

K Ầ M N H U N G

ASách



★ GHI CHÉP VỀ CÁCH ★
NGƯỜI MỸ NUÔI DẠY CON



KẨM NHUNG

hiện đang sống cùng chồng và cô con gái nhỏ tên Xoài ở Chicago, Mỹ. Sau khi tốt nghiệp Thạc sĩ Quản trị kinh doanh ở Đại học Minnesota, cô làm việc tại một công ty tư vấn thương hiệu cho các trường đại học và tổ chức giáo dục. Mang thai và sinh con trong thời gian ở Mỹ, Kimm Nhung đã quan sát tỉ mỉ những nét ưu việt trong cách người Mỹ nuôi dạy con nhỏ. Các bài viết về cách người Mỹ cho con ăn, dạy con ngủ của cô trên VnExpress được bạn đọc rất quan tâm và bàn tán sôi nổi. Nhận thấy tầm hữu ích lớn của đề tài này với độc giả, cô đã quyết định viết *Con là khách quý*, tổng hợp lại các quan sát và suy nghĩ của mình về cách người Mỹ chăm con.

Trao đổi với tác giả tại

www.facebook.com/ConLaKhachQuy

và www.conlakhachquy.com

Con là khách quý - Ghi chép về cách người Mỹ nuôi dạy con
Bản quyền tác phẩm © Kimm Nhung

Xuất bản theo hợp đồng sử dụng tác phẩm giữa Công ty Văn hóa
và Truyền thông Nhã Nam và tác giả Kimm Nhung

Bản quyền tác phẩm đã được bảo hộ. Mọi hình thức xuất bản, sao chụp, phân phối dưới dạng in ấn hoặc văn bản điện tử, đặc biệt là việc phát tán trên mạng Internet mà không có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản là vi phạm pháp luật và làm tổn hại đến quyền lợi của nhà xuất bản và tác giả. Không ủng hộ, khuyến khích những hành vi vi phạm bản quyền. Chỉ mua bán bản in hợp pháp.

K Â M NHUNG

ASach

CON -LÀ- KHÁCH QUÝ

★ GHI CHÉP VỀ CÁCH ★
NGƯỜI MỸ NUÔI DẠY CON



MỤC LỤC

	LỜI NÓI ĐẦU	7
Chương I:	MANG BẦU	13
Chương II:	CHĂM SÓC TRẺ	48
Chương III:	CHO CON ĂN	64
Chương IV:	CHO CON NGỦ	88
Chương V:	DẠY CON MỘT CÁCH TỰ NHIÊN	101
Chương VI:	DẠY CON TỰ LẬP	147
Chương VII:	DẠY CON KỶ LUẬT	192
Chương VIII:	ĐỨA TRẺ HOÀN HẢO KHÔNG TỒN TẠI HAY ĐỨA TRẺ HOÀN HẢO CHÍNH LÀ CON BẠN	236
Chương IX:	NGƯỜI MẸ HOÀN HẢO KHÔNG TỒN TẠI HAY NGƯỜI MẸ HOÀN HẢO CHÍNH LÀ BẠN	255
Chương X:	HỌC TỪ CÁC BÀ MẸ TRÊN KHẮP THẾ GIỚI	282
	LỜI BỘC BẠCH	299
	TÀI LIỆU THAM KHẢO	301

LỜI NÓI ĐẦU

"Con muốn một quả bóng thật to! Thật to!"

Đứa bé gái mặc chiếc váy hồng có đính nơ sau lưng vươn hai tay lên. Người đàn ông phồng má, thổi thật chậm để tạo thành một quả bóng lớn cho bé gái đó. Nhưng ông vừa thổi xong thì một đứa bé trai nhảy lên để tranh quả bóng. Người đàn ông từ tốn nói: "Felix, ta đang thổi quả bóng to này cho Carrie. Con có thể đợi tới lượt, phải không nào?" Cậu bé gật đầu. Nhưng lúc ông thổi xong quả bóng thì cậu bé này lại nhảy lên tranh. Ông quay sang cậu bé và nói: "Ta hiểu, con muốn có quả bóng đó. Nhưng bây giờ là lượt của Carrie. Con có thể đợi tới lượt mình, phải không nào?" Lần này thì cậu bé đứng im, không nhảy lên tranh nữa. Sau khi thổi xong, người đàn ông quay sang bảo: "Cảm ơn con, Felix. Giờ thì ta sẽ thổi cho con một quả bóng thật to nhé."

Tôi ngồi lặng im quan sát mà như thấy thời gian thông dong trôi trước mắt. Vì người đàn ông này đã không tìm đường tắt: Ông không quay sang "ra lệnh" cho cậu bé "Đợi đến lượt đã!" Không giận dữ vì cậu bé không nghe lời. Không thổi đại một quả bóng cho Felix trước cho xong chuyện. Ông cứ đi theo một con đường đã định, nhắc nhở cậu bé, thông cảm với mong muốn của cậu bé, nhưng vẫn kiên định nhắc cậu bé đợi, rồi khen ngợi khi cậu bé ngoan.

Tôi không biết người đàn ông này là ai. Đây chỉ một người đàn ông hết sức bình thường, đang chơi với mấy đứa nhỏ trong công viên, một người đàn ông tôi không biết tên, không biết nghề nghiệp, không biết là bố của Carrie hay của Felix. Nhưng cách ông ta xử lý tình huống với hai đứa trẻ diễn ra trước mắt tôi, đẹp như một đoạn phim tài liệu về cách nuôi dạy trẻ.

Lúc này, tôi đã học phương pháp của người Mỹ để luyện Xoài ngủ ngoan và ăn ngoan. Nhưng dần dần tôi nhận ra rằng, cách người Mỹ dạy con không chỉ nằm ở chuyện luyện con ngủ ngoan hay dạy con biết yêu thích việc ăn uống. Mà như một thứ hương hoa phảng phất trong không khí, nó tạo nên một bầu không khí, một môi trường nuôi trẻ mà trong đó, dường như mỗi ông bố bà mẹ tôi gặp lại là một pháp sư, đang đối đãi với đứa trẻ theo một cách "tu luyện" đứa trẻ thành một cá thể lớn lên tự tin, tự lập, đầy cảm thông, có đủ công cụ để hòa nhập với cuộc sống. Và không chỉ đứa trẻ, mà cả những ông bố bà mẹ đó cũng có thời gian để tận hưởng cuộc sống của chính mình. Nếu có thể tóm tắt bằng một từ, tôi nghĩ tôi sẽ mô tả môi trường đó là "healthy" - một môi trường rất lành mạnh để đứa trẻ và cả gia đình phát triển.

Với quyết tâm tìm hiểu bằng được cái gì tạo nên thứ "nước hoa" này, như một người học nghề, tôi lẳng lặng tới các vườn hoa, các thư viện, các bảo tàng, lớp học, tham gia các hoạt động nhóm của các bà mẹ... Và tôi cứ lặng lẽ quan sát cách những ông bố bà mẹ này giao tiếp với trẻ. Tôi làm thẻ thư viện và tìm đọc những cuốn sách được coi là cẩm nang nuôi dạy con của người Mỹ. Những lần đầu tới thư viện, những cuốn sách căn bản có sẵn trên giá cũng đã đủ khiến tôi trầm trở về sự rõ ràng, khoa học và hệ thống trong cách nuôi dạy con của người Mỹ. Khi đã thâm

nhập sâu hơn vào cộng đồng phụ huynh ở Mỹ, tôi được giới thiệu tới những cuốn sách không còn là căn bản nữa mà mang tính chất chuyên khảo, với những nghiên cứu, phân tích tâm lý để giải quyết tận gốc rễ những vấn đề trong nuôi dạy trẻ và cả vấn đề tâm lý của các ông bố, bà mẹ. Tôi thực sự cảm thấy may mắn vì mình đã vô tình có được một điều kiện tuyệt vời để học làm cha mẹ.

Chắt lọc những gì mình đã học được trong cuốn sách nhỏ này, tôi hy vọng nó sẽ giúp ích cho các bạn, trở thành một tài liệu để các bạn tham khảo trong hành trình nhiều khó khăn mà cũng rất đổi ngọt ngào này.

Kẩm Nhung

"When I heard that Nhung had expanded her writing on parenting to an entire book, I was very happy for her success and for the many families who will read and learn from her research. I also felt very privileged that something we practice as a family was included in her writing. We think it is very important to know our children as individual people as we believe God has created each one with unique gifts and personalities. Our habit of spending special time with each child is one that we use to help us parent them as best we can. It is not one we invented, but that we learned from other wise parents and have found to be very helpful in our family. Although cultures differ, parents across the world have the same love for their children and desire to do what is best for them. We hope our story can inspire other parents as they do this vital task of raising children."

"Tôi rất vui mừng khi biết Nhung đã viết thành một cuốn sách những gì cô ấy học được về cách nuôi dạy con ở Mỹ. Tôi cũng rất vinh hạnh vì câu chuyện nhỏ của gia đình chúng tôi được ghi lại trong cuốn sách này. Chúng tôi tin rằng chúng ta cần coi mỗi đứa trẻ là một cá thể với tài năng và tính cách khác biệt. Việc chúng tôi có thời gian dành riêng cho mỗi đứa trẻ chính là cách giúp chúng tôi nuôi dạy con tốt nhất. Đây không phải là phương pháp chúng tôi tự nghĩ ra mà chúng tôi cũng đã học những ông bố bà mẹ thông thái khác và khi áp dụng thấy rất hữu ích. Mặc dù văn hóa của chúng ta có thể khác nhau, nhưng cha mẹ trên khắp thế giới đều yêu thương con cái và đều muốn làm điều tốt nhất cho con. Tôi hy vọng câu chuyện của chúng tôi sẽ truyền cảm hứng cho các bạn khi thực hiện trọng trách vô cùng quan trọng này."

Chị C. Linbaugh (Twin Cities, Minnesota),
một người mẹ Mỹ có câu chuyện được ghi lại trong cuốn sách này.

CHƯƠNG I

MANG BẦU

*Đừng suy nghĩ quá nhiều và lo lắng.
Khi thời khắc tới, bạn sẽ biết bạn phải làm gì.*

Helen Parr, phim “The Incredibles”

Trong giới sinh viên du học ở Mỹ có câu đùa “MBA là Make Babies in America”. Trong trường hợp của tôi, câu đùa đó lại hóa thật.

Ngày 12 tháng Tám năm 2009, tôi lụ sụ áo khoác đen, một tay nắm tay chồng, một tay xách va li bước về cửa Kiểm tra an ninh sân bay Schiphol (Hà Lan). Chồng tôi ôm tôi thật chặt. Tôi quay đầu bước đi, nước mắt đã chảy, tôi chỉ hơi hơi ngoái đầu lại để anh không nhìn thấy mắt tôi. Qua cổng Kiểm tra an ninh, tôi bước nhanh về một góc kín để không ai nhìn thấy. Và ngồi đó khóc. Tôi khóc mà tưởng không biết khi nào nước mắt mới hết chảy. Một năm sau, chồng tôi cũng lên đường sang Mỹ học, nhưng trong khi tôi học nốt năm thứ hai ở Minneapolis, anh lại bay tới Chicago. Minneapolis – Chicago, 8 tiếng lái xe, 1 tiếng rưỡi bay. Một năm tiếp theo đó, chúng tôi cứ lần lượt gọi cả hai thành phố là nhà. Và trong một tuần đầu tháng Năm năm 2011, tôi vừa hoan hỉ chuẩn bị cho lễ tốt nghiệp, vừa kinh

ngạc khám phá ra một hạt giống bé bỏng đã nảy mầm trong mình. Vậy đúng là vừa tốt nghiệp khóa MBA này, tôi đã bắt đầu sang một khóa MBA khác.

Vui thì rất vui, nhưng không thể không lo lắng. Bởi tốt nghiệp có nghĩa là đi xin việc! Giờ có thêm trách nhiệm bầu bí và chuẩn bị cho đứa con sắp sinh nữa. Liệu tôi có kham nổi những thay đổi sắp tới không?

“Khổ thân hai đứa, ở bên đấy không có ai chăm sóc. Nếu ở nhà thì mẹ nấu cháo móng giò đậu xanh cho ăn vừa ngon vừa bổ.” Mẹ chồng tôi sụt sịt qua điện thoại.

Mẹ tôi thì nghĩ ngay tới khâu hậu cần: “Bên đấy có bán sữa cho bà bầu không, nếu không thì con xem có đứa nào sắp sang Mỹ, mẹ gửi cho mấy hộp.”

Hai lời nhắc nhở của hai bà mẹ làm dội lại trong tôi bao nhiêu câu chuyện tiềm ẩn từ hồi tôi còn là sinh viên đi làm thêm và mỗi giờ ăn trưa ngồi vênh tai nghe các chị bầu bí trong văn phòng “đàm đạo”. *Uống nhiều nước mía vào. Bầu bí thì phải ăn khỏe vào, ăn cho hai người cơ mà. Ông chồng tớ thấy mẹ tớ ép ăn thì khiếp quá, nhưng phải chịu vì phải bồi bổ cho con chứ. Phải kiêng rau ngót, nhãn, đào, ngải cứu, bột sắn nhé. Đừng ăn cua, thai nằm ngang đấy. Đừng ăn rau cải, lạnh bụng! Hạn chế đọc sách thôi, hạn chế máy tính, điện thoại...*

CUỘC SỐNG QUANH TA CHẲNG ĐỔI THAY

Lần đầu tới bệnh viện khám thai định kỳ, đón tôi là một cô bác sĩ trẻ trung, xinh xắn. Cô liên tục cười và chúc mừng tôi. Vẫn biết ở Mỹ, dịch vụ khách hàng luôn ở tiêu chuẩn rất cao, nhưng được sử dụng trực tiếp lại càng thấy cảm kích.

“Bây giờ tôi sẽ khám bụng nhé,” cô bác sĩ bảo tôi nằm lên ghế cho bệnh nhân rồi nhẹ nhàng sờ và hơi nắn bụng tôi để kiểm tra tình hình thai nhi. “Tay tôi hơi lạnh một chút,” cô liên tục xin lỗi.

