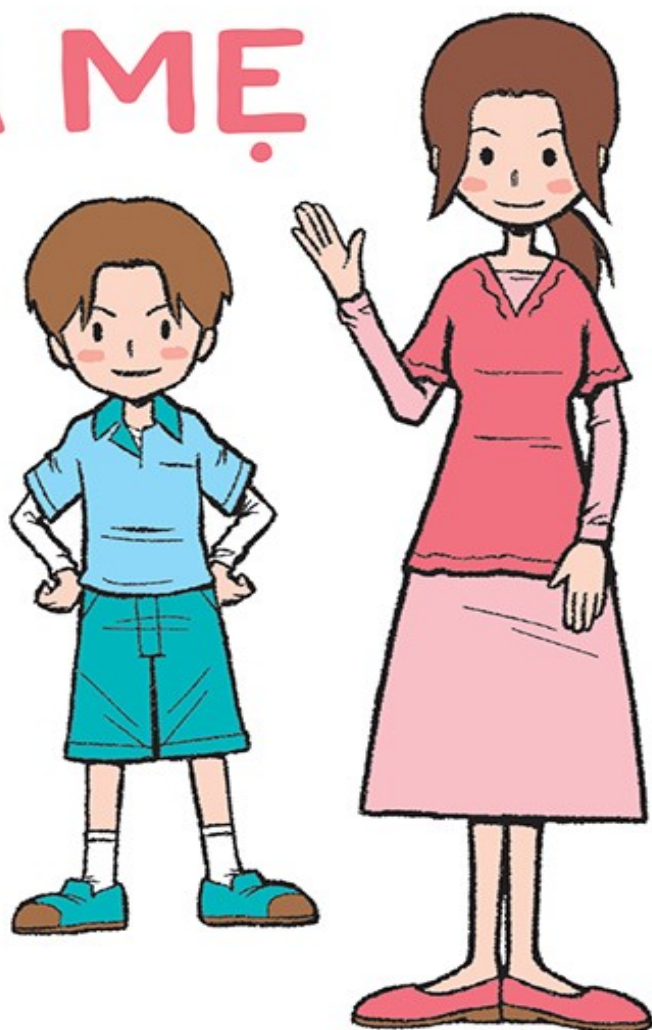


# 90% TRẺ THÔNG MINH NHỜ CÁCH TRÒ CHUYỆN ĐÚNG ĐẮN CỦA CHA MẸ



**URAKO KANAMORI**

Người dịch: Phạm Lê Dạ Hương



**KIM ĐỒNG** NHÀ XUẤT BẢN KIM ĐỒNG

## THÔNG TIN EBOOK

Kindle Kobo Vietnam

[www.facebook.com/groups/yeukindlevietnam](http://www.facebook.com/groups/yeukindlevietnam)

Keep Calm  
and  
Read a Book



---

Tên sách

**90% Trẻ Thông Minh Nhờ Cách Trò Chuyện Đúng Đắn Của Cha Mẹ**

Tác giả

**Urako Kanamori**

Dịch giả

**Phạm Lê Dạ Hương**

Thể loại

**Kỹ năng nuôi dạy trẻ**

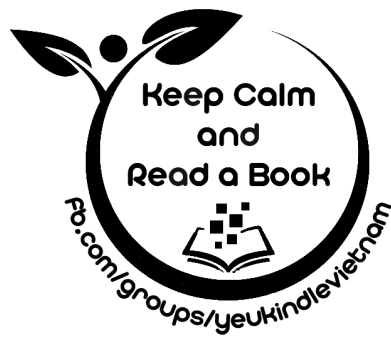
Nhà Xuất Bản

**NXB Kim Đồng**

Ebook

**2020 kindlekobovn**





## MỤC LỤC

### Lời nói đầu

#### Mở đầu: Tính cách trẻ phụ thuộc vào lời nói của cha mẹ

1. Ăn sau lời nói phũ phàng của cha mẹ chính là tuổi thơ của họ
2. Cho con những đi đâu mình không được nhận để tự thỏa mãn bản thân
3. Ranh giới giữa trái ngọt hay thuốc độc từ tình cảm của cha mẹ
4. Liệu cha mẹ có bù đắp bất mãn từ thuở nhỏ của chính mình thông qua con cái không?
5. Thái độ của cha mẹ ảnh hưởng nhiều đến con hơn lời nói
6. Lời nói của cha mẹ khiến con phủ nhận bản thân
7. Tự nhìn lại bản thân trước khi quy trách nhiệm
8. Làm cho con thích học ư? Câu trả lời nằm ở con!
9. Muốn giỏi ngoại ngữ chỉ cần thay đổi cách nhìn
10. Ăn sau tình yêu thương dành cho con có phải là bản ngã của cha mẹ?
11. Để thay đổi con trẻ, cha mẹ cũng phải tự yêu chính mình
12. Trước tiên phải hiểu bản thân, rồi bạn sẽ thấy thêm nhiều đi đâu
13. Lắng nghe bản thân chừng 5-10 phút mỗi ngày
14. “Nếu bạn đánh giá một con cá qua khả năng leo cây thì cả đời nó sẽ sống với niềm tin rằng mình là kẻ ngốc nghếch”

#### Chương 1: Con sẽ thay đổi khi cha mẹ thay đổi

15. Bậc cha mẹ muốn đi đâu khiến con cái không hiểu được rằng “Con là con người khác với mình”
16. Cha mẹ chỉ biết lấy thiên hạ làm thước đo: “Con làm thế là bôi tro trát trấu vào mặt mẹ đấy!”
17. Cha mẹ có nỗi sợ vô thức: “Con phải làm như mẹ đã bảo chứ!”
18. Cha mẹ quá thiếu tự tin: “Con đang lôi mẹ ra làm trò cười à!”
19. Cha mẹ đòi hỏi được đền đáp: “Mẹ yêu con như vậy cơ mà!”
20. Cha mẹ tự phủ nhận bản thân: Đánh con dù biết là không được
21. Còn phẫn bác lại những lời căn nhắc của cha mẹ thì không vấn đề gì, vô cảm mới đáng báo động!
22. Chấp nhận được mình cũng sẽ chấp nhận được con

- 22. Chấp nhận được mình cũng sẽ chấp nhận được con
- 23. Tự chấp nhận mình, bạn sẽ thoát khỏi những giá trị vật vãnh
- 24. Thử ghi ra danh sách những câu nói nặng lời

## **Chương 2: Những câu nói có thể thay đổi tính cách của con**

- 25. Nuôi dưỡng tố chất tự tin và tính tự chủ cho con
- 26. “Mẹ thất vọng lắm!” → “Con này, mẹ yêu con!”
- 27. “Còn mặt mũi nào mà ra ngoài nữa!” → “Mẹ luôn ủng hộ con!”
- 28. “Sao không dọn dẹp đi con?” → “Làm thế nào thì được nhỉ?”
- 29. “Phải”, “Cần” → “Làm thế nào nhỉ?”
- 30. “Không được”/“Nhanh lên con” → Ba cách sử dụng “thế nào”
- 31. “Thật không ra làm sao cả!” → “Con lớn rồi!”
- 32. Truy tìm tải đúng những gì trông thấy
- 33. Phản hồi khi con bắt đầu nói chuyện
- 34. Đừng cảm sinh ra tin tưởng
- 35. [Thúc đẩy sự tự tin] “Không được, đưa đây nào!” → “Mình cùng làm nhé!”
- 36. [Thúc đẩy tính tự lập] “Nhanh lên!” “Mẹ nghĩ... sẽ hay lắm!”
- 37. [Thúc đẩy sức mạnh đồng cảm] “Còn lò đờ đến bao giờ nữa?” → “Mẹ thấy lo quá!”

## **Chương 3: Thay đổi câu cửa miệng khi nói chuyện với con**

- 38. Mẹ của Spielberg không ngăn cản con gây lộn
- 39. Lời nói yêu thương: “Hãy tin ở bản thân!”
- 40. Đi đâu cần chú trọng ở mỗi độ tuổi
- 41. Mắng mỏ, quát tháo gây nên sóng ngầm trầm cảm hoặc hành vi có vấn đề
- 42. Cách nuôi dạy con thời Edo giống với quan điểm của Rousseau
- 43. Cách khen ngợi con thời Edo
- 44. Trồng cây quan trọng nhất là lúc từ cây non đến khi cao 2-3 thước
- 45. “Trái tim” là sợi dây điều khiển não và cơ thể
- 46. Những câu nói kì diệu khiến cả cha mẹ và con cái thay đổi
- 47. Học mà chơi? Bí quyết nhỏ giúp cả cha mẹ và con cái cùng vui
- 48. Chuỗi trách nhiệm kéo dài đến cả đời ông bà!
- 49. Đôi đi đôi về vai trò của người cha

## 1.2.2. Các vấn đề của người cha

50. Quan hệ tin tưởng lẫn nhau giữa cha mẹ và con cái sinh ra sự tự tin và thái độ tích cực về bản thân

*Trong quá trình trẻ trưởng thành, những lời lẽ kiểu "Mày chẳng được cái tích sự gì!" trẻ phải nghe ngày ngày sẽ thấm thấu qua vô thức, rồi sau đó trở thành ý thức coi mình chỉ là loại "vô dụng". Không biết từ lúc nào, trẻ sẽ bắt đầu thực hiện những hành vi, lối sống không tốt.*

*Về bản chất, mỗi đứa trẻ đều mang trong mình một "sức mạnh" tuyệt vời. Nhưng trước hết, chúng ta phải tin tưởng vào sức mạnh ấy đã! Khi được tin cậy, "sức mạnh" bên trong trẻ sẽ được nuôi dưỡng một cách tự nhiên. Cuốn sách này sẽ giới thiệu cách trò chuyện giúp khai phá sức mạnh ấy từ nhiều góc độ. Chắc chắn không chỉ các con mà ngay cả chính các bậc phụ huynh cũng sẽ thay đổi. Cuộc sống sẽ lại một lần nữa trở nên thật tuyệt vời.*

## TÁC GIẢ

Tác giả KANAMORI URAKO sinh năm 1937 tại Tokyo, Nhật Bản. Sau khi tốt nghiệp chuyên ngành Giáo dục học, khoa Nhân văn, Đại học Aoyama Gakuin, bà trở thành giáo viên tiểu học, sau đó mở Trung tâm Nghiên cứu Giáo dục Tâm lý Tokyo vào năm 1978 và Không gian Tự do SEPY năm 1990. Với vai trò là một bác sĩ tâm lý, nhà tâm lý học lâm sàng và chuyên viên liệu pháp nghệ thuật, bà đã sưởi ấm và hỗ trợ sinh những tâm hồn cần cỗi thông qua biện pháp tư vấn tâm lý, rèn luyện tự điểu trị, tập hít thở, khí công, v.v...

Các tác phẩm đã xuất bản của bà gồm có "Những câu cửa miệng mẹ dặn ép con", "Người mẹ dạy hư con", "Mắng ít khen nhiều", "Cách nuôi dạy anh em cho tốt", "Cách đi đầu tiết sự bức tức của trẻ", "Nuôi dạy con trai", "Không cần phải làm con ngoan", "Không sao, rồi sẽ ổn thôi" ...

## LỜI NÓI ĐẦU

“Thôi chết, mình lại lỡ miệng rồi!”

Có lẽ ai cũng ít nhất một lần có những phát ngôn dù biết là không được nói nhưng vẫn lỡ trượt khỏi miệng. “Dù sao mình cũng không có ác ý”, “Bọn trẻ quên ngay ấy mà”, “Có bận tâm cũng chẳng làm thế nào được” - các bạn có từng nghĩ vậy không?

Tuy nhiên, chính những lời nói vô tình, buột miệng ấy lại như một liều thuốc độc gây hại cho trẻ. Dù tốt hay xấu, ngôn ngữ cũng có “sức mạnh” lớn hơn chúng ta tưởng.

Phúc âm Gioan trong Kinh Thánh bắt đầu bằng câu nói nổi tiếng: “Ban đầu có Ngôi Lời, Ngôi Lời ở cùng Đức Chúa Trời, và Ngôi Lời là Đức Chúa Trời.” Đi đâu đó có nghĩa là tất cả những hiện tượng xuất hiện khi ta sống, trong đó bao gồm cả suy nghĩ, cảm xúc của con người, đều được tạo ra bởi ngôn từ. Tâm lý học cũng diễn giải tương tự. Những câu nói lặp đi lặp lại hằng ngày từ phía cha mẹ ban đầu được trẻ đón nhận trong vô thức, nhưng dần dà sẽ chuyển sang hữu thức. Trong quá trình trẻ trưởng thành, những lời lẽ kiểu “Mày chẳng được cái tích sự gì!” trẻ phải nghe ngày ngày sẽ thấm thấu qua vô thức, rồi sau đó trở thành ý thức coi mình chỉ là loại “vô dụng”. Không biết từ lúc nào, trẻ sẽ bắt đầu thực hiện những hành vi, lối sống không tốt.

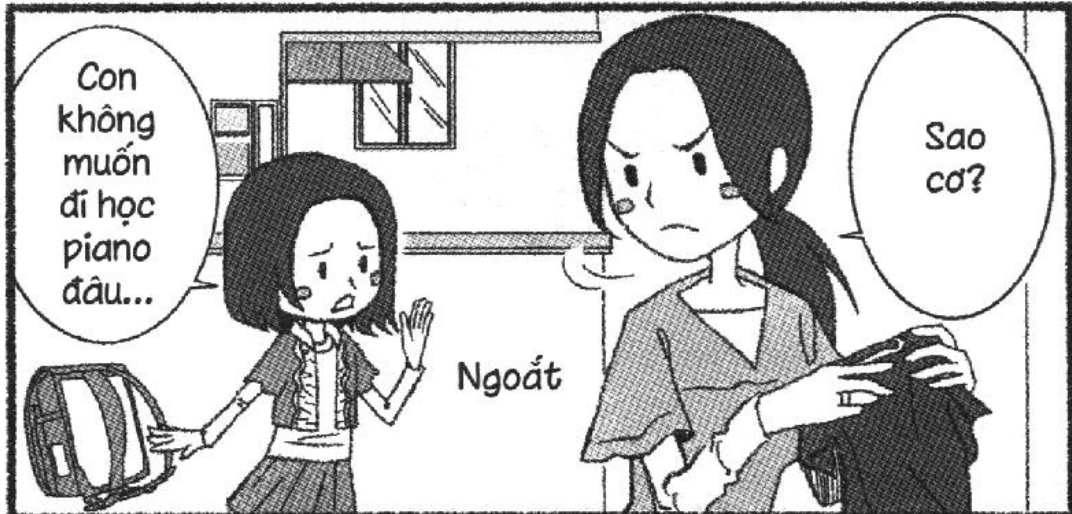
Về bản chất, mỗi đứa trẻ đều mang trong mình một “sức mạnh” tuyệt vời. Nhưng trước hết, chúng ta phải tin tưởng vào sức mạnh ấy đã! Khi được tin cậy, “sức mạnh” bên trong trẻ sẽ được nuôi dưỡng một cách tự nhiên. Cuốn sách này sẽ giới thiệu cách trò chuyện giúp khai phá sức mạnh ấy từ nhiều góc độ. Chắc chắn không chỉ các con mà ngay cả chính các bậc phụ huynh cũng sẽ thay đổi. Cuộc sống sẽ lại một lần nữa trở nên thật tuyệt vời.

Hãy cùng lật từng trang trong hào hứng nhé!



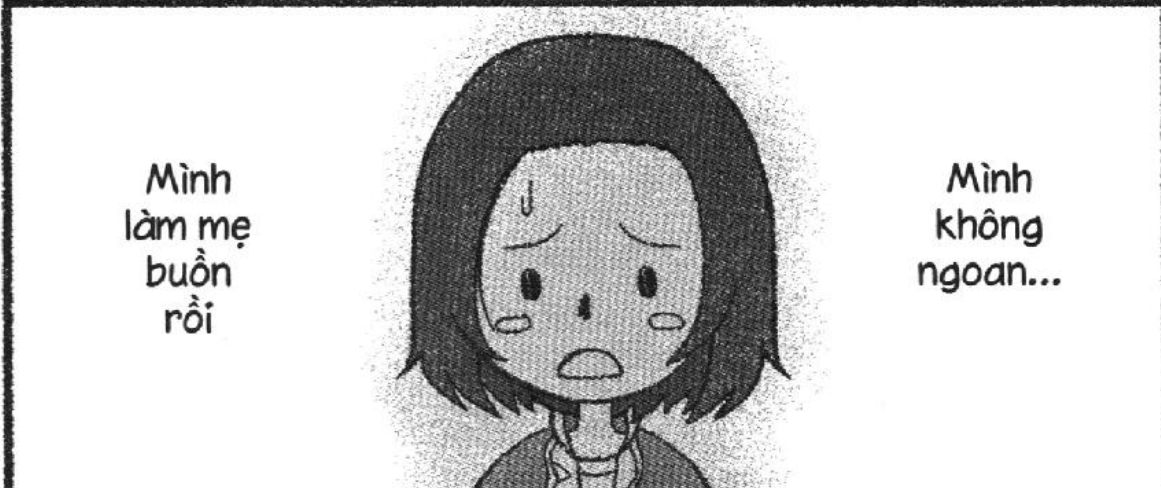
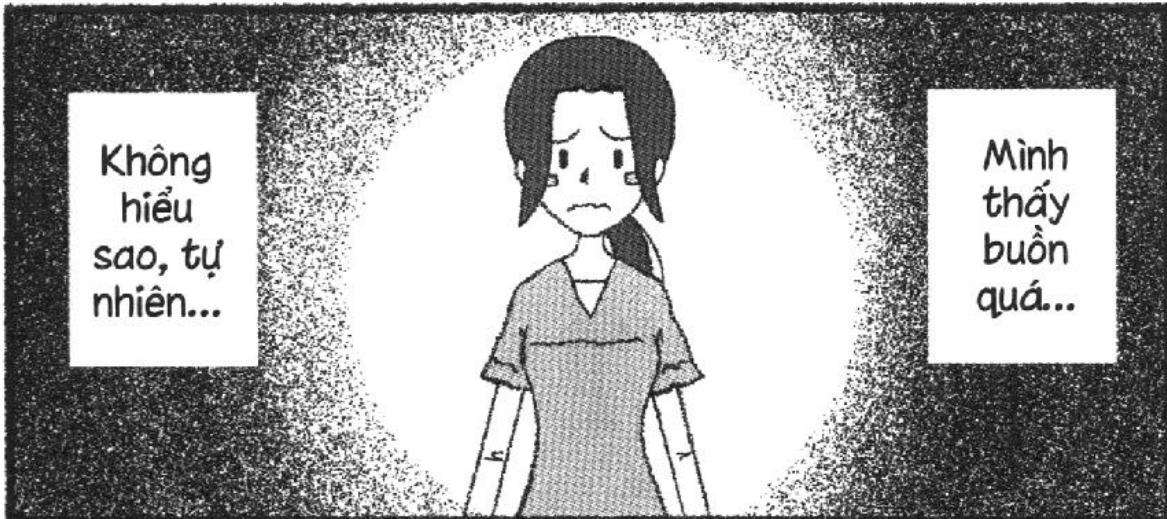
# TÍNH CÁCH TRẺ PHỤ THUỘC VÀO LỜI NÓI CỦA CHA MẸ







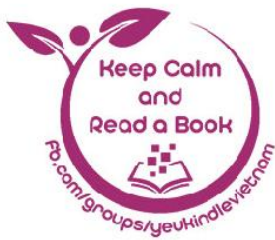






1

Ấn sau lời nói phũ  
phàng của cha mẹ  
chính là  
tuổi thơ của họ



**M**ày đúng là đũa không ra gì!”, “Sao anh làm được ngay mà con không làm được?”... Đây là những câu nói gay gắt mà các bậc làm cha làm mẹ dễ thốt ra. Bản thân tôi đã chứng kiến rất nhiều trẻ bị tổn thương vì những lời này. Và cũng không ít người dù hiểu rằng nói vậy là gây tổn thương cho con trẻ nhiều thế nào nhưng vẫn lặp đi lặp lại lời nói tương tự. Các ông bố bà mẹ cứ như bị phù phép, không thể dừng nói được. Hơn nữa những câu nói này cũng khó kiềm lại được dù người nói có đổi ý ngay khi chực thốt ra.

Chính người làm cha làm mẹ, nguồn cơn của những câu nói này, cần phải nhìn lại bản thân. Trong Kinh Thánh, Phúc âm Gioan có nói tiếp: “Ban đầu có Ngôi Lời... Ban đầu Ngài ở cùng Đức Chúa Trời. Muôn vật bởi Ngài làm nên, chẳng vật chi đã làm nên mà không bởi Ngài.”

Những lời cha mẹ nói không phải chỉ là vô tình thốt ra mà thể hiện chính bản chất con người họ.

Đã có ai xem bộ phim kinh dị “Carrie” chưa? Bản đầu tiên được công chiếu cách đây hơn 40 năm rồi, nên có thể nhiều người chỉ xem bản làm lại gần đây thôi.

