



BA CHÌA KHÓA VÀNG
NUÔI DẠY CON
THEO PHƯƠNG PHÁP
SHICHIDA

YÊU THƯƠNG - KHEN NGỢI - NHÌN NHẬN

MAKOTO SHICHIDA

Biên dịch: First News

Hiệu đính: Viện Giáo Dục Shichida Việt Nam



THẾ GIỚI

NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI



Thugra

*X*uất bản nhân dịp xuất bản cuốn sách "Ba chìa khóa vàng nuôi dạy con theo phương pháp Shichida: Yêu thương, Khen ngợi, Nhìn nhận" tại Việt Nam.

Có một vài điều mà cha mẹ nên làm trước khi cố gắng đưa con mình vào kỷ luật hoặc phát triển khả năng của con. Đó là nuôi dưỡng nhân cách, kiến thức của trẻ thông qua việc xây dựng mối quan hệ mật thiết giữa cha mẹ và con cái.

Cha mẹ đôi khi cần phải nghiêm khắc khi đưa con vào nề nếp. Tuy nhiên, nếu hằng ngày cha mẹ không thể hiện được tình yêu với con của mình, cha mẹ sẽ không thể tạo mối quan hệ mật thiết và bạn sẽ thấy việc nuôi dạy con trở nên khó khăn.

Hơn thế nữa, việc thiếu đi những biểu hiện của tình yêu, cha mẹ sẽ không thể giúp con thể hiện những tiềm năng của não phải. Trẻ sẽ thể hiện những khả năng xuất chúng, những khả năng tiềm ẩn chưa được biết đến của bán cầu não phải, một khi cảm nhận được tình yêu thương từ cha mẹ.

Bạn có chắc con bạn cảm nhận rằng con đang được yêu thương? Cha mẹ không thể nào thể hiện trọn vẹn tình yêu của mình đối với con bằng phương cách yêu thương đơn thuần. Vậy, cha mẹ nên nói chuyện, giao tiếp với con như thế nào để có thể thể hiện được tình yêu của cha mẹ dành cho con? Cuốn sách này hướng dẫn cha mẹ hiểu được sự quan trọng của yêu thương, khen ngợi và nhìn nhận con mình với những ví dụ cụ thể nhất và thực nghiệm khoa học.

KO SHICHIDA

CEO Viện Giáo Dục Shichida Nhật Bản

BA CHÌA KHÓA VÀNG
NUÔI DẠY CON
THEO PHƯƠNG PHÁP
SHICHIDA
YÊU THƯƠNG - KHEN NGỢI - NHÌN NHẬN

Original title: Love, Praise, Accept - That's the way to raise your child
Written by Makoto Shichida
Technical Illustrated by Nguyen Thanh Huong, Vietnam Shichida Educational Institute

Original Copyright © 2013 by Shichida Educational Institute, Japan.
Vietnamese Language Translation copyright © 2015 by First News - Tri Viet Publishing Co., Ltd under licensed by Shichida Vietnam.
This translation published by arrangement with Shichida Co., Ltd.
All rights reserved.

Tác phẩm: Ba chìa khóa vàng nuôi dạy con theo phương pháp Shichida:
Yêu thương, Khen ngợi, Nhìn nhận
Tác giả: Makoto Shichida
Minh họa: Nguyễn Thanh Hương, Viện Giáo dục Shichida Việt Nam

Công ty First News – Trí Việt giữ bản quyền xuất bản và phát hành ấn bản tiếng Việt trên toàn thế giới theo hợp đồng chuyển giao bản quyền với Viện Giáo dục Shichida Việt Nam.

Bất cứ sự sao chép nào không được sự đồng ý của First News đều là bất hợp pháp và vi phạm Luật Xuất bản Việt Nam, Luật Bản quyền Quốc tế và Công ước Bảo hộ Bản quyền Sở hữu Trí tuệ Berne.

VIỆN GIÁO DỤC SHICHIDA VIỆT NAM

- TP. Hồ Chí Minh: 201, Đường 18A, khu B, KDC An Phú An Khánh, Phường An Phú, Quận 2.
 - Hà Nội: Tầng 3, khu căn hộ Deawoo, đường Đào Tấn, Ba Đình.
- Tel: 0938989771
Website: <http://shichida.edu.vn/>

CÔNG TY VĂN HÓA SÁNG TẠO TRÍ VIỆT - FIRST NEWS

11 H Nguyễn Thị Minh Khai, Quận 1, TP. Hồ Chí Minh
Tel: (84.8) 38227979 - 38227980 - 38233859 - 38233860
Fax: (84.8) 38224560; Email: triviet@firstnews.com.vn
Website: www.firstnews.com.vn

MAKOTO **SHICHIDA**

BA CHÌA KHÓA VÀNG
NUÔI DẠY CON
THEO PHƯƠNG PHÁP
SHICHIDA
YÊU THƯƠNG - KHEN NGỢI - NHÌN NHẬN

Biên dịch: First News

Hiệu đính: Viện Giáo Dục Shichida Việt Nam

FIRST NEWS



NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

Nuôi con bằng Yêu thương, Khen ngợi và Nhìn nhận

Sinh con ra, yêu thương con chính là bản năng của các bậc cha mẹ. Nhưng rồi cùng với thời gian, sự lớn lên của con khiến cho nhiều bậc cha mẹ bắt đầu lúng túng. Nhiều người đã tự hỏi, liệu cách mình yêu thương – dạy dỗ con đã đúng chưa? Liệu cách dạy con của mình có đủ để con trở thành một người tốt, có ích cho xã hội, hay liệu con có trở thành một người xuất sắc? Câu hỏi này sẽ song hành cùng các bậc cha mẹ từ khi sinh con ra cho đến khi con khôn lớn trưởng thành, ở mọi quốc gia, mọi dân tộc.

Là một người tiên phong trong lĩnh vực giáo dục sớm tại Nhật Bản, giáo sư Shichida đã bắt đầu chuyến hành trình cuộc đời trong lĩnh vực giáo dục trẻ nhỏ vào năm 1958 khi ông thành lập trường ngoại khóa chuyên sâu dạy tiếng Anh cho trẻ em tại Nhật. Sự thành công trong công việc đầu tiên với trẻ nhỏ đã thúc đẩy ông cống hiến hơn 40 năm cho Giáo dục sớm; và đặc biệt, phát triển phương pháp giáo dục phát triển toàn diện và cân bằng não bộ ở trẻ.

Triết lý giáo dục dựa trên nền tảng của sự phát huy sức mạnh tiềm ẩn của não phải, hay còn gọi là “giáo dục trái tim” của giáo sư Shichida được thể hiện trên 160 cuốn sách, được công nhận và áp dụng rộng rãi ở nhiều nước trên thế giới, bao gồm Mỹ, Úc, Trung Quốc, Canada, Malaysia, Singapore, Campuchia, Hồng Kông... Phương pháp Shichida về giáo dục não phải đã được tổ chức Hòa bình Thế giới đăng ký là Tài sản Trí tuệ của thế giới vào tháng 12 năm 1997. Ngày nay, đã có hơn 460 trường học tại Nhật Bản áp dụng phương pháp của ông trong giảng dạy và rất nhiều thế hệ con cái trong các gia đình Nhật Bản đã trưởng thành từ phương pháp giáo dục của giáo sư Shichida.

Tôi trân trọng giới thiệu đến các bậc cha mẹ Việt Nam cuốn sách đầu tiên giới thiệu triết lý giáo dục của giáo sư Shichida tại Việt Nam với tựa đề: *Ba chìa khóa vàng nuôi dạy con theo phương pháp Shichida: Yêu thương, Khen ngợi, Nhìn nhận*. Ba từ giản dị này chính là ba chìa khóa vàng trong việc nuôi dạy con trẻ, theo giáo sư Shichida. Với ba chìa khóa này, ông cho rằng bất kỳ bậc cha mẹ nào cũng có thể ứng dụng để thay đổi mối quan hệ giữa mình và con cái và có thể đạt được hiệu quả ngay, nhìn thấy được.

Tôi tin tưởng rằng cuốn sách sẽ giúp ích nhiều cho các bậc cha mẹ đang tìm phương pháp để nuôi dạy con hiệu quả, cũng như tạo được niềm hạnh phúc thực sự trong hành trình làm cha mẹ của mình.

Trân trọng,

Giáo sư - Bác sĩ Nguyễn Thị Ngọc Phượng
Nguyên Giám đốc Bệnh viện Phụ sản Từ Dũ

Lời ngỏ

Mỗi trẻ em là một món quà vô giá, trong sáng và ngây thơ như một trang giấy trắng. Trẻ có thể phát triển tốt để thành công trong tương lai hay không phụ thuộc phần lớn vào những năm đầu đời. Hơn thế nữa, khái niệm “thành công” không chỉ đơn thuần là những thành tích học tập hay tài năng mà còn bao hàm nhiều hơn thế.

Cha mẹ luôn mong cho con những điều tốt đẹp nhất và thực tế, mỗi trẻ em là một thiên tài. Cách chúng ta khám phá và phát triển các tiềm năng của trẻ không chỉ nằm ở việc cho con tham gia bao nhiêu hoạt động, bao nhiêu lớp học mà còn là mối quan hệ tin tưởng và yêu thương giữa cha mẹ và con cái.

Là phương pháp giáo dục sớm đến từ Nhật Bản dựa trên sự phát triển não bộ của trẻ từ 0 đến 6 tuổi, các tài liệu và giáo trình của chúng tôi được đặt trên nền tảng phát triển và nghiên cứu khoa học trong suốt 50 năm qua.

Trong xã hội Việt Nam, cha mẹ thường đặc biệt chú trọng vào kết quả và khả năng đặc biệt của con. Cuốn sách này sẽ phân tích lý do tại sao những thành quả tuyệt vời đó của trẻ chỉ là một phần của sự phát triển. Bởi lẽ, theo triết lý “Yêu thương – Khen ngợi – Nhìn nhận” của phương pháp Shichida, cha mẹ hoàn toàn có thể nuôi dạy con trở thành một thiên tài, tuy nhiên nếu thiếu đi tình yêu thương, trẻ sẽ khó có thể phát triển một cách toàn diện. Do đó, khi có được sự gắn kết mạnh mẽ với cha mẹ, trẻ có thể đạt được nhiều thành tựu hơn nữa. Điều này cũng giống như khi thân cây yếu vì rễ không đủ vững, cây sẽ khó mà chống đỡ được sức nặng từ những cánh và tán lá đầy. Ngược lại, nếu gốc rễ của cây được vun trồng và chăm sóc hợp lý, cây sẽ đâm chồi nảy lộc và lớn lên mạnh mẽ, dù phải chống chịu hạn hán hay bão giông. Với trẻ em cũng vậy, tình yêu thương của cha mẹ là nền tảng vững chắc cho con trưởng thành, mạnh mẽ, có năng lực và những cống hiến cho gia đình và xã hội.

Cuốn sách này sẽ đem đến cho các bậc cha mẹ cái nhìn sâu sắc hơn về triết lý Shichida trong nuôi dạy con cái. Lĩnh hội được điều này, cha mẹ sẽ nhận thấy những thành quả tuyệt vời của con trong bất kỳ lĩnh vực nào mà cha mẹ định hướng cho con.

Trân trọng,
Jeannie Ho - Chan
Viện trưởng Viện Giáo dục Shichida Việt Nam

Giới thiệu về Viện Giáo Dục Shichida Việt Nam

Viện Giáo Dục Shichida Việt Nam mang đến chương trình Giáo dục sớm từ Nhật Bản, với 50 năm nghiên cứu khoa học và thực hành.

Phương pháp được phát triển dựa trên nền tảng khoa học và chứng thực về não phải, cân bằng phát triển hai bán cầu não. Từ đó, khả năng của trẻ không chỉ dừng lại ở các kỹ năng cơ bản như đọc, toán, nhạc, họa... mà qua đó phát triển hình thành tính cách, năng lực tư duy, tình yêu và sự gắn kết giữa cha mẹ và con cái.

Ở Viện Giáo Dục Shichida, điều đầu tiên chúng tôi dạy là Yêu Thương và Tin Tưởng tuyệt đối, con bạn sẽ làm được, rồi bạn sẽ thấy tự hào về con mình.

Học tập ở Viện Giáo Dục Shichida là một hành trình trải nghiệm nghiêm khắc nhưng tràn đầy hạnh phúc. Niềm vui dễ dàng là niềm vui không vụt tắt; chính vì vậy, hạnh phúc từ tri thức trong quá trình học tập ở Viện đòi hỏi tính kỷ luật cao, và luyện tập bền bỉ, giống như tinh thần Nhật Bản.

Tại Viện Giáo Dục Shichida, chúng tôi có các lớp học dành cho các bé từ 0 – 6,5 tuổi. Nội dung học được thiết kế theo từng tuần, phù hợp cho sự phát triển riêng biệt của con bạn, mô phỏng một xã hội thu nhỏ trong lớp học với sự kích thích tương tác đa chiều. Hiện Viện Giáo Dục Shichida Việt Nam có cơ sở tại Hà Nội và TP. Hồ Chí Minh.

PHẦN MỞ ĐẦU

*Nuôi dạy con chính là yêu thương hết mực,
đừng quên nghiêm khắc và hãy luôn tin tưởng*

1. Ba nguyên tắc kỳ diệu trong việc nuôi dạy con

Trong thời gian làm tình nguyện viên giám sát phạm nhân trẻ bị quản thúc, từ những trải nghiệm quý báu và thực tế tôi đã nghiên cứu và xây dựng nên: **“Ba nguyên tắc vàng trong việc nuôi dạy con”**. Đây là những nguyên tắc khoa học và hiệu quả mà các bậc cha mẹ nên sử dụng để nuôi dạy con hiện nay. Những **“nguyên tắc vàng”** này sẽ giúp các bậc cha mẹ suy xét lại phương pháp nuôi dạy con của mình trong thời gian qua. Chắc chắn rằng, chính những phương pháp mà bạn áp dụng để nuôi dạy trước khi con lên 6 sáu tuổi sẽ tạo nên nền tảng rất quan trọng cho tương lai: Liệu con bạn sẽ phát triển toàn diện hay có nguy cơ trở thành tội phạm vị thành niên?.

Tôi tin chắc rằng, nếu các bậc cha mẹ thực sự áp dụng tốt những nguyên tắc này trong quá trình nuôi dạy con, chắc chắn con bạn sẽ có một tương lai tươi sáng.



Nguyên tắc vàng đầu tiên: “*Tình yêu thương*”.

Bạn có chắc chắn là con bạn đã cảm nhận đầy đủ tình yêu thương từ bạn? Bạn có tin rằng mình đã truyền tải đầy đủ tình yêu thương của mình đến con không? Khó khăn ở đây là mặc dù các bậc cha mẹ cảm thấy mình đã yêu thương con hết lòng, nhưng con họ dường như vẫn không cảm nhận được tình yêu thương ấy trọn vẹn.

Chúng ta không chỉ ấp ủ tình yêu thương con âm thầm trong lòng, mà cần thể hiện điều đó một cách đúng đắn bằng ngôn ngữ và cử chỉ để con cảm nhận được. Thay vì nói những lời sáo rỗng hay để chúng tự hiểu, cha mẹ có thể thể hiện bằng cách ôm siết con vào lòng một cách triu mến. Điều quan trọng là khi khen ngợi con, hãy khen ngợi một cách chân thành. Rất khó để một đứa trẻ có thể hiểu được tình cảm giấu kín trong lòng cha mẹ, do đó, nếu muốn con biết chúng ta yêu con đến thế nào, chúng ta hãy tìm cách thể hiện tình yêu ấy bằng ngôn ngữ và hành động.

Nguyên tắc vàng thứ hai: “*Su nghiêm khắc*”.

Đây là nguyên tắc luôn song hành với tình yêu thương vô hạn mà cha mẹ dành cho con. Vì nếu chỉ tỏ ra nghiêm khắc mà không thể hiện rõ tình yêu của mình đối với con, việc nuôi dạy con không thể có kết quả trọn vẹn.

Ngược lại, nếu chỉ yêu thương mà không nghiêm khắc thì không hiệu quả. Đây là điều mà tôi thực sự muốn các bạn hiểu rõ. Thương yêu mà thiếu mất sự nghiêm khắc thì chỉ đơn thuần là tình yêu thương mù quáng. Nhiều người mẹ nói rằng họ tuyệt đối không bao giờ phê bình hay la mắng con cái. Liệu cách nuôi dạy con như vậy có hiệu quả không? Không! Bởi vì họ sẽ khiến cho con mình trở nên ích kỷ.

Một khi mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái thiếu đi sự nghiêm khắc, chắc chắn sẽ dẫn tới tình trạng đứa trẻ nhiễm tính ích kỷ. Nếu bạn hiểu được rằng tình yêu thương phải song hành cùng sự nghiêm khắc và truyền đạt những điều này đến con bạn, chắc chắn con bạn sẽ tự biết điều chỉnh cách ứng xử của chúng, và việc dạy dỗ con sẽ trở nên thuận lợi hơn.

Những đứa trẻ không quen với sự nghiêm khắc của cha mẹ ngay từ nhỏ, khi lớn lên sẽ không có thói quen nề nếp và không có khả năng rèn luyện tính tự chủ. Chúng thường tỏ ra cáu kỉnh và không muốn nghe lời cha mẹ.

Những bậc cha mẹ chưa từng la mắng con cái nên nhớ: chỉ khiến trách con nghiêm khắc khi thật sự cần thiết. Các bậc cha mẹ thuộc thế hệ trước đây thường dùng cách nghiêm khắc quá mức để nuôi dạy con. Thật không khôn ngoan khi lúc nào cũng nghiêm khắc với con bạn. Nói cho cùng, yêu thương vẫn là ưu tiên hàng đầu.



Nguyên tắc vàng thứ ba: “*Sự tin tưởng*”.

Bất kể dù có xảy ra việc gì, bạn phải luôn tỏ ra tin tưởng ở con mình khi dạy dỗ chúng. Đây là nền tảng quan trọng nhất trong việc nuôi dạy con cái. Nhiều bậc cha mẹ không hiểu nguyên tắc này. Họ đã bất cẩn bỏ qua nền tảng quan trọng này – và việc nuôi dạy con trở nên hết sức khó khăn đối với họ.

Bản tính sẵn có ở mỗi đứa trẻ luôn là trong sáng, thông minh. Chính cha mẹ sẽ là người góp phần giúp cho tổ chất này tỏa sáng hơn hay lu mờ đi. Thay vì tập trung vào việc phát triển những khả năng cụ thể hoặc tìm cách đưa con vào khuôn phép kỷ luật, trước tiên cha mẹ hãy tập trung vào việc xây dựng mối quan hệ tin tưởng hai chiều với con mình.

Chỉ cần làm được điều này, những việc khác tự nhiên sẽ trở nên suôn sẻ. Nền tảng của sự tin tưởng lẫn nhau có liên quan đến cách cha mẹ nói chuyện với con mình, chẳng hạn: “*Cha mẹ hết sức hạnh phúc khi có con ở bên cạnh*”. Đừng để những lời nói này trở thành sáo rỗng. Cha mẹ cần thực sự cảm nhận được niềm vui từ tận đáy lòng mình. Nếu làm được điều này, bạn sẽ không phải lo lắng rằng con mình sẽ gặp khó khăn trong quá trình phát triển hay có vấn đề về học hành. Nếu áp dụng thành công ba nguyên tắc vàng này, cha mẹ có thể tin tưởng rằng con mình sẽ không bị phát triển lệch lạc.



Cuộc khảo sát về việc “khen ngợi” và “la mắng”

Trong khi thực hiện một cuộc khảo sát để tìm hiểu xem các bà mẹ đang nuôi dạy con bằng phương pháp khen ngợi hay la mắng, chúng tôi đã yêu cầu họ thoải mái nói lên suy nghĩ của mình về điều này. Và đây là những câu trả lời chúng tôi nhận được:

1. Tuy biết rằng nên nuôi dạy con bằng cách khen ngợi; nhưng khi đối mặt với những vấn đề xảy ra hàng ngày, dù đã rất cố gắng kiềm chế, cuối cùng tôi cũng phải la mắng con.
2. Nhất định phải la rầy con mình về những việc gây phiền toái cho người khác hoặc những việc nguy hiểm.
3. Tôi muốn dung hòa giữa khen ngợi và la mắng sao cho hiệu quả nhưng lại không biết phải làm thế nào.
4. Tôi ủng hộ phương pháp dạy con nghiêm khắc vì tôi muốn các con mình nắm vững những nguyên tắc cơ bản khi sinh hoạt trong cộng đồng, xã hội.
5. Có quá nhiều bậc cha mẹ không la mắng con cái. Trẻ con phải được dạy bảo nghiêm khắc về các quy tắc ứng xử và những hành vi sai trái.
6. Do không bao giờ bị la mắng vì bất kỳ điều gì, nhiều đứa trẻ đã lớn lên mà không hiểu được các phép tắc và không biết phân biệt đúng sai.
7. Chỉ nên la mắng con trẻ khi hành vi của chúng gây rắc rối cho người khác.



8. Khi tôi chuyển sang nuôi dạy con bằng cách khen ngợi, việc dạy dỗ con cái trở nên vô cùng dễ dàng.
9. Khi các con tôi đổ lỗi cho người khác, tôi cẩn thận chỉ cho chúng thấy như vậy là không đúng. Tôi không la mắng con mà chỉ giúp chúng sửa sai bằng cách nói rằng: “Con không được đổ lỗi cho người khác. Liệu con đã cố gắng hết sức chưa?”.
10. Khi các con tôi không chịu làm bài tập và xem tivi quá nhiều, tôi không la mắng mà cố tìm cách kéo lũ trẻ xa khỏi chiếc tivi bằng cách hướng sự chú ý của con vào những thứ con thích. Rồi sau đó tôi sẽ gợi ý: “Sao các con không đi làm bài tập đi?” và thế là chúng bắt tay làm bài ngay, không chút chần chừ.

Nuôi dạy con bằng cách la mắng hay khen ngợi sẽ hiệu quả hơn? Tại sao các bậc cha mẹ lại la mắng hay khen ngợi con mình? Chắc chắn mục đích lớn nhất chính là: rèn luyện con cái vào nề nếp.

Tuy nhiên, trên thực tế, cha mẹ thường có khuynh hướng muốn con cái hành xử theo một vài chuẩn mực mà họ cho là hợp lý và họ tin rằng việc la mắng sẽ làm giảm những hành động không phù hợp của con. Và có thể vì họ tin rằng “khen ngợi là dung túng; la mắng là dập tắt”.

Quan điểm nuôi dạy con bằng sự la mắng chắc chắn sẽ hiệu quả về mặt nào đó, nhưng vẫn còn có nguyên tắc khác hiệu quả hơn, mang lại kết quả tốt hơn và bạn không cần phải quá khắt khe với con mình nữa: sự nhìn nhận,

lời khen ngợi và tình yêu thương sẽ hoàn toàn thay đổi con trẻ.

Khi được cha mẹ khen ngợi, nhìn nhận và yêu thương, trẻ thường muốn làm cho cha mẹ vui lòng hơn nữa. Những động thái khuyến khích từ cha mẹ sẽ khiến trẻ cảm động, tiếp thêm động lực và sự quyết tâm thay đổi. Đồng thời trái tim trẻ sẽ hoàn toàn rộng mở. Trẻ sẽ không cãi lời cha mẹ và ngoan ngoãn vâng lời. Ngược lại, nếu trẻ cảm thấy cha mẹ không nhìn nhận, không khen ngợi và không yêu thương, trẻ sẽ đóng chặt lòng mình và sẽ lớn lên với lòng nghi kỵ cùng sự phản kháng.

Chúng ta biết rằng, la mắng không phải là phương pháp nuôi dạy con tốt. Bởi vì khi sử dụng phương pháp này, phần quan trọng nhất trong quá trình nuôi dạy con là tình yêu thương lại không được truyền tải đến con một cách hiệu quả.



Con đường phạm tội của trẻ

Khi còn là tình nguyện viên giám sát phạm nhân trẻ bị quản thúc, mỗi khi có trẻ phạm tội, chúng tôi cho trẻ vào chương trình quản chế trong một khoảng thời gian nhất định thay vì ngay lập tức đưa chúng vào khu nhà giam. Công việc của một quản chế viên như tôi là giúp trẻ phạm tội tái hòa nhập cộng đồng và ngăn không để chúng quay lại con đường phạm tội. Khi tiếp xúc với những trẻ này, tôi luôn cảm nhận được ở chúng có ba điểm tương đồng.



Điểm đầu tiên là *những đứa trẻ này không cảm nhận được tình yêu thương và trái tim chúng rất lạnh lùng, vô cảm*. Khi trò chuyện với chúng, tôi nhận thấy tâm hồn chúng chỉ chứa đầy sự cay đắng, chua xót. Cha mẹ chúng đã bỏ rơi chính đứa con của mình. Khi tôi nói chuyện với họ, họ hồ hững thốt ra những câu như: *“Tôi không nhớ mình có đứa con này. Tôi không còn cảm thấy nó là con tôi nữa. Nó muốn làm gì thì làm”*. Tôi nhận thấy trái tim họ trống rỗng, không còn chút tình yêu thương nào; chính vì vậy mà bọn trẻ cũng không thể cảm nhận được điều đó. Bởi vì cha mẹ không yêu thương con mình nên đứa trẻ cũng không nuôi dưỡng được một trái tim biết yêu thương cha mẹ và những người xung quanh. Trong ba nguyên tắc vàng của việc nuôi dạy con thì *tình yêu thương đã bị bỏ qua*.

Điểm thứ hai dẫn đến con đường phạm tội của trẻ vị thành niên đó là *trẻ không có khả năng kiểm soát cảm xúc của mình*; hay nói cách khác, trẻ trở nên ích kỷ và thiếu khả năng chịu đựng.

Trong trường hợp này, cha mẹ đã bỏ qua nguyên tắc vàng thứ hai - sự nghiêm khắc. Trong quá trình nuôi dạy con trẻ, nếu cha mẹ đáp ứng mọi yêu cầu của con một cách mù quáng và nuông chiều chúng vô lối thì kết quả là đứa trẻ sẽ mất khả năng kiểm soát nhu cầu và cảm xúc của mình.

Chiều theo mọi nhu cầu của con sẽ khiến đứa trẻ không kiểm soát được ham muốn của mình. Bởi vì khi một nhu cầu được thỏa mãn, trẻ sẽ mong chờ nhiều hơn, và những đòi hỏi sẽ ngày càng lớn dần. Đứa trẻ sẽ lớn lên mà không học được cách tự kiểm chế và không có khả năng chịu đựng. Ngược lại, những trẻ học được cách tự kiểm chế ngay từ tấm bé sẽ không dễ nản chí bởi vì chúng có thể kiểm chế ham muốn của bản thân.

Điểm thứ ba là *trẻ không được cha mẹ tin tưởng và lớn lên trong môi trường đầy sự cự tuyệt*. Khi cha mẹ có khuynh hướng thỏa mãn mọi mong muốn của con một cách vô lối thì dần dần những đòi hỏi của đứa trẻ sẽ trở nên không thể nào đáp ứng được nữa, và rồi họ bắt đầu chuyển sang kiểm soát con mình bằng sự cự tuyệt, với những câu nói đại loại như: “*Không!*”, “*Con không được làm thế!*”... Việc này đi ngược lại với phương pháp nuôi dạy con bằng sự yêu thương, khen ngợi và nhìn nhận.

Khi phương pháp nuôi dạy con theo hướng tiêu cực này cứ tiếp diễn một cách thái quá, trái tim đứa trẻ sẽ trở nên méo mó. Kết cục bất hạnh là trẻ có thể trở thành tội phạm vị thành niên. Trẻ sẽ dễ sa vào con đường phạm tội hơn nếu chúng không cảm nhận được tình yêu thương, không hiểu được sự nghiêm khắc và đánh mất niềm tin của cha mẹ.

Chương 1

TÌNH YÊU THƯƠNG

*Làm sao để thể hiện trọn vẹn
tình yêu thương với con trẻ?*

1. Tận hưởng cảm giác hạnh phúc khi nuôi dạy con

Cách tốt nhất để cha mẹ thành công trong quá trình nuôi dạy con là tận hưởng quá trình này, giữ cho cả mình và con cùng vui vẻ. Nếu tâm lý của cha mẹ không thoải mái thì việc nuôi con sẽ khó diễn ra suôn sẻ. Những bà mẹ nuôi con khéo thường giữ cho con mình không bị buồn chán và giúp con vui vẻ trong từng khoảnh khắc. Đó sẽ là những bà mẹ chu đáo và tràn đầy tình thương.

Năm 1981, Văn phòng Thủ tướng Chính phủ Nhật Bản đã thực hiện một cuộc nghiên cứu lớn trên phạm vi toàn cầu, nhằm tìm hiểu về mức độ hứng thú trong việc nuôi dạy con của các bà mẹ tại nhiều quốc gia khác nhau. Kết quả của cuộc nghiên cứu này cho thấy tỷ lệ những bà mẹ yêu thích và có hứng thú với việc nuôi con tại các nước như sau:

- Anh: 70,9%
- Tây Đức (cũ): 49,9%
- Mỹ: 49,8%
- Pháp: 38,8%
- Nhật Bản: 19,8%
- Hàn Quốc: 18,9%

Số liệu này tuy đã cũ nhưng vẫn có thể cho thấy khuynh hướng của một số quốc gia. Rõ ràng là phần đông các bà mẹ Nhật không thật sự có hứng thú với việc nuôi con. Một nghiên cứu khác cho thấy khoảng 70% những lời mà các bà mẹ Nhật nói với con hàng ngày là những lời chỉ trích và mang tính tiêu cực. Sai lầm lớn nhất mà các bà mẹ thường phạm phải trong quá trình nuôi dạy con là thường xuyên la mắng và bới móc khuyết điểm của con. Điều này sẽ tạo nên *bức tường “phản kháng”* trong tâm trí của trẻ. Bức tường này sẽ khiến trẻ sẽ không còn ngoan ngoãn lắng nghe những gì mẹ nói. Bên cạnh đó trẻ sẽ mất đi mong muốn được học hỏi.

Đây là điều mà tôi muốn các bậc cha mẹ hiểu rõ. Những lời la mắng sẽ dập tắt đi tình yêu thương trong trái tim con trẻ. Sau này bất kể hai mẹ con có làm gì cùng nhau đi nữa thì đứa trẻ vẫn cảm thấy không hứng thú khi ở bên cạnh mẹ.

Trái lại, khi một đứa trẻ được dạy dỗ cẩn thận mà không bị la mắng, con sẽ biết vâng lời và không có ý muốn phản kháng. Nhờ đó, những lời dạy bảo của mẹ sẽ dễ đi vào nhận thức của con hơn. Những đứa trẻ được



bao bọc trong tình yêu thương và sự dịu dàng của mẹ là những đứa trẻ có khả năng tiếp thu cao, biết vâng lời và biết đối xử tốt với mọi người xung quanh. Ngược lại, những đứa trẻ hay bị la mắng khắt khe thường có những hành vi như cắn móng tay, nói lắp bắp, cơ mặt giật giật và tè dầm. Chúng thường mất đi sự hăng hái và luôn dò xét biểu hiện của cha mẹ.

Bạn hãy thử nghĩ xem điều gì sẽ xảy ra nếu bạn nói những lời này với chồng mình:

“Anh phải chăm chỉ hơn nữa. Bằng không anh sẽ chẳng bao giờ trở thành trưởng phòng nổi đâu.”,

hoặc *“Lương của anh thấp quá. Chồng của bà hàng xóm lương cao hơn nhiều.”,*

hay *“Không được xem tivi sau bữa ăn tối đâu nhé. Sao anh không đọc một ít tài liệu liên quan đến công việc của anh đi?”.*

Liệu cách nói chuyện như thế có khiến chồng bạn vui? Hay sẽ khiến chồng bạn nổi giận và rồi cả hai vợ chồng sẽ cãi nhau ngay lập tức. Nếu việc này tiếp diễn trong khoảng hai tuần, có thể chồng bạn sẽ đòi ly dị. Để chung sống hạnh phúc, vợ chồng cần phải thông cảm và nói chuyện tử tế với nhau. Nuôi dạy con cũng giống hệt như vậy, việc đối xử với con cái của bạn như một cá nhân độc lập là điều hết sức quan trọng.

Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta rất ít khi khen ngợi lẫn nhau. Hãy thử quan sát cuộc sống hôn nhân của bạn mà xem. Ở nhà, vợ chồng bạn có hay khen ngợi lẫn nhau không?

Trong một buổi hội thảo dành cho các cặp vợ chồng, người ta đã tiến hành một cuộc thử nghiệm. Người chủ trì hội thảo yêu cầu những người tham gia viết ra 15 điều tốt đẹp về người bạn đời của mình. Khi người đầu tiên viết xong 15 điều thì vẫn còn rất nhiều người chưa viết được gì.

Thông thường chúng ta ít khi nhận ra và hầu như không ngợi khen ưu điểm của những người xung quanh. Tương tự, chúng ta cũng ít khi nhận ra và ngợi khen những ưu điểm của con cái. Đó chính là điểm trở ngại trong nhiều mối quan hệ. Cuộc thử nghiệm này được thực hiện nhằm giúp các cặp vợ chồng nhận ra việc khen ngợi lẫn nhau sẽ giúp làm sâu sắc thêm tình yêu giữa hai người.

Một nhà tâm lý học đã từng nói:

“Việc nuôi dạy con chẳng có gì khó cả. Bạn chỉ cần biết cách khen ngợi con mình. Tất cả mọi thứ đều phụ thuộc vào điều này. Nếu các con của bạn giữ ý tứ khi ăn uống thì hãy khen ngợi chúng. Nếu chúng vẽ được một bức tranh thì hãy khen ngay. Nếu chúng giúp bạn dọn dẹp nhà cửa thì đừng chán chừ nói những lời khen tặng. Đây là điều duy nhất mà bạn cần làm”.



Trong suốt cuộc đời mình, con người luôn né tránh hình phạt và tìm kiếm phần thưởng. Chúng ta luôn tìm kiếm lời khen ngợi và nỗ lực làm việc để có được những lời khen ấy. Lời khen sẽ giúp cuộc sống gia đình trở nên vui vẻ hơn. Nó sẽ làm cho tình yêu thương ngập tràn trong ngôi nhà bạn.



Khi việc nuôi dạy con trở nên quá khó khăn, hãy xem lại bản thân mình

Bạn có cảm thấy việc nuôi dạy con càng ngày càng trở nên quá khó khăn không? Bạn có nhận thấy con mình có những hành vi kỳ lạ không? Nếu câu trả lời là có, nghĩa là bạn đã không biết cách thể hiện tình yêu dành cho con. Tôi cho rằng các bà mẹ đều từng trải qua giai đoạn thường xuyên la mắng con mình. Tùy theo mức độ la mắng, con họ bắt đầu hành xử một cách kỳ lạ. Nếu điều đó xảy ra thì bạn nên làm gì? Trong trường hợp này, người mẹ nên tự tìm cách thay đổi bản thân, chứ không nên cố gắng để thay đổi con mình. Khi người mẹ thay đổi thì con sẽ hoàn toàn thay đổi theo.

Con cái là hình ảnh phản chiếu của cha mẹ. Tình trạng hiện tại của con là kết quả quá trình nuôi dạy của cha mẹ. Tất cả mọi ưu và khuyết điểm của con đều là kết quả của quá trình này. Nếu cha mẹ cố gắng thay đổi con mình bằng cách chăm chăm bới móc lỗi lầm của con, thường xuyên la mắng hoặc đánh đòn con thì cha mẹ chắc chắn không thể thành công. Vì vậy, hãy quyết định và thay đổi phương pháp một cách triệt để. Ngưng la

mắng trong vòng một tuần lễ. Thay vào đó, hãy thử dạy con bằng cách khen ngợi.

Cha mẹ nên giữ cho mình luôn vui vẻ, dịu dàng, trở thành ánh nắng sưởi ấm cho ngôi nhà. Bạn sẽ là người mẹ thành công nếu con cái bạn có thể xem mẹ như một người hỗ trợ tinh thần đáng tin cậy. Tiếc thay, điều ngược lại thường hay xảy ra. Bọn trẻ thường xuyên bị cha mẹ la mắng, chỉ trích và phê bình.

Điều này xảy ra là vì cha mẹ đã quên mất rằng nuôi dạy con là khoảng thời gian thú vị, khiến cho việc học hỏi của con trở nên khó khăn hơn.

Thay vì chăm chăm vào khuyết điểm của con cái và không khen ngợi chúng, thì hãy nhìn nhận những gì con đang có và cố gắng ngợi khen. Trẻ con, nếu có khuyết điểm thì cũng là chuyện bình thường. Nếu bạn thay đổi quan điểm, thì tất cả mọi điều con bạn làm đều trở nên đáng khích lệ.