Cô lấy bút hí hoáy ghi vào một tờ giấy rồi đưa cho tôi: “Đây là tên một loại vitamin cho bà bầu. Cô uống theo chỉ dẫn để được cung cấp acid folic và các vitamin cùng khoáng chất khác nhé. Cô có thể tìm mua vitamin cho bà bầu ở tất cả các siêu thị và hiệu thuốc.”

“Giờ tôi có em bé trong bụng nữa thì có cần ăn nhiều hơn không, để ăn cho cả em bé nữa? Tôi có cần ăn kiêng gì không?” tôi hỏi.

“Câu ‘ăn cho hai người’ thực ra không phải là ăn nhiều cho cả em bé nữa, mà là ăn để em bé khỏe mạnh, có nghĩa là lựa chọn ăn thức ăn dinh dưỡng, có lợi cho sức khỏe. Về ăn kiêng thì không ăn hoặc ăn rất ít các loại cá có thủy ngân như cá mập, cá thu. Không ăn đồ thịt sống. Không hút thuốc lá. Không uống rượu. Hạn chế nước ngọt có ga. Còn lại thì cô có thể ăn uống bình thường, không kiêng khem gì quá mức, có chăng là hạn chế việc ăn quá nhiều để tránh việc tăng cân quá mức, ảnh hưởng tới ngoại hình và khả năng trở về vóc dáng cũ sau sinh. Thể trạng cô trung bình nên trong giai đoạn mang thai, cân nặng có thể tăng từ 7 đến 12 cân.”

Tôi ra siêu thị và nhanh chóng tìm thấy vitamin cho bà bầu. Tôi hỏi khắp nơi nhưng chẳng đâu bán sữa cho bà bầu cả. Vì đơn giản là không ai uống, vì như lời cô bác sĩ trên, ăn uống khoa học và thực đơn dinh dưỡng cân bằng, cộng với mỗi ngày 1 viên vitamin bà bầu là đã đủ.

Bên cạnh việc ăn uống, cuộc sống của bà bầu Mỹ

không thay đổi mấy so với trước khi có bầu, ngoài việc đều đặn đi khám bác sĩ (trong 6 tháng đầu của thai kỳ thì 4 tuần khám 1 lần, 3 tháng tiếp theo thì 2 tuần khám 1 lần, còn từ khi thai 36 tuần thì khám hàng tuần cho tới khi sinh). Mỗi lần khám, trừ thời gian đo cân nặng, đo huyết áp, lấy nước tiểu, thời gian với bác sĩ chỉ độ 15-20 phút. Bác sĩ nghe nhịp tim em bé, kiểm tra thêm nếu cần thiết, thông báo các kết quả, và nói chuyện về những thay đổi của cơ thể, những xét nghiệm cần thực hiện sắp tới, rồi hỏi xem có câu hỏi gì không thì trả lời.

Trong cả 9 tháng có bầu, phụ nữ Mỹ thường siêu âm rất ít, từ 1 đến 3 lần. Một lần vào lúc phát hiện thai nhi, lần thứ hai vào tuần thứ 20, và về sau nếu có vấn đề gì thì mới làm thêm siêu âm. Lượn lờ facebook, tôi thấy bạn bè mình ở Việt Nam liên tục cập nhật về chuyện “đi thăm con yêu”. Xem hoài tôi cũng thấy tò mò và ghen tị, cũng muốn được nhìn thấy con xem nó lớn và phát triển thế nào. Vậy nên một hôm tôi hỏi bác sĩ: “Nhờ bác sĩ chỉ định xét nghiệm để tôi được siêu âm được không?” Bà bác sĩ người Mỹ gốc Phi nhíu mày: “Để làm gì? Thai nhi có vấn đề gì à?” Tôi thú thực rằng tôi thấy bạn bè ở nước tôi siêu âm rất nhiều. Bà lắc đầu cười bảo: “Chúng tôi chỉ siêu âm nếu có lý do y khoa thôi, nếu có vấn đề gì với thai nhi, còn nếu thai nhi phát triển hoàn toàn bình thường thì không cần.”

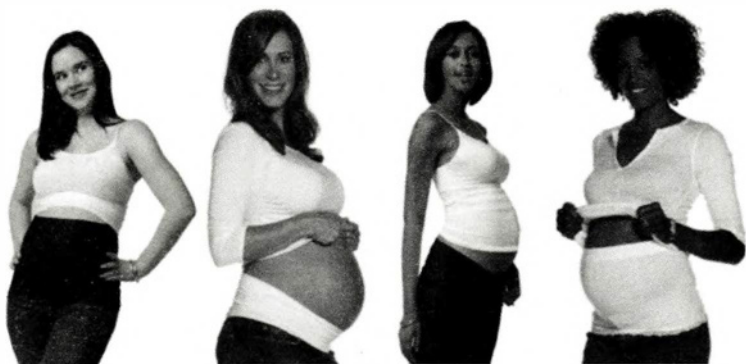
Bạn nhìn thấy một bà bầu Mỹ và trông họ *chẳng khác gì một người bình thường*. Hiếm gặp những chiếc váy bầu to tướng cứ như âm thầm gào lên: “Tôi đang có bầu đây! Tránh xa tôi ra!” Thay vào đó, với sự hỗ trợ của các nhà thiết kế, họ chọn những chiếc áo với chất liệu co giãn ở phần bụng, còn các phần khác của áo như cổ, tay vẫn như một

chiếc áo bình thường. Quần bò cũng vậy, chỉ có phần bụng là được may rộng và có chun, còn phần thân quần vẫn vậy. Những chiếc váy bầu giờ đây cũng chỉ co giãn ở phần bụng, bám theo đường cong của bụng, và vẫn duyên dáng như bất kỳ chiếc váy nào khác.



Ảnh: Vidzshare

Tủ quần áo cũng không mấy thay đổi. Những chiếc quần xinh đẹp từ thời còn “nhẹ nhàng” vẫn có thể dùng lại, bởi vì đã có “belly band” rồi. Đó là những miếng vải co giãn rất tốt dùng để mặc trùm qua quần, giúp các bà bầu tiết kiệm một khoản kha khá.



Ảnh: Roomfor2.ca

Nhìn những bà bầu Mỹ đi trên đường, tôi quên hẳn tưởng tượng của mình về những con vịt mẹ. Trông họ kìa, rất khoan thai, khỏe khoắn và duyên dáng dù đã sát ngày sinh. Họ khá năng vận động trong giai đoạn có bầu. Các lớp yoga cho bà bầu nhiều như nấm. Nhiều bà mẹ tương lai cũng tụ họp nhóm để cùng nhau đi bộ, bơi, và tập thể dục. Những hoạt động thể chất nhẹ nhàng, hợp lý này giúp bà bầu thon gọn, dẻo dai, đỡ mệt mỏi, căng thẳng, tất nhiên ai cũng biết rằng đây là sự chuẩn bị rất tốt cho quá trình vượt cạn.

Việc có bầu không làm phụ nữ Mỹ hạn chế cơ hội tận hưởng cuộc sống. Tôi vẫn thấy họ ở mọi nơi, quán cà phê, nhà hàng, trung tâm mua sắm, công viên, bảo tàng, hoạt động tình nguyện... Một lần khi đang đi chơi ở Alaska, tôi gặp một đôi vợ chồng tới từ California, cô vợ đang có bầu một vài tháng nữa sẽ sinh. Họ mô tả chuyến đi du lịch này là một “babymoon” (tuần trăng mật trước khi sinh con), hàm ý chỉ chuyến du lịch cuối cùng “chỉ có hai vợ chồng”, trước khi bận rộn với cuộc sống có thêm em bé.

Bà bầu Mỹ không “kiêng”. Bởi từ “kiêng”, hay “ky”, “kiêng ky” hiện lên như một ông thần to lớn mắt trợn trừng: “Cô cấm có được... không thì tác hại to lớn lắm cô

biết không?” Và ông thần này cũng chẳng cần đoái hoài giải thích tại sao, vì cô gái mang bầu lần đầu đã sợ khiếp vía và rã rập nghe theo rồi. Nếu cô có dám rụt rè hỏi “Vì sao phải kiêng ạ?” thì ông thần chỉ phán: “Có kiêng có lành” hay “Cô biết là nó có *khả năng* gây hại cho con cô, mà cô còn làm? Cô có yêu con cô không?” Ai dám gân cổ lên cãi ông thần?

Thay vào đó, bà bầu Mỹ chỉ cần trọng dựa trên những cơ sở có lý do khoa học rõ ràng, thay vì những nỗi lo mà nguồn gốc chưa được xác minh. Nói như vậy không có nghĩa là “muốn làm gì thì làm”, nhưng thay vì chỉ “kiêng không ngồi xổm” thì bà bầu Mỹ dùng suy nghĩ thông thường (common sense) để làm sao mọi động tác đi đứng, bê, ngồi của mình đều an toàn.

Đó là về “kiêng”, thế còn những điều nên làm thì sao? Bà bầu Mỹ cũng tỉnh táo chọn lọc những gì họ thấy cần thiết, giúp họ vui tươi, và có thời gian nghỉ ngơi. Thay vì suy nghĩ: “Uống thêm sữa bầu thì chỉ tốt thôi, có hại gì đâu?” thì bà bầu Mỹ có thể khoát tay: “Vì nó không cần thiết. Vì nó tốn tiền. Tôi chỉ cần ăn uống thực phẩm dinh dưỡng hằng ngày và uống sữa tươi thông thường là được rồi.”

MANG BẦU VÀ PHÁT TRIỂN SỰ NGHIỆP

Tôi biết tin mình có bầu vào đúng tuần tốt nghiệp. Vui thì rất vui, nhưng cũng không thể không lo lắng. Bởi tốt nghiệp có nghĩa là đi xin việc!

Ngày nhận thông báo trúng tuyển, nỗi hân hoan đan cài với băn khoăn. Liệu có nên báo với nhà tuyển dụng rằng mình đang bầu bí không nhỉ? Giấu cái kim trong bọc thì dễ chứ giấu bụng bầu thì khó lắm. Vậy là tôi ngồi phác thảo ưu và nhược điểm của các phương án.

KHI NÀO CHO NHÀ TUYỂN DỤNG BIẾT MÌNH CÓ BẦU?

Phương án 1: Cho biết khi thảo luận hợp đồng

Ưu điểm:

- Công ty có thể cảm kích việc mình trung thực chia sẻ thông tin (không che giấu thông tin) trước khi ký hợp đồng → nền tảng để xây dựng một mối quan hệ tốt.

- Có cơ hội thảo luận về các ưu đãi như bảo hiểm y tế cho mẹ và bé. Nhiều công ty khá rộng rãi cho thời gian nghỉ sinh lâu nếu nhận thấy nhân viên hết lòng vì công việc.

Nhược điểm:

- Công ty có thể phản ứng không có lợi. Dù họ không thể rút lại thư mời làm việc vì lý do mình mang bầu, nhưng họ có thể tìm các nguyên nhân khác để không ký hợp đồng.

- "Thế" để thương lượng mức lương và các điều khoản khác giảm đi.

Phương án 2: Chỉ cho công ty biết sau khi vào làm 1-2 tháng

Ưu điểm:

- Có thời gian chứng minh rằng khả năng làm việc của mình không bị ảnh hưởng ngay cả khi mang bầu.

(Vấn đề là cả mình cũng không biết mình sẽ như thế nào sau sinh. Sức khỏe hai mẹ con sẽ thế nào? Mình có quay trở lại làm việc ngay được không? Đây là chuyện không ai dám hứa trước.)

Nhược điểm:

- Việc ký hợp đồng mà không nói về việc mình có bầu có thể khiến công ty mất niềm tin và quyết định không duy trì hợp đồng dài hạn.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ GIẢM RỦI RO Ở CẢ 2 PHƯƠNG ÁN?

- Đứng ở vị trí công ty để hiểu nhu cầu của họ và họ có thể có kế hoạch gì khi mình nghỉ sinh. Thông báo với công ty về sự hỗ trợ của gia đình để mình có thể làm việc tập trung. Thông báo với công ty về tình hình sức khỏe ổn định của mình. Cho công ty thấy mình đã nghĩ theo góc nhìn của họ.

- Bảo đảm với công ty mình sẽ cố gắng hết sức để bàn giao công việc ổn thỏa.

- Bảo đảm với công ty rằng mình rất coi trọng sự nghiệp và sẽ quay trở lại làm sau khi nghỉ sinh.

Cuối cùng, khi gặp công ty tuyển dụng để thảo luận các điều khoản của hợp đồng, tôi đã lấy hết dũng khí thông báo với công ty việc mình có bầu và thời gian sinh. Tôi khẳng định luôn rằng việc bầu bí không hề ảnh hưởng đến khả năng và thái độ của tôi với công việc. Tôi cũng nói sơ qua kế hoạch chăm sóc con của cả gia đình để không ảnh hưởng đến việc đi làm.

Thật bất ngờ, đại diện công ty mỉm cười rất tươi chúc mừng. Họ cảm ơn tôi đã cho biết thông tin trước và khẳng định hợp đồng không bị thay đổi bởi yếu tố này. Họ nói rằng công ty có nhiều người có gia đình và họ trân trọng các giá trị gia đình và cũng sẽ tạo nhiều điều kiện cho tôi.

Lúc đó, tôi nghĩ: “Mình phải cảm ơn họ mới đúng!” hay là phải cảm ơn cái luật cấm không phân biệt đối xử. Ở Mỹ, các công ty hoạt động trên cam kết không phân biệt: màu da, giới tính, gốc gác... Việc phụ nữ mang thai cũng vậy. Không được phép đối xử khác biệt. Đang có bầu hay không có bầu. Dự định có bầu hay không. Không tồn tại

việc “vào công ty phải làm 2 năm mới được có bầu”, “nếu có bầu thì bị sa thải”. Các công ty phải ra quyết định tuyển dụng và đãi ngộ dựa trên năng lực và kết quả làm việc, chứ không phải vì sợ nhân viên có bầu thì phải nghỉ làm, chất lượng công việc giảm sút...

Tôi nhớ hồi còn đi học và tìm việc để làm thêm trong trường, tôi có gặp một quảng cáo tuyển dụng “lạ” thế này:

Nhân viên cần có khả năng nâng vật nặng 3-8 kg. Nhân viên cần có khả năng vớ cao để vớ vật cao hơn vai. Nhân viên cần có khả năng quay người, cúi người, quỳ gối, và bước cầu thang để tới khu vực kho.

