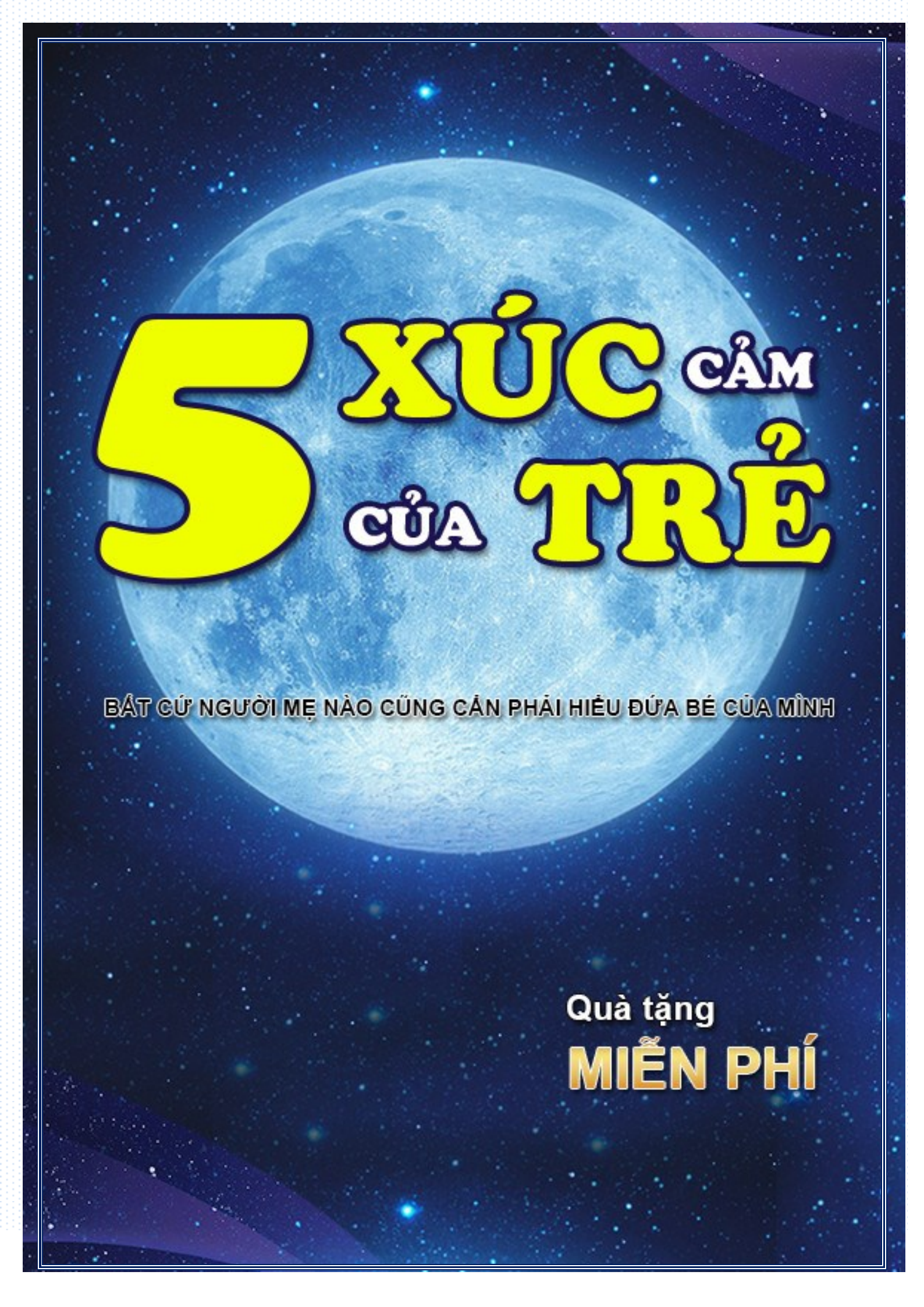




5 XÚC CẢM CỦA TRẺ

BẤT CỨ NGƯỜI MẸ NÀO CŨNG CẦN PHẢI HIỂU ĐÚA BÉ CỦA MÌNH

Quà tặng
MIỄN PHÍ

MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU	1
XÚC CẢM YÊU THƯƠNG THỨ NHẤT: SỰ ÂU ẾM.....	1
❖ MỘT SỐ GỢI Ý	2
XÚC CẢM YÊU THƯƠNG THỨ 2: SỰ KHEN NGỢI.....	3
❖ NGÔN TỪ ĐỘNG VIÊN.....	4
❖ NGÔN TỪ DỊU DÀNG..... !.....	5
❖ MỘT SỐ GỢI Ý	5
XÚC CẢM YÊU THƯƠNG THỨ 3 : THỜI GIAN CHIA SẺ.....	6
❖ TRÒ CHUYỆN “CHẤT LƯỢNG”	7
❖ KỂ CHUYỆN VÀ NÓI CHUYỆN VỚI CON	8
❖ LÊN KÊ HOẠCH ĐỂ CÓ THỜI GIAN CHIA SẺ VỚI CON	8
❖ MỘT SỐ GỢI Ý	8
XÚC CẢM YÊU THƯƠNG THỨ 4: QUÀ TẶNG	10
❖ NGHỆ THUẬT TẶNG QUÀ CHO CON	11
❖ ĐỂ VIỆC TẶNG QUÀ ĐẠT HIỆU QUẢ CAO NHẤT.....	11
❖ TẶNG QUÀ CÓ Ý NGHĨA.....	12
❖ MỘT SỐ GỢI Ý	12
XÚC CẢM YÊU THƯƠNG THỨ 5: SỰ TẬN TỤY	13
❖ BẠN PHỤC VỤ CHO AI?	13
❖ SỰ TẬN TỤY YÊU THƯƠNG.....	14
❖ MỤC ĐÍCH TỐI THƯỢNG CỦA SỰ TẬN TỤY	15
❖ MỘT SỐ GỢI Ý	15
DAY CON RÈN LUYỆN TÍNH CÁCH	16
❖ CÁCH NHẬN RA SỰ CHỐNG ĐỐI NGẤM NGÀM CỦA TRẺ.....	16
❖ SỰ CHỐNG ĐỐI NGẤM NGÀM TRONG GIAI ĐOẠN THIẾU NIÊN	17
❖ SỚM DAY CON CÁCH PHẢN HỒI ĐÚNG ĐẮN	18
❖ GIÚP TRẺ VƯỢT QUA CON GIẬN DỮ	19
❖ CHIỀC THANG GIẬN DỮ	19
THỜI ĐIỂM DAY CON	20

LỜI GIỚI THIỆU

Tình yêu là nền tảng, đôi khi con trẻ sử dụng những loại xúc cảm mà ta không sao hiểu được, và ngược lại, khi cần nói điều gì đó với con, chúng ta thường cũng khó làm cho chúng hiểu trọn vẹn tình cảm và suy nghĩ của mình.

Vì sao vậy ? Nguyên nhân chính là vì giữa cha mẹ và con cái luôn tồn tại những xúc cảm yêu thương khác biệt. Hãy nghĩ xem, đã bao giờ bạn nói đúng xúc cảm tình yêu của con mình?

Sự thật là mỗi trẻ em đều có một xúc cảm tình yêu cơ bản và đó là cách trẻ cảm nhận được tình yêu của cha mẹ dành cho mình. Thông qua Ebook này tôi sẽ giúp bạn nhận diện các xúc cảm tình yêu của con để bạn hiểu về con bạn, đồng thời sẽ gợi ý cho bạn một số cách thể hiện tình yêu. Nhờ đó, trẻ có thể cảm nhận được trọn vẹn tình yêu thương của cha mẹ để có thể phát triển toàn diện.

Việc áp dụng những gợi ý hữu ích trong cuốn sách này sẽ giúp bạn tích lũy kinh nghiệm trong quá trình nuôi dạy con. Khi giải quyết được những vấn đề quan trọng nhất của việc nuôi dạy con cái, bạn sẽ thấy mối quan hệ trong gia đình mình ngày một tốt đẹp, thoải mái và khăng khít hơn.

Chúng ta hãy cùng mở những bí mật về “XÚC CẢM YÊU THƯƠNG CỦA BÉ”

XÚC CẢM YÊU THƯƠNG THỨ NHẤT: SỰ ÂU YẾM

Cử chỉ âu yếm là xúc cảm tình yêu dễ sử dụng nhất vì nó không đòi hỏi phải chờ đến những dịp đặc biệt. Chúng ta luôn có cơ hội truyền tải tình yêu đến trẻ thông qua cử chỉ âu yếm. Và loại xúc cảm tình yêu này không chỉ giới hạn trong việc ôm hôn con cái mà còn bao hàm mọi hành động tiếp xúc âu yếm khác. Thậm chí, khi bận rộn, các bậc phụ huynh cũng có thể tiếp xúc với con bằng những cách đơn giản như vỗ lưng, chạm nhẹ vào tay hay vai con. Cử chỉ âu yếm là một trong những xúc cảm thể hiện tình yêu mạnh mẽ nhất. Xúc cảm này truyền đạt thật rõ thông điệp “Cha/Mẹ yêu con!”.