Bộ phim là câu chuyện về một nữ sinh trung học có siêu năng lực nhưng lại chịu cảnh bị bắt nạt ở trường, đến mức dẫm bạn bè và thầy cô vào chỗ chết trong đêm vũ hội. Quan hệ giữa cô bé Carrie và người mẹ là một điển hình cho sự ràng buộc bằng lời nói giữa phụ huynh và con cái. Người mẹ này cực đoan đến mức ngay cả kiến thức về kinh nguyệt cũng không dạy cho con. Khi cô bé có kì kinh đầu tiên, bà ta đã coi nó như sự ô uế và nhốt cô bé vào phòng tắm kín.

Thực chất sự ức chế của người mẹ có nguyên nhân tiềm ẩn từ bên trong. Khi bà ta sinh ra Carrie thì cha cô bé đã bỏ đi. Từ đó về sau, bà sống mà luôn phủ nhận “giới tính” và nhu cầu “tình dục” bên trong mình, coi đó là thứ bẩn thỉu. Người mẹ mang sự ức chế hướng đến con gái và quan hệ mẹ con cứ tiếp diễn như vậy. Những lời nói đầy sự áp bức cũng tiếp tục giáng lên người con.

Những người chưa xem phim có lẽ sẽ khó có thể hình dung được, tuy nhiên quan hệ thế này cũng thường xảy ra giữa những cặp cha mẹ và con cái thông thường. Sau đây là ví dụ cụ thể về một trường hợp được tôi đi đầu trị:

Có một phụ nữ 27 tuổi dù đang mang thai nhưng rất sợ việc sinh con. Dù cô không đến mức như mẹ của Carrie, song trong quá khứ cũng từng xảy ra vấn đề về tình dục. Ngay cả khi được chồng rủ đi hẹn hò, cô ấy cũng dễ cảm thấy tổn thương trong tâm hồn.

Khi cô ấy chỉ t ần 10 tuổi, bố mẹ ly hôn. Sau đó, bạn trai của mẹ đã có những hành vi đ ối bại với cô. Chuyện đó trở thành vết thương lòng, khiến cho những ức chế về tình dục tiếp tục kéo dài. Sau khi kết hôn một thời gian, cô sinh con gái, tuy nhiên những cảm xúc tiêu cực lại hướng tới con. Từ khi con gái mới chỉ ở độ tuổi mẫu giáo, cô đã nghiêm khắc với con một cách cực đoan.

Trong cuốn sách này, tôi muốn thử mang đến cái nhìn đa chiều về vấn đề **Ảnh sau những lời nói gay gắt của cha mẹ đối với con cái chính là cái bóng lớn của quá trình trưởng thành của họ.**

2

Cho con những điều  
mình không được nhận  
để tự thỏa mãn bản  
thân



Thời buổi này còn ai cho 1.000 yên (khoảng 200.000 đ-ND.) tiền tiêu vặt nữa ạ! Bọn bạn con phải được tiền 5.000 yên cơ.”

“Con nói gì thế? Bình thường bố mẹ vẫn cho tiền mua tạp chí với đồ dùng học tập mà. Thế là đủ rồi!”

“Bố mẹ cho con 3.000 yên là con tự mua được tất rồi.”

“Đừng có con nhà lính mà tính nhà quan! Hồi bằng tuổi con mẹ còn chẳng có tiền tiêu vặt.”

“Thời buổi giờ khác rồi mẹ ơi!”

“Thời đại thì có liên quan gì?”

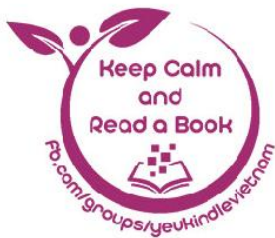
Đoạn hội thoại trên có quen không? Chắc hẳn các mẹ sẽ nói tiếp như sau nhé: Nói chung con hoang phí lắm! Tháng nào mẹ chẳng mua quần áo cho con. Mà con có biết tiền học là bao nhiêu không? Con còn mới mua trò chơi điện tử đấy nhé! Sang tháng cả nhà mình còn đi du lịch nữa. Bố mẹ cho con bao nhiêu thứ như thế con còn bất mãn gì nữa? Bản thân mẹ còn chẳng được học, được làm đây thứ đây này!

...Thôi, thôi nào, bình tĩnh lại rồi nghe tôi đã. Trong những đoạn hội thoại này, các mẹ đều tràn đầy **bất mãn và than thở về chính thời thơ ấu của mình**. Chắc hẳn các bạn đã từng có ít nhất một lần trải qua cảm giác này, dù mức độ khác nhau, phải không? Cảm giác muốn bù đắp cho con tất cả những gì mình đã không nhận được từ cha mẹ mình khi còn nhỏ ấy.

Cảm giác này nếu dừng ở bước đầu thì không hẳn là xấu, nhưng nếu tiến tiếp xa hơn thì nó sẽ từng chút một thay đổi phương hướng.

3

Ranh giới giữa trái  
ngọt hay thuốc độc từ  
tình cảm của cha mẹ.



**V**ì mình đã không được cho học, cho làm những thứ mình muốn, nên ít nhất mình sẽ cố hết sức cho con học và làm đi đâu con muốn! Vì mình không được ăn diện nên mình muốn con được mặc đẹp! Vì mình không có phòng riêng nên mình sẽ cho con! v.v...

Đã là cha mẹ, chắc ai cũng hiểu cảm giác này. “Ít nhất phải cho con làm đi đâu con thích”, “Muốn cho con ăn mặc tử tế”, “Cho con phòng riêng”... - nửa vế sau này là tốt. Tuy nhiên, thứ gắn liền đằng trước nó là **“vì mình không được” lại hơi có vấn đề**.

Ví dụ: đối với việc học hay ăn mặc, bạn có đặt mình vào vị trí của con để nghĩ không? Nếu bạn thực sự hiểu tình trạng hiện tại, suy nghĩ, mong muốn của con, hành động của bạn sẽ trở thành chất dinh dưỡng, thành vitamin cho con phát triển lành mạnh.

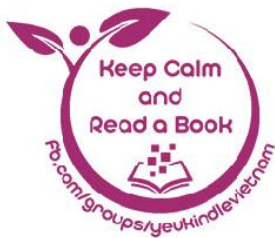
Nhưng nếu chụp lên phạm trù đó cụm từ “cha mẹ” hay “bản thân” thì sẽ ra sao? Khi đó, “dành cho con” không phải chỉ để thỏa mãn những đi đâu chính bản thân đã không đạt được nên bù vào cho con thôi hay sao? **“Dành cho con” như vậy chỉ là dành cho bản thân cha mẹ mà thôi.**

Trong trường hợp này, có bao giờ bạn cảm thấy những đi đâu bạn nghĩ là dành cho con đôi khi lại trở thành thuốc độc ảnh hưởng xấu tới con không? Nhưng trong hầu hết các trường hợp, các bậc cha mẹ này lại thường không cho rằng việc mình đang làm là có hại.

Việc bạn đang “làm cho con” có thực sự vì bạn hiểu tâm trạng của con và lựa chọn từ góc nhìn của con không? Hãy thử xem xét kỹ lại một lần nữa nhé!

4

Liều cha mẹ có bù đắp  
bất mãn từ thuở nhỏ  
của chính mình thông  
qua con cái không?



**H**ai năm trước, tôi có gặp lại một người quen cũ.

Tôi rất ngạc nhiên khi nghe tin cô ấy sắp kết hôn mà không mời mẹ mình và cũng lâu lắm rồi không gặp mẹ. Hiện tại cô ấy 27 tuổi, nhưng chúng tôi quen nhau từ hồi tiểu học. Khi đó, tôi thấy mẹ con cô ấy rất gần gũi với nhau. Mẹ cô ấy lúc nào cũng có vẻ đang lắng nghe con, còn cô ấy dường như lúc nào cũng quấn lấy mẹ. Nhưng hai mẹ con đã không gặp nhau khoảng hai năm rồi. Không hiểu có chuyện gì giữa hai người vậy?

Tôi không dám hỏi, chỉ nghe cô ấy kể thế này: “Đúng là cái gì mẹ cũng dành cho em. Nhưng từ ngày nhỏ, em chưa bao giờ cảm nhận được tình yêu của mẹ mà ngược lại, em còn thấy mẹ hận em.” **Tức là tuy trông hai mẹ con thân thiết đến vậy nhưng sự xa cách trong tâm hồn không phải là chuyện mới xảy ra.**

Lần đầu tiên cô ấy cảm thấy sự ghét bỏ của mẹ là khi cô được mua tặng ngôi nhà búp bê Licca-chan hồi học mẫu giáo lớn. Ngôi nhà búp bê đó rất lớn, có cả đồ gia dụng đi kèm và hẳn một gian bếp. Ngoài ra còn có thêm bộ đồ làm bếp nhỏ để nấu ăn và đồ làm tóc. Quả là một bộ đồ chơi xa xỉ với một đứa trẻ mẫu giáo!

Thực ra một người bạn thân của cô là K. cũng có ngôi nhà búp bê ấy. Cô bạn tôi được bạn cho chơi cùng và luôn ao ước có nó. Ngay sau đó, mẹ cô mua làm quà sinh nhật cho con gái. Đương nhiên cô ấy vui sướng vô cùng, nhưng trước niềm vui của con, người mẹ chỉ buông một câu: “Đắt hơn bộ của bạn K. đấy!”

Tuy vậy, cô ấy cũng chỉ đang học mẫu giáo, nên dù ngôi nhà búp bê có tinh tế đến mấy thì cũng chóng chán thôi. Đôi lúc thấy con vứt lung tung một mảnh đồ chơi nào đó, làm hỏng một phần ngôi nhà hay dẫn dỗi “Chả thèm nữa”, mẹ cô sẽ lập tức nổi điên: “Mẹ mua cho con mà sao con lại làm thế hả?” Vừa hét, bà vừa ném ngôi nhà cho vỡ tan nát.

Cô ấy khi đó thấy đúng là mình không ngoan thật, nhưng cũng đồng thời cảm thấy mẹ chẳng hề yêu mình. Tôi thì đồ rằng có lẽ người mẹ đã nói những câu như: “*Hồi bé mẹ chẳng được mua cho một cái gì. Mẹ đã cho con mọi thứ, con không thấy biết ơn à?*”

Trẻ con dù bé nhưng nhạy cảm hơn người lớn chúng ta nghĩ. Có lẽ cô ấy cảm thấy rằng mẹ vừa ghen tị lại vừa hận đứa con gái được yêu quý,

được mua cho những thứ nó muốn, không giống như mình trước kia, mà lại không biết trân trọng đi đâu đó.

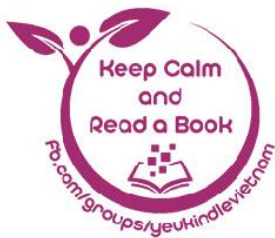
**Thật bất ngờ là suy nghĩ này vẫn tồn tại!** Tuy chúng không thể hiện ra trực tiếp nhưng trong một khoảnh khắc nào đó, cảm xúc xót thương sự thiếu thốn của mình xen lẫn cảm xúc ghen tị sự đủ đầy của con sẽ lấn át sự tỉnh táo của bạn.

*“Sao cái con bé/thằng bé này lại thế nhỉ?”* Bạn có bao giờ cảm thấy thế chưa? Đúng là trẻ em ngày nay thường sinh ra trong gia đình ít con nên được chu cấp đầy đủ hơn ở nhiều mặt, tuy nhiên đôi khi cũng hơi quá. Chính tôi cũng thấy vậy.

Vậy ta chỉ cầu nguyện con có phải để thỏa mãn bản thân? Để bù đắp những thiệt thòi thông qua con? Mỗi khi làm gì cho con, bạn hãy tự xem lại bản thân một lần nữa nhé!

5

Thái độ của cha mẹ  
ảnh hưởng nhiều đến  
con hơn lời nói



**T**ôi giải thích cách thức lời nói của cha mẹ có thể gây tổn thương cho con cái. Hãy xem có phụ huynh nào chưa từng dùng những lời phũ phàng như vậy chưa nhé.

Ví dụ: khi con vẫn bày bừa mà chưa chịu dọn phòng, có người la “*Ôi giời, vẫn chưa dọn à?*”, có người chỉ nhắc nhẹ nhàng, và cũng có người chỉ thở dài mà không nói gì. Những lúc như vậy, thái độ của bạn thế nào?

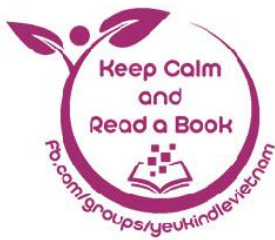
“*Con bé/thằng bé này có nói gì cũng vậy thôi!*” Biểu hiện của bạn có giống kiểu coi thường như vậy không? Dù không mang ý cực đoan thì cách nói “*Ôi, cái con bé/thằng bé này...*” cũng rất tiêu cực. Có lẽ cha mẹ thì không thấy, nhưng con trẻ sẽ nhận thấy hết. Đôi khi những biểu hiện này còn làm tổn thương con hơn cả lời nói. Ngay cả khi cha mẹ tuyệt vọng vì con đến mức không thể thốt ra lời thì con cũng vẫn nhận ra được.

Trước đây, tôi có đi điều trị tâm lý cho một cô bé 18 tuổi bỏ học và nhiều lần cắt cổ tay tự sát. Trong quá trình đi điều trị, tôi nhận ra rằng cô bé đã sống và lớn lên bằng cách nhìn sắc mặt người mẹ. Quan hệ giữa cha mẹ cô đã có vấn đề từ trước đó rồi, và cô bé nhận biết được tình hình mối quan hệ ấy qua sắc mặt của mẹ. Không chỉ với cha mẹ, ngay cả đối với thầy cô và bạn bè ở trường, cô bé cũng hình thành thói quen nhìn sắc mặt.

Và rồi đến năm 16 tuổi, cô tự hỏi “*Thực ra mình thuộc về đâu?*” Cô bị ám ảnh về vấn đề này và bắt đầu có những hành động bất thường.

6

Lời nói của cha mẹ  
khiến con phủ nhận  
bản thân



**L**ời nhận thấy tình trạng cha mẹ ngược đãi con cái ngày một trầm trọng hơn. Nhiều trường hợp còn trở thành vụ án, mà những gì chúng ta biết tới chỉ là phần nổi của tảng băng chìm mà thôi. Khi đi sâu trị tâm lý, tôi cũng được nghe không ít chuyện như vậy.

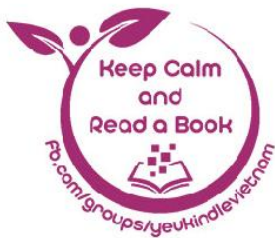
Một trong những nguyên nhân khó phát hiện ra ngược đãi là vì dù cha mẹ có thế nào, con cái vẫn coi họ là điểm tựa. Có trường hợp tình hình căng thẳng đến mức ngay cả hàng xóm cũng nhận thấy đứa trẻ bị ngược đãi, cảnh sát cùng những nhà hoạt động xã hội đã phải vào cuộc mà đứa trẻ vẫn một mực khẳng định: “Mẹ con không có lỗi, là tại con không nghe lời mẹ. Không phải tại mẹ đâu!”

Dù có bị ngược đãi một cách rõ ràng đến đâu đi nữa, trong hầu hết các trường hợp, con trẻ đều không kháng cự. Thay vào đó, chúng tự trách bản thân mình. Lời nói của cha mẹ cũng gây ra hiệu ứng tương tự. Khi cha mẹ thường xuyên phát ngôn tiêu cực với con, con cũng sẽ có suy nghĩ tiêu cực về bản thân như: “Mình thật không ra sao!”, “Mình chẳng làm được trò trống gì!”, “Mình đúng là loại bỏ đi!”... sau đó dần đến mức “Mình là đứa chỉ làm vướng bận người khác!”, “Mình có sống cũng chẳng ích gì!” về bản chất, những đứa trẻ này yêu thương cha mẹ vô điều kiện, song lại thiếu đi sự hồi đáp tích cực về tinh thần nên tình trạng của trẻ ngày một trầm trọng hơn, dẫn tới việc trẻ sẽ tự làm tổn thương bản thân hoặc nặng hơn là tự sát. Một khi trẻ đã có suy nghĩ tiêu cực về bản thân, niềm tự tin đương nhiên không thể sinh sôi được, cá tính cũng như sự tự lập cũng không thể phát triển.

Thứ đáng sợ nhất mà lời nói mang lại là suy nghĩ tiêu cực của con trẻ về bản thân. Nói cách khác, làm tổn thương con bằng lời nói cũng giống như mang một sợi dây tới siết cổ con vậy.

7

Tự nhìn lại bản thân  
trước khi quy trách  
nhiệm



“Con chỉ được cái nói mồm thôi chứ chả làm gì cả. Mẹ chán nghe con hứa hẹn lần tới sẽ làm cái này cái kia rồi!” Câu cửa miệng này cũng xuất hiện trong nhiều trường hợp, nhưng chắc nhiều nhất trong việc học hoặc dọn phòng các mẹ nhỉ?

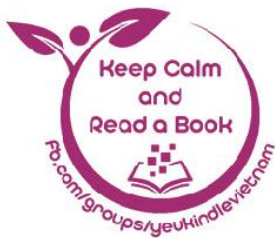
Nhưng trước khi nói với con, các bạn hãy thử nghĩ mà xem: Chính bản thân con chắc cũng hiểu rằng mình nên dọn phòng và học hành chăm chỉ hơn. Đúng, con hiểu nhưng không làm được. Có khi con cũng đang lo lắng vì không hiểu sao mình lại không làm được. Lúc đó nếu bạn vội vã quy kết “chỉ được cái nói mồm chứ có làm gì đâu!” thì đương nhiên nhiều khả năng con sẽ trả treo lại rằng: “Con biết rồi, mẹ cứ nói mãi thế?”

Các bạn hãy tự xem lại mình đã nào. Đạo này mình hơi béo, phải giảm cân thôi! Phải học lại bằng B tiếng Anh thôi! Phải sử dụng thời gian thông minh hơn thôi! **Quyết tâm ngồi ngồi nhưng lại không có tiến bộ, không thực hiện nổi. Bạn đã bao giờ như vậy chưa?**

Những lúc như vậy, nếu có ai phán: “Cố gắng đi tí xem nào!” hay “Thử xem lại cách sử dụng thời gian của mình đi nào!” thì bạn nghĩ sao? Trả lời thế nào đây? Nói thẳng thì không được nhỉ. Nhưng nếu họ nói với bạn rằng: “Bạn là người đã nghĩ là làm được mà. Chắc chắn bạn sẽ làm được!” thì cảm giác của bạn cũng sẽ khác, phải không nào?

8

*làm cho con thích học  
ừ? Câu trả lời nằm ở  
con!*



**T**ối với việc học, cha mẹ thường nghĩ là không nhắc thì con sẽ không học, thế nên cứ phải nhắc mãi. Nhưng dù có nói đến mấy, con cũng không tiến bộ hơn. Vậy phải làm sao đây? Câu trả lời nằm ở chính con. Nếu con không thực sự muốn thì sẽ chẳng thể làm được.

Vậy cha mẹ cần phải nói thế nào để khích lệ con? Hãy thử đặt mình vào vị trí của con xem. Cái bạn cần chính là câu nói cuối cùng của phần trước: **“Con là người đã nghĩ là làm được mà. Chắc chắn con sẽ làm được!”**

Một câu nói nữa có thể áp dụng là: **“Con thử bắt đầu từng bước xem nào. Chắc chắn con sẽ hiểu.”** Trẻ thường hay băn khoăn tại sao mình không làm được. Nếu cha mẹ nói vậy, con sẽ được khích lệ và nghĩ “Thế à. Phải thử xem sao...”

Sau đó hãy khen ngợi! Nếu bạn tìm thấy một điểm tốt nào, dù có nhỏ, cũng đừng ngần ngại mà khen ngợi con: **“Tuyệt quá còn gì! Con làm mẹ ngạc nhiên quá. Giỏi lắm!”** Hãy đừng tiếc lời khen ngợi trẻ. Lời khen có tác dụng gấp 100 lần, mà không, gấp cả 1.000 lần, những lời than thở, trách móc đấy.

Khen ngợi, động viên không chỉ có tác dụng với học sinh tiểu học. Ngay với học sinh cấp II, đôi khi cả học sinh cấp III, được khen cũng làm cho con có động lực hơn.

9

Muốn giới ngợi khen  
chỉ cần thay đổi cách  
nhìn



**H**ắn bạn đang nghĩ: “Nói vậy nhưng đâu dễ tìm được điểm để khen...” nhỉ? Thực ra không khó đến vậy đâu. Trước hết bạn phải thay đổi cách nhìn về con đã. Nào, hãy thử nghĩ về thời điểm khi con mới ra đời. Lúc đó con dễ thương vô cùng, bạn chỉ muốn yêu con vô điều kiện! Cảm xúc của bạn khi ấy là như vậy, đúng không? Hãy nghĩ đến con dưới góc nhìn đó. Thế nào, có gì thay đổi không?