Sao họ không nói là họ cần tuyển trai tráng, khỏe mạnh, chiều cao thế này, cân nặng thế kia? Thế đấy, rõ ràng là họ không quan trọng chuyện bạn là nam hay nữ, chiều cao, cân nặng thế nào, bao nhiêu tuổi, ngoại hình ra sao... Quan trọng là bạn có khả năng làm được những công việc mà họ yêu cầu!

Chính vì thế khi vào các khách sạn ở Mỹ, lúc “check in”, bạn có thể thấy các nhân viên lễ tân khách sạn có khi cao lớn, có khi rất nhỏ nhắn, có khi là một cô rất trẻ, có khi là một ông 50 tuổi. Làm việc trên máy bay cũng vậy, nhân viên tổ bay khi là một bà 50 tuổi đáng hơi “ngoại cỡ”, lúc lại là một thanh niên cao gầy đét. Quan trọng là người đó có nhanh nhẹn, làm được việc hay không!

Tôi quan sát thấy các bà mẹ Mỹ đón nhận việc có bầu với tâm lý khá bình tĩnh, họ chuẩn bị kỹ lưỡng cho việc chuẩn bị sinh và chăm con sau này, nhưng không vì việc có con mà thay đổi thái độ với công việc. Cô trưởng phòng Dịch vụ nghề nghiệp ở trường tôi, khi có bầu gần sinh, vẫn hoạt bát phát biểu trước đám đông một trăm sinh viên. Khi

tôi đi gửi thư ở bưu điện, gặp cô nhân viên bụng bầu vượt mặt, tôi vẫn có thể tin rằng mình sẽ nhận được một nụ cười tươi và dịch vụ chu đáo, chứ không sợ là nạn nhân để cô ấy trút lên sự mệt mỏi trong thai kỳ.

Không vì việc có con mà thay đổi hết cuộc sống, tư duy như vậy hết sức quan trọng trong việc duy trì vai trò của người phụ nữ trong xã hội. Cô Sheryl Sandberg, Giám đốc điều hành của Facebook, đã từng chia sẻ trong bài viết *Đừng rời bỏ công việc trước khi bạn phải rời bỏ nó* đăng trên CNN.com: “Một người phụ nữ thường bắt đầu nghĩ đến việc có con, khi lấy chồng. Cô ta bắt đầu nghĩ xem khi có con rồi thì mình sẽ bận thế nào...” và “Ngay khi mới chỉ nghĩ như vậy, phụ nữ đã bắt đầu tìm cách thu hẹp cuộc sống: Cô ấy không tìm kiếm các cơ hội mới nữa. Khi được trao cơ hội nào đó thì cô ấy dễ dàng từ chối hoặc chấp nhận nhưng rất lưỡng lự.” Sheryl phân tích rằng: “Ngay cả khi phụ nữ có bầu, thì cô ấy cũng còn trước mắt 9 tháng bầu bí, vài tháng nghỉ sinh rồi một thời gian sau đó nữa, để xoay xở cuộc sống mới. Nhiều phụ nữ bắt đầu nghĩ về việc có con rất lâu trước khi bắt đầu thụ thai, chính vì thế mà có khi phụ nữ mất hàng năm trời sống trong nỗi lo chưa tới. Và khi cô ấy có thể quay trở lại tập trung cho công việc, thì cô ấy đã không còn ở thể thượng phong như trước.” Sheryl khuyên rằng: “Nếu bạn muốn thành công trong công việc, thì hãy cứ làm việc hết mình, chào đón và nhận hết các cơ hội mới thú vị, cho đến khi nào bạn thực sự có con. Giữ chân ở bàn đạp cho tới khi cuộc sống của bạn thực sự thay đổi. Khi đó, bạn hãy ra quyết định tiếp tục đi tiếp, đi chậm lại, hay bước ra khỏi xe.” Sheryl cho rằng lời khuyên này không chỉ có ích với phụ nữ, mà với tất cả mọi người vì “Khi chúng ta ra

quyết định quá sớm, hay cố gắng lập kế hoạch quá kỹ lưỡng cho cuộc đời, chúng ta đã đóng rất nhiều cánh cửa lại. Đó là bởi khi bạn lập kế hoạch, bạn không có đủ thông tin. Lập kế hoạch càng sớm thì bạn càng có ít thông tin. Bạn sẽ không biết thật sự tới lúc đó bạn sẽ cảm thấy thế nào và có những lựa chọn gì. Chính vì vậy, hãy đi từng bước một và đừng ra quyết định trước khi bạn thực sự phải ra quyết định.”

Lời chia sẻ của Sheryl rất đơn giản nhưng quả thực rất đúng đắn. Hồi còn ở Việt Nam, tôi đã gặp những chị có bầu mà ngay khi “có bụng” là lập tức bỏ bê công việc, đến công ty cũng chỉ để làm cho qua giờ, còn thời gian chính thì tranh thủ để mua sắm đồ cho con, buôn chuyện về quá trình thai nghén, sinh nở và chăm con... Tôi cũng đã gặp nhiều em gái vẫn đang trong trường đại học nhưng đã nghĩ: “Con gái thì sự nghiệp vừa vừa thôi. Lấy chồng xong là còn phải sinh con, bận rộn lắm.” Có em khi đó còn chưa có người yêu mà đã lo xa như vậy. Rất dễ hiểu, đặc biệt với người chưa có con, để lo lắng rằng việc có con là việc rất bận rộn, mất nhiều công sức và trí lực. Tôi chợt nhớ đến một câu nói nổi tiếng: “Lo lắng giống như một chiếc ghế đu đưa. Nó làm bạn cảm thấy mình bận rộn nhưng nó không đưa bạn đến đâu cả.” Lời khuyên khôn ngoan của Sheryl Sandberg rất hữu ích để phụ nữ thấy rằng mình không nên lo lắng quá xa xôi về đứa con trong tương lai mà bỏ lỡ những cơ hội thành công trong sự nghiệp trước mắt.

PHỤ NỮ MỸ CHUẨN BỊ CUỘC SỐNG GIA ĐÌNH SAU SINH NHƯ THẾ NÀO?

Ở Mỹ, phụ nữ sinh con được nghỉ sinh bao lâu?

Sáu tuần với sinh thường và 8 tuần với sinh mổ.

Bạn đọc đúng rồi đấy!

Sáu tuần với sinh thường và 8 tuần với sinh mổ. Không phải là 6 tháng với sinh thường và 8 tháng với sinh mổ. Mà là 6 tuần với sinh thường và 8 tuần với sinh mổ.

Nói chính xác thì đây là quy định cấp liên bang, các công ty cần cho nhân viên nghỉ sinh ở mức tối thiểu 6 tuần với sinh thường và 8 tuần với sinh mổ. Việc cho nhân viên nghỉ lâu hơn hay không là tùy vào chính sách của công ty. Có những công ty cho phép nhân viên nghỉ 12 tuần. Lại có những công ty cho phép cả người chồng được nghỉ một hay vài tuần để chăm vợ nữa.

Bạn chắc hẳn cũng đang băn khoăn về các chế độ hỗ trợ. Nếu 6 tuần đã đi làm lại thì ai trông em bé mới 6 tuần tuổi? Rồi còn việc nhà? Người Mỹ có thuê giúp việc không?

Tôi sẽ trả lời từng câu hỏi của bạn.

Nếu 6 tuần đã đi làm lại thì ai trông em bé mới 6 tuần tuổi? Đối với những gia đình cả bố và mẹ đi làm, người Mỹ có thể đưa trẻ đi gửi daycare hoặc thuê người trông trẻ. Ở Mỹ, vì nhiều phụ nữ mới sinh 6 tuần đã phải quay lại làm việc nên các nhà trẻ cũng nhận các bé từ 6 tuần tuổi. Nếu dùng người trông trẻ thì sẽ được thoải mái hơn về thời gian, không cần dậy sớm đưa con tới trung tâm daycare, và đưa trẻ ở nhà thì ít bị lây ốm hơn đi daycare. Thường có thể nhận ra một người trông trẻ khi thấy một bà da đen mập mạp đang đẩy xe một đứa trẻ da trắng, hoặc một cô trẻ trung độ 20-25 mà đang dẫn một đứa bé 2-3 tuổi. Những người trông trẻ mà tôi đã gặp ở Mỹ rất tuyệt vời. Họ là những người có kiến thức và kinh nghiệm về trông trẻ chứ không đơn thuần là do không có công việc khác thì đi trông trẻ. Người Mỹ chọn lọc người trông trẻ khá kỹ càng. Họ thường

tìm người trông trẻ dựa vào các mối liên hệ có sẵn hoặc các trang web như sittercity.com nơi mỗi người trông trẻ có rất nhiều “review” đánh giá chất lượng. Họ cũng thường gặp gỡ trước để phỏng vấn, xem người trông trẻ kia có kinh nghiệm và khả năng không, có sạch sẽ không, có yêu trẻ em không, có biết cách chơi với trẻ không... Khi giao con cho người trông trẻ, ngoài việc bảo đảm cho đứa trẻ an toàn, người Mỹ thường yêu cầu người trông trẻ năng đưa bé ra ngoài chơi chứ không để bé ở trong nhà nhiều hay xem tivi. Tôi thường xuyên gặp những người trông trẻ đẩy các bé tới thư viện để đọc sách, đưa ra công viên chơi, đưa đi học các lớp nhạc, vẽ, các buổi giao lưu...

Rồi còn việc nhà? Người Mỹ có thuê giúp việc không?

Mô hình gia đình ở Mỹ đa phần là mô hình hạt nhân, nghĩa là gồm vợ chồng và con cái (nếu có). Người Mỹ thường không sống cùng bố mẹ. Một ví dụ tiêu biểu về gia đình Mỹ là thế này: ông bà George và Helen đã về hưu sống ở bang New York. Gia đình con trai cả sống ở Colorado. Con trai thứ sống ở Rhode Island và con gái út sống ở Georgia. Vào những dịp như lễ Tạ ơn, Giáng sinh, Năm mới, tất cả đoàn tụ ở nhà George và Helen. Khi có thời gian, ông bà lại bay tới thăm con cháu ở từng bang.

Cuộc sống độc lập nên người Mỹ không bao giờ nghĩ “ông bà là phải chăm cháu”. Họ không mặc định coi ông bà là người trông trẻ khi mình cần. Và ông bà cũng tự cho rằng mình không có trách nhiệm phải trông nom cháu như người trông trẻ. Cả hai bên chỉ coi những lần gặp mặt là những dịp quý báu để có thời gian vui vẻ bên nhau. Thỉnh thoảng tôi gặp những bà mẹ trẻ rất sung sướng khi có bố mẹ tới chơi và giúp trông con. Nhưng những lần đó chỉ

khoảng một, hai tuần là ông bà lại trở về nhà mình.

Người già ở Mỹ kể cả khi về hưu cũng rất năng động. Họ đi thư viện, đọc sách rất nhiều, tham gia các câu lạc bộ sách. Họ cũng tham gia nhiều hoạt động tình nguyện. Tôi biết những ông bà già 60, 70 tuổi đi dạy tiếng Anh miễn phí cho sinh viên quốc tế. Bản thân tôi cũng đã từng là học trò của một ông cụ 70 tuổi hằng tuần lái xe tới Đại học Minnesota để dạy tôi theo giáo trình *Phát âm giọng Mỹ*. Rồi họ đi du lịch. Không khó khăn để thấy những người già Mỹ đi du lịch khắp thế giới. Đặc biệt, tôi có một bà hàng xóm 60 tuổi vẫn đi học hát. Mỗi tuần, bà hào hứng trước mỗi buổi học thanh nhạc, mừng rỡ khi gặp một cô gái khác đã từng tốt nghiệp thanh nhạc và được cô cho một vài lời khuyên để bà tránh bị chuyển từ giọng trầm sang giọng kim khi hát và vẫn còn cười đến tận hôm sau sau một buổi karaoke với các bạn cùng lớp.

Trong những điều kiện như thế, gia đình hạt nhân của Mỹ rất độc lập. Họ cũng không phụ thuộc vào người giúp việc. Người Mỹ có thể thuê người trông con khi họ đi làm, hay thuê người đưa con đi học, thỉnh thoảng thuê người tới dọn dẹp, nhưng không có chuyện người giúp việc ở cùng nhà. Nếu người mẹ không đi làm, ở nhà chăm con thì kể cả có hai con thì cũng không có người giúp việc.

Một trợ thủ giúp người Mỹ tiết kiệm thời gian và nhờ đó duy trì đời sống độc lập là cái tủ lạnh. Người Mỹ không đi chợ hằng ngày mà chỉ đi chợ khoảng một lần mỗi tuần, mua hết các nhu yếu phẩm trứng, sữa, thịt, cá, hoa quả, rau... Họ mua rất nhiều, đủ để ăn cho cả tuần, chia thành các phần nhỏ và bỏ lên ngăn đá. Có người dành cuối tuần tắm ướp sẵn thức ăn và để lên ngăn đá, để trong tuần chỉ việc

cho xuống ngăn mát tủ đông là có thể nấu ăn được. Trước khi tới Mỹ, tôi chưa biết rằng bánh mì có thể cho lên ngăn đá, khi cần ăn thì bỏ ra ngoài hoặc cho vào lò nướng là lại ngon như mới ra lò. Có hôm tới nhà bạn, thấy trong ngăn đá tủ lạnh có cả chuối, tôi không khỏi nghĩ thầm: “Trời ạ, đến cả chuối mà cũng cho vào tủ lạnh! Đến lúc cần ăn, bỏ ra ngoài nhiệt độ phòng nó nhão nhoét ra làm sao ăn nổi?” Cuối cùng thì tôi kìm lòng không được hỏi bạn một câu hết sức tế nhị: “Này, thế đến cả chuối cậu cũng bảo quản trong ngăn đá tủ lạnh à?” Bạn tôi hồn nhiên trả lời: “Ờ, khi nào làm sinh tố, tớ lấy ra cho với đường, sữa, thế là thành một cốc sinh tố, không cần cho đá!” Ô la la, thật may là tôi đã hỏi, nhờ vậy mà tôi mới biết thêm một mẹo mới! Người Mỹ cũng thường mua theo lối những sản phẩm như xà phòng, bột giặt, khăn giấy... để vừa được giảm giá, vừa tích trữ, tránh việc phải thường xuyên mất thời gian ra ngoài mua những đồ dùng này.