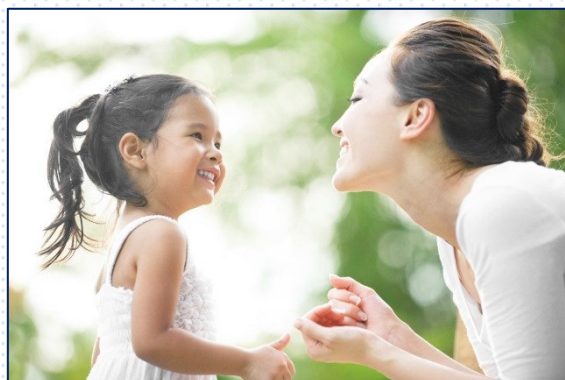
Samantha là một bé gái học lớp năm vừa chuyển đến sống ở một vùng mới cùng với gia đình. Em tâm sự: “Năm nay là một năm vất vả với cháu. Cháu phải chuyển chỗ và kết thân với nhiều bạn bè mới. Hồi ở trường cũ, cháu có rất nhiều bạn”.

Khi được hỏi liệu em có nghĩ rằng cha mẹ không yêu em vì họ mang em ra khỏi môi trường học tập và nơi ở thân thuộc hay không, Samantha đáp ngay: “Ồ không đâu ạ! Cháu biết chẳng qua là do hoàn cảnh bắt buộc nên cha mẹ cháu mới phải chuyển nhà như thế này. Cha mẹ rất thương cháu, vì họ thường ôm hôn cháu bằng thái độ đầy yêu thương. Dù

cháu mong cả nhà cháu không phải đổi chỗ ở nhưng cháu cũng hiểu rằng công việc của cha rất quan trọng”.

Như vậy, có thể thấy xúc cảm tình yêu cơ bản của Samantha chính là cử chỉ âu yếm.

Ngoài nhu cầu được cha mẹ yêu thương, trẻ còn cần nhận được cử chỉ âu yếm từ ông bà, cô chú, thầy cô giáo..., những người có vai trò quan trọng với trẻ. Thực sự trẻ luôn cần những vòng tay ôm ấp yêu thương và sự vuốt ve trìu mến của những người thân để có thể cảm nhận được ý nghĩa của thông điệp: “Cha/Mẹ/ Ông/Bà... yêu con!”.



❖ MỘT SỐ GỢI Ý

Dưới đây là một số gợi ý về những cử chỉ âu yếm mà bạn có thể áp dụng và có thể con bạn sẽ thích thú những cử chỉ mới mẻ này từ cha mẹ:

- Khi chào hay tạm biệt con, bạn hãy âu yếm ôm con vào lòng. Nếu bé còn nhỏ, bạn nên ngồi xuống để ôm trọn con trong lòng.
- Khi con ngủ, hãy cho con ôm một vật mềm mại, chẳng hạn như một con gấu bông hay chiếc chăn vải để con cảm thấy bình yên.
- Nếu con bị căng thẳng, hãy vuốt nhẹ tóc con để con được thư giãn thoải mái.
- Thường xuyên thăm dò ý kiến con để biết con có thích được ôm ấp hay không.
- Ôm chặt và hôn con mỗi ngày khi con đi học về.
- Vuốt nhẹ tóc hay xoa lưng cho con khi con kể với bạn về những khó khăn chúng đã trải qua trong ngày.
- Ngay sau khi phạt con, hãy ôm con vào lòng và giải thích để con hiểu nguyên do bị phạt mà vẫn cảm nhận được tình yêu của bạn.
- Nằm bên con khi cả hai cùng xem ti vi.
- Khen ngợi và chúc mừng con khi con làm được điều tốt đẹp.

XÚC CẢM YÊU THƯƠNG THỨ 2: SỰ KHEN NGỢI

Ngôn từ đóng vai trò rất quan trọng trong việc thể hiện tình yêu. Lời khen ngợi của cha mẹ gửi đến trẻ thông điệp rằng: *“Cha/Mẹ quan tâm đến con”*. Những ngôn từ đó như dòng nước tưới mát tâm hồn trẻ, nuôi dưỡng lòng tự hào và mang đến cho trẻ cảm giác bình an. Dù những lời nói này nhanh chóng qua đi nhưng dấu ấn mà chúng để lại trong lòng trẻ thường rất sâu sắc. Vì vậy, ngôn từ yêu thương thật sự là bảo vật đối với trẻ và theo mỗi người đến suốt cả cuộc đời.

Trái lại, những ngôn từ gay gắt có thể làm tổn thương nghiêm trọng tâm hồn và lòng tự trọng của trẻ, khiến trẻ nghi ngờ về khả năng của chính mình. Chính vì vậy, ngạn ngữ Do Thái có câu: *“Cái lưỡi có thể tạo nên sự sống hay mang đến cái chết”*.

Trước khi hiểu được ý nghĩa của ngôn từ, trẻ đã nhận ra những thông điệp yêu thương từ người lớn. Đối với trẻ, âm điệu ngọt ngào của giọng nói, sự dịu dàng, những tiếp xúc thể chất nhẹ nhàng đều là những biểu hiện của tình yêu. Tất cả các bậc cha mẹ đều trò chuyện với con từ khi trẻ còn rất nhỏ. Và trẻ có thể hiểu được cha mẹ thông qua những biểu hiện trên gương mặt, giọng nói và cử chỉ.

Có thể khi còn quá nhỏ, trẻ không thể hiểu hết được điều cha mẹ muốn nói, thậm chí ngay cả câu: *“Cha/Mẹ yêu con”*. Tình yêu là một khái niệm trừu tượng nên trẻ sẽ không thể nhìn thấy nó như cách em thấy một món đồ chơi hay một cuốn sách. Tuy nhiên, trẻ em thường có khuynh hướng suy nghĩ hình tượng nên chúng ta cần giúp trẻ hiểu được thông điệp tình yêu của mình. Câu nói: *“Cha/Mẹ yêu con”* sẽ trở nên ý nghĩa hơn với con bạn khi trẻ gắn câu nói ấy với những cảm xúc triu mến. Chẳng hạn, khi đọc sách cho con nghe mỗi đêm, bạn hãy ôm con lòng và hãy đợi đến một thời điểm phù hợp với câu chuyện, nhẹ nhàng nói với con: *“Mẹ yêu con lắm !”*.

Lời ghi nhận và tình cảm yêu thương thường phối hợp với nhau trong những thông điệp mà ta gửi đến con mình. Tuy nhiên, bạn cần phân biệt rõ hai yếu tố này. Tình yêu *thể hiện sự trân trọng của ta đối với bản thân trẻ* vì những đặc điểm tính cách và khả năng của trẻ. Trong khi đó, chúng ta *ghi nhận những điều trẻ làm*, vì trẻ đã đạt được thành tích nào đó hay trẻ đã có những hành vi, thái độ đáng trân trọng.

Tuy nhiên, những lời khen ngợi quá thường xuyên và không đúng chỗ có thể mang đến rủi ro khác. Khi đó, trẻ sẽ xem những lời ấy là lẽ tự nhiên. Dần dần, trẻ sẽ hình thành tâm lý mong chờ được cha mẹ ngợi khen mà không quan tâm là mình có nỗ lực và cố gắng hay không.

Dĩ nhiên, hầu hết các bậc cha mẹ đều muốn ngợi khen con cái mình, nhưng ta phải tìm cách để những lời ghi nhận đó thật sự hiệu quả với trẻ. Nếu không, trẻ sẽ xem những ghi nhận ấy như cách ta an ủi, phỉnh nịnh và đánh đồng chúng với những lời nói dối.



❖ NGÔN TỪ ĐỘNG VIÊN

Động viên có nghĩa là “*làm cho ai đó can đảm*”. Khi động viên con, chúng ta đang tìm cách giúp con can đảm hơn để đương đầu với những thử thách của cuộc sống. Hầu như trải nghiệm nào đối với trẻ cũng đều mới mẻ. Học đi, học nói, học chạy xe đạp... đều cần đến sự can đảm. Hãy nhớ rằng những lời nói của ta có thể động viên con trẻ hoặc làm cho chúng nhụt chí.