Để bắt đầu, bạn hãy thử khen ngợi con khi chúng hăm hở thức dậy vào buổi sáng. Cười thật tươi với con và nói: *“Chào, Yuki. Sáng nay trông con thật vui vẻ và tràn đầy năng lượng. Mẹ rất hạnh phúc khi thấy con như vậy.”* Khi bạn làm thế, con sẽ thấy nụ cười của bạn và sẽ cười đáp lại. Bạn có thể khen con thêm một lần nữa: *“Con có nụ cười xinh ơi là xinh”*. Khi con bạn tự mặc quần áo, bạn có thể khen con thay quần áo thật giỏi. Nếu con bạn chào buổi sáng thì bạn có thể khen con lễ phép. Cứ như thế,



hãy dùng khoảng 50 từ để khen con mỗi ngày. Nếu thái độ của người mẹ thay đổi, phản ứng của người con cũng thay đổi theo.

Bí quyết để thay đổi thái độ của bản thân là hãy nhìn nhận con bạn với đúng những gì con đang có. Hãy chấp nhận những khuyết điểm của con và đừng chê bai dù chỉ một lần. Bạn chỉ cần khen ngợi những ưu điểm của con thôi.

Nếu bạn không chú ý đến những khuyết điểm mà chỉ tập trung vào ưu điểm và khen ngợi con thì những ưu điểm sẽ ngày càng lớn mạnh, còn khuyết điểm sẽ từ từ biến mất.



Thư của mẹ
Con tôi xứng đáng được khen ngợi!

Mỗi khi đọc lại các bài viết của ông, tôi càng nhận rõ tầm quan trọng của việc khen ngợi con lớn lao đến mức nào.

Đáng ra hai mẹ con tôi đã có những khoảnh khắc vui vẻ bên nhau, nhưng... Tôi thường hối tưởng lại những lúc tôi vô ý và lạnh lùng lớn tiếng khi nói chuyện với con. Tất cả những gì tôi kiên trì gây dựng với con trai sụp đổ nhanh chóng sau mỗi lần như vậy. Tôi biết mình cần phải điều chỉnh, nuôi giữ tình yêu thương và lòng tôn trọng. Tôi biết tất cả là lỗi của tôi, nhưng tôi lại xem đó là lỗi của con mình. Lối nghĩ này thật sự là một vòng lẩn quẩn.

Từ khi con trai tôi còn rất nhỏ, tôi đã dẫn con đến hồ bơi. Trước kia, đứa con trai 3 tuổi 9 tháng của tôi thường đùa nghịch dưới nước rất vui vẻ. Nhưng cách đây ít lâu con tôi đột nhiên không thích nước nữa và bắt đầu có tật mút ngón tay trước khi ngủ. Gần đây, mối quan hệ giữa chúng tôi trở nên rất căng thẳng. Một ngày nọ, trong lúc đang học bài, con thờ dãi và nói: “Mẹ ơi, con thấy mẹ dễ nổi giận quá. Con không thích thế đâu”. Câu nói của con làm tôi bàng hoàng thức tỉnh, cứ như bị tát một gáo nước lạnh vậy.

Tôi cảm thấy con thật tội nghiệp. Những gì con có thể làm đều là những điều hiếm thấy ở trẻ cùng tuổi. Tôi nhận ra rằng tôi chưa khen ngợi con một cách xứng đáng.

- T.C. Thành phố Yokohama



Tình yêu thương của cha mẹ giúp phát triển tâm hồn ở con

Mục đích của việc nuôi dạy con là gì? Đó là nuôi dưỡng trái tim con trẻ.

Hãy nhớ rằng nền tảng của việc nuôi dạy trẻ là “yêu thương, khen ngợi, nhìn nhận”. Nếu mục đích của cha mẹ chỉ gói gọn trong việc làm sao nhồi nhét thật nhiều kiến thức và kỹ năng cho con thì con bạn sẽ thiếu thốn tình cảm, sẽ cư xử kỳ lạ, và bạn sẽ không còn cảm thấy hứng thú với việc nuôi dạy con nữa.

Việc nuôi dạy con thực chất là một điều rất thú vị. Hãy cho phép bản thân cảm nhận niềm vui khi được làm cha mẹ. Nếu bạn cố gắng hết sức để nuôi dạy con, nhưng con bạn lại không hợp tác, và bạn tin rằng đó là lỗi của con chứ không phải lỗi của bạn, thì đây chính là dấu hiệu cho thấy bạn cần phải điều chỉnh cách nuôi dạy con của mình. Trong trường hợp bạn mới làm cha mẹ lần đầu, thiếu kinh nghiệm nuôi dạy con cũng là lẽ thường. Tất cả mọi người đều khởi đầu như thế. Bạn chỉ cần học hỏi để trở nên chín chắn và thuần thực hơn, để có thể nuôi dạy con tốt hơn. Khi đó, bạn sẽ tự mình đánh giá được những phản ứng tiêu cực của con và nhận ra điều đó xuất phát từ cách hành xử chưa phù hợp của chính mình. Khi mọi thứ không diễn ra suôn sẻ, bạn cần nhận ra rằng mình cũng có trách nhiệm trong việc đó và bởi sự thiếu thốn tình yêu, lời khen ngợi và lời nói dịu dàng nên bạn đã không thể lay động được trái tim của con.

Nếu cha mẹ vô tình gieo vào lòng con sự buồn bã hoặc lo lắng thì con cái họ sẽ bắt đầu cư xử lạ lùng. Điều quan trọng là bạn phải nhanh chóng cảm nhận được nỗi đau mà bạn đã để lại trong trái tim non nớt của con và nhận ra nỗi đau ấy dẫn đến cách hành xử lạ lùng của con như thế nào. Trẻ con thường hay ngại ngùng và kín đáo. Chúng có khuynh hướng hướng nội nhiều hơn hướng ngoại. Chúng luôn đổ lỗi cho người khác về những hành vi của mình. Chúng cảm thấy mình luôn đúng và cho rằng người khác sai. Khi bị la mắng, chúng hờn dỗi. Cha mẹ liệu có bỏ cuộc vì cảm thấy rằng đây là tính cách bẩm sinh của con mình? Thật lòng mà nói, tất cả điều này là do cha mẹ tạo ra. Những hành vi này xuất hiện bởi vì các ông bố bà mẹ đã không thể hiện tình thương dành cho con một cách đúng đắn. Nếu các bậc cha mẹ nhận thấy kịp thời và điều chỉnh hành vi của mình một cách thích hợp thì con cái của họ sẽ thay đổi.

Nếu các đức tính tốt và tài năng của con trẻ là do cha mẹ truyền dạy thì tính nhỏ mọn, ích kỷ, do dự và hung hăng cũng là những đặc tính mà con cái bị ảnh hưởng từ cha mẹ. Đây không phải những đặc tính không thể sửa đổi. Chúng có thể được loại trừ bất cứ lúc nào nhờ vào tình yêu thương sâu sắc.

Trong các độc giả của tôi, có một người mẹ lúc nào cũng lo lắng về cậu con trai đang học lớp năm của mình. Cậu bé không có tinh quyết đoán và điểm số ở trường của cậu chỉ ở mức trung bình. Người mẹ thường hay so sánh



cậu với cậu em trai học lớp ba lúc nào cũng đạt được điểm số cao. Cô không biết phải làm gì với đứa con lớn. Cô đã đọc sách của tôi và sau đó nhận thấy rằng mình nên nhìn nhận lại và bắt đầu áp dụng các phương pháp thể hiện tình yêu thương mà tôi đã nói đến trong sách. Và rồi cậu con trai cô thay đổi hoàn toàn. Cậu bé trở nên vui vẻ hơn, trở thành đứa trẻ có trí nhớ xuất sắc và điểm số ở trường được cải thiện đáng kể. *Nếu bạn thể hiện tình yêu thương với con, bạn có thể sửa chữa bất cứ điều gì, cô ấy đã thử áp dụng phương pháp này. Phương pháp mà cô đã dùng chính là: **Chấp nhận con với tất cả những gì con có.***

Hãy ôm lấy con. Ngắm lại xem bạn có gây ra nỗi buồn, sự lo lắng hay cảm giác bức bối nào cho con không. Nếu bạn nhớ ra điều gì thì hãy xin lỗi con một cách thật chân thành, thể hiện cho con thấy là bạn yêu quý mọi thứ thuộc về con.

Cậu bé tôi vừa kể trên đã bị sinh non và tháng đầu tiên cậu phải ở trong lồng ấp. Mẹ cậu đã nói với cậu:

“Lúc mới sinh ra, con bị non tháng và cha mẹ không thể đưa con về nhà được. Cha mẹ phải nuôi con trong lồng ấp, vì vậy mà cha mẹ không thể ôm con thật nhiều. Mẹ thực sự rất tiếc về khoảng thời gian đó, hẳn con đã thấy rất cô đơn và lo lắng. Nhưng mẹ thực sự rất muốn được ôm con vào lòng. Hồi đó mẹ không thể ôm con, nhưng giờ mẹ có thể. Mẹ đã bắt con phải học hành suốt, nhưng mẹ thực sự không quan tâm đến việc đó đâu. Con là tài sản quý giá nhất của mẹ. Mẹ yêu con nhiều lắm”.

Khi mẹ cậu bé nói những lời này và ôm cậu thật chặt, cậu bé có vẻ ngượng ngùng nhưng rất hạnh phúc. Kể từ ngày đó, cậu bé đã hoàn toàn thay đổi. Cậu đã từng có trí nhớ rất tệ. Nhưng giờ, trí nhớ của cậu đã được cải thiện. Có những môn học cậu thậm chí còn đạt được điểm số cao hơn cả em trai mình.

Ví dụ này cũng có liên quan đến chức năng của nội tiết tố. Vậy, nội tiết tố đóng vai trò ra sao trong sự phát triển của con bạn?

Chức năng của nội tiết tố

Bộ não thường được cho là bao gồm các bó dây thần kinh nhưng trên thực tế, nó còn bao gồm và bị ảnh hưởng bởi nhiều tuyến nội tiết. Không có nội tiết tố, các tế bào thần kinh trong não sẽ không thể hoạt động tốt. Sự phát triển não bộ của thai nhi phụ thuộc rất nhiều vào nội tiết tố. Khi người mẹ thể hiện tình thương đối với con một cách mãnh liệt, não bộ của thai nhi sẽ tạo ra đủ nội tiết tố tăng trưởng hỗ trợ cho quá trình phát triển.

Khi người mẹ ôm ấp và âu yếm con ngay từ lúc vừa mới sinh, não bộ của đứa trẻ nhận đủ tình yêu thương, nội tiết tố tăng trưởng được tiết ra và trẻ sẽ phát triển khỏe mạnh. Nội tiết tố có thể tác động tích cực hoặc tiêu cực lên bộ não người. Khi con người cảm thấy thoải mái và vui vẻ, cơ thể sẽ sản sinh ra beta-endorphin, một loại morphine nội sinh có tác dụng giảm đau và tạo cảm giác hưng phấn. Khi con người lo lắng, cơ thể sẽ sản sinh ra các loại nội tiết tố có chứa độc tố.

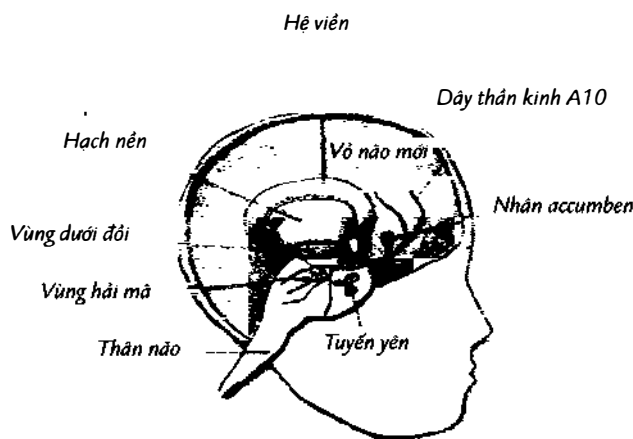


Năm 1983, lần đầu tiên tạp chí *Nature* đăng tải bài viết về loại morphine nội sinh có lợi này. Trước đây, người ta cho rằng nội tiết tố chỉ có tác dụng giảm đau. Nhưng các nhà nghiên cứu đã khám phá ra rằng nội tiết tố còn có tác dụng chữa trị tuyệt vời mà không một loại thuốc nào sánh kịp. Khi con người rơi vào trạng thái thư giãn sâu, beta-endorphin được sinh ra, nội tiết tố này thay đổi hoạt động của não bộ ngay lập tức, khơi gợi những khả năng tiềm tàng của con người. Khi con người rơi vào trạng thái căng thẳng, tuyến thượng thận sẽ sản sinh ra catecholamine, một loại nội tiết tố làm ức chế khả năng của con người.

Bên cạnh đó, não bộ còn tiết ra TRH, một loại nội tiết tố gây hưng phấn. TRH là chữ viết tắt của “thyrotropin-releasing hormone”. Nội tiết tố này do vùng dưới đồi tiết. Nó kích thích tuyến yên tiết ra thyrotropin; đồng thời kích thích tuyến giáp sản sinh ra thyroxin. Đó là lý do vì sao nội tiết tố này được gọi là “thyrotropin-releasing hormone”. Ngoài ra, nó còn có khả năng khiến cho cơ thể trở nên năng động hơn, vì vậy nó được xem là nội tiết tố có khả năng gây hưng phấn.

Sở dĩ tôi trình bày chi tiết về nội tiết tố ở đây bởi vì nó có liên quan mật thiết đến việc giáo dục con cái. Mỗi lời mà người mẹ nói với con không đơn thuần là sự bộc lộ tình cảm. Tôi muốn bạn hiểu rằng mỗi lời bạn nói với con đều ảnh hưởng đến chức năng não bộ, đến năng lực và tính cách của con trẻ.

Dây thần kinh A10 trong não là dây thần kinh cảm nhận sự vui vẻ. Giáo sư James Olds của Viện Công nghệ California đã khám phá ra dây thần kinh này vào năm 1954 (theo cuốn “How to make a clever brain”, Makoto Shichida, NXB Kodansha). Dây thần kinh này được đặt tên là A10 dựa trên quy tắc phân loại. Đây là neuron thứ 10 trên cột A của hệ thần kinh. Các sợi thần kinh của dây thần kinh A10 đi ra từ thân não và hình thành nên cấu trúc quan trọng nhất từ tim đến vỏ não (“ngôi nhà” của trí năng). Nó cũng đi qua hệ viền, hạch nền (nơi thực hiện chức năng cảm xúc) và vùng dưới đồi (nơi phát xuất của chức năng tư duy). Trong số hơn 100 triệu tế bào thần kinh trong não người, dây thần kinh A10 là dây thần kinh duy nhất nối liền với tim và đi qua những vị trí trên.





Dây thần kinh A10 là dây thần kinh quan trọng nhất, tạo ra cảm giác dễ chịu và cảm xúc tích cực, đồng thời giúp duy trì chức năng tim. Dây thần kinh A10 xuất phát từ hệ thần kinh trung ương (đây là trung tâm điều khiển sự thèm ăn, nhu cầu tình dục và cảm giác dễ chịu) và giữ vai trò truyền phát tín hiệu đến nhân accumben - nhân cảm xúc, vùng hải mã (hippocampus) - điều khiển trí nhớ và phần vỏ não mới (cerebral neocortex) - điều khiển óc sáng tạo.

Khi não bộ của trẻ cảm nhận một hành động thú vị, một chất dẫn truyền thần kinh, hay còn gọi là nội tiết tố dopamine, được tiết ra. Khi dopamine được tiết ra, vùng nhân accumben, vùng hải mã điều khiển trí nhớ và phần vỏ não mới điều khiển óc sáng tạo sẽ gia tăng hoạt động. Ngược lại, khi một người không sẵn lòng làm điều gì đó, ý nghĩ phản đối của họ sẽ tạo ra noradrenalin, một nội tiết tố độc hại, khiến cho não hoạt động khó khăn hơn.

Việc nuôi dạy con bằng phương pháp la mắng sẽ khiến con mất đi động lực. Chức năng của bộ não được vận hành thông qua việc điều tiết hormone. Khi đứa trẻ nổi giận, bực bội, lo lắng hoặc bứt rứt thì tim sẽ không phát triển bình thường; đồng thời, sự phát triển trí tuệ cũng bị đình trệ. Trái lại, khi cha mẹ và con cái cảm thấy vui vẻ khi ở bên nhau, nội tiết tố TRH được giải phóng và đứa trẻ sẽ tràn đầy năng lượng.

Hiểu được cách vận hành của não bộ, chúng ta sẽ thấy việc la mắng con thực sự để lại những tác động tiêu cực và có thể tự mình trả lời câu hỏi “*Làm thế nào để tạo động lực cho con?*”.



Tình yêu thương giúp tạo nguồn động lực cho con

Nguồn động lực ở con trẻ trời đất nhờ vào cảm giác an toàn mà con cảm nhận được từ tình thương của mẹ. Khi tương tác với con, nếu người mẹ nói giọng rõ ràng, ấm áp và dịu dàng thì đứa con sẽ thấy vui vẻ. Con cảm thấy mình được mẹ quan tâm nên không sợ hãi và có khả năng thích ứng với thế giới bên ngoài.

Trái lại, nếu giọng nói của mẹ chất chứa nỗi phiền muộn, lạnh lùng, cục cằn, gắt gỏng, thậm chí không thèm nói chuyện với con thì đứa con sẽ cảm thấy lo lắng. Khi điều này xảy ra, nguồn động lực ở con biến mất. Nếu trong lòng con chất chứa cảm giác lo lắng, sợ hãi, giận dữ cực độ... thì tâm lý của con sẽ không thể phát triển bình thường. Qua đó, sự phát triển trí tuệ bị đình trệ; đồng thời, sự phát triển cảm xúc ở con cũng bị ảnh hưởng nặng nề.

Với tư cách là cha mẹ, hẳn bạn không hề cố ý trong việc làm cho con mình lo lắng, bức bối, sợ hãi hay nổi giận. Nhưng nếu bạn không dành đủ thời gian để trò chuyện với con thì con bạn sẽ dần cảm thấy bất an. Dù bạn có liên tục hỏi han đứa con đang khóc của mình: “*Có chuyện gì vậy?*”, nhưng nếu bạn không thể hiện được sự quan tâm chân thành thì con bạn sẽ cảm thấy mẹ không hiểu mình, và trẻ sẽ cảm thấy không thỏa mãn.



Nếu người mẹ chân thành thể hiện cảm xúc qua những lời mình nói như: “Mẹ biết là không đúng nhưng... *Mẹ có việc cần phải làm nên mẹ mới để con chờ lâu. Mẹ xin lỗi nhé!*”, hoặc “*Chắc là con đói bụng lắm rồi phải không?*”, thì con bạn sẽ cảm thấy vô cùng hạnh phúc vì mẹ quan tâm đến nhu cầu của mình.

Trong lòng con trẻ lúc nào cũng mong đợi mẹ thể hiện tình yêu sâu sắc với mình. Khi người mẹ biết động viên con bằng những lời lẽ đầy yêu thương, đứa con sẽ cảm thấy an toàn. Nhờ đó, nguồn động lực ở con sẽ phát triển mạnh mẽ. Trái tim con sẽ rộng mở và những tổn thương sẽ được chữa lành.

Trẻ nhỏ vốn sở hữu khả năng phát triển vô hạn. Nếu ánh sáng tình yêu của cha mẹ có thể nuôi dưỡng khả năng này thì dù một đứa trẻ có tâm hồn bị tổn thương nghiêm trọng cũng sẽ cởi mở hơn và dần vui vẻ trở lại. Ngược lại, khi cha mẹ tin rằng con ho chẳng biết gì, không thể làm được bất cứ việc gì, hoặc đối xử với con như đứa trẻ kém cỏi thì những lời lẽ mang tính ra lệnh, tiêu cực và cấm đoán sẽ khiến tâm hồn con bị tổn thương.

Khi bị bắt phải hành động theo mệnh lệnh, con sẽ thực hiện một cách miễn cưỡng ẻo lả. Thậm chí khi con cố gắng làm, con cũng không thể làm tốt được. Từ đó, con trở nên chậm chạp, không tiến bộ. Và rồi cha mẹ lại nổi giận. Khi điều này xảy ra, con sẽ cảm thấy: “Mẹ chỉ toàn nói những điều gây khó chịu cho mình” và trái tim bất an của con sẽ cảm thấy thất vọng vô cùng.

Bạn biết đấy, trẻ con vốn tò mò và có nhu cầu học hỏi cao. Tuy nhiên, nếu con trở nên lãnh đạm, điều gì sẽ xảy ra khi cha mẹ cố gắng dạy dỗ con? Mọi thứ sẽ tốt đẹp khi hành động của cha mẹ tương ứng với sở thích và những gì con quan tâm, nhưng khi không được như thế thì con sẽ không hợp tác nữa. Đây là dấu hiệu cho thấy trẻ đã không còn thấy hứng thú với việc chúng đang làm. Nếu cha mẹ không nhận ra điều này, không thay đổi hướng nuôi dạy con, thì họ đang ép buộc con mình, và trẻ sẽ hoàn toàn mất hết động lực. Trái lại, nếu cha mẹ cởi mở tiếp nhận những mong muốn của con, trẻ sẽ phát triển theo chiều hướng tích cực.

Thư của mẹ

Việc tương tác với con trở nên thú vị

Xin cảm ơn sự hướng dẫn của ông. Gần đây tôi đã bắt đầu cảm thấy thích tương tác với con, đồng thời học được cách nghĩ đến cảm nhận của con mình.

Thật kỳ lạ, khi tôi làm vậy, con tôi bắt đầu chủ tâm lắng nghe những gì tôi nói. Mới gần đây thôi, bất luận con tôi làm gì tôi cũng thấy bức bối. Tôi luôn lo lắng và luôn thúc giục con: “Nhanh lên, nhanh nữa lên con”. Nhưng giờ tôi đã học được cách nhìn nhận con mình đúng với bản chất của cháu. Tôi không còn nóng vội, thiếu kiên nhẫn nữa. Khi tôi có thể bình tĩnh quan sát hoạt động của con, bé cũng bắt đầu trở nên nhanh nhẹn hơn.

Thưa Giáo sư Shichida, mọi việc đúng như ông nói: “Khi cha mẹ thay đổi, con cái sẽ thay đổi theo”. Tôi đã từng nghĩ rằng mình phải dạy dỗ con, cho nên thái độ của tôi dường như lúc nào cũng gay gắt.

Giờ tôi đã hoàn toàn thay đổi cách suy nghĩ. Tôi tự nhủ: “Con gái tôi không làm được một việc nào đó? Đây là chuyện hết sức bình thường”. Tôi thông thả, không la mắng con và khen ngợi con nhiều hơn. Câu “Nhanh lên con!” đã biến mất khỏi vốn từ vựng của tôi.



Vài tuần sau khi tôi thay đổi cách suy nghĩ của mình, con gái tôi bảo rằng bé muốn tập đàn vĩ cầm, điều mà bé chưa từng làm trước đây. Đồng thời bé cũng tự giác hơn trong việc học. Bé đã thay đổi theo cách mà tôi không thể ngờ.

T.Y., Thành phố Yachiyo.

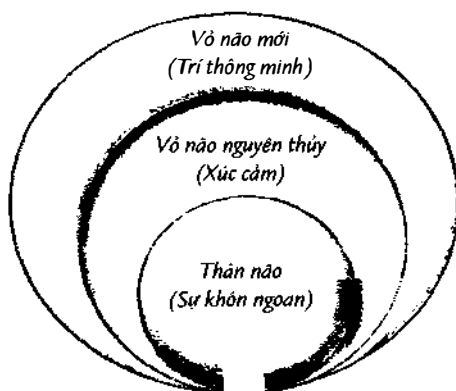


Khi trẻ cảm nhận được tình yêu thương

Để yêu thương con đúng cách, chúng ta cần phải hiểu được tâm hồn của con. Việc này không dễ chút nào. Trở ngại lớn nhất chính là cha mẹ luôn cảm thấy mình có trách nhiệm phải dạy dỗ con. Từ lúc con được sinh ra, cha mẹ lúc nào cũng nghĩ con mình chẳng biết gì và cần phải được chỉ bảo mọi thứ. Đây là gốc rễ của mọi sai lầm. Khi xem việc dạy dỗ con là điều cốt lõi trong quá trình nuôi dạy con thì nhiều khả năng bạn sẽ thất bại. Việc nuôi dạy con phải dựa trên tình yêu thương con. Bạn cần phải hiểu rằng tình yêu thương sẽ chạm tới tâm hồn và nuôi dưỡng trái tim con.

— —

Nếu bạn lấy việc dạy dỗ con làm trọng tâm thì việc nuôi dạy con sẽ trở nên hết sức khó khăn. Khi tâm hồn con không được bao bọc bằng tình yêu, con sẽ trở nên nổi loạn và hay khóc lóc. Bé sẽ mất hết động lực và rồi sẽ không vâng lời. Nền tảng của việc nuôi dạy con là giúp con phát triển tâm hồn. Vậy, chúng ta nên vun đắp tâm hồn con như thế nào? Để làm được việc này, chúng ta cần phải hiểu tâm hồn con phát triển ra sao. Nhìn vào hình ảnh minh họa bộ não người, chúng ta thấy nó được chia thành ba phần như sau:



Trên hình minh họa, phần thấp nhất của bộ não là thân não – phần não tâm hồn. Cần phải hiểu rằng: Đây mới là trung tâm của não, chứ không phải lớp vỏ não mới – phần não trí tuệ.

Những hoạt động cơ bản nhất của con người diễn ra ở thân não. Vì thế, để nuôi dạy con khỏe mạnh cả về thể chất lẫn tinh thần và nuôi dưỡng động lực cho con, chúng ta cần chú trọng phát triển bộ phận này. Để làm được điều này, chúng ta cần hiểu được chức năng của thân não.

Chức năng của thân não là cho ta cảm giác thân thuộc. Cảm giác thân thuộc chiếm vị trí ưu tiên, là nhu cầu bản năng của con người. Nếu nhu cầu này được đáp ứng hợp lý thì con sẽ trở thành một người đầy nhiệt huyết.

Vậy làm thế nào để đáp ứng nhu cầu đó? Cảm giác thân thuộc bao gồm nhu cầu được cha mẹ yêu thương. Tuy nhiên, bởi vì cha mẹ không biết cách thể hiện tình

thương con sao cho hiệu quả nên nhiều trẻ không có cảm giác thân thuộc này.

Chính cảm giác thân thuộc sẽ giúp thắt chặt mối liên hệ tình cảm giữa con và cha mẹ. Đây chính là nền tảng tạo ra động lực cho con. Khi con cảm nhận được điều này từ cha mẹ, trẻ sẽ cảm thấy bình yên và tăng cường khả năng tương giao, tiếp xúc với mọi người. Con sẽ cảm thấy an toàn và có nhu cầu chơi đùa cùng các bạn khác nhiều hơn.

Về bản chất, thân não và da có cùng nguồn gốc tế bào. Trong lúc các tế bào của thai nhi phân chia để tạo thành bộ não thì một phần ngoại bì tạo thành thân não, một phần khác hình thành nên lớp da bao bọc bên ngoài cơ thể. Do đó, việc tiếp xúc qua da rất quan trọng để thỏa mãn cảm giác thân thuộc và tăng cường hoạt động cho vùng thân não. Nói cách khác, việc thường xuyên tiếp xúc vật lý giữa con cái và cha mẹ là điều cần thiết.

Đa số các bậc phụ huynh đều cảm thấy họ đã thương con đủ rồi. Tuy nhiên, hầu hết trẻ không cảm nhận được đầy đủ tình cảm đó. Chính “hố ngăn cách” này đã khiến cho việc nuôi dạy con trở nên khó khăn.

Vì vậy hãy nhớ lấy hai phương pháp sau để truyền tải trọn vẹn tình yêu thương của bạn đến với con:

- a. Ôm ấp, hoặc vuốt ve con
- b. Chú tâm lắng nghe những gì con nói



3 Ôm ấp và vuốt ve con sẽ giúp đánh thức vùng thân não

Thân não là trung tâm của bộ não người. Thân não bao gồm cả vùng dưới đồi (điều khiển hệ thần kinh thực vật) và tuyến yên (điều khiển việc tiết nội tiết tố). Khi hai cơ quan này hoạt động bình thường, hầu hết các loại bệnh tật sẽ được chữa trị bằng khả năng tự chữa lành tuyệt vời của thân não. Tất cả các dây thần kinh của não đều tập hợp ở thân não. Đây cũng là ngọn nguồn điều khiển hoạt động của tim, cũng như “chỉ huy” tất cả các hoạt động của cơ thể. Nếu thông tin được truyền dẫn đến đây chính xác thì tất cả các chức năng của cơ thể sẽ được cải thiện. Một trong những phương pháp có thể được sử dụng để truyền thông tin đến thân não là vuốt ve cơ thể khi nói những lời yêu thương chân thành. Cách làm này có thể thay đổi bất cứ đứa trẻ nào, ngay cả những trẻ bị liệt não cũng sẽ bắt đầu thay đổi.

Sau đây là báo cáo về một trường hợp như thế.

Sau một thời gian liên tục trò chuyện, chúng tôi đã có thể cảm nhận được về nhau.

Mẹ của bé E đưa cháu đến tham dự một buổi học của tôi. E bị liệt não. Bé E sắp tròn 4 tuổi, nhưng cơ thể cháu hoàn toàn mềm oặt, đôi mắt cháu đờ đẫn và cháu không hề có phản ứng gì đáp trả lại mẹ. Ngay lập tức, tôi bế cháu trên tay và trong vòng hơn một giờ đồng hồ, tôi không ngừng mỉm cười và nói chuyện với cháu, đồng thời nhẹ nhàng vuốt ve cháu. Tôi tin rằng tôi hoàn toàn có thể giao tiếp với E. Tôi nói chuyện

với cháu bằng sự tận tâm. Tôi nói rằng cháu được yêu thương nhiều thế nào. Mọi thứ đều được quy về một mối là tình yêu. Tôi đã dành thời gian để thực hành tất cả những gì mình biết. Trong khoảnh khắc, tôi cảm nhận rất rõ một nguồn sáng vô tận đang vây quanh tôi, tràn ngập trên người tôi, xuyên qua lòng bàn tay tôi và truyền vào người E. *“Bác rất yêu cháu, E ạ. Bác rất hạnh phúc khi được gặp cháu. Cảm ơn vì cháu đã có mặt trên đời. Cha mẹ cháu rất hạnh phúc khi có cháu.”*

Tôi nắm lấy bàn tay lạnh của E và nói với mẹ cháu:

“E hiểu mọi thứ mà người lớn suy nghĩ và nói ra. Cháu biết tất cả mọi việc đang xảy ra trên trái đất này, những gì đã xảy ra trong quá khứ và những gì sẽ đến trong tương lai. Nhưng bởi vì không ai nhận ra, nên cô bé không thể sử dụng khả năng này. Hãy tin rằng E có thể cảm nhận được mọi thứ xung quanh cô bé. E có những khả năng tuyệt vời, chỉ là cô bé chưa sử dụng chúng ngay bây giờ đấy thôi. Tất cả những gì bạn cần làm là mỉm cười và nói chuyện với bé. Hãy luôn mỉm cười với con mình. Nụ cười có khả năng kỳ diệu giúp kích thích não phải. Tất cả những gì bạn cần làm là mỉm cười. Bất luận xảy ra việc gì, hãy cứ mỉm cười. Khi bạn mỉm cười, nguồn năng lượng tích cực sẽ tiêu trừ những điều tiêu cực.”

Trong suốt thời gian đó, bàn tay E đã ấm lên. Thi thoảng, tôi thậm chí còn có thể giao tiếp bằng ánh mắt với cháu. Sau khi chúng tôi đã trò chuyện với nhau khá lâu, tôi bắt tay cháu và nói lời tạm biệt. E cố gắng nở nụ cười.

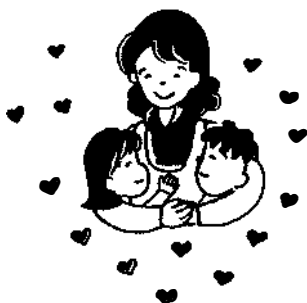


Trước giờ, phản ứng của E hoàn toàn vô cảm. Đây là lần đầu tiên cô bé mỉm cười trong vòng một năm rưỡi qua. Tôi thật sự tin rằng trái tim chúng tôi có thể giao tiếp được với nhau.

- Cô Sekiguchi Michiko, trường Odawara

Khi tình yêu được truyền đến thân não theo cách này, nó có thể đánh thức một trái tim đã ngủ quên. Nền tảng để vun đắp tình cảm ở trẻ là cách truyền tải tình yêu của cha mẹ. Tuy nhiên, nhiều phụ huynh không thiết lập nền tảng quan trọng này. Nhiều người gặp rắc rối trong việc nuôi dạy con nhưng không hề biết đây chính là nguồn gốc của mọi vấn đề.

Hãy thể hiện tình yêu thương đối với con bằng cách ôm con thật chặt, vuốt ve con và nói với con những lời yêu thương! *Phương pháp ôm* giúp trái tim con rộng mở, giúp cha mẹ và con cái xây dựng mối quan hệ tin tưởng lẫn nhau. Tôi khuyên những bậc phụ huynh đang gặp khó khăn trong việc nuôi dạy con cái hãy áp dụng phương pháp này, kể cả những phụ huynh đang nuôi dạy con tốt cũng không nên bỏ qua.



3 Chú tâm lắng nghe những điều con nói

Một phương pháp khác giúp bạn thể hiện tình yêu với con đó là chú tâm lắng nghe con. Khi các bậc phụ huynh nói chuyện với con, nhiều người không chú ý lắng nghe những gì con nói. Trong trường hợp cha mẹ liên tục giành quyền nói, không tạo điều kiện cho trẻ nói, trẻ sẽ cảm thấy mình không được yêu thương đầy đủ. Ngược lại, khi bạn quan tâm lắng nghe những gì con nói, bạn có thể hiểu được cảm xúc của con và con sẽ cảm thấy mình được quan tâm, được nhìn nhận và được yêu thương.

Một số thống kê cho thấy 70% những gì các bà mẹ nói với con mỗi ngày là những lời la mắng, 30% còn lại là những lời giao tiếp thông thường và những lời khen ngợi.

Trong số này cũng có những bà mẹ chẳng hề khen con lấy một lời.

Nếu một đứa trẻ được nuôi dạy bằng cách la mắng, thì cha mẹ sẽ không có cơ hội để lắng nghe và thấu hiểu tâm tư của con mình. Khi bị la mắng, trái tim con sẽ đóng chặt lại. Ngược lại, khi người mẹ thôi la mắng, và bắt đầu nhìn nhận con, khen ngợi con, trái tim đứa trẻ sẽ trở nên rộng mở và chịu trò chuyện với mẹ. Vì lẽ đó, chúng ta cần phải hết sức quan tâm lắng nghe cảm xúc của con mình.

Cha mẹ có thể vận dụng *phương pháp tiếng vọng* để nắm bắt suy nghĩ của con. Thông thường, các bà mẹ hay nói những câu như “*Hãy làm việc này đi*”, thế là cuộc trò chuyện mang đầy tính mệnh lệnh. Vậy thì hãy ngưng dùng những lời lẽ ra lệnh và thử dùng *phương pháp tiếng*



vọng xem sao! *Phương pháp tiếng vọng* được mô tả như sau:

Khi con nói điều gì đó với bạn, bạn hãy kiểm chế bản thân, hãy đặt mình vào vị trí của con và cố gắng hiểu cảm xúc của con. Sau đây là một ví dụ về cách mà bạn có thể trò chuyện với con:

- Mẹ ơi, anh hai xấu tính lắm.

- Thật sao? Anh xấu tính với con à? Anh đã làm gì vậy?

- Anh ấy đánh con.

- Ô không, anh đánh con à? Tại sao anh đánh con?

...

Bằng cách này, bạn sẽ trả lời con bằng cách lặp lại những điều con nói và đặt thêm những câu hỏi gợi mở. Đây là phương pháp đặc biệt hiệu quả giúp bố mẹ có thể giao tiếp và hiểu được con mình.

Khi đáp lại lời con theo cách này, bạn có thể trò chuyện thân mật với con. Khi bạn nhìn nhận cảm xúc của con, trái tim con sẽ rộng mở và con sẽ giải bày với bạn thêm nhiều điều khác nữa. Cách trò chuyện này còn giúp con hình thành thói quen sắp xếp suy nghĩ và diễn đạt một cách rõ ràng.

