên quá khắt khe đối với bản thân và những người xung quanh. Ví dụ, đối với những việc như giữ lời hứa, họ luôn giữ một quan điểm vô cùng khắt khe. Nếu người khác không giữ lời hứa với mình, họ sẽ theo bản năng, dùng mọi lí lẽ để phê bình lỗi đó. Tuy nhiên, cũng có khi vì họ luôn lễ độ và lí tính tới mức họ cho rằng “bản thân việc thể hiện sự tức giận cũng là điều sai trái” nên họ sẽ chỉ lặng im và giữ sự khó chịu trong lòng mà thôi.

Người cầu toàn luôn cố gắng hết sức để giữ lời hứa nhưng nếu không thể, họ sẽ rất giận dữ vì không thể làm theo đạo lý và tự khiển trách bản thân một cách gay gắt.

Dành cho các bậc phụ huynh thuộc kiểu tính cách 1: Bạn có đang quá cầu toàn đối với con mình?

Bạn có xu hướng đòi hỏi con mình phải luôn hoàn hảo. Trên thực tế, dù con bạn không đạt điểm tối đa thì mọi chuyện vẫn có thể diễn ra bình thường. Hãy nghĩ rằng chỉ cần con bạn thi đỗ là được, bất kể con được 80 hay 60 điểm. Hãy mở lòng chấp nhận những thất bại hay những điểm không hoàn hảo của con. Nếu bạn cứ nhất quyết áp đặt những cái “phải thế này, thế kia”

đối với con trong khi con không đạt được đến mức mà bạn đề ra, có lẽ con bạn sẽ cảm thấy vô cùng áp lực. Hãy thả lỏng và kiểm chế bản thân!

Vì bạn luôn chỉ ra những điểm có vấn đề một cách quá thẳng thắn nên có lúc trẻ sẽ cảm thấy như bạn đang nổi giận với chúng. Cho dù điều bạn đang nói là đúng nhưng nếu bạn sử dụng cách nói dễ đụng chạm tới lòng tự ái của con trẻ, chúng sẽ không dễ dàng gì nghe lời bạn.

Bạn đang muốn truyền đạt những điều đúng đắn nhưng kết quả thu được lại là sai lầm, đó quả là điều đáng tiếc. Trước khi chỉ ra vấn đề, bạn hãy chấp nhận vấn đề đó, sau đó giải thích tại sao bạn lại nghĩ đó là vấn đề và theo bạn nên xử lý vấn đề như thế nào. Nếu lúc đó bạn nói bằng “thông điệp bạn”: con thế này, con thế kia thì lời nói của bạn sẽ có xu hướng trở thành lời trách cứ. Nếu lúc đó bạn sử dụng “thông điệp tôi”: “Bố/mẹ nghĩ rằng...”, bạn sẽ tạo ra một bầu không khí dễ chịu hơn. Hãy đảm bảo rằng xung quanh mình có những người bạn mà mình có thể tâm sự thật lòng về chuyện nuôi dạy con.

Nên làm gì khi con thuộc kiểu tính cách 1?

Những đứa trẻ có kiểu tính cách 1 khi làm bất cứ việc gì đều coi trọng tính chính xác và chất lượng, vì thế chúng thường có cảm giác không tin tưởng vào thái độ “chỉ coi trọng kết quả” của cha mẹ. Trẻ ở tuổi này sẽ cảm thấy vô cùng khó chịu khi cha mẹ nhắc đi nhắc lại những câu như: “làm nhanh lên” hay “khẩn trương lên”. Vì trẻ theo chủ nghĩa hoàn hảo nên nếu muốn khơi gợi hứng thú của trẻ, bạn hãy để trẻ tự đặt ra tiêu chuẩn; khi trẻ đã bắt tay vào việc thì đừng can thiệp, hãy để trẻ tập trung vào chi tiết tới mức độ mà chúng muốn.

Vì trẻ có kiểu tính cách này có tinh thần trách nhiệm cao nên khi đã quyết định làm việc gì thì hiếm khi chúng từ bỏ. Thế nhưng cũng có khi trẻ sẽ vướng mắc ở một nút thắt nào đó mà dù mất bao nhiêu thời gian vẫn không xong việc. Điều kiện tiên quyết chính là việc phải đặt ra thời hạn cho trẻ trước khi chúng bắt đầu làm một việc nào đó. Bên cạnh đó, để trẻ có thể hoàn thành công việc trong thời hạn đã đặt ra, việc bạn thỉnh thoảng xem xét, nhắc nhở về công việc cũng rất quan trọng. Ví dụ, khi con phải làm bài tập về nhà trong kì nghỉ hè, bạn chỉ cần nói những câu bông đùa như “Liệu có thể làm xong bài tập trong năm ngày không nhỉ?” tương ứng với những giai đoạn của kế hoạch làm bài tập. Nếu bị thúc bách quá mức về thời gian thì hứng thú của trẻ sẽ mất đi, vì vậy tuyệt đối không nên liên tục thúc giục trẻ.

Trẻ thuộc kiểu tính cách 1 thường có xu hướng muốn tự mình xử lý mọi việc nhưng cũng chính vì vậy mà đôi khi trẻ ôm đồm nhiều vấn đề khác nhau. Hãy tôn trọng ý muốn tự mình xử lý công việc của trẻ, không can thiệp mà chỉ cần làm tốt vai trò của một huấn luyện viên. Hãy để con giải thích tình hình, dõi theo xem giờ con đang làm gì, qua đó giúp con điều chỉnh tình hình khi cần thiết. Bên cạnh đó, bạn nên thường xuyên dùng những lời lẽ chân thành mang tính chất gợi ý “con thử thế này xem sao” và tránh kiểu chỉ đạo độc đoán “phải làm như thế này nhé”.

Kiểu tính cách 2: Người biết giúp đỡ

Người thuộc kiểu tính cách này tốt bụng, biết nghĩ cho người khác, tính tình vui vẻ, dễ hòa đồng và có khuynh hướng sở hữu mạnh mẽ. Về mặt tình cảm, họ vô cùng nồng nhiệt. Họ luôn quan tâm tới người khác và coi trọng mối quan hệ với những người xung quanh. Họ trân trọng lòng tốt và đặt tình cảm lên trên mọi luật lệ, quy tắc. Họ luôn suy nghĩ làm sao để giúp ích cho

người khác.

Những người kiểu này sợ mất đi sự kết nối với mọi người xung quanh và luôn muốn thỏa mãn bản thân bằng tấm lòng nồng ấm của con người. Họ thường cảm thấy hạnh phúc khi trở nên quan trọng đối với người khác và thường bị chi phối bởi cảm giác “muốn được trở nên quan trọng với người khác” quá mức cần thiết.

Họ thích làm điều gì đó vì người khác nhưng vì quá nhiệt tình chăm sóc cho người khác mà có xu hướng không chú ý quan tâm đến bản thân mình.

Khi cùng mọi người dùng bữa, họ có thể nhớ rất rõ món ăn yêu thích của từng người và ai thích món nào họ sẽ nhường cho món đó. Nếu có người không động đũa thì họ sẽ gợi ý những món ăn ngon cho người đó, và nếu người đó vẫn không ăn thì họ sẽ lại lo người đó không khoẻ, chăm chút cho từng người để họ có thể ăn uống vui vẻ. Kết cục, cho dù bản thân không ăn được mấy nhưng chỉ cần nghe hai tiếng “cảm ơn” họ đã thấy mãn nguyện rồi. Còn nếu người kia coi lòng tốt của mình là chuyện đương nhiên và chẳng thể hiện phản ứng gì thì họ sẽ mất vui ngay.

Dành cho các bậc phụ huynh thuộc kiểu tính cách 2: Bạn có đang giúp đỡ con những việc không cần thiết?

Bạn luôn có ý muốn giúp đỡ con, chỉ đạo con tới mức có xu hướng can thiệp “thừa” bằng lời nói hay hành động. Mục tiêu của việc nuôi dạy con là hỗ trợ để con có thể tự lập mà vẫn sống hạnh phúc. Trước khi giúp đỡ con bất cứ việc gì, bạn hãy thử nghĩ xem con mình có “tự làm được hay không nhỉ”.

Đừng quên rằng con bạn mới là nhân vật chính. Ranh giới rõ ràng giữa con cái và cha mẹ sẽ giúp trẻ phát triển tính tự lập. Bạn nên cố gắng đừng can thiệp quá sâu vào cuộc sống của trẻ. Nếu bạn cảm thấy mình đang tiếp cận con hơn mức cần thiết, hãy dừng lại và tự hỏi lòng mình xem điều gì là cần thiết.

Bên cạnh đó, bạn sẽ thấy khó lòng đứng ngoài việc của con và quan sát con một cách khách quan. Hãy bình tĩnh quan sát để hiểu được những điểm mạnh yếu của con mình, đó sẽ là những điều có ích khi bạn hỗ trợ con.

Sẽ có những khi bạn dễ tình cảm lấn lướt, có một cái nhìn một chiều và hiểu sai thông điệp mà con muốn truyền đạt. Có khi con bạn chưa thể giải thích rõ ràng tình cảm hay suy nghĩ của bản thân, đừng tự ý chêm vào, hãy chú ý lắng nghe khi nói chuyện với con. Để khỏi áp đặt những tình cảm của mình và thấu hiểu tình cảm của con, trước tiên, nhắc đi nhắc lại những lời của con là một phương pháp rất hữu ích.

Nên làm gì khi con thuộc kiểu tính cách 2?