Các chuyên gia xúc cảm cho biết trẻ em học nói bằng cách bắt chước người lớn. Và quá trình này sẽ được cải thiện nhanh chóng nếu người lớn phát âm rõ ràng và không ngừng động viên bé. Những câu nói như: “*Con làm gần được rồi!*”; “*Con làm giỏi lắm!*”; “*Tuyệt quá! Con làm được rồi!*”... không chỉ khuyến khích trẻ học nói mà còn phát triển nguồn từ vựng của em trong tương lai.

Điều này cũng xảy ra tương tự đối với việc học hỏi các kỹ năng xã hội của trẻ. Hãy xét hai ví dụ sau. Một bà mẹ nói với con gái: “*Sáng nay mẹ thấy con chia phần đất sét nặn tượng với Mary. Mẹ rất thích việc làm đó của con. Thật tuyệt vời khi ta biết chia sẻ với mọi người, phải không con?*”. Chắc chắn những lời nói này sẽ tạo động lực để cô bé cảm thấy thoải mái hơn khi chia sẻ với bạn mình lần sau.

Trong trường hợp khác, một người cha nói với đứa con trai học lớp sáu của mình rằng: “*Jason này, cha thấy sau trận đấu hôm nay, con đã chăm chú lắng nghe bạn Scott chia sẻ cảm nghĩ của bạn ấy về trận đấu. Cha rất vui khi con biết quan tâm đến cảm xúc của bạn như vậy. Lắng nghe là một trong những món quà tuyệt vời nhất mà ta có thể tặng cho những người mình thương yêu, con ạ*”. Người cha này đang khuyến khích cậu con trai của mình học cách lắng nghe - một trong những nghệ thuật giao tiếp quan trọng nhất giúp phát triển các mối quan hệ xã hội.



Nếu bạn cảm thấy khó khăn khi nói với con những lời động viên yêu thương, bạn cần tập luyện thường xuyên để có thể sử dụng chúng một cách tự nhiên, thuần thục. Để làm được điều này, bạn cần phải khỏe mạnh cả về thể chất, tinh thần và tình cảm. Khi cảm thấy thoải mái và tràn đầy sức sống, chúng ta dễ nói với con những lời động viên hơn.

❖ NGÔN TỪ DỊU DÀNG.....!

Kẻ thù lớn nhất của việc động viên con trẻ chính là sự giận dữ. Khi giận dữ, các bậc phụ huynh thường có khuynh hướng trút con giận đó lên con cái mình. Điều đó dẫn đến nguy cơ rất đáng lo ngại: Khi lớn lên, trẻ có khả năng trở thành người thích chống đối và gây hấn. Vì vậy, các bậc cha mẹ cần cố gắng loại bỏ con giận dữ của mình - hoặc giữ con giận dữ ở mức thấp nhất và xử lý nó một cách khôn ngoan.

Ngạn ngữ có câu “*Lời dịu dàng xua tan giận dữ*”. Âm điệu giọng nói của các bậc phụ huynh cũng ảnh hưởng lớn đến phản ứng của trẻ. Chính vì thế, bạn cần tập luyện và học hỏi từ ngư xung quanh để có thể nói năng thật nhẹ nhàng. Chẳng hạn, khi cảm thấy căng thẳng với con cái, chúng ta cần điều tiết âm vực trong giọng nói của mình và đặt ra những câu hỏi thay vì ra lệnh cho con. Thay vì nói: “*Con đồ rác đi!*”, bạn hãy nhẹ nhàng đề nghị: “*Con đồ rác giúp mẹ nhé?*”. Cách cư xử nhẹ nhàng này sẽ mang đến cho bạn nhiều điều tốt đẹp không ngờ. Trẻ sẽ phản hồi tích cực trước lời đề nghị của bạn.

❖ MỘT SỐ GỢI Ý

Bạn có thể tham khảo thêm một số gợi ý dưới đây và lựa chọn cách thức thể hiện tình yêu bằng lời khen ngợi mà con bạn thích nhất.

- Dán lên bàn ăn của con một mảnh giấy ghi những lời khen ngợi, yêu thương.
- Hình thành thói quen tuyên dương những thành tích mà con đã đạt được, chẳng hạn: “*Mẹ rất thích cách cư xử tử tế của con đối với bạn nhỏ đó*” hay “*Thái độ thi đấu tích cực của con hôm nay thật đáng khen*”.

- Hỏi xem con bạn muốn làm nghề gì khi chúng trưởng thành. Sau đó, bạn hãy khuyến khích con theo đuổi ước mơ của chúng. Nếu con bạn nói: “Con muốn sau này sẽ trở thành bác sĩ thú y”, bạn hãy nói với nó: “Cha tin rằng con sẽ là một bác sĩ thú y giỏi”.

- Ghi lại những khoảnh khắc đặc biệt giữa bạn và con để con bạn hiểu được ý nghĩa của trẻ đối với bạn. Thậm chí tốt hơn bạn nên phát huy thói quen này khi bạn đưa con đi chơi, tổ chức sinh nhật hay đi nghỉ mát ở ngoại ô.

- Nếu có khả năng, bạn hãy vẽ một bức tranh thể hiện tình yêu thương đối với con.

- Chụp hình con hoặc những tác phẩm của con. Sau đó, hãy lồng chúng vào khung hình xinh xắn và ghi lại những lời yêu thương để trẻ biết rằng bản thân trẻ và tác phẩm của trẻ có ý nghĩa đặc biệt với bạn.

- Khi bạn vắng nhà, hãy viết những mảnh giấy nhỏ thể hiện tình yêu thương của bạn dành cho con, mỗi mảnh giấy tương ứng với một ngày bạn xa nhà.

- Gọi điện cho con bất cứ khi nào bạn nghĩ đến con, đơn giản chỉ để nói rằng: “Cha/Mẹ yêu con”.

- Đặt cho con một tên gọi triu mến mà chỉ có bạn và con biết.

- Hãy nói: “Cha/Mẹ yêu con” vào mỗi tối bạn đắp chăn cho con trước khi con ngủ.

- Đặt những tác phẩm do con bạn làm ra ở những vị trí đặc biệt đối với bạn như trên tủ lạnh, trong phòng làm việc hay cuốn sổ cá nhân của bạn.

- Khi trẻ buồn bã hoặc thất vọng, hãy nói với trẻ năm điều bạn tự hào về chúng.

- Dán mảnh giấy có dòng chữ: “Cha/Mẹ rất yêu con” lên hộp ngũ cốc, gương soi hay nơi nào đó con bạn dễ nhìn thấy nhất.

- Lồng một bức hình của con bạn vào một khung hình thật đẹp và “khoe” nó với các thành viên trong gia đình hay bạn bè của bạn khi có mặt trẻ.

- Tạo một cái hộp xinh xắn giữ lại những mảnh giấy ghi những lời khen ngợi để bạn và con có thể thường xuyên đọc cho nhau nghe.

- Khi con bạn cố gắng làm một điều gì đó hữu

XÚC CẢM YÊU THƯƠNG THỨ 3 : THỜI GIAN CHIA SẺ

Khi “khoảng tình cảm” của trẻ bị cạn kiệt thì cách duy nhất làm đầy lại nó chính là sự quan tâm, chú ý của cha mẹ. Thậm chí, nếu xúc cảm tình yêu cơ bản của con bạn không phải là thời gian chia sẻ thì chúng vẫn khao khát có được sự chú ý trọn vẹn của bạn. Thực tế cho thấy, nhiều hành vi sai trái của trẻ xuất phát từ mong muốn được ở bên cạnh cha/mẹ

nhiều hơn. Thậm chí, nhiều em nhỏ chấp nhận việc làm cho cha mẹ bận mình hơn là không được họ chú ý đến.

Thời gian chia sẻ tức là thời gian cha mẹ dành cho con sự chú ý tuyệt đối của mình. Phần lớn trẻ sơ sinh đều nhận được sự quan tâm trọn vẹn của cha mẹ. Bên cạnh đó, trẻ còn nhận được tình yêu thương của ông bà và các thành viên khác trong gia đình.

Thời gian chia sẻ là một món quà quý giá cha mẹ dành cho con. Nó truyền đạt đến với trẻ thông điệp: *“Con rất quan trọng đối với cha/mẹ. Cha/Mẹ rất vui vì được & bên con”*. Khi ấy, con cái bạn sẽ cảm nhận được vai trò quan trọng cũng như tình yêu thương của bạn.