Thư của mẹ

Phương pháp tiếng vọng giúp thắt chặt mối quan hệ giữa hai mẹ con tôi

Tôi hết sức ấn tượng khi nghe ông đề cập đến tầm quan trọng của việc áp dụng phương pháp tiếng vọng để lắng nghe những gì con trẻ muốn thổ lộ trong bài phát biểu của mình. Gần đây tôi rất lo lắng, không biết phải làm thế nào với đứa con gái lảm li, chậm chạp và ít nói của tôi. Tôi muốn biết ở trường con học hành ra sao, nhưng con bé chẳng bao giờ chịu nói rõ ràng. Mỗi khi tôi la mắng nó, dù chỉ một chút thôi, là con bé chẳng thém nói năng gì nữa. Tôi cảm thấy lo, không biết phải làm gì với bé nữa. Ngay khi về nhà, tôi đã thử áp dụng phương pháp tiếng vọng.

Ông biết điều gì xảy ra không? Trái tim tôi rộng mở và tôi đã có thể tiếp nhận tất cả mọi điều mà con gái tôi chia sẻ. Tôi đã hết sức kinh ngạc. Tôi đã nghĩ con bé chẳng muốn nói gì với tôi, nhưng thực tế không phải vậy. Tôi nhận ra tôi cần kiên nhẫn lắng nghe những lời con nói. Tôi hiểu ra rằng trước đây tôi đã không đủ kiên nhẫn để đón nhận những lời mà con cố gắng nói. Trong thời gian tôi lặp lại những gì con nói, con sẽ có thời gian để nói câu tiếp theo. Nhờ vậy, tôi có thể lắng nghe con mà không cảm thấy bức mình. Phương pháp tiếng vọng là phương pháp giúp cha mẹ và con cái hòa hợp với nhau. Nó đã giúp tôi thắt chặt thêm mối quan hệ giữa tôi và con gái.

Xin cảm ơn ông rất nhiều.

K. K., Thành phố Obama



Khi các bậc cha mẹ thay đổi cách nhìn về con và học cách lắng nghe tâm tư tình cảm của con (thay vì chỉ đơn thuần nhìn vào những gì con có thể hoặc không thể làm) thì gánh nặng trên vai họ sẽ được cởi bỏ và họ cảm thấy nhẹ nhõm hơn. Từ đó, nụ cười sẽ lại nở trên môi. Họ có thể nhận thấy con họ không hề thua kém bạn bè và tình yêu dành cho con sẽ càng được bồi đắp.

Bên cạnh đó, nếu cha mẹ thường xuyên vuốt ve con mình để thể hiện tình cảm thì con họ sẽ có thể trở thành những đứa trẻ phi thường. Những gì mà họ tin rằng con họ không thể làm được bỗng trở nên khả thi. Họ sẽ nhận ra rằng chính họ đã khiến con mình khép chặt trái tim như thế nào.

Nếu bạn cũng nhận thấy việc nuôi dạy con thật khó khăn, hoặc bạn đang thất bại trong nỗ lực nuôi dạy con thì hãy thay đổi quan điểm của mình.

Khi chúng ta thay đổi cách nhìn nhận về con, ôm con và nói với con: *“Cha/mẹ thật hạnh phúc khi có con bên cạnh. Bất kể con làm việc gì, thậm chí dù con có phạm lỗi lầm, cha mẹ sẽ luôn bên con, ủng hộ con. Cha mẹ yêu thương con từ tận đáy lòng.”* và thì thầm bên tai con những lời lẽ thể hiện sự nhìn nhận tuyệt đối thì đứa con sẽ thay đổi hoàn toàn.

Chương 2

SỰ NGHIÊM KHẮC

*Nghiêm khắc đúng cách
sẽ giúp vun đắp tâm hồn con trẻ*

1. Nền tảng của kỷ luật là giúp con trở thành người có ý chí mạnh mẽ

Trước khi cân nhắc về việc nên rèn luyện tính kỷ luật cho con như thế nào, đầu tiên bạn cần phải hiểu rằng, mục đích thật sự của việc áp dụng kỷ luật trong quá trình nuôi dạy trẻ chính là *nuôi dạy con trở thành người có ý chí mạnh mẽ*. Có ý chí mạnh mẽ không có nghĩa là ích kỷ và tự mãn. Ngược lại, một đứa trẻ có ý chí mạnh mẽ sẽ có thể vượt qua những ham muốn, đòi hỏi và cảm xúc cá nhân. Để phát triển nhân cách và nuôi dạy con trở thành một người có khả năng sáng tạo dồi dào, phụ huynh cần phải nghĩ đến việc dạy dỗ sao cho con có khả năng chịu đựng gian khổ và vượt qua khó khăn. Những đứa trẻ không có ý chí mạnh mẽ không thể phát triển cá tính của riêng mình.



Khi trẻ lên ba, trẻ sẽ bắt đầu hình thành khả năng chịu đựng và sức mạnh ý chí. Nếu cha mẹ đợi đến giai đoạn sau ba tuổi, nghĩa là khi con đã có khả năng nhận biết mọi việc, mới rèn luyện tinh kỷ luật cho con thì mọi nỗ lực của bạn đều đã muộn rồi. Đến lúc đó, cá tính của con bạn đã hình thành, rất khó thay đổi. Thế nên, trong ba năm đầu tiên ấy, phụ huynh cần phải thiết lập các nguyên tắc và giới hạn cho trẻ, về những giá trị mà trẻ không được phép phá vỡ. Một trong những nguyên nhân khiến trẻ phạm tội khi lớn lên là do thiếu khả năng chịu đựng. Những trẻ này không có cơ hội để phát triển ý chí, không biết cách kiềm chế cảm xúc trong suốt quá trình trưởng thành. Do vậy, chúng không có khả năng kiểm soát bản thân, dễ rơi vào con đường phạm tội. Khuynh hướng phạm tội bắt đầu khi đứa trẻ bị làm hư từ nhỏ. Nhiều người phương Tây đến Nhật, thấy cách mọi người đối xử với trẻ em tại Nhật, họ thường bảo: “Ở Nhật, trẻ em và người già là hai đối tượng được phép ích kỷ và tự do nhất. Nhật Bản thực sự là thiên đường của trẻ em”. Người phương Tây thường nuôi dạy con rất nghiêm khắc nên họ lấy làm lạ khi thấy các bà mẹ Nhật Bản nuông chiều con mình.

Trong quyển sách “*The Chrysanthemum and the Sword*” (tạm dịch “*Hoa cúc và Thanh gươm*”), tác giả Ruth Benedict đã trình bày đường biểu diễn so sánh tinh nghiêm khắc của bà mẹ Nhật và bà mẹ Mỹ. Đường biểu diễn này cho thấy hai xu hướng hoàn toàn trái ngược.

100%

Mức độ nghiêm khắc

Nhật

3

0

3 tuổi

6 tuổi

Ở Nhật, trẻ được phép sống ích kỷ và rất được nuông chiều. Khi lớn lên, trẻ dần dần được nuôi dạy nghiêm khắc hơn. Trong khi đó ở Mỹ, cha mẹ rất nghiêm khắc với con. Có điều, sự nghiêm khắc này sẽ giảm dần theo thời gian. Ở Mỹ, đường cong biểu diễn sự nghiêm khắc đạt đỉnh cao nhất lúc 0 tuổi, rồi giảm dần ở tuổi lên 3, giảm hơn nữa ở tuổi lên 6 và tiếp tục giảm ở tuổi lên 9. Sau độ tuổi này, cha mẹ và con cái sẽ bắt đầu ngồi lại với nhau và thảo luận về phương pháp giáo dục phù hợp.

Ở Nhật, khi một đứa trẻ khóc, người mẹ dù đang làm gì cũng sẽ ngừng lại và nhanh chóng bế con lên. Thói quen này khiến trẻ bỏ lỡ bài học quan trọng nhất: *kiểm soát bản thân*. Trong thực tế, nhiều người tin rằng việc trẻ con khóc rất có lợi cho hệ hô hấp. Do vậy, thay vì vội chạy



đến bên con, hãy cứ để bé khóc một lúc rồi hẵng cho con thấy mặt bạn. Đừng vội bế con lên. Thay vào đó, hãy bế sát mặt bên con và hỏi: “Sao vậy con? Con đói rồi à? Hay tã ướt làm con khó chịu?”. Chỉ bế con lên sau khi con đã thôi khóc sẽ tập cho con bạn có được thói quen tốt. Con sẽ biết chờ đợi và có thói quen tự kiểm chế bản thân ngay từ khi con còn nhỏ. Mỗi khi khóc, bé sẽ nghe thấy tiếng chân bình tĩnh của mẹ, cánh cửa mở ra và bé sẽ nhìn thấy khuôn mặt mẹ mỉm cười với mình. Rồi mẹ nhìn bé, dịu dàng nói chuyện với bé. Đến khi bé ngừng khóc, mẹ sẽ ôm lấy bé. Dần dần, trẻ sẽ ghi nhớ quy trình này. Nhờ đó, sự khó chịu đối với việc chờ đợi sẽ giảm dần. Các bậc phụ huynh nên áp dụng phương pháp này ngay từ khi con còn nhỏ để giúp con học cách chờ đợi.

Khi con yêu cầu bạn mua một thứ gì, nếu đó là thứ mà bạn không muốn mua thì bạn cần dứt khoát nói “Không!”. Hãy nghiêm khắc và kiên định, cho dù con bạn có la hét và gào khóc bao nhiêu lần. Ngay từ nhỏ, trẻ phải học cách chờ đợi và phát triển thói quen kiểm soát bản thân. Nhờ đó, các thói quen xấu mới không có cơ hội phát triển. Nếu bạn cứ chiều theo mọi yêu cầu của con thì bạn sẽ không thể nuôi dạy con thành một đứa trẻ tự chủ, bạn chỉ tạo nên một đứa trẻ ích kỷ.

Sự tức giận của trẻ không xuất phát từ việc rèn luyện khả năng tự kiểm chế, mà xuất phát từ việc trẻ không được dạy cách kiểm chế bản thân. Bạn cần hiểu rằng con

cảm thấy tức giận không phải vì bị cha mẹ từ chối không cho một thứ gì đó, mà là do cha mẹ đã cho con quá nhiều.

Ở Pháp, hầu hết tội phạm vị thành niên không xuất thân từ những gia đình trung lưu. Bởi vì trẻ em thuộc những gia đình này được nuôi dạy nghiêm khắc từ nhỏ, chúng biết cách tự kiểm chế những nhu cầu của mình và không bị chi phối bởi sự tức giận.



Rèn luyện khả năng tự kiểm chế

Cha mẹ cần tập cho trẻ sơ sinh khả năng chờ đợi và tự kiểm soát bản thân. Bạn có thể bắt đầu quá trình “huấn luyện” này khi cho con bú. Hãy để con khóc trong một khoảng thời gian nhất định và chờ cho đến khi con ngừng khóc rồi mới cho con bú. Đây là bước khởi đầu của quá trình rèn luyện, giúp con biết cách chờ đợi và kiểm soát bản thân.

Một trong những bài tập thể chất quan trọng khi nuôi dạy trẻ sơ sinh là cho con khóc hết sức bình sinh. Margaret A. Ribble, một bác sĩ nghiên cứu về các vấn đề hô hấp ở trẻ em, đã khẳng định rằng khi khóc, trẻ sẽ học được cách hít thở sâu. Bình thường, trẻ thở rất nông. Nhưng khi trẻ khóc dữ dội, phản cơ hoành của trẻ được tập luyện; đồng thời, phúc mạc, bao tử, ruột và các cơ quan nội tạng khác cũng được tác động tương ứng. Người ta cho rằng việc khóc lớn giúp trẻ hít thở sâu và cải thiện sự phát triển của nhiều cơ quan nội tạng khác nhau.



Nếu bạn cho bú ngay khi con khóc, con sẽ không thể làm quen với việc chờ đợi và không thể đạt được khả năng tự kiểm soát bản thân. Do vậy, con bạn sẽ mất đi cơ hội được rèn luyện đầu đời.

Tập cho con bạn biết tự kiểm chế là bước giáo dục quan trọng, giúp hình thành tính kỷ luật cho trẻ. Như đã nói ở trên, nền tảng của sự giáo dục là dạy con biết sống có mục đích. Điều đó nghĩa là cha mẹ cần giúp trẻ hình thành ý chí mạnh mẽ và khả năng kiểm soát cảm xúc cũng như các nhu cầu của bản thân chứ không phải là cho phép trẻ làm mọi điều chúng muốn một cách ích kỷ. Tuy nhiên, quá trình này thường bị hiểu sai. Khi hiểu sai vấn đề, cha mẹ thường nói những câu như: *"Tôi tôn trọng mong muốn của con, vì vậy tôi để con mình được làm những gì nó muốn"*. Cách nghĩ này cho phép trẻ từ chối làm những điều mà chúng không muốn. Sự dung túng này là một sai lầm. Khi làm một việc trẻ không muốn, trẻ sẽ học được cách chiến thắng sự ích kỷ của bản thân. Đó mới chính là sự tự do thực sự. Bởi vì nền tảng của sự tự do là khả năng tuân thủ nguyên tắc và luật lệ một cách triệt để.

Hãy suy nghĩ một chút về chủ đề ý chí. Điểm khác biệt giữa con người và loài vật là gì? Chúng ta và động vật giống nhau ở chỗ cả hai đều có phản xạ tiếp nhận và phản hồi các yếu tố kích thích đến từ môi trường bên ngoài.

Theo quan điểm của tâm lý học, cách con người phản ứng với một yếu tố kích thích nào đó tạo nên hành vi. Cùng một quá trình nhưng cách phản ứng của con người

và động vật khác nhau. Động vật tiếp nhận yếu tố kích thích từ môi trường, sau đó chúng hành động theo phản xạ tự nhiên như: bỏ chạy, tấn công, sục sạo kiếm ăn... Còn khi con người tiếp nhận yếu tố kích thích từ môi trường bên ngoài, cảm xúc sẽ xuất hiện trước, sau đó ham muốn sẽ nổi dậy. Cho tới lúc này, con người và động vật về bản chất là giống nhau. Tuy nhiên, con người sẽ cân nhắc chuyện hành vi này đúng hay sai, xem xét hậu quả, làm vậy lợi hay hại. Việc *đưa ra quyết định* sau khi suy xét, cân nhắc kỹ càng chính là điều khiến cho con người khác với động vật.

Ý chí luôn song hành với lương tâm. Ý chí cân nhắc cả hai mặt của vấn đề và sau đó, lương tâm sẽ thực hiện vai trò định hướng và quyết định hành vi của con người. Ví dụ, nếu đó là điều xấu thì tôi sẽ không làm, hay cái đó thuộc về người khác nên tôi sẽ không lấy... Tuy nhiên lúc này, cảm xúc và bản năng của con người cũng đồng thời trỗi dậy. Đó là lý do khi đứng trước những vấn đề mâu thuẫn, chúng ta thường lưỡng lự, bị giằng xé và không biết phải làm sao. Lúc này, con người cần tới sự dũng cảm để có thể hành động theo lương tâm và ý chí.

Tự do về ý chí có nghĩa là mỗi người tự chịu trách nhiệm với bản thân. Đây chính là sự khác biệt giữa sự tự do và sự tư nuông chiều (ích kỷ). Những người nuông chiều bản thân không quan tâm đến những rắc rối mà họ gây ra cho người khác và cũng không có trách nhiệm với bản thân mình.



Trọng tâm của sự giáo dục nghiêm khắc là nhằm phát triển ba điều: khả năng suy xét, lương tâm và sức mạnh ý chí. Nếu con bạn có khả năng suy xét đúng đắn, sự hướng dẫn rõ ràng của lương tâm và ý chí mạnh mẽ để điều khiển cảm xúc và mong muốn của bản thân thì sứ mệnh nuôi dạy con của bạn coi như đã hoàn thành mỹ mãn. Việc phát triển sức mạnh ý chí bằng cách kiên trì vượt qua khó khăn sẽ đưa con người đến với thành công. Tính ích kỷ và thiếu khả năng kiểm soát bản thân sẽ dẫn con người đi theo hướng ngược lại.



Sự khắt khe lệch lạc

Nuôi dạy con nghiêm khắc từ nhỏ là bước quan trọng. Tuy nhiên, cha mẹ cần lưu ý rằng sự khắt khe lệch lạc sẽ cản trở sự phát triển của con.

Nhiều bậc phụ huynh rất dễ nhầm lẫn hai khái niệm này, đặc biệt là những người muốn dạy dỗ và uốn nắn con hướng đến những mục tiêu mà họ mong muốn. Vì quá đặt nặng việc dạy dỗ con, các phụ huynh này thường lạm dụng sự nghiêm khắc để ép con đạt được những nguyên vọng của cha mẹ. Tôi mong bạn hiểu rằng áp dụng kiểu giáo dục khắt khe như vậy là một sai lầm. Khi cha mẹ làm vậy có nghĩa là họ đang cố gắng uốn nắn con mình theo hình tượng mà họ thích. Và khi trẻ con không thực hiện được ý định của người lớn thì chúng bị cấm đoán, bị khiển trách và bị phạt.

Mục đích nuôi dạy con mà bạn muốn hướng đến là gì? Có lẽ bạn hy vọng nuôi dạy nên một đứa trẻ có ý chí

mạnh mẽ, có khả năng tư duy độc lập, có khả năng tự quyết và biết làm việc chăm chỉ để đạt được mục tiêu? Để có thể nuôi dạy một đứa con như thế, bạn phải hiểu rõ sự khác biệt giữa việc dạy con bằng cách la mắng và dạy con bằng sự nghiêm khắc. Trên hết, bạn cần phải xác định mục đích rõ ràng để nuôi dạy con trở thành một người hữu ích.

Làm sao để nuôi dạy trẻ trở thành người có ích trong thời đại này? Theo các bậc phụ huynh, trẻ ngoan là trẻ biết vâng lời cha mẹ, thấy cô và dễ dạy bảo. Tuy nhiên, những đứa trẻ như thế lại có vấn đề cần phải đặc biệt chú ý. Mặc dù chúng được dạy dỗ cẩn thận, biết vâng lời và không gây rắc rối, nhưng chúng lại không có khả năng khẳng định bản thân và có nguy cơ không thể cống hiến được gì cho xã hội.

Có một số trường hợp, khi những đứa trẻ “biết vâng lời” này vào trung học, chúng bắt đầu trở nên bạo lực để thể hiện sự chống đối với cha mẹ. Đây đều là những đứa trẻ tốt, những đứa trẻ luôn lắng nghe và vâng lời cha mẹ khi còn nhỏ. Người ta cho rằng khi những đứa trẻ này còn nhỏ và còn yếu ớt, chúng không có nhiều cơ hội để khẳng định bản thân. Đến khi trẻ lớn lên, chúng mạnh dạn về thể chất trong khi ảnh hưởng của cha mẹ yếu dần. Thế là trẻ bắt đầu khẳng định bản thân bằng cách sử dụng bạo lực chống lại các thành viên trong gia đình. Vì vậy, bạn nên thấy vui trước sự phản kháng của con khi con còn nhỏ. Quá trình phản kháng này hàm chứa một ý nghĩa to lớn và tích cực đối với sự phát triển của con, cụ thể là:



1. Con đã đủ trưởng thành để có cách suy nghĩ riêng, khác với cách nghĩ của cha mẹ.
2. Con đã học được cách thể hiện ý nghĩ của mình thông qua hành vi và lời nói.
3. Con đã có đủ can đảm để nói lên những điều mà con không đồng ý và những điều mà con cho là không đúng, dù có bị la mắng.

Việc có thể khẳng định quan điểm của bản thân mang đến cho con bạn cơ hội đương đầu với cuộc sống mà không tích trữ những khó chịu hoặc ảm ức trong lòng. Khi trẻ nghi ngờ những gì người lớn nghĩ, việc bộc bạch ý nghĩ cá nhân một cách chân thành sẽ giúp trẻ thúc đẩy quá trình phát triển nhân cách. Trong trường hợp trẻ không phản hồi hoặc không thể hiện bất cứ sự phản kháng nào, cha mẹ cần nhớ đây là biểu hiện không hợp lý. Nếu cha mẹ cứ liên tục khống chế trẻ theo chiều hướng này thì quá trình phát triển của trẻ sẽ bị ngưng trệ. Đó là lý do tại sao chúng ta không nên đánh đòn hoặc la mắng con một cách vô tội vạ mỗi khi con cãi lại hay tỏ ra chống đối. Điều cha mẹ cần làm là thật tâm lắng nghe những gì con nói. Thông qua đó, bạn sẽ giúp con phát triển khả năng thể hiện bản thân, đồng thời cũng giúp bản thân bạn hành xử khôn ngoan hơn.

Tất nhiên cha mẹ cần nghiêm khắc để giúp con tự chủ hơn khi trưởng thành. Tôi đề nghị các bậc phụ huynh nên nghiêm khắc với con theo những cách sau:

- a. *Giúp con học cách tự kiểm soát bản thân. Thay vì để con bị chi phối bởi cảm xúc, hãy giúp con học cách kiểm chế bản thân.*
- b. *Giúp con học hỏi các quy tắc xã hội. Dạy cho con biết rằng việc làm tổn thương và gây rắc rối cho người khác là sai trái.*
- c. *Dạy con biết chịu trách nhiệm cho hành động của mình.*
- d. *Dạy con biết kiên trì theo đuổi mục tiêu.*



Các bậc phụ huynh nên nghiêm khắc với chính mình

Ba nguyên tắc vàng trong việc nuôi dạy con – yêu thương, nghiêm khắc và tin tưởng – thực ra không phải là thứ thách đối với trẻ mà chính là thứ thách đối với các bậc cha mẹ. Sự nghiêm khắc tôi đang đề cập đến là sự nghiêm khắc mà các bậc cha mẹ nên dành cho chính mình. Bạn cần phải kiên nhẫn nói “Không” – Không là không! – mỗi khi con bạn không nghe hay vùi vỉnh. Bạn cần hiểu được rằng đó là sự nghiêm khắc với chính bản thân mình chứ không chỉ là nghiêm khắc với con. Thường thì cứ hễ con khóc là cha mẹ gần như bỏ cuộc. Như vậy có nghĩa là bạn chưa đủ nghiêm khắc với chính mình. Một trường hợp khác: ngay cả khi phụ huynh biết rằng họ không nên la mắng con trong trạng thái xúc động, họ vẫn sẽ làm như vậy mỗi khi không kiểm soát được mình. Đây là một ví dụ khác chứng tỏ cha mẹ chưa thật sự nghiêm khắc với bản thân. Do đó, cha mẹ cần phải hiểu đúng ý nghĩa của từ “nghiêm khắc” mà tôi đang nói tới.



Dạy con bằng cách thường xuyên la mắng và luôn luôn cấm cản không phải là cách nuôi dạy con nghiêm khắc thực sự. Đò chẳng qua chỉ là một hình thức bao bọc con quá mức bằng lời nói. Nếu cha mẹ liên tục xét nét con thái quá thì họ sẽ khiến con cái mất đi cảm giác độc lập. Nghe lời cha mẹ là việc quá dễ dàng. Có điều, nếu tình trạng này kéo dài thì trẻ sẽ không còn khả năng tư duy và tự mình suy nghĩ nữa. Phương pháp này bao gồm các mệnh lệnh và những lời lẽ mang tính cấm đoán, tiêu cực. Tôi khuyên bạn nên tự đánh giá lại, xem bản thân có đang vô tình áp dụng phương pháp này trong việc dạy con không. Vì nếu bạn cứ dùng những lời lẽ mang tính bao bọc quá mức để cản trở con thì sự tò mò và nhạy bén của con sẽ dần bị thui chột. Con sẽ mất đi óc phiêu lưu mạo hiểm và trở nên lệ thuộc thái quá, và rồi con bạn sẽ trở thành một người thiếu động lực và không quyết đoán.

Thật lòng mà nói, những bà mẹ có thói quen cấm cản, nuôi dạy con bằng cách thường xuyên la mắng là mối nguy hiểm lớn nhất đối với quá trình nuôi dạy con trẻ. Những bậc cha mẹ khô tính, những người hay chỉ trích và la mắng, sẽ khiến trẻ dễ nổi giận, nóng tính và hay to tiếng. Khi trẻ lớn dần lên, cơn giận cứ tích tụ dần. Khi ra khỏi nhà, trẻ sẽ dễ gây sự với những đứa trẻ khác. Các bậc phụ huynh có thói quen này thường là những người có khuynh hướng kim hãm con cái trong nhiều nguyên tắc cứng nhắc. Vì vậy, con họ không thể phát triển nhanh và đúng hướng. Nếu tình trạng này kéo dài, sự bất mãn của trẻ sẽ bị dồn nén lại. Chúng đâm ra chống đối

cha mẹ và dần trở nên bướng bỉnh. Thậm chí khi cha mẹ cố gắng dạy bảo con một cách nhẹ nhàng, con cũng sẽ cố tình làm trái ý cha mẹ.

Mười tháng tuổi sau sinh chính là khoảng thời gian con khám phá các vật dụng xung quanh. Trong khoảng thời gian này, con của bạn sẽ liên tục trải nghiệm và học hỏi. Nếu bạn khắt khe ngăn cấm con không được làm việc này việc kia thì bạn sẽ tạo ra một đứa trẻ hay chống đối. Hầu hết những đứa trẻ hay giận dữ và hay chống đối đều có khởi đầu như thế.

Khi lên hai, con bạn bắt đầu hình thành tính độc lập. Những đứa trẻ vốn luôn biết nghe lời bắt đầu tự khẳng định bản thân và nói “Không” với tất cả những gì cha mẹ bảo. Điều này cho thấy con đã bước sang một giai đoạn phát triển khác. Trong giai đoạn này, cha mẹ cần giúp con hiểu những việc con không nên làm. Tuy vậy, đừng nên can thiệp con một cách vô lý hoặc la mắng quá dữ dội. Nếu cha mẹ làm vậy thì con sẽ trở nên chống đối và cứng đầu.

Trẻ có những thay đổi khác nhau qua từng thời kỳ. Nếu cha mẹ hiểu được rằng mỗi giai đoạn phát triển chỉ đơn thuần là một giai đoạn phát triển thì họ có thể nuôi dạy con dễ dàng hơn, quan sát và nhìn nhận những việc con làm một cách bao dung, đồng thời sẽ không phạm phải bất cứ sai lầm nghiêm trọng nào. Ngược lại, nếu cha mẹ tỏ ra nóng nảy thì họ chỉ khiến con họ tổn thương.

Thư của mẹ

Khi tôi ngừng ra lệnh, sự chống đối giảm dần

Tháng trước, tôi đã phải cầu cứu ông vì tôi quá bối rối, không biết phải làm gì với đứa con hay chống đối của mình. Ông đã gợi ý cho tôi rằng: “Chị có đang nói với cháu những lời lẽ mang tính ra lệnh, tiêu cực hay cấm đoán không? Nếu có thì hãy ngừng lại và nhìn nhận con mình đúng với những gì cháu có. Tốt hơn là chị nên lịch sự yêu cầu, chứ không nên ra lệnh cho cháu”.

Kể từ hôm đó, tôi đã cố gắng làm theo lời ông. Sau một tuần, sự chống đối của con tôi giảm dần. Sau một tuần nữa, con tôi bắt đầu cư xử dễ chịu hơn. Thi thoảng, bé vẫn cãi lời và chọc ghẹo em trai. Có điều, khác với trước đây, giờ tôi đã có thể quan sát con một cách bình tĩnh. Nhờ ông mà tôi đã có thể tạo dựng mối quan hệ tốt hơn với con. Tôi muốn tiếp tục cố gắng giúp con tôi mở rộng lòng mình.

Xin cảm ơn ông rất nhiều.

Y. G., Thành phố Konan

Thật khó để thay đổi cách tương tác với con. Có điều, hãy nghiêm túc thay đổi bản thân vì nếu bạn thay đổi, con bạn cũng sẽ thay đổi theo.

3 Rèn luyện tinh thần cho con

Trẻ cần gì để có thể tồn tại khi trưởng thành? Không phải là kiến thức, mà là tính cách mạnh mẽ để không bao giờ nhụt chí khi đương đầu với trở ngại. Không có tính cách mạnh mẽ, trẻ có thể thất bại khi đương đầu với tình huống khó khăn. Trong một số trường hợp, trẻ có thể đầu hàng thất bại, không thể đứng dậy hay thậm chí là nghỉ đến việc tự vẫn. Thay vì đương đầu và vượt qua thử thách, trẻ thường chọn con đường dễ dàng để tránh những tình huống khó khăn. Trong trường hợp này, trẻ sẽ không đạt được thành tựu đáng kể nào. Do vậy, ngay khi con bạn còn nhỏ, bạn cần rèn cho con lòng can đảm để đối mặt với mọi trở ngại.

Các quý tộc Anh dạy con họ hai điều quan trọng: thứ nhất là *lạc quan*, thứ hai là *can đảm*. Đây là hai phẩm chất quan trọng mà giới quý tộc Anh cần phải có và là những bài học quan trọng dành cho con trẻ. Họ cho rằng hai phẩm chất này có thể giúp trẻ vượt qua trở ngại. Vậy, phải làm thế nào để giúp con thấm nhuần hai phẩm chất này?

Để có được những tính cách này, điều quan trọng là trẻ phải xem trọng chính mình và xây dựng được hình ảnh tích cực về bản thân. Đây chính là lý do bạn không thể nuôi dạy con bằng cách la mắng con vô lối và nói con



là đứa xấu tính hay con là đứa chuyên gây rắc rối. Trước mặt con, đừng than vãn với người khác những điều như: “Con tôi là đứa chuyên gây chuyện. Nó chẳng bao giờ nghe lời tôi và luôn khiến tôi lo lắng”. Vì khi nghe bạn nói thế, con sẽ nghĩ con là người như vậy. Trẻ nhỏ có xu hướng tạo dựng hình ảnh về bản thân dựa trên những gì mà cha mẹ nói về chúng.

Có bốn yếu tố quan trọng giúp con bạn xây dựng hình ảnh tích cực về bản thân.

Thứ nhất, cha mẹ yêu thương con và con cảm nhận được tình yêu đó một cách trọn vẹn. Nếu đứa trẻ lúc nào cũng bị la mắng và bị đóng khung trong những lời lẽ tiêu cực từ cha mẹ thì trẻ sẽ cảm thấy mình không xứng đáng với kỳ vọng của cha mẹ.

Thứ hai, hãy tin rằng con của bạn có những khả năng tuyệt vời. Trẻ sẽ đánh giá bản thân dựa trên những gì chúng có thể làm được. Vì vậy, bạn phải giúp con nâng cao khả năng của mình trong nhiều lĩnh vực khác nhau. Nếu bạn đánh giá con bằng những tiêu chuẩn quá khắt khe, con sẽ dễ nhụt chí. Trái lại, nếu bạn cho rằng “Con không làm được một vài thứ là chuyện bình thường” thì khi con đạt được điều đó, con sẽ cảm thấy rất tuyệt vời. Dần dần, càng ngày con sẽ càng làm tốt hơn nữa. Nếu bạn luôn đánh giá con mình một cách tích cực thì năng lực của con bạn sẽ được cải thiện.

Thứ ba, cha mẹ cần giúp con thấm nhuần những chuẩn mực đạo đức. Chúng ta nên cố gắng giáo dục con

theo chiều hướng giúp con nhận thức được trách nhiệm xã hội của bản thân. Con cần có nhận thức rõ ràng về đạo đức và tinh thần trách nhiệm.

Thứ tư, cha mẹ nên nuôi dạy con trở thành người có sức ảnh hưởng. Hãy nuôi dạy và giúp con cảm nhận được rằng sự tồn tại của con có ảnh hưởng tích cực lên những người xung quanh con. Vì nếu trẻ cảm thấy chúng chẳng có khả năng ảnh hưởng gì đến cuộc sống của người khác hoặc nhận thấy bản thân là một người tẻ nhạt thì lớn lên chúng sẽ trở thành một người thụ động và thờ ơ.

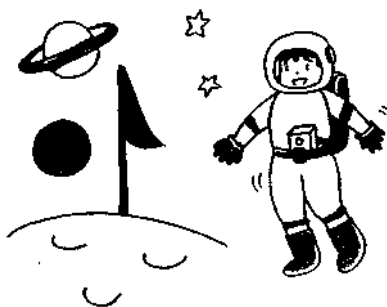
Để nuôi dạy được một đứa trẻ tự tin, cha mẹ cần thể hiện tình yêu thương dành cho con một cách rõ ràng. Nếu bạn muốn con mình nhìn nhận một cách tích cực về bản thân thì quá trình nuôi dạy con phải đáp ứng được bốn yếu tố trên.

Để đạt được điều này, cả cha lẫn mẹ cần phải kiên trì nuôi dạy con bằng cách nghiêm khắc thực thi những kỷ luật cần thiết. Họ phải giúp con sống có ý chí và can đảm phấn đấu nhằm đạt được những mục đích cao xa nhưng khả thi. Nếu cha mẹ cầu toàn, đòi hỏi sự hoàn hảo và hay trách mắng từng lỗi nhỏ của con thì cha mẹ chỉ có thể tạo nên những đứa trẻ nóng nảy và căm ghét bản thân mình. Ngược lại, nếu cha mẹ giúp con sống vô tư, cho con cơ hội trải nghiệm phong phú và chú tâm phát triển năng lực của con thì cha mẹ sẽ tạo nên những đứa trẻ mạnh mẽ và tự tin vào chính bản thân mình.



Những đứa trẻ nhìn nhận tích cực về bản thân thường quen với cảm giác: “Tôi không bao giờ bị đánh bại! Tôi nhất định sẽ thành công!”. Nói cách khác, những đứa trẻ này rất có nghị lực.

Cha mẹ nên hợp tác để giúp con trau dồi kỹ năng xây dựng các mối quan hệ. Để làm được điều này, cha mẹ phải dạy con biết sống ngăn nắp, tích lũy kinh nghiệm ngoài xã hội, ân cần, chu đáo, có phong thái đĩnh đạc, có năng lực, có kỹ năng ngôn ngữ tốt và có nhiều bạn bè. Ngay cả khi con gặp vấn đề, cha mẹ vẫn cần phải kiên nhẫn hỗ trợ con để giúp con có được nghị lực, sức mạnh tinh thần và xây dựng được hình ảnh vững chắc về bản thân.





Bạn có thể dạy dỗ con một cách nghiêm túc mà không cần la mắng

Khi chúng ta tiếp tục xem xét vấn đề này, có lẽ bạn bắt đầu cảm thấy kỷ luật nghiêm khắc không có nghĩa là phải la mắng. Soi mói và la mắng một cách tàn nhẫn không phải là bản chất của kỷ luật nghiêm khắc.

Chúng ta biết rằng kỷ luật quan trọng trong việc phát triển sức mạnh ý chí cũng như khả năng kiểm soát bản thân và lòng can đảm, nhưng hoàn toàn không cần đến sự soi mói. Soi mói chỉ làm trẻ nhụt chí và mất đi động lực. Bản năng tự nhiên của trẻ là thích khám phá những điều mới lạ và học hỏi về thế giới xung quanh. Nếu được định hướng đúng thì con bạn sẽ tràn đầy niềm khát khao học hỏi và việc nuôi dạy con sẽ rất dễ dàng. Khi con làm được một việc nào đó và cha mẹ vỗ tay tán thưởng thì con sẽ rất hạnh phúc vì con cảm nhận được niềm vui và sự hài lòng của bố mẹ. Thông qua những trải nghiệm này, trẻ sẽ có được cảm giác an toàn và lòng can đảm. Từ đó con sẽ có thêm động lực để học hỏi những điều mới mẻ.

Đến giai đoạn học bò, con sẽ di chuyển khắp nhà để lấy bất cứ thứ gì mà mình có thể chạm tay đến, và rồi đột nhiên người mẹ trông có vẻ tức giận và bắt đầu dùng những lời lẽ mang tính cấm đoán như: “Không!”, “Đừng làm thế!”... Điều này sẽ khiến con cảm thấy rất lo lắng, hoang mang, đồng thời dập tắt mất niềm khao khát học hỏi ở trẻ. Sự la rầy của mẹ đã lấy mất cảm giác an toàn của con. Nếu điều này tiếp diễn trong thời gian dài, con



sẽ trở thành đứa trẻ kém tập trung và khả năng học tập sẽ bị ảnh hưởng.

Trẻ thực sự tin rằng những lời bố mẹ nói về chúng và hình ảnh của chúng trong mắt bố mẹ chính là hình ảnh thực sự của trẻ, cứ như thế trẻ bắt đầu hình thành nên nét cá tính riêng. Vậy là trẻ đã khám phá bản thân thông qua lời nói của cha mẹ.