Khi những đứa trẻ thuộc kiểu tính cách 2 cố gắng làm việc gì, điều quan trọng là chúng được cùng với bạn bè làm việc ấy trong một bầu không khí vui tươi. Khi có những việc trẻ bắt buộc phải làm một mình, như khi làm bài tập về nhà chẳng hạn, chỉ cần bố mẹ tìm việc gì (như việc nhà hay ngồi làm việc), để làm bên cạnh trẻ là được. Bạn có thể giúp ích cho con bằng cách chú ý không làm phiền con ở một mức độ nhất định và giúp con những việc như pha trà chẳng hạn.

Vì trẻ có kiểu tính cách 2 thường rất hay tò mò và có ý thức học tập nên chỉ cần ban đầu tạo được động cơ tốt, sau đó trẻ có thể tự học một cách vui vẻ. Vì trẻ luôn mong muốn có những mối quan hệ gần gũi nên nếu trẻ muốn tâm sự, bạn hãy hướng sự chú ý đến trẻ, lắng nghe với một nụ cười. Nếu được như vậy, trẻ sẽ an lòng và tập trung vào chuyện học hành.

Những đứa trẻ thuộc kiểu tính cách này thích giúp đỡ người khác nhưng tính tự tôn cũng rất cao, vậy nên đôi khi dù xảy ra vấn đề, chúng vẫn không mong sự giúp đỡ của người khác. Khi bạn biết hỗ trợ một cách tự nhiên vào những thời điểm cần thiết, trẻ sẽ cảm thấy vững tâm hơn. Bên cạnh đó, những người có kiểu tính cách này rất biết cảm thông, nhưng không biết cách đón nhận sự cảm thông từ người khác. Khi họ có vẻ đau khổ, thay vì tỏ ra đồng cảm, hãy lắng nghe họ tâm sự và chia sẻ cảm xúc: “Vây à, cố gắng chịu đựng đến cùng nhé!” Những đứa trẻ có kiểu tính cách 2 sẽ cảm thấy mãn nguyện khi có thể chia sẻ hết cảm xúc của mình và được người khác thấu hiểu.

Kiểu tính cách 3: Người thành đạt

Những người thuộc kiểu tính cách này thường rất linh động, luôn nỗ lực để đạt được mục tiêu. Họ có xu hướng để ý xem người khác đánh giá mình như thế nào.

Họ luôn tập trung sức lực để đạt được nhiều thứ, để thành công, để thuyết phục chính mình và những người xung quanh rằng mình là người có giá trị. Họ luôn nghĩ “cứ làm là sẽ được” và kiên quyết nỗ lực nhưng không để người khác thấy mình đang nỗ lực, vất vả như thế nào để đạt được thành công. Đó là bởi họ muốn tỏ ra thông minh và đáng ngưỡng mộ. Quả vậy, họ luôn khiến nhiều người phải ngưỡng mộ vì cách họ làm việc và đạt được thành công.

Ví dụ, những người thuộc kiểu tính cách 3 sẽ luôn có những buổi hẹn hò thực sự hoàn hảo. Họ chú ý tới việc ăn diện nhưng họ chọn trang phục không theo sở thích mà theo những tiêu chuẩn như: bộ đồ đó có hợp với mình không, người khác nhìn vào sẽ thấy thế nào, người mà mình hẹn hò sẽ nghĩ gì. Để hẹn hò, họ thường chọn một không gian vui tươi, hai người đều có vẻ thanh nhã, vừa tán dương đối phương, vừa tán tỉnh nhau một cách tự nhiên.

Họ thích sự chú ý của người khác, vì vậy luôn cố gắng để chủ đề nói chuyện phong phú, có sức hấp dẫn.

Trong công việc, họ thường đảm nhiệm vị trí lãnh đạo, là nhân vật phong nhã và rất có tài. Họ cũng khá ích kỷ, nhưng vì rất quan tâm tới việc người khác nghĩ gì về mình nên họ vẫn nói những lời hay ý đẹp để tỏ ra là một người tốt hơn so với thực tế. Họ không phải là kiểu người cẩn thận, họ có khuynh hướng xem trọng hiệu suất và thành quả và sẵn sàng bỏ qua độ chính xác và tinh tế.

Kiểu tính cách này có khả năng tập trung, có thể sẵn sàng “chiến đấu” bất cứ lúc nào để đạt kết quả cao nhất. Họ có xu hướng xem trọng phong độ hơn bản chất.

Dành cho các bậc phụ huynh thuộc kiểu tính cách 3: Bạn có đang thúc đẩy con cố gắng mà không quan tâm tới cảm xúc của con?

Những phát ngôn và hành động mang tính chất ứng biến linh động trong từng tình huống của

bạn nhiều khi sẽ trở nên khó hiểu đối với tiêu chuẩn của trẻ. Khi con bạn hư hỏng, có thể bạn sẽ cản trở con trong việc tạo hứng thú và động lực. Hãy giải thích rõ ràng cho con hiểu cuối cùng thì bạn mong muốn điều gì. Để những nhận định của bạn không bị ảnh hưởng bởi những người xung quanh, trước khi đưa ra nhận định, hãy cố gắng suy nghĩ lại một lần nữa xem bạn có đang làm đúng theo tiêu chuẩn giá trị hay không.

Người có kiểu tính cách 3 có đầu óc rất nhanh nhạy, có thể nghĩ ra nhiều ý tưởng sáng tạo. Nếu bạn đưa ra hết lời khuyên này đến lời khuyên khác cho con trên cơ sở những ý tưởng đó, có thể bạn sẽ làm cho con bạn cảm thấy quá choáng ngợp. Hãy nghĩ rằng đối thoại với con có nghĩa là trước hết bạn phải có hứng thú với con, lắng nghe câu chuyện của con và chỉ đưa ra lời khuyên những lúc con cần.

Bên cạnh đó, cũng giống như việc mong muốn mình là “người giỏi nhất”, có lẽ bạn cũng đòi hỏi ở con điều tương tự, muốn con phải hoàn hảo từ quần áo, vật dụng đến cử chỉ và cách cư xử, cũng như xử lý công việc. Hãy chú ý rằng điều đó có thể sẽ trở thành gánh nặng cho con bạn. Hãy nhớ rằng con cái không phải là thứ đồ để bạn trang trí.

Nên làm gì khi con thuộc kiểu tính cách 3?

Về cơ bản, đây là kiểu tính cách luôn tràn đầy hứng thú và động lực, luôn muốn khơi gợi hứng thú không những của bản thân mà còn của người khác nữa. Họ đặt ra mục tiêu và đầu tư rất nhiều công sức của mình để đạt được mục tiêu đó. Họ vô cùng ngoan cường nhưng lại không thể duy trì các công việc đơn giản mà không thấy mệt mỏi. Khi con bạn tỏ ra chán chường, hãy giúp con duy trì động lực bằng cách đánh giá những việc con đã làm được và làm tốt cho tới thời điểm ấy. Bên cạnh đó, trẻ thuộc kiểu tính cách này cũng có xu hướng liên tục thay đổi cách làm việc, tuy nhiên hãy cứ để trẻ làm theo những gì chúng nghĩ.

Nếu những việc trẻ làm được công nhận một cách xứng đáng, hứng thú và động lực sẽ được hình thành. Thế nhưng nếu trẻ chỉ được khen khi đã đạt được điều gì thì chúng sẽ rơi vào một vòng luẩn quẩn “làm để được khen”. Hãy chú ý tới cả quá trình và công nhận những việc mà trẻ đã làm để đạt được điều đó.

Hãy cho con biết bạn nghĩ về con như thế nào, từ đó cả hai bên có thể cùng vui vẻ. Nếu những đứa trẻ thuộc kiểu tính cách 3 biết rằng bố mẹ rất trân trọng mình, chúng có thể hình thành hứng thú và động lực thực sự.

Khi nhắc nhở con, nếu bạn nói kiểu “con như thế này là không được” thì ngay lập tức sẽ làm trẻ mất hết hứng thú và động lực. Hãy hết sức chú ý và cố gắng dùng cách nói khuyên nhủ như “con nên...”

Kiểu tính cách 4: NGƯỜI CÁ TÍNH

Người thuộc kiểu tính cách này yêu cái đẹp, có năng lực trực quan phong phú và có khuynh hướng tự yêu bản thân mình.

Họ thích những thứ đẹp và có chiều sâu, thường thể hiện hứng thú đối với những lĩnh vực nghệ thuật như âm nhạc, văn học, nhiếp ảnh hay thời trang. Họ có cá tính, có sở thích rất rõ ràng, tự

tin vào khiếu thẩm mỹ của bản thân và thể hiện đúng con người mình.

Họ luôn cảm nhận sự khác biệt giữa mình và những người xung quanh dù sự khác biệt đó là tốt hay xấu. Họ không thể nào để cho bản thân trở nên tầm thường. Cũng chính vì thế mà họ thường trăn trở vì không thể hòa nhập được với môi trường xung quanh.

Họ là những người theo chủ nghĩa lãng mạn tình cảm, đặc biệt là khi nỗi buồn đau dâng trào lên trong họ, họ thường có xu hướng cắt đứt liên hệ với thế giới bên ngoài, giữ hết những cảm xúc đó trong lòng, để những cảm xúc đó dần tự tiêu tan cho đến khi chúng biến mất.

Mặt khác, những người thuộc kiểu tính cách 4 có tâm trạng liên tục thay đổi; nếu có tâm trạng tốt, họ sẽ cảm thấy vô cùng hạnh phúc. Bên cạnh đó, họ có khuynh hướng nghĩ rằng việc thể hiện thẳng thắn cảm xúc của mình quan trọng hơn việc tuân thủ nguyên tắc. Đôi khi họ có vẻ ngạo mạn nhưng trái lại, trên thực tế, họ rất biết sẻ chia và là người tốt bụng.