Bạn sẽ hỏi tự lập như thế thì kiến thức đâu để nuôi con?

Người Mỹ cho rằng hai vợ chồng là người chủ gia đình, nên việc chăm sóc, nuôi dạy con cái như thế nào sẽ do họ quyết định. Họ thường sớm nói chuyện với ông bà rằng: “Cảm ơn bố mẹ đã nuôi con lớn lên, và giờ đây là lúc chính chúng con trở thành bố mẹ. Sẽ có những lúc con hỏi lời khuyên của bố mẹ, nhưng chúng con cũng muốn học từ bác sĩ, sách vở, và học chính trong quá trình nuôi con nhỏ nữa.” Trong cuốn sách gối đầu giường của các bà mẹ phương Tây *Những điều cần biết khi bạn mang thai (What to expect when you are expecting)*, tác giả Heidi Murkoff viết: “Bạn sinh ra em bé, và bạn là người quyết định em bé

sẽ được nuôi dạy thế nào. Sẽ có những lúc, ông bà của bé, những người đều yêu thương em bé, tỏ ý tốt muốn giúp đỡ bạn, nhưng hãy nhớ, suy nghĩ nuôi con như thế nào là do bạn quyết định. Bạn có thể nghe theo ông bà, hoặc có những vấn đề bạn muốn làm theo suy nghĩ của mình, thì hãy nói để ông bà biết, ông bà đã có lúc nuôi bạn lớn, và giờ là lúc bạn được thực sự làm cha, làm mẹ.”

Tôi chưa thấy một bà mẹ Mỹ nào dốt.

Lý do đầu tiên là vì họ trang bị kiến thức rất kỹ càng trước khi sinh con. Khi mới có bầu đã kiểm sách *What to expect when you are expecting* về đọc. Gần đến ngày sinh thì đọc sách, mua băng đĩa về cách chăm con khi con ra đời. Rồi họ tham gia các nhóm Pregnant moms, New moms groups để giao lưu, đi nghe hội thảo về cho con bú sữa mẹ hay sữa bột, dạy con ngủ ngoan (sleep training)... Các bà bầu Mỹ sử dụng Internet khá nhiều trong giai đoạn bầu. Các trang web như babycenter.com đầy ắp thông tin về mỗi tuần trong thai kỳ, thai phát triển như thế nào và sự thay đổi đối với cơ thể bà bầu. Họ tham gia các diễn đàn trên mạng về làm cha mẹ, và trước khi hỏi câu hỏi gì thì đều tìm hiểu kỹ càng, nếu vẫn thắc mắc thì mới hỏi. Vì vậy bạn sẽ ít khi gặp một câu hỏi cụt lủn mà là những câu hỏi đầy thông tin: “Con bị vấn đề gì. Tôi đã tìm hiểu được gì. Tôi đã làm gì. Nhưng tôi vẫn thắc mắc...” Thế là các mẹ khác lao vào giúp và trả lời được chính xác vấn đề của mẹ đó. Đó là do người Mỹ bình thường rất thích tự làm mọi việc (self help). Chính vì vậy, thể loại sách self-help rất phổ biến ở Mỹ.

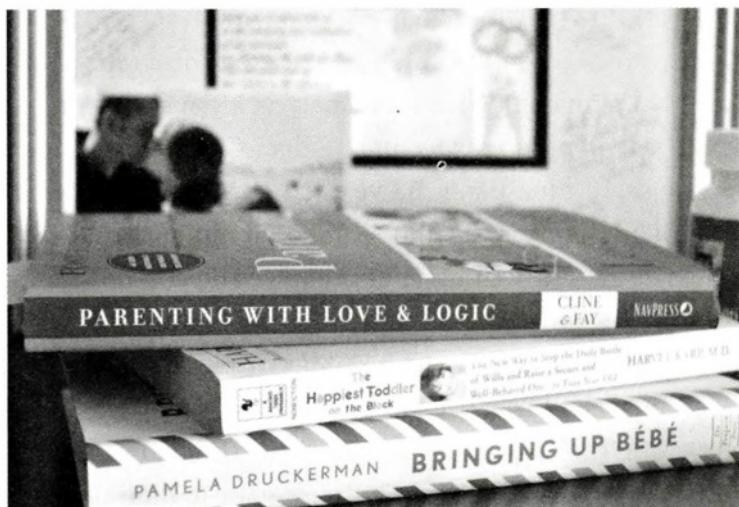
Một bà mẹ Mỹ thông thường sẽ có các cuốn sách sau gối đầu giường:

Khi mang bầu: *What to expect when you are expecting*

Khi sắp sinh: *What to expect the first year, the No Cry Sleep solution, Happiest baby on the block, On becoming babywise* v.v...

Khi con dưới 1 tuổi: *What to expect the first year*

Khi con trên 1 tuổi: *How to talk so kids will listen and listen so kids will talk, Parenting with Love and logic, Positive Discipline* v.v...



Ảnh: Parenting books - babiestoddlerstwins

Ở Mỹ, tôi hiếm khi thấy người ta tự truyền lại kinh nghiệm: “Cô nên ăn thứ này, ăn thứ kia, kiêng điều này, kiêng điều kia”, “Cô nên làm thế này, nên làm thế kia.” Vì người ta luôn mặc định người mẹ đã có đủ kiến thức. Bởi vì ai cũng đọc sách lúc mang bầu, lúc chuẩn bị sinh con, và khi con đã ra đời. Việc đọc sách thay vì chỉ nghe kinh nghiệm truyền lại giúp người bố, người mẹ yên tâm, bình tĩnh, ra quyết định sáng suốt và tránh cảm giác tội lỗi. Việc đọc sách chính là công cụ giúp các bà bầu mang bầu và nuôi con một

cách tự tin và có một cuộc sống nhẹ nhàng, thoải mái.

Trong một môi trường đầy đủ thông tin nên các mối quan hệ khá văn minh. Không ai dám mắng xoi xoi bà mẹ Mỹ nào nếu con ốm, con gầy. Và ngay kể cả khi cho lời khuyên, họ cũng biết bà mẹ Mỹ sẽ cân nhắc lời khuyên với đầy đủ thông tin chứ không phải cứ thế áp dụng.

Nếu một bà bầu Mỹ bị sảy thai thì không ai dám nói đó là do bà mẹ ấy không biết “giữ”. Vì mọi người đều biết, và chính bà mẹ Mỹ ấy cũng biết đó là điều tự nhiên, khi một cái thai không đủ điều kiện để phát triển bình thường thì cơ thể không thể giữ nó, và điều đó còn tốt hơn là nó tiếp tục phát triển để thành một đứa bé dị tật. Và chính bởi vậy, bà mẹ Mỹ không hề có lỗi. Không ai có thể trách cô. Cô có thể buồn, nhưng cô không cảm thấy có lỗi.

CON TRAI HAY CON GÁI

Tôi hỏi chồng tôi: “Anh thích lần này là con trai hay con gái?”

“Con gái.”

“Thế anh không sợ không có con trai à?”

“Đứa thứ hai thì sẽ là con trai.”

“Thế đứa thứ hai không phải con trai thì sao?”

“Chắc chắn đứa thứ hai sẽ là con trai.”

“Sao anh biết chắc chắn thế?”

“Chắc chắn là thế, số anh là thế.”

Một lần khác, tôi lại hỏi chồng tôi: “Anh thích hai con trai hơn hay hai con gái hơn?”

“Một trai một gái là thích nhất.”

“Tóm lại em muốn hỏi nếu không có con trai thì sao?”

Nếu đứa thứ nhất là trai thế thì chắc chắn anh có con trai rồi. Đến đứa thứ hai là trai hay gái cũng được.”

“Sao em hỏi nhiều thế? Thế em thích con trai à?”

“Em thì thế nào cũng được.”

Thế đấy, tôi cứ ngỡ mình tư tưởng hiện đại, vậy mà vẫn ôm nỗi sợ cổ hủ là không có con trai. Vì một người sinh ra “một trai một gái” thì được coi là “giỏi”, là “hoàn thành tốt nhiệm vụ”. Vì “có nếp có tẻ vẫn là nhất”. Vì “nhất nam viết hữu, thập nữ viết vô”. Vì con gái là “hoàng tử ái ngại”... Tôi nhớ có lần đọc một bài báo “dạy” phụ nữ cần làm gì khi chồng có tư tưởng trọng nam khinh nữ: “Bạn cần nhẹ nhàng từ từ chỉ cho anh ấy nhận ra rằng bé gái rất đáng yêu bằng cách vô tình để anh ta thấy ảnh các bé gái dễ thương và dần dần anh ta sẽ muốn có một bé gái.” Ngày đó, tôi thấy lời khuyên kia thật sáng suốt làm sao, hình ảnh một người phụ nữ nhẹ nhàng áp dụng một giải pháp linh hoạt, ôn hòa để thuyết phục người chồng. Một người phụ nữ khéo léo. Nhưng giờ thì tôi thấy cái cách đó thật là đáng ghét. Tôi chỉ muốn nói rõ ràng đồng ý: “Con trai hay con gái cũng được. Nó đều là con mình. Nó đều đáng yêu và mình sinh ra nó để yêu thương nó”.

Tôi lại hỏi chồng:

“Anh nghĩ mình sẽ sinh con trai hay con gái?”

“Anh muốn có con gái. Con gái dễ thương, như con Cún ấy. Thế còn em?”

“Em muốn sinh con trai.”

Tôi muốn sinh con trai vì đơn giản, là con trai, cuộc

sống của nó sẽ sung sướng và thuận lợi hơn. Là con gái khổ lắm. Là con trai không phải nặng gánh việc nhà, không phải mang nặng đẻ đau. Con gái sinh ra là để làm hài lòng người khác. Con gái phải biết cách dỗ bừa khéo để khách hài lòng. Ở công ty nơi tôi làm việc, lúc nào người đứng ra tổ chức sinh nhật hay chia tay cho mọi người trong công ty cũng là các chị, chứ không phải các anh.

“Có thật là thế nào cũng được không?” Tôi tự hỏi mình: “Nếu chỉ là ý thích của mình - ở thời điểm bây giờ, mình muốn một bé trai hay một bé gái?” Tôi chợt thấy mình mỉm cười “Bé gái”. “Mình sẽ dạy nó nấu ăn. Sẽ trò chuyện với nó. Sẽ thử làm điệu cho con gái.” “Con trai ư? Hiện giờ hình ảnh đầu tiên mình nghĩ về con trai là nó mặc áo phông quần đùi và ôm một quả bóng.”

Một người Việt Nam đi trên đường phố Mỹ thấy người ta dắt chó ngang qua thì tránh đi vì sợ bị cắn, thấy con mèo nằm yên không dám chạm vào vì sợ bị cào. Nhưng chó mèo ở Mỹ từ khi đẻ ra đã được nuôi dạy để thân thiện với con người. Thậm chí ngay cả khi biết vậy rồi thì vẫn theo bản năng mà tránh đi hoặc rùng mình vì cái kinh nghiệm về lũ chó mèo “ưa động thủ” ở quê nhà đã ăn quá sâu trong tiềm thức.

Một đứa con gái sinh ra ở Mỹ và sống ở Mỹ, nói chung sẽ không khổ. Thậm chí, ở Mỹ người ta có câu “Trẻ con, phụ nữ, chó, rồi mới đến đàn ông”. Câu nói bổ bã nhưng nếu nhìn vào những lời nói, cử chỉ âu yếm thì sẽ thấy đúng vậy thật. Dễ dàng bắt gặp những cô gái da dẻ căng mịn, tay thon đánh móng hồng, mũ rộng vành, váy dài tha thướt trên đại lộ mua sắm Michigan Avenue. Những cô gái tự tin mặc quần soóc ngắn không sợ bị ai soi mói. Tôi lại nhớ cô

đồng nghiệp Kate chu du khắp các nước Mỹ Latin và lập một cơ sở sản xuất len tại Peru bán cho khách hàng Mỹ, tạo công ăn việc làm cho biết bao phụ nữ Peru. Con gái ở Mỹ có thể sống tự tin như thế!

Ở Mỹ, tôi bắt gặp vô số phụ nữ được người bạn đời san sẻ rất nhiều gánh nặng công việc gia đình, từ nấu ăn, dọn dẹp nhà cửa, vườn tược đến nuôi dạy con... Những ngày đầu tiên tới Mỹ, tôi sống cùng cặp vợ chồng già Jack và Grace. Hai ông bà cho tôi ở nhờ trong thời gian tôi kiếm nhà và làm các thủ tục nhập học. Buổi tối, bà Grace nấu ăn xong, chúng tôi dùng bữa rồi ông Jack đứng lên đi rửa bát. Sáng hôm sau, tôi còn được thưởng thức những chiếc bánh chocolate chip mà ông đã nướng từ tối hôm trước. Có một buổi tối, tôi về nhà thấy ông đã vừa nướng cánh gà xong, khi ông đang gấp gà từ lò nướng ra đĩa, thì bà bảo: “Xin lỗi, anh yêu, giờ em chưa muốn ăn. Lát nữa em sẽ ăn.” Tôi phải mất vài giây để “hấp thụ” những gì vừa nghe: “Trời ơi, được chồng tận tay vào bếp. Nếu ở Việt Nam, một bà vợ được chồng nấu ăn cho chắc phải thể hiện hết lòng cảm kích, lăng xăng dọn dẹp cùng, rồi ra sức khen lấy khen để. Vậy mà bà này, được chiều chuộng hết mực, và chắc chắn phải trong một thời gian dài rồi, nên mới có thể thực lòng mà nói với chồng ‘giờ tâm trạng em chưa muốn ăn.’”