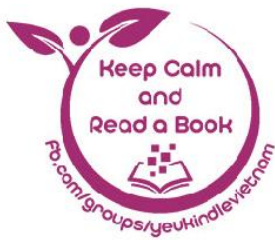
Khi con lừng khừng, thay vì nói “*Gì đấy? Sao con cứ lơ nga lơ ngơ thế?*”, bạn có nghĩ rằng: “**Con bé/Thằng bé này chắc chắn có mắt quan sát. Chắc nó đang chú ý gì đó nên mới làm chậm nhỉ?**” không? Khi con đạt bảy điểm trong bài kiểm tra thì sao? Trước giờ chắc bạn chỉ nói những câu như: “Con cũng cố gắng đấy nhỉ, nhưng lần tới cố được chín điểm nhé!” Lần tới hãy thử đổi sang: “**Bảy điểm! Giỏi quá, con đã rất cố gắng! Mẹ mừng lắm!**” thử xem sao.

Có lẽ bạn nghĩ câu “lần tới cố được chín điểm nhé” cũng có ý ca ngợi rồi, nhưng câu “con cũng cố gắng đấy nhỉ” trước đó lại làm cho trẻ không có cảm giác được khen. Con chỉ có cảm giác bị ép phải cố đạt được chín điểm thôi.

Khi khen, hãy khen con một cách chân thành, vô điều kiện. Chỉ cần thay đổi cách nhìn một chút là bạn có thể làm được rồi.

# 10

Ấn sau tình yêu  
thường dành cho con  
có phải là bản ngã của  
cha mẹ?



**L**ôi nghĩ rằng hiếm có cha mẹ nào mà không yêu con cả. Và hầu hết mọi người cũng cho rằng mình yêu con. Nhưng không có nhiều người tự hỏi: “Mình có thực sự yêu con không?” Bạn hãy tự vấn xem mình có thực sự yêu con không.

Bạn sẽ thấy nhiều hình bóng của mình trong câu trả lời: Bạn “nhào nặn” con thành con người trong suy nghĩ của bạn; bạn muốn con thực hiện giấc mơ thay mình; bạn muốn con không coi mình là trò cười; bạn muốn con làm những thứ mình không làm được - muốn con đi học trường tốt, muốn con trở thành nhân viên chính thức của một công ty danh tiếng... Trong tình yêu dành cho con thế nào chẳng lẽ ý nghĩ như thế này từ cha mẹ? Như thế có thật là yêu con không?

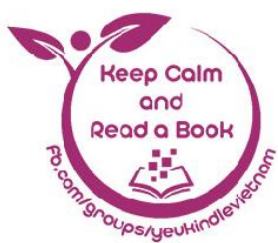
Cái tôi của cha mẹ thật nhỏ nhen.

Nhưng thôi, gạt đi đâu đó sang một bên. Hãy thử nghĩ về ý thức của cha mẹ trong tình yêu con giống những gì tôi đã liệt kê ở trên xem. Những bậc cha mẹ như vậy đại khái đều thiếu sự tự tin vào bản thân, như tôi đã đề cập ở phần trước. Nói đơn giản thì họ **không tin chính mình, nên quy chụp sự bất an và bất mãn lên con cái**. Điều này có liên quan tới cái tôi của cha mẹ mà tôi vừa nhắc tới. Tệ hơn nữa, những câu nói tiêu cực sẽ có chiều hướng làm tổn thương con.

**Trước tiên, tự bản thân cha mẹ phải thoát khỏi sự tự ti này.** Hãy thoát khỏi suy nghĩ mình là người vô dụng, làm gì cũng không được. Quan trọng là biết yêu thương bản thân.

# 11

Để thay đổi con trẻ,  
cha mẹ cũng phải tự  
yêu chính mình



Có lẽ hẳn hẳn không thiếu những phụ huynh đang nghĩ rằng: “Tôi muốn con vào trường tốt, muốn con thành người giỏi giang nhưng tôi cũng không hề thiếu tự tin vào bản thân.” Chính các bạn cũng đã tốt nghiệp những trường hàng đầu và có sự nghiệp tương đối. Các bạn thuộc nhóm “có thừa tự tin”.

Nhưng hãy thử nhìn nhận lại bản thân xem. Đó có thực sự là tự tin không? Tự tin thực sự chỉ được sinh ra từ việc yêu mến tất cả những điểm tốt, điểm xấu của bản thân, tức là **chấp nhận và trân trọng mọi thứ của bản thân**.

Các phụ huynh nghĩ mình tự tin thấy sao ạ? Sự tự tin của các bạn chỉ dựa trên việc so sánh với người khác thôi đúng không? Tỉ như người đó abc còn tôi thì xyz.

Những lúc như vậy, bạn lấy cơ sở nào để so sánh? Đánh giá của xã hội? Hay tiền bạc? Dù là gì đi nữa thì đó cũng chỉ là những thước đo do chúng ta tự vẽ ra, có thể gọi là thước đo xã hội hoặc thước đo đi mượn. **Trong lòng những người cân đo bản thân bằng những thước đo này ẩn chứa sự bất an**. Nếu không so sánh mình với người khác để biết giá trị bản thân thì họ không thể yên tâm được, và dù cho có tự tin đi nữa thì cũng chỉ khi đối tượng được so sánh kém hơn mình mà thôi.

Nhưng trên đời này có biết bao người ưu tú hơn mình! Nếu gặp những người đó, sự tự tin của bạn sẽ biến mất và ngay lập tức bạn cảm thấy bất an. Tôi sẽ đưa ra một ví dụ đơn giản, dễ hiểu: Trước đây, tôi có quen một phụ nữ rất tuyệt vời. Nói cô ấy tuyệt vời vậy nhưng gương mặt cũng không thể nói là xinh đẹp, dáng người cũng không cao, không phải dạng dễ nhìn. Tuy nhiên, cô ấy cứ đến đâu là nơi ấy toát lên sự dễ chịu, mọi người đều cảm thấy phấn chấn. Làm sao cô ấy có thể tạo ra được nét hấp dẫn như vậy?

Sự hấp dẫn nằm ở thước đo của cô. Ví dụ khi gặp một người phụ nữ đẹp, cô ấy chấp nhận rằng “Cô ấy đúng là một người đẹp. Nhưng tôi là tôi và tôi yêu bản thân mình”. Cô cũng tự đánh giá mình: “Không cao, mũi tẹt nhưng nhỏ nhắn dễ thương, cũng được mà.” Nghĩ vậy nên mọi người xung quanh cũng thấy cô “Dù không đẹp nhưng là người có nét hấp dẫn sống động”. Xung quanh các bạn hẳn cũng có những người phụ nữ như vậy phải không nào?

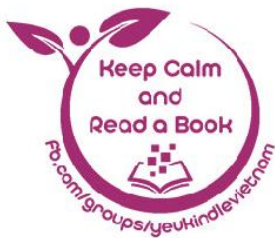
Ngược lại, cũng có những người dù xinh đẹp hơn người nhưng không có vẻ sinh động, không toát lên nét hấp dẫn. Những người đó chắc chắn cũng so đo bản thân với những người khác, vì khi gặp người xinh đẹp hơn mình lại tự ti “Mình chẳng ra sao!” và thấy ghét bản thân hơn.

Được rồi, chúng ta hãy xác nhận lại bản chất của vấn đề này nhé: Có thể nói rằng nguyên nhân lớn nhất của việc làm tổn thương con trẻ bằng lời nói là không yêu bản thân. Vấn đề chính là nằm ở đây. Dù có biết mình làm như vậy là không được, tự dặn mình sẽ chú ý lần sau nhưng bạn vẫn lặp lại hành động cũng chính do nguyên nhân đó. Vì vậy, để thay đổi bản thân và thay đổi con, trước hết cha mẹ hãy yêu thương và trân trọng bản thân mình.

Sau khi bạn đã nắm chắc điểm này rồi, tiếp theo hãy nghĩ những cách cụ thể để yêu mình nhé!

# 12

Trước tiên phải hiểu  
bản thân, rồi bạn sẽ  
thấy thêm nhiều điều



Sau nhiều năm tư vấn tâm lý và đối diện với vô vàn vấn đề xung quanh việc nuôi dạy con cái, tôi nghĩ rằng rốt cục vấn đề của con cái xuất phát từ vấn đề của cha mẹ.

Các mẹ cứ hay bắt mẫn với con kiêu như “*Con không nghe lời tôi!*”, “*Không chỉnh chu!*”, “*Không cố gắng!*” ... Và trong khi nghĩ ngợi “*Tại sao lại thế?*”, “*Phải làm thế nào mới tốt cho con?*” thì các mẹ tìm tới kết luận “*Chắc do mình dạy sai!*” Đó là cách nghĩ tiêu cực về bản thân, làm cho các bạn không thể yêu bản thân. Không yêu mình thì cũng không thể yêu người khác được, cũng không thể yêu con trọn vẹn được. Vì không yêu mình nên bạn trở nên tiêu cực với chính con mình, làm cho con càng lúc càng đi chệch hướng và cũng tiêu cực với bản thân chúng. Điều đó giống như một chuỗi thất bại liên hoàn vậy. Thay đổi cách nói chuyện khi đó cũng không phải là biện pháp giải quyết triệt để. Điều cần thiết trước nhất là cha mẹ phải yêu bản thân, bao gồm cả những điểm tốt lẫn điểm xấu đã.

Tôi đã nhắc lại điều này nhiều lần trong cuốn sách này rồi.

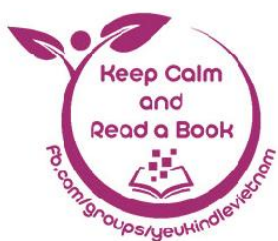
Vậy làm sao để tự yêu bản thân? Đầu tiên bạn phải hiểu rõ bản thân mình.

Bạn có nghĩ “*Làm sao tôi làm được điều nghe khó như triết học ấy được?*” không? Không khó đến vậy đâu, các bước thực ra rất đơn giản.

Có những mẹ mới sáng ra đã thấy khó ở mà chính bản thân họ cũng không hiểu tại sao. Họ cứ để mặc cảm xúc như vậy mà không tìm hiểu, khiến cho tâm lý trở nên cứng nhắc, thấy mình chẳng ra làm sao. Cứ mang tâm lý như vậy thì không thể nào giúp con phát triển được.

# 13

Lắng nghe bản thân  
chỉ cần 5-10 phút mỗi  
ngày



**L**ướt hết, hằng ngày hãy dành ra chút thời gian ở một mình, dù chỉ 5-10 phút thôi cũng được. Chắc sẽ có những người nói rằng: “Cần gì phải dành thời gian như thế. Con đi học, chông đi làm rồi thì chỉ còn một mình cho đến tối thôi.” Nhưng không phải vậy đâu. Thời gian ở một mình nghĩa là bạn phải tắt hết tivi, đài, không làm việc nhà và đối diện với bản thân mình trong yên lặng. Thế nào, khoảng thời gian như vậy chắc cũng không có mấy đúng không?

Xong rồi hãy hít thở thật sâu... liền 4-5 lần. Trước mắt bạn chỉ có cảnh tượng căn phòng, tai thì hầu như không nghe thấy tiếng gì nữa. Khi đó hãy lắng tai nghe bản thân mình, không phải là giọng bạn nói mà là tiếng vọng từ trong tâm bạn.

Thế nào? Bạn có nghe thấy gì không?

Đúng rồi, lúc này bạn nhắm mắt vào cũng được! Chắc chắn sẽ có nhiều tiếng nói vọng tới:

*“Ôi, lâu lắm mới có khoảng thời gian yên tĩnh thế này!”*

*“Từ sáng đâu tắt mắt tôi, quát mắng con thôi mà mệt quá!” “Bạn nghe thấy rồi đúng không? Hãy thử nghe tiếp xem... “Mười năm trước mình đã tưởng tượng ra mình của hiện tại thế nào nhỉ?”*

*“Mình đã từng có ước mơ, nhưng ước mơ đó biến đâu mất rồi?”*

*“Ngày nào cũng như ngày nào. Như thế có vui không nhỉ?”*

*“Niềm vui đối với mình là gì?”*

*“Mình của mười năm sau sẽ thế nào?”...*

Bạn nghe thấy liên tiếp bao nhiêu đi đâu đúng không? Tốt lắm.

14

"Nếu bạn đánh giá một con cá qua khả năng leo cây thì cả đời nó sẽ sống với niềm tin rằng mình là kẻ ngốc nghếch"



**K**hi đã nghe thấy tiếng vọng từ bên trong mình rồi, bạn sẽ dần hiểu hơn về mình từng chút một. Có phải toàn chuyện không vui hay chuyện không đâu không? Dù thế nào đi nữa cũng đừng nhắm mắt cho qua mà hãy đón nhận một cách nghiêm túc. Làm được như vậy, chắc chắn những đi đầu tốt sẽ tới.

“Hóa ra mình cũng có điểm tốt!” Cứ nghĩ vậy rồi dần dần bạn sẽ thấy những đi đầu tốt đẹp. Bạn hãy đón nhận chúng. Đi đầu quan trọng ở giai đoạn này là hãy chỉ đón nhận những điểm tốt, đừng cứ luẩn quẩn với ý nghĩ: “Ồ, mình đúng là chẳng ra sao!”

Bản thân chúng ta là tập hợp của cả những điểm tốt và những điểm xấu, quan trọng là biết chấp nhận chúng. Tuy nhiên, có một câu nói rất hay, thường được cho là của Albert Einstein, là: “Ai cũng là thiên tài cả. Nhưng nếu bạn đánh giá một con cá qua khả năng leo cây thì cả đời nó sẽ sống với niềm tin rằng mình là kẻ ngốc nghếch.”

Có thể đổi câu nói này ngược lại thành “Cá không thể leo cây, nhưng đi đầu đó cũng chẳng sao cả”. Thế nghĩa là sao? Nghĩa là những sinh vật sống, cũng như con người, đều có giá trị của riêng mình. Với những điểm tốt và điểm xấu của riêng mình, bạn là một thực thể duy nhất, chỉ thế thôi cũng đủ tuyệt vời rồi. Hãy nghĩ về đi đầu đó và một lần nữa lắng nghe tiếng nói từ bên trong mình.

Thế nào, bạn đã thấy yêu mến được bản thân mình với tất cả những điểm tốt và điểm xấu chưa?



CON SẼ THAY ĐỔI  
KHI CHA MẸ THAY  
ĐỔI





"Con  
nghĩ  
sao?"

"Con  
muốn  
làm  
gì?"

"Làm  
thế  
nào  
thì  
tốt  
hơn?"

Ừm...  
Thế  
ạ...

Làm  
thế  
nào  
nhi...

Ô? Làm  
thế này  
có vẻ dễ  
hơn...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 15

Bàc cha mẹ muốn điều  
khiển con cái không hiểu  
được rằng " Con là con  
người khác với mình"



Có lẽ chúng ta thường nghe rằng: “Cha mẹ và con cái là những nhân cách khác nhau. Dù là trẻ con cũng cần phải được tôn trọng như một cá nhân độc lập.” Tôi nghĩ rằng trong lòng mọi người đều hiểu rõ câu nói này. Nhưng cũng theo kinh nghiệm làm tư vấn tâm lý lâu năm của mình, tôi lại thấy rằng có nhiều bậc cha mẹ lại hành động như trẻ con.

*“Con cái sẽ trưởng thành như mong muốn của cha mẹ”*

*“Con cái nên thực hiện điều cha mẹ mong muốn”*

*“Con cái cần làm theo ước nguyện của cha mẹ” ...*

Dù mức độ khác nhau nhưng nhiều người sẽ có suy nghĩ như thế này đúng không? Điều này gây hại cho con vô cùng. Thế nhưng không có nhiều cha mẹ nhận ra điều đó, bởi những đứa trẻ này luôn nghe lời cha mẹ, mà phần lớn lại là những trường hợp trẻ ưu tú.

Tôi sẽ giới thiệu ví dụ cụ thể: Em A mà tôi đã từng tư vấn trước đây lại quay lại chỗ tôi khi ngoài 20 tuổi. Đây là một thanh niên đã tự nhốt mình trong phòng suốt 7-8 năm trời, từ thời cấp II cho tới thời điểm đó. A đã đỗ một trường cấp II rất nổi tiếng, nhưng chỉ mới đi học được một thời gian đã nghỉ. Với một người con luôn là niềm tự hào của gia đình như A, đây quả thật là chuyện sét đánh ngang tai đối với mẹ em. Bà không thể hiểu nổi tại sao lại ra nông nỗi này.

Đối với người mẹ, A luôn là đứa con ngoan biết vâng lời, “làm điều cha mẹ muốn”. Nhưng đối với A, đó chỉ đơn giản là sự vâng lời. Đến khi vào cấp II, em không thể tìm được điểm tựa thực sự. Đó chính là vấn đề tâm lý kéo dài trong nhiều năm của A.

Trong cuốn sách “Nếu cha mẹ bạn có tính kiểm soát: Cách để xoa dịu quá khứ và tìm chỗ đứng trong cuộc sống”, Dan Neuharth đã viết:

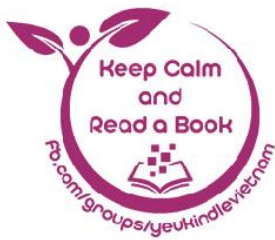
“Cái giá phải trả cho sự kiểm soát không lành mạnh, kiểm soát quá mức thường kéo dài vô tận. Những đứa con có cha mẹ chỉ thích kiểm soát sẽ có khuynh hướng trăn trở, bất an, thiếu cá tính, nghiện ngập, có những hành động tự ngược đãi bản thân, hủy hoại sức khỏe khi căng thẳng... Hơn nữa, có lẽ họ còn thiếu cảm giác trân trọng bản thân, hầu như không cảm thấy tự do thư thái, không hiểu rõ lẽ sống và khó có thể yêu được bản thân. Bên cạnh đó, do tiếp nhận những thói quen cũng như suy nghĩ bi quan từ cha mẹ trong vô thức mà có thể họ sẽ có khuynh hướng làm hỏng các mối quan hệ xã hội, không quyết đoán, chậm phát triển về mặt tinh thần cũng như cảm xúc...”

Không chỉ riêng trường hợp của A, trong phạm vi hiểu biết của mình, tôi cũng thấy không ít trường hợp con cái rơi vào tình trạng rối loạn ăn uống, tự hủy hoại bản thân vì chịu sự can thiệp thô bạo từ cha mẹ. Nhưng không bậc cha mẹ nào trong số đó nhận ra rằng đó là lỗi của mình. Mẹ của A ban đầu cũng vậy. Khi A bắt đầu không đến trường, mẹ cậu “cảm thấy giống như chính mình bị phủ nhận”. **Những vị phụ huynh bắt con phải làm theo đi đâu mình muốn mỗi khi con cái không theo, dù chỉ một chút, cũng sẽ coi chuyện đó như bản thân họ bị phủ nhận.**

Sau khi đi đâu trị tâm lý, A vào cấp III năm 23 tuổi, sau đó còn đỗ vào một trường đại học danh tiếng. Hiện nay cậu đã đi làm. Còn mẹ cậu cũng tự tìm được đi đâu mình muốn làm, vui vẻ với cuộc sống hàng ngày. Tìm kiếm lẽ sống cho riêng mình, không phụ thuộc vào con nhưng vẫn hỗ trợ nếu thấy con cần. Đó chính là niềm tin hiện tại của người mẹ.

# 16

Cha mẹ chỉ biết lấy thiên hạ làm thước đo: "Con làm thế là bôi tro trát trấu vào mặt mẹ đấy!"



*Con ăn mặc thế mà không thấy xấu hổ à!?”*

*“Suốt ngày bị điểm kém thế thì còn mặt mũi nào mà đến trường nữa!”*

*“Con đang hoàng lên được không? Đừng có làm bố mẹ xấu hổ nữa!” ...*

Bạn có đang nói những câu như vậy không?

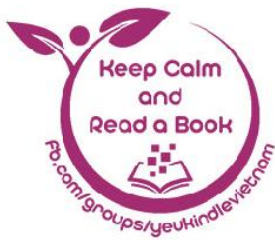
Để trở thành người cha người mẹ thực sự độc lập khỏi con cái, đi đầu quan trọng trước hết là bạn phải hiểu rõ bản thân. Tôi sẽ thử hé lộ những điếu ẩn giấu trong lòng các bạn thông qua những câu cửa miệng các bạn thường nói nhé.

Câu đầu tiên: những người hay dùng từ “xấu hổ” là những người rất coi trọng việc mọi người sẽ nghĩ như thế nào về ngoại hình, chức tước, vật chất... của mình. Ví dụ như có người sẽ để tâm tới địa vị xã hội hay thu nhập của cha mẹ những người bạn của con. Những cha mẹ này chỉ đo đếm giá trị bằng thước đo của xã hội mà không có tiêu chuẩn riêng của mình. Ngay đến quan hệ với con cái của họ cũng chỉ tập trung vào quan điểm có đáng tự hào hay đáng xấu hổ trước người ngoài mà thôi! Có những trường hợp cực đoan đến độ khi cô con gái là học sinh cấp II cắt cổ tay tự sát vì trăn cảm, câu đầu tiên mà người mẹ nói với con là: “Chuyện này mà mọi người biết thì xấu hổ chết mất!” thay vì lo lắng cho con. Có thể các bạn nghĩ đây chỉ là một trường hợp cực đoan, song nguy hiểm nhất là chuyện này chẳng phải hiếm thấy.