Ví dụ, khi nhận được thông báo về một buổi họp lớp, như họp lớp thời tiểu học, những người thuộc kiểu tính cách 4 sẽ chỉ nghĩ “Ôi dào!” Tuy nhiên, cùng lúc ấy, nếu họ được một người bạn chơi rất thân mời “Tớ muốn gặp cậu lắm” thì họ sẽ có cảm giác “Có lẽ nên đi thử xem sao”. Tuy nhiên, cho dù lúc đó họ có trả lời lại là sẽ đi nhưng trên thực tế họ có đi hay không còn phụ thuộc vào tâm trạng của bản thân trong ngày hôm đó. Quần áo mà họ mặc tới ngày gặp mặt đối với họ là phong cách rất bình thường nhưng những người khác nhìn vào sẽ thấy, dù có chút thay đổi so với trước đây, đó vẫn là phong cách như xưa – vẫn là thứ trang phục rất cá tính. Khi cuộc họp lớp bắt đầu, họ không tích cực nhập cuộc với bất kì nhóm nào mà sẽ tìm một chỗ không ai làm phiền để chìm vào hồi tưởng hay đắm chìm trong suy tư của riêng mình. Nói như thế không có nghĩa là họ ghét giao lưu với mọi người, nếu có người có ý tốt bắt chuyện với họ, họ vẫn sẽ tán gẫu với người đó một cách vui vẻ.

Dành cho các bậc phụ huynh thuộc kiểu tính cách 4: Bạn có cho rằng vẻ bình thường của con thật là nhàm chán hay không?

Bạn có khuynh hướng đắm chìm trong cảm xúc của riêng mình. Đặc biệt, khi nhắc nhở con, bạn hãy nhớ phải duy trì cương vị cầm cân nảy mực, chỉ ra tốt xấu để chỉ dẫn cho con, tránh việc bị cảm xúc ảnh hưởng. Nếu làm cách nào mà có vẻ như bạn vẫn bị cảm xúc lấn lướt, hãy hít thở sâu, đếm đến năm và đợi tới khi bình tĩnh lại rồi mới tiếp tục câu chuyện.

Những người có kiểu tính cách 4 luôn trung thực với bản thân mình. Vì có thể luôn thẳng thắn đối diện với những cảm xúc của mình, không tự lừa dối mà chấp nhận những mâu thuẫn hay những điều trái ngược, họ có thể hàn gắn những cảm xúc tiêu cực của con một cách triệt để. Vì họ không trốn chạy khỏi những cảm xúc tiêu cực của mình nên cũng có thể chấp nhận những cảm xúc tiêu cực của con.

Bằng việc cùng con tập làm quen với cách sống theo quy củ, thay vì bị chìm đắm trong những cảm xúc dữ dội đang dâng trào, bạn có thể sống một cuộc sống thoải mái hơn. Nuôi dạy con là một trải nghiệm đặc biệt. Hơn nữa, dù không có đủ điều kiện, bạn vẫn có thể nuôi dạy con theo cách của riêng mình.

Hãy trân trọng cá tính của con bạn như bạn trân trọng cá tính của riêng mình dù cá tính ấy có

khác với bạn đi chăng nữa. Thông qua việc thấu hiểu tính cách của con, bạn sẽ có thể tạo ra mối liên hệ sâu sắc với con mình.

Nên làm gì khi con thuộc kiểu tính cách 4?

Vì trẻ thuộc kiểu tính cách 4 có tâm trạng mỗi lúc một khác nên sẽ có lúc trẻ chịu làm việc và có những lúc không. Chúng thích làm mọi việc một cách cẩn thận, vì vậy chúng sẽ rất dễ mất đi hứng thú nếu bị thúc giục. Hơn nữa, trẻ cũng rất ghét làm những việc đơn giản, lặp đi lặp lại. Bạn hãy lựa chọn những thời điểm trẻ có hứng thú và động lực để trẻ thể nghiệm niềm vui khi đạt được điều gì đó.

Tuy con bạn có xu hướng nghĩ rằng những việc không muốn làm thì không cần phải làm nhưng bạn không nên tỏ ra giận dữ vì điều đó. Con sẽ rất say mê với những việc mình quan tâm nên khi con làm việc gì thuộc sở trường của mình, bạn đừng làm con mất hứng. Ngược lại, bạn nên ủng hộ, tôn trọng cá tính của con. Bạn hãy cùng vui niềm vui của con khi đạt được điều gì và dạy con tính kiên nhẫn và có kế hoạch – hai yếu tố rất cần thiết để thành công trong bất cứ chuyện gì.

Tuy trẻ thuộc kiểu tính cách 4 không năng động lắm nhưng chúng thường thể hiện hứng thú đối với những hoạt động thể hiện tính sáng tạo. Vì vậy, về việc học hay các hoạt động hội nhóm, gợi ý cho con về âm nhạc, hội họa, kịch nghệ có lẽ cũng là một ý hay.

Bên cạnh đó, hãy mở lòng ủng hộ, động viên con dù con đang trong tâm trạng nào. Những đứa trẻ có kiểu tính cách 4 có thể có cảm giác lạc lõng ngay cả với cha mẹ mình, cảm thấy mình bị tách biệt với gia đình. Khi con không hòa nhập với mọi người, bạn hãy chủ động kéo con về phía mình. Khi trẻ đang ở một mình, trong lòng chúng vẫn mong được cha mẹ quan tâm đến.

Kiểu tính cách 5: NGƯỜI TÌM HIỂU

Những người thuộc kiểu tính cách 5 thường hướng tới những cái mới, rất hiểu biết nhưng thường tạo ấn tượng là khá lạnh lùng.

Họ hay tò mò, đối tượng mà họ quan tâm thuộc một phạm vi rất đa dạng: từ thuyết tương đối tới rượu vang, nhạc jazz, lịch sử, ô tô,... Họ luôn đòi hỏi những kĩ thuật, tri thức chuyên sâu và tự hào về những thứ mà họ đam mê. Bên cạnh đó, nếu có điều gì cảm thấy khó chịu, họ sẽ tìm hiểu tới cùng. Bởi nếu có việc gì họ không thể hiểu qua lí thuyết, họ sẽ không biết phải làm gì và không thể sáng tạo. Họ thường là những người tiết kiệm và không quan tâm tới chuyện đồ ăn, thức uống hay quần áo.

Một mặt, họ có một cái nhìn bao quát và sở hữu khả năng nhìn thấu bản chất của sự vật. Mặt khác, họ có cái nhìn sai khác về sự vật thông qua những lí thuyết đã quen thuộc và có khuynh hướng vận dụng cứng nhắc lí thuyết đó làm méo mó thông tin. Thành thử đôi khi họ bị những người xung quanh cho là người lập dị.

Những người có kiểu tính cách 4 có thái độ điềm nhiên, lãnh đạm, nói năng ngắn gọn nên đối với những người xung quanh, họ có vẻ gì lạnh lùng và cô lập. Ví dụ, khi đang tham gia cuộc họp phụ huynh, khi đề xuất còn đang dang dở, kiểu tính cách 5 không bao giờ thể hiện suy nghĩ của

mình. Họ chỉ lặng im không nói, lùi lại một bước và theo dõi tiến trình cuộc họp. Tuy nhiên, thế không có nghĩa là họ để tâm trí tản đâu đâu, mà là họ đang phân tích và suy xét kỹ lưỡng từng lời phát biểu.

Cũng có khi cuộc họp đang lên tới cao trào, họ lại chêm vào những câu với thái độ rất thản nhiên “từ trên trời rơi xuống”, khiến cho những người xung quanh nghĩ “người kia lạ nhỉ”.

Dành cho các bậc phụ huynh thuộc kiểu tính cách 5: Bạn có đang thể hiện tình cảm bằng lời nói hay những cử chỉ gần gũi?

Không phải chỉ mình bạn cần hiểu con cái mình mà con cái bạn cũng cần phải hiểu bố mẹ chúng. Bạn không coi trọng mối liên hệ về mặt tình cảm cho lắm. Nhưng với con bạn, mối liên hệ đó là vô cùng quan trọng trong cuộc sống của chúng. Những biểu hiện tình cảm yêu thương mà đối với bạn là không cần thiết thì con bạn lại thấy cần thiết. Hãy nhớ cùng con trải qua những giờ phút chuyện trò vui vẻ, cùng nhau đi dạo, cùng nhau nấu ăn,...

Bạn có khuynh hướng luôn tự mình suy nghĩ, tự mình đưa ra kết luận. Để con có thể đồng tình với những kết luận mà bạn tự đưa ra, việc truyền đạt kỹ càng cách suy nghĩ cũng như quá trình suy nghĩ của bạn là rất quan trọng. Vì bạn có khuynh hướng không giải thích đầy đủ nên hãy nói chuyện với trẻ từng chút một, từ đầu tới cuối để trẻ có thể hiểu được.

Bạn thường nghĩ rằng cứ là sự thật thì nói như thế nào cũng được. Trước khi chỉ ra sự thật, hãy nghĩ xem nên nói như thế nào để con bạn dễ tiếp nhận, nói như thế nào để con không cảm thấy bị ruồng bỏ, làm thế nào để con có thể lắng nghe và áp dụng. Đó chính là điều mà bạn sẽ phải dày công cố gắng.

Nên làm gì khi con thuộc kiểu tính cách 5?