Khi dành thời gian chơi đùa với con, bạn cần chú ý đến mức độ phát triển thể chất và tình cảm của trẻ. Chẳng hạn, nếu con bạn đang học bò, hãy ngồi lên sàn nhà cùng với con. Nếu trẻ đang chập chững tập đi, bạn nên ở gần bên con, động viên con cố gắng bước tới. Nếu trẻ bắt đầu tập chơi bóng, bạn nên ra sân chơi đùa cùng con. Đến tuổi đi học, con bạn sẽ được tham gia nhiều hoạt động khác như chơi thể thao cùng bạn bè, sinh hoạt đội nhóm... Khi ấy, bạn cần theo sát con để động viên và hướng dẫn con khi cần thiết. Trẻ càng lớn, thời gian chia sẻ càng khó thực hiện hơn, đặc biệt là khi bạn có đông con và các hoạt động xã hội của trẻ ngày càng gia tăng. Nếu gia đình bạn đông con, bạn cần tìm cách sắp xếp để có được những khoảng thời gian riêng tư cho từng đứa con. Tất nhiên, điều này không dễ thực hiện nhưng nếu cố gắng, bạn hoàn toàn có thể làm được.

❖ TRÒ CHUYỆN “CHẤT LƯỢNG”

Trò chuyện chất lượng là khi một người cha kể với con đôi điều về quá khứ của mình, chẳng hạn như chuyện hò hẹn giữa cha với mẹ ngày xưa. Sau đó, cả hai cha con cùng bàn bạc đến những vấn đề quan trọng hơn như đạo đức và các giá trị tinh thần. Cách trò chuyện này sẽ tác động sâu sắc đến thế giới tình cảm của trẻ. Nó phát đi thông điệp: *“Cha rất tin*

tưởng và luôn quan tâm đến con. Con là người rất quan trọng đối với cha và cha yêu con nhiều lắm”.

❖ KỂ CHUYỆN VÀ NÓI CHUYỆN VỚI CON

Mọi trẻ em đều thích nghe người lớn kể chuyện. Vì vậy, đọc sách cho con nghe là một cách tuyệt vời giúp bạn có được quãng thời gian chất lượng bên con. Bạn có thể biến việc đọc truyện cho con nghe trước khi con ngủ thành một thói quen cho cả hai. Trong lúc đọc truyện hoặc khi câu chuyện kết thúc, bạn có thể ngừng lại để con trình bày cảm xúc về những sự kiện hay các nhân vật trong truyện và cùng thảo luận với con về những đề tài đó.



Điều này rất quan trọng với trẻ vì nếu không hiểu được cảm xúc của bản thân, khi lớn lên chúng sẽ không kiểm soát được hành vi của mình. Cho nên, khi bạn đang đọc cho con nghe câu chuyện về một nhân vật đang trải qua cảm giác thất vọng, bạn có thể giải thích với con về cảm giác chán chường mà trẻ đã từng trải qua hoặc những cảm xúc khác tương tự.

❖ LÊN KẾ HOẠCH ĐỂ CÓ THỜI GIAN CHIA SẺ VỚI CON

Trong suốt tám năm đầu đời của con, bạn có thể thể hiện tình yêu của mình với con theo những cách thức tương tự nhau vì cuộc sống của các em chủ yếu diễn ra trong gia đình. Nhưng khi con bạn trưởng thành và đã tham gia nhiều hoạt động bên ngoài, bạn cần nỗ lực hơn nữa để mang đến cho con nhiều thời gian chia sẻ chất lượng. Một số gợi ý sau có thể sẽ giúp ích cho bạn.

❖ MỘT SỐ GỢI Ý

Đây là một số gợi ý về xúc cảm tình yêu thời gian chia sẻ mà bạn có thể áp dụng. Có thể con bạn sẽ thích thú với những hành động mới mẻ này:

- Thay vì dành thời gian chơi với con sau khi bạn làm xong việc nhà, hãy đề nghị con cùng tham gia những hoạt động hàng ngày như giặt giũ, mua sắm hay dọn dẹp nhà cửa. Có

thể việc này sẽ làm bạn mất nhiều thời gian hơn nhưng bù lại, bạn sẽ có thời gian ở bên con trong khi vẫn làm được việc nhà.

- Dừng hẳn việc bạn đang làm để tập trung vào con khi con nói với bạn điều gì đó quan trọng.

- Cùng con nấu những món ăn cả hai cùng thích.

- Cố tìm ra những điều hài hước để cùng cười đùa với con.

- Đối với trẻ lớn hơn, hãy hướng dẫn con sử dụng máy chụp hình để trẻ ghi lại những khoảnh khắc vui vẻ của cả gia đình.

- Khi đưa con bé bỏng của bạn cố đưa cho bạn vật gì đó, hãy ngồi xuống và ôm con trong vòng tay âu yếm của bạn.

- Khuyến khích trẻ nói về những nơi mà trẻ muốn đến thăm và lý do vì sao. Sau đó, hãy tạo bất ngờ thú vị cho con bằng cách thỉnh thoảng để con chọn một trong số những địa điểm đó và lên kế hoạch cho chuyến đi chơi của cả hai.

- Chuyển chương trình tivi bạn đang xem sang kênh mà trẻ thích nhất.

- Nếu gia đình bạn có đông con, hãy thu xếp thời gian để bạn có thể chăm sóc các con theo cách riêng và trọn vẹn nhất. Bạn có thể đưa con đi ăn sáng trước khi con đi học hay cùng con uống sinh tố sau giờ tan học để có được thời gian chia sẻ với con.

- Chuẩn bị món ăn nhẹ và cùng trò chuyện với con về một ngày của con.

- Đặt cho con những câu hỏi cụ thể về một ngày của con. Hãy chú ý, những câu hỏi của bạn không nên hướng đến dạng mà câu trả lời chỉ là “Có” hoặc “Không”.

- Khi đưa con đi chơi công viên, hãy dành thời gian chơi với con thay vì chỉ ngồi xem con chơi đùa một mình. Bạn có thể cùng con gái chơi trò đi xe lửa hay cùng con trai chơi trò ném bóng.

- Hãy hướng con vào những hoạt động giải trí mang tính nghệ thuật như ca hát hoặc vẽ tranh.

- Lên lịch “hẹn” thật cụ thể với từng đứa con của bạn. Đưa kế hoạch này vào thời gian biểu của bạn và đừng để những kế hoạch khác xen ngang.

- Tạo cho con những bất ngờ thú vị bằng cách tặng con vé chơi trò chơi hay tổ chức các buổi dã ngoại, chơi thể thao, đi mua sắm... Hãy ghi lại những khoảnh khắc đáng nhớ đó bằng hình chụp hoặc quay phim để trẻ có thể xem lại khi lớn lên.

- Nếu điều kiện cho phép, hãy đưa con đến nơi làm việc của bạn một đôi lần, giới thiệu con với đồng nghiệp của bạn và sau đó đưa con đi ăn cơm trưa với bạn.

- Dành một nơi đặc biệt trong nhà để cho con chơi đùa. Chẳng hạn, bạn có thể biến một góc phòng trở thành “lâu đài” hay một góc trong nhà xe trở thành “nhà xưởng” cho con.
- Giúp con dựng lều cắm trại trong sân nhà, dù chỉ là một cái lều nhỏ. Trang trí thêm đèn điện và nấu những món ăn đặc biệt để tạo không khí cắm trại thực sự.
- Biến các dịp họp mặt đông đủ các thành viên trong gia đình thành những buổi sinh hoạt chung thay vì tách rời hoạt động của cha mẹ và con cái.
- Thỉnh thoảng cả nhà cùng đi bộ hay đạp xe cùng nhau. Tận dụng mọi cơ hội để chơi đùa cùng con như cùng tập thể dục hay chơi thể thao.
- Tạo mọi điều kiện để cả nhà có được bữa ăn cùng nhau. Nhiều gia đình hiếm khi ăn chung hoặc vừa ăn vừa xem ti-vi. Trong khi đó, đây lại chính là dịp để bố mẹ và con cái trò chuyện cùng nhau, cùng chia sẻ với nhau về những việc xảy ra trong ngày.
- Dành thời gian trò chuyện với con trước giờ con đi ngủ, chẳng hạn như đọc truyện cho con nghe, tâm sự về những hoạt động trong ngày hay cùng con cầu nguyện.
- Nếu con bạn lớn, hãy dành thời gian làm bài tập chung với con. Điều này không những giúp trẻ học hành tốt hơn mà còn giúp bạn có thời gian chia sẻ cùng con.
- Cùng trồng cây với con, điều này đặc biệt có ích đối với những trẻ có xu hướng hướng ngoại. Bạn có thể cùng con trồng hoa, trồng rau cải hay sắp xếp lại khu vườn nhà bạn. Những hoạt động này sẽ trở thành kỷ niệm tuyệt vời đối với trẻ.
- Cùng con tạo những album ảnh lưu niệm để lưu giữ những khoảnh khắc hạnh phúc của gia đình.
- Vào những ngày mưa, hãy cùng con xem lại những album ảnh của gia đình. Hãy kể cho nhau nghe những kỷ niệm cũ và cảm xúc của mình khi đó.