**Kì thực từ sâu thẳm trong tim, những người làm cha làm mẹ này cảm thấy sợ hãi phải dấn thân.** Họ cảm thấy mình là con người không có giá trị nên tự trói buộc bản thân bằng cách nhận định mọi việc thông qua giá trị quan của người đời. Nếu như bạn cảm thấy mình có phần nào như vậy, trước tiên hãy đối diện với chính mình, sau đó tìm ra điểm tốt lẫn điểm xấu của mình, cuối cùng chấp nhận tất cả và thử rèn luyện bản thân xem.

# 17

Cha mẹ có nỗi sợ vô thức: "Con phải làm như mẹ đã bảo chứ!"



Cũng không thiếu người thường mở miệng ra là nói thế này:

*“Con phải làm theo những gì mẹ nói đấy nhé!”*

*“Con phải cố lên, không được lười biếng đâu!”*

*“Con mà làm như thế sau này đời con sẽ chẳng ra đâu vào đâu đâu!” ...*

Những người này hoặc luôn tức giận đến mức bất thường nếu bản thân không thể trở thành hình mẫu mà mình đã xây dựng, hoặc là người coi trọng quy tắc, hình thức hơn tất cả và thường cố gắng kiểm soát con cái, gia đình mình dựa trên những nguyên tắc ấy. Kiểu người này thường là các ông bố. Nhìn thoáng qua, đây có vẻ là một người cẩn chu nghiêm khắc, nhưng thực chất trong sâu thẳm tâm hồn họ lại mang sự bất an và lo sợ.

Trước đây tôi cũng từng đi điều trị tâm lý cho một khách hàng có người cha là điển hình cho dạng phụ huynh này - từ nhỏ đã nghiêm khắc với con và hướng con trở thành hình mẫu mình đã tưởng tượng ra. Khách hàng của tôi là một người thành công, có địa vị cao trong xã hội, nhưng người cha lại có tiền sử kinh doanh thất bại dẫn tới tự sát.

Có lẽ những người như vậy không thể nguôi lo lắng rằng nếu không nghiêm khắc với bản thân thì bất cứ lúc nào cũng sẽ xảy ra những chuyện họ không thể ứng phó được. Những bậc cha mẹ chỉ chăm chăm tìm kiếm khuyết điểm của con và mắng mỏ thường mang nỗi sợ hãi như vậy đấy. Tất cả những bất an đó khiến họ nghiêm khắc với bản thân và bắt con phải tuân thủ những quy tắc nhỏ nhất họ đã đặt ra. Việc này cũng không hoàn toàn là xấu, nhưng nỗi lo lắng chắc chắn sẽ phản chiếu lên con cái. Trường hợp người cha mà tôi vừa nhắc tới cũng vậy. Nỗi bất an được truyền sang con, sau đó còn truyền sang cháu nữa, hay nói cách khác là một chuỗi bất an. Tình yêu không thể nảy sinh từ nỗi bất an được. Nếu không cắt đứt sợi dây đó thì rất khó để nuôi dưỡng con với một tình yêu đích thực.

# 18

Cha mẹ quá thiếu tự tin:  
"Con đang lười mẹ ra làm  
trò cười à!"



*“Con cứ làm như mẹ nói là được!”*

*“Trẻ con mà trả treo thế hả?”*

*“Con muốn mẹ phải khổ sở thế nào nữa đây?” ...*

Đúng vậy, tất cả những câu nói này đều tập trung nói đến tâm trạng của cha mẹ. Có những bậc cha mẹ chỉ cần con không nghe lời hay đáp trả khi bị cha mẹ càu nhàu là lập tức nóng nảy. “Không nghe lời bố mẹ mà còn cãi thì đương nhiên là phải nóng rồ!” Có phải bạn đang nghĩ thế không? về một phương diện nào đó thì đúng, nhưng lúc này hãy thử xem kỹ lại bản thân mình nhé.

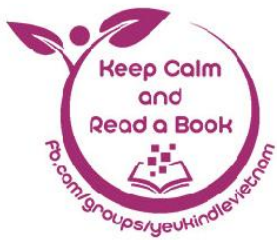
“Sao, đến con mà cũng coi thường mình à?” Bạn có đang che giấu cảm giác này không? Tôi sẽ nhắc đến suy nghĩ này ở chương khác, song tại đây tôi muốn nhấn nhủ rằng bạn “thiếu tự tin”. Có nghĩa là bạn đang ở trạng thái che giấu trong lòng suy nghĩ mình là người vô dụng, không có giá trị gì. Những phụ huynh thiếu tự tin này thường cũng luôn bị phủ nhận trong quá khứ.

Như đã nói, những người có khuynh hướng như thế này luôn chỉ chú ý tới khuyết điểm của người khác, không loại trừ con mình. Họ luôn tìm kiếm và chỉ trích những điểm không tốt, điểm chưa được ngay cả với con. Trong suy nghĩ của họ, họ luôn cần hạ thấp người khác để nâng cao bản thân hơn. Nói thẳng ra thì “Hãy kính trọng tôi!” chính là lời họ muốn nói với đứa con yếu thế hơn mình. Nhưng càng nói lại càng phản tác dụng - con không hề kính trọng cha mẹ hơn theo cách này.

Cách duy nhất để thoát khỏi cảm giác tự ti cùng những câu cửa miệng như thế là tự yêu lấy chính mình, tạo ra tình cảm yêu thương với bản thân mình.

# 19

Cha mẹ đòi hỏi được đền  
đáp: "Mẹ yêu con như  
vậy cơ mà!"



*“Con không hiểu mẹ lo cho con thế nào à?”*

*“Con có biết từ trước đến giờ bố mẹ tốn cho con bao nhiêu tiền rồi không?”*

*“Con để mẹ nghĩ tốt được về con chút đi!” ...*

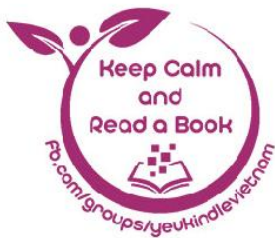
Lo lắng cho tương lai của con, bạn nhắc con “Học đi” nhưng con lại chỉ tỏ vẻ dửng dưng. Cũng vì lo lắng mà bạn nhắc nhở con hết đi đâu này đến đi đâu khác, mà con chỉ nghĩ rằng bạn “nói gì nói mãi thế”. Bỏ qua việc bạn có nhận ra hay không, nhưng có bao giờ bạn nghĩ rằng “Mình muốn con yêu mình như mình yêu con!” hay “Mình lo cho con như vậy, cũng muốn con hiểu được lòng mẹ” hay chưa?

Hay bạn tuy nói yêu con nhưng lại không lắng nghe con nói, khi gặp chuyện không như ý lại nói đi đâu trái với lòng mình “Mẹ không có đứa con như con!” Liệu bạn có đang sử dụng tình yêu của mình để đi đâu khiến con không? Bị đối xử như thế này, liệu con sẽ phản ứng thế nào? Chắc chắn con sẽ bỏ qua mong muốn của bản thân mình mà cố gắng làm cho cha mẹ vui. Việc phủ nhận bản thân trong thời kì hình thành bản ngã này là một trong những nguyên nhân gây nên tâm bệnh sau tuổi dậy thì.

Tôi thường nói với những người mẹ mang trong mình vấn đề như thế rằng: “Các chị hãy nhớ lại lúc con mới chào đời đi!” Nhớ về tình yêu thương lúc đó. Nhớ về những ngón tay nhỏ xinh nắm chặt tay mẹ. Nhớ về ánh nhìn đầy tin tưởng. Nhớ cảm giác muốn bảo bọc khi con khóc. Tình cảm khi đó chính là tình yêu! Bạn đã nhớ ra cảm giác muốn con hiểu được tình yêu thương của mình khi ấy chưa? Lúc đó bạn có nghĩ nếu con không nghe lời sẽ mặc kệ con chưa? Bạn có nghĩ rằng vì bạn coi trọng con nên con cũng phải làm gì đó để bạn nghĩ tốt hơn về con không? Không phải vậy, đúng không nào. Có phải bạn đã quá vô tâm với con không?

# 20

Cha mẹ tự phủ nhận bản thân: Đánh con dù biết là không được



*“Nói thế mà vẫn chưa hiểu à!”*

*“Nghiêm túc xem nào!”*

*“Ồn ào quá!” ...*

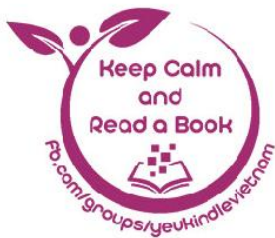
Bạn đã bao giờ vừa nói những câu này vừa đánh con chưa? Nhất là khi con còn nhỏ, không ít cha mẹ lỡ đánh con và cảm thấy nản lòng. Những phụ huynh trót có những hành vi bạo lực trực tiếp với con thường là những người không thể kiểm soát bản thân mỗi khi nổi xung lên. Sau đó, chắc hẳn họ sẽ bị cảm giác hối hận dày vò vì “Ôi, mình lại lỡ đánh con rồi...”

Tất nhiên họ đều hiểu rằng bạo lực không có tác dụng dạy dỗ hay đưa con vào khuôn khổ, chỉ là họ không ngừng được. Trong trường hợp này, ngoài vấn đề bạo lực còn một vấn đề quan trọng khác là tâm lý của cha mẹ. Sau khi đánh con, phụ huynh, nhất là mẹ, đều tự trách: “Tại sao mình lại làm thế? Mình quả là một người mẹ vô phương cứu chữa.” Cứ như vậy, ám ảnh tâm lý từ người mẹ sẽ ảnh hưởng đến con.

“Chuỗi thất bại liên hoàn” như thế này xảy ra cũng là vấn đề bạo lực trẻ em. Trong cuốn sách này, tôi chỉ nhắc đến nó để chỉ ra vấn đề tâm lý của cha mẹ, song không thể quên rằng bạo lực có ảnh hưởng to lớn tới sự trưởng thành của con trẻ. Những người cha mẹ này cuối cùng lại không thể tách rời bản thân với con. Để hiểu được rằng bản thân mình với con là những cá thể riêng rẽ, cha mẹ cần phải độc lập trước mới được.

# 21

Còn phần bác lại những lời căn nhắc của cha mẹ thì không vấn đề gì, vô cảm mới đáng báo động!



*“Nào, lại viết tất lung tung đấy!”*

*“Nhặt mấy thứ làm rơi lên đi nào!”*

*“Mẹ nói bao nhiêu lần mà con vẫn chứng nào tật nấy nhỉ!” ...*

Mới sáng ngủ dậy, thay vì lời chào thì lại phải nhận ngay những câu cầu nhàu thật không mấy vui vẻ. Với trẻ còn nhỏ thì chưa xuất hiện vấn đề gì, nhưng khi học lên tới cấp II hoặc cấp III, con sẽ cãi ngay rằng “Con biết rồi, mẹ cứ nói mãi thế!” Lời phản đối của con càng như thêm dầu vào lửa, khiến những câu khó nghe hơn lại xuất hiện thêm. Những trường hợp thế này các mẹ chắc cũng gặp không ít, phải không ạ?

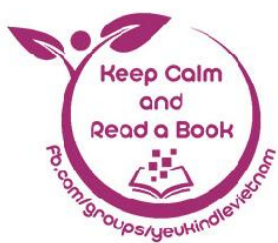
Có mẹ nào nghĩ: “Ôi, chết thật, tôi cũng vậy!” không? Dù sao các bạn cũng có thể an tâm một chút rằng chừng nào con còn phản ứng lại thì vẫn còn tốt chán. Ngay cả sau đó con có nói: “Mẹ phiền quá!” gì đó thì vẫn còn không sao.

Bạn nghĩ rằng tôi đang nói vớ vẩn ư? Thật đấy ạ! Gần đây, số trẻ ở độ tuổi học cấp II và cấp III không biểu lộ phản ứng gì trong những tình huống này ngày một tăng lên, đặc biệt ở các bạn nữ. Các cháu không cãi lại, cũng không tức giận, chỉ để sự việc trôi đi trong vô cảm. Đây mới là tình trạng nguy hiểm! Có khả năng cao là các cháu đã bị “nhiễm độc” từ lời nói của mẹ và tâm hồn đã chịu thương tổn.

Trong khi đi đầu trị tâm lý, tôi đã gặp những trường hợp bị ngược đãi. Những cháu không có biểu hiện thay đổi gì trên gương mặt để lại trong tôi ấn tượng về sự bình tĩnh trầm lặng. Tuy nhiên, trong lòng chúng lại ẩn chứa những xung đột mãnh liệt, chỉ là cảm xúc đã bị đè nén đến chết mà thôi. Khi hành động ấy tái diễn nhiều lần, con sẽ không còn thể hiện cảm xúc trên gương mặt. Những trẻ hờ hững bỏ ngoài tai lời cha mẹ cũng giống như vậy. Con không nói gì cũng không có nghĩa là con nghe lời bạn đâu.

# 22

Chấp nhận được mình  
cũng sẽ chấp nhận được  
con



**L** trong mục trước, tôi có đề cập đến trường hợp cha mẹ cần nhằn vào buổi sáng thay cho lời chào, còn trong mục này, tôi sẽ nhắc tới một chủ đề khác. Trước đây, có một mẹ đã tới xin ý kiến của tôi về việc: “Tôi có thói quen nói ra luôn những đi ều mình trông thấy, cứ như bới lá tìm sâu vậy. Chính tôi cũng thấy ghét mình! Thế nhưng tôi lại liên tục lặp lại lỗi này.” Khi hỏi kĩ thì hóa ra mẹ của chị cũng có tính cách giống y như vậy. Chị ghét tính cách đó mà không biết phải làm sao. Chị từng tự hứa với bản thân sẽ không giống như vậy, nhưng khi nhận ra thì chị thấy mình cũng nói với con bằng chính cách đó. H ồi nhỏ, chị thấy ghét mẹ mình, giờ chị thấy ghét luôn cả bản thân mình. Đúng là một chuỗi thất bại!

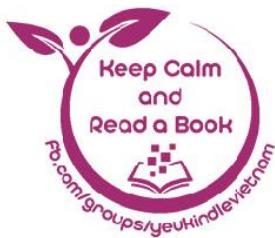
Sau khi lấy chồng sinh con, chị từng cảm thấy sự tương khắc với mẹ có được khắc phục đôi chút, song thực chất sự tương khắc đó vẫn còn kéo dài.

Chắc chắn khi mới sinh chị, mẹ của chị cũng đã yêu thương chị vô đi ều kiện. Nhưng trong kí ức của chị, từ một thời đi ểm nào đó, chị không còn cảm giác được yêu thương trọn vẹn nữa. Bất mãn với mẹ dẫn tới việc chị thấy mất tự tin vào bản thân, hơn nữa lại khiến chị cũng đối xử với con giống như vậy. Nhưng cũng không phải vì vậy mà giờ chị muốn được mẹ yêu thương trở lại.

Phải làm sao trong trường hợp này? Chỉ còn cách chấp nhận bản thân mình thôi. Những người chỉ chú ý vào những chuyện đầu đầu của người khác thực chất mang tâm trạng ghét bỏ bản thân, nghĩ mình là người không ra gì, không thể yêu bản thân được chứ không chỉ là không chấp nhận nổi con. Nghiên cứu tâm lý gọi đây là những người tự ti.

# 23

*Tự chấp nhận mình, bạn  
sẽ thoát khỏi những giá  
trị vật vãnh*



Ví dụ thế này: bạn kết giao với những mẹ khác. Khi chưa thân lắm, bạn thấy họ có nhiều điểm tốt, có thiện cảm với họ, nhưng khi thân hơn, bạn lại nhận ra họ có nhiều điểm này điểm nọ không hay... Tôi thấy những chuyện này khá phổ biến. Nhiều người sẽ nói rằng: “Đó là vì khi chưa biết về nhau mấy, người ta không để mắt đến tiêu tiết mà dễ nhìn nhau với sự thiện cảm. Nhưng khi thân thiết hơn rồi, chúng ta sẽ nhìn kỹ những điểm này điểm kia là chuyện đương nhiên thôi.”

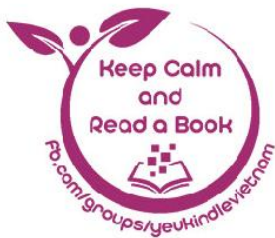
Đúng là việc thân thiết hơn với nhau sẽ là khởi điểm để nhận ra nhiều điếu. Trong quan hệ tình cảm cũng vậy. Có những người sau khi có quan hệ sâu sắc, thậm chí kết hôn rồi còn nuối tiếc rằng: “Nếu biết anh ta/cô ta là người như vậy thì mình đã chẳng thềm yêu rồi!” Thế nhưng bên cạnh những điểm chưa tốt, bạn sẽ có cơ hội nhìn thấy những điếu tuyệt vời ở họ mà không thân thì làm sao phát hiện ra. Tất nhiên cũng có không ít trường hợp bạn không muốn tiếp xúc với người đó nữa vì bạn chỉ toàn thấy khuyết điếu của họ, chẳng có nổi điếu tốt nào. Tệ hơn, có người còn gặp đi gặp lại những người như vậy.

Chính bản thân họ cũng không hiểu tại sao chuyện luôn thành như vậy. Thực ra, nguyên nhân cũng nằm tại sự tự ti, có nghĩa là bạn thấy mình là con người vô dụng, dẫn đến việc không thể yêu thương bản thân mình. Vì vậy bạn có tâm lý cố hạ thấp đối phương để đẩy mình lên cao hơn họ.

Những người thiếu tự tin này cũng sẽ xét nét khuyết điếu ở con cái, khiến bộc phát nên những câu cần nhần thay vì lời chào. Dù có tự nhận thức được rằng không được nói như vậy, phải chú ý lần sau, nhưng họ vẫn tiếp tục lặp lại lỗi đó. Để thoát khỏi vòng luẩn quẩn này, bạn cần phải yêu lấy bản thân trên tinh thần hiểu rõ mình.

# 24

Thử ghi ra danh sách  
những câu nói nặng lời



**D**ừng quấy nữa con!

- Phải nói với con bao nhiêu lần nữa đây?

- Trật tự nào!
- Con có dọn hay không nào?
- Thôi ngay!
- Mẹ ghét đứa nào như thế lắm!
- Nhanh lên!

v.v...

Chẳng phải bạn đã từng có lúc nói một câu nào đó, à không, hầu hết tất cả những câu trên với con phải không nào? Những lời này được nói ra trong vô thức, cùng lắm người nói cũng chỉ nghĩ rằng: “Nói thì cứ nói thế thôi mà, cũng chẳng có ý đồ sâu xa gì!” Dù không cố ý nhưng những lời nói phũ phàng này vẫn trở thành sợi dây bó buộc con.

Khoảng ba năm trước, tôi có cơ hội trò chuyện với một người mẹ có con trai học lớp 4 đã bỏ học. Nghe chị nói, tôi biết rằng hằng ngày chị đều mắng mỏ con nhưng bản thân chị lại chỉ nghĩ: “Có lẽ tôi hơi lắm lời!” mà thôi.

Sau đó, tôi cũng có nói chuyện với cháu, và từ con mắt của một chuyên viên tư vấn tâm lý, tôi thấy rõ ràng cháu bị trăn cảm, hầu như không thể hiện biểu cảm rõ ràng trên khuôn mặt dù đang trong giai đoạn hoạt bát nhất của đời người. Mỗi khi ở bên mẹ, cháu luôn quan sát mẹ, và mất bình tĩnh khi không có mẹ bên cạnh.

Dù được nhờ tư vấn về chuyện bỏ học, nhưng người đầu tiên tôi đưa ra lời khuyên là người mẹ. Tôi nhờ chị ghi lại những câu mình thường mắng con mỗi ngày. Sau khoảng 2-3 tuần, người mẹ gọi điện cho tôi và nói rằng: “Số của tôi đây kín rỗi, chán viết lắm rỗi!” Và khi đếm thử, chị nhận ra rằng những câu mắng mỏ của mình lên tới con số hơn 100! Trước khi gác máy, tôi nói: “Chị cứ viết tiếp khoảng một tháng nhé, kể cả câu lặp đi lặp lại cũng được.”

Tôi gặp lại mẹ con họ mới gần đây. Tôi được “báo cáo” lại rằng tình trạng của người mẹ đã khá hơn, còn cậu bé đã vui vẻ đi học trở lại nên tôi thấy vô cùng an tâm.

Các bạn nghĩ sau ba năm gặp lại, quan hệ mẹ con của họ sẽ thế nào? Cậu bé đã lên cấp II, tính cách cũng sôi nổi hơn nhiều. Mỗi khi nói về các hoạt động ở Câu lạc bộ Mĩ thuật mình tham gia là mắt cậu lại lấp lánh

niềm vui, khiến người nghe cũng thấy vui theo. Còn về người mẹ, nụ cười dành cho con của chị trở nên đẹp tuyệt. Người mẹ cũng mang tới cảm giác hoạt bát, và khi hỏi chuyện, tôi biết được chị bắt đầu tham gia leo núi từ hơn một năm rưỡi trước, hiện đang viết blog kể về chuyến đi này và thực sự thích hoạt động đó. Chị tâm sự: “Tôi đã tiếp tục ghi lại theo lời cô chỉ, và tôi bị sốc! Tôi sốc vì không ngờ mình lại là con người đáng ghét đến vậy. Tôi đã buồn suốt một tháng trời.”