Trẻ vô cùng yêu thích việc tiếp nhận kiến thức chuyên sâu và luôn muốn tìm hiểu về những điều phức tạp trong một lĩnh vực nào đó. Mặt khác, trẻ quá say mê lĩnh vực mà mình thích nên có khuynh hướng thờ ơ với những chủ đề khác. Ngoài những việc mà con bạn bắt buộc phải làm, hãy đảm bảo rằng con có thời gian tìm hiểu và suy nghĩ về những điều con có hứng thú.

Vì con bạn cũng thích những công việc đơn giản và có tính kế hoạch nên cho dù có những lúc con nói “không phải lúc làm bài tập” thì không có nghĩa là “con ghét nên không muốn làm bài”. Hơn nữa, vì hứng thú của trẻ hay tập trung vào một lĩnh vực nên cha mẹ nên tạo ra cơ hội để trẻ tiếp xúc với nhiều lĩnh vực mới, trải nghiệm nhiều loại tri thức khác nhau. Việc tạo ra môi trường để trẻ tự do trải nghiệm nhiều điều phong phú cũng chính là đang nuôi dưỡng hứng thú và động lực cho trẻ.

Vì trẻ thuộc kiểu tính cách 5 hiểu nhiều biết rộng nên chúng ta có thể sẽ có cảm giác trẻ già dặn hơn so với tuổi. Khi con có hứng thú với điều gì và đưa ra câu hỏi, bạn đừng đáp lại một cách mơ hồ “cái đấy con không cần phải biết đâu” mà nên trả lời một cách thẳng thắn sao cho phù hợp với lứa tuổi của trẻ là được.

Vì trẻ thuộc kiểu tính cách này ghét bị bố mẹ kì vọng quá nhiều hay can thiệp quá sâu nên sẽ dễ mất đi hứng thú và động lực nếu bố mẹ can thiệp bằng lời nói. Sau khi thống nhất với con

về kết quả mà hai bên mong muốn, hãy tin tưởng và để con tự chịu trách nhiệm về quá trình thực hiện để đạt được kết quả ấy. Tuy nhiên, vì trẻ thuộc kiểu tính cách này hay đi chệch hướng và từ đó sẽ bắt đầu mắc sai lầm nên thỉnh thoảng bạn cũng nên kiểm tra tình hình.

Trẻ có kiểu tính cách 5 luôn tự tin vào suy nghĩ của mình nên đôi khi chúng cũng khá cứng đầu. Bạn nên công nhận những suy nghĩ của con, trên cơ sở đó gợi ý những cách suy nghĩ khác hay các khả năng khác để giúp con tìm ra ý tưởng.

Kiểu tính cách 6: NGƯỜI TIN TƯỞNG

Người có kiểu tính cách 6 có tinh thần trách nhiệm cao, thành thực và có khuynh hướng phòng thủ. Họ là người nghiêm túc, luôn quan tâm tới mọi người và hành xử sao cho phù hợp với hoàn cảnh. Họ coi trọng sự hài hòa và đoàn kết, luôn trung thành và cống hiến hết mình cho những tổ chức mà họ thuộc về như gia đình hay công ti. Họ làm việc một cách cẩn trọng và bằng tất cả trái tim mình. Họ luôn đoán định mọi việc theo quy tắc hay tiền lệ và hiếm khi làm việc gì trái với thông lệ.

Kiểu tính cách 6 là kiểu người luôn lo lắng. Họ không bao giờ hết bất an: “Nhỡ... thì sao”, “hình như là tại... nên...”, “nhỡ ra mình... thì tốt hơn rồi chẳng”,... Họ luôn có những nỗi băn khoăn trong đầu. Vì vậy, họ rất giỏi đoán biết mọi rủi ro và đưa ra đối sách cho những rủi ro đó. Trong các tổ chức, họ là những người có tài gỡ rối.

Ví dụ, khi chuẩn bị cho buổi leo núi, người có kiểu tính cách 6 trước tiên sẽ lo trời mưa và mang theo ô. Họ mang theo cả băng dán vết thương để phòng khi có những vết thương nhỏ, họ cũng mang theo rất nhiều đồ ăn nhẹ. Họ còn mang theo cả dụng cụ mở đồ hộp vì nghĩ tới việc có người mang đồ hộp theo mà quên mang dụng cụ mở. Vì thế mà hành lý của họ trong những chuyến đi thường nhiều hơn những người khác. Khi họ lo lắng về giờ hẹn gặp, họ sẽ liên lạc với người cùng đi. Tuy nhiên, nếu họ gọi mãi mà người kia không nghe máy, họ lại nghĩ có khi người đó không muốn đi leo núi nữa, hay người đó ghét mình, hay có lẽ nào người đó gặp phải bất trắc gì,... Họ luôn trăn trở hết nỗi lo này đến nỗi lo khác, bộn bề bao nhiêu thứ trong đầu.

Mặt khác, vì quá bất an mà những người thuộc kiểu tính cách 6 liên tục thay đổi giữa những hành động trái ngược nhau: lúc nghi ngờ lúc tin tưởng, lúc thận trọng lúc táo bạo, liều lĩnh, khiến cho những người xung quanh khó mà đoán trước được. Bản thân người đó cũng thấy bất an về tâm trạng đó nên luôn hướng tới sự ổn định, luôn cần những điều mà mình có thể tin tưởng.

Dành cho các bậc phụ huynh thuộc kiểu tính cách 6: Bạn có đang lo lắng thái quá về con mình?

Bạn có xu hướng lo lắng về những chuyện không đâu. Hãy chú ý đừng bị cảm giác bất an điều khiển mà làm hạn chế khả năng tiềm ẩn của con. Đừng chỉ nghĩ tới những rủi ro mà hãy thử cùng con nghĩ tới những lợi ích có thể đạt được từ đó.

Nếu thất bại mà vẫn nhận được một điều gì đó thì việc chấp nhận thử thách cũng không phải là không tốt. Hơn nữa, nếu bạn nghĩ về những việc bạn lo xa không cần thiết từ trước tới giờ đã làm bạn khổ sở từng nào thì bạn sẽ hiểu rằng thực tế không cần lo lắng nhiều đến thế.

Khi bạn cảm thấy khổ sở vì chuyện nuôi dạy con, đừng vội đi tìm những lời khuyên mà trước tiên hãy tâm sự với ai đó để điều chỉnh cảm xúc của mình. Sau đó, bạn hãy tự hỏi chính mình: “Nào, bây giờ mình nên làm gì?” Nếu bạn có thể bình tâm trở lại và hình thành cảm giác tin tưởng vào chính bản thân mình, bạn mới có thể nghĩ xem nên đối phó với tình huống khó khăn ấy như thế nào.

Nên làm gì khi con thuộc kiểu tính cách 6?

Trẻ có kiểu tính cách 6 có thể sắp xếp kế hoạch và tiến hành mọi việc một cách tốt đẹp nếu có mục tiêu rõ ràng. Chúng là những đứa trẻ thông minh, cẩn thận và chăm chỉ nhưng nếu cứ tiếp tục làm việc một mình, chúng sẽ lo lắng không biết mình làm vậy đã tốt hay chưa. Vì vậy bạn hãy động viên con một cách thường xuyên. Những lúc con tỏ ra xúc động, bạn nên nói chuyện với con và để con xả hết những cảm xúc đó ra.

Trẻ có kiểu tính cách 6 có rất nhiều nỗi bất an nên thường tâm sự dài dòng, vòng vo và có thể khiến bạn sốt ruột mà ngắt lời: “Thế cuối cùng con muốn thế nào?” Tuy nhiên, bởi nhiều khi bản thân trẻ cũng không biết mình muốn làm thế nào nên câu hỏi kiểu này chỉ gây thêm áp lực cho trẻ mà thôi.

Bạn hãy hỏi cụ thể “con sợ điều gì”, “con muốn tránh điều gì” để con tự sắp xếp những suy nghĩ của mình, bình tĩnh lại và trở nên vui vẻ. Thông qua đó, ta mới có thể tìm lại hứng thú và động lực vốn có của trẻ. Khi bạn nói “không sao đâu” thì hãy cố gắng hết mức có thể để đưa ra những căn cứ hay minh họa bằng ví dụ thực tế để chứng minh, để con hiểu rằng dù có chuyện gì xảy ra thì mình vẫn rất may mắn.

Thông qua việc thường xuyên giao tiếp với con, bạn có thể tạo ra cho con cảm giác yên tâm. Bên cạnh đó, sẽ có khi con rơi vào trạng thái hoảng sợ và nói dối như một phản xạ mà chưa hiểu chuyện gì đang xảy ra. Khi ấy dù có trách cứ con vì nói dối thì cũng chỉ làm chúng hoảng sợ thêm. Hãy gạt sang một bên chuyện con có nói dối hay không và bắt đầu từ việc cùng con nhìn nhận lại vấn đề.

KIỂU TÍNH CÁCH 7: NGƯỜI NHIỆT HUYẾT

Người nhiệt huyết là người khỏe mạnh, làm bất cứ việc gì cũng không chùn bước và có khuynh hướng bốc đồng.

Họ thích sự vui vẻ. Họ không chú tâm vào một việc duy nhất mà luôn có cảm giác muốn thử cái này cái kia cùng lúc. Họ cho rằng càng có nhiều sự lựa chọn càng vui, họ cảm thấy bất cứ việc gì “có vẻ vui” đều có sức hấp dẫn, không thể chọn một việc và bỏ qua hết những việc khác được. Kết quả là họ đảm nhiệm hết việc này đến việc khác và việc gì cũng làm một cách nhiệt tình, phân bổ thời gian cho rất nhiều việc khác nhau.