Tôi có một nhóm bạn đa quốc gia: Nhật, Hàn, Peru, Braxin, Nga, Pháp... Một hôm, tôi thấy cả nhóm đang bàn tán xôn xao. Một cô nói: “Anh chồng cô ấy quả là tệ hết sức. Cô ấy luôn dốc sức vì gia đình, thế mà anh ta chẳng hề để cô ấy có một chút thời gian rảnh rỗi.” Tôi ngồi nghe tiếp thì biết hóa ra nhóm đang bàn về một cô người Nhật ở trong nhóm, cô ấy có một con trai và một con gái. Hôm vừa rồi

khi nhóm tổ chức baby shower (tiệc mừng đứa bé sắp chào đời) cho một thành viên trong nhóm thì cô bạn người Nhật đứng lên xin phép về sớm vì “Chồng tôi nói tôi chỉ có thể đi hai tiếng thôi, vì anh ấy phải trông bé gái kia hai tiếng là mệt rồi.” Cả nhóm choáng vì cô gái Nhật kia đã phải dẫn theo bé trai, vậy mà anh chồng còn kì kèo bắt vợ đi ra ngoài 2 tiếng là tối đa, không biết anh ta có biết rằng thi thoảng vợ mới có dịp gặp bạn bè như vậy không. Một cô người Israel kể thêm: “Vài tuần trước, tôi tổ chức dạy làm món falafel (một món ăn của các nước Trung Đông) ở nhà, cô bạn người Nhật cũng tới tham dự. Tôi rất vui vì lâu lắm mới được gặp cô ấy tham gia hoạt động của nhóm. Thế nhưng tôi hỏi chuyện thêm thì mới được biết, hóa ra vì chồng cô ấy rất mê món này nên anh ta mới trông con để cô ấy đi học. Nghe vậy tôi tức lắm, vì anh chồng này chẳng hề đoái hoài đến mong muốn của vợ mà chỉ quan tâm tới lợi ích của bản thân.” Ngay chiều hôm đó trên đường về, tôi đi ngang qua nhà cô bạn người Nhật kia và thấy cô đang xách mấy cái túi nhỏ, đội mũ, bước đi vội vã. Dáng đi tất tả của cô khiến trong lòng tôi trào lên một cảm xúc vừa thương vừa giận cuộc sống của người phụ nữ.

Nhưng xét cho cùng, phụ nữ đâu phải sinh ra là đã mặc định kiếp khổ. Những cặp vợ chồng như ông Jack và bà Grace hay nhiều người trong nhóm bạn của tôi ý thức rất tốt về quyền lợi chính đáng của người phụ nữ. Phụ nữ sướng hay khổ là nằm ở trình độ tiến bộ trong nhận thức của xã hội nói chung và mỗi cá nhân nói riêng mà thôi.

NHỮNG DẤU HIỆU SẴN SINH

Thay vì nghỉ vài tuần ở nhà để chuẩn bị sinh con,

nhieu bà bầu Mỹ thường làm việc cho đến khi chỉ còn khoảng 1 tuần trước ngày dự sinh. Trong khi đồng nghiệp hay bạn bè có thể nửa đùa nửa lo lắng rằng: “Nếu cô đột nhiên chuẩn bị sinh thì sao? Ai sẽ đưa cô đến bệnh viện?” thì những người phụ nữ Mỹ mà tôi gặp khá bình thản. Họ cho biết, những cảnh phụ nữ đột nhiên vỡ nước ối và lao thẳng vào bệnh viện trước sự nháo nhào của những người xung quanh chỉ tồn tại trong phim ảnh thôi.

Lần đầu mang thai nên tôi cũng từng rất sợ rằng khi giờ G điểm mình sẽ không kịp vào bệnh viện, có khi đang đi mua quần áo lại “vỡ chum” và người đi đường phải gọi taxi giùm, rồi có khi sinh ngay trên taxi. (Thật không dám nghĩ đến cảnh đó nữa!) Chính vì thế mà trong một lần khám bác sĩ, tôi dè dặt tâm sự: “Tôi cũng đã đọc về các dấu hiệu sắp sinh nhưng thực sự tôi chưa hình dung rõ chính xác khi nào tôi cần vào bệnh viện.” Bà bác sĩ đưa tôi một tờ rơi in các dấu hiệu sinh và ngồi xuống cạnh tôi, chỉ vào từng mục:

“Đây nhé, trong tờ giấy này có 5 dấu hiệu khởi đầu. Khi cô thấy các dấu hiệu này, cô chưa cần vào bệnh viện ngay, cũng không cần báo bác sĩ. Các dấu hiệu này để cô tự biết rằng mình sẽ sinh trong 2 đến 4 tuần nữa.

Dấu hiệu thứ nhất là đau bụng. Các cơn đau chỉ kéo dài dưới 30 giây. Nếu cô băn khoăn ‘Liệu đây có phải cơn co không?’ thì hãy thay đổi tư thế, nếu đang ngồi, hãy đứng lên, nếu đang đứng, hãy ngồi xuống. Cơn đau có hết không? Nếu nó hết, thì đó không phải là cơn co thật, mà là cơn co giả, có tên là Braxton Hicks.

Dấu hiệu thứ hai là ổn định cân nặng. Lần nào tới đây y tá cũng cân xem cô tăng bao nhiêu cân phải không? Nhưng khoảng 2 tuần trước khi sinh, cô sẽ không tăng cân.

Đây là thời gian vàng để ăn uống thỏa thuê mà không mệt.

Dấu hiệu thứ ba là bỗng nhiên sau hàng tháng mỗi mệt, bỗng dưng cô thấy mình sung sức, khỏe khoắn và cô bắt đầu kê lại bàn ghế trong nhà, giặt hết một đồng quần áo, nấu nướng hết món này sang món kia. Đây được gọi là ‘bản năng xây tổ’, cơ thể thúc giục cô chuẩn bị môi trường cho đứa bé sắp ra đời. Đừng nói cho chồng cô biết, không thì anh ta sẽ âm mưu lập danh sách các việc cho cô làm trong lúc đó đấy. Nhưng bản năng xây tổ này chỉ tồn tại trong 48 tiếng thôi, rồi sau đó, cô sẽ trở lại như trước.

Dấu hiệu thứ tư là ‘xuống bụng’ - thai nhi lọt xuống vùng khung xương chậu. Tôi biết, nhiều khi cô đang đi trên đường thì một người lạ sẽ bảo cô: ‘Look, I think you have dropped’. Hay khi cô đang đợi ly Starbucks thì anh chàng phục vụ của cửa hàng sẽ bảo cô: ‘Lady, you’ve dropped’. Có phải từ khi cô có bầu, cô thấy ai cũng nhìn vào bụng mình đúng không?

Dấu hiệu thứ năm là tăng tiết dịch âm đạo.

Nào, đó chỉ là các dấu hiệu khởi đầu. Còn các dấu hiệu thực sự báo cô sắp sinh, để cô biết mà vào bệnh viện:

Dấu hiệu thứ nhất là ‘máu báo’. Bình thường, chất nhầy bám ở cổ tử cung để ngăn ngừa vi khuẩn có hại xâm nhập và gây nguy hiểm cho cả mẹ và thai nhi. Khi tới gần ngày sinh nở, bà mẹ có thể thấy một chút máu màu hồng đỏ xuất hiện ở quần lót, dịch nhớt này có thể ra nhiều hoặc một chút ít thôi.

Dấu hiệu thứ hai là vỡ nước ối.”

Tôi lí nhí hỏi nhỏ “Vỡ nước ối sẽ như thế nào ạ?”

“Hãy giả sử cô đang mua đồ ở siêu thị và ào, một dòng nước từ trong cô chảy ra, chảy xuống chân và trên nền đá

bây giờ là một vùng nước. Cô không cần phải cuống quýt lên vào bệnh viện ngay, mà hãy tìm một chỗ để ngồi xuống, nhìn đồng hồ xem lúc vỡ ối là mấy giờ, rồi gọi điện cho bệnh viện. Các bác sĩ rất quan tâm thời gian vỡ ối vì đứa trẻ cần được sinh ra trong vòng 24 giờ kể từ khi vỡ ối. Nào, khi cô gọi điện cho bác sĩ, bác sĩ sẽ hỏi xem nước ối màu gì, nếu màu trong thì là bình thường, nếu màu xanh thì cô cần đến bệnh viện ngay vì thai suy. Nhưng đừng sợ, nước ối màu xanh không phải điều gì quá đáng sợ, cô cứ bình tĩnh và quan trọng nhất là sờ bụng xem thai nhi có cử động không. Ăn một cái gì đó ngọt, hay uống nước lạnh, điều đó sẽ giúp thai nhi cử động và cô sẽ biết thai nhi vẫn ổn.

Nào, nước ối không phải lúc nào cũng 'vỡ' ào như ví dụ tôi mới kể ở trên. Đôi khi nó chỉ như nước suối chảy nhẹ. Nhưng nếu cô thấy nó cứ liên tục chảy trong một tiếng, thì hãy xem nước đó có mùi hay màu gì không. Nếu nó không màu không mùi thì đó là nước ối.

Giờ hãy nói về một dấu hiệu phổ biến nhất, đó là các cơn co. Chỉ 20% phụ nữ vỡ ối trước, còn 80% phụ nữ có cơn co trước.

Cách đo khoảng cách giữa 2 cơn co là từ thời điểm bắt đầu cơn co đầu tiên đến thời điểm bắt đầu cơn co tiếp theo. Đầu tiên, cơn co kéo dài 30-45 giây, khoảng cách giữa 2 cơn co từ 5 đến 20 phút. Quá trình này kéo dài 10 đến 12 tiếng. Sau đó, cơn co kéo dài 60 giây, khoảng cách giữa 2 cơn co là 2 đến 3 phút. Quá trình này thường kéo dài 4 đến 6 tiếng. Cuối cùng, cơn co kéo dài 60-90 giây, khoảng cách giữa 2 cơn co là 60 đến 90 giây. Quá trình này thường kéo dài 1 đến 2 tiếng. Nếu cứ 4, 5 phút cô có cơn co, đều đặn cả tiếng đồng hồ, thì cô có thể bắt đầu vào bệnh viện rồi đấy.

Mà nhớ nhé, từ khi đã bắt đầu có cơn co thực sự thì cô chỉ được ăn uống thức ăn dạng lỏng, trong, có thể nhìn xuyên được như nước đá, nước ép hoa quả, nước dùng gà, chứ không ăn thức ăn đặc nhé.”

Cuối buổi, tôi liên tục cảm ơn bà bác sĩ. Thắc mắc lớn được giải tỏa và tôi thấy yên tâm, có thể hình dung rõ những thay đổi của cơ thể mình để chuẩn bị đón con ra đời.

VÀ MẸ SẮP ĐƯỢC GẶP CON

Sáu giờ sáng một ngày tháng Giêng năm 2012, tôi đang ngủ thì thấy đau bụng quá. Tôi lấy điện thoại, mở ứng dụng Labor Contraction Timer để đo cơn co. Tôi gọi điện báo cho bác sĩ về kết quả đo, bác sĩ bảo: “Cô có thể vào bệnh viện được rồi đấy.” Thế là tôi và chồng hớn hờ vào bệnh viện sau hơn chín tháng trời chờ đợi.

Ở Mỹ, việc đi đẻ đã được đẩy lên trở thành một trải nghiệm xa xỉ. Mọi chi tiết đều được thiết kế để bà bầu và người thân không phải tập trung lo lắng gì khác ngoài cơn đau đẻ. Bác sĩ và y tá rất niềm nở, liên tục vỗ về: “Cô thấy thế nào rồi?” “Có vấn đề gì đừng ngại gọi tôi.” Ở thành giường và trong nhà vệ sinh đều có nút bấm để có việc gì có thể gọi y tá ngay. Trong bệnh viện có một khu trưng bày nhiều tác phẩm nghệ thuật để bà bầu khi đi lại nhằm thúc đẩy quá trình sinh có thể thư giãn và thấy thư giãn hơn.

Từ khi mới nhập viện, mỗi bệnh nhân được khám ở một phòng riêng. Rồi cả phòng sinh và phòng sau sinh đều rộng rãi, có nhà tắm riêng... Rất hiểu vai trò của người thân đối với việc giúp bà bầu đỡ căng thẳng trong cuộc vượt cạn, bệnh viện hỗ trợ mọi điều kiện để người thân ở bên. Trong phòng sinh và phòng hậu sinh đều có tủ đựng đồ và giường

ngủ cho người thân, ti vi, Internet để giải trí. Bệnh viện cũng có cửa hàng bán thức ăn cho người thân, cửa hàng cà phê, bánh ngọt, cửa hàng hoa và quà tặng...



Ảnh: Greenhosp.org

An ninh cũng là một trong các ưu tiên hàng đầu. Chỉ những khách tới thăm nào được bệnh nhân đồng ý mới được vào. Các bà mẹ được khuyến cáo chỉ nên trao trẻ cho y tá có mặc đồng

phục và đeo thẻ của bệnh viện trên đó có ảnh của y tá đó. Mỗi đứa trẻ sau khi sinh ra đều được đeo một cái vòng cảm ứng. Nếu đứa trẻ bị đưa ra khỏi khoa Sản mà không có sự cho phép của bệnh viện thì ngay lập tức các cửa trong bệnh viện sẽ bị khóa lại và vòng cảm ứng sẽ báo tin cho nhân viên bệnh viện ngay lập tức.

Sau khi sinh một hai hôm, bác sĩ bảo tôi đi tắm gội. Ở Mỹ, họ không kiêng kỵ chuyện tắm gội sau sinh vì họ nghĩ vệ sinh là quan trọng, đặc biệt với các bà mẹ cho con bú. Họ cũng không kiêng ti vi, Internet hay đọc sách. Trong phòng hậu sinh có ti vi, và trong mỗi tầng bệnh viện đều có phòng máy tính kết nối mạng để bệnh nhân sử dụng.

Bệnh viện phục vụ thức ăn cho phụ nữ mới sinh giống như thức ăn cho những người lớn bình thường khác, có salad, thịt, cá, rau, hoa quả, bánh ngọt và kem nữa. Ngày xuất viện, bệnh viện còn gửi tôi một tập tài liệu trong đó có các kiến thức căn bản về cho con bú sữa, tắm, dỗ trẻ, lịch khám trẻ định kỳ và tiêm vắc xin, chăm sóc người mẹ sau sinh...