Nhìn lại mình, dường như cảm thừa nhận những điểm đáng ghét của bản thân, là một cơ hội tốt. Khi đó, thay vì bực bội với chính mình, ngược lại bạn có thể nghĩ: “Chắc chắn mình cũng có ưu điểm!” và bắt đầu tìm kiếm điểm tốt ở bản thân.

Con người thật thú vị nhỉ! Trong câu chuyện trên, người mẹ trên cơ sở nhận thức được điểm tốt - điểm xấu của bản thân đã một lần nữa tự yêu mình hơn. Lúc đó, chắc hẳn chị đã nhận ra: “Vì mình không thể yêu bản thân nên cũng chẳng yêu nổi con.”



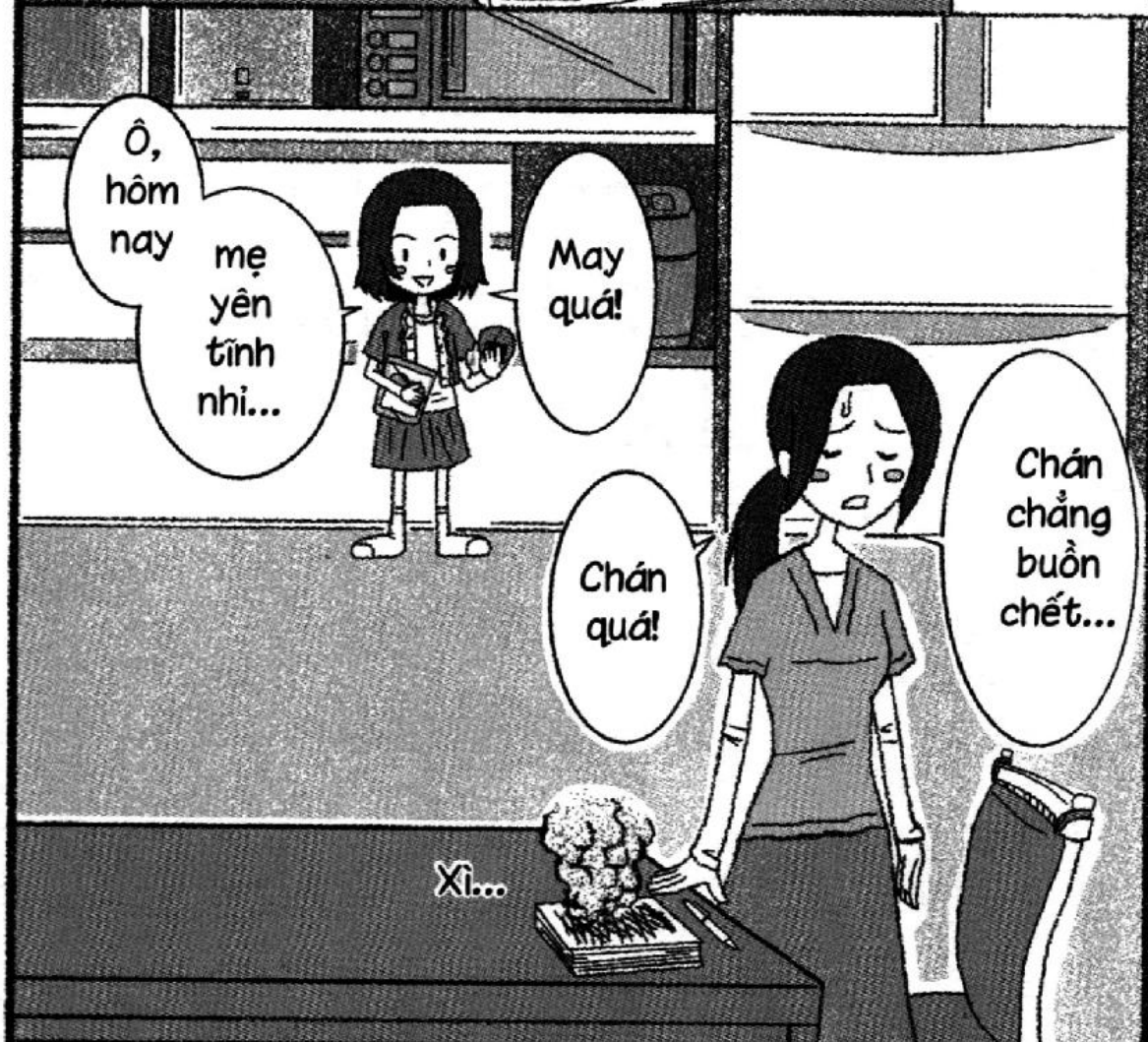
# NHỮNG CÂU NÓI CÓ THỂ THAY ĐỔI TÍNH CÁCH CỦA CON

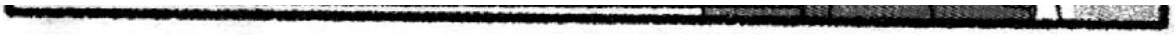


Con làm bài tập chưa?  
Làm nhanh lên nào!  
Phải nói bao nhiêu lần con mới hiểu hả?  
Sao không làm ngay đi?!  
Phải mất bao lâu nữa đây?  
Thật là bất lịch sự!



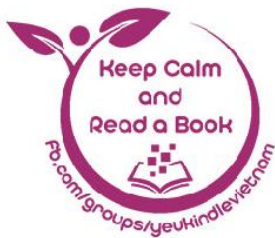






# 25

Nuôi dưỡng tố chất tự  
tin và tính tự chủ cho  
con



**D**ù nghe không được thuận tai lắm nhưng ngạn ngữ

Nhật có câu “Được khen thì heo cũng trèo được cây”. Tôi xin sửa lại một chút: “Được khen thì con trẻ cũng bay được lên trời”. Gần đây tôi có nghe một người quen là giáo viên tiểu học kể rằng: khi gặp đề bài “Hãy viết ra ba điểm tốt của bản thân” thì chỉ hơn một nửa số học sinh biết phải viết gì. Đáng ngạc nhiên lắm sao? Riêng ở điểm này đã thấy các em đang tự ti.

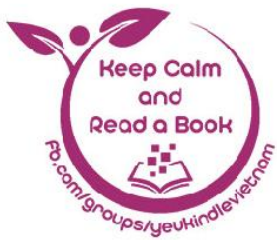
Các bố các mẹ ơi, không biết chừng đây là lỗi từ quý vị đấy. Không phải các mẹ thường hay nói: “Sao con chẳng làm được tích sự gì thế?”, “Phải nói bao nhiêu lần con mới hiểu hả?” hoặc “Con thôi ngay đi” ... hay sao? Chính những câu nói này đã bóp chết niềm tự tin của các con đấy.

Vậy phải làm sao để mang lại sự tự tin cho các con? Chính là phải khen ngợi, hay cũng có thể nói cách khác là tán dương. Không cần phải giữ kẽ làm gì cả, cứ khen ngợi, tán tụng con dù thế nào chẳng nữa! Nhưng chỉ khen vừa tầm với con.

Ví dụ: Vào giờ đi học buổi sáng, con lúc nào cũng lè mề. Dù bạn có giục con nhanh lên hay mắng mỏ thì con vẫn không khá hơn. Nếu như có lúc con trở nên nhanh hơn thì cũng do bị thúc ép, không phải do tự mình muốn vậy. Nhưng bạn hãy thử nói thế này xem sao: “Ô, hôm nay con thay quần áo nhanh nhỉ! Giỏi lắm/Được đấy!” Chỉ cần con đạt được một chút cố gắng thì bạn đừng tiết kiệm lời khen. Hãy khen con, nhưng không tăng bốc quá. Đứa trẻ nào nếu được khen cũng sẽ nghĩ: “Vậy à? Lần sau mình sẽ làm tốt hơn nữa!” Cứ như thế trẻ hình thành nên tính tự chủ, dần dần sẽ chuyển thành tự tin.

# 26

"Me thất vọng lắm!"  
>> "Con này, mẹ yêu con!"



**B**ạn có từng nói ra những câu này: “*Thực sự mẹ rất thất vọng về con!*”, “*Vì con mà mẹ toàn phải chịu xấu mặt thôi!*” chưa? Có thể con đã làm nhiều việc khiến bạn phiền lòng, ví dụ có giai đoạn con liên tục đi muộn, thường xuyên không làm bài tập, kiểm tra bị điểm thấp... Khi gặp phải những chuyện này, bạn sẽ rất dễ nói ra những lời như trên.

Nhưng này nhé, trước khi bị quở trách, bọn trẻ đã hoang mang không biết mình đã làm gì để ra nông nổi này rồi. Bị mắng sẽ chỉ khiến con đau lòng thêm mà thôi.

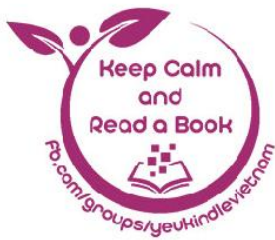
Trẻ con luôn muốn làm cha mẹ vui, dù chỉ đôi chút, và được cha mẹ ôm vào lòng. Nhưng trong tình trạng này, chúng cũng biết mình đã làm cha mẹ buồn và mất đi niềm tin vào bản thân. Nếu gặp phải cơn giận của cha mẹ khi ấy, con sẽ càng bị tổn thương và hoang mang. Mà cũng không chỉ thế, càng về sau con sẽ càng tự ti về bản thân và có suy nghĩ mình là người không được ích lợi gì, không đáng có mặt trên đời.

Chính những lúc như thế này, bạn càng cần phải bao bọc con bằng tình yêu thương vô điều kiện và trau dồi cho con sức mạnh để con có thể tự đứng lên làm lại từ đầu. Nói câu gì cho phù hợp đây? “Mẹ yêu con!”, “Không sao đâu, luôn có mẹ ở đây mà!” - Những câu nói này sẽ thay đổi con.

Nguồn dinh dưỡng quan trọng nhất để nuôi dưỡng sự tự tin trong con là tình yêu trọn vẹn của cha mẹ. Tình yêu sẽ mang đến sự an tâm, nuôi dưỡng lòng tự tin, từ đó dẫn tới cảm giác lạc quan vào bản thân, coi trọng sự tồn tại của bản thân.

# 27

"Còn mặt mũi nào mà ra ngoài nữa!" >> "Mẹ luôn ủng hộ con!"



Phần trước tôi đã đưa ra ví dụ câu “Vì con mà mẹ toàn phải chịu xấu mặt thôi!”. Còn có một số câu gần giống như vậy như: “Chết thật! Còn mặt mũi nào mà ra đường!”, “Thế này làm sao mẹ dám gặp ai nữa?”... Đây là những câu nói thường xuất hiện khi con phạm phải lỗi nào đó lớn. Hoặc khi so sánh con với bạn, cha mẹ dùng những câu như: “Bạn X giỏi nhỉ. Học giỏi, chơi thể thao cũng giỏi nữa. Giá mà con mình cũng được như thế!” Bạn có bao giờ lỡ nói như vậy chưa?

Hóa ra không ít người chẳng hề thấy lạ lùng khi chúng ta cảm thấy xấu hổ về việc con phạm lỗi. Họ có thể nghĩ rằng như thế là hoàn toàn bình thường. Tuy nhiên, những lời này thể hiện sự không hoàn toàn chấp nhận con. Bạn đang đánh giá con qua thước đo của “người đời” đấy.

Trước đây cũng khá lâu rồi, tôi có tư vấn cho một người mẹ có con gái học lớp 8. Tôi xin phép được lược bớt quá trình nuôi dạy con chi tiết, song lúc bấy giờ cô bé có vấn đề lớn về tâm lý, liên tục cắt tay tự sát. Cũng vì lý do này mà người mẹ đến xin tư vấn, nhưng tôi choáng váng vì những lời đầu tiên của chị lại là “Tôi xấu hổ đến mức không dám ra ngoài nữa!”. Khi tôi hỏi: “Chị không nói đi đâu này với con gái đâu nhỉ?”, chị đáp rằng: “Không, tôi nói “Đừng có làm mẹ xấu hổ nữa” nhiều lần lắm rồi.” Tôi lại một lần nữa bị bất ngờ.

Hóa ra thứ chiếm lĩnh tâm trạng người mẹ lại là nỗi xấu hổ khi đối mặt với dư luận hơn là sự lo lắng vì sao con lại ra nông nỗi này, phải giải quyết như thế nào. Hơn nữa, người mẹ lại dùng chính nỗi lo của mình để gây áp lực lên con, nên tình trạng của con ngày một xấu đi cũng không phải là điều khó hiểu.

Các bạn có từng nghe câu chuyện hài “Hỏa hoạn chùng ngựa” chưa? Nói ngắn gọn thì đây là câu chuyện về người vợ muốn thử xem chùng có thực tâm coi trọng mình không, nên đã theo lời bạn thử đánh vỡ chiếc bát quý của chùng. Nếu chùng hỏi “Mình không bị thương chứ?” nghĩa là chùng trân trọng vợ, còn nếu chùng hỏi “Cái bát có sao không?” nghĩa là chùng không tốt, coi vợ chẳng bằng cái bát.

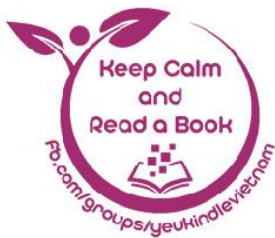
Câu chuyện trên được xây dựng dựa trên một câu chuyện trong “Luận ngữ” của Khổng Tử. Xưa, khi Khổng Tử lên tri châu, chùng ngựa ở nhà bị cháy. Nhưng khi về, Khổng Tử nghe chuyện lại hỏi: “Có ai bị thương không?” chứ không hề hỏi về ngựa. Chính nhờ coi trọng con người mà các đệ tử luôn tận tâm với Khổng Tử.

Quy chiếu từ câu chuyện này, có thể thấy rằng người mẹ mà tôi vừa nhắc đến coi trọng bản thân hơn con, và coi trọng dư luận còn hơn bản thân mình. Kết cục, chị không chỉ không coi trọng con mà còn không coi trọng cả chính mình. Trong những trường hợp như vậy, tôi chỉ muốn nói: “Dù có chuyện gì đi nữa, mẹ vẫn luôn đứng về phía con!”

Vậy cần làm gì để những câu nói này có thể đến một cách tự nhiên? Trước tiên, bạn cần chấp nhận tất cả những điểm tốt, điểm xấu của bản thân và trân trọng chúng.

# 28

"Sao không dọn dẹp đi con?" >> "Làm thế nào thì được nhỉ?"



**D**ù bạn đã nhiều lần nhắc “Dọn dẹp đi con”, không biết lúc nào con mới chịu bắt đầu. Dù bạn nói “Không xem tivi nữa nhé”, con vẫn cứ ng ỡ xem. Dù bạn nhắc đi nhắc lại “Nhanh đi làm bài tập đi”, con vẫn lờng khùng không chịu làm. Những khi ấy, bạn sẽ dễ có xu hướng quát lớn: “Sao con không làm đi hả?”

Nghe mẹ lớn tiếng, cuối cùng con cũng đứng lên một cách nặng nề. Còn mẹ sẽ nghĩ rằng: “Đúng là không quát thì nó không bao giờ chịu nghe cả!” Cứ thế, cha mẹ ngày càng nghiêng về hướng to tiếng để con nghe lời.

Những câu như “Sao con không làm đi?” hay “Tại sao con không làm?” tuy có dạng câu nghi vấn, nhưng thực chất lại không khác gì mệnh lệnh. Hơn nữa, việc nói như vậy sẽ hình thành tình trạng tiêu cực là người nghe sẽ không làm theo nếu người nói không lớn tiếng và nặng lời.

Trong tâm lý học, chúng tôi có thuật ngữ “câu hỏi mở”. Đây là từ trái nghĩa với “câu hỏi đóng”, mang ý nghĩa khơi gợi sự chia sẻ từ đối phương. Ngược lại, với “câu hỏi đóng” bạn chỉ có thể trả lời “có” hoặc “không”, khiến khả năng khơi gợi thông tin giảm đi nhiều.

Có một số cách nói thường dùng trong đi ều trị tâm lý có thể ứng dụng trong giao tiếp giữa cha mẹ và con cái. Cụ thể như phương pháp thay vì hỏi con “Tại sao”, cha mẹ có thể dùng “Thế nào” và “Làm gì”. Ví dụ: trong trường hợp dọn dẹp, bạn có thể nói thế này: “Phải làm thế nào thì tốt hả con?” Khi bạn nói vậy, con buộc phải trả lời thay vì chỉ nói “Có làm” hay “Không làm” suông. Sau đó, vì câu trả lời xuất phát từ chính bản thân mình nên con sẽ không có ý thức đó là mệnh lệnh. Từ đó con sẽ tự giác hành động. Tuy có hơi phức tạp và đòi hỏi sự kiên nhẫn từ cha mẹ song đi ều này sẽ nuôi dưỡng năng lực hành động theo suy nghĩ của chính mình trong con trẻ.

29

"Phải", "Cần" >>  
"làm thế nào nhỉ?"



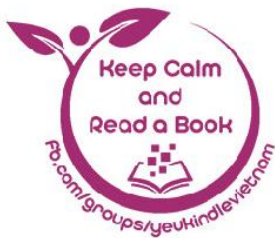
**N**hững câu như thế này: “*Sắp đến giờ vào lớp rồi mà con cứ tỉnh bơ như không ấy nhỉ! Muộn học bây giờ!*” quá quen thuộc các mẹ nhỉ! Muộn học ư? Cứ để cho muộn luôn đi. Dù cho là muộn học đi nữa thì việc thúc giục con cũng chỉ để cha mẹ thỏa mãn bản thân, chứ không có lợi ích gì cho con cả. Ngược lại, đi đâu đó còn làm cho con mất đi năng lực phán đoán đi đâu gì là cần thiết. Một lần đi muộn sẽ thối hơn hàng trăm ngàn lời nói! Tôi nghĩ rằng trải nghiệm kiểu như thế có tác dụng hơn trong việc nuôi dưỡng năng lực tự phán đoán và hành động của trẻ.

Các bạn hãy thử xem lại những mẫu câu mình hay nói hằng ngày nhé: “*Nhanh lên nào!*”, “*Như thế là không được!*”, “*Con phải....*”, “*Cẩn thận xem nào!*”, “*Có hiểu không hả?*”... Không thể nào đếm hết được, phải không? Nếu thử tóm tắt ngắn gọn về những câu này thì đây đều là những hạn chế về hành động. Vậy bạn hãy thử đặt mình vào vị trí của con xem. Bạn có muốn hằng ngày, từ sáng, trưa, chiều đến tối đều phải nghe ai đó la hét **CẦN, PHẢI, BẮT BUỘC** và la hét: “*Trời đất ơi, con nghiêm túc cho mẹ đi nào!*” hay không? Tuy không tạo ra ức chế tinh thần ngay tức thì, nhưng đi đâu này lại tước mất cơ hội được tự phán đoán và suy nghĩ.

Đề không trở nên như vậy, như tôi đã nói, hãy chuyển “*Tại sao...*” thành “*Làm gì để..*”... thế nào” xem. Ví dụ, trong trường hợp nếu không nhanh lên sẽ bị muộn giờ học: “*Con không nhanh lên là muộn mất đấy! Phải làm thế nào đây?*” Đây là cách nói sử dụng cụm từ “*thế nào*”.

# 30

"Không được" / "Nhank  
lên con" >> Ba cách sử  
dụng "thế nào"



**N**ếu bạn sử dụng mẫu câu đã nói ở trang trước, một cách tự nhiên, con sẽ nghĩ: “Mình có muốn muợn học không?” hay “Có việc gì quan trọng hơn việc đi học đúng giờ không?” Nếu có thể phán đoán dựa trên suy nghĩ này, con sẽ tiếp tục tìm kiếm câu trả lời cho thắc mắc “Phải làm thế nào?” Nếu như kết quả là con vội vã để kịp giờ học thì đó không phải là hành động do con nhận mệnh lệnh từ cha mẹ, mà là hành động tự quyết.