Họ đặc biệt thích những điều mới mẻ. Vì vậy mà chủ đề nói chuyện hay mối quan tâm của họ rất đa dạng. Họ có hiểu biết rộng cho dù hiểu biết đó không sâu sắc và không có mục đích gì cụ thể. Một đặc trưng khác của kiểu tính cách này là tư duy nhanh và có trí nhớ tốt hơn người. Họ luôn muốn được tự do. Họ rất lạc quan và luôn tin tưởng rằng cuộc đời rồi đâu sẽ có đó. Họ không sợ rủi ro và nhanh chóng thích ứng với sự thay đổi về môi trường.

Ví dụ, khi dự tiệc buffet, người thuộc kiểu tính cách 7 sẽ vô cùng bận rộn. Họ cảm thấy bị hấp dẫn bởi bất cứ thứ gì “có vẻ vui” và việc gì cũng muốn tham gia vào. Họ có vẻ đầy sức sống, không lúc nào hết tươi vui, nhanh nhẹn đi quanh hội trường, ăn thử bít tết ở chỗ này, nhận lời đi đánh golf cuối tuần với đối tác ở chỗ nọ, nhón lấy miếng sushi, được người trẻ tuổi giới thiệu với bạn bè của họ, ăn ba loại bánh ngọt khác nhau. Họ thường lén kiểm tra tin nhắn trên điện thoại di động rồi hòa vào câu chuyện về con cún cưng của cấp trên, vừa uống rượu vang vừa bàn luận với đồng nghiệp về bộ phim mới xem gần đây và tiện thể hẹn nhau đi xem một phim khác, sau đó vừa đưa tay lấy gà chiên giòn và xúc xích, vừa nói chuyện tình hình kinh tế với một đối tác khác.

Mối quan tâm và kiến thức của họ rất rộng, họ có thể nói chuyện về bất cứ điều gì tới mức đáng ngạc nhiên, nhưng hễ cứ động chạm tới những chủ đề liên quan tới mặt tối của cuộc đời thì hứng thú nói chuyện của họ lập tức bay biến. Vẻ tươi vui, náo nhiệt quá mức của họ cũng là do thái độ trốn tránh hiện thực, không muốn đối mặt với những cảm xúc tiêu cực của bản thân vậy.

Dành cho các bậc phụ huynh thuộc kiểu tính cách 7: Bạn có đang để mọi chuyện diễn biến theo nhịp độ thích hợp với con?

Có thể con bạn không thể thể hiện bản thân một cách rõ ràng bằng bạn. Có thể con bạn không bị hấp dẫn bởi những điều mới lạ hay mạo hiểm bằng bạn. Có thể con bạn không giải quyết mọi việc rõ ràng bằng bạn. Hãy ngăn chặn sự lo lắng sinh ra từ bên trong bạn và thấu hiểu bản chất của con, ứng xử với con một cách cẩn trọng phù hợp với nhịp độ của con.

Khi con tâm sự với bạn về những khó khăn hay chuyện buồn, bạn có khuynh hướng phớt lờ con. Vì bạn không muốn nghe những chuyện khổ đau nên có lẽ bạn sẽ nói những lời làm cho mọi việc nhẹ nhàng đi, tuyên bố, hay chỉ muốn kết thúc câu chuyện. Khi con nói chuyện với bạn, đừng ngắt lời mà hãy lắng nghe con thật kỹ cho tới hết câu chuyện. Vì bạn rất hay trở thành trung tâm của đám đông nên bạn không những là nhân vật chính mà còn có tài chủ trì câu chuyện ở những nơi bạn có mặt. Bạn hãy phát huy tài năng đó để có thể hiểu được cảm xúc của con. Để con được nói về nhiều chuyện khác nhau, từ đó con có thể hướng tới những điều tích cực một cách tự nhiên.

Nên làm gì khi con thuộc kiểu tính cách 7?

Những đứa trẻ thuộc kiểu tính cách 7 có khả năng lập kế hoạch và rất thích thử thách những điều mới lạ nhưng chúng lại có khuynh hướng cả thèm chóng chán. Chúng không giỏi những việc đơn giản và lặp đi lặp lại hay những công việc cần đến sự tinh tế. Nếu phân chia thời gian một cách rõ ràng và để cho con làm từng việc nhỏ một thì con sẽ không chán công việc đó. Đôi khi trẻ thuộc tính cách 7 sẽ không làm việc đến nơi đến chốn. Vì thế, cần phải kiểm tra xem còn phần nào của công việc chưa hoàn thành để chỉ ra cho trẻ thấy.

Những đứa trẻ thuộc tính cách 7 thường không quyết đoán, có khuynh hướng nửa vời trong mọi chuyện. Vì thế, cho dù là chuyện nhỏ thì cũng phải biết tôn trọng tính tự chủ của con bạn. Để con lập kế hoạch làm trọn vẹn đến cùng và trải nghiệm cảm giác đạt được một điều gì đó. Để làm được như vậy, khi con bắt đầu làm một việc gì, bạn cũng nên theo sát tình hình công

việc của con. Việc tạo mối quan hệ tốt đẹp với con, dần dần con cho tới khi hoàn thành bằng lời khích lệ như “còn một chút nữa thôi là xong rồi nên con cùng bố/mẹ làm cho xong nhé” cũng là việc cần thiết.

Khi nghĩ ra bất cứ điều gì thú vị thì trẻ đều nói ra ngay nhưng bạn đừng vội phủ định bằng những lời lẽ như “làm sao mà làm nổi” mà hãy cố gắng duy trì hứng thú và động lực cho con.

Trẻ thuộc kiểu tính cách 7 có khả năng liên kết trí óc và hoạt động thân thể một cách tuyệt vời và rất nhiều trong số chúng là những đứa trẻ rất khéo tay, có thể làm tốt những việc như chơi Piano, luyện chữ, làm đồ thủ công, mỹ nghệ,... Nếu như con có thể tìm được một đam mê nào đó và cố gắng luyện tập mà không chán nản thì trẻ có thể bình tĩnh mà nỗ lực trong mọi việc. Nếu có thể, hãy để con thử thách với nhiều công việc khác nhau và tìm ra được công việc mà con muốn tiếp tục. Việc trẻ được khen hay được nhận phần thưởng vì thành quả mà trẻ đạt được sẽ trở thành động lực để trẻ có thể tiếp tục làm việc đó lâu dài.

KIỂU TÍNH CÁCH 8: NGƯỜI HIẾU CHIẾN

Người hiếu chiến là kiểu người đầy tự tin, có khả năng quyết đoán và thường lì lợm. Họ có khuynh hướng thích chấp nhận thử thách và khẳng định sự tồn tại của bản thân. Một mặt họ luôn muốn làm theo ý mình trong bất cứ chuyện gì. Mặt khác, vì họ lại là người quảng đại nên họ sẵn sàng làm bất cứ chuyện gì để bảo vệ những người hoặc những thứ quan trọng với họ. Tuy họ thích được người khác nhờ vả nhưng vì có tinh thần độc lập cao nên họ ít khi nhờ vả người khác.

Họ là người rất khoan dung, sống nghĩa tình và hào hiệp. Họ thường phân biệt trắng đen rõ ràng, là người thẳng thắn và luôn đi thẳng vào vấn đề. Vì họ rất mạnh mẽ nên đôi khi họ tạo ra ấn tượng hung hãn, hay gây gổ. Tuy mỗi khi nhìn thấy những người yếu đuối họ sẽ muốn nói “mạnh mẽ lên xem nào” nhưng khi họ nhìn thấy những đứa trẻ hoặc loài vật nhỏ yếu đuối thì họ lại bảo vệ và nuông chiều chúng. Họ có khuynh hướng nghĩ mình là chính nghĩa và cần đánh bại một cách triệt để những kẻ mà họ coi là thù địch. Mặc dù dũng cảm và luôn dám đương đầu với thử thách nhưng kiểu tính cách 8 không hề lạc quan mà luôn nhìn tình hình theo chiều hướng xấu nhất. Bản thân họ đã đủ kiên cường nhưng bất cứ khi nào có vấn đề phát sinh, họ thường nghĩ rằng mình phải kiên cường hơn nữa.

Ví dụ, khi phát biểu trước mọi người, dù là nội dung gì đi chăng nữa thì kiểu tính cách 8 vẫn giữ thái độ vô cùng đường đường chính chính. Thái độ trong khi nói của họ không hề có chút ngại ngùng mà trái lại rất tự tin, tràn đầy khí chất và thu hút lòng người. Có lẽ cũng vì họ nói rất rõ ràng, thẳng thắn mà có người cảm thấy phải dè chừng họ. Nếu có người hỏi họ với giọng điệu ắp úng, cũng có thể họ sẽ ngắt lời: “Tóm lại là... đúng không?”

Dành cho các bậc phụ huynh thuộc kiểu tính cách 8: Bạn có đang sốt ruột vì thái độ không quyết đoán của con?

Nếu để ý, bạn sẽ nhận thấy rằng mình có khuynh hướng nắm quyền chủ chốt. Vì vậy, bạn cần có ý thức để con tự nắm quyền quyết định. Nếu bạn công nhận ý muốn của con trong nhiều tình huống, hãy chú ý để con tự lựa chọn. Hơn nữa, bạn phải thường xuyên lắng nghe con, cố gắng tạo ra cho con cảm giác thỏa mãn vì được lắng nghe.

Có lẽ vì bạn luôn muốn trắng đen rõ ràng nên sẽ thường thúc giục con: “Tóm lại là con chọn cái nào? Nói cho rõ ràng xem nào.” Tuy nhiên, đôi khi trong lòng con bạn không chỉ có “trắng đen” mà còn có “màu xám” nữa. Đừng vì sự an tâm của bản thân mà mất kiên nhẫn tới mức áp đặt quyết định của mình lên con. Hãy bình tĩnh lắng nghe và thấu hiểu những cảm xúc của con bạn.