Mỗi một việc mà con làm đều là để học hỏi. Chính bố mẹ sẽ là người đánh giá đúng sai và cổ vũ tinh thần cho con. Những lời mà cha mẹ thường nói hàng ngày với con sẽ ảnh hưởng đến khả năng thích ứng với môi trường xã hội. Nếu một người mẹ nuôi dạy con bằng cách liên tục nói những câu như “*Không được*” hay “*Con không thể*”... thì mẹ chỉ đang hạn chế hành vi của con, chứ không phải đang giáo dục con. Những câu nói này làm trẻ mất đi ham muốn học hỏi và cố gắng, dần dần sẽ dẫn đến hành vi nổi loạn. Trẻ con cũng như những mầm non mới nhú cần ánh nắng mặt trời ấm áp, khi gặp những cơn gió đông khắc nghiệt, mầm non sẽ ngừng lớn lên và sẽ tàn lụi đi. Khi những nỗ lực của trẻ bị kìm hãm, chúng sẽ mất hết động lực và không muốn làm gì nữa. Vai trò của người làm cha mẹ là mang đến cho con sự tự tin. Thay vì cấm đoán, ra lệnh và phủ nhận, vai trò của cha mẹ là quan sát con, khen ngợi con một cách khéo léo và mang đến cho con cảm giác an toàn.

Kỷ luật nghiêm khắc bao gồm sự phát triển tinh thần của trẻ bằng cách giúp trẻ có hình ảnh tích cực về bản

thân. Từ đó con sẽ tự tin hơn, có ý chí mạnh mẽ, cũng như nghị lực để không đầu hàng trước khó khăn. Đồng thời con cũng sẽ có khả năng kiên trì đeo đuổi mục tiêu của mình đến cùng.

Các bậc cha mẹ không nhận ra rằng con mình luôn muốn được thử sức, được khám phá, và họ thường bắt cần nói những lời phản tác dụng như *“Đừng làm việc đó”*, *“Nhanh lên nào”*, *“Con không thể”*... Những câu nói này chỉ khiến cho trẻ thêm nhụt chí. Khi cha mẹ dùng những lời lẽ như thế để la rầy con, việc dạy dỗ con sẽ trở nên hết sức khó khăn và việc kỷ luật sẽ không có tác dụng. Để nuôi dạy con theo đúng hướng, bạn cần làm điều ngược lại. Bạn hãy tin vào cá tính thật sự của con. Bạn hãy lặp lại những lời vui vẻ, những câu nói giúp tạo dựng lòng can đảm ở con. Bằng cách đó, bạn sẽ giúp con xây dựng ý chí vững vàng và nỗ lực vươn lên.

Ông bà K có một cậu con trai. Bất luận làm việc gì cậu cũng dốt hơn các bạn đồng lứa, kể cả trong học tập lẫn thể thao. Nhưng cha mẹ cậu đã quyết định không nói với cậu điều này mà sẽ nói điều ngược lại: *“Con có thể làm tốt mọi việc”*. Khi cậu bé học tiểu học, cậu tham gia vào đội bóng chày của trường, vì chậm chạp nên cậu luôn phải ngồi ở ghế dự bị. Nhưng bố mẹ cậu vẫn tiếp tục động viên cậu. Họ luôn đến sân tập trước tiên và ở lại cho đến khi kết thúc buổi tập. Bất chấp những điều này, cậu bé vẫn không thể giành được vị trí chính thức trong đội. Cậu cảm thấy buồn và đã có những lúc cậu gần như mất hết động



lực. Song, bố mẹ cậu vẫn luôn động viên cậu “Con đang nỗ lực nhiều. Con chơi rất tốt, nhưng các cầu thủ khác hơi nhỉnh hơn một chút nên con chưa được vào vị trí chính thức đấy thôi. Nếu con tiếp tục cố gắng hết sức thì sớm muộn gì con cũng được chơi ở vị trí chính thức”.

Thế là cậu bé tiếp tục cố gắng hết sức mình. Khi vào trung học, cậu đã được vào vị trí chính thức và thậm chí còn ghi được bàn thắng nữa. Cuối cùng cậu trở thành một cầu thủ có năng lực nổi bật.

Khi mới vào trung học, thành tích học tập của cậu được xếp thứ 80/500 học sinh. Nhưng nhờ có những lời khích lệ tiếp sức của cha mẹ nên đến học kỳ hai cậu đã lọt vào danh sách các học sinh đứng đầu.



Chúng ta nên rèn kỷ luật cho con như thế nào?

Rõ ràng là không nên dạy con trở thành đứa trẻ ích kỷ. Phần quan trọng nhất của quá trình giáo dục là dạy cho con biết cách tự kiểm soát bản thân. Con bạn nên hiểu rằng trên đời này có những việc mà chúng không được phép làm.

Dạy con biết cách kiềm chế để không làm một việc gì đó dù con rất muốn làm là bước vô cùng quan trọng. Bạn không nên cho phép con làm tất cả những việc mà chúng muốn; hoặc vô tư sống ích kỷ. Bởi vì, việc dung túng con sống ích kỷ cuối cùng sẽ chỉ tạo nên một con người thất bại. Khi một người bước vào xã hội, họ cần tuân thủ các nguyên tắc, luật lệ và biết cách cư xử phù hợp. Nếu không

học được điều này thì người đó sẽ trở thành gánh nặng đối với những người xung quanh.

Để giúp con học được các quy tắc xã hội, trước tiên bạn nên đề ra những quy tắc trong gia đình. Khi con biết tuân thủ những quy tắc trong gia đình, con sẽ hiểu thế nào là tự do và tinh thần trách nhiệm. Sống trong xã hội, trẻ không thể chỉ nghĩ đến sự tự do cá nhân. Tôn trọng tự do của người khác là điều hết sức cần thiết, bởi nếu trẻ coi trọng sự tự do của bản thân mà gây ra rắc rối cho người khác thì sự tự do này rất đáng lo ngại. Do đó, khi thiết lập những quy tắc trong gia đình, bạn nên cho trẻ tham gia vào quá trình này. Bạn cần thiết lập một bản “nội quy gia đình” hợp lý và hiệu quả. Nếu bạn làm được như vậy thì việc nuôi dạy con sẽ trở nên rất thuận lợi.

Bản “nội quy” cần bao gồm đầy đủ 3 điểm sau:

1. *Không làm tổn thương người khác*
2. *Không gây rắc rối cho người khác*
3. *Làm việc của mình một cách có trách nhiệm*

Có những bậc phụ huynh cương quyết áp dụng phương pháp giáo dục con thông qua việc khen ngợi. Họ tin rằng họ không nên la mắng con mà chỉ nên vui vẻ và mỉm cười. Nhưng như vậy là chưa đủ, bởi vì xã hội được hình thành dựa trên các quy định. Để tránh nuôi dạy nên một đứa con ích kỷ, cho rằng mình chẳng có trách nhiệm gì hoặc tin rằng chỉ có người khác mới phải chịu trách nhiệm, trước tiên bạn nên tập cho con thói quen tuân thủ



các quy tắc của gia đình một cách rạch ròi. Bạn cũng nên thỏa thuận với con rằng khi con làm trái quy tắc thì con sẽ phải chịu phạt. Khi con bạn vi phạm một quy tắc nào đó, trước hết hãy nói cho con biết vì sao con không nên làm như vậy. Nếu con bạn tiếp tục vi phạm hết lần này đến lần khác thì bạn cần phải nghiêm khắc la mắng con.

Tôi sẽ gợi ý một số mẹo bạn có thể dùng khi la mắng con. Có điều, bạn cần thực sự hiểu con trước khi la mắng chúng.

- a. *Chỉ la mắng con trong vòng 1 phút. Sau khoảng thời gian này, bất cứ lời quở trách nào cũng sẽ phản tác dụng.*
- b. *Chỉ nên la mắng con về sai lầm hiện tại, đừng bới móc những chuyện từ hôm qua hay từ tuần trước...*
- c. *Đừng chỉ trích bản thân con, chỉ la mắng đúng lỗi lầm mà con mắc phải.*

Khi bạn xây dựng bản “nội quy”, bạn nên trao đổi những vấn đề nêu trên với con để có được sự đồng thuận giữa các bên, giúp tạo dựng bầu không khí gia đình vui vẻ. Do đã vạch ra nguyên tắc rõ ràng, bạn sẽ không dễ rơi vào trạng thái đa cảm hay mềm lòng khi la mắng con. Vì các thành viên trong gia đình đã thống nhất rõ ràng nên xích mích giữa bạn và con sẽ biến mất.

Khi con bạn làm sai việc gì, bạn cần phải cho con cơ hội “trải nghiệm” việc bị la mắng. Những đứa trẻ chưa từng bị la mắng thường không đủ sức đề kháng đối với

việc này. Khi bước vào xã hội, chúng dễ bị tổn thương nặng nề. Sau này lớn lên, chúng sẽ trở thành những người yếu đuối, dễ chán nản khi bị cấp trên quở trách.

Bạn nên cố gắng giúp con biết nhận ra sai lầm của bản thân và có khả năng suy ngẫm về những sai lầm đó. Sau khi la mắng con, bạn cần lưu ý khen ngợi con một cách chân thành khi trẻ hiểu ra lỗi lầm của mình và nói lời xin lỗi. Điều này sẽ giúp con có khả năng suy xét sâu hơn về những hành động mình đã làm, để chúng hiểu rằng kể cả khi cha mẹ la mắng chúng, đó cũng là những lời la mắng vì tình yêu thương.

Thư của mẹ

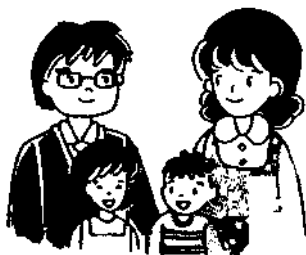
Sau khi đề ra những quy tắc gia đình, tôi và con tôi đã bình tĩnh hơn

Vài ngày trước, tôi đã tham dự buổi họp mặt tại Chugoku. Xin cảm ơn ông rất nhiều. Từ bài phát biểu của ông cũng như kinh nghiệm mà các bà mẹ khác chia sẻ, tôi đã nhận được rất nhiều thông tin bổ ích.

Trước đây, tôi thường la mắng các con mình bởi vì tôi cho rằng việc la mắng là rất cần thiết, rằng đây là cách để uốn nắn con vào khuôn phép. Nhưng giờ đây, tôi đã nhận ra đó là một sai lầm lớn.

Tôi đã kiểm soát cảm xúc của mình, không la mắng con khi mất bình tĩnh và xin lỗi chúng về những sai lầm tôi đã phạm phải cho đến thời điểm này. Chúng tôi cùng đề ra những quy tắc trong gia đình. Nhờ đó, tôi đã học cách suy xét xem lúc nào nên và lúc nào không nên la mắng con. Sau khi tôi thực hiện những điều này, gia đình tôi trở nên yên ả hơn. Tôi đã có thể hòa hợp với các con của mình.

S. H., Quận Kochi





Liệu bạn có đang dùng phương pháp la mắng vô lý?

Chúng ta có thể nuôi dạy con mà không cần phải la mắng quá nhiều. Những tình huống thực sự cần phải la mắng là khi con bạn làm tổn thương hoặc gây rắc rối cho người khác. Tôi quan sát và thấy các bà mẹ thường la mắng con gay gắt vào những lúc không cần thiết. Đó là nguyên nhân khiến việc nuôi dạy con trở nên khó khăn.

Hãy dành ít phút để suy ngẫm xem liệu bản thân con có bị tổn thương vì cách mà bạn cư xử với con không. Bạn có thể sử dụng “thước đo” này để biết có cần phải la mắng con nữa không. Khi con học bò, con bắt đầu mở ngăn kéo đựng quần áo và trút hết mọi thứ ra ngoài không chút chần chừ. Chúng còn kéo khăn trải bàn, lôi đồ đạc từ trên cao xuống và làm đổ bể nhiều thứ. Dù bạn có nói “Không”, chúng vẫn sẽ cố bò lên bàn và cười. Thậm chí dù bạn có bảo chúng không được chạy nhảy trong nhà, chúng vẫn sẽ chạy giỡn ồn ào quanh phòng. Bất kể bạn có chỉ bảo bao nhiêu lần, chúng vẫn tiếp tục mang dép trái. Đây là những điều mà mọi đứa trẻ đều mắc phải, là những việc hết sức bình thường. Nó thể hiện từng giai đoạn phát triển của con và khi giai đoạn đó kết thúc, tự khắc con sẽ không làm như thế nữa. Bạn nên nhìn nhận tất cả những việc mà đứa trẻ 1 - 2 tuổi của bạn làm là hành vi khám phá hoặc thể nghiệm cách ứng xử. Thông qua những hoạt động này, con bạn sẽ học hỏi được nhiều điều một cách tự nhiên. Bạn nên nhìn nhận đó là điều cần thiết cho quá trình học hỏi của con. Thường thì cha mẹ sẽ cấm đoán những hành vi này. Khi trẻ không vâng lời, cha



mẹ sẽ cho rằng trẻ không ngoan. Tuy nhiên đây là những hành động mà mọi đứa trẻ đều làm và sẽ tự nhiên biến mất khi trẻ lớn hơn. Đây không phải là những sai lầm cần phải la mắng. Việc trẻ chạy nhảy lung tung trong nhà là đúng theo lẽ tự nhiên.

Bạn có la mắng trẻ khi chúng về nhà với quần áo lấm lem bùn đất không? Hoặc khi con bạn lỡ tay đánh rơi và làm bể bát đĩa lúc đang phụ giúp bạn? Bạn không cần rầy la con vì những việc này. Bạn chỉ nên yêu cầu trẻ hãy cẩn thận hơn và cứ để trẻ tiếp tục phát triển.

Bạn có la mắng con vì trẻ dọn dẹp nhà cửa không được sạch sẽ, hay vì trẻ không nhanh nhẹn mỗi khi bạn hối thúc? Bạn nên kiên nhẫn dạy con cách dọn dẹp phù hợp với lứa tuổi của bé. Hãy thử dạy con cất đồ đạc đúng chỗ và chỉ cho con cách dọn dẹp, ví dụ: “Các đồ vật nhỏ thì cho vào hộp. Những món đồ chơi dán nhãn vàng thì sắp lên trên kệ có dán nhãn vàng...”. Lúc đầu, chỉ cần con bạn dọn được một món đồ, bạn cũng nên khen ngay. Ngày tiếp theo con sẽ dọn được hai món đồ, bạn lại khen con và ngày hôm sau con sẽ dọn được ba món...

Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn chê bai thay vì khen ngợi? Bạn sẽ có một đứa trẻ ghét dọn dẹp. Khi bạn bảo con hãy nhanh lên, bạn hãy giải thích với con vì sao cần phải làm như vậy. Đưa ra lời yêu cầu luôn hiệu quả hơn mệnh lệnh. Hãy giải thích cho con hiểu rằng nếu con đến muộn thì việc đó sẽ gây khó chịu cho người khác. Khi bạn muốn con làm việc gì đó nhanh hơn, tốt nhất bạn nên giải thích

tại sao bạn phải hối thúc con. Nên nhớ, việc hối thúc con phải nhanh lên chỉ khiến con trở nên chậm chạp hơn. Còn nếu bạn dùng lời lẽ thích hợp, giúp con hiểu mọi người đang chờ mình và tự nguyện tăng tốc thì từ từ bạn sẽ có được một đứa trẻ nhanh nhẹn và năng nổ.

Tóm lại, bạn không nên để mặc con muốn nói gì thì nói, muốn làm gì thì làm. Khi con cư xử không đúng mực, cha mẹ cần kiểm điểm hành vi của con một cách nghiêm khắc. Nếu cha mẹ để mặc con thỏa sức làm mọi chuyện theo ý mình thì con sẽ không học được cách kiểm soát bản thân và sẽ trở nên ích kỷ. Còn nếu con đã từng bị nghiêm khắc kiểm điểm, không cho làm một việc gì đó khi con còn nhỏ thì lúc lớn lên, khi đứng trước một hành vi sai trái, con sẽ có thể tự kiểm chế bản thân mình. Bạn không được đầu hàng trước những gì con đòi hỏi. Bạn cũng không nên bỏ cuộc chỉ vì bạn không tự tin với vai trò chỉ bảo, rèn giũa con. Khi con làm điều sai trái, bạn phải cứng rắn ngăn cấm ngay.

Chương 3

XÂY DỰNG LÒNG TIN CHO CON

Trân trọng những nét riêng của con

1. Tạo dựng lòng tin cho con trước khi nghĩ đến kỷ luật

Việc nuôi dạy trẻ sẽ trở nên khó khăn nếu lòng can đảm của trẻ bị tổn thương. Khi lòng can đảm và nghị lực của trẻ bị hạ thấp, trẻ sẽ trở thành một đứa trẻ bất trị. Có sáu điều các bậc cha mẹ thường làm sau đây có thể gây tổn thương đến lòng can đảm của trẻ:

- Tập trung vào khiếm khuyết, không nhìn nhận điểm mạnh cũng như khả năng của trẻ.

- Xem trọng kết quả hơn là quá trình phấn đấu và nỗ lực của trẻ.

- Đánh giá trẻ bằng con mắt cầu toàn, nghĩa là kỳ vọng trẻ lúc nào cũng phải đạt 100% trên mọi phương diện.

- So sánh trẻ với những trẻ khác.

- Quan niệm việc học quan trọng hơn tất cả những việc khác

- Chỉ nhìn nhận con sau khi con đáp ứng được một số yêu cầu nhất định của mình

Nếu bạn làm ngược lại những điều trên thì việc nuôi dạy trẻ sẽ trở nên hết sức dễ dàng. Dưới đây là sáu quan điểm nhìn nhận trẻ mà cha mẹ nên áp dụng:

- Hãy bỏ qua những khiếm khuyết, chỉ tập trung vào những điểm mạnh cũng như khả năng của trẻ.

- Hãy quan sát quá trình phát triển của trẻ chứ đừng xem trẻ như một sản phẩm đã hoàn thiện.

- Hãy nhìn nhận một cách tích cực việc con bạn có nhiều điểm chưa hoàn hảo.

- Đừng so sánh con với các trẻ khác.

- Đừng xem kết quả học tập là trọng tâm của việc nuôi dạy con.

- Hãy nhìn nhận con vô điều kiện.

Nguyên tắc thứ 3 trong ba “nguyên tắc vàng” của việc nuôi dạy con là *sự tin tưởng*. Nếu cha mẹ làm theo sáu điều vừa nêu trên thì họ có thể hoàn toàn tin tưởng ở con mình. Thông thường, các bậc phụ huynh luôn muốn nuôi dạy con thật tốt. Trong suốt quá trình này, họ đã vô tình tập trung vào việc nâng cao khả năng cho con. Dần dần, họ bắt đầu đánh giá con dựa trên những gì con có thể hoặc không thể làm. Nếu cha mẹ đánh giá con dựa trên



khả năng của chúng thì họ sẽ bị “sa lầy” ngay lập tức. Bởi vì họ bắt đầu đánh giá con mình dựa trên nguyên tắc của một cuộc tranh đua.

Một trong những điểm quan trọng trong việc nuôi dạy con là bạn cần nhìn nhận con đúng với những gì con có. Vấn đề không nằm ở chỗ con có thể hoặc không thể làm một việc gì. Bạn cần nói với con những lời như: “*Cha mẹ thật hạnh phúc khi có con*”.

Trước khi thắc mắc liệu con có làm được điều gì đó hay không, trước khi cân nhắc nên dạy dỗ con ra sao, hoặc trước bất kỳ hành động hay quyết định nào, hãy nhớ là bạn và con cần xây dựng lòng tin và sự tin cậy lẫn nhau. Chỉ cần có mối liên hệ này, tất cả những vấn đề đáng lo ngại sẽ tự động biến mất.

Một ngày nọ, khi tôi thuyết trình tại Hiroshima, một người mẹ đã kể cho tôi nghe câu chuyện như sau:

Tôi thật hạnh phúc! Tôi có một đứa con hết sức chu đáo và bé đối xử với mọi người xung quanh rất tử tế. Chỉ vài tháng trước thôi, mọi việc hãy còn hết sức tồi tệ. Con gái tôi bỗng nổi loạn và việc dạy dỗ con trở thành nỗi khổ đối với tôi. Khi tôi đưa ra trường hợp này trong khóa học làm cha mẹ (do tác giả cuốn sách này hướng dẫn - ND), mọi người nói với tôi rằng: “Điều quan trọng là bạn phải nhìn nhận, khen ngợi và yêu thương con đúng với những gì con có. Thay vì cố gắng thay đổi con theo ý mình, hãy thay đổi cách nhìn nhận về con của bạn. Hãy thay đổi thái độ khi bạn giao tiếp với con”.

Ban đầu, tôi thực sự không thể làm được điều này. Ngay cả khi tôi nghĩ con mình như thế này là ổn lắm rồi, tôi cũng vẫn vô tình quở trách hoặc đánh đòn con mỗi khi nhận thấy con làm điều sai trái. Tôi càng làm vậy mọi chuyện càng chẳng đâu vào đâu. Dù hiểu rằng tự thân tôi phải thay đổi, thế nhưng tôi vẫn chứng nào tật nấy. Mất khoảng bốn tháng, cuối cùng tôi mới học được cách nhìn nhận con mình đúng với những gì con có. Tôi đã học được cách bao dung, khen ngợi và yêu thương con thật sự. Kể từ đó trở đi, con gái tôi đã hoàn toàn thay đổi. Cuối cùng, tôi nhận ra rằng con bé chỉ chống đối cách tôi đánh giá và đối xử với cháu thôi.

Như tôi đã nói từ đầu, hiện tại gia đình tôi rất hạnh phúc. Tôi đã có thể nghĩ đến những mặt tốt của con và không chú ý đến những điểm tiêu cực nữa. Khi tôi bắt đầu đối xử với con tử tế và thật sự tin tưởng rằng con là báu vật của cả nhà, gia đình tôi hoàn toàn thay đổi. Do vậy, tôi cho rằng trước khi nghĩ về những vấn đề của con và cách giải quyết những vấn đề đó, hãy thử nhìn nhận, khen ngợi và yêu thương con mình. Nếu bạn làm thế thì bạn có thể xây dựng sự tin cậy lẫn nhau hết sức tuyệt vời giữa các thành viên trong gia đình.



Đừng tập trung vào khiếm khuyết của con

Trẻ em luôn muốn được yêu thương, được nhìn nhận và khen ngợi. Người cha người mẹ giỏi là người nắm bắt được tâm lý này và khéo léo dạy con thông qua những



lời khen ngợi. Những người cho rằng nuôi dạy con là một công việc khó khăn là những người thường xuyên đổ trách con một cách vô lý. Trung bình, khoảng 70% lời lẽ một người mẹ nói với con mỗi ngày là những lời phê bình và mắng mỏ. Điều này khiến cho trẻ bất mãn và nổi giận, dần dần sẽ dẫn đến thái độ nổi loạn.

Khuyến nhủ và cảnh báo con là việc có thể thông cảm được, nhưng bạn không nên đổ dồn sự chú ý vào lỗi lầm của con. Thay vào đó, hãy tìm những mặt tốt để khen ngợi, rồi những mặt tốt này sẽ được phát huy mạnh mẽ và lỗi lầm sẽ dần biến mất.

Thực ra, ưu điểm và khuyết điểm của con không phải hai vấn đề tách biệt. Chúng thực chất là hai mặt của một vấn đề, giống như hai mặt của đồng tiền vậy. Nếu ưu điểm tăng lên thì khuyết điểm sẽ giảm đi. Một căn phòng tối và một căn phòng sáng thoát nhìn tưởng là hai “thực thể” riêng biệt. Thế nhưng, nếu bạn bật đèn trong căn phòng tối thì nó sẽ trở thành căn phòng sáng. Ưu và khuyết điểm cũng vậy. Nếu bạn tập trung phát triển ưu điểm của con thì khuyết điểm sẽ biến mất. Dần dần, những khuyết điểm chỉ còn là “cái bóng” trong tính cách của con mà thôi. Chúng không thực sự tồn tại. Ban đầu, cá tính thực sự của trẻ không có khuyết điểm. Thậm chí dù có tồn tại thì chúng cũng sẽ biến mất nếu bạn chỉ tập trung vào ưu điểm. Điều này cũng được phản ánh trong *Nguyên tắc về sự tăng trưởng*, trong đó chỉ ra rằng những gì càng được sử dụng và được chú ý đến thì sẽ càng phát triển, còn những thứ không được sử dụng sẽ bị thoái hóa

dẫn. Nguyên tắc này đúng khi áp dụng với cơ thể sống và cũng đúng khi áp dụng vào đời sống kinh tế, chính trị.

Khi tôi bảo rằng bạn không nên chăm chăm vào khuyết điểm mà chỉ nên tập trung phát triển ưu điểm, điều đó không có nghĩa là bạn nên nhắm mắt cho qua những lỗi nhỏ.

Nếu cha mẹ cứ liên tục nói những câu như “Không” hay “Con không thể” mà không ngăn chặn hành động của con thì trẻ sẽ càng ngày càng bị thôi thúc, muốn làm những gì cha mẹ cấm đoán. Do đó cha mẹ không nên đối phó với sai lầm của con. Thay vào đó, tốt hơn là cha mẹ nên trân trọng những ưu điểm mà con có.

Nếu muốn nâng cao lòng nhiệt huyết và động lực của con thì cha mẹ không nên lạm dụng câu “Không” và “Con không thể” trong cuộc sống hàng ngày. Hãy nhớ rằng mọi đứa trẻ đều có ưu điểm. Bạn cần tìm ra những ưu điểm nho nhỏ này và khen ngợi con bằng lời. Trong lúc nói, bạn hãy ôm chầm lấy con hoặc vuốt ve con, con sẽ rất hạnh phúc khi được khen ngợi và nỗ lực nhiều hơn để củng cố thêm ưu điểm đó. Nếu ứng dụng thành công nguyên tắc tăng trưởng này, bạn sẽ có thể nuôi dạy con một cách nhẹ nhàng.



Đừng xem trạng thái hiện tại của con là trạng thái hoàn thiện

Đừng xem trạng thái hiện tại của con là trạng thái hoàn thiện. Bất luận bạn đang khó chịu với khía cạnh nào trong



hành vi của con, bạn vẫn cần tin tưởng vào sự thật rằng con người có tiềm năng thay đổi hoàn toàn cá tính của mình. Thậm chí nếu con bạn không thay đổi sau một vài ngày, hãy kiên trì trong vòng từ một đến hai tuần. Sau đó, con bạn chắc chắn sẽ thay đổi.

Điều quan trọng trong việc nuôi dạy con là tạo cho trẻ một hình ảnh tích cực về bản thân. Khi đó, con sẽ thay đổi. Tinh thần con sẽ tràn đầy năng lượng. Con sẽ có thể sống hòa hợp với nhiều người, sẽ không còn gắt gỏng với mọi người xung quanh và trở nên tử tế hơn, đồng thời học được cách hợp tác với trẻ đồng trang lứa.

Trong trường hợp cha mẹ lúc nào cũng trấn áp con bằng cách nổi giận, con sẽ khó hòa hợp với mọi người. Nhiều trường hợp cho thấy khi cha mẹ chuyển sang phong cách nhìn nhận, khen ngợi và yêu thương con, con không còn hung hăng nữa. Con sẽ thay đổi. Từ một đứa trẻ hay khóc nhè thành một đứa trẻ mạnh mẽ chỉ trong vòng vài tuần.

Mọi trẻ em trên thế gian này đều có bản tính tuyệt vời. Hãy tin tưởng con bạn. Chỉ cần bạn điều chỉnh cách ứng xử với con, tích cực khen ngợi con và thay đổi thái độ, con bạn chắc chắn sẽ thay đổi. Những đứa trẻ được nuôi dạy theo cách này thường học được cách yêu thương và cố gắng bảo vệ cha mẹ. Trẻ sẽ ngoan ngoãn vâng lời và tự giác giúp đỡ cha mẹ. Trẻ mang hình ảnh tích cực về bản thân và có tâm hồn rộng mở. Điều này sẽ giúp cho việc học hành của trẻ tiến triển suôn sẻ.

Dù con bạn có cư xử thế nào, bạn cũng cần nhớ rằng cá tính của con chưa hoàn thiện và không tồn tại vĩnh viễn. Đừng tự động đặt các giả định, rằng con bạn học dở hay con bạn có vấn đề về tâm lý. Khi con lớn hơn, các khía cạnh này sẽ thay đổi. Đầu tiên, trứng nở thành sâu, sâu biến thành nhộng, rồi nhộng mới trở thành bướm. Sự phát triển của trẻ cũng vậy. Bạn không thể nhìn thấy một con bướm ngay được. Bạn có thể xem tính cách hiện tại là một phần của quá trình trưởng thành ở con.

“Sợ người lạ” là một giai đoạn trong quá trình phát triển của con. Con nói “Không” với mọi thứ cũng là một giai đoạn của quá trình này. Năm trẻ lên hai, trẻ trải qua khoảng thời gian dễ cáu kỉnh. Hãy quan sát con và nhớ rằng những hành vi này chỉ diễn ra trong một giai đoạn nhất định. Hãy cố cư xử thật bình tĩnh và đợi con bước sang giai đoạn trưởng thành tiếp theo.

Tôi vẫn thường nhận được nhiều câu hỏi từ các bà mẹ, những người cảm thấy bối rối không biết phải làm thế nào trước những cơn cáu giận của con. Những người mẹ này lo lắng, rằng nếu họ không thay đổi hành vi của con ngay bây giờ thì chúng sẽ gặp rắc rối về sau.

Ở tuổi lên hai, khi bạn yêu cầu con ghép một bức hình, con sẽ cảm thấy việc này thật khó, và con sẽ tỏ ra khó chịu. Con sẽ ném các mảnh ghép đi, nằm ngửa ra sàn mà la hét; thậm chí ngay cả khi bạn đã cố gắng dỗ dành, con vẫn sẽ tiếp tục khóc lóc một hồi. Nhưng bạn chỉ cần đợi thêm khoảng nửa năm, con có thể dễ dàng thực hiện



bức tranh ghép cũng như bộc lộ rõ cảm xúc của mình. Trạng thái thất vọng của con sẽ biến mất, con sẽ trở nên điềm tĩnh đến khó tin. Hãy nghĩ đến những hành động đầy lo lắng mà con bạn thể hiện vào những giai đoạn phát triển của con. Thậm chí nếu con không thể chơi tốt một môn thể thao nào đấy hoặc học kém thì bạn cũng đừng vội nghi khả năng của con chỉ có thế. Chỉ cần con cố gắng, con vẫn có thể tiến bộ hơn nữa. Hãy tin rằng khi cha mẹ ôn tồn và ủng hộ con, con chắc chắn sẽ thay đổi. Ngược lại, nếu cha mẹ thường xuyên quở trách khắt khe thì tính cách của con sẽ bị ảnh hưởng xấu.

Tôi từng nhận được thư của một người mẹ hỏi như sau: *“Con tôi bắt đầu biết đánh tôi. Trước giờ chẳng có ai đánh bé cả, tôi không biết bé học được hành động này từ đâu?”*.

Trong tình huống này, con đánh mẹ không phải vì con từng nhìn thấy ai đó đánh nhau và học được hành vi ấy, mà là vì mẹ cứ la mắng con trước mặt người khác nên con bức bối và bắt đầu đánh mẹ. Nếu mẹ đối xử dịu dàng với con thì thái độ hung hăng của con sẽ biến mất. Hành vi hung hăng ấy bắt đầu xuất hiện khi con không nhận được đầy đủ tình thương từ cha mẹ. Trẻ sẽ thay đổi nếu cha mẹ không dùng lời lẽ và hành động quá khắt khe; đồng thời không nhìn nhận cảm xúc nhất thời của con với thái độ tiêu cực. Tôi đã nhận được lá thư sau đây từ một phụ huynh trong trường của chúng tôi.

Thư của mẹ

Tôi nhận ra mình đã chưa dành đủ tình yêu thương cho con. Chuyện liên quan đến đứa con hung hăng mà tôi từng nhờ ông tham vấn ý kiến giờ đã được giải quyết. Nhìn lại cả quá trình, tôi nhận ra tôi đã vô tình đẩy con mình ra xa. Con tôi đã cư xử bạo lực với một người bạn của bé nên tôi đã tách chúng ra và không cho chúng chơi với nhau trong vài tháng.

Thế rồi, con tôi bắt đầu cư xử như một đứa trẻ không ngoan, lúc nào cũng bắt tôi ầm bóng. Dù thực sự không muốn như thế vì bé đã lên ba nhưng tôi nghĩ mình nên làm theo yêu cầu của bé. Vào những lúc có thể, tôi ầm bóng và ôm bé trong lòng. Khi tôi làm vậy, con tôi có vẻ bình tĩnh lại. Cùng lúc đó, tôi cảm thấy tình thương mình dành cho con thậm chí còn mạnh mẽ hơn. Tôi nhận ra mình chưa dành đủ tình yêu thương cho con. Giờ con tôi đã có thể hòa nhã chơi đùa với cậu bạn mà bé đã từng có thái độ hung dữ.

T. K., Thành phố Urayasu



Đừng cầu toàn trong việc nuôi dạy con

Mọi người mẹ đều muốn nuôi dạy nên những đứa trẻ khỏe mạnh và thông minh. Tuy nhiên, việc nuôi dạy con đôi khi trở nên khó khăn. Khi thấy con cư xử trái với ý muốn của mình, các bà mẹ liền có cảm tưởng họ dạy con không khéo. Nhiều người thậm chí còn rơi vào trạng thái căm ghét bản thân mình. Nếu bạn quá thiết tha trong việc mang đến cho con sự giáo dục lý tưởng thì việc đó sẽ ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả mà bạn mong muốn. Thật khó mà đạt được các tiêu chuẩn lý tưởng vì một khi bạn đã lấy những tiêu chuẩn này làm trọng tâm, bạn sẽ buộc mình phải liên tục cố gắng giúp con đạt được chính xác những điều bạn kỳ vọng. Khi đó, bạn sẽ không thể nuôi dạy con một cách thoải mái và sẽ bị sự căng thẳng đè nặng. Việc này sẽ tạo nên một môi trường trưởng thành không tốt cho con bạn. Tôi đề nghị những bà mẹ đang vật lộn với cảm xúc này nên tham khảo *Lý thuyết “Cái tốt thứ cấp” (Second Best Principle)*. *Lý thuyết “Cái tốt thứ cấp”* là một nguyên tắc cho rằng: khi một phương án để đạt được một kết quả tối ưu trở nên bất khả thi (không thể thỏa mãn được), thì bạn nên chuyển sang phương án tốt nhất thứ hai với những thay đổi sao cho phù hợp với hoàn cảnh thực tế. Bằng cách này, phương án tốt nhất thứ hai khi đó có thể đem lại hiệu quả cao hơn kỳ vọng mà bạn đặt ra cho phương án thứ nhất.

Tương tự như vậy, thay vì cố gắng đạt được quy trình giáo dục hoàn hảo bằng mọi giá (một việc gần như không thể), bạn nên áp dụng *Lý thuyết “Cái tốt thứ cấp”* và điều

chính sao cho phù hợp với hoàn cảnh sống của gia đình cũng như khả năng của con bạn. Bằng cách này, bạn có thể giữ được thái độ bình tĩnh. Cảm giác bình tĩnh này sẽ truyền sang con. Con sẽ vui vẻ đáp lại.

Trái với tư tưởng cấu toàn, việc điểm tỉnh giáo dục con dựa trên quan điểm này sẽ cho phép cha mẹ tạo ra môi trường nuôi dạy tốt nhất dành cho con.

Khi cha mẹ đòi hỏi sự hoàn hảo trong quá trình đánh giá con, bất luận con làm gì, cha mẹ cũng chỉ nhìn thấy mặt tiêu cực. Họ quên mất nhịp điệu phát triển tự nhiên của con và cứ mãi thắc mắc tại sao con mình không thể làm được một số việc nhất định. Họ sẽ đề ra những tiêu chuẩn rất cao và khi con họ không thể đạt được, họ sẽ bực mình.

Thay vì chấp nhận con đúng với những gì con có, quá trình nuôi dạy trở nên khó khăn vì cha mẹ đơn phương thiết lập tiêu chuẩn riêng của họ, cố gắng nuôi dạy để con đáp ứng được những tiêu chuẩn đó.