SẮM SỬA CHO CON

Có lẽ không đâu như ở nước Mỹ, ngoài việc bỏ tiền ra mua đồ, họ lại bỏ tiền ra để mua một cuốn sách hướng dẫn cách mua đồ nữa.

Rất nhiều bà mẹ Mỹ trước khi mua sắm đồ cho đứa con sắp hoặc mới chào đời đã đọc cuốn *Baby bargains*. Cuốn sách này được in lần đầu vào năm 1994 và tới giờ đã tái bản 8 lần và bán được 700.000 cuốn. Tuy khổ sách chỉ nhỏ cỡ hơn bàn tay một chút nhưng cuốn sách dày tới hơn 600 trang!

Lý do các bà mẹ Mỹ mua cuốn sách này là vì nó sẽ cung cấp thông tin giúp họ lựa chọn sản phẩm phù hợp nhất với nhu cầu của mình. Nhiều bà mẹ nói rằng nó giúp họ tiết kiệm tiền khi mua sản phẩm giá thấp mà vẫn đáp ứng trọn vẹn nhu cầu.

Quả thực khi đọc cuốn sách này, tôi học được quá nhiều điều, từ việc chỉ cần mua những gì cần thiết, cho đến mua sản phẩm loại nào, nhãn hiệu nào.

Chẳng hạn như với sản phẩm cũi cho trẻ em, cuốn sách đã mách cho tôi biết một điều mà các nhà sản xuất cũi không muốn cho khách hàng biết, đó là: “Tất cả các sản phẩm cũi được bán ở Mỹ đều phải tuân theo điều kiện an toàn ngặt nghèo mà FDA đã đặt ra”. Chính vì vậy, nếu bạn mua chiếc cũi hoành tráng 500 đô hay chiếc cũi đơn giản 100 đô thì cả hai đều đem lại cho con bạn sự an toàn như nhau. Loại cũi nào bị phát hiện có dấu hiệu không an toàn ngay lập tức sẽ bị FDA yêu cầu hoặc nhà sản xuất tự thu hồi lại toàn bộ, chứ không được phép bán trên thị trường. Vậy là khi này, quyết định mua cũi chỉ còn phụ thuộc vào kiểu dáng, chất liệu mong muốn và “ví tiền” của các ông bố bà

mẹ và một bà mẹ muốn tiết kiệm hoàn toàn có thể chỉ bỏ ra 100 đô để mua một chiếc cũi IKEA là đạt yêu cầu.

Cuốn sách cũng cho biết một điều mà không nhà sản xuất bumper (quây cũi) nào muốn khách hàng biết. Đó là những chiếc bumper là một nguy cơ gây ngạt cho trẻ em, và trẻ em không cần những chiếc quay cũi này. Và mặc dù những chiếc cũi được buộc bumper trông rất đẹp và các nhà quảng cáo luôn khiến các ông bố bà mẹ cảm thấy họ cần có bumper cho cũi của con, nhưng thực tế là trẻ chỉ cần một chiếc cũi và một chiếc đệm, thế là đủ, không cần những thứ mảnh buộc xung quanh.



Ảnh: Halosleepsack

Lại thêm một nhà sản xuất nữa ghét cuốn sách này, đó là nhà sản xuất chăn. Cuốn sách chỉ ra rằng chăn cũng là một thủ phạm hàng đầu gây ngạt cho trẻ em, đặc biệt là

trẻ sơ sinh vì trong đêm chúng cựa quậy nhiều, chăn có thể phủ kín và gây ngạt. Cuốn sách khuyên các bà mẹ hãy mua cho con loại sleepsack, chăn mà như túi ngủ. Trẻ tha hồ cựa quậy mà vẫn luôn được ấm trong đêm và không sợ bị ngạt. Loại như ở hình 1 dành cho trẻ mới sinh cho tới khi biết lật. Hai “cánh” ôm lấy tay trẻ khiến chúng không bị giật mình, và ngủ yên hơn. Nhưng khi trẻ gần biết lật thì không dùng loại có “cánh” này nữa vì có nguy cơ gây ngạt khi trẻ lật mà không lật trở lại được do tay bị bó. Khi này, trẻ chuyển sang dùng loại không có “cánh”.

Nếu bố mẹ không thể mua loại sleepsack như trên thì cuốn sách nói có thể mua loại chăn mềm, nhẹ và nhớ gắn kín các mép chăn vào dưới đệm để giảm thiểu nguy cơ gây ngạt cho trẻ.



Ảnh: Maxresdefault

Về mua áo cho con, cuốn sách hướng dẫn mua áo có khuy bấm thay vì phéc mơ tuya để có thể chỉ cần cởi phần dưới thay tã cho con chứ không cần cởi toàn bộ. Vậy là bé vẫn có thể ấm áp và ngủ ngon khi mẹ thay tã.

Về carseat (ghế ngồi ô tô cho trẻ em), ở Mỹ, trẻ em dưới 8 tuổi đi ô tô luôn phải có carseat. Khi bé mới sinh, bệnh viện sẽ không cho ông bố bà mẹ đưa con về nhà nếu trên xe ô tô không có carseat. Taxi không được phép chở trẻ dưới 8 tuổi khi trẻ không nằm hoặc ngồi trong carseat.

Trẻ mới sinh nằm trong loại carseat nhỏ nhất: infant carseat và an toàn nhất là carseat lắp quay ngược lại với người lái. Khi trẻ hơn 2 tuổi thì có thể quay cùng hướng với người lái. Khi trẻ từ 4 tuổi thì ngồi loại ghế lớn hơn gọi là booster seat. Trẻ 8 tuổi trở lên thì có thể ngồi cài dây an toàn như người lớn nhưng vẫn nên ngồi ở hàng ghế dưới cho tới khi 12 tuổi.

Ta dễ nghĩ rằng vì nhiều đường ở Mỹ có thể đi với vận tốc 90-120 km/h nên người Mỹ mới cần quy định nghiêm ngặt về carseat như thế. Nhưng tôi tìm hiểu mới được biết, chỉ cần xe di chuyển dù rất chậm, khi có bất cứ một sự cố nào khiến xe phải dừng đột ngột hoặc bị đâm phải thì đều khiến người trong xe bị va chạm mạnh, đặc biệt phần đầu, với thân xe, cửa kính xe, thậm chí bị hất tung ra khỏi xe. Một vụ đâm xe khi đi tốc độ 45 km/h gây ra hậu quả ngang với việc ngã từ tầng ba xuống.

Ngoài ra, phần lớn các vụ tai nạn diễn ra trong bán kính 40 km từ nhà, nên không thể cậy là “đi một chút thôi”. Tôi nhớ hồi tôi học cấp III, trong giờ Lịch sử, một bạn xin phép cô giáo về sớm vì lý do nhà có việc. Cô giáo nói: “Đang là giờ học, nhà trường có trách nhiệm với sự an toàn của học sinh trong giờ học, nên cô không thể cho em về trước khi tan học”. Bạn ấy hứa: “Cô yên tâm, em sẽ đi cẩn thận, không bị tai nạn đâu ạ.” Cô giáo liền bảo: “Đã ai bị tai nạn mà biết trước mình bị tai nạn đâu.” Tôi nhớ mãi lời cô.

ĐỒ CŨ MÀ KHÔNG CŨ VÀ CÁCH BÁN KÝ GỬI

Một năm ở Chicago có khoảng 45 nghìn đứa trẻ ra đời. Và điều đó cũng có nghĩa là rất nhiều ông bố bà mẹ đã lại bắt đầu đi sắm quần áo sơ sinh, cũi, đồ chơi... Trẻ con lớn nhanh như thổi và quần áo chỉ mặc vài tháng là phải mua cỡ lớn hơn. Trẻ con đến tuổi tập ngồi, tập bò, tập đi lại cần có những đồ chơi phù hợp với giai đoạn phát triển đó.

Kristin Myers đã nhìn thấy sự phí phạm của việc cất quần áo, đồ chơi cũ của đứa con đầu của cô đợi vài năm đến khi sinh đứa con thứ hai mới có thể dùng lại được. Cô cũng nhận thấy việc đi xin hay cho quần áo, đồ chơi cũng không giải quyết được hết vấn đề. Cô đã đứng ra tổ chức một sự kiện bán đồ cũ “Babies Tots n’ More – Chicago’s Premier Children’s Seasonal Consignment Event”, một năm hai lần, thu hút hàng trăm ông bố bà mẹ ở Chicago. Chữ “premier” trong tên của sự kiện này ý nói họ chỉ bán đồ đã dùng nhưng vẫn còn khá mới, còn rất chất lượng.



Người bán thì “ký gửi” đồ muốn bán (quần áo trẻ em, quần áo bầu, đồ chơi, xe đẩy....). Nghĩa là, nếu có người mua thì người bán sẽ được hưởng 65-70% giá bán. Ví dụ mình có món đồ chơi muốn bán, giá gốc là 40\$, sau một thời gian dùng, mình muốn bán lại với giá 20\$, người mua trả 20\$ còn mình được hưởng 14\$. 6\$ chênh lệch thì nhà tổ chức sale event/consignment store hưởng để trả các loại chi phí tổ chức + lợi nhuận. Nếu không bán được thì đồ được trả lại cho chủ nhân, hoặc nếu họ muốn, toàn bộ đồ không bán được sẽ được gửi cho các tổ chức từ thiện.

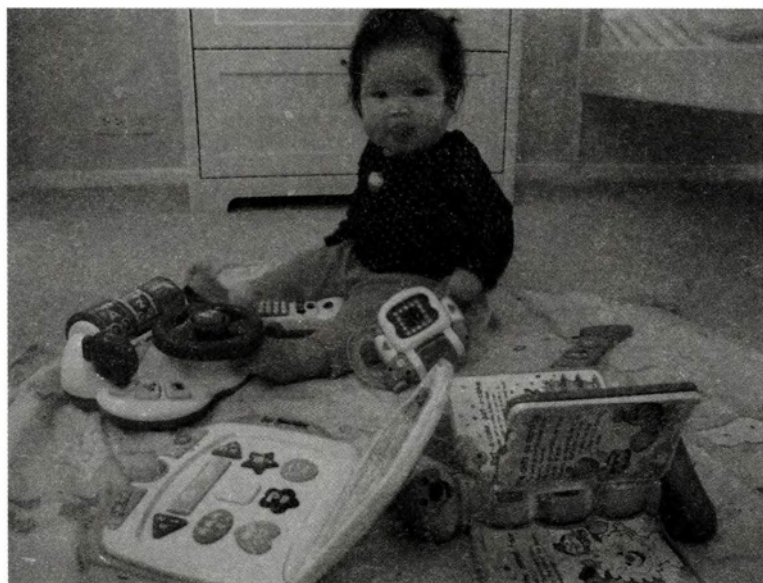
Người mua thì tới sự kiện này, cố gắng tới càng sớm càng tốt, để có nhiều lựa chọn nhất. Angela O., đang có bầu 6 tháng, nói rằng tuy đây là đứa con đầu, nhưng do đã có kinh nghiệm trông trẻ, cô biết trẻ con chỉ mặc quần áo trong vài tháng là chật. Chính vì vậy cô đến sự kiện này để tìm những quần áo nào tuy đã dùng rồi nhưng trông vẫn mới, để tiết kiệm khoảng 50% chi phí sắm sửa cho đứa con sắp chào đời.

Những người Mỹ tôi đã từng gặp không nghĩ chỉ người nghèo mới dùng đồ cũ. Với họ, sống tiết kiệm và chi tiêu đúng đắn mới là khôn ngoan. Laurie A., một bà mẹ 2 con, sở hữu một ngôi nhà triệu đô ở Chicago, gửi con ở một trường tư đắt tiền, nhưng vẫn tham gia làm tình nguyện cho sự kiện “Babies Tots n’ More” này để là một trong số ít người được vào mua đầu tiên, có nghĩa là được chọn trong số hàng hóa đa dạng nhất.

Một sự kiện có hàng trăm người tham gia bán, tổng cộng hàng chục nghìn món đồ, được tổ chức gộp gàng như thế này, mà Kristin một mình đứng ra tổ chức, với sự giúp đỡ của một số tình nguyện viên - những người như Laurie,

sẽ được quyền vào mua đầu tiên. Laurie A. cho biết thêm: “Kristin có kỹ năng tổ chức tuyệt vời. Một sự kiện với số lượng người mua bán và hàng hóa thể này có thể dễ dàng trở nên hỗn loạn. Chính vì vậy ngay từ đầu Kristin đã đặt ra một loạt quy tắc và thuyết phục tất cả làm theo những quy tắc đó. Lúc đầu, nhiều người thấy nản vì nhiều quy tắc quá, từ đặt giá, tạo móc giá, treo đồ, nhưng đến lúc nhìn hàng hóa xếp gọn ghẽ như trong siêu thị, có cả bar code, người mua chọn lựa được hàng nhanh chóng, còn người bán thì thậm chí còn kiểm tra được online xem đồ của mình đã bán được chưa... thì tất cả đều khâm phục Kristin.”

Tại đây, tôi đã mua được từng này đồ chơi cho bé Xoài, chỉ với 35\$.



Nếu bạn muốn tổ chức một sự kiện tương tự, bạn có thể tham khảo cách làm của Kristin trên trang web <http://www.babiestotsconsignment.com/>

CHƯƠNG II

CHĂM SÓC TRẺ

*Bạn trẻ sẽ mang đến nhiều phiền phức hơn bạn nghĩ -
và cả nhiều cảm giác tuyệt vời nữa.*

Charles Osgood

Trong những tháng đầu tiên, người Mỹ “kiêng” cho con tiếp xúc người lạ. Khách đến nhà thường chỉ nhìn trẻ từ xa, hạn chế chạm vào trẻ, đặc biệt không chạm vào tay hay má trẻ, để tránh lây vi khuẩn và lây bệnh. Họ thường nói trước nếu khách khỏe mạnh thì mới nên ở gần trẻ. Trước khi vào chơi với trẻ thì cần rửa mặt, rửa tay sạch sẽ. Những nhà có trẻ con thường trữ sẵn lọ gel diệt khuẩn để người lớn xoa tay trước khi bế ẵm trẻ. Ở những nơi như bệnh viện, siêu thị, trường học cũng thường có đặt các máy đựng gel này.