Khi có chuyện gì xảy ra với con mình, bạn sẽ có xu hướng vì muốn bảo vệ con mà tự mình chống đỡ. Chống đỡ hay không, con mới là người quyết định. Việc của cha mẹ là thoải mái, bình tâm và chuẩn bị trước tinh thần, trở thành hậu phương đầy bao dung để hỗ trợ cho con. Việc thúc giục con rằng nên chống đỡ lại với chuyện đó là không cần thiết.

Bạn sợ phải đối mặt với điểm yếu của con. Có lẽ vì bạn có cảm giác dường như điểm yếu ấy sẽ lan sang cả bạn nên một cách vô thức, bạn cố vũ và bắt con phải có thái độ mạnh mẽ. Hãy chú ý rằng điều đó sẽ tạo ra áp lực cho con bạn.

Bạn có thể không giỏi thể hiện tình cảm ấm áp và dịu dàng nhưng đối với con bạn, đó là những yếu tố quan trọng mà chúng cần cảm nhận được. Xin đừng nghĩ rằng “sự dịu dàng trên bề mặt chẳng có ích lợi gì” mà hãy che chở, bao bọc con bằng sự ấm áp của tình thương. Từ đó, có lẽ bạn cũng sẽ cảm thấy tình cảm dịu dàng từ phía con.

Nên làm gì khi con thuộc kiểu tính cách 8?

Trẻ thuộc kiểu tính cách 8 khi đã có điều gì hợp ý thì sẽ vô cùng kiên quyết và luôn hướng tới mục tiêu với một chiến lược rõ ràng. Nếu được làm những nhiệm vụ mà kết quả có thể cảm nhận được một cách trực tiếp thì trẻ có thể duy trì được hứng thú và động lực cao. Chúng ta hãy giúp đỡ trẻ bằng cách thường xuyên phản hồi về kết quả, liên tục đưa ra thử thách để trẻ hình thành phong cách làm việc của riêng mình.

Trẻ có kiểu tính cách 8 luôn tràn đầy năng lượng và cũng rất nhạy cảm với “mức năng lượng” của người xung quanh. Khi muốn truyền đạt điều gì với trẻ thuộc kiểu tính cách này, bạn phải xác định trước một cách rõ ràng về những gì bạn muốn nói, từ đó mới tự tin truyền đạt ý nghĩ của mình. Nếu bạn chuẩn bị tư tưởng một cách bình tĩnh thì trẻ mới có thể yên tâm.

Trẻ có kiểu tính cách 8 thường có cảm giác như mình bị người khác phản bội hay cự tuyệt. Tuy nhìn qua ta có cảm giác chúng là những đứa trẻ mạnh mẽ và kiên cường nhưng nếu bạn đã hứa sẽ làm gì mà lại coi nhẹ lời hứa của mình thì chúng sẽ bị tổn thương không khác gì, thậm chí là hơn, những đứa trẻ thuộc những kiểu tính cách khác.

Bên cạnh đó, vì trẻ thuộc kiểu tính cách này thích được người khác nhờ vả nên chúng sẽ vui vẻ giúp đỡ nếu bạn nói với trẻ những điều mình muốn nhờ.

Vì con bạn vốn dĩ luôn dịu dàng đối với kẻ yếu và có một trái tim tinh tế nên hãy tỏ ra biết ơn đối với sự ân cần quan tâm của con và chú ý đừng vì con có vẻ mạnh mẽ mà đối xử với con một cách thiếu tinh tế.

Kiểu tính cách 9: Người yêu hòa bình

Người có kiểu tính cách 9 là người luôn tiếp nhận, luôn đem lại sự an tâm cho người khác và có

khuy nh hướng thụ động.

Họ luôn bình thản, điềm tĩnh, tự tin, có phong thái thông dong, tĩnh tại. Chính từ phong cách sống an yên ấy mà họ có thể tạo cho những người xung quanh cảm giác an lòng.

Họ coi trọng điểm tốt trong nhịp độ và sự yên ả của bản thân và không hề thích vướng bận vào bất cứ vấn đề gì. Cũng vì quá cần cảm giác yên ả mà đôi khi họ đánh giá thấp vấn đề. Dù cuộc sống của họ không có thay đổi gì họ cũng không cảm thấy nhàm chán và thậm chí tỏ rõ thái độ chống đối đối với những sự thay đổi đột ngột mà họ không mong muốn.

Họ không bao giờ có thành kiến và có khả năng hiểu sâu sắc bất cứ điều gì, họ có đủ độ sâu sắc để hiểu từng kiểu tính cách như hiểu chính bản thân mình vậy. Chính vì vậy mà đôi khi những người thuộc kiểu tính cách 9 gặp khó khăn trong việc xác định kiểu tính cách của bản thân mình.

Khi người thuộc kiểu tính cách 9 đứng ra hòa giải một cuộc tranh cãi, họ thường có thái độ vô cùng bình tĩnh. Họ lặng yên lắng nghe lời phân trần của một bên và nói “quả là như vậy, tôi rất hiểu”. Rồi họ lại lặng yên lắng nghe lời phân trần của bên còn lại và nói “quả là như vậy, tôi rất hiểu”. Họ có tinh thần tiếp thu vô cùng cao, có thể thấu hiểu lí lẽ của bất cứ ai. Dù họ có bị thúc giục “tóm lại là anh/chị chọn bên nào?” thì họ vẫn trả lời một cách vô cùng cẩn trọng và nhẹ nhàng, như thể họ không hề giận dữ.

Tuy nhiên, nếu mọi việc vượt quá mức chịu đựng của họ, đột nhiên họ sẽ trở nên vô cùng giận dữ, khiến những người xung quanh không khỏi ngạc nhiên. Thêm vào đó, nếu họ cảm thấy mình đang bị công kích, họ sẽ trở nên bất cần, bỏ qua những ràng buộc và không chịu nhìn thẳng vào vấn đề nữa.

Dành cho các bậc phụ huynh thuộc kiểu tính cách 9: Bạn có đang trốn tránh những điều nên nói với con?

Vì bạn luôn mong muốn hòa bình nên có lẽ đôi khi bạn sẽ không nhìn thẳng vào hiện thực hay những vấn đề của con bạn. Nếu bạn cứ lẩn tránh vấn đề, không chịu can thiệp và an toàn trở về với vị trí thoải mái của mình, bạn sẽ bỏ sót những mối nguy hiểm đối với con, cuối cùng sẽ khiến con có cảm giác bạn không hề yêu thương chúng.

Bên cạnh đó, khi tức giận vì một chuyện gì đó mà bạn lại im lặng, phớt lờ, buông xuôi thì trẻ sẽ vô cùng sợ hãi. Hãy chú ý không phản ứng lại trước con bằng những hành động như vậy.

Thêm vào đó, khi bạn nhận ra rằng mình đang có những hành động trên, bạn phải thực lòng sửa đổi ngay bằng cách nhanh nhất có thể, và tỏ ra rằng mình rất quan tâm đến con và những điều con nói. Hãy tìm một thời điểm phù hợp để truyền đạt đến con suy nghĩ hay tình cảm của mình. Con bạn cũng rất quan tâm đến bạn. Vì vậy mà chúng rất mong được bạn yêu thương.

Phong thái an nhiên, tự tại vốn có của bạn chính là khả năng che chở lớn đối với con bạn. Hãy chân thành lắng nghe những lời tâm sự của con. Điều đó sẽ mang lại cho trẻ cảm giác an tâm.

Nên làm gì khi con thuộc kiểu tính cách 9?

Đây là kiểu tính cách của người vốn dĩ rất chăm chỉ và kiên nhẫn nhưng hứng thú và động lực ở họ thường không được thể hiện một cách rõ ràng. Đối với những việc chưa làm bao giờ, trẻ sẽ không hăng hái bắt tay vào làm nhưng một khi đã nắm bắt được nhịp độ công việc thì chúng sẽ làm rất suôn sẻ. Tuy nhiên, vì trẻ thuộc kiểu tính cách này không giỏi trong việc thay đổi cách làm việc nên chúng sẽ chọn phương pháp mà mình đã quen thuộc dù phương pháp đó có kém hiệu quả đến mấy. Khi trẻ bắt tay vào một công việc mới, có thể cha mẹ cũng cần ở bên cạnh chỉ bảo cho chúng.

Cũng có khi trẻ thuộc kiểu tính cách 9 sẽ trả lời “vâng” nhưng lại không làm theo. Vì trẻ có xu hướng trì hoãn công việc nên việc liệu trẻ có hứng thú hay không đừng nên xác định theo lời nói mà hãy nhìn vào thái độ của trẻ.

Thêm nữa, vào phút cuối, dù bị giục giã đến mấy cũng chỉ khiến trẻ cảm thấy mình bị trách cứ và áp lực mà không chịu hành động. Để trẻ nhanh chóng bắt tay vào làm việc, với tư cách là một huấn luyện viên, bạn hãy cùng con suy nghĩ thật cụ thể và đưa ra ý tưởng một cách tích cực về việc thiết lập mục tiêu, thứ tự ưu tiên từng công việc. Đặc biệt, trong trường hợp việc đó không phải là sự lựa chọn của trẻ, vì trẻ thuộc kiểu tính cách này không giỏi trong những việc mới mẻ cho lắm nên hãy cùng con làm cho đến khi con có thể tự hoàn thành bước đầu tiên.