Cha mẹ cần biết rằng con trẻ có nguyên vọng của riêng mình. Chúng không thể cư xử chính xác như những gì cha mẹ muốn. Những bậc cha mẹ cố gắng điều khiển con dựa theo mong muốn của bản thân sẽ không thể nào thoát khỏi trạng thái cấu kinh và bực tức. Từ đó, mối quan hệ giữa cha mẹ và con sẽ ngày càng trở nên khó chịu hơn. Con họ sẽ không thể tự làm được việc gì, trong khi vấn đề và rắc rối thì ngày một gia tăng. Cha mẹ phải lập tức nhận thức được khi việc này xảy ra. Cha mẹ cần nhớ rằng vốn dĩ con đã hoàn hảo theo cách của riêng mình.



Tuy nhiên, vì không nhận thức được điều này, nhiều bà mẹ bắt đầu đề ra tiêu chuẩn thật cao khi nuôi dạy con. Họ sẽ đảm ra lo lắng khi con không đạt được những tiêu chuẩn này và bắt đầu tin rằng con mình lúc nào cũng đầy khiếm khuyết.

Chúng tôi thường đề nghị cha mẹ cho con nhỏ xem các tấm thẻ có tranh ảnh, chữ và số ngay từ tuổi sơ sinh. Nhưng nếu bé nhà bạn tỏ ra không muốn nhìn chúng nữa thì bạn cũng nên ngưng cho con xem những thẻ này. Nếu con không còn thích nghe bạn đọc truyện nữa thì bạn không cần phải ép con tiếp tục nghe. Nếu con đã không muốn làm bài tập thì không cần phải làm nữa. Việc ép buộc con làm một việc gì đó chỉ khiến cho vấn đề trở nên tồi tệ hơn. Nếu bạn bắt đầu tin rằng con bạn kém cỏi thì bạn cũng sẽ bắt đầu tin rằng mình đã thất bại trong việc nuôi dạy con.

Nhìn chung, hầu hết các bà mẹ đều vô tình đề ra những tiêu chuẩn quá cao trong việc nuôi dạy con và khiến bản thân mình mắc kẹt trong những tiêu chuẩn đó. Trẻ con có cá tính riêng, không bị giới hạn hay buộc phải hành động theo những khuôn mẫu đã định. Tuy nhiên, các bà mẹ thường cố bắt con mình phải hành xử giống với những “khuôn mẫu” khác.

Điều quan trọng là bạn phải hiểu cảm xúc và quá trình phát triển của con. Đừng bắt con phải tuân theo một chương trình định sẵn. Hãy giúp con cảm thấy rằng chúng có thể tự làm mọi việc và thích ứng với sự phát triển của con. Nếu bạn làm vậy thì con bạn có thể lớn lên mà không cần lo lắng gì cả.

Thư của mẹ

Con tôi thực sự rất thích học

Khi con tôi tròn bốn tuổi, chúng tôi rơi vào tình trạng bế tắc vì những hành động của bé. Sự thiếu kiên nhẫn và thái độ hối thúc của tôi khiến bé chịu nhiều áp lực. Tôi bắt đầu cảm thấy mình đang khiến mọi việc trở nên tồi tệ hơn và tôi rất lo lắng. Dần dần, tôi quyết định giảm bớt số hoạt động cùng tham gia với con, chúng tôi chỉ còn duy trì việc đọc sách và làm bài tập cùng nhau.

Rồi một ngày nọ, con gái tôi nói với chị gái tôi “Ở nhà vui hơn đi mẫu giáo nhiều vì ở nhà mẹ cháu dạy cháu rất nhiều thứ. Nhưng dạo gần đây mẹ chẳng dạy cháu nhiều nữa nên ở nhà chẳng vui gì cả”. Tôi đã giảm số hoạt động cùng tham gia với con. Động thái đó giải quyết được sự năng động thái quá của bé và giảm thiểu những hành vi nổi loạn. Tôi đã nghĩ rằng đó là một việc tốt. Nhưng khi nghe những gì con nói, tôi mới nhận ra con gái tôi thực sự rất thích học.

Kể từ đó, tôi đối xử với con thoáng hơn và nhận được những kết quả tuyệt vời. Nếu bạn đối xử bao dung với con thì con bạn sẽ thấy thoải mái và bắt đầu bộc lộ những điểm mạnh đáng ngạc nhiên.

K. K., Quận Chiba



Đừng so sánh con với trẻ khác

So sánh con mình với trẻ khác có thể khiến cho việc nuôi dạy con trở nên khó khăn. Chẳng có gì tốt đẹp trong việc so sánh. Thông thường, các bà mẹ hay so sánh con với những đứa trẻ có khả năng làm việc gì đó một cách khéo léo. Nghĩ đến chuyện con mình không làm được giống như vậy, họ cảm thấy rất buồn. Có điều, cha mẹ cần nhớ rằng mỗi đứa trẻ đều có cá tính, sự phát triển và sở thích riêng, hoàn toàn khác biệt với người khác. Làm sao chúng ta có thể đánh giá con dựa trên một tiêu chuẩn chung được!

Albert Einstein hoàn toàn không biết nói cho đến tận tuổi lên ba. Trí nhớ của ông rất kém và điểm số ở trường của ông không cao lắm. Khi quá trình phát triển của con bạn khác với những trẻ khác, hãy thử nghĩ rằng con bạn có lẽ giống với Einstein! Một số người có bán cầu não trái phát triển hơn, trong khi một số người khác có bán cầu não phải phát triển hơn. Những người có bán cầu não trái phát triển hơn có khả năng ngôn ngữ vượt trội, còn những người có bán cầu não phải phát triển hơn có khả năng tưởng tượng phong phú. Đó chính là lý do xã hội có nhiều mẫu người với nhiều cá tính khác nhau.

Để có thể nuôi dạy con tốt, cha mẹ cần phải có sự kiên nhẫn. Khi bạn cố thúc giục con, oái oăm thay, con bạn sẽ không thể phát huy được năng lực của mình. Nếu bạn đối xử dịu dàng, thoải mái với con thì những khả năng của con sẽ bộc lộ.

Cảm giác thiếu kiên nhẫn nảy sinh từ việc so sánh con với những đứa trẻ khác. Mỗi người đều có một sứ mệnh độc đáo và khác biệt. Vì vậy, mỗi người đều có hình ảnh cá nhân của riêng mình. Rèn luyện cá tính có nghĩa là tận dụng một cách tốt nhất nét cá tính riêng của mỗi người. Nếu bạn phát triển khả năng của con mình theo hướng thực sự phù hợp với con thì việc giáo dục sẽ mang đến hạnh phúc cho cả bạn và con bạn.

Vào ngày 21/07/1995, tờ báo Asahi đã đăng tải bài báo về cậu bé 10 tuổi, Asai Rikiya, trên mục Tensei Jingo.

Một tháng sau khi Asai Rikiya ra đời, cậu bé được chẩn đoán bị chứng bại não. Bác sĩ bảo rằng có thể cậu sẽ không sống được lâu vì những phần bất thường trong não. Không suy nghĩ tiêu cực, mẹ cậu cho rằng “Dù có một vài vùng não bị tổn thương nhưng vẫn còn nhiều tế bào não bình thường khác có thể hỗ trợ cho những vùng bị tổn thương”. Bà đã suy nghĩ rất tích cực, tin tưởng rằng việc cung cấp các tác nhân kích thích từ môi trường bên ngoài sẽ đánh thức phản ứng của não. Bà đã nuôi dạy Rikiya bằng nhiều giải pháp khác nhau.

Cậu bé không thể chuyển động các cơ và không thể giữ thẳng đầu. Việc ăn uống hết sức khó khăn. Vì cậu gặp rắc rối trong việc điều hòa thân nhiệt nên gia đình phải chuyển từ Tokyo đến Hawaii để tránh khí hậu lạnh. Suốt quá trình Rikiya đi học, gia đình đã cùng cậu liên tục di chuyển giữa bệnh viện và trường học. Cậu nhận được sự quan tâm chu đáo của thầy cô và các bạn.



Rikiya gặp khó khăn trong việc nói năng. Nhưng cậu và mẹ vẫn có thể hiểu nhau. Cậu bé dùng dấu hiệu để thể hiện thái độ đồng ý hay từ chối trước những gì mẹ nói. Họ đã nghĩ ra nhiều phương pháp khác nhau để giúp Rikiya thể hiện yêu cầu của mình.

Được nuôi nấng bằng tình yêu thương vô bờ bến của mẹ, Rikya đã đáp lại bằng lòng vị tha, tình yêu thương và sự tin tưởng mà cậu dành cho những người xung quanh và điều này đã mang đến cho mọi người nhiều bài học đáng kinh ngạc. Dần dần, cậu bé học cách bước đi.

Năm cậu lên bốn, cậu tỏ vẻ thích màu sắc của một bức tranh trong một cửa hiệu. Kể từ đó, cậu bắt đầu học vẽ.

Rikiya đã có buổi triển lãm các bức tranh sơn dầu với nhiều kích cỡ khác nhau tại Nhà hát Nghệ thuật Tokyo ở Ikebukuro, Tokyo. Sự tươi sáng, nét dịu dàng và nguồn năng lượng dâng trào trong các bức tranh, cũng như cách sử dụng màu sắc tuyệt diệu của cậu đã khiến khách tham quan mãn nhãn. Điều này có được là nhờ mẹ của Rikiya đã giúp cậu bồi đắp một nét cá tính sáng ngời.

Câu chuyện trên là một ví dụ cho thấy sự ganh đua trong việc nuôi dạy con thật sự vô nghĩa! Bạn không nên so sánh con với những trẻ khác. Thay vào đó, bạn cần giúp con phát huy cá tính của mình.

Mỗi đứa trẻ đều có sở thích và thế mạnh riêng. Nếu cha mẹ biết cách khéo léo vun đắp những thế mạnh này thì bạn sẽ có thể giúp con phát triển một nhân cách sáng ngời.

Phương pháp giáo dục giúp phát triển nhân cách là phương pháp nuôi dạy con hiệu quả nhất cho tâm hồn của trẻ. Hãy nhớ, mỗi đứa trẻ là một cá thể duy nhất. Nếu bạn có thể nhìn nhận con như vậy thì bạn sẽ không cảm thấy áp lực bởi những ý nghĩ so sánh vô nghĩa. Các bậc phụ huynh nên phát huy những điểm mạnh của con sao cho phù hợp với cá tính riêng. Nhiều bậc cha mẹ thường không nuôi dạy con theo quan điểm này. Họ luôn so sánh con với những đứa trẻ khác. Thế nên họ mới thấy con mình thua kém hơn những trẻ đồng trang lứa. Thực ra, không có đứa trẻ nào thua kém đứa trẻ nào. Chẳng qua vì cha mẹ đã đưa ra các tiêu chuẩn cạnh tranh nên đã đánh giá sai con mình. Ai cũng biết những bậc thiên tài như Thomas Edison, Isaac Newton và Albert Einstein đều có điểm số rất thấp. Nhưng tại sao những cá nhân này lại trở nên xuất chúng? Bởi vì họ đã phát triển được điều họ thật sự yêu thích.



Đừng chỉ chăm chăm học kiến thức sách vở

Đừng nuôi dạy con dựa trên các nguyên tắc cạnh tranh. Một số bậc cha mẹ cho con học trước tuổi để con mình giỏi hơn những trẻ khác. Làm như vậy chưa chắc đào tạo được một đứa trẻ vượt trội. Thay vào đó, bạn có thể sẽ tạo nên một đứa trẻ có tâm hồn méo mó.

Giáo dục không có nghĩa là cố nhồi nhét kiến thức vào đầu con. Giáo dục phải giúp con phát triển những khả năng và những phẩm chất thiên bẩm của mình.



Cha mẹ nên để lại “di sản” gì cho con? Thay vì để lại của cải hoặc nền tảng học vấn, cha mẹ nên giúp con phát triển trí tuệ và khả năng tự vạch ra con đường của riêng mình.

Để làm được điều này, bạn phải dạy con biết cách tự suy nghĩ, hành động độc lập, hoàn thành nghĩa vụ và trách nhiệm của bản thân. Hãy dạy cho con biết cách làm việc chăm chỉ, tự thân vận động, kiên trì và không đầu hàng trước khó khăn. Có đạt được điểm số cao hay không cũng không quan trọng. Điều quan trọng là bạn phải nhìn nhận sự nỗ lực của con. Bạn cho rằng điểm số 60/100 là tệ? Dù con chỉ đạt được chừng ấy điểm thì bạn cũng nên nói với con rằng: “Nếu con đã cố gắng hết sức thì 60 điểm cũng chẳng khác nào 100 điểm”.

Bạn nên công nhận những nỗ lực mà con đã bỏ ra. Bạn cần thể hiện thái độ quan tâm với sự phấn đấu của con. Đừng bắt con phải đạt được điểm số tuyệt đối hoặc phải là người đứng đầu. Thay vào đó, hãy đánh giá cao nỗ lực mà con đã bỏ ra để đạt được 100 điểm hoặc vị trí đứng đầu.

Các bậc phụ huynh không nên quan trọng hóa điểm số ở trường của con. Có rất nhiều ví dụ cho thấy nhiều người đạt điểm số tuyệt đối nhưng lại chẳng làm được gì cho xã hội sau khi tốt nghiệp. Tôi cho rằng có lẽ những gia đình như thế đã nhầm lẫn trong mục đích nuôi dạy con.

Trong quyển “The Intellectual Life” (tạm dịch “Đời sống Trí tuệ”), tác giả người Anh, P. G. Hamerton đã thực hiện một so sánh rất thú vị như sau:

Đà diều và gà là hai giống chim có khả năng đi lại trên mặt đất khéo léo. Trái lại, diều hâu và nhạn không thể đi lại giỏi, nhưng chúng bay lượn rất thành thục. Hamerton tin rằng loài người cũng giống như loài chim, cũng có nhiều mẫu người khác nhau với năng lực trí tuệ, khả năng tư duy và trí thông minh khác nhau.

Các bài kiểm tra IQ có thể đo lường trí thông minh, nhưng không thể đo lường năng lực trí tuệ và khả năng tư duy. Những người có trí thông minh cao có thể khéo léo giải quyết được các vấn đề được giao phó. Khi còn học tập tại trường, mẫu người này thường nhận được điểm số tốt. Khi vào làm việc tại công ty, anh ta có thể hoàn tất công việc của mình một cách hiệu quả. Sau khi mẫu người này bước sang tuổi 35 và lên được chức trưởng phòng, đôi khi anh ta sẽ bị trầm cảm. Dù có thể hoàn tất công việc một cách hiệu quả nhưng anh ta vẫn thấy chán nản khi phải chịu áp lực quá lớn. Anh ta gặp hạn chế trong việc tư duy về những việc như: quản lý nhân viên, mở rộng thị trường mới, phát triển công ty... Rắc rối này sinh là do mẫu người này chỉ cải thiện được trí thông minh nhanh nhạy nhưng không thể trau dồi được năng lực trí tuệ và khả năng tư duy. Người có trí tuệ là người có khả năng sống một cách khéo léo. Khả năng này có liên quan đến sự nỗ lực của mỗi cá nhân.

Khi Tezuka Osamu còn nhỏ, ông là một cậu bé nhỏ con và hay khóc nhè. Ông bắt đầu đặc biệt quan tâm đến truyện tranh khi học lớp hai và tập vẽ theo những tranh vẽ trong truyện. Về sau, khả năng này của ông đã thực



sự đơm hoa kết trái. Khả năng này hoàn toàn không liên quan gì đến điểm số ở trường. Đây chính là một ví dụ cho thấy chúng ta không nên đánh giá con dựa vào điểm số.

Thường thì những người học hành không giỏi lắm lại tài năng hơn những người học giỏi. Tại sao lại như vậy?

Triết gia nổi tiếng người Mỹ A. L. Williams đã từng viết:

“Theo kinh nghiệm của tôi, dù bạn không có nhiều tài năng nhưng nếu bạn toàn tâm toàn ý muốn trở thành người xuất chúng thì bạn sẽ thành công. Đó là do bạn đã nỗ lực rất nhiều và học được những giá trị cần thiết để thành công”.

Những người tài năng có thể hoàn thành tốt công việc mà không cần nỗ lực. Thường thì đó chính là lý do họ không luyện được tinh thần kiên trì theo đuổi mục tiêu, bất chấp những khó khăn trên con đường dẫn đến thành công.

Thông thường, những đứa trẻ đạt điểm số cao thường là những đứa trẻ dễ bị tổn thương nhất. Những đứa trẻ này luôn bị yêu cầu phải đạt điểm số tuyệt đối và được nuôi dạy để tìm kiếm sự hoàn hảo. Chúng sẽ bỏ cuộc trong nỗi thất vọng ê chề khi gặp phải thất bại dù chỉ là nhỏ nhất. Nếu trẻ thường xuyên được yêu cầu thiết lập mục tiêu và không bao giờ được phép thất bại, trẻ sẽ

không bao giờ bắt tay vào thực hiện một việc gì đó nếu trẻ không nắm chắc kết quả thành công. Điều này thật sự rất nguy hiểm. Thói quen này sẽ khiến trẻ không biết cách tự tạo động lực cho bản thân và không có sự sáng tạo. Do vậy, chúng ta không nên đòi hỏi con phải giành vị trí đứng đầu trong bất kỳ môn học nào.

1. Con bạn vốn đã hoàn hảo với những gì con có

Thay vì đòi hỏi con mình phải hoàn hảo, hãy nhìn nhận sự thật là đứa trẻ nào cũng có những điểm yếu nhất định. Việc con không thể trở thành người hoàn hảo cũng chẳng có gì đáng lo ngại. Hãy dạy con biết nỗ lực hơn nữa để cải thiện những điểm yếu của mình.

Các bà mẹ không nên buộc con phải hoàn hảo trên mọi phương diện. Thậm chí ngay cả khi trẻ có khuyết điểm hay sai lầm nào thì cha mẹ cũng cần nhìn nhận con hoàn hảo với những gì con có.

Có nhiều bà mẹ tin rằng con của họ toàn phạm lỗi và đầy khuyết điểm. Họ mặc định là trẻ sẽ không bao giờ có thể phát triển toàn vẹn. Có một phương pháp đơn giản giúp những trẻ này trở nên hoàn hảo là cha mẹ hãy bỏ qua các khuyết điểm của con, chỉ nhìn vào những ưu điểm mà thôi. Vì nếu bạn không nhìn vào khuyết điểm của con mình thì trong mắt bạn sẽ chỉ toàn là ưu điểm, con bạn sẽ trở nên hoàn hảo trong nháy mắt. Bên cạnh đó, nếu bạn nuôi dạy con bằng cách chú tâm khen ngợi những ưu điểm mà con có thì những khuyết điểm sẽ dần dần biến mất.



Ngược lại, nếu bạn tiếp tục nhìn vào khuyết điểm của con thì những khuyết điểm ấy sẽ ngày càng nhiều thêm. Nếu bạn cứ để chúng sang một bên và nhìn nhận ưu điểm của con, thường xuyên nói lời khen ngợi thì những điều tốt đẹp sẽ liên tục được phát huy. Kết quả là khuyết điểm của con sẽ dần biến mất, trước cả khi bạn kịp nhận ra điều đó.

Chúng ta cũng có thể áp dụng phương pháp này với gia đình và người thân của mình. Cố gắng đừng bao giờ chỉ ra bất cứ khuyết điểm nào của họ. Thay vào đó, hãy nói về những mặt tốt với thái độ biết ơn. Cách nhìn này sẽ biến họ trở thành người tử tế.

Nếu bạn chỉ chăm chăm soi mói khuyết điểm của các thành viên trong gia đình và người thân của bạn thì bạn sẽ không thể hòa hợp với họ. Nếu bạn chỉ nhìn vào điểm mạnh của họ và đối xử với họ một cách trân trọng thì họ sẽ thay đổi cách cư xử đối với bạn. Trẻ con cũng giống như thế.

Một lần, khi tôi trả lời thắc mắc sau buổi thuyết trình, các bậc phụ huynh bắt đầu mô tả những khuyết điểm của con mình. Sau đó, tôi đã chân thành tư vấn cách khắc phục những khuyết điểm này. Tôi đề nghị các bậc cha mẹ nên nhìn nhận con với những gì con có, không để tâm đến khuyết điểm mà chỉ chú ý đến ưu điểm và khen ngợi con. Ví dụ, một người mẹ bảo rằng con của bà làm gì cũng chậm chạp, tôi đã nói: “Điều đó thật tuyệt vời. Tiến sĩ Yukawa Hideki, người đã nhận được giải Nobel, cũng từng là đứa trẻ chậm chạp. Như vậy hẳn là con bạn cũng

có một số ưu điểm giống với tiến sĩ Yukawa. Hãy nói với con điều này. Tôi mong là bạn sẽ hạn chế việc thúc giục con phải nhanh lên. Đồng thời, hãy tin vào cá tính thật của con và kiên nhẫn chờ con. Nếu bạn có thể làm như vậy thì con bạn chắc chắn sẽ thay đổi”.

Khi các bà mẹ thay đổi cách nhìn nhận và đối xử thì con họ sẽ bắt đầu thay đổi một cách kỳ diệu. Khi các bà mẹ không chê bai con nữa, con họ bắt đầu trở nên năng động hơn. Những trẻ đã từng chậm chạp sẽ bắt đầu hoạt động độc lập và tự động gia tăng tốc độ làm việc của mình. Dần dần, cha mẹ sẽ nhận ra chính thói quen cảm râm và hay soi mói khuyết điểm của họ mới là nguyên nhân khiến cho con họ trở nên ù lì.

Khi bị ra lệnh, trẻ thường làm mọi việc một cách miễn cưỡng và lè mề cũng là chuyện bình thường. Chỉ cần áp lực này được gỡ bỏ, gương mặt con sẽ trở nên rạng rỡ và con bắt đầu hoạt động một cách đầy sức sống. Bí quyết để giúp con hoạt động sôi nổi đó là nhìn nhận con đúng với những gì con có, trân trọng và khen ngợi những gì con làm. Khi bạn làm vậy, tình yêu thương của bạn sẽ truyền sang con. Con sẽ nói với bạn rằng con yêu bạn biết nhường nào.

Trẻ con có hai trạng thái: tích cực và tiêu cực. Cả hai trạng thái này đều có sẵn trong con bạn.

Vậy ai là người tạo ra trạng thái tiêu cực? Chính là cha mẹ. Bởi vì cha mẹ có cái nhìn bi quan về con và đối xử với con bằng những cảm xúc tiêu cực nên trạng thái tiêu cực ở con mới có cơ hội phát triển.

Thư của mẹ

Khi tôi nhìn nhận con một cách tích cực, con cảm thấy dễ chịu

Những lời chỉ dẫn của ông vào tháng trước thực sự đã lay động được tôi. Tôi đã đặt quá nhiều kỳ vọng vào con, đánh giá tiêu cực về con và nói chuyện với con bằng thái độ lạnh lùng. Thay vì đối xử với con một cách thiếu kiên nhẫn, đáng ra tôi nên nhớ rằng tất cả mọi hoạt động đều mới mẻ đối với bé và việc bé không thể làm được một số thứ là điều bình thường.

Khi tôi lặp lại trong đầu lời khuyên của ông, tôi thấy thoải mái hơn. Tôi đã rất vui. Khi tôi làm theo lời khuyên của ông, hẳn là con biết tôi đã thay đổi nên thằng bé cũng trở nên dễ chịu. Con trai tôi đã đột nhiên chịu học hành mà không cần tôi nhắc nhở nữa.

Tôi nghe nói có rất nhiều bà mẹ giống như tôi và tôi cảm thấy thanh thản đôi chút khi biết mình không phải người duy nhất. Ít nhất kể từ bây giờ, tôi sẽ nhìn nhận con mình một cách tích cực. Tôi hy vọng có thể tận hưởng mọi thứ với con càng nhiều càng tốt.

- T. S., Tokyo



Hãy tin tưởng con

Nhiều bà mẹ đã quá cầu toàn. Họ tự đặt ra một số việc bắt buộc phải hoàn thành trong ngày cho bản thân và con của họ. Khi họ không thể hoàn tất những công việc này, họ chỉ trích con và chính mình. Họ kỳ vọng con phải hoàn hảo và sẵn sàng chỉ trích con khi chúng không đáp ứng chính xác yêu cầu của họ; đồng thời cảm thấy chán nản vì đã không thể nuôi dạy một đứa trẻ như mong muốn.

Con trẻ chỉ cần thực hiện được những việc vừa sức mình là đủ. Nhối nhét hoặc dạy trước kiến thức cho con không phải là giáo dục. Điều quan trọng mà cha mẹ cần làm là phát triển cá tính, sự nhạy bén, sự sáng tạo, tâm hồn và nhân cách cho con.

Sai lầm thường thấy nhất của các bậc phụ huynh là vô tình tự tạo áp lực phải nhối nhét kiến thức cho con. Khi con họ từ chối, họ trở nên hết sức căng thẳng. Đó là vì họ đã đề ra tiêu chuẩn và đòi hỏi sự hoàn hảo. Trong khi đó, cha mẹ lại không ý thức được rằng trẻ vốn dĩ đã hoàn hảo. Cha mẹ chỉ cần khéo léo khai thác sự hoàn hảo ấy, giúp con phát triển theo cách riêng của chúng. Những cha mẹ muốn nuôi dạy con dựa trên tiêu chuẩn của bản thân và kỳ vọng con phải đáp ứng những tiêu chuẩn ấy một cách hoàn hảo chắc chắn sẽ thất bại.

Hãy tin tưởng vào khả năng thiên bẩm của trẻ. Hãy nhìn nhận và khen ngợi từng bước phát triển của con. Hãy yêu thương con vô điều kiện. Tôn trọng, biết ơn và cảm



động trước những gì con làm được. Học cách thông cảm cho con. Khi bạn làm được như vậy, con bạn sẽ nhanh chóng trưởng thành.

Bất luận việc nuôi dạy con có khó khăn đến đâu, chỉ cần cha mẹ vận dụng cách nhìn này, con họ sẽ thay đổi. Hãy đối xử với con bằng sự tôn trọng thay vì suốt ngày lo lắng không biết con có làm được không, hoặc bạn có đang dạy con đúng cách không.

Nếu bạn xem mối quan hệ giữa bạn và con là mối quan hệ “kẻ trên người dưới” thì bạn đã quên mất sự tôn trọng dành cho con rồi. Với cách nhìn này, bạn sẽ trút lên con những lời lẽ khắt khe. Xin hãy nhớ rằng bạn cần tôn trọng con với tư cách là một con người, hoàn toàn bình đẳng và ngang bằng với bạn.

Bất luận hành vi của con có sai trái đến đâu, nếu bạn cư xử với con bằng sự tôn trọng thì khả năng phạm lỗi của con dần dần sẽ không còn. Mỗi người đều sẽ phát triển đúng đắn khi được tôn trọng.

Chương 4

NHỮNG LỜI THỦ THỈ TÍCH CỰC

1. Lời thủ thi tích cực là công cụ giáo dục tuyệt vời nhất

Phương pháp tuyệt vời nhất để nuôi dạy nên một con người kiệt xuất là gì? Friedrich Wilhelm Ostwald đã nghiên cứu về sự thành công của một số vĩ nhân bằng cách xem xét kỹ lưỡng các nhân tố chính trong quá trình nuôi dạy các nhân vật lịch sử này. Ông đã dành rất nhiều năm để nghiên cứu đề tài này và cuối cùng đi đến kết luận như sau:

“Tất cả những người vĩ đại trở nên thành công là nhờ những gì họ đã đọc và những lời thủ thi mà họ nhận được.”

Điểm chung thứ nhất của các nhân vật lịch sử này là họ đều ham thích đọc sách. Điểm chung thứ hai là suốt thời ấu thơ, họ nhận được những lời thủ thi tích cực từ cha mẹ.



Không gì bằng lời thủ thi từ cả cha lẫn mẹ trong quá trình nuôi dạy nên một cá nhân xuất sắc. Nhưng trước khi chúng ta có thể sử dụng những lời thủ thi để cổ vũ con cái, chúng ta phải hiểu đúng thực chất những lời thủ thi này là gì. Lời thủ thi là những câu nói đi vào tiềm thức của con người. Con người có ý thức và tiềm thức. Bình thường có vẻ như chúng ta hành động theo ý thức, nhưng thực ra hầu hết các hành vi của chúng ta đều bị chi phối bởi tiềm thức.

Đâu đó sâu thẳm trong trái tim mỗi người, tiềm thức đang thủ thi những điều như “*Anh có trí nhớ rất tệ*”, “*Anh không có khả năng thấu hiểu*”, “*Anh không thể thay đổi được bản chất của mình đâu*”... Hầu hết mọi người đều tin những điều này là sự thật. Cứ như thế, không phải ý thức, mà chính tiềm thức đã định hình cá tính và khả năng của mỗi người. Do vậy, trẻ con cũng không ngoại lệ, chịu tác động rất nhiều từ tiềm thức.

Vài năm trước, tôi đã gặp tiến sĩ O – một nhà phát minh – tại Kyoto. Chúng tôi đã có một cuộc thảo luận thú vị.

Trong suốt quá trình nuôi dạy con của mình, tiến sĩ O đã sử dụng những lời thủ thi. Ông đã nuôi dạy con hết sức dễ dàng. Kể từ khi đưa con gái đầu lòng ra đời, ông đã nuôi dạy cô bé bằng cách lặp lại một lời thủ thi với con hàng nghìn lần. Khi ôm con trong lòng, ông nói: “Sự cứng đầu, ích kỷ hoặc tính hay nhõng nhẽo đều không tốt

đầu con nhé. Con nên tứ tế, dịu dàng và trả lời ‘Vâng’ khi người khác nói chuyện với con”.

Khi con khóc, ông ôm con trong tay và lặp lại câu nói này. Khi nghe những lời này, cô bé lập tức ngưng khóc ngay. Ông đã nuôi dạy nên một đứa con gái như những gì ông mong đợi. Theo tiến sĩ O, cách nuôi dạy con như thế cho phép con khám phá một cả tinh tuyệt vời một cách vô thức, hiệu quả hơn nhiều so với dùng lý lẽ để dạy dỗ con khi con còn quá nhỏ.

Tôi đã từng đọc được ở đâu đó về một người mẹ nói với đứa con chậm chạp của mình rằng: “Không sao đâu con. Con luôn cố gắng hết sức mình. Vì vậy, một ngày nào đó con sẽ thành đạt. Những người cản trở thường xong việc sau người khác”. Người mẹ này đã thực sự nuôi dạy nên một con người xuất sắc. Tôi mong rằng những người mẹ đọc cuốn sách này nên sử dụng những lời thủ thi trong việc nuôi dạy để phát triển tối đa tiềm năng của con.

Một lần nọ, tôi đã đến thăm một trường dạy bơi tại Tokyo, nơi đã đào tạo nên rất nhiều vận động viên bơi lội đẳng cấp Olympic. Tôi hỏi một vị huấn luyện viên ở đó: “Bí quyết nào giúp đào tạo nên nhiều vận động viên Olympic kiệt xuất như vậy?”. Vị huấn luyện viên trả lời: “Tôi luôn động viên họ bằng cách nói: Rồi em sẽ có mặt tại Olympic”. Đúng như tưởng tượng của tôi, ngay cả trong trường hợp này, lời thủ thi tích cực vẫn phát huy tác dụng.



Thông thường, các bà mẹ thường lặp đi lặp lại những câu nói tiêu cực với con như “Không được”, “Tại sao con chậm chạp thế?”... Họ đâu biết rằng những câu nói này sẽ đi vào tiềm thức của con. Dần dần, theo thời gian các bà mẹ sẽ bắt đầu thấy con có biểu hiện đúng như những lời nhận xét mà họ đưa ra. Thế là họ than thở và la mắng con mình.

Nhiều bà mẹ rất tiêu cực, cứ liên tục truyền sự tiêu cực ấy sang con ngay từ khi con còn nhỏ. Kết quả, trong tâm hồn của con họ dần hình thành những đường dẫn tiêu cực.

Chính những lời mà người mẹ nói với con kể từ khi con lọt lòng sẽ quyết định việc đường dẫn tích cực hay tiêu cực sẽ mở ra trong tâm trí con họ. Đường dẫn tích cực thúc đẩy sự sản sinh beta-endorphin, nội tiết tố giúp cho việc học hỏi dễ dàng hơn. Còn đường dẫn tiêu cực thúc đẩy sản sinh adrenalin, nội tiết tố làm cho việc học hỏi trở nên khó khăn hơn.

Những trẻ có đường dẫn tích cực rộng mở có tinh thần sôi nổi hơn, dễ phát triển và tràn đầy nguồn năng lượng tích cực. Chúng yêu thích mọi việc mình làm. Tình cảm và tâm trí trẻ luôn ở trạng thái thoải mái. Trẻ sẽ gặp nhiều thuận lợi trong việc học hành.

Xin hãy nhớ điều này: nếu bạn đặt con mình vào trạng thái tiêu cực bằng cách sử dụng những gợi ý tiêu cực thì con bạn sẽ có những phản ứng tiêu cực. Ngược lại, nếu bạn đặt con vào trạng thái tích cực thông qua gợi ý tích cực thì con bạn sẽ có phản ứng tích cực.



Hãy là người mẹ tràn đầy nguồn năng lượng tích cực

Ai cũng muốn nuôi dạy con một cách hiệu quả, nhưng không phải ai cũng có khả năng làm được điều này. Tôi tin rằng có rất nhiều bà mẹ cho rằng việc nuôi dạy con là công việc hết sức khó khăn. Nuôi dạy con hiệu quả không có nghĩa là chỉ tập trung vào kiến thức và các kỹ năng. Bí quyết quan trọng nhất của quá trình này là bồi đắp cho tâm hồn con trẻ. Những đứa trẻ thông minh và học hỏi dễ dàng là những đứa trẻ có tâm hồn được bồi đắp tốt. Vậy thế nào là một tâm hồn được bồi đắp tốt?

Có hai dạng tâm hồn: tích cực và tiêu cực. Tâm hồn được bồi đắp tốt là tâm hồn tích cực và quyết đoán.

Xung quanh con người luôn tồn tại hai nguồn năng lượng: tích cực và tiêu cực. Trước tiên bạn phải hiểu rằng khi nguồn năng lượng tích cực chảy qua, mọi thứ sẽ diễn



ra suôn sẻ; nhưng nếu nguồn năng lượng tiêu cực chảy qua, mọi thứ sẽ không diễn ra suôn sẻ được.

Thí nghiệm sau đây được tiến hành tại trường Đại học California, Hoa Kỳ. Trong thí nghiệm đơn giản này, người ta đặt hai con chuột, A và B (có cùng mẹ sinh ra), vào trong một mê cung và quan sát xem con chuột nào có thể đến được chỗ để mồi nhanh hơn.

Một nhà nghiên cứu đã giải thích với những người quan sát thí nghiệm này rằng con chuột A luôn được tin là thông minh, còn con chuột B thì không được như vậy. Thực ra chẳng có sự khác biệt nào về trí thông minh của hai con chuột.

Khi cuộc thí nghiệm bắt đầu, con chuột được cho là thông minh có thể dễ dàng vượt qua mê cung để tìm đến miếng mồi. Còn con chuột được cho là không thông minh thì không thể vượt qua mê cung và phải mất rất nhiều thời gian mới đến được chỗ miếng mồi. Cuộc thí nghiệm được lặp lại nhiều lần, nhưng kết quả vẫn luôn như vậy.

Việc nuôi dạy con cũng tương tự như vậy. Quá trình nuôi dưỡng một đứa trẻ như một tấm gương phản ánh đúng tình trạng này. Những đứa trẻ nhận được nguồn năng lượng tiêu cực từ cha mẹ sẽ vô tình có những phản ứng tiêu cực.

Nếu cha mẹ hiểu được điều này và thay đổi nguồn năng lượng của mình thành năng lượng tích cực thì con của họ sẽ thay đổi, tràn đầy năng lượng tích cực. Nguyên nhân là do sự cộng hưởng sóng não giữa cha mẹ và con là

rất mạnh. Đó là lý do tại sao tôi luôn nói rằng nếu cha mẹ thay đổi thì con cái sẽ thay đổi theo.

Để cải thiện việc nuôi dạy con, cha mẹ cần nhanh chóng nhận ra sự tồn tại của nguồn năng lượng tích cực và tiêu cực này. Khi bạn nhìn nhận điều gì đó một cách tiêu cực, nguồn năng lượng tiêu cực sẽ được sinh ra.

Khi tôi trả lời hỏi đáp tại các buổi thuyết trình, các bà mẹ thường bảo: “Dù tôi có làm gì đi nữa, tôi không thể nhìn nhận con mình một cách tích cực được”.