XÚC CẢM YÊU THƯƠNG THỨ 4: QUÀ TẶNG

Tặng quà là một trong những cách thể hiện tình yêu thương mạnh mẽ nhất, không chỉ ngay tại thời điểm tặng quà mà còn kéo dài nhiều năm sau đó. Những quà tặng có ý nghĩa sẽ trở thành biểu tượng của tình yêu. Tuy nhiên, điều quan trọng là trẻ phải cảm nhận được tình yêu thương của cha mẹ trong món quà đó. “Khoang tình cảm” của trẻ phải được giữ đầy để quà tặng truyền đạt trọn vẹn thông điệp yêu thương thực sự của cha mẹ. Điều này có nghĩa là các bậc cha mẹ phải sử dụng nhiều xúc cảm tình yêu phối hợp nhau như cử chỉ âu yếm, lời khen ngợi, thời gian chia sẻ và sự tận tụy để giữ cho “khoang tình cảm” của trẻ luôn đầy.

❖ NGHỆ THUẬT TẶNG QUÀ CHO CON

Cho và nhận quà để thể hiện tình yêu thương là một việc làm rất bình thường. Bản chất của quà tặng không phải là một món hàng vì nó phải thể hiện được tình yêu dành cho người nhận và được tặng không điều kiện.

Đây cũng là cách để người cho cảm ơn về những đóng góp của người nhận và yêu cầu người ấy đóng góp nhiều hơn nữa. Nhiều trường hợp cha mẹ tặng quà cho con cái cũng mang dụng ý tương tự. Khi cha mẹ tặng quà cho con trẻ vì trẻ đã lau dọn phòng, đó không phải là quà tặng thực sự mà là cách cha mẹ trả công cho việc trẻ hoàn thành nhiệm vụ được giao. Hay khi cha mẹ hứa mua kem cho con nếu con ngừng xem ti-vi để làm một việc gì đó thì cây kem này không phải là một quà tặng nữa. Nó là sự mua chuộc để trẻ làm theo ý của cha mẹ. Có thể trẻ không hiểu được ý nghĩa của từ “hối lộ” nhưng em hoàn toàn hiểu được ẩn ý bên trong hành động của cha mẹ.

❖ ĐỀ VIỆC TẶNG QUÀ ĐẠT HIỆU QUẢ CAO NHẤT

Nghệ thuật tặng quà không liên quan đến kích thước và giá trị của món quà. Nó chỉ liên quan đến tình yêu chứa đựng trong món quà đó mà thôi. Vào thời kỳ kinh tế khó khăn, ông bà ta từng dùng các nhu yếu phẩm làm quà tặng. Nhưng ngày nay, các bậc phụ huynh không tặng quà cho con nhằm đáp ứng nhu cầu vật chất của con mà đó là cách để họ thể hiện tình yêu thương và sự quan tâm của mình. Nếu quà tặng của các bậc phụ huynh không mang thông điệp yêu thương, trẻ sẽ xem quà tặng đó như một việc “hoàn toàn bình thường” và không bao giờ nhận ra thông điệp tình yêu trong đó cả.



Bạn có thể tham khảo gợi ý nhỏ sau đây để việc tặng quà cho con cái trở thành cách thể hiện tình yêu đặc biệt. Hãy gói quà (chẳng hạn như quần áo mới của con) cẩn thận, sau đó tặng cho con món quà này trong buổi tối có đông đủ thành viên gia đình. Việc mở quà sẽ

khiến trẻ cảm thấy hồi hộp, thích thú. Trẻ sẽ cảm nhận được tình cảm của bạn thông qua cách tặng quà này. Dạy cho con hiểu được ý nghĩa đích thực của quà tặng sẽ giúp con biết cách ứng xử phù hợp khi được nhận quà.

Việc nhận được một món quà chứa đựng thông điệp yêu thương sẽ kích thích trẻ tìm cách phản hồi lại bằng tình yêu thương, dù món quà đó như thế nào chăng nữa.

Khi mua đồ chơi tặng cho con, bạn cần chú ý những điểm sau. Trước hết, bạn cần chọn lựa kỹ càng khi bước vào thế giới đồ chơi tại cửa hàng. Trẻ dễ bị lôi cuốn trước những món đồ chơi lạ mắt nhưng có thể ngay ngày hôm sau, trẻ đã chán ngấy nó.

Thứ hai, bạn đừng để các chương trình quảng cáo ảnh hưởng đến quyết định mua đồ chơi cho con của mình. Hãy tự hỏi: *“Con mình có thích món đồ chơi này không? Món đồ chơi này sẽ ảnh hưởng tích cực hay tiêu cực đến con? Nó có phù hợp với con mình không? Con mình sẽ học được gì khi sử dụng nó? Đồ chơi này có bền không? Nó sử dụng được trong bao lâu? Liệu mình đủ khả năng mua nó không?”*. Đừng bao giờ mua một món đồ chơi không cần thiết với con bạn trong khi bạn lại không đủ khả năng chi trả nó.

Không phải mọi đồ chơi đều mang ý nghĩa giáo dục. Vì thế, chỉ lựa chọn món nào có ý nghĩa tích cực đối với con bạn mà thôi. Bạn cũng nên lưu ý khi mua những món đồ chơi công nghệ cao vì chúng có thể đưa con bạn xa rời với những giá trị truyền thống của gia đình bạn.

❖ TẶNG QUÀ CÓ Ý NGHĨA.

Khi tặng quà cho con trẻ, bạn cần lưu ý một số vấn đề sau:

Quà tặng cần được trao tặng dưới danh nghĩa của tình yêu thương. Nếu bạn chỉ tặng quà cho con trẻ khi chúng hoàn thành một nhiệm vụ hay đạt được thành tích cao thì đó không còn gọi là quà tặng nữa. Quà tặng thực sự là những món quà được chọn lựa kỹ lưỡng, truyền đạt thông điệp yêu thương, được trẻ yêu thích và bổ ích đối với trẻ.

Trừ các dịp lễ đặc biệt như năm mới, giáng sinh và sinh nhật, bạn nên cùng con lựa chọn quà. Điều này sẽ càng hiệu quả khi con bạn lớn lên và có những ý kiến riêng về quần áo, giày dép, ba lô... của các em. Có thể con bạn cũng muốn mua những món quà không cần thiết. Chính vì thế, bạn sẽ phải cân nhắc mong muốn của con để xem nó là tức thời hay lâu dài, lành mạnh hay không lành mạnh, có tác động tích cực hay tiêu cực... để hướng dẫn con chọn những món quà phù hợp và hữu ích thật sự.

❖ MỘT SỐ GỢI Ý

Dưới đây là một số gợi ý về việc tặng quà mà bạn có thể áp dụng:

- Suru tập những món quà không đắt tiền và gói ghém cẩn thận. Hãy tặng quà cho con khi bạn cảm thấy cần thiết.
- Chọn lựa những món quà phù hợp với sở thích của con.
- Nấu cho con món ăn mà con thích hoặc dẫn con đi ăn ở một nhà hàng đặc biệt.
- Chuẩn bị sẵn giấy gói quà và những hộp quà đặc biệt để bạn có thể dùng để gói những món quà đơn giản nhất.
- Khi vắng nhà trong một thời gian, hãy gửi cho con một món quà nhỏ ghi rõ tên con bạn trên đó.
- Chuẩn bị một túi quà chứa những món quà nhỏ để làm phần thưởng cho con khi trẻ làm được việc tốt.
- Tìm những món quà đặc biệt phù hợp với con, ghi rõ tên con trên món quà đó. Hãy dành tặng món quà này cho con khi con gặp khó khăn để khích lệ tinh thần con.
- Dành tặng con một bài hát đặc biệt nào đó. Đó có thể là bài hát bạn tự sáng tác hay một bài hát mà bạn cảm thấy phù hợp với sở thích và lứa tuổi của con.
- Tạo trò chơi săn tìm quà theo bản đồ và đưa ra những hướng dẫn cụ thể để giúp con tìm ra món quà.
- Nếu bạn đi xa vài ngày, hãy để lại cho con một hộp nhỏ đựng món quà đặc biệt kèm ghi chú nói rằng bạn yêu con rất nhiều.
- Thay vì mua cho con một món quà giá trị trong ngày sinh nhật của con, bạn hãy tổ chức cho con một buổi tiệc sinh nhật ở địa điểm đặc biệt nào đó.
- Bạn có thể tặng cho con một món quà giữ được lâu, chẳng hạn như cây cối để cả hai cùng chăm sóc hoặc một bàn cờ tướng để cả hai cùng chơi.
- Làm hoặc mua cho con một chiếc nhẫn hay một vòng đeo cổ đặc biệt.
- Đối với trẻ nhỏ tuổi hơn, hãy tặng cho con những món quà “thiên nhiên” như hoa dại, những viên đá ngộ nghĩnh gói trong giấy gói thật đặc biệt.
- Đến dịp Sinh nhật hay Giáng sinh, bạn hãy cùng con đi mua sắm món quà đặc biệt sau khi đã tham khảo ý kiến của con. Món quà đặc biệt này cùng với sự quan tâm của bạn có thể tạo ra một món quà thực sự ý nghĩa đối với con trẻ.