Đó là trường hợp cần khẩn trương để kịp giờ học. Còn thông thường, có ba cách sử dụng cụm từ “thế nào”. Hãy thử nghĩ đến trường hợp con vẫn chưa chịu làm bài tập. Chúng ta có thể sử dụng ba cách nói như sau: “Con nghĩ thế nào?”, “Con muốn sẽ thế nào?”, “Phải làm thế nào?”. Cách đầu tiên nhằm xác nhận suy nghĩ của người được hỏi, cách thứ hai để hỏi mục đích hoặc mục tiêu, còn cách cuối cùng hướng tới cách thức, phương pháp thực hiện. Áp dụng những câu này vào thực tế sẽ thành như sau:

*“Con muốn hay là không muốn làm bài tập ỉ?”*

*“Nếu làm bài tập thì sẽ có thể wõn ngực tự hào, phải không nhỉ?”*

*“Thế giờ mình phải làm sao?”*

Con sẽ trả lời thế nào nhỉ? Đối với câu thứ nhất, nếu câu trả lời là: “Con không muốn!”, chúng ta sẽ có đoạn hội thoại như sau:

*“Thế à? Vậy con sẽ không làm à?”*

*“Con không muốn, nhưng dù gì cũng vẫn phải làm.”*

*“Tại sao lại phải làm nhỉ?”*

*“Vì không làm cô giáo sẽ mắng ạ.”*

*“Cô mắng cũng được chứ sao?”*

*“Như thế xấu hổ với các bạn lắm ạ.”*

*“Thế con muốn được wõn ngực tự hào hả? Thế thì nên làm bài tập nhi.”*

*“...Vâng!”*

*“Vậy con thử nghĩ xem mình sẽ thực hiện thế nào thì được.”*

*“Bây giờ con không muốn làm ạ.”*

*“Tại sao?”*

*“Vì con đang muốn xem tivi.”*

*“Thế xem xong rồi làm nhé?”*

*“Vâng.”*

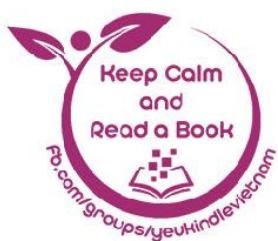
*“Đúng rồi. Mẹ cũng phải đi học ngoại ngữ đây!”*

Hội thoại tiếp diễn như thế này là ổn. Điểm mới xuất hiện trong đoạn hội thoại này là người mẹ cùng học. Việc mẹ cũng học một cái gì đó sẽ có tác dụng giúp trẻ muốn học hơn là cứ nhắc đi nhắc lại việc trẻ phải học. Nếu như bạn không cần phải học thêm đi đâu gì, bạn có thể nói như sau: “Đạo này con học thêm được từ nào mới rồi? Con chỉ cho mẹ học cùng với nhé!” Bạn có thể học toán hay kể cả thủ công cùng con cũng được. Biết nhiều hơn mẹ có khi sẽ lại là động lực để trẻ hứng khởi hơn với việc học.

Khi trẻ còn học tiểu học, học cùng con bằng các trò chơi luyện giác quan như thế này cũng là một biện pháp hay.

# 31

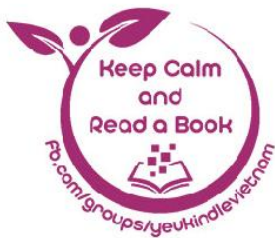
"Thật không ra làm sao cả!" >> "Con lớn rồi!"



**I** trong phần trước, tôi có lấy ví dụ về việc dọn dẹp với nội dung sử dụng mẫu câu “Cái gì” thay cho “Tại sao”, “Vì sao”. Tuy nhiên cách này hơi khó áp dụng đối với trẻ ở độ tuổi nhỏ như tiểu học hay mẫu giáo. Trẻ con trong thời kì này thường thay đổi liên tục, vừa thấy đang chơi ô tô đã thấy chuyển sang xếp hình, sau đó không lâu lại quay ra tô màu. Tất nhiên những đồ chơi vừa chơi sẽ bị vứt chỏng chơ giữa nhà, có khi cả đồ chơi cỡ lớn trong tình trạng bị lật ngửa! Người lớn nhìn thấy cảnh này chắc sẽ thấy bức mình, tuy nhiên mọi người hãy thử một lần làm như tôi nói, sẽ thấy dễ chịu lắm. Có nhiều mẹ khi thấy con đang chơi trò này lại chuyển sang trò khác đã nói rằng: “Dọn hết chỗ đồ này mới chơi tiếp trò khác chứ con!”, tuy nhiên đối với trẻ ở giai đoạn này thì đi đâu đó hoàn toàn không thực hiện được. Cách chơi còn được gọi là chơi liên hoàn này rất quan trọng đối với việc nuôi dưỡng tính sáng tạo của trẻ. Vì thế, mỗi khi nhìn thấy sự bừa bộn trong phòng trẻ, bạn hãy vui mừng mà nghĩ rằng: “Con mình đang lớn lên từng ngày đây!” Có khó quá không ạ?

32

Truyền tải đúng những  
gì trông thấy



“**N**ào, nào, vẫn chưa đánh răng à? Còn lẩn bẩn ở đây thì muộn học cho mà xem!” - Buổi sáng thường bận rộn mà con lại không nhanh nhẹn như mong muốn khiến cha mẹ rất dễ cáu giận. Nhưng chắc các bạn cũng hiểu rằng cách này, ngược lại, sẽ phản tác dụng, đúng không? Biết nhưng vẫn không ngừng được! Đằng nào cũng không im lặng được thì thà nói toẹt ra còn hơn.

Đúng thế đấy: buổi sáng, ngái ngủ, đi lại vật vờ. Tình huống thế nào nhỉ? “Con c ần lờ đờ đến bao giờ há? Muộn đến nơi rồi!” là cách nói giống mọi khi. Sử dụng cách “Thấy gì nói nấy” sẽ là như thế này:

*“Trông con có vẻ ngái ngủ nhỉ. Hôm qua con ngủ không ngon à?”*

*“Vâng, tại con chơi điện tử khuya quá.”*

*“Con chơi điện tử à? Máy giờ mới đi ngủ thế?”*

*“Tâm... một giờ sáng ạ.”*

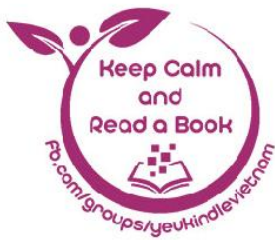
*“Thế thì buồn ngủ là đúng rồi!”*

Kiểu như vậy. Chúng ta sẽ không nói “Sao con chơi khuya thế!”, “Bu ồn ngủ là tại con!”, mà chỉ nói những đi ều chúng ta “thấy” thôi.

Tôi sẽ đưa thêm vài ví dụ khác: “Hôm nay trông con được đấy!”, “Trông mắt con ngộ nhỉ!”, “Hôm nay con mệt à? Có ốm không?”, “Con hợp kiểu tóc này đấy!”, “Giọng con hơi khàn đấy, có sao không?” Những cách nói này trong tâm lý học được gọi là “thừa nhận”, hay còn gọi cách khác là những câu nói trấn an, thể hiện sự quan tâm của người nói dành cho người nghe, dựa trên nền tảng là sự chấp nhận đối phương. Nói đơn giản hơn, đây là việc truy ền đạt ý “Mẹ luôn dõi theo con!”

33

Phản hồi khi con bắt đầu  
nói chuyện



**M**ỗi khi đến chỗ các mẹ hay tụ tập, tôi thường nghe than thở: “Không biết dạo này ở trường có việc gì không mà chẳng thấy nó kể chuyện...”. Các bạn có như vậy không? Mình đợi được nghe nhiều chuyện khi thấy con đi học về, nhưng con chỉ nói “Chẳng có gì đâu ạ!”. Có thể đó là kết quả do chính bạn mang lại đấy.

Chẳng mấy khi con mới kể chuyện, nhưng bạn chỉ ậm ờ cho qua chuyện còn thực sự không để tâm, trong đầu chỉ nghĩ đến chuyện của mình - bạn có bao giờ như vậy không? Ví dụ thế này: ngay cả khi con kể chuyện có trung tâm trò chơi điện tử mới xây trên đường đi học về, nếu bạn chỉ đáp “Thế à?” còn đỡ, có bao giờ bạn dùng những câu lên lớp như “Chắc không phải con rẽ vào chơi vài game rồi mới về đấy chứ?”. Nếu cứ như vậy, chắc chắn dần dần con sẽ không kể chuyện với bạn nữa đâu. Nếu con nói chuyện với bạn, dù có bận rộn hay thấy phức tạp đến mấy, quan trọng nhất là bạn nên lắng nghe.

Trong ngành tư vấn tâm lý có thuật ngữ “lắng nghe tích cực”, trong tiếng Anh gọi là “active listening”. Phương pháp cụ thể chỉ đơn giản là “gật đầu” và “đáp lại bằng cách ừ”. Trong ví dụ con kể “có trung tâm trò chơi điện tử mới xây” bạn hãy: “Ồ... Thế cơ à?”, “Trung tâm trò chơi điện tử lại xây ở đó à?” Tương tự thế.

*Nếu như con bạn kể thế này thì sao:*

*“Hôm nay con bị cô mắng, mẹ ạ.”*

*“Ôi... Thế à? Con bị mắng à?”*

*“Con quên búng mất bài tập ở nhà.”*

*“Ái chà, quên bài tập à?”*

*“Vâng. Con làm rồi mà lại để quên ở nhà.”*

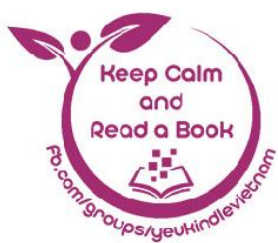
*“Con quên không mang đi à?”*

Kiểu như vậy. Đơn giản mà, đúng không? Nhưng cũng khó đấy nhỉ? Phương pháp thì đơn giản, nhưng thực tế có làm được giống như vậy hay không lại chẳng hề dễ dàng. Trước tiên, tại thời điểm con kể “Con quên bài tập ở nhà”, bạn rất dễ lỡ lời “Sao con không cẩn thận thế? Đúng là chả ra làm sao!”, sau đó sẽ một chuỗi câu hỏi: “Thế là môn gì?”, “Sao con lại quên?” Nhưng như vậy không được hay lắm. Chỉ cần lỡ nói ra những câu này, chuyện sẽ thành của mẹ, không còn là của con nữa. Trên thực tế, trong những trường hợp gặp phải tình huống giống như vậy, người mẹ bỗng nhiên biến thành chủ thể chính của câu chuyện.

Điều quan trọng trong “lắng nghe tích cực” là phải để ít nhất 1/4 câu chuyện là do con nói. Nếu cha mẹ lắng nghe con, con sẽ cảm thấy: “Mẹ lắng nghe mình. Mình được đón nhận”, từ đó nảy sinh sự tin cậy với cha mẹ. Lòng tin gắn liền với sự tự tin.

34

Đồng cảm sinh ra tin  
tưởng



**L**ôi thường nghe các mẹ nói rằng: “Con tôi không chịu nghe lời tôi gì cả. Chắc tại cách dạy con của tôi không tốt.” Nhưng, trước khi nói con “không nghe lời”, các mẹ đã thử nghĩ liệu mình đã được con tin tưởng hay chưa? Nói một cách khó nghe thì có rất nhiều trường hợp vì cha mẹ không lắng nghe con nên không được con tin tưởng. Chính các bạn cũng vậy phải không? Các bạn có hứng nghe người mình không tin cậy nói không? Không, đúng không nào? Con cũng vậy.

Có một số yếu tố nền tảng để hình thành sự tin cậy, một trong số đó là đồng cảm. Đây cũng là một thuật ngữ trong tư vấn tâm lý. Trong đời thường, người ta sử dụng cụm “thấy đồng cảm với tác phẩm này” là ý nói một cách khác là cảm giác “Tôi hiểu”. Một khi có sự đồng cảm, ai cũng nhận thấy mình “được thấu hiểu”.

Đồng cảm chính là nền tảng của lòng tin. Những cách thức như “thừa nhận” hay “lắng nghe tích cực” mà tôi có nhắc đến trong những phần trước cũng là phương thức để giành được sự đồng cảm. Với mọi phương thức, quan trọng là phải để người kia nói, hạn chế nêu ý kiến và đề xuất của bản thân. Ngay cả bác sĩ tâm lý cũng phải chú ý đến điều này. Tuy nhiên, điều nguy hiểm nhất của các mẹ khi nói chuyện với con là đưa ra quá nhiều ý kiến cũng như đề xuất cá nhân.

Như trong ví dụ tôi đã sử dụng, khi con ngái ngủ vì đêm hôm trước chơi điện tử muộn, các mẹ thường rất dễ mắng con: “Ai bảo chơi muộn cho lắm vào ỉ” Trong trường hợp quên không mang bài tập, dù có cố gắng lắng nghe tích cực đến bao nhiêu, mẹ cũng khó có thể nói câu “Biết làm sao được?” phải không nào?

Tuy nhiên, chúng ta không cần phải hòa theo để đồng cảm với con. Chỉ cần lắng nghe con nói và truy vấn được cảm giác “Mẹ hiểu tâm trạng của con” là được. Có khó thực hiện không ạ?

Hãy nhớ lại khi con còn chưa biết nói, bạn luôn phải tự hỏi: “Hay là con đói rồi?”, “Bỉm có ướt không nhỉ?”, “Xoa bóp thế này chắc con dễ chịu lắm!”... Bạn đã từng cố gắng để hiểu được tâm trạng của con khi con khóc, con khó chịu, con cười vui. Chỉ cần nghĩ tới khoảng thời gian đó, bạn sẽ thấy không khó đến vậy đâu.

# 35

[Thúc đẩy sự tự tin]  
"Không được, đưa đây  
nào!" >> "Mình cùng  
làm nhé!"



“Con đang làm gì đấy? Không được! Nào, đưa đây cho mẹ?” - không phải hiếm khi bạn sẽ nói như vậy khi thấy con đang định làm gì đó nhỉ? Ví dụ như con định thái rau giúp mẹ nấu ăn, hay khi đang làm bài tập toán về nhà. Tôi hiểu cảm giác “không để yên được” đó, nhưng như vậy lại không tốt chút nào.

Dù con làm chưa khéo hay chưa đạt yêu cầu, dù sao con cũng đang nỗ lực thử sức mình. Có thể kết quả sẽ chẳng đâu vào đâu, không được như con mong muốn hoặc con sẽ thất bại, tuy nhiên đó chính là một bước để tiến tới phía trước. Các cụ có câu “Thất bại là mẹ thành công”. Câu nói này đúng, nhưng cần có thêm một điều kiện - đó là bản thân ta có muốn tiến lên hay không.

Trong tâm lý học, chúng tôi sử dụng thuật ngữ “sự tự quyết” (self-determination). Trong trường hợp tự quyết, chủ thể của hành động có động cơ tự phát bên trong cao, khi đó thất bại người đó từng nếm trải chính là nguồn gốc của thành công sau này. Gần đây, lý thuyết này cũng hỗ trợ cho ngành não khoa. Tóm lại, khi tự thân quyết định, thất bại không hẳn đã là xấu, hơn nữa người ta còn chứng minh được rằng trải nghiệm đó sẽ được não xử lý thành thông tin mang nghĩa tích cực, nói cách khác là “mẹ thành công” (động cơ để hướng tới thành công). Tuy nhiên, trong trạng thái bị “bắt” làm thì chuyện sẽ thế nào? Thất bại sẽ phá hủy sự tự tin, hạn chế ý muốn cố gắng.

Lý luận về sự tự quyết được Giáo sư Edward L. Deci thuộc Đại học Rochester đề ra. Bên cạnh đó, Deci còn công bố kết quả thí nghiệm công phu của mình với nội dung như sau: giao cho các sinh viên đại học bài tập xếp hình, sau đó quan sát liệu nỗ lực giải quyết vấn đề có thay đổi vì thù lao hay không (tự quyết hay dựa vào ảnh hưởng từ bên ngoài). Deci cho một số em sinh viên xếp hình theo sở thích, tiếp theo đó thì trả tiền để các em chơi xếp hình. Ban đầu, các bạn sinh viên rất vui vẻ chơi xếp hình, nhưng khi được trả tiền, sinh viên trở nên phụ thuộc vào khoản thù lao đó. Dù cho trước đó sinh viên thấy thích thú với việc xếp hình, nhưng giờ xếp hình với các em chỉ đơn thuần trở thành công cụ kiếm thù lao. Có thể nhận thấy rằng tác động bên ngoài làm giảm động cơ phát sinh từ bên trong.

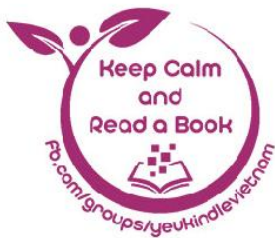
Giờ chúng ta quay về chủ đề chính nhé. Con trẻ học được nhiều điều thông qua những trải nghiệm và có khả năng tiếp thu tốt hơn rất nhiều những gì người lớn có thể hình dung. Để con có thể phát huy toàn bộ khả năng tiếp thu đó, con cần có động cơ từ bên trong, hay nói cách khác là sự

tự quyết. Các bạn nên hiểu rằng việc các bạn xen những lời tiêu cực vào lúc con đang định làm việc gì đó sẽ xóa bỏ mất khả năng ấy.

Vậy trong những lúc như vậy, chúng ta cần phải nói gì để giúp con phát triển? “Giỏi quá, con tự làm được à?”, “Mẹ làm cùng nhé!” - bạn hãy thử nói như vậy xem! Nhờ đó, các con sẽ tin tưởng vào điều mình muốn làm, dù có thất bại đi nữa cũng sẽ học được nhiều đi đâu và hé lộ thêm nhiều khả năng khác.

# 36

[Thúc đẩy tính tự lập]  
"Nhank lên!" >> "Mẹ  
nghĩ... sẽ hay lắm!"



“Con đang làm gì đấy? Nhanh làm bài tập đi!”, “Mẹ bảo là dọn ngay đi cơ mà!”... Chắc hẳn những câu này nghe rất quen đúng không ạ? Ngay cả khi các mẹ tụ tập, tôi cũng thường nghe được những lời than vãn kiểu như “Thật không biết phải nói bao lần nó mới chịu hiểu?”, “Nói mấy lần mà nó chẳng thèm nghe, tức không chịu được!” Những lúc như vậy, tôi sẽ nói thế này: “Trẻ con đương nhiên là không nghe lời r ấ. Chúng ta hãy cư xử với con trên cơ sở nhận thức đó nhé.” Nghe vậy, tất cả các mẹ đều quay ngoắt về phía tôi như muốn nói: “Không nghe lời bố mẹ mà là đương nhiên à? Thế phải làm thế nào?!”

Nhưng thế này các mẹ ạ, cách nói “làm cái này đi”, “làm cái kia đi”, “cái đó không được” mà các mẹ thường dùng chỉ áp dụng được cho các con nhỏ t ần tuổi mẫu giáo thôi. Khi bắt đầu lớn, các con bắt đầu phản ứng lại, khi thì trả treo, khi thì không thèm nghe dù mẹ có nói bao nhiêu đi nữa. Càng như vậy, các mẹ lại càng nói liên tục rằng phải làm thế này, làm thế kia. Chuyện này rất thường thấy.

Đến t ần tuổi này, con đã bắt đầu hình thành bản ngã, do đó con không còn muốn nghe theo những gì mẹ nói nữa. Vì bản ngã rất quan trọng đối với sự trưởng thành về tâm lý của trẻ, nên các mẹ cũng nên vui vì điều đó. Vậy những câu nào có lợi cho việc nuôi dưỡng bản ngã? “Mẹ muốn xem con học ngoại ngữ thế nào cơ!”, “Dọn nhà sạch sẽ làm mình thấy dễ chịu lắm đấy!”... Những câu này nghe thế nào ạ? Con vừa được quyết định sẽ làm thế nào, vừa được nghe cha mẹ bày tỏ cảm xúc của mình. Cứ lặp lại những câu nói như vậy, dần dần bạn sẽ thấy sự thay đổi.

# 37

[Thúc đẩy sức mạnh  
đồng cảm] " Còn lơ đờ  
đến bao giờ nữa?" >>  
" Mẹ thấy lo quá!"



“Con lúc nào cũng bảo để sau, để sau thôi!”, “Còn lê mê đến bao giờ nữa? Muộn học bây giờ!”... Đây cũng là những câu thường gặp, nhưng càng nói nhiều tác dụng lại càng giảm khiến cha mẹ càng thêm bức dọc. Cũng giống những lời mệnh lệnh tôi đã liệt kê ở phần trước, những câu nói này chỉ đem đến sự phản kháng mà thôi.