TẮM CHO TRẺ

Trước ngày tôi xuất viện, y tá trong bệnh viện tổ chức một lớp dạy tắm cho trẻ sơ sinh. Hôm đó bé nhà tôi được chọn lên làm mẫu nên rất có lợi để vợ chồng tôi được xem chính xác mình sẽ tắm cho con như thế nào. Về nhà, trong

những tuần đầu tiên khi cuống rốn của bé chưa rụng, chúng tôi chỉ lau người bằng xà phòng cho bé, tránh để nước vào phần cuống rốn. Bác sĩ nói cuống rốn không cần chăm sóc bằng cồn hay gì cả, chỉ cần tránh nước là ổn.

Ở Mỹ không có chuyện thuê người về tắm cho con. Những ngày mẹ mới sinh còn mệt thì bố đảm nhiệm. Chỉ cần nơi ấm áp kín gió, chuẩn bị sẵn nước ấm, sữa tắm gọi cho trẻ em, khăn trải, khăn lau, tã, quần áo khô, là bố mẹ có thể tự cung cấp “dịch vụ” tắm rửa cho bé. Ở Mỹ, bố mẹ tắm cho con bằng loại sữa tắm chuyên dụng cho trẻ, nếu có bị vào mắt trẻ thì cũng không bị cay mắt. Họ chỉ dùng các loại sữa tắm có bán trên thị trường chứ không dùng các loại lá hay nước hoa quả. Trẻ tắm xong được lau khô và quấn bằng khăn tắm rộng, có mũ, bao trọn lấy trẻ. Phần mũ giúp thấm hút nước ở tóc bé rất nhanh, giữ cho bé không bị lạnh.



Ảnh: Family-Nation

DỠ CHO TRẺ NÍN KHÓC

Harvey Karp là một bác sĩ nhi nổi tiếng ở Mỹ với phương pháp giúp trẻ nín khóc. Theo ông, khi trẻ khóc, ta nghĩ rằng trẻ bị đau, nhưng phần lớn các trường hợp thì không phải vậy. Bằng chứng là ông chỉ cần làm một số động tác là trẻ đã không khóc nữa. Nếu trẻ bị đau thì không thể hết đau ngay sau vài giây như vậy được.

Ở Mỹ thường chia thời gian mang bầu thành ba kỳ ba tháng (mỗi kỳ gọi là một trimester – tạm dịch là tam cá nguyệt). Bác sĩ Harvey Karp đưa ra một khái niệm là “kỳ tam cá nguyệt thứ tư” (the fourth trimester). Theo đó, bố mẹ hãy coi 3 tháng sau khi trẻ chào đời là “tam cá nguyệt” thứ tư của trẻ. Trong thời gian ấy, trẻ vẫn chưa làm quen được với thế giới bên ngoài và vẫn còn quen với môi trường trong bụng mẹ. Vậy cách để giúp trẻ khỏi bỡ ngỡ với môi trường bên ngoài là tạm thời cho trẻ tiếp tục được hưởng những điều kiện như trong bụng mẹ. Vậy khi trẻ còn trong bụng mẹ, môi trường quanh trẻ thế nào? Chúng ta biết rằng thai nhi được bao bởi túi nước ối, trẻ nằm gọn trong đó, túi ối đó luôn hơi di chuyển và trẻ luôn nghe thấy những âm thanh ù ù trong bụng mẹ. Bạn có thể hình dung phần nào môi trường đó khi nhìn vào hình ảnh siêu âm. Trong 3 tháng đầu, đừng lo là nếu làm vậy, bạn có thể đang nuông chiều trẻ. Lúc này, trẻ cần bạn giúp đỡ để dần dần làm quen với môi trường bên ngoài.

Trên cơ sở ấy, bác sĩ Harvey đã đưa ra phương pháp 5S, tức là *Swaddling, Side or Stomach positions, Shushing sounds, Swinging* và *Sucking*.

Swaddling (Quấn khăn)

Đó là cách dùng một miếng vải có khổ nhất định, quấn

để đưa trẻ được nằm im trong miếng vải đó, nó có cựa quậy thì cũng không bị giật mình, cảm giác sẽ giống như lúc nó còn nằm trong bụng mẹ. Cách swaddle đó được áp dụng phổ biến cho trẻ mới sinh trong những tuần đầu đời. Swaddle giúp đưa trẻ ngay lập tức cảm thấy yên ổn, cảm thấy được bảo vệ. Bố mẹ có thể sợ trẻ sẽ thấy bị bí bách vì tay trẻ bị bó chặt, nhưng thực tế không phải vậy. Lúc swaddle trẻ, trẻ có thể vẫy vùng tỏ ra phản đối, nhưng thực chất việc swaddle này là tốt cho trẻ, trẻ sẽ rất thích sau khi được swaddle. Chân trẻ có thể đạp tự do, không vấn đề gì, nhưng chính tay của trẻ lại khiến trẻ khó chịu, vì trẻ không biết phải làm gì với hai tay cứ vẫy trong không khí.



Ảnh: Isisparenting

Side or Stomach positions (Nằm ở tư thế nghiêng hoặc nằm úp)

Tư thế tốt nhất cho trẻ để ngủ là nằm ngửa. Nhưng khi dỗ trẻ khóc, hãy giữ trẻ nằm nghiêng sang một bên hoặc nằm sấp trên tay bạn.

Shushing sounds (Tạo tiếng động “suyt suyt”)

Đây là cách tạo ra âm thanh như trong bụng mẹ. Hãy tạo tiếng động “Suyt” như bạn muốn nói trẻ hãy yên lặng. Trẻ sẽ nghĩ bạn đang nói với trẻ rằng “Mẹ yêu con. Mọi thứ đều ổn, con yêu.”

Swinging (Lắc lư)

Lắc lư trẻ thật nhẹ nhàng, để đầu trẻ hơi rung rung. Nếu giữ chặt đầu trẻ, đầu trẻ không rung thì không có tác dụng. Tuy nhiên, không được lắc trẻ mạnh vì như vậy rất nguy hiểm.

Sucking (Cho trẻ ngậm mút)

Cho trẻ ngậm ngón tay của mình (đã rửa sạch) hoặc ti giả. Không bao giờ nhúng ti giả vào mật ong rồi đưa trẻ (mật ong không tốt cho trẻ dưới một tuổi). Không cho trẻ dùng ti giả khi trẻ chưa bú mẹ thành thạo vì sẽ trẻ sẽ quen hình dạng của ti giả và gặp khó khăn khi học cách bú mẹ.

SỮA CHO CON

Các bà mẹ ở Mỹ có được nguồn thông tin lý tưởng để cung cấp sữa cho con tốt nhất.

Trước tiên, họ được dạy cách để giữ nguồn sữa mẹ cho con.

Kể đó, họ được dạy rằng trong trường hợp người mẹ không thể cung cấp nhiều sữa mẹ cho con thì sữa bột cũng hoàn toàn tốt.

Vậy đó, cực kỳ đơn giản, ai cũng “biết cách” để mang lại cho con nguồn sữa mẹ quý giá. Họ không vì thiếu hiểu biết mà tự mình làm giảm nguồn sữa có thể mang lại cho con. Nhưng nếu khi đã cố gắng mà vì hoàn cảnh, không thể cho con ăn sữa mẹ nhiều, thì họ hoàn toàn vui vẻ cho con ăn sữa bột.

Vậy họ làm thế nào để giữ nguồn sữa mẹ cho con? Bà mẹ Mỹ nào cũng được bác sĩ cho biết hoặc đọc sách mà biết rằng muốn có “cung” sữa thì phải có “cầu” sữa. Cơ thể người mẹ nhận biết “cầu” nhiều thì sản xuất ra nhiều, thấy

“cầu” ít thì sản xuất ít đi.

Khi con mới sinh, cứ khoảng 2 đến 3 tiếng là con cần uống sữa mẹ. Đó chính là nhu cầu tự nhiên nhất. Hãy cho con bú khi đó. Nếu lúc đó mà lại cho con ăn sữa bột, thì lượng sữa trong ngực không được sử dụng, cơ thể tự “bảo” mình rằng: “Không cần sữa nữa đâu nhé!” và từ đó sản xuất ra ít sữa hơn.

Vấn đề là những tuần đầu đời, con có thể uống rất ít, ví dụ 70ml một lần, trong khi đó cơ thể đã sản xuất ra 150 ml. Con ăn 70 ml là no, cơ thể lại tự bảo mình “Cần có 70 ml thôi nhé.” Mặc dù về sau, khi con ăn nhiều hơn, cơ thể lại sản xuất ra nhiều hơn, nhưng nói chung vẫn không nhiều bằng so với ngay từ ban đầu, cơ thể sản xuất ra bao nhiêu thì được tiêu thụ hết bấy nhiêu. Ngoài ra, khi mẹ có 150 ml sữa mà con chỉ ăn có 70 ml thì thường người mẹ sẽ bị tức sữa và thường dẫn tới bị tắc tia sữa, rất đau đớn.

Chính vì vậy, hầu như bà mẹ nào cũng sở hữu một cái máy hút sữa. Sau khi con đã bú 70 ml thì mẹ lại tiếp tục dùng máy hút sữa để hút ra 80 ml còn lại, cho vào túi trữ, để vào ngăn đá tủ lạnh để bảo quản. Túi sữa để trong ngăn đá tủ lạnh trong nhiệt độ -18 đến 4 độ C có thể giữ được tới 6 tháng. Khi cần dùng thì đem ra ngâm nước ấm để rã đông.

Với việc dùng máy hút sữa như vậy, cơ thể được báo “Dùng hết sữa rồi đây, sản xuất tiếp thôi!” và lần sau nó tiếp tục sản xuất ra 150 ml nữa. Nhờ vậy mà khi con lớn hơn, nhu cầu uống là 150 ml sữa thì cơ thể vẫn có thể đáp ứng.

Các con số 70 ml, 150 ml tôi nêu ở trên chỉ mang tính chất minh họa để giúp các bạn hình dung cụ thể hơn về cơ chế tạo sữa này.

Phải nói rằng chiếc máy hút sữa là một khoản chi

không nhỏ khi có con. Giá một chiếc máy này bán ở Mỹ khoảng 200-400 đô la. Việc mua máy hút sữa đã qua sử dụng không được khuyến khích vì người ta nghi ngại vấn đề vệ sinh và y tế. Nhưng nếu nghĩ đến số tiền tiết kiệm được vì con uống sữa mẹ, không phải mua sữa công thức thì khoản đầu tư này rất đáng được cân nhắc.

Dưới 6 tháng tuổi, trẻ không cần và không nên uống nước, vì nó ảnh hưởng đến khả năng hấp thụ dinh dưỡng của trẻ. Đồng thời, nước khiến trẻ no bụng, từ đó bú mẹ ít, và không đảm bảo dinh dưỡng. Trẻ ăn sữa mẹ hay sữa bột là đã đủ lượng nước cho cơ thể, kể cả trong những ngày nóng nực. Khi trẻ lớn hơn 6 tháng tuổi, có thể cho uống một chút nước, nếu trẻ khát, nhưng không nên cho uống nhiều vì tạo cơ nơ giả tạo. Khi trẻ trên 1 tuổi thì trẻ muốn uống bao nhiêu nước cũng được.

Nói chung người Mỹ không phải là “fan” của việc ăn gì uống gì thì bổ sữa. Ngoài phương pháp nêu trên, rất ít phương pháp liên quan đến ăn uống được đề cập. Người mẹ vẫn cứ ăn uống bình thường. Sau khi sinh con là lúc cơ thể người mẹ phục hồi và trở lại như trước, nên người ta còn hạn chế ăn đồ béo, đồ mỡ, để cơ thể thon gọn nhanh chóng.

Nhưng khi bạn đã sử dụng phương pháp như trên mà lượng sữa mẹ vẫn ít, hoặc vì hoàn cảnh, không thể có thời gian để cho con bú hay hút sữa thường xuyên. Lúc đó, người Mỹ nói gì? Họ nói hãy cho con uống sữa bột, sữa bột cũng hoàn toàn tốt cho con, người mẹ hãy thoải mái với quyết định này, không việc gì phải cảm thấy “tội lỗi”.

Con gái tôi đi khám bác sĩ lần đầu tiên sau khi ra viện là lúc 2 tuần tuổi. Bà bác sĩ kê một loại vitamin D và nhắc mỗi ngày cho con uống 1 giọt (400 UI/một ngày). Bà bảo sữa

mẹ không có chứa vitamin D nên trẻ cần uống thêm. Bác sĩ cũng nói một giọt đó là đủ lượng vitamin D một ngày cho trẻ rồi. Trong sữa bột đã có vitamin D rồi nên nếu trẻ một ngày uống ít nhất 500 ml sữa bột thì không cần bổ sung thêm vitamin D nữa.

Các bà mẹ Mỹ và các bác sĩ mà tôi hỏi đều lạ lẫm với khái niệm “tắm nắng”. Họ cho rằng tắm nắng là không cần thiết vì trẻ đã uống vitamin D kia rồi, và thậm chí tắm nắng có hại cho trẻ vì ánh nắng chứa tia cực tím làm hại da trẻ còn non. Bác sĩ còn khuyên trẻ khi đi ra ngoài đều cần đội mũ và bôi kem chống nắng.

Khi con được 1 tuổi thì các bà mẹ Mỹ sẽ chuyển sang cho con uống sữa tươi. Sữa tươi là nguồn cung cấp canxi và vitamin D quan trọng cho trẻ. Trẻ từ 1 đến 2 tuổi nên uống sữa whole milk (sữa tươi nguyên kem) để có đủ chất béo cần thiết cho phát triển cơ thể và não bộ. Khi trẻ hơn 2 tuổi, trẻ có thể tiếp tục uống whole milk hoặc chuyển sang sữa tách béo 1%, 2%. Nhiều trẻ đã quen với sữa mẹ hay sữa công thức nên khi qua 1 tuổi, khó chuyển sang uống sữa tươi vì khác vị. Chính vì vậy, có thể tập dần dần cho trẻ, lúc đầu vẫn uống cả sữa mẹ hay sữa công thức và sữa tươi, rồi dần dần tăng lượng sữa tươi và giảm dần sữa mẹ, sữa công thức.