XÚC CẢM YÊU THƯƠNG THỨ 5: SỰ TẬN TỤY

❖ BẠN PHỤC VỤ CHO AI?

Có bao giờ bạn tự hỏi mình rằng: “Tôi phục vụ cho ai?”. Dĩ nhiên bạn không những phục vụ cho con cái mà còn chăm lo cho vợ/chồng mình để giữ cho “khoảng tình cảm” của họ

luôn đầy. Trẻ em cần sự quan tâm, chăm sóc của cha mẹ để có được một cuộc sống cân bằng. Chính vì thế, việc dành thời gian chăm lo cho gia đình là một trong những cách làm quan trọng để bạn trở thành một người cha/mẹ tốt.

Dĩ nhiên, mục tiêu chính của việc chăm lo cho con trẻ không phải nhằm làm cho chúng hài lòng. Điều các bậc cha mẹ hướng đến chính là mang đến cho con cái của họ những điều tốt đẹp nhất. Mang đến cho con trẻ cảm giác hài lòng trong một thời điểm nào đó chưa hẳn đã là cách tốt nhất để thể hiện tình yêu. Cho con một thanh kẹo có thể sẽ khiến con vui thích nhưng đó vẫn chưa phải là điều tốt nhất mà bạn nên làm. Mục tiêu chính của bạn - mang đến cho con điều tốt đẹp nhất - nghĩa là làm đầy “khoang tình cảm” của con. Để làm được điều đó, bạn cần phối hợp xúc cảm tình yêu sự tận tụy với những xúc cảm khác.



Một điều quan trọng mà bạn cần lưu ý khi sử dụng xúc cảm tình yêu này là đừng sử dụng nó như một phương tiện điều khiển con làm theo ý muốn của mình. Trẻ rất thích được cha mẹ tặng quà và quan tâm chăm sóc. Tuy nhiên, nếu bạn luôn làm mọi thứ cho con thì con bạn sẽ dễ nảy sinh tư tưởng ỷ lại và ích kỷ. Nhưng bạn cũng không cần phải lo ngại quá mức về điều này, chỉ cần bạn thể hiện sự tận tụy với con đúng cách thì mọi việc đều trở nên đơn giản hơn rất nhiều.

Khi tỏ ra tận tụy đúng cách, bạn sẽ dạy cho con bài học về sự cho đi. Khi đó, con bạn sẽ trở nên độc lập và giỏi giang hơn. Bạn có thể bày tỏ tình yêu của mình bằng cách làm giúp trẻ những việc trẻ chưa thể tự làm và hướng dẫn con làm theo. Nhờ đó, con bạn sẽ từ bỏ cái tôi ích kỷ để biết sống vì người khác. Và đó mới chính là mục tiêu cao nhất mà các bậc cha mẹ hướng đến.

❖ SỰ TẬN TỤY YÊU THƯƠNG

Cha mẹ dành sự quan tâm chăm lo cho con cái qua nhiều tháng năm và được thể hiện dưới hình thức trách nhiệm. Điều đó khiến nhiều người quên rằng những hành động rất

đổi bình thường mỗi ngày họ làm cho con đều là những biểu hiện tình yêu. Họ cảm thấy mình chăm lo cho con cái vì trách nhiệm hơn là vì tình yêu thương. Thái độ đó khiến trẻ thấy mình trở thành gánh nặng đồng thời không thể cảm nhận được tình yêu thương của cha mẹ qua những hành động tận tụy đó.

Tận tụy vì con, không có nghĩa là bạn phải làm nô bộc cho con như nhiều người lo ngại. Sự chăm sóc này xuất phát khao khát bên trong mỗi người làm cha làm mẹ. Vì vậy, tận tụy phục vụ là một quà tặng chứ không phải là sự bắt buộc. Khi các bậc phụ huynh chăm lo cho con trong tâm trạng bức bối hay tức giận, nhu cầu vật chất của trẻ có thể được đáp ứng nhưng tâm hồn trẻ sẽ trở nên trống rỗng và khô cằn.

Dù việc chăm lo cho con trẻ diễn ra hàng ngày nhưng thỉnh thoảng, các bậc phụ huynh cũng nên kiểm tra thái độ của mình để đảm bảo rằng sự tận tụy đó truyền đạt đến trẻ thông điệp yêu thương thực sự.

❖ MỤC ĐÍCH TỐI THƯỢNG CỦA SỰ TẬN TỤY

Mục đích tối thượng của sự tận tụy vì con cái là giúp trẻ phát triển khỏe mạnh, cả về thể chất lẫn tinh thần để có thể phục vụ lại người khác. Qua sự tận tụy của cha mẹ, trẻ sẽ học cách giúp đỡ những người thân yêu lẫn những người xa lạ.

Dù sao, con cái chúng ta cũng chỉ là những đứa trẻ nên điều tất yếu là trẻ sẽ có khuynh hướng sống vị kỷ. Trẻ luôn muốn được tưởng thưởng từ những hành động tốt đẹp của mình. Do đó, bạn sẽ phải tốn nhiều thời gian mới có thể dạy trẻ biết cách sống và cho đi tình yêu thương một cách bất vụ lợi.

❖ MỘT SỐ GỢI Ý

Dưới đây là một số gợi ý dành cho các bậc phụ huynh. Bạn hãy thử chọn trong số những gợi ý này để áp dụng với con cái bạn:

- Dạy con chơi một số môn thể thao như bóng đá, bóng chày...
- Hướng dẫn con làm bài tập.
- Nấu cho con một món ăn ngon khi con phải trải qua một ngày khó khăn.
- Thay vì bảo con: “Đi ngủ đi”, hãy nhẹ nhàng bế con vào giường và đắp chăn cho con.
- Đối với trẻ đã đến tuổi đi học, hãy giúp con chọn quần áo đi học vào mỗi buổi sáng khi con thức dậy.
- Dạy cho con biết tầm quan trọng của việc giúp đỡ người khác thông qua những hoạt động cộng đồng.
- Hãy chuẩn bị cho con những món đồ chơi mà con thích nhất để trẻ có thể chơi khi thức dậy hoặc đi học về (dĩ nhiên là bạn phải tham gia cùng con).

- Khi bạn sắp trẻ một cuộc hẹn hay buổi họp, hãy giúp con hoàn thành những việc con đang làm để cả hai thu xếp nhanh hơn thay vì để con làm một mình và hối thúc con.
- Khi con bị ốm, hãy cùng con xem bộ phim con yêu thích, đọc truyện cho con nghe hoặc nấu món ăn bổ dưỡng mà con thích nhất.
- Giúp con phát triển các mối quan hệ với những người lớn xung quanh để trẻ có thể học hỏi được nhiều lĩnh vực như khiêu vũ, bóng chày, âm nhạc...
- Chuẩn bị tiệc sinh nhật với những món ăn con thích nhất.
- Lên danh sách những việc con thích làm cùng với bạn. Thỉnh thoảng hãy thực hiện một trong số chúng một cách bất ngờ.
- Chuẩn bị một món ăn đặc biệt cho con, chẳng hạn như một chiếc bánh có hình dạng kỳ lạ hoặc có khắc tên con trên đó.
- Giúp con sửa chữa một món đồ chơi hoặc vật dụng con thích nhất.

DẠY CON RÈN LUYỆN TÍNH CÁCH

Việc học cách xử lý cơn giận dữ sẽ ảnh hưởng rất lớn đến sự phát triển tính trung thực của trẻ - vốn là một trong những tính cách quan trọng nhất của con người.

Nếu trẻ không học được cách xử lý cơn giận dữ, chắc chắn quá trình phát triển tính cách của trẻ sẽ bị ảnh hưởng. Và điều này sẽ thể hiện qua sự thiếu trung thực khi lớn lên. Càng xử lý kém cơn giận dữ của mình, trẻ càng có thái độ thù nghịch đối với người lớn. Và đây chính là nguyên nhân khiến trẻ khước từ những giá trị tinh thần mà bố mẹ mang đến. Trong khi đó, bằng cách rèn luyện cho trẻ cách kiểm soát sự giận dữ, bạn sẽ giúp trẻ phát triển một nhân cách tốt đẹp.

Về bản chất, giận dữ là một phản ứng bình thường của con người. Chính vì thế, ta không thể nói là nó tốt hay xấu hoàn toàn, vấn đề không phải là sự giận dữ, mà chính là cách kiểm soát cơn giận dữ đó.