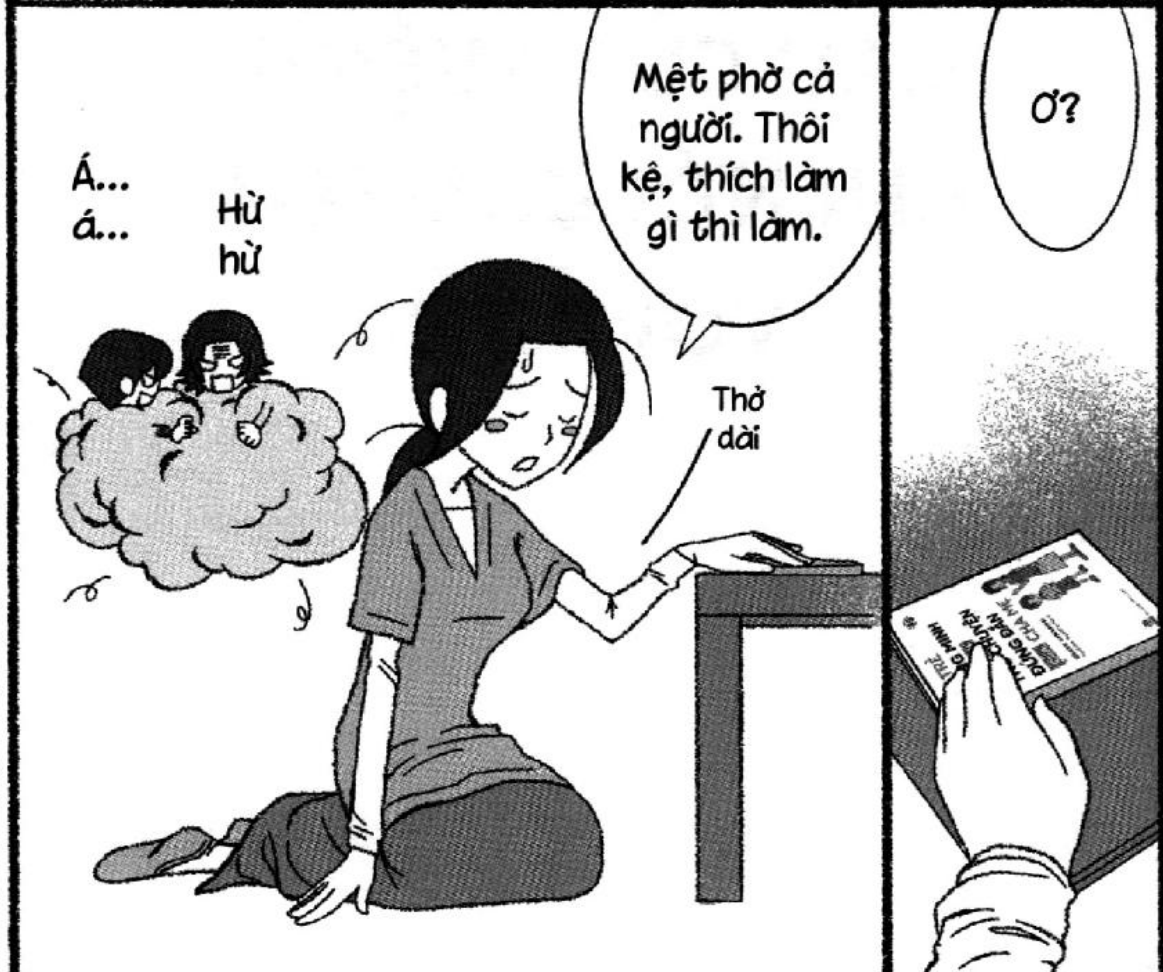
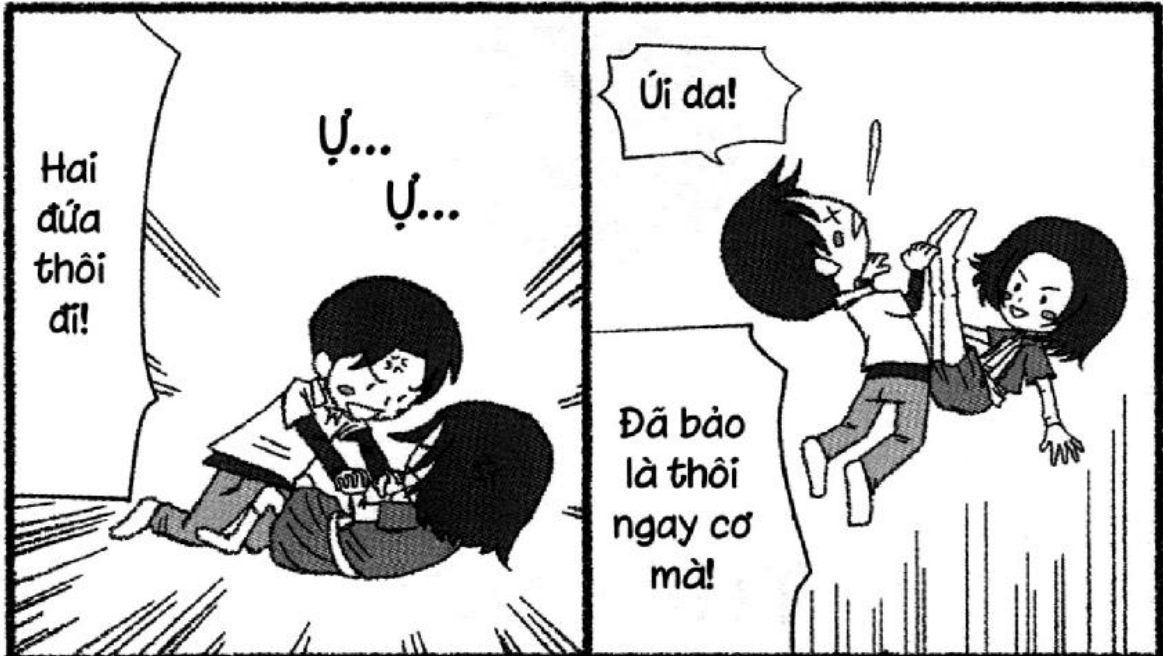
Thứ hiệu quả là lời phát biểu sử dụng bản thân làm chủ ngữ (*I-statement*) - thuật ngữ được đưa ra bởi Tiến sĩ Thomas Gordon, tác giả của cuốn sách nổi tiếng “Học làm cha mẹ hiệu quả”. Theo ông, chỉ cần thay chủ ngữ từ “con” sang “bố”/ “mẹ”, người nghe sẽ hợp tác. Hãy thử áp dụng những câu mà tôi đã ví dụ ở trên xem. Đổi sang dùng “mẹ” làm chủ thể sẽ thành như sau:

“Khi nào con làm? Nếu con làm luôn bây giờ, mẹ sẽ vui lắm, cũng đỡ cho mẹ nữa!”, “Nếu con mà muộn học thì mẹ thấy lo lắm. Nhưng con có trách nhiệm mà, chắc không sao đâu.” Kiểu như thế. Khi đổi từ câu mệnh lệnh thành những “lời phát biểu Tôi” thế này, trẻ sẽ cảm thấy đồng cảm với tâm trạng của cha mẹ, từ đó sẽ có phản ứng như: “Nếu mẹ thấy có ích thì chắc mình nên làm luôn.”, “Phải nhanh lên thôi, vì mẹ đang thấy lo r ã.”...

Có thật thế không nhỉ? Các bạn cứ thử vừa nghĩ vừa đặt mình vào vị trí của con xem. Ví dụ: buổi sáng, bạn bận chuẩn bị bữa sáng, chưa kịp là áo sơ mi cho chồng. Nếu bị nói là “Đã bảo phải là từ hôm trước đi r ã còn gì!”, bạn sẽ nghĩ sao? Chắc hẳn bạn sẽ đáp lại là: “Cái gì? Đừng có mà ích kỉ thế. Tôi cũng bận nhiều việc lắm chứ!” Nhưng bạn nghĩ sao với câu nói này: “Vất vả cho em quá. Nếu em là trước từ hôm qua sẽ đỡ hơn đấy!” Câu này sẽ làm cho tâm trạng người nghe thay đổi, đúng không nào?



THAY ĐỔI CÂU CỬA  
MIỆNG KHI NÓI  
CHUYỆN VỚI CON



\_\_\_\_\_

Một ngày khác ...



Sao lại thành ra thế này?



Anh đá con trước...



Lỡ chân thôi mà, anh có cố ý đâu.

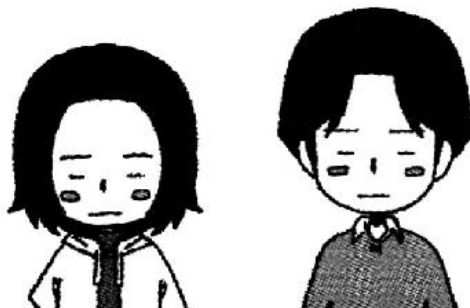
Mẹ hiểu rồi.

Chiến!



Bắt đầu tranh luận đi.

Con nói ra được rồi.

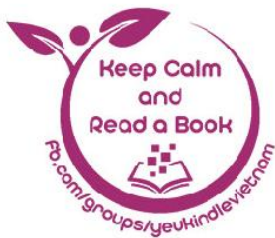


Con thấy dễ chịu rồi, không cần đánh nhau nữa.



38

Mẹ của Spielberg không  
ngăn cản con gây lộn



**K**hi trẻ có anh chị em, việc cãi nhau cũng là chuyện cơm bữa. Đặc biệt chuyện anh em trai đánh nhau khiến cho nhiều mẹ rất đau đầu. Trong những lúc như vậy, các bạn sẽ làm thế nào? Nhiều người sẽ quát nạt và cáu giận bọn trẻ phải không? Hay lên lớp các con một bài nhỉ?

Chắc các bạn cũng từng nghe nói đến đạo diễn người Mỹ nổi tiếng Steven Spielberg của những bộ phim như “E.T. - Người ngoài hành tinh” hay “Kiều tiếp xúc thứ ba” nhỉ. Trong phim có nhiều đoạn nghịch ngợm của chính đạo diễn, cho thấy từ nhỏ ông cũng rất hiếu động. Có một lần, ông cắt đầu con búp bê yêu quý của em gái rồi bày lên giữa đồng cà chua, xà lách trong bếp. Khi tìm thấy, cô em gái hét lên sợ hãi, hai anh em bắt đầu đánh nhau.

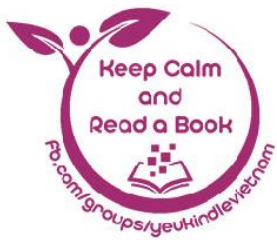
Khi đó, bà Leah, mẹ của Spielberg, gọi từng người một ra hỏi tại sao lại đánh nhau như vậy. Sau khi nghe các con nói hết, bà bảo: “Mẹ hiểu rồi. Các con bắt đầu đánh nhau đi.”

Tất nhiên là hai anh em không đánh nhau nữa. Nhờ được mẹ lắng nghe, hai anh em đã tự nghĩ được nên phải làm thế nào. Với chiếc máy quay 8 mili nhận được từ cha, Spielberg tìm ra được cách nghịch mà không sợ bị phạt, và đi đầu này đã dẫn bước cho sự nghiệp tương lai của ông.

Cãi vã và đánh lộn giữa anh chị em cũng là bài học cần thiết trong quá trình trưởng thành của trẻ, song đi đầu quan trọng là bạn cần nghe từng đứa con chia sẻ. Nghe con nói và đón nhận cảm xúc của con giúp giảm những hành động vô nghĩa, hơn nữa chính cuộc cãi vã lại trở thành vitamin bổ dưỡng cho quá trình phát triển của con.

39

Lời nói yêu thương:  
"Hãy tin ở bản thân!"



Tôi muốn kể câu chuyện nữ ca sĩ nổi tiếng toàn cầu

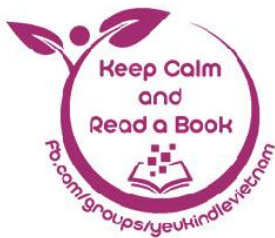
Lady Gaga. Cô thường gây ngạc nhiên cho người hâm mộ bằng gu thời trang lập dị. Từ thời trung học, cô đã có khuynh hướng khác biệt với mọi người, chính vì vậy có thời gian cô đã bị bắt nạt. Không những bị viết bậy vào tủ đồ hay chế giễu trong hành lang, cô còn bị mấy cậu con trai vác lên ném vào thùng rác ở góc phố, trong khi các cô con gái cười nhạo xung quanh.

Trước câu hỏi đầy buồn phiền “Con có kì quái không?” của con, bà Cynthia Germanotta mẹ cô trả lời: “Con chẳng kì quái chút nào. Chỉ là con không đấu tranh lại với những kẻ bắt nạt con thôi. Con phải tự thấy không có ai đặc biệt như mình, như vậy con sẽ mạnh mẽ lên từ bên trong.” Lời động viên của mẹ đã mang đến sự tự tin cho Gaga.

Bà Cynthia cũng chỉ là một người mẹ bình thường, cũng lo lắng không biết “con bé có bị làm sao không” khi thấy con ăn mặc bất thường trên sân khấu hay uống quá nhiều rượu. Nhưng trong sâu thẳm, bà yêu con, chấp nhận mọi điều về con và tin tưởng con. Chính vì vậy, bà có thể nói với Gaga: “Hãy tin vào bản thân!” Nếu không có sự bao bọc và tin tưởng con, khi thấy con bị bắt nạt như vậy, các mẹ sẽ rất dễ nói rằng: “*Con bớt nổi bật đi một chút cũng được mà!*”

# 40

Điều cần chú trọng ở mỗi  
độ tuổi



**T** độ tuổi từ 1 đến 9 là thời kì quan trọng nhất đối với việc hình thành nhân cách của trẻ. Đây còn là độ tuổi cần sự “bao bọc”. Tôi muốn nói một chút về chữ “bao” (包) trong “bao bọc” trong Kanji chỉ hình ảnh một người mang em bé trong bụng. Khi mang em bé trong bụng, người mẹ không hề có bất mãn hay tức giận với em bé mà chỉ muốn nhẹ nhàng nuôi dưỡng con, bao bọc trân trọng con. Trong những năm đầu đời của con, tình cảm này quan trọng hơn bất cứ điều gì.

Bạn hãy nhớ lại khoảng thời gian mới sinh con. Mỗi khi bé khóc, bạn lại lo lắng không biết con đói hay con tè ướt bỉm, khi con cười cũng làm bạn vui sướng cười theo. Bạn yêu con và trân trọng con vô điều kiện - đó chính là “bao bọc”. Và em bé ở trong bụng mẹ cũng chỉ có một nguồn nương tựa duy nhất là người mẹ. Vì có mẹ nên em thấy an toàn và được yên ổn chào đời. Sau khi được sinh ra cũng vậy. Vì được mẹ “bao bọc” vô điều kiện nên con thấy yên tâm. Sự yên tâm này cũng giống như ti mẹ, là nguồn dinh dưỡng, mà không, chính xác là thứ vitamin quan trọng dành cho tâm lý của con.

# 41

Mảng mỡ, quát tháo gây  
nên sưng ngấm trầm cảm  
hoặc hành vi có vấn đề



Quát mắng, cần nhằn con không những không mang lại hiệu quả, ngược lại còn gây ảnh hưởng tới tâm lý của con. Điều này tôi đã nói tới không chỉ riêng tại cuốn sách này mà còn từ nhiều năm về trước.

Gần đây, nhóm nghiên cứu của Phó giáo sư - Tiến sĩ Vương Minh Đức thuộc Khoa Tâm lý học của Đại học Pittsburgh có công bố kết quả nghiên cứu chứng thực cho điều này. Nhóm nghiên cứu đã phỏng vấn sâu 976 gia đình có con tằm 13-14 tuổi trong vòng hai năm, qua đó tìm hiểu về mối tương quan giữa phương pháp giáo dục con cái thông qua quát mắng và những vấn đề trong hành vi của trẻ. Kết quả cho thấy: trường hợp trẻ phải liên tiếp chịu mắng mỏ từ cha mẹ trong suốt một năm liền, xác suất có vấn đề trong hành vi và tỉ lệ có biểu hiện trầm cảm đều gia tăng.

Dựa trên kết quả này, Giáo sư Alan Kazdin, chuyên về Tâm lý học - Tâm thần học nhi đồng thuộc Đại học Yale, đã một lần nữa chứng minh rằng phương pháp giáo dục bằng mắng mỏ là có hại cho tinh thần cũng như thể chất của trẻ em. Điều quan trọng khi làm cha mẹ là “chấp nhận, yêu thương, ôm ấp (con)”. Ngoài ra Kazdin còn cho rằng: “Cáu giận chỉ khiến con dừng lại vào đúng thời điểm đó chứ không thể tạo ra thói quen trong hành động như cha mẹ mong muốn. Điều quan trọng là nhận thức đúng hành động của trẻ, khen ngợi con khi con đạt được cách hành xử tốt. Làm được như vậy, con sẽ tôn trọng cha mẹ và dần giảm được những hành động không tốt.”

Sau khi đọc được tuyên bố này, tôi nhận thấy cuốn “Dạy trẻ” thời Edo (thế kỉ 17-19) từ hàng trăm năm trước đã viết điều gần giống như vậy. Trước khi giới thiệu nội dung cuốn sách, tôi xin nói qua một chút về cách nhìn nhận về trẻ con của người Nhật từ thế kỉ 17 đến giữa thế kỷ 19.

# 42

*Cách nuôi dạy con thời  
Edo giống với quan điểm  
của Rousseau*



**L**hế kỷ 19 là thời điểm có nhiều người nước ngoài đến Nhật Bản. Một trong những thứ họ ngạc nhiên và cảm thán trước Nhật Bản là cách nuôi dạy con.

“Tôi chưa bao giờ thấy có ai yêu quý con mình như vậy.”, “Nhật Bản sùng bái trẻ con hơn cả Mỹ. Tôi thích cách của Nhật Bản hơn.” - Isabella Bird, người viết du kí.

“Không có đất nước nào trên thế giới coi trọng trẻ em và quan tâm đến trẻ em nhiều hơn Nhật Bản.”, “Không bao giờ có chuyện họ để con nhỏ ở nhà mà ra ngoài cả.” - Edward Morse, nhà động vật học, ghi lại những đi đầu mắt thấy tai nghe về đời sống Nhật Bản.

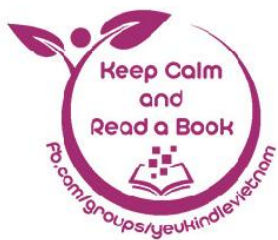
Ngạc nhiên hơn, sĩ quan chỉ huy hải quân Hà Lan Willem van Kattendijke đã viết rằng cách nuôi dạy con nhỏ của người Nhật giống với những suy nghĩ của Jean- Jacques Rousseau trong chuyên luận “Emile, hay là về giáo dục”: “Thông thường các bậc cha mẹ đều âu yếm con nhỏ. Tình yêu ấy tràn ngập đời sống tất cả các gia đình bất kể giai tầng cao thấp. Cha mẹ trông nom con cẩn thận, nhưng để chúng chơi tự do, hầu hết đều chạy quanh đường phố bằng chân đất. Lũ trẻ dù có tinh nghịch đến mấy cũng không thấy cha mẹ quát tháo, la mắng. Tình yêu đó gần tới mức mù quáng, và tôi không thấy ở đâu trẻ con lại vui vẻ như ở đây.”, ông đã thốt lên như vậy. Van Kattendijke cho rằng nó giống với phương pháp giáo dục tự do của Rousseau.

Bên cạnh đó, Sir Rutherford Alcock, Công sứ Vương quốc Anh đầu tiên tại Nhật Bản và nổi tiếng vì là người nước ngoài đầu tiên leo núi Phú Sĩ, đã ca ngợi cách giáo dục con trẻ của Nhật Bản như sau: “Trẻ em Nhật Bản có một nét đẹp mà trẻ con Anh quốc đang bị tước đi bởi nền giáo dục hiện đại. Trẻ em Nhật Bản được làm trẻ con một cách tự nhiên, được tận hưởng đủ những trò chơi phù hợp với lứa tuổi, không phải gò ép vào khuôn khổ người lớn.”

Các bạn thấy sao? Hơi bất ngờ nhỉ! Hóa ra ban đầu người Nhật có nền tảng giàu có để nuôi dưỡng con trẻ đấy chứ!

# 43

Cách khen ngợi con thời  
Edo



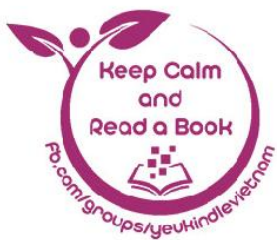
**B**ây giờ, các bạn hãy một lần nữa nhớ lại những lời của Giáo sư Kazdin nói dựa trên công bố nghiên cứu của Đại học Pittsburgh ở phần trước xem: “Điều quan trọng là nhận thức đúng hành động của trẻ, khen ngợi con khi con đạt được cách hành xử tốt. Làm được như vậy, con sẽ tôn trọng cha mẹ và dần giảm được những hành động không tốt.”

Nhân đây, tôi xin trích dẫn vài lời từ một cuốn sách dạy con gần tương tự: “Việc khen con vừa đủ khi con làm việc tốt sẽ có ích hơn là mắng mỏ kịch liệt khi con làm việc xấu. Con sẽ cảm thấy vui và muốn làm điều tốt để tiếp tục được khen. Cái tâm muốn làm việc tốt sẽ khiến con tự nhiên thích làm việc tốt, đạt đến đi đâu thiện. Nếu như chỉ mắng nhiếc khi con làm việc xấu, con sẽ không phục mà đơn giản là sợ hãi việc bị mắng, nên khi tiếp tục phạm lỗi, con sẽ giấu chuyện đó không cho cha mẹ biết. Giấu đi điều xấu là tối kỵ, vì từ đó con người sẽ trở thành kẻ nói dối, thành người xấu, trong tâm cũng không yên ổn mà chỉ toàn sợ hãi. Cách nói chuyện giảng giải ôn hòa sẽ tốt hơn trong giáo dục.”