Tự rèn luyện 12: Thử suy nghĩ về kiểu tính cách của con và cách tiếp cận phù hợp

Bạn và con bạn thuộc kiểu tính cách nào?

Bạn hãy thử suy nghĩ xem bạn và con bạn thuộc kiểu tính cách nào. Hãy viết ra tại sao bạn lại nghĩ vậy. Tất nhiên chỉ dựa vào đó thì chưa thể quyết định được ngay. Hãy cứ tạm thời cho rằng “có lẽ con thuộc kiểu tính cách đó” để quan sát và thử suy nghĩ về cách tiếp cận đối với con.

Ví dụ 1:

[Cách tiếp cận đối với con gái lớn]

Tôi - kiểu tính cách 6	Con gái lớn - kiểu tính cách 7
Đôi khi cảm thấy bất an mà không có lí do gì;	Chắc chắn con gái tôi thuộc kiểu tính cách này;
Hay bị người khác nhận xét là nói năng dài dòng;	Rất thích những việc vui vẻ nhưng không duy trì được lâu dài;
Hay được người khác khen “Chuẩn bị đầy đủ nhỉ!”;	Không nhìn nhận mọi việc một cách sâu sắc (hay một cách nghiêm túc?);
Đồ đạc, hành lí thường linh kinh.	Vui vẻ và nhẹ nhàng.

Trong tất cả các môn học, con chỉ duy trì được mỗi môn luyện chữ. Phải công nhận sự cố gắng từ trước tới giờ của con trong môn này để hỗ trợ con tiếp tục phát huy lâu dài.

Ví dụ 2:
[Cách tiếp cận đối với con trai cả]

Con trai cả – kiểu tính cách 4?

Tôi nghĩ có lẽ con thuộc kiểu tính cách 4.
Đôi khi con đắm chìm vào suy tưởng của riêng mình.
Thỉnh thoảng phải hỏi con: “Con có đang nghe không đấy?”
Đôi khi phải khổ sở vì thái độ cau có của con.

Từ trước tới giờ mỗi khi con cau có hay phiền phức thì tôi đều để kệ con một mình nhưng từ giờ trở đi tôi sẽ tạo mối quan hệ tốt và lắng nghe con tâm sự.

Trái tim của mỗi người hoạt động theo một cách khác nhau. Biết hay không biết cách hoạt động đó thì trong thời gian dài mới thấy sự khác biệt.

Ví như cái điện thoại di động, tùy vào từng loại mà cách sử dụng sẽ có chút khác nhau. Cứ mỗi lần đổi điện thoại, chúng ta lại cần thời gian để quen với cách sử dụng của điện thoại mới. Không cần thiết phải trút giận lên đồ vật nếu không thực hiện được những thao tác như mình mong muốn.

Con người cũng vậy. Nếu dành một chút thời gian để hiểu thấu những kiểu tính cách khác

nhau, chúng ta sẽ có thể tạo ra mối quan hệ tốt đẹp hơn nữa với đối phương.

LỜI KẾT

Lần đầu tôi đề ra mục tiêu viết cuốn sách này là vào tháng 5 năm 2009. Việc tận dụng triệt để thời gian rảnh rỗi để viết sách không có tiến triển gì, tôi đã nhiều lần nói đùa: “Trước khi viết sách, để thay đổi hứng thú và động lực của người khác thì tôi muốn phải làm điều gì đó đối với hứng thú và động lực của bản thân mình đã.” Đã có những lúc tôi bỗng trở nên lo lắng khi nghĩ rằng “không biết cuốn sách này có giúp ích gì cho những người đọc nó hay không?” Trong khi ấy, biên tập viên Tomoshige Takayuki trong nhóm biên tập PHP luôn kiên nhẫn động viên tôi rằng “đọc giả đang chờ đấy”. Chính những lời lẽ đó đã nhiều lần giúp tôi lấy lại tinh thần “Đúng thế. Mình phải cố gắng lên!”

Bên cạnh đó, cuốn sách này được hoàn thành không thể thiếu sự giúp đỡ của con gái Mayuko của tôi trong quá trình thu thập tư liệu và viết sách. Ý tưởng về tổ chức Heartful Communication cũng bắt đầu từ chính quá trình tôi nuôi dạy con gái mình. Tôi vô cùng cảm động khi nhìn thấy con trưởng thành và còn hỗ trợ tôi trong việc viết sách. Trong quá trình viết, không biết bao lần tôi đã phải dừng lại để trao đổi với con những chuyện như: Hứng thú và động lực của con người bắt nguồn từ đâu, lúc nhỏ con như thế nào, con học với tâm trạng như thế nào, những lúc nào thì con có hứng thú, những lúc nào con mất hứng thú. Tôi nghĩ chính những câu chuyện ấy đã giúp tôi tiến lên. Chương 4 có đoạn viết: một phương pháp hay để duy trì hứng thú và động lực của trẻ chính là có ai đó bên cạnh, dõi theo bảo vệ trong từng việc trẻ làm. Điều đó không chỉ đúng với trẻ con mà với cả người lớn nữa và chính bản thân tôi đã được trải nghiệm điều đó.

Khi gặp phải khó khăn trong quá trình tìm tư liệu, biên tập viên Horiiki Kimiko của Phòng Xuất bản Văn nghệ – Viện nghiên cứu PHP luôn cung cấp thông tin cho tôi một cách nhanh chóng và chính xác. Từ những trải nghiệm trên đây về việc được mọi người hỗ trợ, động viên với biết bao tình cảm trong quá trình viết cuốn sách này, tôi đã được mở mang và thấm thía rằng: quả nhiên hứng thú và động lực của con người sẽ được nuôi dưỡng bởi chính con người.

Cũng giống như trong những cuốn sách tôi từng viết trước đây, trong cuốn sách này có trải nghiệm của rất nhiều người. Nhân đây tôi xin bày tỏ lòng biết ơn sâu sắc tới những người đã chia sẻ với tôi về những trải nghiệm đó.

Một trong những động lực thúc đẩy tôi cầm bút chính là ước muốn “chia sẻ trải nghiệm của nhiều người”. Bản thân tôi thông qua công việc trong tổ chức phi lợi nhuận cũng đã tích lũy được nhiều trải nghiệm. Tất cả những trải nghiệm đó dù là suôn sẻ hay khó khăn, tôi đều muốn chia sẻ với cuộc đời. Nếu hỏi tại sao, có lẽ là do bản thân tôi tự thấy vô cùng cảm kích về những trải nghiệm đó và thông qua đó muốn tạo ra những giải pháp mới.

“Có người đã từng làm cách này đó.”

“Cứ làm thế này là sẽ được đó.”

“Không phải chỉ mình bạn đang khổ sở đâu.”

“Mọi người đều như vậy.”

Thông qua cuốn sách này, tôi thực sự mong có thể truyền đạt tới mọi người những suy nghĩ ấy.

Cuối cùng, tôi muốn gửi hai chữ “cảm ơn” từ đáy lòng mình tới bạn đọc, những người đang cầm trên tay cuốn sách này. Có lẽ bạn đang gặp khó khăn trong việc nuôi dạy con cái, hoặc cũng có thể đang khổ sở vì phải ứng phó với tuổi dậy thì của con mình, thế nhưng bạn hãy cứ yên lòng. Chỉ bằng tấm lòng sẵn sàng tìm hiểu về hứng thú và động lực của con để học cách tiếp cận tốt hơn – nhất định con bạn sẽ hiểu.

Trong quá trình nuôi dạy con, bạn sẽ học được rất nhiều điều và mọi việc rồi sẽ trở nên tươi sáng hơn. Hãy tin tưởng vào suy nghĩ của bạn về con và hãy trải nghiệm quá trình nuôi dạy con một cách vui vẻ.

Tháng 5 năm 2010

Sugahara Yuko

VÀI LỜI KHI XUẤT BẢN CUỐN SÁCH

Chúng ta đã dạy trẻ học tiếng Anh đã bắt đầu từ bậc tiểu học. Không chỉ tiếng Anh, trẻ nên được tiếp xúc với nhiều nền văn hóa khác nhau từ khi còn nhỏ. Bộ Giáo dục – Văn hóa – Thể thao – Khoa học và Công nghệ¹⁵ đã đưa ra mục tiêu: tạo ra một nền giáo dục từ giai đoạn giáo dục sơ đẳng để đáp ứng với tình hình toàn cầu hóa, từ đó giáo dục nên những nhân tài có đủ năng lực “chiến đấu” trên “đấu trường” quốc tế. Phương châm này hoàn toàn đúng. Vấn đề là ở chỗ, giáo dục sớm dần trở nên thái quá.

Theo tôi, điều quan trọng khi giáo dục sớm cho trẻ chính là giáo dục sớm với chính các bậc phụ huynh. Tôi mong rằng trước khi các bạn trở nên say mê với việc giáo dục con, hãy dừng lại một chút và tìm hiểu về những điểm căn bản của hứng thú và động lực của trẻ.

Cuốn sách Mẹ Nhật truyền cảm hứng học cho con như thế nào? được xuất bản lần này một lần nữa mang thông điệp của tôi đến với mọi người. Đó quả thực là một niềm vui khôn xiết.

Bất cứ lĩnh vực giáo dục nào cũng vậy, đối tượng nhận được sự giáo dục phải được chuẩn bị thật tốt, để việc giáo dục được diễn ra một cách hợp lí. Nhờ vậy, chúng ta mới có thể nuôi dưỡng một cách hiệu quả hứng thú và động lực của người được giáo dục.