Giúp trẻ xử lý sự chống đối ngầm ngấm: Điều đáng buồn là không phải ai cũng biết cách kiểm soát được sự giận dữ của mình. Một hình thức xử lý cơn giận dữ khá phổ biến và nguy hại chính là sự chống đối ngầm ngấm.

Chống đối ngầm ngấm xảy ra khi ta thể hiện sự giận dữ của mình một cách gián tiếp, “thụ động”. Đó là thái độ cương quyết làm ngược lại mong muốn của những người có quyền lực. Dĩ nhiên, người có quyền lực đối với trẻ chính là cha mẹ.

❖ CÁCH NHẬN RA SỰ CHỐNG ĐỐI NGẤM NGẤM CỦA TRẺ

Có nhiều cách giúp các bậc phụ huynh nhận biết sự chống đối ngầm ngấm của con. Việc nhận diện được điều này có vai trò rất quan trọng vì nó sẽ giúp các bậc phụ huynh biết được nguyên nhân dẫn đến những hành vi sai trái ở trẻ.

Trước tiên, khi chống đối ngầm ngấm, trẻ sẽ có những biểu hiện bất thường.

Thứ hai, bạn có thể nghi ngờ con cái mình đang có hành vi chống đối ngầm ngấm nếu thấy mọi nỗ lực của bạn đều không hề thay đổi được con. Mục đích của sự chống đối ngầm ngấm của trẻ chính là khiến cho bạn tức giận. Chính vì thế, dù cho bạn có làm gì chẳng nữa thì trẻ cũng không bao giờ chịu thay đổi.

Thứ ba, dù mục đích của hành vi này là nhằm khiến cho cha mẹ và thầy cô tức giận nhưng chính trẻ mới là người bị gánh chịu hậu quả nặng nề nhất bởi các mối quan hệ trong hiện tại cũng như tương lai của em sẽ bị ảnh hưởng nghiêm trọng.

❖ SỰ CHỐNG ĐỐI NGẦM NGẤM TRONG GIAI ĐOẠN THIỂU NIÊN

Chỉ có một giai đoạn trong cuộc đời mà hành vi chống đối ngầm ngấm được coi là bình thường, đó là giai đoạn trẻ bước vào tuổi thiếu niên, tức là khoảng 13 đến 15 tuổi. Ở giai đoạn này, hành vi chống đối ngầm ngấm ở trẻ có thể được xem là bình thường nếu nó không gây ra thiệt hại cho ai. Điều quan trọng là trẻ học được cách xử lý cơn giận dữ theo cách chín chắn và vượt qua được giai đoạn khó khăn này. Nếu trẻ không làm được điều đó, hành vi này sẽ trở thành một phần vĩnh viễn trong tính cách của em. Khi lớn lên, trẻ sẽ sử dụng hành vi này để chống đối lại sếp, bạn bè, vợ/chồng, con cái.

Khi ở tuổi con cái mình bây giờ, chúng ta có rất ít hành vi chống đối ngầm ngấm. Ở nông thôn, một cậu bé giận cha có thể chỉ dắt con bò cái nhà mình lên đầu lán trại. Ở thành phố, một số cậu bé thỉnh thoảng tụ tập thành một nhóm nghịch ngợm để lấy bugi xe của ai đó rồi len lén trả lại cho người chủ xe kém may mắn ấy. Trong khi đó ngày nay, trẻ có nhiều lựa chọn để thực hiện các hành vi chống đối ngầm ngấm của mình hơn. Đôi khi, những hành vi này hết sức nguy hiểm: học hành sa sút, hút thuốc, ma túy, bạo lực, phạm tội... Và khi các em đã đi qua giai đoạn này thì những tổn thất nghiêm trọng đối với cả đời em cũng đã xảy ra.

Trong vai trò cha mẹ, bạn cần phân biệt giữa hành vi chống đối ngầm ngấm vô hại với hành vi bất thường có hại của trẻ. Chẳng hạn, việc quần giấy vệ sinh lên trên cành cây hay không dọn dẹp phòng ốc là những hành động thể hiện sự chống đối ngầm ngấm của trẻ trong giai đoạn niên thiếu. Tuy nhiên, đây là những hành vi hoàn toàn vô hại. Tương tự, những hoạt động như leo núi, đạp xe đường dài... có thể giúp trẻ thỏa mãn khao khát mạo hiểm của mình và vượt qua khó khăn này một cách suôn sẻ.

Hãy nhớ mục tiêu của bạn khi tìm cách giúp con vượt qua giai đoạn này chính là dạy trẻ kiểm soát cơn giận dữ trước khi trẻ bước qua tuổi 17. Trẻ chỉ vượt qua giai đoạn có sự chống đối ngấm ngầm một cách dễ dàng khi học được cách thức xử lý cơn giận dữ của mình thật chín chắn.

Rất nhiều người trưởng thành chưa vượt qua được giai đoạn này nên họ cũng có những hành vi chống đối ngấm ngầm. Đa số chúng ta không hiểu được bản chất của sự giận dữ cũng như cách thức kiểm soát nó. Nhiều bậc phụ huynh đã mắc phải sai lầm khi nghĩ rằng mọi hành vi giận dữ ở con trẻ đều là sai trái và cần được triệt tiêu bằng kỷ luật. Phương pháp này không hề mang lại tác dụng bởi nó không dạy cho trẻ cách xử lý cơn giận dữ theo hướng tích cực. Và kết quả là trẻ sẽ tiếp tục mắc sai lầm cho đến khi bước vào tuổi trưởng thành, giống như điều cha mẹ em đã trải qua trước đây. Hành vi chống đối ngấm ngầm cũng là nguyên nhân của những thất bại trong trường đại học, trong công sở và trong gia đình riêng của trẻ về sau. Chính vì thế, điều mà các bậc phụ huynh cần làm là hướng dẫn trẻ cách kiểm soát cơn giận dữ một cách đúng đắn.

❖ SỚM DẠY CON CÁCH PHẢN HỒI ĐÚNG ĐẮN

Rõ ràng, bạn không thể đợi cho đến khi con bước vào tuổi thiếu niên mới dạy con cách xử lý cơn giận dữ. Dù không mong đợi con có khả năng kiểm soát cơn giận dữ ở thời điểm sáu hay bảy tuổi nhưng bạn cần phải bắt đầu dạy con ngay từ giai đoạn này.

Dạy con kiểm soát cơn giận dữ là một trong những nhiệm vụ khó khăn nhất của các bậc phụ huynh. Trẻ thường thể hiện sự giận dữ của mình qua lời nói hoặc hành động, và cả hai cách này đều rất khó xử lý. Các bậc phụ huynh thường không hiểu được cách biểu hiện cơn giận dữ của trẻ cũng như cách kiềm chế chúng. Kết quả là họ không biết cách phản hồi lại cơn giận dữ của trẻ và mắc phải sai lầm.

Hãy nhớ rằng trẻ thường thể hiện sự giận dữ của mình bằng lời nói nhiều hơn hành động. Vì thế, khi con nói ra những lời giận dữ, bạn hãy hướng dẫn con kiểm soát cơn giận một cách chín chắn.

Khi con lên sáu hoặc bảy tuổi, bạn cần tìm cách ngăn cản và loại bỏ những hành vi chống đối ngấm ngầm để chúng không ăn sâu vào tiềm thức của trẻ. Cách đầu tiên và cũng là cách quan trọng nhất chính là bạn hãy giữ cho “khoảng tình cảm” của trẻ luôn tràn đầy. Nguyên nhân chính khiến trẻ tỏ ra giận dữ và có những hành vi sai trái là “khoảng tình cảm” của em trống rỗng. Khi bạn thường xuyên sử dụng xúc cảm tình yêu cơ bản của con, bạn sẽ làm đầy “khoảng tình cảm” đó và ngăn chặn được những hành vi chống đối ngấm ngầm đang đậm chồi bén rễ trong tiềm thức của trẻ. Lúc ấy, trẻ sẽ không còn hỏi cha mẹ câu hỏi: “*Cha mẹ có*

yêu con không?” nữa. Dĩ nhiên, “khoảng tình cảm” trống rỗng không phải là nguyên nhân duy nhất gây ra hành vi sai trái hay sự giận dữ ở trẻ, nhưng đó là nguyên nhân phổ biến nhất.

Tiếp đến, bạn nên nhớ rằng con trẻ không có cách nào bảo vệ mình trước những cơn giận dữ của cha mẹ. Khi bạn trút sự giận dữ của mình lên con, cơn giận đó sẽ ngấm vào trẻ ngay lập tức. Nếu việc này xảy ra thường xuyên, trẻ sẽ thể hiện cơn giận dữ của mình bằng những hành vi chống đối ngấm ngấm, vì vậy, bạn cần bình tĩnh trò chuyện với con để con có cơ hội bộc bạch tâm sự. Có thể việc làm chẳng mấy dễ chịu nhưng đó là điều bạn cần phải thực hiện.