Các bạn thấy sao? Đây là những điếu Wakisaka Gido, học giả thế kỷ 19, viết trong cuốn sách về nuôi dạy trẻ của mình. Ngạc nhiên quá phải không? Nội dung giống như những nghiên cứu được công bố tại trường đại học Hoa Kỳ vào thế kỷ 21. Nhiều người nước ngoài khi đến Nhật Bản đã quá đỗi ngạc nhiên trước cách nuôi dạy con cái thời Edo, song thực ra đã có nhiều “sách dạy con” được viết vào thời đại này. Đoạn văn trên của Wakisaka Gido cũng chỉ là một trong số những trích dẫn từ những cuốn sách này. Có lẽ chúng ta cần phải một lần nữa nhìn nhận lại điểm xuất phát của việc nuôi dạy con cái của người Nhật.

44

Trồng cây quan trọng  
nhất là lúc từ cây non  
đến khi cao 2-3 thước



**L**ời xin được viết nốt một điều nữa về cách nuôi dạy con cái thời Edo. Trong phần trước, tôi đã nói về tầm quan trọng của những năm đầu đời của trẻ. Cũng như vậy, người Nhật Bản thời kì này đã chỉ ra tầm quan trọng của tình yêu thương tràn đầy và sự quan tâm vừa đủ khi con còn thơ bé:

“Hãy nhìn người ta trồng cây. Họ sẽ trồng cây con tầm 3cm, sau đó chăm sóc chu đáo bằng cách tưới nước, chú ý không để sâu ăn, không bị gãy cho đến khi cây cao tầm một thước. Đến khi cây cao tầm 2-3 thước, dù họ có bỏ mặc, cây cũng chắc chắn phát triển đến to vừa vòng tay người ôm. Nếu không được chăm bẵm cẩn thận trong giai đoạn từ 1 thước đến 2-3 thước, dù cây có phát triển thì thân cây cũng mảnh, cành gãy guộc, không có ích. Hơn nữa, nhiều khả năng cây sẽ khô héo trước khi đạt độ cao 2-3 thước.” Người sử dụng cây làm ví dụ về việc nuôi dạy con là y sĩ Kazuki Gyuzan - một nhân vật cũng chuyên viết sách nuôi dạy con. Quả thật, nuôi dạy con cái cũng đúng như vậy.

Bên cạnh đó, các nhà buôn thời Edo có phương châm dạy con bằng câu nói: “Quyết định cuộc đời bằng tam tâm, lục giáo, cửu ngôn, thập nhị văn, thập ngũ lý.” “Tam tâm” có nghĩa là đến tuổi lên ba con cần được yêu thương đầy đủ và giáo dục trở thành người biết quan tâm vì đây là thời điểm hình thành nhân cách. “Lục giáo” nghĩa là cho đến sáu tuổi cần giúp con nắm được những phép tắc bắt đầu từ cách chào hỏi, cách cầm đũa... “Cửu ngôn” nghĩa là cho đến chín tuổi phải học cách sử dụng từ ngữ sao cho không thất lễ với bất cứ ai. “Thập nhị văn” nghĩa là cho đến 12 tuổi cần trang bị những kĩ năng như học chữ, tính toán, cách làm sổ sách hay cách viết thư để đáp ứng được công việc. Cuối cùng, “thập ngũ lý” có nghĩa là cho đến năm 15 tuổi, nếu không hiểu được bản chất vấn đề bằng lý trí mà chỉ bằng học thuộc thì không thể trở thành nhà buôn tốt trong tương lai.

# 45

"Trái tim" là sợi dây  
điều khiển não và cơ thể



**I** trong những điều trên, tôi thấy quan trọng nhất là “tam tâm”. Phương châm tôi vừa trích dẫn là của nhà buôn, còn đại chúng thông thường sẽ có suy nghĩ: “Con người được tạo thành từ ba phần: não, thân thể và trái tim.” Suy nghĩ này cũng đồng quan điểm với khoa học hiện đại, nhưng điều tôi thấy thú vị nhất là điểm: “Trái tim cũng giống như con rối.”

Như vậy nghĩa là: “Nếu như sợi dây đi đầu khiến con tim một cách rối loạn, ngôn từ trở nên rối loạn, nét mặt sẽ trở nên dữ tợn, các cử chỉ hành động cũng trở nên thô bạo. Tuy nhiên, nếu như đi đầu khiến sợi dây một cách nhẹ nhàng, con tim cũng hiền hòa, ngôn từ và cử chỉ cũng nhẹ nhàng hơn. Vậy nên mỗi ngày là một sợi dây, từ lúc chào đời cho đến năm ba tuổi là ba năm trời cố gắng góp nhặt 1.000 sợi dây. Chăm chút con từng chút một bằng thời gian và tình thương chính là nền tảng.” Các bạn thấy đây có phải là lý thuyết quá tuyệt vời trong việc nuôi dạy con không? Lý thuyết này cũng tương tự như việc Kazuki

Gyuzan sử dụng cách trồng cây làm ví dụ để giải thích cho tầm quan trọng của tình yêu và sự quan tâm khi con còn thơ ấu.

Cứ như vậy, nếu ta nuôi dưỡng cái tâm của con đầy đủ cho đến khi ba tuổi, đến sáu tuổi con sẽ học được phép tắc, đến chín tuổi học được lễ nghĩa, đến 12 tuổi sẽ học được kiến thức. Từ kinh nghiệm của một nhà tư vấn tâm lý, tôi thấy rằng tình yêu của cha mẹ là điều quan trọng nhất đối với thời thơ ấu của con, và tôi cũng luôn giữ vững quan điểm rằng đó chính là vitamin cho trái tim. “Tam tâm” trong cách nuôi dạy con thời Edo cũng đồng quan điểm, khiến tôi cảm thấy sức mạnh trong cách nuôi dạy con của thời đại này.

Tôi sẽ giới thiệu thêm một câu chuyện giống như vậy nữa: “Lão chồng nhà này suốt ngày nằm ườn trên ghế. Chán ghê cơ!”, “Không mua quần áo cho con được, nhưng biết làm sao? Lương của bố thấp quá mà!” - bạn có bao giờ nói những câu này trước mặt con không? Tôi hiểu cảm giác ức chế để bụng miệng trước những ông chồng không giúp đỡ việc chăm sóc con cái cũng như việc nhà. Tuy nhiên nói những điều này trước mặt con lại không tốt, nhất là trước con trai, vì sẽ đến lúc nào đó con cần đến bàn tay của người cha.

Nếu bình thường bạn hay nói xấu bố trước mặt con, con sẽ dần không nghe lời bố nữa. Không những vậy, con sẽ còn nghĩ bố mẹ không yêu nhau

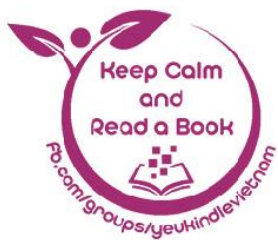
là vì mình, mình là đứa con không ngoan. Đây cũng là đi ầu mà tôi luôn nói từ trước tới nay.

Đi ầu thú vị là học giả Nakae Toju (thế kỉ 17) cũng đã viết đi ầu tương tự: “Có nhiều người mẹ lấy làm vui khi kể cho con nghe những khuyết điểm hay thiếu sót của người cha. Đi ầu đó giống như dạy con thành đứa trẻ bất hiếu, bởi bất hiếu chắc chắn bắt ngu ần từ việc nhìn thấy khuyết điểm của cha mẹ.” Nếu như chúng ta mang theo tình yêu, ta sẽ mang tới đổi thay cho thiên nhiên và cuộc sống xung quanh, cố ý chỉ trích người khác được cho là vì không mang theo tình yêu khi tiến bước trên đường.

Trong một cuốn sách khác cũng ghi: “Bước sang tuổi lên hai, hằng sáng mẹ hãy dạy con chào hỏi cha bằng cách ôm con và khoanh hai tay con hướng về phía cha. Khi con biết đi, hãy dạy con chào mẹ. Hãy dạy con chào hỏi mỗi khi gặp ai đó, bắt đầu từ ông bà nội ngoại. Nếu con còn nhỏ chưa biết nói, mẹ hãy ôm con và chào.” Hằng sáng, kể cả không khoanh tay thì cũng không được đánh mất đi cảm xúc khi chào hỏi cha. Bạn hãy ôm con hướng về ch ồng và nói: “Con chào bố!”, “Bố đi làm nhé!”, “Bố về ờ à?” Những câu chào hỏi này vẫn rất quan trọng trong đời sống hiện đại.

# 46

Những câu nói kì diệu  
khiến cả cha mẹ và con  
cái thay đổi



**G**ần đây, tôi có đọc cuốn “Tiếng Nhật đáng ngạc nhiên” về đề tài lý luận tiếng Nhật do tác giả Roger Pulvers, một người nước ngoài, viết. Tôi muốn bàn luận về cuốn sách dù hơi lạc đề một chút.

Trong cuốn sách đang nổi như cồn này, tác giả chỉ ra rằng: “Tiếng Nhật được biểu hiện bằng vốn từ vựng ít nhưng phong phú về sắc thái.” Cụ thể, tác giả đưa ví dụ rằng đối với câu hỏi “Chắc rồi cũng đến lúc bạn cưới nhỉ?” sẽ có nhiều cách trả lời như sau:

1. Tôi sẽ cưới.
2. Có chứ.
3. Chắc là có thôi nhỉ.
4. Có đấy.
5. Có thể đấy.
6. Có, có!
7. Tôi cũng định đấy.
8. Có lý do gì để không lấy đâu?

Chỉ với một câu trả lời “có” mà ra từng ấy sắc thái biểu hiện. Nếu cùng ý nghĩa đó ở tiếng Anh, ta phải dùng nhiều từ khác mới nói vậy được. Tác giả đã chỉ ra một vấn đề rất thú vị, tuy nhiên, thứ tôi muốn các bạn chú ý tới lại là động từ “làm”. Chỉ cần thay đổi một chút sẽ mang tới những cảm giác khác nhau cho người tiếp nhận.

Ví dụ với câu “Làm đi!”, chúng ta sẽ có ngay năm mẫu:

1. Hãy làm đi!
2. Làm đi nhé!
3. Làm thôi nhỉ?
4. Làm cho (mẹ) được không?
5. Làm được thì tốt quá!

Nếu còn nghi thêm chắc chắn vẫn còn nữa.

Cũng tương tự, kể cả câu “Thôi đi!” cũng có từng này cách nói:

1. Thôi đi!
2. Thôi nhé!
3. Thôi nhỉ?
4. Thôi được không?
5. Thôi được thì tốt quá.

Thay vì bị phủ đầu bằng những câu như “Làm đi!”, “Thôi đi!”, thay đổi giọng điệu sẽ khiến cách tiếp nhận của trẻ khác hẳn.

“Đi học nhanh lên!”

“Con học bài (trước khi mẹ nấu cơm xong nhé)!”

“Nào, đi học bài thôi nhỉ?”

“Con đi học bài sớm được không?”

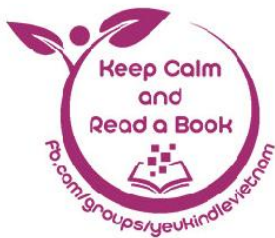
Các bạn thấy sao? Cùng nói đến một vấn đề nhưng vẫn khác nhau phải không?

Tóm lại, đi đâu tôi muốn nói ở đây không phải là các mẹ phải thay đổi thái độ, chỉ là dù trong lòng có gào thét “Học bài ngay đi!” đi nữa thì cha mẹ cũng hãy cố thử thay đổi cách nói một chút thôi! Thay đổi thái độ không hề dễ, nhưng cùng một câu nói, chỉ cần lạc quan hơn một chút thì đơn giản phải không nào? Hơn nữa, khi dùng những câu đã thay đổi đi một chút này, tâm trạng chúng ta tự nhiên cũng thay đổi.

Mọi người thấy khó tin ư? Hoàn toàn không khó tin chút nào! Trong những đoạn trước, tôi cố giới thiệu câu “Trái tim cũng giống như con rối”, có nghĩa rằng con tim và câu từ có mối liên hệ mật thiết có thể thay đổi lẫn nhau. Nếu như lúc nào bạn cũng dùng những câu nói phủ đầu như “Làm đi”, “Thôi đi”, con tim cũng dần trở nên nặng nề, độc đoán. Nhưng nếu chuyển sang những câu nhẹ nhàng hơn, con tim bạn cũng dần dịu dàng hơn.

# 47

Học mà chơi? Bí quyết  
nhỏ giúp cả cha mẹ và  
con cái cùng vui



Các bạn có nghe nói đến nghệ sĩ Ujihara Fuminori của nhóm hài Rozan chưa? Anh này tốt nghiệp Đại học Kyoto danh tiếng, thường xuất hiện tại các chương trình đố vui trên tivi. Có lần tôi đã xem anh nói chuyện trên tivi về việc tại sao khi còn nhỏ anh không phải khổ sở với chuyện học hành cho lắm.

Hồi nhỏ, mỗi khi thấy anh có vẻ buồn chán, mẹ anh lại viết các chữ Kanji hoặc phép tính ra mặt sau của tờ quảng cáo, đưa cho anh và bảo: “Con hãy chơi cái này đi.” “Tôi đã được nuôi lớn như vậy, nên tôi coi học như chơi,” anh nói.

Chỉ một chút như vậy thôi nhưng lại ảnh hưởng khá nhiều đến bọn trẻ. Hầu hết cha mẹ sẽ nói đi nói lại rằng: “*Đừng có toàn chơi, học một chút đi*”, nhưng cứ nhắc đi nhắc lại như vậy sẽ khiến trong đầu con định hình rằng “Chơi thì vui còn học thì chán!” Ai mà chẳng thích làm những thứ vui vẻ hơn những thứ mình thấy chán ghét? Bọn trẻ sẽ ngày càng ghét học hơn.

Hơn nữa, đây là tưởng tượng của cá nhân tôi, nhưng có lẽ mẹ của anh Ujihara không chỉ viết bài tập và đưa cho con mà đôi khi còn cùng giải với con nữa. Việc cha mẹ cùng vui vẻ làm với con còn quan trọng hơn câu nói “*Làm đi!*”.

Trong phần trước, tôi có nói chuyện chữ “bao” trong Kanji thể hiện hình ảnh em bé trong bụng mẹ. Hồi các con tôi còn nhỏ, tôi cũng hay chơi chữ Kanji theo dạng câu đố cùng con. Tôi hay hỏi về các chữ có bộ Mộc, ví dụ như: “Người mà đứng cạnh bộ Mộc là gì nhỉ?”, hay với bộ Thủy như: “Cái mồm với bộ Thủy là gì?” Đại loại như vậy. Các con đã trả lời đúng hết: người với cây là Pinocchio, mồm với nước là “nước dãi”. Tất nhiên không có chữ Kanji nào như vậy, nhưng đây cũng là một cách khá vui để con nhớ và suy luận trước khi bắt đầu thực sự học chữ.

# 48

*Chuỗi trách nhiệm kéo dài đến cả đời ông bà!*



Gần đây, việc ông bà cũng tham gia chăm sóc trẻ gia tăng lên nhiều. Thực ra ban đầu người Nhật cũng có suy nghĩ về hệ thống giáo dục trẻ bao gồm cả ba thế hệ. Hệ thống này vẫn còn tồn tại ở tỉnh Fukui, nơi được coi là có nhiều hộ gia đình “tam đại đồng đường” nhất trên toàn nước Nhật. Nhờ đó, phụ nữ vẫn có thể đi làm, nâng cao thu nhập cho gia đình.

Việc chăm sóc con cái trong gia đình ba thế hệ này có nhiều mặt tốt, nhưng cũng mang nhiều vấn đề đối với thời hiện đại. Vấn đề đầu tiên là sự nhiệt tình thái quá của ông bà, luôn xen vào việc chăm sóc cháu một cách quá mức. Gần đây, có một người mẹ đến nhờ tôi tư vấn vì ông bà “nói quá nhiều về chuyện con cái, làm tôi thấy khó xử”. Sau khi nghe chị kể chuyện, tôi hiểu rằng chị cũng lớn lên trong hoàn cảnh tương tự. Giờ cha mẹ chị còn sống chung và chăm sóc cháu.

Nhiều người sẽ nghĩ có thể bố mẹ đối xử với mình như thế này nhưng với cháu lại khác, tuy nhiên, không chỉ riêng trường hợp này mà có nhiều trường hợp khác cũng lặp lại giống như vậy. Trong trường hợp người mẹ này, ông bà tuy nhiệt tình chăm cháu nhưng bà ngoại cũng luôn nói cháu gái mình là “Đúng là không được cái tích sự gì!”, giống y như từng nói với chị khi còn nhỏ. Sự thất bại, tự phủ nhận bản thân tiếp diễn suốt ba đời bà - mẹ - con/cháu.

Giống như tôi đã nói trong phần quan hệ giữa cha mẹ và con cái, nếu như không có nền tảng là tình yêu thương và tin cậy, rất khó để trẻ có thể phát triển được.

# 49

Đôi điều về vai trò của  
người cha



**T**ến đây, tôi đã nêu lên quan điểm về cách làm cha mẹ, bao gồm cả cách làm cha lẫn làm mẹ. Vâng, có lẽ thiên về mẹ nhiều hơn nên cuối cùng tôi muốn nói một chút về người cha. Để giúp người mẹ không quá mệt mỏi với việc chăm sóc con cái, đương nhiên sự tham gia của người cha là vô cùng quan trọng. Nhưng đi đâu cần nói là việc nuôi dạy con của người cha không nên giống như những gì người mẹ làm.

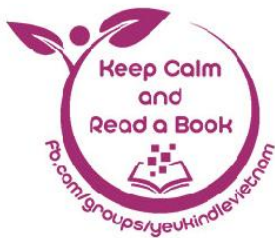
Có những việc chỉ có thể người cha mới làm được. Trong đó, đặc biệt tôi muốn nhấn mạnh là các ông bố hãy trở thành lá chắn cho con trước những lời dằn ép của mẹ. Nhà giáo dục học nổi tiếng Shiomi Toshiyuki, hiệu trưởng Đại học Shiraume, đã từng kể: Có một ngày, người cha đi làm về đúng lúc con đang bị mẹ mắng. Người mẹ ra hình phạt “Hôm nay con không được ăn cơm”. Sau khi nghe chuyện, người cha động viên con: “Rồi, hôm nay bố cũng không ăn cơm.”

Tôi đọc chuyện này trên báo nên không chính xác từng chi tiết, nhưng tóm tắt lại là như vậy. Đi đâu tuyệt vời ở người cha này đó là dù vừa mới về nhưng cũng không bỏ qua câu chuyện. Ông tiếp nhận sự việc rất nghiêm túc, nhưng cũng không phủ nhận quyết định của người mẹ.

Trong những trường hợp như thế này, nhiều người sẽ phản đối cách làm của người mẹ, nhưng cách làm đó không đứng trên lập trường của người mẹ và việc phản đối mẹ trước mặt con cũng không đáng được hoan nghênh. Thay vì thế, cách xử lý này giống như bố cùng quan điểm với con, cùng nỗ lực có điểm chung với con. Tình huống trên đã cô đọng lại tất cả những đi đâu mà người cha cần cố gắng hướng tới.

# 50

Quan hệ tin tưởng lẫn  
nhau giữa cha mẹ và con  
cái sinh ra sự tự tin và  
thái độ tích cực về bản  
thân



**I** trong chương mở đầu, tôi có nói: “Thái độ của cha mẹ ảnh hưởng nhiều đến con hơn lời nói.” Dù cho lời nói có nhẹ nhàng hơn đi nữa, nhưng nếu thái độ cha mẹ hiện lên sự phủ nhận đối với con, con sẽ bị tổn thương sâu sắc hơn lời nói. Hoặc nếu như cha mẹ nói rằng “Đúng là con chẳng ra sao. Nói bao nhiêu lần cũng không được!” thì dù cho nét mặt có tỏ vẻ chấp nhận con đi nữa, con cũng sẽ đau lòng.

Đương nhiên mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái mới chính là nền tảng chứ không phải là lời nói, và nền tảng cho mối quan hệ này chính là sự tin cậy lẫn nhau. Nếu như cha mẹ yêu thương và chấp nhận tất cả mọi điểm tốt, điểm xấu ở con, con sẽ cảm thấy yên tâm và tin tưởng cha mẹ. Nếu con cảm nhận được tình cảm yêu thương từ sâu trong tim của cha mẹ, con sẽ tự biết đánh giá cao bản thân, từ đó thêm tự tin. Dù cho con có gặp thất bại nào đó, nếu bạn nói với con: “Không sao mà. Lần tới chắc chắn con sẽ làm được!”, con sẽ càng tự tin hơn nữa. Hành động đó của con đồng thời cũng giúp cha mẹ tin tưởng con hơn.

Cuối cùng, điều tôi muốn nói trong cuốn sách này chính là cách xây dựng quan hệ cha mẹ - con cái dựa trên lòng tin. Dù cho có gặp chuyện gì đi nữa, gia đình chính là nơi đón con trở về. Bởi, chỗ dựa cho tâm hồn con là tình yêu của cha và mẹ.

[www.facebook.com/groups/yeukindlevietnam](http://www.facebook.com/groups/yeukindlevietnam)



I LOVE  
READING  
BOOKS

SO MANY  
BOOKS  
SO LITTLE  
TIME

the SWEET  
SERENITY  
of BOOKS



GIVE  
me  
a BOOK

A PAGE  
A DAY