Tôi bảo với họ rằng: “Mặc dù bạn đầu mọi chuyện không thực sự đúng như vậy nhưng bạn hãy tưởng tượng con bạn đang trưởng thành theo một cách tích cực nhất. Khi bạn suy nghĩ tích cực về con, con bạn sẽ thay đổi theo chiều hướng mà bạn hình dung”. Hiện tượng này đã được khoa học chứng minh.

Thư của mẹ

Phương pháp thủ thi đã thay đổi con tôi

Xin chân thành cảm ơn sự hỗ trợ không ngừng của ông. Đồng thời, xin cảm ơn lời khuyên quý báu của ông về vấn đề hiện tại của tôi.

Lời khuyên của ông đã xóa tan hoàn toàn những nỗi lo lắng triền miên của tôi khi quan sát con mình lớn lên trong vài tháng qua. Trước đó, về mặt lý trí, tôi đã hiểu, nhưng tôi không thể thực sự thay đổi bản thân. Tôi thường rơi vào tình trạng tiến thoái lưỡng nan. Trong mối quan hệ với con, tôi tự hỏi vì sao con tôi không thể làm được việc này việc kia và cứ đổ lỗi cho bé.

Khi đọc lời khuyên của ông, tôi không thể ngừng khóc. Từ tận đáy lòng mình, tôi cảm thấy có lỗi với con rất nhiều.

Hiện tại, mỗi ngày tôi đều áp dụng phương pháp thủ thi của ông. Ông có thể đoán được kết quả không? Số lần bé bám lấy tôi và kêu “Mẹ ơi, mẹ ơi” đã giảm xuống. Thay vào đó, bé thường đến bên tôi, ôm chầm lấy tôi và nói “Mẹ ơi, con yêu mẹ”. Tôi cũng ôm con thật chặt và nói với con: “Đối với mẹ, con là điều quan trọng nhất trên đời”. Bé thấy lòng bình yên và giờ có thể tự chơi đùa một mình. Thật lòng mà nói, tôi thấy kết quả này khó tin vô cùng.

K. N., Thành phố Takamatsu



Phương pháp 5 phút thủ thi

Tôi muốn tất cả các bậc phụ huynh thử áp dụng phương pháp **5 phút thủ thi**. Phương pháp này sẽ giúp bạn điều chỉnh những nét tính cách không tốt ở con, đồng thời giúp cải thiện chức năng não bộ của con. Tôi xin mô tả phương pháp này như sau:

Khi bạn nghĩ con đã thiu thiu ngủ, hãy thì thầm những lời gợi ý sau vào tai con:

“__(Tên con bạn)__, con đang ngủ rất ngon. Con đang trôi bóng bĩnh, chìm vào giấc ngủ với cảm giác thật tuyệt. Càng ngủ ngon thì con càng khỏe mạnh. Con thực sự đang chìm sâu vào trong giấc ngủ.”

Cách làm này sẽ giúp những trẻ khó ngủ có được giấc ngủ sâu hơn.

Hãy cho bé biết bé được yêu thương như thế nào bằng những lời nói chân thành như:

“__(Tên con bạn)__, con rất biết nghe lời, con là đứa bé ngoan. Bởi vì con luôn vui vẻ và ngoan ngoãn nên mẹ yêu con rất nhiều. Bố con cũng rất yêu con, __(tên bé)__. Cha và mẹ luôn ở bên con.”

Hay:

“Con là một đứa trẻ tuyệt vời. Tất cả mọi người đều yêu quý con. __(tên bé)__, con biết vâng lời và rất ngoan, nên cha mẹ và mọi người đều rất yêu con.”



Sau đó, bạn hãy bắt đầu đưa ra những gợi ý tích cực như:

“__(tên bé)__, con đã tròn ba tuổi rồi, giờ con đã lớn. Vậy nên con không cần phải mút ngón tay cái nữa đâu. Mỗi khi tay con đưa tới miệng, con sẽ tự thấy rằng mình không nên làm như vậy.”

Hoặc:

“Con sẽ không tè dầm cho đến sáng nhé. Hãy để bàn thân cảm nhận giấc ngủ sâu tuyệt vời như thế nào. Con sẽ ngủ ngon cho đến sáng và sẽ thức dậy với cảm giác hết sức phấn chấn. Rồi con sẽ có một ngày tuyệt vời.”

Sau đó hãy đưa con trở lại với giấc ngủ:

“Con thấy không? Con đang tận hưởng giấc ngủ ngon. Con có thể ngủ suốt đêm với cảm giác thoải mái. Con gái ngoan, hãy ngủ đến sáng mai nhé.”

Tôi đã hướng dẫn phương pháp này cho các bà mẹ tìm đến tôi để được tư vấn với những trăn trở như: “Tôi rất lo lắng không biết làm thế nào để con bỏ tật mút ngón tay” hay “Con gái tôi không chịu đi nhà trẻ, nhưng tôi muốn con cảm thấy thích thú với việc đến trường”. Tôi đã nhận được nhiều thư phúc đáp rằng khi họ vận dụng phương pháp này thì ngay ngày hôm sau, hành vi của con đã được cải thiện. *Phương pháp 5 phút thủ thi* không chỉ hiệu quả trong việc điều chỉnh những thói quen khó chịu mà còn có thể áp dụng để cải thiện chức năng não bộ hoặc cải thiện trí nhớ.

Một giáo sư đến từ Kansas, Hoa Kỳ, tiến sĩ James O'Dell, đã chia sẻ phương pháp này với những bậc cha mẹ có con bị rối loạn chức năng não bộ và kém thông minh. Hai bé gái có chỉ số IQ 25 và 40 gặp rắc rối với việc phát âm chữ “r”. Ông đã làm một cuộn băng ghi âm nhiều từ có chứa chữ “r” và hướng dẫn cha mẹ mở băng cho hai bé nghe ngay sau khi các bé chìm vào giấc ngủ. Sau 21 ngày được nghe băng, cả hai bé đều có thể phát âm chính xác chữ “r”.

Tại Liên Xô cũ, một phương pháp trị liệu bằng giấc ngủ đã được áp dụng để trị bệnh. Nó tương đương với *phương pháp 5 phút thủ thi*.

Tại Mỹ, *lời thủ thi trong lúc ngủ (liệu pháp giấc ngủ)* được ứng dụng trong nhiều lĩnh vực bao gồm y khoa, tâm lý trị liệu và trong các phương pháp cải thiện năng lực. Phương pháp này cũng được đánh giá cao trong các lĩnh vực như nội khoa, ngoại khoa, nhi khoa, sản khoa, phụ khoa và nha khoa.

Thư của mẹ

Phương pháp 5 phút thủ thi đã thay đổi con tôi

Tiến sĩ Shichida, xin cảm ơn bài phát biểu của ông. Việc nuôi dạy con vốn là một thử thách đối với tôi. Thế nên, trong suốt quá trình này, mỗi khi tôi khám phá ra một điều mới, tôi lại có thêm nguồn sức mạnh tinh thần để tiếp tục cố gắng.

Năm nay con tôi vào lớp mẫu giáo dành cho trẻ ba tuổi. Có điều, bé quá hiếu động. Bất cứ khi nào cô giáo rời mắt là con lại chạy biến đâu mất. Tất cả các giáo viên đều phải đi tìm bé.

Trước đây, bé rất thích những quyển sách khoa toàn thư bằng hình ảnh và các con vật như cá, chim, các loài động vật. Giờ sở thích của con chuyển sang xe ô tô. Bé không thích các hoạt động ở trường mẫu giáo và thường trốn ra ngoài để nhìn xe ô tô.

Trong buổi họp phụ huynh gần đây, cô giáo của bé đã hỏi tôi: “Chúng ta nên làm gì đây? Tôi thực sự lo quá”. Bản thân tôi cũng bối rối chẳng biết làm gì.

Tối hôm đó tôi nhớ đến phương pháp 5 phút thủ thi và thấy phương pháp này cũng có tính thuyết phục. Tôi nghĩ mình nên thử áp dụng xem sao. Tôi ngắm nhìn gương mặt say ngủ của con và chậm rãi nói chuyện với con:

“Y, con rất yêu thích các hoạt động ở trường mẫu giáo (cắt tỉa rau củ, may vá,...). Ở lớp, con đã học cách hoàn thành từng việc một cách cẩn thận. Con thật tuyệt vời! Khi lớn lên, con sẽ có thể giúp đỡ những người bệnh giống như bố con đang làm. Thượng đế đã ban cho con rất nhiều sức

manh, trong con tràn đầy sức mạnh của Ngài, Y a. Bố mẹ, cô giáo và tất cả bạn bè đều yêu thương con, Y. Hãy ngủ thật ngon. Ngày mai con sẽ đi học và có một ngày đầy năng lượng. Chúc con ngủ ngon”.

Đây là những gì tôi đã chậm rãi thủ thỉ với con.

Kỳ lạ là khi bé tỉnh dậy, con đã hỏi tôi về những gì tôi nói đêm qua: “... là gì vậy mẹ?”.

Những lúc bé không muốn đi mẫu giáo và phàn nàn về việc đó, thay vì thúc giục hay la mắng con, tôi dùng giọng nói chậm rãi mà tôi đã sử dụng trong phương pháp 5 phút thủ thỉ và nói: “Không sao đâu. Chúng ta hãy đi học nào”. Khi tôi làm vậy, bé trông có vẻ ngạc nhiên và nhanh chóng rời khỏi nhà.

Trên tấm thiệp sinh nhật ở trường mẫu giáo có một chỗ trống để các bé diễn ước mơ của mình vào. Khi cô giáo hỏi sau này con muốn làm gì, bé trả lời rành rọt: “Khi lớn lên, con muốn giống như Kitazato Shibasaburo (Nhà vật lý học và sinh vật học Nhật Bản) giúp đỡ những người bệnh tật”.

Những lời thủ thỉ đã phát huy hiệu quả đáng kinh ngạc. Tất cả những gì tôi làm chỉ là thủ thỉ bên tai con trong vài phút.

K. N., Thành phố Fukuoka



3 Ghi âm và mở những lời thủ thi cho con nghe

Phương pháp thủ thi rất hữu ích trong việc dạy dỗ cũng như trong việc cải thiện khả năng học tập của con. Hãy học cách sử dụng những lời thủ thi một cách tích cực. Nếu việc thi thắm những lời thủ thi bên tai con hàng đêm đối với bạn là một chuyện quá khó thì bạn có thể sử dụng máy ghi âm.

Trước tiên tôi sẽ giải thích cho bạn rõ, làm thế nào những lời thủ thi được ghi âm lại có thể thay đổi đứa trẻ nổi loạn thành đứa trẻ biết vâng lời, hoặc biến đứa trẻ thiếu tự tin thành đứa trẻ tự tin đầy nhiệt huyết.

Những lời thủ thi có liên quan đến sóng não. Khi con người tỉnh táo, các sóng beta hoạt động. Mỗi đêm, trong suốt quá trình ngủ, chúng ta chuyển từ sóng beta (hoạt động khi chúng ta tỉnh táo) sang sóng alpha (thích hợp cho việc học hỏi), sóng theta (giúp dễ dàng tiếp nhận những lời thủ thi) và sóng delta (khi chúng ta ngủ sâu, không tiếp nhận bất cứ điều gì). Trong thời gian chuyển từ sóng beta sang sóng alpha, bộ lọc giữa ý thức và tiềm thức (thường ở trạng thái hoạt động khi chúng ta tỉnh táo) ngưng hoạt động, mở ra một lối vào rộng lớn.

Khi điều này xảy ra, những lời thủ thi có thể dễ dàng đi vào tiềm thức. Vì vậy, khi một đứa trẻ tiếp nhận những lời thủ thi lúc chúng vừa ngủ, những lời thủ thi này có thể êm ái đi vào tiềm thức của con. Hãy ghi âm lại tất cả những mong muốn của bạn đối với con và mở băng ghi âm bên tai con với âm lượng vừa đủ như một lời thi thắm trong vòng 5 phút đầu.

Hãy làm một cuốn băng ghi âm những lời tương tự như:

“Yukiko, con sẽ ngủ thật ngon cho đến sáng. Khi con nghe thấy giọng nói của mẹ, con sẽ thư giãn và đi vào giấc ngủ sâu hơn. Mỗi khi con hít thở nhẹ nhàng, con cũng sẽ ngủ thật thoải mái.

Con đang ngủ rất sâu, nhưng con vẫn có thể nghe rõ giọng nói của mẹ trong mơ. Con sẽ lắng nghe vì con biết những lời mẹ sắp nói rất quan trọng và ý nghĩa.

Mẹ yêu con nhiều lắm. Mẹ yêu mọi điều ở con. Con hãy yên tâm vì mẹ lúc nào cũng ở bên cạnh con.

Yukiko, con là một đứa trẻ ngoan, biết vâng lời. Con cũng rất tốt, rất lịch sự với hàng xóm và bạn bè. Mọi người đều rất yêu con. Mọi người đều cảm thấy vui vẻ khi ở bên cạnh con. Yukiko, con luôn trả lời một cách vui vẻ khi ai đó nói chuyện với con. Mọi người cảm nhận được sự tử tế và chu đáo của con, nên họ đối xử với con rất tử tế và lịch sự.

Con biết trân trọng tình bạn, nên bạn bè cũng rất yêu quý con, Yukiko.”

Sau đó, hãy ghi âm lại hai hoặc ba điều mà bạn mong đợi ở con. Hãy mở băng ghi âm này cho con bạn nghe mỗi đêm khi bé ngủ.



3 Phương pháp học hỏi dựa trên lời thủ thỉ

Phương pháp thủ thỉ không chỉ có thể vận dụng khi con bắt đầu ngủ mà còn có thể vận dụng cả vào những lúc con đang tỉnh táo, như khi con đang học hành chẳng hạn.

Mặc dù hiện tại không còn hoạt động nữa, nhưng vài năm trước đây, có một trung tâm giáo dục ở Tokyo tên là *Learn with Joy*, tức Chơi mà học. Một năm nọ, ngày 9 tháng 2, hai nữ sinh cấp 2 đến trung tâm. Họ nói với nhân viên của trung tâm:

“Trong vòng hai tuần nữa, chúng cháu phải tham dự kỳ thi tuyển sinh vào trường cấp 3, nhưng chúng cháu hoàn toàn không tự tin chút nào. Xin hãy giúp chúng cháu vượt qua kỳ thi này”.

Giáo viên ở trường của các em đã bảo với các em rằng vì các em đạt điểm rất thấp ở các môn xã hội, nên các em nên bỏ kỳ thi này đi. Người hướng dẫn của trung tâm, sau khi nghe, đã suy nghĩ ít phút rồi trả lời:

“Không sao đâu. Chúng ta hãy cùng học với nhau. Các em có thể vượt qua được kỳ thi mà”.

Ngày hôm sau, người hướng dẫn lập tức bắt đầu sử dụng những lời thủ thi trong các giờ học của mình. Quy trình học tập trước tiên là luyện tập hít thở, dùng âm nhạc để thư giãn và sau đó là phương pháp thủ thi. Thay vì tập trung vào nỗ lực của người học, phương pháp này tập trung vào việc tạo bầu không khí giúp tâm trạng thoải mái và đo lường sóng alpha trong não trước khi tiến hành bài học.

Bạn nghĩ kết quả sẽ thế nào? Hai nữ sinh học hơn mười tiếng đồng hồ mỗi ngày nhưng không hề cảm thấy kiệt sức. Hai tuần nhanh chóng trôi qua. Hai nữ sinh tham dự kỳ thi. Kết quả được công bố vào ngày 3 tháng 3, ngày của các Cô gái (một lễ hội của người Nhật). Cả hai cô đều thi đậu. Họ thi đậu cả một trường tư thục mà họ đã đăng ký trước đó để dự phòng. Kết quả hoàn toàn nằm ngoài mong đợi và tạo dư luận xôn xao tại trường.

Khi phương pháp thủ thi được áp dụng trong việc học, năng lực tiềm thức được tận dụng. Những thử thách như vừa nêu ở trên có thể vượt qua dễ dàng.

Bộ não người, mà cụ thể là tiềm thức, có những khả năng bí ẩn mà gần đây chúng ta mới bắt đầu hiểu được. Nếu chúng ta tập trung phát triển những khả năng này thì không đứa trẻ nào là yếu kém cả.

Đến nay, hiểu biết của chúng ta về trẻ nhỏ và cách nuôi dạy trẻ vẫn còn hạn hẹp, chỉ dừng lại ở việc nhồi nhét kiến thức và kỹ năng để trẻ được “thông minh”.



Quan điểm giáo dục này sẽ không cho phép trẻ phát triển đúng đắn và khiến vô số các vấn đề nảy sinh, đẩy cả cha mẹ và con trẻ vào tình trạng khó chịu. Tuy nhiên, nếu chúng ta tập trung vào tiềm thức và hiểu được các phương pháp khai thác những khả năng còn ẩn chứa bên trong thì chúng ta sẽ có thể khai phá những khả năng nổi trội vốn có của trẻ.

Thay vì nhồi nhét kiến thức, sứ mệnh của giáo dục là phải khơi gợi những tiềm năng của trẻ. Đây mới là nền giáo dục có ý nghĩa. Thực tế là cha mẹ có thể dễ dàng phát hiện ra những tiềm năng này. Khi cha mẹ nuôi dạy con mình bằng cách xây dựng những ước mơ tươi sáng cho con, trao cho con tình yêu thương vô bờ bến và những lời thủ thỉ tích cực, những khả năng này tự nhiên sẽ xuất hiện. Để thực hiện được điều này, cha mẹ cần phải hiểu rõ những khả năng tiềm tàng của con. Những khả năng này có thể được phát hiện thông qua quá trình áp dụng *phương pháp thủ thỉ*.

Tại thủ đô Sofia của Bungari có Viện Nghiên cứu Quốc gia về *phương pháp thủ thỉ*. Ở đó, người ta dạy các phương pháp giáo dục sử dụng sóng não alpha. Giám đốc Viện Nghiên cứu, Tiến sĩ Georgi Lozanov, là người đã phát triển bộ môn *Phương pháp Thủ thỉ*.

Một cuộc thí nghiệm về trí nhớ đã được thực hiện tại Viện nghiên cứu này. Số tình nguyện viên tham gia cuộc thí nghiệm là 15 người, cả nam lẫn nữ, từ độ tuổi 22 – 60. Họ được dạy một bài học tiếng Pháp. Đến cuối ngày, họ

được cho làm một bài kiểm tra tiếng Pháp về những nội dung đã học. Điểm trung bình của bài kiểm tra này là 97%. Điều này có nghĩa là mỗi người có thể ghi nhớ trung bình khoảng 1.000 từ. Đây là bằng chứng cho thấy bộ não người có khả năng dễ dàng ghi nhớ 1.000 từ mỗi ngày.

Hiện nay trẻ em Bungari đang áp dụng phương pháp học tập này. Người ta ước lượng rằng lượng kiến thức mà trẻ con Bungari học trong một tháng tương đương với lượng kiến thức mà trẻ con ở những nước khác học trong sáu tháng.

Mỗi đứa trẻ đều có những khả năng nổi trội chưa được khai phá. Chúng bị che đậy bởi tiềm thức. Nếu không biết cách khai thác sức mạnh của tiềm thức thì bạn sẽ không thể tận dụng được những khả năng này. Các phương pháp giáo dục thông thường không giúp khơi dậy những năng lực tiềm thức này.

Ngay từ khi mới sinh, trẻ đã vô tình nhận được những lời thủ thi tiêu cực từ những người xung quanh. Chúng khiến trẻ nghĩ rằng mình là người kém cỏi, cho nên trẻ không có đủ yếu tố thuận lợi để phát triển.

Chúng ta phải tập trung vào việc nuôi dạy con từ khi con còn nhỏ, thậm chí ngay từ tuổi sơ sinh. Nhưng cần nhớ, điều này không có nghĩa là phải nhồi nhét thật nhiều kiến thức cho con ngay khi còn nhỏ.



Hãy thôi nhìn nhận con một cách tiêu cực

Khi nghiên cứu kỹ, chúng ta sẽ thấy rõ sức mạnh tuyệt vời của những lời thù thù. Tuy nhiên, bởi vì nó quá “quyền năng” nên cũng có thể khiến ta lo lắng. Thay vì lắng nghe những gì người khác nói và hành động, con người cần phải tự mình suy nghĩ và quyết định xem nên hành động như thế nào. Điều này khiến một số người tự hỏi liệu cá tính của con có bị tổn thương không khi cha mẹ liên tục đưa ra những lời thù thù để định hướng hành động của con.

Những lời mà người mẹ thường nói với con hằng ngày thực chất là những lời thù thù. Do không nhận ra điều này, nhiều bậc cha mẹ đã nói những lời tiêu cực với con. Đây là lý do vì sao cha mẹ cần phải ý thức rõ việc mình đang làm và phải sửa đổi cách nói năng của mình, mỗi ngày đều chỉ nên nói với con những lời tích cực.

Không ý thức được sự thật này, tiếp tục sử dụng những lời thù thù tiêu cực hay nhận thức được, chấp nhận sửa đổi, biến những lời thù thù tiêu cực thành tích cực, theo bạn thì cái nào tốt hơn? Bạn có nghĩ tốt hơn hết là bạn nên thay đổi quan điểm, nhìn nhận con mình một cách tích cực và thay đổi cách nói chuyện không? Tôi tin rằng tất cả các bậc cha mẹ đều thực sự hy vọng nhìn thấy con mình phát triển theo hướng tích cực. Đó chính là lý do tôi muốn mọi người vận dụng *phương pháp thù thù* đầy “quyền năng” này để đạt được kết quả như ý.

Thư của mẹ

Thói quen tè dầm của con tôi đã dần biến mất

Xin cảm ơn ông vì đã luôn đưa ra những lời khuyên tuyệt vời. Tôi đã đọc câu trả lời vắn tắt của ông về chứng tè dầm của con tôi. Tôi đã ghi âm những lời tôi muốn nói với con như sau:

“Con sẽ ngủ ngon bởi vì con đã đi tiểu trước khi lên giường ngủ. Hãy ngủ ngon cho đến sáng con nhé. Con sẽ không cần phải đi tiểu cho đến khi thức dậy.”

Tôi đã mở cuộn băng này cho con tôi nghe ngay khi cháu vừa ngủ. Kể từ đêm hôm đó, cháu không còn tè dầm nữa. Trước đó, hầu như đêm nào quần áo cháu cũng ướt sũng nước tiểu. Tôi nghĩ không nên đánh thức cháu dậy trong khi cháu đang ngủ, cũng không nên la mắng cháu, nên tôi đã kiên nhẫn chờ đợi. Nhưng tôi tự hỏi không biết như thế có ổn không vì cháu cũng gần tròn bốn tuổi rồi... Tôi đã luôn lo lắng về việc này.

Một tháng trôi qua kể từ khi tôi bắt đầu bật băng ghi âm cho cháu nghe, chỉ có một đêm cháu bị ướt, ba đêm khác cháu đánh thức tôi dậy để nhờ tôi dẫn cháu vào nhà vệ sinh. Suốt thời gian còn lại, cháu ngủ ngon cho đến sáng và hoàn toàn khô ráo. Lúc ngủ trưa cháu cũng không còn tè dầm nữa. Tôi thực sự rất ngạc nhiên. Xin cảm ơn ông.

Gần đây, tôi không còn mở băng ghi âm cho cháu nghe nữa nhưng cháu cũng không còn tè dầm. Những lời thủ thi thực sự rất hiệu nghiệm. Khi tôi kể với chồng, anh ấy nói:

“Các bà mẹ luôn nói với con vô vàn những lời thủ thỉ.” Tôi nhận ra rằng chúng tôi ở bên nhau mỗi ngày và việc nói cùng một điều mỗi ngày cũng tương đương với việc lặp lại lời thủ thỉ trong đêm. Tôi nhận thấy mình phải cẩn thận hơn trong cách khen ngợi và la mắng con. Xin cảm ơn ông vì đã quan tâm giúp đỡ.

- F. M., Thành phố Ube

Hãy tận dụng sức mạnh của những lời thủ thỉ, hãy tin tưởng vào tiềm năng to lớn của con mình và nhìn nhận con một cách tích cực.



Chương 5

PHÁT TRIỂN TÂM HỒN CON

1. Điều quan trọng nhất cha mẹ phải làm

Điều quan trọng nhất cha mẹ phải thực hiện là gì? Câu trả lời đơn giản là *nhìn nhận con đúng với những gì con có*. Tuy nhiên, hầu hết các bậc cha mẹ thường tạo ra một hình ảnh lý tưởng mà con buộc phải đạt tới và đối xử với con như thể đó chính là hình ảnh thực sự của con mình. Điều này đã tạo nên khoảng cách giữa hình ảnh lý tưởng và trạng thái thực của trẻ. Qua đó, cả cha mẹ và con cái đều cảm thấy căng thẳng.

Cha mẹ không nên tạo ra hình ảnh lý tưởng và bắt con mình phải đáp ứng tiêu chuẩn, trở thành người giống với hình ảnh đó. Nếu cha mẹ cố gắng áp đặt hình ảnh lý tưởng lên con thì hành động này sẽ buộc họ phải vật lộn để cố gắng ép con mình vào hình ảnh họ đã vẽ nên từ đầu.



Mỗi đứa trẻ đều khác biệt, được sinh ra với một cá tính tuyệt vời, một tiềm năng riêng. Cha mẹ có nhiệm vụ tạo ra môi trường thuận lợi để con được tự do phát triển hết tiềm năng của mình. Khi con được nhìn nhận vô điều kiện, được yêu thương và được nuôi dạy cẩn thận, con sẽ phát triển tốt. Thế nhưng trong thực tế, tôi nhận thấy rằng nhiều bậc cha mẹ đang làm điều ngược lại. Họ nuôi dạy con bằng lý trí chứ không phải bằng tình cảm. Nói cách khác, họ xem việc nuôi dạy con là một kỹ thuật và không hiểu rằng họ phải tập trung bồi dưỡng tâm hồn con.

Hãy kiểm tra lại những điểm sau:

1. Trong quá trình nuôi dạy con, bạn có thường làm cho con khóc không? Bạn có quên mất rằng trẻ con luôn cần được cười tươi? Bạn có thường xuyên la mắng con không?
2. Bạn có thích những tương tác hàng ngày giữa mình với con hay không? Bạn có tin rằng nuôi dạy con là rất thú vị?

Quá trình nuôi dạy con của bạn diễn ra như thế nào? Nếu bạn có khuynh hướng giống với trường hợp 1, tức là bạn đã không nhìn sâu vào bên trong tâm hồn con. Nếu bạn có khuynh hướng giống với trường hợp 2, bạn đang bồi đắp tâm hồn con một cách đúng đắn.

Khi bạn nuôi dạy con, điều quan trọng nhất là phải bồi đắp tâm hồn cho con. Bồi đắp tâm hồn tức là giúp con cảm thấy thoải mái. Hệ tim mạch hoạt động hiệu quả 100% khi bộ não thư giãn và sóng alpha xuất hiện.

Bộ não có chức năng điều khiển cơ thể. Do đó, khi con người thư giãn, não ở trạng thái điều khiển tốt nhất mọi tế bào trong cơ thể. Khi tâm tri thoải mái, não có thể dễ dàng tiếp thu mọi điều xung quanh và học tập hiệu quả. Ngược lại, khi đầu óc căng thẳng, sóng não phần lớn là sóng beta, loại sóng này làm giảm khả năng tiếp thu của trẻ. Khi khả năng tiềm tàng của não không được tận dụng, con trẻ không thể học hỏi tốt bởi vì tâm tri của con đã đóng lại.

Thật ra, không có nhiều sự khác biệt về khả năng giữa người này và người kia. Có chăng chỉ là sự khác biệt về tâm hồn giữa các cá nhân. Việc bồi đắp tâm hồn một cách đúng đắn sẽ mang lại những kết quả tuyệt vời. Ngược lại, nếu làm không đúng thì kết quả sẽ trở nên tồi tệ. Việc kiểm soát năng lực của một cá nhân phụ thuộc vào sự khác biệt này. Hãy thử ngẫm lại xem, liệu bạn đã kiểm soát được tinh thần của bản thân và con chưa? Liệu bạn có la mắng con vì những việc nhỏ nhặt? Liệu bạn có dễ nổi giận với con không?

Nếu các bà mẹ để mặc cho năng lượng tiêu cực xâm chiếm tâm tri mình thì tinh thần của con sẽ dễ bị ảnh hưởng và có khuynh hướng tiêu cực giống mẹ. Tiềm thức của con người là một kho lưu trữ dữ liệu. Nếu hàng ngày người mẹ tương tác với con bằng thái độ tiêu cực thì con sẽ tự mình thiết lập hình ảnh tiêu cực về bản thân, tự cho rằng mình không tốt và không có khả năng làm bất cứ việc gì. Bất luận con có học nhiều đến đâu, nếu con cứ giữ hình ảnh tệ hại về bản thân trong đầu và thật sự tin



rằng mình không có năng lực thì hình ảnh đó sẽ trở thành hiện thực.

Đây là điều chúng ta cần thay đổi. Cha mẹ có thể bắt đầu bằng việc thay đổi cách tương tác với con, nhìn nhận con, kết nối với con. Nếu cha mẹ liên tục cư xử khắt khe với con trong một khoảng thời gian dài thì trẻ sẽ tiếp tục phát triển tinh thần tiêu cực.

Tinh thần con thay đổi khi cách nhìn nhận của cha mẹ thay đổi. Nếu cha mẹ cố gắng thay đổi con nhưng lại không thay đổi bản thân mình thì họ sẽ khó có cơ hội thành công.

Chúng ta cần phải hiểu rằng trẻ con trưởng thành thông qua những gì con có được trong tâm hồn chứ không phải thông qua kiến thức. Nếu bạn là một người mẹ bit kín lịch của con từ thứ hai đến thứ bảy bằng nhiều buổi học và các hoạt động khác nhau thì xin hãy tự ngừng lại xem liệu con bạn có biểu hiện chán nản hay buồn bã không? Hãy kiểm tra xem liệu bạn có đang ép con học một môn nào đó mà con thực sự không thích hay không?

Thực tế, một số trẻ thích tham gia vài hoạt động nào đó, trong khi những trẻ khác lại hoàn toàn không thích. Nếu trẻ thấy vui vẻ thì trẻ sẽ tham gia một cách tích cực và điều đó sẽ giúp phát triển tâm hồn, độ nhạy bén và vốn hiểu biết của trẻ. Còn nếu trẻ cảm thấy không vui thì hoạt động mà trẻ tham gia sẽ khiến tinh thần của trẻ trở nên u ám và khiến sự nhạy bén của trẻ bị tổn thương. Nếu bị ép làm việc mình không thích, trẻ sẽ trở nên buồn bã và

dần đánh mất nụ cười. Khi đó cha mẹ cần phải nhận thức được rằng cách nuôi dạy con của mình đã nghiêng theo hướng tiêu cực.

Bồi đắp tâm hồn là phần quan trọng trong quá trình nuôi dạy trẻ. Nếu tâm hồn con phát triển tốt thì cha mẹ và con sẽ hiểu được nhau. Con sẽ hiểu và hài lòng với những gì cha mẹ làm, sẽ yêu quý cha mẹ và ham học hỏi. Kết quả là cha mẹ thấy vui và con cũng lớn lên một cách thoải mái.



Những điều cha mẹ cần xem xét

Sau đây là danh mục những điều cha mẹ cần xem xét để bồi đắp tâm hồn con trẻ:

1. Bạn có yêu cầu con một cách lịch sự không?
2. Bạn có thấy cảm động trước những gì con mình làm?
3. Bạn có thấy biết ơn con mình?
4. Bạn có đối xử với con một cách tôn trọng?
5. Bạn có đánh giá cao những gì con làm được ở nhà hơn là những gì con làm được ở trường?
6. Bạn có giao cho con nhiệm vụ nào không?

Ấn sau những điều trên là chìa khóa giúp bạn bồi đắp tâm hồn cho con. Hãy bắt đầu bằng việc kiểm tra xem bạn có lịch sự khi đưa ra những lời yêu cầu với con không. Có rất nhiều bậc cha mẹ xin tham khảo ý kiến tôi về việc con họ không có động lực làm việc và làm thế nào giúp con khơi dậy nguồn động lực này. *Bí quyết để giúp con có động*



lực trong cuộc sống, đó là cha mẹ không nên tỏ ra quá vượt trội. Thay vì lúc nào cũng thể hiện mình giỏi hơn con, cha mẹ nên để con thấy con giỏi hơn cha mẹ. Cha mẹ nên giả vờ là mình không có khả năng để hoàn thành và yêu cầu con hoàn tất công việc thay mình. Làm như thế có thể cải thiện những trẻ cực kỳ khó tính. Đây thực sự là bí quyết hàng đầu giúp thay đổi trẻ theo chiều hướng tích cực, vì vậy tôi đặt nó ở vị trí đầu tiên trong bảng danh mục.

Cha mẹ thường cho rằng mình giỏi hơn con và mình phải dạy dỗ con. Họ hướng dẫn con bằng những lời mang tính mệnh lệnh, ví dụ như “*Làm việc này đi*”, “*Ra khỏi giường nào*” hoặc “*Nhanh lên và ăn cơm đi*”. Thay vì làm theo lời cha mẹ, con sẽ làm mọi việc hết sức chậm chạp. Những lời lẽ mang tính mệnh lệnh không thuyết phục được trẻ. Chúng khiến trẻ không có động lực, không tự giác hành động. Trẻ sẽ cho rằng cha mẹ là người phải làm mọi việc và phải dạy mọi thứ.

Để tạo động lực cho con, cha mẹ cần giả vờ mình phụ thuộc con và nhờ con giúp đỡ trong các tình huống sinh hoạt hàng ngày. Ví dụ, hãy thử yêu cầu con làm những việc như: “*Yuki, con có thể đưa cái này cho bố được không? Mẹ bận quá nên không làm được*”, hoặc “*Con có thể giúp mẹ sắp xếp ngay ngắn giày dép ở trước cửa không?*”. Khi con hoàn thành công việc, bạn nên ôm con, cảm ơn con, thể hiện sự hài lòng và khen ngợi con. Trong lòng con sẽ tràn ngập niềm vui vì được mẹ nhìn nhận, khen ngợi và yêu thương.

Bí quyết giúp con trở nên quyết đoán là sự trông cậy. Cha mẹ cần tin tưởng và trông cậy vào con. Hãy nhờ con hướng dẫn bạn cách làm việc. Yêu cầu con giúp đỡ sẽ làm con cảm thấy: *“Khi mình giúp mẹ, mẹ rất vui và ôm chầm lấy mình. Mẹ rất thương mình”*. Qua đó, trẻ thấy sự tồn tại của mình có ý nghĩa, điều hết sức quan trọng với quá trình trưởng thành của trẻ.

Nếu một đứa trẻ thường bị la mắng, bị ra lệnh và tin rằng *“Mình chẳng có ý nghĩa gì”*, *“Mình thật vô dụng”*... thì trẻ sẽ không thể nhận ra được giá trị tồn tại của mình. Tuy nhiên, khi cha mẹ trông cậy ở con, con sẽ cảm nhận được giá trị bản thân. Con sẽ cảm thấy từ trong vô thức rằng: *“Mẹ trông cậy ở mình. Mình có thể giúp đỡ mẹ. Mẹ rất hài lòng trước những gì mình làm. Mình là một người hữu ích. Mình xứng đáng được cha mẹ yêu thương”*.

Việc giúp con cảm thấy tự tin về sự tồn tại của bản thân là phần quan trọng nhất trong quá trình nuôi dạy con. Những đứa trẻ cảm nhận được giá trị tồn tại và tự tin vào những việc mình làm là những đứa trẻ quyết đoán. Thế nhưng rất tiếc là phần lớn cha mẹ vẫn thường làm điều ngược lại, họ tự cho là mình hiểu biết hơn con, thường dùng những lời lẽ mang tính ra lệnh, tiêu cực và cấm đoán khi tương tác với con. Đó chính là nguyên nhân khiến trẻ cảm thấy thiếu thốn tình cảm, lo lắng, không thỏa mãn và bắt đầu mặc cảm tự ti. Dần dần, trẻ không còn khả năng đón nhận mọi thứ với tâm hồn cởi mở. Để thay đổi thực trạng này, cha mẹ cần phải thay đổi cách đối xử với con, chuyển từ thái độ ra lệnh sang thái độ yêu



cầu. Sự điều chỉnh đơn giản này sẽ ngay lập tức làm con thay đổi.



3 Cảm động trước những điều con làm

Bạn có cảm động trước những gì con mình làm không?

Bạn có xem nhẹ những gì con mình làm không?

Bạn có quên thể hiện cảm xúc hoặc quên khen ngợi con không?