❖ GIÚP TRẺ VƯỢT QUA CƠN GIẬN DỮ

Rất nhiều bậc phụ huynh đã hiểu được cơn giận dữ của con mình bằng cách sử dụng mô hình *Chiếc thang Giận dữ* dưới đây. Trong quá trình dạy dỗ con cái, bạn sẽ phải tìm cách giúp cho con vượt qua từng nấc một của *Chiếc thang Giận dữ*, tránh mọi biểu hiện tiêu cực.

Mục tiêu của việc làm này là giúp trẻ chuyển từ hành vi chống đối ngấm ngấm hoặc những ngôn từ nặng nề sang cách phản hồi bình tĩnh để tìm kiếm giải pháp phù hợp nhất.

Đây là một quá trình dài đòi hỏi các bậc cha mẹ phải không ngừng dạy dỗ, làm gương và kiên nhẫn. Do quá trình chuyển biến ở trẻ diễn ra khá chậm chạp nên các bậc phụ huynh thường khó nhận ra sự thay đổi ở trẻ

➤ CHIẾC THANG GIẬN DỮ

✓ TÍCH CỰC

1. Dễ Chịu - Tìm Giải Pháp - Tập Trung Vào Sự Giận Dữ - Kìm Nén Để Không Than Phiền - Suy Nghĩ Lô-Gic.

2. Dễ Chịu - Tập Trung vào Sự Giận Dữ - Kìm Nén Để Không Than Phiền - Suy Nghĩ Lô-Gic.

✓ NỬA TÍCH CỰC - NỬA TIÊU CỰC

1. Tập Trung vào Sự Giận Dữ - Kìm Nén Để Không Than Phiền - Suy Nghĩ Lô-Gic - Bắt Đầu Khó Chịu, To Tiếng.

2. Kìm Nén Để Không Than Phiền - Suy Nghĩ Lô-Gic - Khó Chịu, To Tiếng - Thay Thế Sự Tức Giận Bằng Những Cảm Xúc Tiêu Cực Khác.

3. Tập Trung vào Sự Giận Dữ - Kìm Nén Để Không Than Phiền - Suy Nghĩ Lô-Gic - Khó Chịu, To Tiếng - Dùng Ngôn Từ Để Chống Trả.

4. Suy Nghĩ Có Lô-Gic - Khó Chịu, To Tiếng - Thay Thế Sự Tức Giận Bằng Những Cảm Giác Tiêu Cực Khác - Bắt Đầu Oán Trách.

✓ BẮT ĐẦU TIÊU CỰC

1. Khó Chịu, To Tiếng - Thay Thế Sự Tức Giận Bằng Những Cảm Xúc Tiêu Cực Khác - Bắt Đầu Oán Trách - Cư Xử Lỗ Mãng.

2. Khó Chịu, To Tiếng - Thay Thế Sự Tức Giận Bằng Những Cảm Xúc Tiêu Cực Khác - Bắt Đầu Oán Trách - Dùng Ngôn Từ Để Chống Trả - Cư Xử Lỗ Mãng.

3. Khó Chịu, To Tiếng - Chửi Thề - Thay Thế Sự Tức Giận Bằng Những Cảm Giác Tiêu Cực Khác - Bắt Đầu Oán Trách - Dùng Ngôn Từ Để Chống Trả - Cư Xử Lỗ Mãng.

4. Tập Trung Vào Cảm Giác Giận Dữ - Khó Chịu, To Tiếng - Chửi Thề - Thay Thế Sự Tức Giận Bằng Những Cảm Xúc Tiêu Cực Khác - Ném Đồ Đạc - Cư Xử Lỗ Mãng.

5. Khó Chịu, To Tiếng - Chửi Thề - Thay Thế Sự Giận Dữ Bằng Những Cảm Giác Tiêu Cực Khác - Ném Đồ Đạc - Cư Xử Lỗ Mãng.

✓ TIÊU CỰC

1. Tập Trung Vào Cảm Giác Giận Dữ - Khó Chịu, To Tiếng - Chửi Thề - Đập Phá Đồ - Dùng Ngôn Từ Để Chống Trả - Cư Xử Lỗ Mãng.

2. Khó Chịu, To Tiếng - Chửi Thề - Thay Thế Sự Giận Dữ Bằng Những Cảm Xúc Tiêu Cực Khác - Đập Phá Đồ Đạc - Dùng Ngôn Từ Để Chống Trả - Cư Xử Lỗ Mãng.

3. Khó Chịu, To Tiếng - Chửi Thề - Thay Thế Sự Giận Dữ Bằng Những Cảm Xúc Tiêu Cực Khác - Đập Phá Đồ - Dùng Ngôn Từ Để Chống Trả - Dùng Tay Chân Để Chống Trả - Cư Xử Lỗ Mãng.

4. Có Hành Vi Gây Hấn Tiêu Cực.

Nguồn tham khảo: Cuốn “How to Really Love Your Angry Child”, tác giả Ross Campbell (Colorado Springs: Cook, 2003).

THỜI ĐIỂM DẠY CON

Hãy nhớ rằng, thời điểm trẻ thể hiện sự giận dữ cũng chính là thời điểm thích hợp để dạy dỗ trẻ. Vì vậy, hãy dạy con khi cả hai đều đã bình tĩnh và thiết lập được trạng thái cảm xúc tốt đẹp. Tuy nhiên, bạn đừng đợi quá lâu, nếu không, bạn sẽ không tận dụng được cơ hội vừa xảy ra. Ngay khi mọi việc giữa bạn và con đã ổn định, bạn hãy ngồi xuống bên cạnh con và thực hiện ba điều sau. Những điều này sẽ giúp bạn dạy dỗ con biết cách xử lý cơn giận của em theo hướng tích cực.

1. Hãy nói với con rằng bạn sẽ không la mắng chúng. Đặc biệt, nếu con bạn thường phản ứng tốt trước mệnh lệnh của cha mẹ thì có thể trẻ sẽ cảm thấy hối hận về những hành động của mình. Nếu bạn la rầy trẻ, trẻ sẽ không bao giờ thể hiện cơn giận dữ của mình nữa và khi đó, bạn sẽ không có cơ hội giúp con vượt qua *Chiếc thang Giận dữ*. Việc dạy dỗ con

cũng bao gồm cả việc bạn chấp nhận con người của trẻ và luôn muốn biết cảm xúc của con, dù con đang vui, buồn hay giận dữ.

2. Khen ngợi con về những điều con đã làm đúng. Bạn có thể nói với con rằng: "Con đã cho cha mẹ biết rằng con đang giận dữ. Con đã không trút con giận lên em con hay chú cún nhà mình. Con cũng không ném đi đồ đạc hay tự gây thương tích cho mình. Và điều đó là rất tốt". Bạn cần nêu ra mọi điều đúng đắn ở trẻ. Khi trẻ nói ra những lời giận dữ, nghĩa là trẻ đã làm điều đúng đắn và tránh được sai lầm.

3. Giúp con vượt lên từng nấc của Chiếc thang Giận dữ. Mục tiêu của việc làm này là nhằm giúp con tiến gần đến những biểu hiện giận dữ theo hướng tích cực. Bạn nên đưa ra cho con một yêu cầu hơn là một lời cấm đoán. Thay vì nói: "Đừng bao giờ nói với mẹ bằng cái giọng đó nữa nhé", bạn có thể nói: "Con trai à, từ giờ trở đi, con đừng nói với mẹ với giọng đó nữa, được không?". Dĩ nhiên, điều này không có nghĩa rằng con bạn sẽ không bao giờ tái phạm nữa nhưng nó sẽ tạo điều kiện để khi đủ khôn lớn, trẻ sẽ tự từ bỏ điều đó.

Dạy con là một quá trình dài và đầy khó khăn. Tuy nhiên, dưới sự dìu dắt của bạn, con trẻ sẽ tự động làm những điều đúng đắn mà không đợi nhắc nhở. Phối hợp giữa việc dạy bảo con với việc nêu gương tốt sẽ giúp con bạn tự rèn luyện bản thân tốt hơn.

Hãy để gia đình là chỗ dựa tinh thần vững chắc cho trẻ và bạn là người bạn đồng hành tốt nhất của con mình. Đây là điều Tôi mong mỗi khi thực hiện Ebook này.

Chân thành cảm ơn bạn đã quan tâm để tiếp tục nhận được những Ebook chia sẻ bạn có thể đăng ký **MIỄN PHÍ** tại website: moitruongxanh.vn.

Trân trọng !