Tôi đã từng giảng về việc đào tạo trẻ em cho các huấn luyện viên thể thao trẻ em chuyên nghiệp. Điều thú vị là một trong những điều mà các huấn luyện viên muốn học nhất là cách ứng phó với các bậc phụ huynh. Theo họ, có rất nhiều trường hợp các bậc phụ huynh còn nhiệt tình hơn cả con mình và điều đó rõ ràng làm giảm hứng thú và động lực của trẻ.

Có một bà mẹ sau khi đọc Mẹ Nhật truyền cảm hứng học cho con như thế nào? đã đến nhờ tôi tư vấn. Chị nói con trai chị rất ghét và không chịu làm bài tập về nhà. Trước đây cậu bé vốn rất hứng thú và tự giác làm bài tập về nhà, vậy mà bỗng dưng lại tỏ ra ghét việc đó. Chị muốn nhờ tư vấn để có thể khiến con làm bài tập một cách vui vẻ.

Bất cứ người cha, người mẹ nào cũng mong muốn điều tốt nhất cho con nên mới khuyến khích, bảo ban con học tập. Tuy nhiên nếu làm sai phương pháp, ngược lại sẽ khiến trẻ mất đi hứng thú và động lực, tạo ra cảm giác ghét luyện tập, ghét học bài mà thôi. Thành thử, cuối cùng những tài năng hoàn toàn có thể phát triển ở trẻ lại bị vùi lấp mất. Dẫu biết rằng các bậc cha mẹ chỉ muốn điều tốt cho con nên mới làm như vậy nhưng ngược lại, những việc đó có thể trở thành chướng ngại vật đối với con.

Có một câu nói của một bà mẹ nọ mà tôi không thể nào quên: “Tôi đã thử rất nhiều cách để đối phó với đứa con chán ghét học hành nhưng không được. Kết cục là con tôi hoàn toàn không đoái hoài gì tới việc học nữa.” Trên đời này làm gì có đứa trẻ nào sinh ra là đã không đoái hoài tới việc học, làm gì có đứa trẻ nào sinh ra đã ghét việc học. Những đứa trẻ như vậy là do chính cha mẹ hay thầy cô giáo tạo ra mà thôi.

Học tập không chỉ là ngồi vào bàn học hay đến lớp học thêm. Cuộc sống thường ngày, trong quá trình tiếp xúc với cha mẹ sẽ có rất nhiều yếu tố về thái độ học tập cơ bản để trẻ học. Không xem nhẹ những yếu tố đó và coi trọng sự giao tiếp hằng ngày với con chính là bước đầu tiên

trong quá trình giáo dục một đứa trẻ biết tự giác học tập. Đó mới chính là ý nghĩa của giáo dục sớm. Nếu quan tâm tới thời điểm quan trọng để học ngôn ngữ thì việc cha mẹ thường xuyên nói chuyện với con bằng thứ ngôn ngữ mẹ đẻ chính xác với tất cả tình yêu thương mới chính là giáo dục sớm về ngôn ngữ. Bạn hãy quyết tâm tạo dựng một niềm tin tưởng mạnh mẽ vào con! Trên cơ sở niềm tin đó, hứng thú và động lực của trẻ mới được nuôi dưỡng.

Đối với những bậc phụ huynh có con đã lớn, xin đừng nghĩ rằng lúc này đã quá muộn. Trong các buổi hội thảo có không ít những vị phụ huynh chia sẻ rằng: “Con tôi đã lên cấp 2 rồi. Cháu không tha thiết gì việc học hành cả. Sau khi nghe chia sẻ, tôi đã hiểu ra rằng mình toàn làm những việc không nên làm. Việc con ghét học chính là do tôi gây ra. Giờ này mới nhận ra có lẽ đã quá muộn rồi.”

Điều quan trọng là họ đã nhận ra. Như vậy là tốt rồi. Nhận ra rồi thì thái độ của họ đối với con sẽ thay đổi, từ đó hành động của trẻ cũng sẽ thay đổi theo. Hiện giờ đối với đứa trẻ không muốn học thì dù bạn có nhắc nhở đứa trẻ đó học bao nhiêu đi chăng nữa nó cũng không có hứng thú và động lực. Trước tiên, hãy bỏ thói quen nói nhiều. Sau đó, hãy chân thành nói với con:

“Từ trước tới giờ bố/mẹ đã nói quá nhiều. Bố/mẹ xin lỗi con nhé! Thậm chí bố/mẹ còn không biết điều đó đã làm mất đi hứng thú và động lực của con, hãy tha thứ cho bố/mẹ nhé! Từ giờ trở đi bố/mẹ sẽ cố gắng không nói nhiều nữa và ở bên cạnh con. Bố/mẹ chỉ cần con biết một điều là bố/mẹ vẫn luôn mong con trở thành một người tốt hơn. Vì điều đó, bố/mẹ sẵn sàng làm bất cứ việc gì có thể để giúp con và luôn lắng nghe con.”

Sau đó, hãy ở bên cạnh dõi theo con. Nói là “không nói” nhưng thực ra là “không nói những điều không cần thiết”. Là đừng hủy hoại con bởi những kì vọng và lo lắng của chính mình. Tôi mong rằng, nếu bạn thực sự mong muốn con mình có hứng thú và động lực, từ đó cố gắng trong việc luyện tập và học hành thì trước hết bạn hãy tự tạo ra động lực cho bản thân mình, cố gắng đừng can thiệp và luôn theo sát bảo vệ con. Quá trình nuôi dạy con cái cũng là quá trình trưởng thành của chính các bậc cha mẹ chúng ta. Tôi mong rằng bạn sẽ kề vai sát cánh bên con và cùng con trưởng thành.

Tháng 7 năm 2014

Sugahara Yuko

GIỚI THIỆU VỀ TÁC GIẢ SUGAHARA YUKO

Là đại diện của tổ chức phi lợi nhuận Heartful Communication và là Giám đốc đại diện của Công ti Trách nhiệm hữu hạn Wise Communication.

Năm 1999, bà thành lập Công ti Wise Communication, chuyên tổ chức tư vấn nhằm nâng cao khả năng thích ứng với sự thay đổi của tổ chức thông qua việc phát triển năng lực của từng nhân viên trong công ti. Bà đã ứng dụng những điều mình học được trong thực tế công việc liên quan đến giáo dục con người vào việc nuôi dạy chính con cái mình và phát triển Heartful Communication – chương trình giúp các bậc cha mẹ đang có mong muốn hỗ trợ con tập sống tự lập theo phong cách của riêng mình. Năm 2006, bà thành lập tổ chức phi lợi nhuận Heartful Communication, giới thiệu chương trình này thông qua các buổi hội thảo và thuyết trình được tổ chức bởi các trường học cũng như hội phụ huynh khắp nơi và nhận được rất nhiều đánh giá tích cực. Bên cạnh đó, bà cũng mở các khóa đào tạo các “heartful coach”, tập trung nguồn lực vào việc đào tạo nên những huấn luyện viên cho tổ chức.

Các tác phẩm chính cùng tác giả: “Rèn luyện tâm hồn cho trẻ”, “Rèn luyện cho trẻ ở tuổi lên mười”, “Kĩ thuật truyền đạt suy nghĩ”, “Rèn luyện tâm hồn cho trẻ – vì bố mới có thể” (Tủ sách PHP); “Rèn luyện để dịu dặt trẻ tới hạnh phúc” (Viện nghiên cứu PHP); “Kĩ thuật rèn luyện” (Nhà xuất bản Godansha).

Tổ chức phi lợi nhuận Heartful Communication: <http://www.heartful-com.org/>

Trợ lí viết sách: Shimazaki Mayuko

Cuốn sách này được biên tập lại, chỉnh sửa, bổ sung trên cơ sở tác phẩm được phát hành bởi Viện nghiên cứu PHP tháng 7 năm 2010.

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>

CHÚ THÍCH

1. Giao tiếp chân thành (Heartful communication): chương trình do Sugahara Yuko thực hiện thông qua tổ chức phi lợi nhuận của mình.
2. Ichiro: Tên đầy đủ là Suzuki Ichiro – tuyển thủ bóng chày nổi tiếng của Nhật Bản.
3. Ishikawa Ryo: Tuyển thủ golf nổi tiếng của Nhật Bản.
4. Loạt trò chơi điện tử, phim hoạt hình, truyện tranh,... nổi tiếng của Nhật Bản.
5. Kiếm đạo: Còn gọi là kendo, một môn đấu kiếm truyền thống của Nhật Bản.
6. Major League: Giải bóng chày chuyên nghiệp lâu đời nhất của Mỹ.
7. Một loài cọ cảnh của Nhật Bản, tên khoa học là *Cycas revoluta*.
8. Ngày hội thể thao là hoạt động thường niên được tổ chức ở hầu hết các trường học ở Nhật Bản.
9. Ở Nhật Bản, bậc tiểu học bao gồm từ lớp 1 đến lớp 6.
10. Tại Nhật Bản có những trường cấp 3 trực thuộc một trường đại học. Học sinh tốt nghiệp các trường này sẽ được vào thẳng đại học trực thuộc mà không cần thi.
11. Ở Nhật Bản, sau khi tốt nghiệp trung học (hết lớp 9) có thể vào thẳng vào các trường trung học chuyên nghiệp.
12. Ở Nhật Bản, các trường tổ chức trông trẻ ngoài giờ học đối với những học sinh mà cha mẹ không thể đến đón ngay khi tan học.
13. Hai câu tục ngữ của Nhật Bản.
14. Một loại nước sốt ăn kèm thông dụng ở Nhật Bản.
15. Cơ quan cấp bộ của Nhật Bản – viết tắt là MEXT.