Những người mẹ thực sự cảm thấy xúc động trước từng việc con mình làm và khen ngợi con thật lòng luôn là những người nuôi dạy con hết sức tuyệt vời. Khi một đứa trẻ được sinh ra, cả cha và mẹ đều hết sức xúc động. Họ ấn tượng trước việc đứa trẻ sơ sinh có thể tự bú mẹ giỏi. Họ xúc động khi trẻ biết lật, biết đứng, biết đi và khi trẻ bắt đầu học nói.

Tuy nhiên, khi đứa trẻ bắt đầu có khả năng di chuyển tự do, bé sẽ di chuyển khắp nơi và chạm vào mọi thứ. Bé sẽ mở tủ quần áo, kéo hết quần áo ra ngoài. Bé sẽ ném bất cứ thứ gì trong tầm tay, phá phách bằng hết những khả năng bé có được. Khi bước sang tuổi lên hai, đứa trẻ từng yên lặng lắng nghe những gì mẹ nói sẽ đột nhiên phát triển cảm nhận về bản thân. Trẻ sẽ không vâng lời mẹ nữa. Ngay trong giai đoạn này, người mẹ vô tình quên đi cảm giác xúc động trước những gì con làm. Ngược lại, mẹ bắt đầu phản ứng khắt khe liên tiếp: “Không”, “Con đừng làm thế nữa”...

Đây là điểm tạo nên sự khác biệt giữa quá trình nuôi dạy con dễ dàng và nuôi dạy con khó khăn. Giai đoạn này được gọi là “khủng hoảng tuổi lên hai”. Nếu bạn nói “*Con đừng làm thế*” thì con bạn sẽ càng cố tình làm trái ý bạn. Con sẽ tự ý làm nhiều việc. Nhưng vì không thể tiến hành mọi việc thuận lợi nên con sẽ thất vọng và có hành động bạo lực. Nếu bạn đưa cho con những học cụ thú vị và rèn cho con biết cách sử dụng ngôn ngữ đúng đắn trong giai đoạn này thì những hành vi gây rối của con sẽ giảm đi. Nếu con được dạy cách đối xử với mọi vật xung quanh một cách đúng đắn thì con sẽ không cảm thấy thất vọng và những việc khiến con bực mình sẽ biến mất.

Trong giai đoạn này, cha mẹ không nên sử dụng lời lẽ mang tính cấm đoán như “*không*”, “*đừng*”, “*cấm*”... Thay vào đó hãy dùng những lời lẽ tình cảm. Tốt hơn hết, bạn nên thể hiện cho con trẻ thấy bạn cảm động như thế nào khi con quyết định không thực hiện một việc gì thay vì lạnh lùng cấm đoán. Ví dụ, khi con tập dùng muỗng, con chưa thể hoàn thành tốt động tác xúc bỏ vào miệng và có thể làm đổ phần nửa chỗ thức ăn ra ngoài. Thường thì cha mẹ sẽ gào lên “*Không*” rồi giật chiếc muỗng lại. Cha mẹ nghĩ rằng họ nên dứt cho con chứ không để con làm đổ hết thức ăn ra sàn. Nếu cha mẹ cho rằng con còn quá nhỏ, nói “*Không*” hoặc “*Đừng*”... và không đưa muỗng cho con nữa thì họ đã tước mất một cơ hội quan trọng của con. Đây chính là thời điểm để trẻ học cách sử dụng muỗng một cách thành thục, vậy tại sao cha mẹ lại không cho phép con tự làm điều đó?



Khi bị đối xử như một em bé, trẻ sẽ cảm thấy bất mãn và bức mình. Cảm xúc khó chịu này tích tụ dần. Con sẽ trở nên giận dữ, chống đối trong mọi việc, phá phách và la hét. Khi con cảm thấy bản thân không được tin cậy, con sẽ không nghe lời nữa và trở thành một đứa trẻ khó dạy. Vì vậy, nếu con muốn sử dụng muỗng thì bạn hãy đưa muỗng cho con. Mỗi đầu, trẻ không biết dùng muỗng đúng cách là chuyện bình thường. Con sẽ làm đổ thức ăn ra ngoài và có thể gây khó khăn cho cha mẹ. Tất cả những gì cha mẹ phải làm sau bữa ăn chỉ đơn giản là dọn dẹp. Quan trọng là khi con múc được dù chỉ một thìa cơm cha mẹ vẫn nên thể hiện sự xúc động, vỗ tay và khen ngợi: “*Ôi, con tự xúc cơm giỏi lắm!*”.

Khi cha mẹ làm vậy, cảm xúc tích cực của họ sẽ truyền sang con. Trẻ sẽ cảm thấy hạnh phúc khi được khen ngợi. Con sẽ phát triển lòng tự tin, dám trải nghiệm và thành công. Con sẽ có động lực để cố gắng hơn nữa, có tham vọng hoàn thành việc gì đó giỏi hơn nữa. Đây chính là cách tạo ra động lực và giúp con phát triển tinh thần một cách ổn định. Việc tạo cơ hội cho con trải nghiệm những



thành công nho nhỏ rất quan trọng. Thậm chí dù con không thể làm tốt bất cứ việc gì, bạn vẫn cần tìm ra cho bằng được những điểm tốt nho nhỏ của con, thể hiện cảm xúc và khen ngợi con. Đó chính là nghệ thuật vun đắp cho tâm hồn con trẻ.



4. Hãy biết ơn con

Có hai mẫu người mẹ: người mẹ có lối tư duy cứng nhắc và người mẹ có lối tư duy linh hoạt.

Người mẹ có lối tư duy cứng nhắc thường tin rằng khả năng của con mình rất kém. Người mẹ này cho rằng con kém hơn mình, dùng lời lẽ ra lệnh và ép con phải suy nghĩ, hành động theo ý mình, trong khi đó lại không chịu lắng nghe những gì con nói. Kiểu người mẹ này thường gán cho con một giá trị tiêu cực, cho rằng điều gì con làm cũng kỳ cục hoặc không hay, cho rằng con không thể làm một số việc nhất định hoặc tự hỏi tại sao con vẫn chưa học được cách làm tốt một việc gì đó. Điều này khiến trẻ mất hết động lực và nổi loạn. Tất nhiên là sau đó con sẽ càng ngày càng phát triển theo hướng mà cha mẹ không mong muốn. Mẫu người mẹ này hiếm khi chúc mừng, thể hiện lòng biết ơn, khen ngợi hay dùng những lời lẽ thể hiện tình cảm mãnh liệt với con.

Ngược lại, người mẹ có tư duy linh hoạt thường biết tôn trọng tiềm năng to lớn của con, tin tưởng khả năng của con và cẩn thận quan sát những gì con làm. Người mẹ này biết kinh ngạc trước từng việc con mình làm được,



biết xúc động trước nỗ lực của con và luôn cổ vũ tinh thần để con cố gắng hết sức. Khi con trao đổi với mình, người mẹ này thấy vui rằng con đã học được cách chia sẻ quan điểm. Khi con học được cách làm một việc gì đó, người mẹ này nhìn nhận khả năng của con và khen ngợi con bằng lời. Việc này khiến cho con cảm thấy hạnh phúc và càng gia tăng động lực cho con: *“Mình sẽ cố gắng để làm cho cha mẹ vui hơn nữa. Mình muốn giỏi hơn nữa”*.

Một người mẹ có tư duy linh hoạt luôn động viên tinh thần con, để tâm nói chuyện với con ngay từ khi con vừa ngủ dậy và động viên tinh thần con bằng những câu kiểu như: *“Chào con, sáng nay con thức dậy thật ngoan và tràn đầy năng lượng!”*. Nói cách khác, mẫu người mẹ này không đứng ở trên nhìn xuống mà tự xem mình ngang hàng với con, hay thậm chí còn thấp hơn con nữa. Họ có thể hiểu được tâm hồn trẻ. Bằng việc không xem con là người thấp kém, một khi đã hiểu được tâm hồn con, việc nuôi dạy con sẽ diễn ra hết sức suôn sẻ.

Tinh thần của trẻ có khả năng bị đẩy vào trạng thái bất an trước thái độ và lời lẽ của cha mẹ, đặc biệt là khi con cứ phải nghe những lời phàn nàn, chỉ trích suốt ngày. Để bồi đắp tâm hồn cho con, cha mẹ cần dịu dàng ôm chặt lấy con, đồng thời thủ thỉ bên tai con những lời lẽ thể hiện sự nhìn nhận, khen ngợi, trân trọng và biết ơn.

Mẹ có thể giao nhiệm vụ cho con. Khi con hoàn tất công việc thì hãy tỏ thái độ biết ơn, ôm con vào lòng và nói với con: *“Cảm ơn con đã giúp mẹ!”*. Hành động này sẽ

khiến trẻ cảm nhận được sự hữu ích của mình, sẽ khiến trẻ cảm động, làm cho tâm hồn khép kín của trẻ trở nên rộng mở và trở thành động lực để trẻ tiếp tục làm nhiều việc tốt. Nhờ đó, trẻ sẽ hình thành nhu cầu giúp đỡ người khác. Nếu người mẹ tiếp tục thể hiện lòng biết ơn đối với con thì khi người khác đối xử tốt với con, con sẽ biết cách để thể hiện lòng biết ơn mà không cần mẹ nhắc nhở.

Trẻ con, nhất là ở độ tuổi tiểu học, cần được dạy dỗ về tầm quan trọng của việc nuôi dưỡng lòng bao dung và một tâm hồn rộng lượng, bởi đó là một phần trong quá trình phát triển cần thiết của một con người. Hãy hỏi con những câu hỏi như thế này:

“Khiến mọi người hạnh phúc và dễ chịu sẽ giúp con trở thành một người bao dung và lương thiện. Khi mọi người đối xử tốt với con, con có hạnh phúc không?”.

Nếu mỗi người đều nghĩ đến việc “*làm cái gì đó để khiến mọi người hạnh phúc*” và tâm niệm rằng “*mang lại hạnh phúc cho người khác cũng chính là mang lại hạnh phúc cho bản thân*” thì thế giới này sẽ tốt đẹp đến thế nào? Tôi cho rằng suy nghĩ này sẽ mang lại một thế giới hòa bình.

Để có thể nuôi dạy một đứa trẻ có cách nghĩ và tâm hồn như thế, cha mẹ cần thường xuyên giao cho con những nhiệm vụ nho nhỏ. Khi con hoàn thành nhiệm vụ, hãy thể hiện cho con thấy cách nói lời cảm ơn bằng sự



chân thành. Hãy biết ơn con. Nhờ đó, con sẽ hiểu được việc làm cho người khác hạnh phúc có ý nghĩa thế nào. Đồng thời, khi con cảm nhận được niềm hạnh phúc từ việc mang lại hạnh phúc cho người khác, con sẽ muốn làm nhiều điều tốt, khiến nhiều người hạnh phúc hơn nữa. Nếu bạn biết ơn con mình thì con sẽ học được “lòng biết ơn”.

Các bà mẹ cũng nên biết ơn chồng mình, cố gắng làm cho chồng hạnh phúc. Nếu bạn làm vậy, chồng bạn sẽ trở thành một người chồng tốt.

Khi bạn thể hiện lòng biết ơn, người nhận lời cảm ơn cũng cảm thấy hạnh phúc. Lời lẽ thể hiện lòng biết ơn khiến con người trở nên tử tế, tốt bụng hơn. Thay vì la mắng, những lời nói này của cha mẹ sẽ làm cho tâm hồn con tươi sáng, hiền hòa và đầy nhiệt huyết.



Hãy tôn trọng con như một con người độc lập

Mọi đứa trẻ đều cần được đối xử bằng sự tôn trọng với tư cách là một con người độc lập. Cha mẹ không nên nghĩ rằng vì con còn nhỏ, con là con của mình nên nuôi dạy thế nào là tùy ý mình. Bởi vì, dù còn nhỏ nhưng con cũng là một con người có cá tính riêng và đầy đủ các quyền bình đẳng. Nếu cha mẹ đối xử với con bằng sự tôn trọng thì việc nuôi dạy con sẽ diễn ra suôn sẻ.

Một số cha mẹ thường lãnh đạm nói với con những lời mà họ sẽ không bao giờ nói với những người trưởng

thành khác. Trong thâm tâm, họ biết nếu họ sử dụng những lời lẽ như thế trong quan hệ hôn nhân chẳng hạn thì hai vợ chồng có thể sẽ ly dị nhau trong vòng một tuần. Đó là những lời kiểu như: *“Tại sao anh không bao giờ chịu hiểu, bất kể em nói ‘Không’ biết bao nhiêu lần rồi?”* hoặc *“Em đã bảo đừng làm vậy, nhưng tại sao anh không chịu nghe?”*. Tuy vậy, cha mẹ lại nói những lời kiểu này với con một cách dễ dàng, bởi vì trẻ con thường không có quyền phản kháng.

Mỗi đứa trẻ đều có những ưu điểm, những đặc tính nổi bật và cá tính riêng. Nhiệm vụ của người nuôi dạy trẻ là phải phát triển được nét cá tính này. Nếu cha mẹ có thể tìm ra điểm mạnh của trẻ, nhìn nhận và khen ngợi chúng thì mỗi đứa trẻ đều có thể phát huy cá tính, sở trường vốn có của mình một cách tuyệt vời. Tuy nhiên, các bậc cha mẹ lại có khuynh hướng xem nhẹ tính cách của con, chỉ tập trung vào sự phát triển trước mắt, liên quan đến khả năng và kỹ năng học tập của con. Họ thường tập trung vào các khuyết điểm và nói với con những lời lẽ tiêu cực.

Bạn cần nhớ rằng, những lời nói này có thể thay đổi cuộc đời con. Chúng khiến cho tâm trí con trở nên u ám, làm con mất tự tin và khiến trái tim con không còn biết rung động nữa. Con sẽ tin rằng mình không phải là người tốt; mất hết động lực, không còn tinh hiếu kỳ (một trong những đức tính tạo nên kỳ tích ở trẻ) và mất khả năng quyết đoán.



Bạn cũng cần nhớ rằng, những lời cha mẹ nói với con đóng vai trò định hình nhân cách cho con. Các bậc phụ huynh không ý thức được điều này, nên họ la mắng, thậm chí còn đánh đập con.

Tôi muốn các bậc phụ huynh hiểu điều này và điều chỉnh hành vi của mình theo một hướng khác hoàn toàn. Những người mẹ bắt đầu gặp rắc rối trong việc nuôi dạy con không nên tiếp tục hạ thấp con mình. Họ cần phải nhìn nhận sự bình đẳng và đối xử với con bằng thái độ tôn trọng. Làm được như vậy, con cái họ sẽ thay đổi. Những lời nói thể hiện “sự nhìn nhận” sẽ giúp phát triển lòng tự tin và sự vâng lời. Khi con được đối xử như người lớn, con sẽ thay đổi.

Một người mẹ đã tiếp nhận quan điểm này và quyết định đối xử với con như một người lớn. Cô bắt đầu yêu cầu đứa con hay khóc nhè giúp cô làm các việc vặt trong nhà.

Đầu tiên, cô yêu cầu con lấy giúp đồ hốt rác khi cô dọn dẹp nhà cửa. Khi đứa trẻ mang đồ hốt rác đến cho cô, cô cảm ơn con: *“Cảm ơn con đã giúp mẹ. Nhờ con mà việc dọn dẹp trở nên dễ dàng hơn”*. Cô kể cho chồng nghe việc con đã giúp đỡ mẹ nhiều thế nào khi anh đi làm về. Chồng cô đã khen ngợi con. Những hành động này ngay lập tức làm thay đổi con của họ. Cô bé đã có thể tự mình đến cửa hàng để mua đậu phụ. Dần dần, bé không còn khóc nhè nữa và trở thành một cô bé rất ngoan ngoãn.

Một trường hợp thành công khác là trường hợp của một học sinh cấp ba nổi tiếng ngang ngược. Tất cả các giáo viên đều đối xử lạnh nhạt với cậu và khiếp hãi trước hành vi hung hãn và bạo lực của cậu. Vào học kỳ mới, một giáo viên mới được điều chuyển đến trường trở thành giáo viên chủ nhiệm lớp cậu. Những giáo viên cũ của trường rất sợ phải làm giáo viên chủ nhiệm lớp này, nên người giáo viên mới bị ép phải nhận vị trí ấy. Tuy nhiên, quyết định này đã trở thành một bước ngoặt may mắn đối với cậu bé. Giáo viên này hiểu được tâm lý học sinh. Ông xem mỗi học sinh là một cá nhân độc lập với cá tính riêng và đối xử với mỗi học sinh bằng sự tôn trọng. Khi giáo viên này trở thành giáo viên chủ nhiệm lớp, các giáo viên khác kể cho ông nghe vô vàn những tật xấu của cậu. Thế nhưng vị giáo viên mới vẫn bình tĩnh, không bị chi phối bởi những lời nhận xét. Vị giáo viên này đã gọi cậu bé vào phòng thể dục khi không có ai và trò chuyện với cậu như với một người bạn bằng cách đặt câu hỏi:

“Mọi người đều sợ em vì em là thủ lĩnh của đám đầu gấu trong trường. Tại sao lại như thế?”

Và cậu bé bắt đầu bày tỏ những suy nghĩ của mình:

“Mọi người cứ nghĩ về em như vậy...”

Vị giáo viên này đã không nhìn nhận học sinh của mình bằng quan điểm thiên lệch. Thay vào đó, ông bảo rằng ông sẽ đối xử với cậu một cách tôn trọng như đối với



một người đã trưởng thành. Những lời lẽ đầy yêu thương đã thay đổi cậu bé. Kể từ ngày hôm đó, cậu bé đã không còn cảm thấy đám học sinh đầu gấu trong trường nữa.



1. Giáo dục tại gia đình quan trọng hơn giáo dục tại trường?

Mục đích của việc nuôi dạy con là giúp con phát triển được những nét riêng trong tính cách cũng như tư duy sáng tạo của con. Người ta thường nghĩ nước Nhật là đất nước đề cao sự giáo dục. Nhật Bản có tỷ lệ học sinh học tiếp lên đại học cao đứng thứ ba thế giới, sau Mỹ và Nga. Tuy nhiên, khi xét về nội dung giáo dục, có vẻ như Nhật Bản không được đánh giá cao lắm.

Một đặc tính của nền giáo dục Nhật Bản đó là mọi người đều cố gắng học để vượt qua các kỳ thi. Để được vào những trường nổi tiếng, học sinh phải học thuộc lòng. Đó là điểm yếu hạn chế những phương pháp để cao tính độc lập của học sinh. Đây chính là phương pháp giáo dục điển hình ở Nhật: giáo dục tạo áp lực cho con cái.

Kết quả của những năm tháng học tập theo phương pháp này là học sinh có thể bắt chước người khác hết sức tài tình khi họ gia nhập đội ngũ lao động. Nhưng phương pháp giáo dục này cũng tạo nên những người Nhật thiếu kỹ năng hình thành ý tưởng cá nhân. Có thể nói, phương pháp giáo dục này chính là lý do tại sao không có nhiều người Nhật giành được giải Nobel. Ngược lại, đa phần những người nhận được giải Nobel là người Do Thái.

Tại sao có nhiều người Do Thái nhận được giải Nobel đến vậy? Người ta cho rằng nguyên nhân chính là do hầu hết các bà mẹ Do Thái đều suy nghĩ rất cẩn trọng mỗi ngày. Thông qua quan sát, trẻ em Do Thái học được cách suy nghĩ một cách tự nhiên ngay khi còn nhỏ.

Nhiều bà mẹ Do Thái đã dành rất nhiều thời gian để suy nghĩ về thực đơn hàng ngày. Họ luôn tìm tòi và cân nhắc xem mỗi bữa ăn nên được thiết kế như thế nào, làm sao để các món ăn vừa đẹp mắt lại vừa ngon miệng. Nếu bạn bước vào một hiệu sách ở Mỹ, bạn sẽ thấy có rất nhiều sách hướng dẫn nấu các món ăn Do Thái. Ẩm thực Do Thái là một trong những nền ẩm thực đa dạng nhất thế giới.

Tất nhiên, trẻ con không chỉ phát triển tâm hồn thông qua những bữa cơm mẹ nấu. Trong tất cả mọi lĩnh vực của đời sống thường nhật, người Do Thái đều tư duy và cân nhắc kỹ càng.

Đề cao cách tư duy là một phần rất quan trọng trong gia đình, đồng thời cũng là yếu tố cần thiết đối với trẻ ngay từ khi còn nhỏ. Bạn cần hiểu rõ ràng quá trình nuôi dưỡng óc sáng tạo và phát triển khả năng tư duy cho con cần được thực hiện ngay trong gia đình. Trên thực tế, việc giáo dục con phải do gia đình đảm nhiệm chứ không thể hoàn toàn phó thác cho trường học. Trẻ có thể nhận được kiến thức ở trường, nhưng sự khôn ngoan mà trẻ cần cho cuộc sống thì phải được dạy tại nhà.



Đĩ nhiên, hiện nay trẻ vẫn được đánh giá và phân loại dựa vào lượng kiến thức mà chúng có được. Tuy nhiên, cha mẹ không nên quá xem trọng thành tích học tập ở trường của con. Thay vào đó, họ nên coi trọng việc tương tác với trẻ tại nhà. Có rất nhiều trường hợp trẻ vẫn phát triển tốt vì được cha mẹ đánh giá cao tại nhà, mặc dù điểm số của trẻ ở trường rất tẻ.

Vĩ dụ, trường hợp của Thomas Edison và Albert Einstein.

Cả Edison và Einstein đều có điểm số rất tẻ và là những học sinh yếu kém. Ở trường, họ bị buộc phải học thuộc lòng nhiều thứ. Kiểu giáo dục này không hợp với cả hai vì họ thuộc mẩu người thích tự tư duy. Đừng vội cho rằng họ là những học sinh yếu kém, bất tài, bởi họ chính là người sở hữu khả năng tư duy độc lập, thứ mà những đứa trẻ khác không có.

Khi Edison được dạy rằng $1 + 1 = 2$, ông không dễ dàng thừa nhận kết quả này mà cần trọng hỏi tại sao lại có kết quả như thế. Cho rằng Edison không thể hiểu được phép tính giản đơn này, giáo viên đã nghĩ Edison không thông minh. Nhưng mẹ của Edison lại không nghĩ vậy. Edison bị xem là học sinh yếu kém ở trường nhưng mẹ của ông đã dạy dỗ ông như một đứa trẻ tài năng.

Trường hợp của Einstein cũng giống như vậy. Ông không quen với việc học thuộc lòng những kiến thức được dạy ở trường. Kết quả là điểm số của ông rất thấp. Nhưng

ở nhà thi khác, ông được đánh giá rất cao. Nhờ vậy mà ông có thể sống một cách tự tin.

Chúng ta có thể dùng ví dụ này để hiểu về tầm quan trọng của việc phát hiện ra cá tính của con và nhìn nhận con thay vì chỉ đánh giá con dựa trên các điểm số ở trường. Khi cha mẹ tập trung nhìn nhận tính cách của con và đánh giá cao tính cách ấy, trẻ sẽ cảm nhận được sự nhìn nhận tích cực này. Cách nhìn này sẽ giúp con bạn học được cách khám phá ra mục đích của riêng mình và phát triển những ý tưởng sáng tạo đột phá.

 Bạn có giao nhiệm vụ cho con mình không?

Một phần quan trọng khác của việc nuôi dạy con là giúp con học được cách làm việc độc lập. Cha mẹ không nên bao bọc con quá mức. Hãy để con tự lo cho bản thân và yêu cầu con phụ giúp việc nhà thường xuyên. Những đứa trẻ không thể tự lo cho bản thân sẽ khó có khả năng suy nghĩ độc lập. Chúng chỉ hành động theo lời người khác và dễ trở thành những đứa trẻ vô cảm. Nếu cha mẹ giúp đỡ con quá nhiều thì cha mẹ sẽ khiến con ỷ lại.

Cha mẹ không nên làm hết tất cả mọi việc hay không giao bất cứ việc gì cho con. Thay vào đó, cha mẹ nên yêu cầu con tự mình hoàn thành những việc được giao. Bên cạnh đó, phụ huynh cần hình thành thói quen cho trẻ bằng cách tăng dần lượng công việc trẻ phải đảm nhận. Nếu phụ huynh không làm như vậy thì trẻ sẽ sớm chây ỳ. Khi chuyện này xảy ra, trí sáng tạo của trẻ cũng sẽ ngừng phát triển.



Nền tảng của quá trình phát triển óc sáng tạo là tạo ra những nhiệm vụ nho nhỏ cho con và yêu cầu con hoàn thành chúng. Khi bạn làm vậy, con sẽ có cơ hội để thử và làm nhiều việc khác nhau. Nhờ vậy, con bạn sẽ trở thành một đứa trẻ có tinh thần sáng tạo mạnh mẽ.

Nỗi thất vọng sẽ tích tụ trong lòng trẻ nếu cha mẹ quá ôm đồm và không cho phép con đụng tay vào bất cứ việc gì. Điều này sẽ khiến trẻ bị kích động và phản ứng bằng cách thường xuyên gào khóc hay la hét.

Bạn cần lưu ý, không dùng thái độ ra lệnh khi giao việc cho con. Bạn nên yêu cầu con thực hiện những công việc phù hợp với khả năng của mình. Ví dụ: *“Yuka, con vui lòng giúp mẹ một chút được không? Con có thể đưa cái này cho bố không? Giờ mẹ bận quá, không làm được”*. Yêu cầu con hoàn thành nhiệm vụ và nói lời cảm ơn khi con đã hoàn thành sẽ khơi gợi cảm giác hài lòng ở con. Nếu tinh thần của trẻ đã bị tổn thương thì hành động này có thể giúp điều chỉnh lại tinh thần của con.

Tuy nhiên, có những bậc cha mẹ tin rằng họ không nên yêu cầu con làm việc này việc kia, mà chỉ để yên cho con học. Chỉ cần chịu khó quan sát, bạn sẽ nhận thấy những đứa trẻ được nuôi dạy theo cách này không bao giờ hình thành những thói quen độc lập như: tự vệ sinh cá nhân, chuẩn bị bữa ăn hoặc dọn giường. Sau này, khi lớn lên, những đứa trẻ này không thể tự lo cho cuộc sống của bản thân. Chúng trở thành những người bất cần.

Một số thống kê gần đây cho thấy, càng ngày trẻ càng ít bị cha mẹ yêu cầu làm việc nhà. Khi còn nhỏ, trẻ thường làm nhiều việc nhà nhưng khi trẻ bắt đầu đi học và học lên những lớp cao hơn, các gia đình có xu hướng hạn chế giao việc cho trẻ để trẻ tập trung vào việc học. Đây là điều không tốt. Ở Nhật, người ta thường tin rằng nếu một đứa trẻ biết sắp xếp giày dép ngay ngắn ở lối vào và tiếp tục thực hiện việc này cho đến khi tốt nghiệp trung học thì trẻ sẽ có nhiều khả năng thi đậu đại học. Những đứa trẻ sống có trách nhiệm và không bỏ qua những công việc nhỏ thường ngày sẽ trở thành những người có trách nhiệm trong mọi lĩnh vực. Việc duy trì bền bỉ thói quen này rất có ý nghĩa đối với thành công sau này của trẻ.

Làm việc nhà giúp khơi dậy động lực, sức mạnh ý chí, tinh thần trách nhiệm, tài năng và tâm hồn của trẻ. Do vậy, hãy yêu cầu con hoàn thành những việc phù hợp với lứa tuổi của mình. Yêu cầu trẻ làm một điều gì đó thể hiện sự tin tưởng của cha mẹ đối với con mình. Nó cho phép cha mẹ đối xử với con như một người trưởng thành và ghi nhận sự tiến bộ của con mỗi ngày.

Việc nhà có thể bao gồm những việc như nhờ con mua đồ hoặc mang thứ gì đó đến nhà ông bà. Đây là những việc dành cho những trẻ đã đạt đến một độ tuổi nhất định. Hoàn thành những việc như thế này sẽ khiến trẻ nhanh chóng trưởng thành.



Bạn cũng có thể nhờ con giúp bố đóng bàn ghế trong nhà hoặc giúp mẹ nấu nướng. Phát triển ý thức trách nhiệm là một trong những khía cạnh quan trọng của việc cho phép trẻ phụ giúp việc nhà. Giao nhiệm vụ cho con là cách giúp con rèn luyện tính siêng năng và nâng cao khả năng làm việc. Đây là bước quan trọng giúp hình thành khả năng hòa nhập với xã hội và công đồng, đồng thời cũng là quá trình quan trọng, giúp trẻ biết nghĩ cho mọi người hơn và bồi dưỡng một trái tim lương thiện.

Tất cả điều này đều có tác động và ảnh hưởng lớn đến tinh thần của trẻ. Giúp đỡ người khác, làm cho người khác hạnh phúc, tất cả đều giúp mở rộng trái tim và phát triển tâm hồn của trẻ.

Chỉ có một điều mà các bậc cha mẹ nên cẩn thận. Đó là họ phải hiểu được tầm quan trọng của việc cùng làm việc nhà với con. Khi cha mẹ cùng tham gia với con, thời gian làm việc sẽ trở thành khoảnh khắc vui vẻ bên nhau. Con sẽ thấy hài lòng bởi vì mình có thể làm cho cha mẹ vui và thấy mình có ích. Cảm xúc đó sẽ thay đổi tâm hồn của một đứa trẻ. Còn nếu như bạn để con làm việc nhà một mình thì nhiệm vụ ấy sẽ nhanh chóng trở thành một mệnh lệnh. Con sẽ không còn thấy thích hoạt động đó nữa. Vì vậy, lần đầu tiên yêu cầu con làm việc nhà, bạn không nên để con làm một mình. Hãy đồng hành với con để con cảm nhận được sự thú vị khi làm việc nhà.

Phần kết

NUÔI DẠY CON LÀ VUN ĐẮP NHỮNG ƯỚC MƠ

Những đứa trẻ dám ước mơ sẽ đạt được ước mơ đó

1. Tại sao chúng ta phải học?

Sẽ có lúc con đột nhiên hỏi bạn: “*Tại sao con phải học?*”. Nếu bạn trả lời “*Học hành tốt cho bản thân con. Con phải học để có thể vượt qua các kỳ thi tuyển và để xin được việc làm.*” thì con bạn chắc chắn sẽ không cảm thấy được thuyết phục.

Vậy cha mẹ nên trả lời thế nào?

Sẽ thật tuyệt nếu bạn có thể trả lời như sau: “*Khi đến tuổi trưởng thành, người ta phải tìm một công việc để trở nên có ích cho xã hội. Trẻ ngoan là trẻ biết cố gắng làm cho người khác hạnh phúc và sống có ích. Bây giờ con phải học để sau này trở thành người hữu ích và có thể cống hiến cho xã hội.*”

Một ví dụ thú vị trong việc giáo dục con trong cộng đồng Do Thái: Trong những lời cầu nguyện hàng ngày,



một đứa trẻ Do Thái từ hai đến ba tuổi đã bắt đầu hứa rằng chúng sẽ cố gắng cải thiện bản thân và thế giới xung quanh. Điều này khiến trẻ hiểu được tầm quan trọng của việc học hành chăm chỉ.

Khi lên bốn tuổi, trẻ con Do Thái đã được dạy về tinh thần trách nhiệm: *“Con có nghĩa vụ phải dùng kiến thức của mình để cải thiện thế giới xung quanh”*. Tinh thần trách nhiệm về việc cải thiện thế giới xung quanh và nhấn mạnh tầm quan trọng của việc học chính là nguồn động lực giúp cho nền giáo dục Do Thái thành công. Điều này giải thích tại sao có nhiều người Do Thái giành được giải Nobel đến thế.

Cộng đồng Do Thái rất coi trọng giáo dục. Tuy nhiên, không giống với Nhật Bản, giáo dục đối với người Do Thái không chỉ nhằm giúp con vào được các ngôi trường danh tiếng, các công ty lớn hoặc các tổ chức chính phủ sau khi tốt nghiệp. Ở Nhật có một khuynh hướng khá mạnh mẽ cho rằng học chỉ đơn thuần là một công cụ để ổn định cuộc sống mà thôi. Khi nhìn vào các số liệu thống kê, chúng ta có thể thấy rõ người Nhật đang tạo nên một xã hội gồm những con người chỉ quan tâm đến việc sở hữu ngôi nhà của chính mình. Không mấy ai tỏ ra muốn cống hiến điều gì đó cho xã hội.

Khuynh hướng nỗ lực làm việc để có được một ngôi nhà của riêng mình, sống theo sở thích cá nhân và thụ hưởng những hoạt động giải trí bản thân yêu thích đã trở thành một điều hiển nhiên thông qua một loạt các số liệu

thống kê. Rõ ràng điều này sẽ không làm cho xã hội Nhật Bản phát triển hơn và đây chính là sự thất bại của nền giáo dục Nhật Bản. Chúng ta cần phải dạy dỗ con ngay từ khi con vừa lên ba, lên bốn, dạy cho con hiểu ý nghĩa của việc học, không ngừng gợi mở, nhắc nhở để con nhận thức được vai trò của bản thân trong việc đóng góp và cống hiến cho xã hội.

Những công dân được nuôi dạy tốt là những người có khả năng cống hiến cho cộng đồng.

Bạn biết không, hình ảnh về những người có cống hiến cho cộng đồng được vẽ trên tường các lớp học ở Ru-ma-ni. Mục tiêu của các lớp học này là giáo dục trẻ em thành những con người có thể đóng góp cho cộng đồng, giống như những người đã được vinh danh và vẽ lên tường lớp học. Các học sinh ở đây nhìn thấy những tấm gương này mỗi ngày và lớn lên để trở thành những người phục vụ mọi người. Đó là một trong những cách thúc đẩy động lực mong muốn trở nên có ích của trẻ.

Trên thực tế, đáng tiếc là không có nhiều trường học ở Nhật Bản có lối tư duy này. Ở Nhật, cả cha và mẹ đều động viên con cái học hành chăm chỉ, nhưng họ lại không dành nhiều thời gian để giải thích cho con hiểu tại sao con cần phải học.

Trong quá trình học tập, rất nhiều trẻ em thường xuyên nghe cha mẹ nói những câu như *“Học hành đâu phải cho ai khác, mà là cho chính bản thân con, vì tương lai của con”*. Đây chính là một trở ngại lớn trong việc nuôi dạy con.



Khi con còn nhỏ, chúng cảm thấy cha mẹ đang nghĩ cho tương lai của chúng khi nói những lời như vậy và con tiếp tục học tập. Tuy nhiên, khi vào trung học, chúng sẽ bắt đầu suy nghĩ tại sao chúng phải tiếp tục học hành chăm chỉ và việc học có liên quan gì đến mong muốn của chúng trong tương lai? Nhiều trẻ sẽ lý luận rằng nếu chỉ học cho bản thân mình thôi thì chúng không cần phải tiếp tục học hành siêng năng như thế. Khi điều này xảy ra, con sẽ mất động lực, không còn hứng thú học hành. Con sẽ không còn khả năng khám phá ra ý nghĩa sâu sắc của việc học nữa. Đây là cột mốc cho thấy con bạn bắt đầu mất phương hướng trong cuộc sống và bắt đầu hành xử lệch lạc.

Để tránh trường hợp này xảy ra, bạn nên nuôi dạy con cái bằng cách thể hiện tình yêu thương của mình một cách thích hợp từ khi con còn nhỏ. Bạn cũng nên giúp con hình thành ý chí, dạy con biết quan tâm đến người khác và không sống ích kỷ. Đồng thời, hãy cố gắng giúp con cảm thấy có trách nhiệm. *“Nhưng gì hiện giờ các con đang học sẽ giúp con cống hiến cho xã hội khi con lớn lên”*. Hãy nói với con như thế kể từ khi con được ba hoặc bốn tuổi. Hãy dạy cho con có khái niệm về mục đích và giá trị của việc học.



2. Những ông bố tại một số quốc gia trên thế giới và những ông bố Nhật Bản

Tuy số liệu này đã hơi cũ nhưng những thống kê dưới đây vẫn cho thấy vai trò của các ông bố trong việc nuôi dạy con.

Bố có dạy con học hơn một lần mỗi tuần không?

Mỹ: 50%

Tây Đức cũ: 50%

Nhật Bản: 10%

Bố có dạy con học với thái độ tích cực không?

Mỹ: 89%

Tây Đức cũ: 63%

Nhật Bản: 47%

Tại sao người bố có vai trò tích cực trong việc học của con?

Mỹ: Bởi vì người bố cảm thấy việc học của con quan trọng hơn công việc của chính mình.

Tây Đức cũ: Bởi vì người bố không nên để vợ phải nuôi dạy con một mình.

Nhật Bản: Bởi vì người bố muốn dạy con mình nhiều thứ khác nhau.

Người bố có cảm thấy con mình đáng tin cậy không?

Mỹ: 99%

Tây Đức cũ: 85%

Nhật Bản: 50%

So sánh mang tính thống kê này cho thấy các ông bố Nhật Bản không mấy quan tâm đến việc học hành của con. Điều này liệu có ổn?

Người Do Thái được cho là dân tộc cực kỳ thông minh. Có tới 32% những người đoạt giải Nobel là người Do Thái. Chúng ta cần nhớ là người Do Thái chỉ chiếm



khoảng 0,38% dân số thế giới. Con số này là một con số đáng kinh ngạc.

Dân tộc Do Thái là một dân tộc nổi trội? Tác giả của quyển *“Jewish Child – Rearing Methods”* (tạm dịch *“Phương pháp nuôi dạy trẻ em Do Thái”*), Ruth Shiloh, đã từng nói:

“Không phải người Do Thái sở hữu trí tuệ phi thường. Họ chỉ đơn giản là có phương pháp giáo dục khác biệt mà thôi”.

Nhận định này cho thấy sự vượt trội của người Do Thái là kết quả của phương pháp nuôi dạy con, có rất nhiều điều để chúng ta học hỏi. Chẳng hạn, các ông bố Do Thái luôn dành ngày lễ Sabbath để ở cùng gia đình. Bên cạnh đó, họ luôn dành thời gian cho việc giáo dục con cái. Mỗi tuần họ nghỉ một ngày để tập trung cho việc giáo dục con. Hơn nữa, thuật ngữ “giáo dục” mà người Do Thái sử dụng không có nghĩa là nhồi nhét kiến thức của mình cho con. Họ coi trọng sự khôn ngoan hơn kiến thức. Họ dạy con rằng *“Tài sản duy nhất của chúng ta chính là sự khôn ngoan”*. Có một câu ngạn ngữ Do Thái như sau:

“Cho người con cá, ta nuôi sống người một ngày. Dạy người cách câu cá, ta nuôi sống người cả đời”.

Các ông bố Do Thái thường kể cho con nghe câu chuyện ngụ ngôn sau.

Hai người đàn ông cùng ở trên một con tàu, một người có rất nhiều tiền, một người có nhiều trí khôn.

Ai là người giàu có hơn?

Người đàn ông có nhiều tiền khoác lác, khoe với người kia về trang sức và tiền bạc của mình. Người đàn ông khôn ngoan chẳng có gì để khoe với người đàn ông nhiều tiền. Giữa hai người đó, ai giàu có hơn?

Con tàu của hai người bị hải tặc tấn công. Chúng cướp sạch mọi thứ mà người đàn ông nhiều tiền có, nhưng chẳng cướp được gì từ người đàn ông khôn ngoan.

Vào ngày lễ Sabbath, các ông bố Do Thái kể những câu chuyện này để giúp con rút ra các bài học đạo đức. Họ cũng kể cho con nghe những câu chuyện về các bậc tổ tiên và lịch sử Do Thái. Người Do Thái tin rằng bằng cách duy trì những thói quen này trong gia đình vào ngày lễ Sabbath, dân tộc và trí thông minh của họ sẽ không bao giờ bị hủy hoại. Đây chính là lý do trẻ em Do Thái rất thông minh bởi vì phạm vi kiến thức mà chúng được dạy rất rộng lớn.



3 Cha mẹ chấp cánh cho những ước mơ lớn lao

Thực chất của việc nuôi dạy con thông minh chính là vun đắp những ước mơ. Những đứa trẻ có ước mơ lớn lao sẽ đạt được nhiều điều vĩ đại trong tương lai. Trước đây, Nhật Bản đã từng có một hệ thống giáo dục tương đương với hệ thống giáo dục Do Thái. Đó là câu chuyện của trường tư thục Shokason ở Hagi, quận Yamaguchi.

Yoshida Shoin, chủ của ngôi trường này, đã đào tạo ra nhiều nhân vật xuất chúng. Do đó, ông được xem là nhà giáo dục lỗi lạc nhất Nhật Bản. Yoshida Shoin đã dạy các học sinh ở trường tư thục Shokason trong 2 năm từ năm 1856 đến năm 1858. Nhiều vô sĩ samurai đóng vai trò quan trọng trong công cuộc Cải cách Minh Trị^(*) là học trò của ông.

Shoin đã làm thế nào để đào tạo ra được nhiều con người xuất chúng như thế chỉ trong vòng hai năm?

Yoshida Shoin đã luôn hỏi các học sinh muốn theo học tại trường Shokason là: Tại sao họ muốn học? Hầu hết các học sinh này đều trả lời rằng họ muốn đọc được sách. Shoin đã nói với họ: *“Đừng trở thành học giả, hãy thực hành trước đã”*. Rồi ông giảng giải về sự cần thiết của việc thực hành và việc nuôi chí lớn. Đó chính là cách ông khơi dậy khát vọng của học trò. Ông nói:

(*) Cải cách Minh Trị, hay Cách mạng Minh Trị, Minh Trị Duy tân, diễn ra từ năm 1866 đến 1869, là một chuỗi các sự kiện cải cách dẫn đến sự thay đổi lớn trong cấu trúc xã hội và chính trị của Nhật Bản.

“Nếu học mà không có động lực thì sẽ chẳng đạt được gì cả”. Và ông giải thích thêm:

“Nhiều người đã bỏ cuộc bởi vì họ tin rằng mình bình thường và không có khả năng đạt được một điều gì đó. Không Tử và Mạnh Tử đều là những người bình thường, nhưng họ đã trở nên phi thường trong mắt hậu thế là bởi vì họ có quyết tâm mạnh mẽ. Nếu các con có quyết tâm mạnh mẽ, các con chắc chắn sẽ thành công”.

Bản thân Shoin có một khát khao mãnh liệt. Ông muốn thay đổi nước Nhật. Ông đã truyền đạt điều đó cho những thiếu niên mà ông dạy dỗ. Từ đó, ông tạo nên những con người lỗi lạc.

Shoin đã thu nhận mọi học sinh tìm đến trường của ông, thậm chí ông còn nhân cả những tội phạm vị thành niên. Ông tin rằng mỗi cá nhân đều có nhiều tài năng tiềm ẩn. Nhờ đó, ông khéo léo phát hiện ra những nét cá tính tốt đẹp, khen ngợi và cổ vũ những đặc điểm mà ông nhìn thấy ở các học trò của mình.

Trong tiếng Latin, từ gốc của từ “giáo dục” có nghĩa là “khơi gợi”. Shoin luôn nhiệt tình đánh giá và đưa ra những lời khuyên cho học sinh, nói cho họ biết họ cần phải làm gì và làm sao để đạt được những điều họ muốn.



Ông có thể bật khóc và nổi giận vì lợi ích của mỗi học trò. Ông xác định tài năng của từng người, truyền cho họ trái tim tràn đầy tự tin và nhiệt huyết. Bất cứ học sinh nào cũng cảm động sâu sắc trước một người thầy như thế.

Shoin đích thực là một nhà giáo dục tâm hồn chân chính. Ông không chỉ dạy dỗ các thanh thiếu niên, mà còn dạy dỗ nhiều trẻ em từ 5 đến 12 tuổi. Shoin khéo léo lồng ghép các bài học đạo đức vào trong những câu chuyện. Ông kể cho bọn trẻ nghe về các tướng lĩnh từ thời Chiến quốc (từ cuối thế kỷ 15 đến cuối thế kỷ 16). Điều này giúp bọn trẻ cải thiện hành vi một cách đáng kể và trở nên yêu thích học tập.

Xin đừng nhầm lẫn cho rằng giáo dục chỉ đơn thuần là nhồi nhét kiến thức cho con và cố gắng tạo nên một đứa trẻ đạt được điểm số xuất sắc ở trường. Các bậc cha mẹ cần phải lưu ý đến việc phát triển lòng quyết tâm ở con.

Shoin đã phát triển lòng quyết tâm của các học trò bằng cách cho họ đọc thật nhiều sách. Cụ thể là ông đã dạy cho các học trò hiểu tầm quan trọng của việc học sử. Ông tin rằng việc ngẫm nghĩ và đánh giá hành động của các nhân vật lịch sử trong quá khứ sẽ cổ vũ niềm đam mê của các học trò. Thay vì chỉ đơn thuần bắt chước cách sống của ông cha khi trước, ông muốn các học trò phát triển cách sống đó. Điều này cho phép Shoin tạo nên nhiều nhân vật xuất chúng.

Shoin đã giải thích với các học trò của mình:

“Hãy tận dụng toàn bộ đầu óc của mình và hãy học cách sống có ích cho xã hội. Hãy chọn đọc những quyển sách hữu ích. Nếu không thì các con sẽ không thể đạt được những mục tiêu mà các con đã đặt ra cho bản thân”.

Nền giáo dục ngày nay đã thiếu mất phần này.

Hãy khuyến khích con bạn dám ước mơ về những điều lớn lao. Để làm được điều này, bạn cần phải kể cho con nghe câu chuyện về những bậc vĩ nhân ngay từ khi con còn nhỏ. Hãy đọc cho con nghe tiểu sử của các nhân vật lịch sử anh hùng.

Hiện nay, trẻ em được giáo dục từ rất sớm nhưng không thể đạt được kết quả như mong đợi khi chúng lớn lên. Điều gì đã xảy ra với những đứa trẻ này? Nguyên do của hiện tượng này là vì trẻ được dạy để trở nên thông minh hơn mà không được dạy để có lòng quyết tâm mạnh mẽ.

3. Hãy dạy con biết sáng tạo

Một trong những mục tiêu của việc nuôi dạy con là bồi dưỡng khả năng sáng tạo. Tại sao Nhật Bản trở thành một trong những cường quốc kinh tế của thế giới? Có rất nhiều nguyên nhân, nhưng một trong những nguyên nhân đó là người Nhật rất thích phát minh. Mỗi năm người Nhật đăng ký đến gần 750.000 bằng sáng chế. Con số này gần



như chiếm một nửa tổng số bằng sáng chế trên thế giới và cho thấy tại sao Nhật Bản là quốc gia nổi tiếng về việc phát minh. Số lượng bằng sáng chế từ các quốc gia như Mỹ, Anh, Pháp, Nga,... cộng lại mới tương đương được với Nhật Bản. Điều này thể hiện phạm vi tư duy rộng lớn của Nhật Bản (gấp nhiều lần so với Mỹ, Anh, Pháp, Nga,...).

Sự thăng trầm của một quốc gia được đánh giá thông qua chất lượng và số lượng của các phát minh. Sự thăng trầm của một doanh nghiệp cũng tương ứng với việc liệu nó có sản xuất ra được một sản phẩm độc đáo, tốt hơn hẳn các sản phẩm khác trên thị trường hay không. Nếu một doanh nghiệp có thể tạo ra thế độc quyền trong việc sản xuất và bán sản phẩm thì doanh nghiệp ấy sẽ phát triển thịnh vượng.

Hãy cùng xem xét một số ví dụ trong lịch sử:

Sony đã “nổi lên” từ chiếc máy ghi âm dùng băng cassette.

Hitachi được “nở mày nở mặt” qua phát minh mô-tơ.

Toyota “xứng mặt anh tài” với máy dệt tự động.

Panasonic tìm được chỗ đứng nhờ vào chiếc đèn bàn hoạt động bằng pin.

Giờ đây, ưu tiên hàng đầu với những công ty này là tuyển dụng những nhân viên trẻ tuổi, sáng tạo và tài năng. Nói cách khác, đó phải là lực lượng lao động trẻ có

khả năng phát minh, sáng chế. Công ty sẽ đạt được lợi nhuận cao chỉ nhờ vào một phát minh độc đáo, nổi bật.

Tuy nhiên, cho tới hiện nay, trọng tâm của việc giáo dục vẫn là chú trọng quá mức vào việc ghi nhớ. Học trò với trí nhớ xuất sắc có thể dễ dàng vượt qua kỳ thi tuyển sinh đại học nhưng lại “hụt hơi” khi bước chân vào đời. Bởi vì, xã hội cần những con người sáng tạo, có khả năng tư duy chủ động, chứ không phải là những con robot chỉ biết rập khuôn một cách máy móc. Do đó, khi nuôi dạy con trẻ, chúng ta cần hướng đến cách nuôi dạy để tạo nên những cá nhân có khả năng sáng tạo.

Tuy nhiên, thật là sai lầm khi tin rằng trẻ sáng tạo thì không cần rèn luyện trí nhớ. Ghi nhớ là nền tảng cơ bản cho việc học. Nếu cha mẹ có định kiến về việc rèn luyện trí nhớ ngay khi con còn nhỏ thì khả năng sáng tạo của con sẽ bị đình trệ và con sẽ lớn lên mà không có khả năng thích nghi. Do vậy cha mẹ cần cẩn trọng và đảm bảo điều này không xảy ra.

Hiện nay, có một sự thay đổi lớn trong tiêu chí tuyển dụng lao động của các công ty. Những công ty chỉ thuê nhân công tốt nghiệp từ những trường đại học danh tiếng thường kém linh hoạt hơn và không thể thoát khỏi những hệ thống cứng nhắc vốn có. Điều này cản trở khả năng cạnh tranh của họ trong môi trường kinh doanh khốc liệt như hiện nay. Do đó, thay vì yêu cầu những ứng viên tiềm năng giới thiệu tên trường mình đã theo học, một số công



ty đã lập ra tiêu chí tuyển dụng riêng: dựa trên những năng lực khác nhau của người lao động.

Bên cạnh đó, một số công ty chỉ nhận những ứng viên từng học “lưu ban” từ 1 đến 2 năm. Trong buổi phỏng vấn, các ứng viên được hỏi rằng họ có bị học “đúp” không, nếu có thì người phỏng vấn sẽ truy hỏi tiếp để biết họ cảm thấy như thế nào về việc đó. Những ai trả lời rằng “Tôi thấy hối tiếc vì đã không học hành chăm chỉ hơn” sẽ bị gạt bỏ; còn những ai trả lời rằng họ thấy vui khi được học “trả nợ” thêm năm nữa – thường sẽ được hỏi tiếp nguyên nhân vì sao – sau đó thì khả năng được mời làm việc rất cao.

Khi được hỏi tại sao lại có chính sách tuyển dụng “kỳ lạ” như vậy, các công ty này cho rằng nhiều nhân viên xuất sắc nhất của công ty chính là những người từng học “đúp” từ 1 đến 2 năm. Mục tiêu của công ty này là tìm kiếm “trứng vàng”, nghĩa là những sinh viên có kinh nghiệm “nhiều năm” học tập hơn là những người muốn gia nhập công ty ngay sau khi tốt nghiệp đại học.

Nhìn chung, trong thế kỷ 21, các công ty có xu hướng tuyển dụng những cá nhân có tính cách mạnh mẽ, sáng dạ và lanh lợi.

Như vậy, có thể thấy rằng, nếu cha mẹ chỉ đơn thuần động viên con chăm chỉ học thôi thì vẫn chưa đủ. Thậm chí nếu thành tích học tập của con có dẫn đầu trong lớp thì con cũng sẽ bị hạn chế so với những người “bình thường” khi bước ra xã hội.

Cha mẹ cần hiểu rằng trong việc nuôi dạy con cái có những điều còn quan trọng hơn cả thứ hạng hay điểm số ở trường. Đó chính là sự khơi gợi cho con trẻ ước mơ giúp đỡ mọi người hoặc mong muốn đóng góp điều gì đó mới mẻ cho xã hội.

Có nhiều phụ huynh không cần con mình phải vượt bậc, chỉ cần “sàn sàn” với bạn bè đồng trang lứa là được. Hoặc giữa môi trường cạnh tranh khốc liệt, nhiều phụ huynh cảm thấy nhẹ nhõm nếu học lực của con họ đạt trên trung bình và được vào trường tốt. Hoặc nếu con họ “lệch chuẩn”, họ trở nên cực kỳ lo lắng. Tuy nhiên, nếu tinh ý, cha mẹ sẽ nhận thấy rằng, những trẻ “lệch chuẩn” thường mang ước mơ, hoài bão lớn và có những năng lực tuyệt vời.

Cha mẹ cần nhớ rằng nền giáo dục tốt phải bao gồm cả việc phát huy tối đa những nét độc đáo mà mỗi người vốn có. Và cũng đừng quên giáo dục chính là mang lại hạnh phúc cho con người.

Tóm lại, sau đây là 5 điều mà cha mẹ cần rèn luyện cho con trước khi chúng bước ra đời:

1. Tinh thần hợp tác
2. Tinh thần tự lực cánh sinh
3. Tinh thần trách nhiệm
4. Tinh thần sẻ chia, đóng góp cho xã hội
5. Đạo đức



Tại sao cần dạy cho con tinh thần hợp tác? Bởi vì khi một cá nhân bước vào xã hội, cá nhân ấy sẽ được yêu cầu hợp tác với những người khác. Vì lẽ đó, cha mẹ nên truyền dạy cho con tầm quan trọng của việc tôn trọng và hợp tác với bạn bè – nền tảng của việc mang đến hạnh phúc cho mọi người.

Tinh thần tự lực cánh sinh cũng không kém phần quan trọng, nó sẽ giúp con bạn tiên phong trong cách nghĩ và có thể hành động độc lập mà không cần chờ người khác sai bảo. Thay vì chờ đợi, trẻ nên được dạy cách tiến lên, đưa ra ý tưởng mới của riêng mình và thực thi nhiệm vụ. Để làm được như vậy, cha mẹ nên cho trẻ biết tầm quan trọng của việc đặt ra mục tiêu, biết ước mơ và có ý chí mạnh mẽ trong việc tự rèn luyện, trau dồi năng lực của bản thân. Hãy dạy trẻ biết cách hoàn thành nhiệm vụ của mình một cách có trách nhiệm và cẩn thận. Người có trách nhiệm luôn chiếm được lòng tin của mọi người.

Điều tiếp theo bạn cần dạy con là tầm quan trọng của tinh thần sẻ chia, đóng góp cho xã hội. Trong nhiều tình huống khác nhau, hãy giải thích cho con hiểu cách sống “thắp sáng những góc khuất của thế giới”. Saicho, người sáng lập trường Phật học Tendai, cho rằng:

“Kho báu của một đất nước không phải là vàng bạc. Bất kể bạn đang làm việc gì, bạn nên xem trọng công việc đó và cống hiến hết mình. Tiêu chí để đánh giá sự giàu có của đất nước là có bao nhiêu người như thế tồn tại. Những người đang thắp sáng cho những góc khuất của thế giới chính là kho báu thật sự của quốc gia”.

Cuối cùng, hãy giải thích cho con bạn hiểu tầm quan trọng của việc nuôi dưỡng những phẩm chất tốt đẹp và nhắc nhở con không nên làm những việc trái với các nguyên tắc đạo đức thông thường. Dạy con biết kiểm điểm hành động của bản thân để chắc chắn rằng chúng xuất phát từ động cơ cao đẹp, không vị kỷ. Hãy giúp con xác lập tiêu chuẩn để suy xét hành động của mình.

Lời cuối

Điều quan trọng nhất trong cuộc đời là làm cho mọi người cảm thấy hạnh phúc. Nếu ai cũng làm được như vậy thì thế giới sẽ ngày càng tốt đẹp. Nếu ngay từ nhỏ tâm hồn của các con đã được nuôi dưỡng một cách phù hợp, chắc chắn sau này khi trưởng thành, chúng sẽ mang đến hạnh phúc cho mọi người.

Cuộc sống này dễ chịu hay khắc nghiệt đều tùy thuộc vào những hành động xuất phát từ trái tim.

Khi viết cuốn sách này, tôi cố gắng nhấn mạnh quan điểm: nếu con trẻ được nuôi dưỡng tâm hồn khi còn nhỏ thì những điều chúng tiếp nhận được sẽ thôi thúc chúng đóng góp cho cộng đồng khi chúng trưởng thành. Bằng cách nói của mình, tôi cố gắng vẽ nên bức tranh ước mơ – giúp con có được ý chí mạnh mẽ.

Hầu hết các phương pháp nuôi dạy con cho tới bây giờ chỉ nhằm vào việc cố dạy con “vượt mặt” hoặc lấn át, thống trị người khác.

Hiện nay, một số cá nhân sử dụng trí thông minh và lượng kiến thức họ lĩnh hội được theo cách hết sức tiêu cực. Thế là nhiều người vội kết luận rằng tốt hơn hết là không cho trẻ phát triển những kỹ năng quá vượt trội. Tuy nhiên, giúp trẻ lĩnh hội nhiều kiến thức cũng đâu phải là điều xấu. Vấn đề chỉ nảy sinh khi quá tập trung vào kiến thức, trong khi đó lại bỏ qua việc nuôi dưỡng tâm hồn.

Lối giáo dục trước kia tập trung chủ yếu vào việc truyền đạt kiến thức, thiết lập những nguyên tắc cạnh tranh và đối đầu. Cách giáo dục này đã gây ra nhiều vấn đề và bắt đầu bị xã hội tìm cách đào thải. Tôi tin rằng chúng ta phải thiết lập một hệ thống giáo dục dựa trên nền tảng của yêu thương, nguyên tắc cơ bản để phát triển tâm hồn trẻ ngay từ bây giờ. Tôi thật sự hy vọng cuốn sách này sẽ hữu ích cho các bậc phụ huynh trong việc nuôi dạy con cái.

Lời người dịch:

Cuốn sách này được viết cho đối tượng là độc giả Nhật Bản. Do đó, cuốn sách có thể bao gồm một số nội dung mang đặc thù văn hóa của người Nhật và dựa trên thực tế tại thời điểm tác giả viết. Hy vọng quý độc giả tôn trọng tinh thần này trong quá trình đọc.

Sức khỏe thể chất của trẻ trong độ tuổi phát triển

Việc một đứa trẻ phát triển và phát triển mạnh phụ thuộc vào nhiều yếu tố. Tuy nhiên, có ba yếu tố rất quan trọng và không thể tách rời, không phân biệt chủng tộc, quốc gia, hay văn hóa. Đó chính là:

1. **Ảnh hưởng trí tuệ** các thông tin về trí não, tinh thần, thị giác và thính giác, những thứ mà đứa trẻ được tiếp xúc ở nhà, ở trường và thông qua bạn bè, cha mẹ, phương tiện truyền thông, v.v.
2. **Tình trạng vật lý** cơ thể, cảm xúc, ngoại hình. Các trạng thái vật lý của cơ thể ảnh hưởng đến hạnh phúc, cảm xúc của trẻ.
3. **Sự tập trung** những gì trẻ chủ yếu tập trung suy nghĩ và đặt sự quan tâm.

Gia đình, thầy cô, bạn bè, cùng với tất cả các thiết bị như iPad, tivi, sách sẽ cạnh tranh để cung cấp thông tin cho trẻ.

Chế độ ăn uống, tư thế, các bài tập thể dục và tình trạng sức khỏe của các cấu trúc cơ xương đang phát triển sẽ ảnh hưởng rất nhiều đến cách trẻ cảm nhận, bao gồm cả ngoại hình trẻ.

Ảnh hưởng trí tuệ và sức khỏe cơ thể của trẻ đồng thời có tác động đáng kể lên những suy nghĩ mà trẻ dành sự tập trung, cùng với các trạng thái cảm xúc chiếm ưu thế và tình trạng học tập.

Tình trạng thể chất tốt và sự phát triển cơ thể của trẻ nhỏ đóng vai trò quan trọng cho việc phát triển toàn diện, bao gồm phát triển tinh thần, cảm xúc và trí tuệ của trẻ.

Sự phát triển thể chất tốt thường được đánh giá thấp và thiếu cân bằng khi so sánh với khía cạnh phát triển giáo dục của trẻ. Điều này đặc biệt đúng đối với các gia đình có điều kiện tại các quốc gia châu Á. Tại những quốc gia này, bản thân cha mẹ là những người thành công, và thường xuyên ép trẻ đạt được theo đúng kỳ vọng. Khả năng học tập là điều trọng tâm mà cha mẹ nhấn mạnh phát triển cho trẻ.

Tư thế cơ thể đóng vai trò quan trọng với sự phát triển của trẻ nhỏ. Việc ngồi trong một thời gian dài có thể tạo thành đường cong về phía trước tại vị trí lưng trên và cổ của trẻ. Kiểu tư thế xấu này có thể dẫn đến tình trạng mệt mỏi ở cổ và vai, đồng thời cản trở sự tập trung, dẫn tới nhiều vấn đề nghiêm trọng và đau đớn sau này.

Điều trị chỉnh hình đã cho thấy hiệu quả đặc biệt trong việc nhanh chóng khắc phục các vấn đề về tư thế ở trẻ em. Sự quan tâm đúng mức đến bàn học, ghế, cũng như các bài tập vận động vừa phải cũng có thể làm giảm các vấn đề.

Bàn chân - Bàn chân bẹt tạo ra sự mất cân bằng tại đầu gối, cột sống và lưng trên. Chứng bàn chân bẹt xảy ra phổ biến ở khu vực Đông Nam Á sau đó là phương Tây. Tại Việt Nam, hơn 50% trẻ em mắc chứng bàn chân bẹt, và nếu việc điều trị được thực hiện sớm trong những năm trước thiếu niên, tỷ lệ chữa khỏi là hơn 90%.

Bàn chân bẹt luôn tạo ra sự khó chịu, kém thoải mái cho bàn chân, đầu gối và lưng, gây trở ngại cho khả năng tập trung và cuối cùng, ảnh hưởng tới khả năng học tập và phát triển của trẻ.

Chế độ ăn uống. Chế độ ăn uống thiếu chất dinh dưỡng, đặc biệt là quá nhiều đường, có thể ảnh hưởng đến cảm xúc hạnh phúc của một đứa trẻ. Đường với số lượng lớn có thể ảnh hưởng đến trạng thái tinh thần của trẻ, cũng như dẫn đến béo phì, ảnh hưởng đến tư thế, và kết quả là dẫn đến những thiệt hại về mặt xã hội cũng như sức khỏe tổng thể.



Bác sĩ Brackenbury đã điều trị cho hơn 12.000 trẻ em ở Việt Nam và Đông Nam Á. Hầu hết các bệnh nhân của ông đã được điều trị các vấn đề về tư thế, bàn chân bẹt, cũng như chứng đau lưng hay đầu gối.

Tế bào gốc từ dây rốn là món quà vô giá mà tạo hóa đã ban tặng

Không ai biết trước một em bé từ khi sinh ra, lớn lên có thể mắc bệnh gì. Trước đây bánh nhau và dây rốn sau khi sinh đã bị vứt bỏ như “một loại rác thải y tế”, tuy nhiên từ những năm 1980 các nhà khoa học đã chứng minh tế bào gốc từ dây rốn trẻ sơ sinh là nguồn cung cấp tế bào gốc lý tưởng vì có khả năng cung cấp nguồn tế bào gốc trẻ, dồi dào, đa dạng, có khả năng phù hợp miễn dịch cao, dùng để chữa trị cho chính bản thân em bé và các người thân trong gia đình có chỉ số sinh học phù hợp với bé.

Lưu giữ lâu dài tế bào gốc là một biện pháp bảo đảm sức khỏe cho con bạn và gia đình bạn trong hiện tại và tương lai như một hình thức “**bảo hiểm sinh học**”.

Ứng dụng điều trị của tế bào gốc

Tế bào gốc là tế bào có khả năng biệt hóa thành nhiều loại tế bào khác để thay thế cho các tế bào bị mất đi do già và chết tự nhiên hay do chấn thương vì nhiều nguyên nhân khác nhau. Hiện nay trên thế giới, việc đưa tế bào gốc vào điều trị lâm sàng đang được thúc đẩy rất mạnh mẽ, ứng

dụng cho nhiều mặt bệnh khác nhau. Các nhà khoa học, nhà lâm sàng có thể dùng tế bào gốc từ các nguồn như tế bào gốc từ máu dây rốn, từ tủy xương hoặc tế bào gốc trung mô từ dây rốn, từ mô mỡ, tùy theo mặt bệnh.

Trong máu dây rốn trẻ sơ sinh, người ta đã phát hiện ra nhiều loại tế bào gốc, nhưng thành phần chủ yếu là tế bào gốc tạo máu và tế bào gốc trung mô. Tế bào gốc máu dây rốn không gây nên các phản ứng mảnh ghép chống ký chủ nhiều như tế bào gốc tủy xương, ít bị giới hạn về hòa hợp HLA hơn và chúng cũng ít khi bị nhiễm herpes virus. Cho đến nay, tế bào gốc máu dây rốn tương tự như tế bào gốc tủy xương, đã và đang được dùng để điều trị trên 70 bệnh khác nhau như: ung thư máu, thiếu máu, các bệnh lý di truyền về máu, suy giảm miễn dịch và bệnh chuyển hóa. Ngoài ra, tế bào gốc máu dây rốn còn đang được ứng dụng để điều trị nhiều bệnh lý khác như: đột quỵ, bại não, tim mạch...

Ngoài máu dây rốn, lớp màng bao quanh dây rốn cũng đã cho thấy có khả năng cung cấp nguồn tế bào gốc dồi dào, gọi chung là tế bào gốc màng dây rốn. Từ đây người ta có thể tách được hai loại tế bào gốc là tế bào gốc biểu mô và tế bào gốc trung mô. Kỹ thuật tách chiết tế bào gốc từ màng dây rốn này do PGS. Phan Toàn Thắng, hiện đang giảng dạy và nghiên cứu tại Trường Đại học Quốc gia Singapore, phát hiện ra vào năm 2005. Các loại tế bào gốc tách chiết từ màng dây rốn này đã được chứng minh là có thể dùng để điều trị các loại bệnh như:

bỏng, tổn thương da do tiểu đường, nhồi máu cơ tim, tổn thương sụn và gân, tiểu đường, tai biến mạch máu não, Parkinson,...

Lưu giữ tế bào gốc dây rốn khi em bé vừa chào đời là món quà vô giá của ông bà, cha mẹ dành tặng cho con cháu.



Mục lục

Nuôi con bằng Yêu thương, Khen ngợi và Nhìn nhận	4
Lời ngỏ	6
Giới thiệu về Viện Giáo Dục Shichida Việt Nam	8
Phần mở đầu	9
1. Ba nguyên tắc kỳ diệu trong việc nuôi dạy con	9
2. Cuộc khảo sát về việc “khen ngợi” và “la mắng”	13
3. Con đường phạm tội của trẻ	15

Chương 1 - TÌNH YÊU THƯƠNG

1. Tận hưởng cảm giác hạnh phúc khi nuôi dạy con	18
2. Khi việc nuôi dạy con trở nên quá khó khăn, hãy xem lại bản thân mình	22
3. Tình yêu thương của cha mẹ giúp phát triển tâm hồn ở con	26
4. Chức năng của nội tiết tố	29
5. Tình yêu thương giúp tạo nguồn động lực cho con	33
6. Khi trẻ cảm nhận được tình yêu thương	37
7. Ôm ấp và vuốt ve con sẽ giúp đánh thức vùng thân nào	40
8. Chú tâm lắng nghe những điều con nói	43

Chương 2 - SỰ NGHIỆM KHẮC

1. Nền tảng của kỷ luật là giúp con trở thành người có ý chí mạnh mẽ	47
2. Rèn luyện khả năng tự kiểm chế	51
3. Sự khát khe lệch lạc	54
4. Các bậc phụ huynh nên nghiêm khắc với chính mình	57
5. Rèn luyện tinh thần cho con	61
6. Bạn có thể dạy dỗ con một cách nghiêm túc mà không cần la mắng	65
7. Chúng ta nên rèn kỷ luật cho con như thế nào?	68
8. Liệu bạn có đang dùng phương pháp la mắng vô lý?	73

Chương 3 - XÂY DỰNG LÒNG TIN CHO CON

1. Tạo dựng lòng tin cho con trước khi nghĩ đến kỷ luật	76
2. Đừng tập trung vào khiếm khuyết của con	79
3. Đừng xem trạng thái hiện tại của con là trạng thái hoàn thiện	81
4. Đừng cầu toàn trong việc nuôi dạy con	86

5. Đừng so sánh con với trẻ khác	90
6. Đừng chỉ chăm chăm học kiến thức sách vở	93
7. Con bạn vốn đã hoàn hảo với những gì con có	97
8. Hãy tin tưởng con	101

Chương 4 - NHỮNG LỜI THỦ THỈ TÍCH CỰC

1. Lời thủ thủ tích cực là công cụ giáo dục tuyệt vời nhất	103
2. Hãy là người mẹ tràn đầy nguồn năng lượng tích cực	107
3. Phương pháp 5 phút thủ thủ	111
4. Ghi âm và mở những lời thủ thủ cho con nghe	116
5. Phương pháp học hỏi dựa trên lời thủ thủ	118
6. Hãy thôi nhìn nhận con một cách tiêu cực	122

Chương 5 - PHÁT TRIỂN TÂM HỒN CON

1. Điều quan trọng nhất cha mẹ phải làm	125
2. Những điều cha mẹ cần xem xét	129
3. Cảm động trước những điều con làm	132
4. Hãy biết ơn con	135
5. Hãy tôn trọng con như một con người độc lập	138
6. Giáo dục tại gia đình quan trọng hơn giáo dục tại trường?	142
7. Bạn có giao nhiệm vụ cho con mình không?	145

Phần kết - NUÔI DẠY CON LÀ VUN ĐẮP NHỮNG ƯỚC MƠ

1. Tại sao chúng ta phải học?	149
2. Những ông bố tại một số quốc gia trên thế giới và những ông bố Nhật Bản	152
3. Cha mẹ chấp cánh cho những ước mơ lớn lao	156
4. Hãy dạy con biết sáng tạo	159

Lời cuối

Sức khỏe thể chất của trẻ trong độ tuổi phát triển	168
Tế bào gốc từ dây rốn là món quà vô giá mà tạo hóa đã ban tặng	171

MAKOTO **SHICHIDA**

BA CHÌA KHÓA VÀNG
NUÔI DẠY CON
THEO PHƯƠNG PHÁP
SHICHIDA

YÊU THƯƠNG - KHEN NGỢI - NHÌN NHẬN

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc - Tổng Biên tập: TS. TRẦN ĐOÀN LÂM

Biên tập : Lê Thanh Hương

Bìa : Nguyễn Hùng

Trình bày : Bích Trâm

Thực hiện liên kết

Công ty TNHH Văn hóa Sáng tạo Trí Việt (First News)
11H Nguyễn Thị Minh Khai, P. Bến Nghé, Q.1, TP. HCM

NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

Trụ sở chính: Số 46 Trần Hưng Đạo, Hoàn Kiếm, Hà Nội

ĐT: 0084.4.38253841 - Fax: 0084.4.38269578

Chi nhánh: Số 7 Nguyễn Thị Minh Khai, Quận 1, TP. HCM

ĐT: 0084.8.38220102 - Email: marketing@thegioipublishers.vn

Web: www.thegioipublishers.vn

In 4.000 cuốn, khổ 13 x 20.5 cm tại Công ty TNHH Văn Hóa In SX-TM-DV Liên Tường (240/59 Nguyễn Văn Luông, P. 11, Q. 6, TP. HCM). Xác nhận đăng ký xuất bản số 3845-2015/CXBIPH/07-233/ThG - QĐXB số 682/QĐ-ThG cấp ngày 9/12/2015. In xong và nộp lưu chiểu quý IV/2015.
ISBN: 978-604-77-2023-1.

<https://thuviensach.vn>

BA CHÌA KHÓA VÀNG NUÔI DẠY CON THEO PHƯƠNG PHÁP **SHICHIDA**

YÊU THƯƠNG - KHEN NGỢI - NHÌN NHẬN



Có một điều quan trọng mà cha mẹ nên biết trước khi nghĩ đến việc đưa con vào kỷ luật hoặc phát triển khả năng của con.

Đó là việc xây dựng mối quan hệ mật thiết giữa cha mẹ và con.

Cuốn sách này hướng dẫn cha mẹ hiểu được sự quan trọng của yêu thương, khen ngợi, và nhìn nhận con mình với những ví dụ cụ thể và thực nghiệm khoa học.

- *Makoto Shichida*



CÔNG TY VĂN HÓA SÁNG TẠO TRÍ VIỆT - FIRST NEWS

11H Nguyễn Thị Minh Khai, Quận 1, TP. HCM
Tel: (84.8) 38227979 - 38227980 - Fax: (84.8) 38224560
Email: triviet@firstnews.com.vn - Web: www.firstnews.com.vn

ISBN: 978-604-77-2023-1
BA CHÌA KHÓA VÀNG NUÔI DẠY CON
THEO PHƯƠNG PHÁP SHICHIDA



8 935086 837481

GIÁ: 62.000 ĐỒNG