Các ông bố bà mẹ cũng đồng thời tập cho con uống từ bình có ống hút và cuối cùng là uống từ cốc như người lớn. Ở Mỹ, có một số loại bình để giúp trẻ chuyển dần sang uống cốc như người lớn: Đầu tiên là sippy cup, rồi đến straw cup, rồi đến cốc bình thường. Viện Nhi khoa Hoa Kỳ thậm chí còn khuyến cáo rằng chậm nhất là khi 18 tháng tuổi, trẻ phải hoàn toàn “dứt” được việc uống sữa hay nước từ bình mút (bình uống sữa), để tránh sâu răng.



Ảnh: Cassie Barnes

Ở Mỹ rất phổ biến loại bình mà nước chỉ chảy ra khi trẻ mút vào. Vậy là bố mẹ có thể đưa cho con bình nước, con uống xong, có thể tự cầm, nếu trẻ mãi chơi làm đổ bình thì nước cũng không chảy ra làm ướt nhà. Thường bố mẹ luôn để một bình như vậy trong tầm mắt của trẻ để khi trẻ khát, có thể tự lấy bình uống nước, không cần ra xin bố mẹ nước. Những chiếc bình như vậy cũng rất tiện khi trẻ ngủ riêng, giữa đêm tỉnh dậy khát nước có thể lồm cồm bò dậy cầm bình nước uống, rồi nằm xuống ngủ tiếp.

Khi trẻ trên 1 tuổi, để tránh thiếu sắt, trẻ chỉ nên uống từ 480-720 ml sữa một ngày. Dạ dày của trẻ vốn nhỏ, nếu trẻ uống nhiều sữa hơn, có thể ảnh hưởng đến khả năng bổ sung các thức ăn nhiều sắt khác như thịt, cá, đậu...

CHĂM SÓC TRẺ ỒM

Trẻ ở đâu ồm cũng vậy thôi, các bà mẹ sẽ mệt lử vì

con quấy, khóc, khó ăn, không chịu chơi như bình thường. Thường ngay từ khi trẻ mới sinh, bố mẹ đã đăng ký một cơ sở khám bệnh cho trẻ. Trẻ sẽ được khám định kỳ ở đó và khi gặp vấn đề, bố mẹ có thể gọi điện nhờ bác sĩ tư vấn. Hồ sơ của trẻ đã có sẵn trong hệ thống dữ liệu của cơ sở khám bệnh nên bác sĩ có thể cho lời khuyên nhanh chóng, chính xác hơn. Tôi đăng ký cho Xoài tại một trung tâm có tên *Town and Country pediatrics*, cứ định kỳ con lại tới khám và tiêm chủng. Xoài đã quen với nơi này nên đỡ sợ sệt hơn mỗi khi đi khám. Nếu con có biểu hiện ốm, tôi gọi điện cho *Town and Country pediatrics*, mô tả các triệu chứng của con. Bác sĩ nghe thông tin sẽ cho lời khuyên để chăm sóc bé tại nhà và theo dõi thêm, cũng như các triệu chứng cần tới khám trực tiếp ngay. Trong giờ hành chính, nếu y tá và bác sĩ không thể nghe điện thoại thì tôi để lại tin nhắn và trong vòng nửa tiếng sau họ sẽ gọi lại. Sau giờ hành chính, nếu có gì khẩn cấp, tôi nhắn tin vào số điện thoại của bác sĩ trực 24/24 và bác sĩ sẽ gọi điện lại. Chính vì khả năng trao đổi thông tin với bác sĩ dễ dàng như vậy nên tôi cảm thấy khá yên tâm khi con ốm.

Với những bệnh thường gặp ở trẻ em, các bác sĩ cùng bố mẹ đều quán triệt việc chăm sóc trẻ đúng bệnh và đúng mức. Nếu chỉ nhìn sơ qua thì nghĩ rằng họ “gan” hơn, hay họ “chữa sơ sài” nhưng không phải vậy.

Ví dụ, khi trẻ cảm cúm, sốt vi rút, bác sĩ khuyên nên cho trẻ nghỉ ngơi, uống nhiều nước... Sốt là triệu chứng cơ thể đang chiến đấu chống lại vi trùng. Trẻ trên 38 độ được coi là sốt. Bác sĩ nói chỉ khi thấy trẻ cảm thấy quá mệt, quá khó chịu, thì mới đưa trẻ thuốc hạ sốt. Nguyên nhân là vì sốt vi rút không thuốc nào chữa được, sẽ tự khỏi sau một

thời gian nghỉ ngơi. Dùng thuốc chỉ để giúp trẻ đỡ khó chịu chứ không phải để chữa bệnh. Quan điểm của họ về sốt vi rút là đây là cách xây dựng hệ miễn dịch cho trẻ, nên mặc dù trải nghiệm này chẳng vui vẻ gì nhưng cũng không cần quá lo lắng. Bác sĩ tư vấn cụ thể rằng khi trẻ sốt cao, có dùng thuốc giảm sốt thì cũng chỉ tới khi trẻ giảm xuống còn 38.5 độ. Bởi trên 38.5 độ là môi trường không có lợi cho vi-rút nên việc trẻ sốt, nhiệt độ cao, chính là vì cơ thể đang chiến đấu tích cực với con vi rút, tạo nhiều bạch cầu và kháng thể, để tiêu diệt nó. Nếu bố mẹ tiếp tục cho con giảm sốt hòng mong thân nhiệt của con mát lại như bình thường thì thực ra lại làm con lâu khỏi ốm hơn vì con vi rút vẫn còn đó.

Nói chung, bệnh nặng hay nhẹ không hẳn phụ thuộc vào sốt cao hay thấp mà phụ thuộc vào quan sát cách trẻ cư xử, biểu hiện thế nào. Nếu trẻ sốt cao nhưng vẫn chơi, ăn uống gần như bình thường thì không nên lo lắng bằng việc trẻ hơi sốt nhưng bỏ ăn, bỏ chơi, mệt mỏi... Nhiều người nghĩ con ốm sốt là cần cho con mặc ấm vì sợ con ốm thêm, nhưng thực ra khi con sốt cao, cơ thể nóng, cần cho trẻ ăn mặc vừa phải, tránh mặc quá nhiều áo hay đắp chăn quá dày. Việc cho mặc quá nhiều đẩy nhiệt độ cơ thể trẻ lên cao hơn và nguy hiểm cho trẻ hơn.

Cách chữa bệnh này khác hẳn với cách sai lầm là cứ thấy trẻ ốm là cho uống thuốc, kể cả thuốc kháng sinh dù chưa biết trẻ ốm do vi rút hay vi khuẩn. Nó cũng khác hẳn cách coi sốt là ốm, cho con uống thuốc hạ sốt để con hết sốt là coi như con hết ốm.

Một nguyên nhân nhiều người hay cho trẻ uống hạ sốt ngay khi trẻ có biểu hiện nóng người là vì họ sợ trẻ sốt giật, tức là do sốt quá cao mà lên cơn giật. Nhưng thực tế chỉ

2-4% trẻ bị lên cơn giật khi sốt, và một trẻ đã từng bị sốt cao mà không lên cơn giật thì trong tương lai, đứa trẻ đó nếu có sốt cao thì cũng sẽ không bị lên cơn giật đâu. Lo lắng kia có phần là phóng đại. Hơn nữa, mặc dù nhìn cảnh trẻ sốt giật quả thực rất sợ, nhưng cơn sốt giật nói chung không nguy hiểm cho trẻ, không gây tổn thương não hay rối loạn. Nhiều người sợ trẻ lên cơn giật sẽ tự cắn lưỡi mình nên khi thấy con sốt giật thì cho tay hoặc đưa vào miệng con để “cứu” con. Nhưng các bác sĩ Mỹ nói rằng, thực tế, khả năng trẻ tự cắn vào lưỡi mình rất thấp, vì khi trẻ lên cơn sốt giật thì răng đã nghiêng lại nên không thể cắn vào lưỡi được nữa, các biện pháp như lấy đưa cho vào miệng con lại rất có hại vì nó làm trẻ bị hỏng răng, hoặc người lớn bị trẻ cắn mạnh ngón tay khi sốt giật thì sẽ rất đau vì trẻ nào có biết là đang làm đau người đó đâu! Chính vì vậy, bác sĩ khuyên rằng khi trẻ lên cơn sốt giật thì hãy đặt trẻ ở nơi an toàn, không gần các vật cứng, đặt trẻ nằm nghiêng, hơi cúi đầu trẻ xuống để trẻ nếu có nôn ọe thì không bị hít sặc vào đường thở, nếu quần áo trẻ chật thì giúp cởi bỏ, không để vật gì rơi vào miệng trẻ cũng như không đặt bất cứ vật gì vào đó (như đưa, tay...). Không nên cố gắng can thiệp bằng cách cho trẻ uống thuốc hạ sốt (vì thuốc hạ sốt chỉ có tác dụng khoảng 30 phút sau khi uống) hay lau người trẻ bằng khăn ướt, không giữ chặt trẻ. Cơn sốt giật có thể chỉ kéo dài vài giây hoặc vài phút, nếu quá 3 phút thì hãy đưa trẻ tới bệnh viện.

Bác sĩ có thể kê thuốc kháng sinh khi từ sốt vì rút bội nhiễm sang các biến chứng như viêm phổi, viêm phế quản, nhiễm trùng tai... Bác sĩ chỉ có thể thôi chứ không nhất thiết vì một số vi khuẩn gây ra những bệnh này, nhưng

cũng có thể do vi rút, nên bác sĩ cần kiểm tra kỹ để xác định nguyên nhân vi khuẩn hay vi rút, vi khuẩn nào... trước khi kê đơn. Để biết trẻ có triệu chứng viêm phổi thì ngoài việc trẻ sốt, ho, chảy mũi, cần xem trẻ có thở nhanh, khó thở hay không. Đo số lần trẻ thở trong một phút. Một đứa trẻ bình thường từ 1 đến 5 tuổi thở 20-30 lần trong một phút. Nếu trẻ thở nhanh, 45 lần trong một phút thì trẻ có nguy cơ viêm phổi. Nếu trẻ có triệu chứng khò khè do đau tai, chỉ tay vào tai, bứt tai, thì có khả năng trẻ bị viêm tai.

Bác sĩ không cho uống thuốc kháng sinh để “phòng”, “dập”, mà chỉ kê đơn thuốc kháng sinh khi trẻ đã có triệu chứng của các biến chứng trên. Nguyên nhân là vì trong rất nhiều lần nhiễm trùng thì phần lớn là do vi rút. Chính vì vậy, nếu cứ cho trẻ uống thuốc kháng sinh thì vừa không chữa được bệnh (vì thuốc kháng sinh chỉ chữa được các bệnh do vi khuẩn gây nên) vừa làm trẻ mệt thêm vì chịu các tác dụng phụ của thuốc kháng sinh như ỉa chảy, nôn, và làm các triệu chứng bệnh của trẻ thêm phức tạp, khó xác định nguyên nhân chính xác của bệnh ban đầu. Bên cạnh đó, mỗi lần nếu có phải kê thuốc kháng sinh thì bác sĩ phải làm xét nghiệm kỹ để xem bệnh đó do loại vi khuẩn nào, để cho loại thuốc kháng sinh trị đúng loại vi khuẩn đó.

Tương tự như vậy, khi trẻ ho, nhiều bố mẹ cũng cố gắng dập tắt cơn ho của con bằng cách cho uống thuốc ho. Ở Mỹ, bác sĩ khuyến cáo không dùng thuốc ho cho trẻ dưới 6 tuổi, kể cả dạng xi-rô. Nguyên nhân là vì thuốc ho không chữa được ho và thường để lại các triệu chứng phụ nguy hiểm cho trẻ. Bên cạnh đó, tuy tiếng trẻ ho làm cho các ông bố bà mẹ hết sức lo lắng nhưng thực ra việc trẻ ho là cần thiết bởi ho chính là cách trẻ tống được cái gây khó chịu

họng ra ngoài.

Nói như vậy nhưng không phải không can thiệp gì để giúp đứa trẻ thấy thoải mái dễ chịu hơn. Nói chung, bác sĩ và bố mẹ cố gắng tạo môi trường để trẻ nghỉ ngơi, cho uống nhiều nước. Nếu trẻ quá khó chịu, mệt mỏi, có thể dùng thuốc hạ sốt như đã viết ở trên. Để giúp trẻ “thông mũi” thì có thể nhỏ nước muối biển, nếu trẻ chưa biết xì mũi thì giúp trẻ hút mũi ra. Cách thứ hai là cho trẻ ngồi trong một phòng tắm đã bật nước nóng để hơi bốc lên, môi trường đó sẽ giúp trẻ thở dễ hơn. Để trẻ đỡ khó chịu ở họng thì có thể đưa trẻ (trên một tuổi) uống một thìa cà phê mật ong pha ít chanh.

Các bác sĩ luôn nhắc nhở để trẻ sống trong môi trường không khói thuốc lá vì đây là một trong những nguyên nhân làm trẻ ho, khò khè dữ hơn, dễ bị nhiễm trùng tai hay viêm phổi hơn. Các thành viên trong gia đình và những người chăm sóc trẻ tiêm vắc xin phòng cúm trước khi mùa cúm bắt đầu. Họ cũng cần tự trang bị kiến thức về việc lây lan bệnh. Nếu có thể thì không để trẻ tiếp xúc với trẻ khác hay người lớn đang ốm bệnh, cách xa ít nhất 2 mét. Rửa tay, mặt mũi thường xuyên cho trẻ. Vì rút tòn tại trên mặt vật thể từ 2 đến 8 tiếng mới chết nên nếu có người bệnh để lại vi rút trên bề mặt vật thể và trẻ chạm phải rồi đưa lên mũi, miệng thì trẻ sẽ bị lây bệnh.

CHĂM SÓC RĂNG CHO TRẺ

Còn nhớ hồi tôi học lớp 11, trong một lần buôn chuyện với cô bạn thân, không hiểu loanh quanh thế nào mà hai đứa lại tám về răng (!). Cô bạn tôi nói cô ấy rất cảm ơn mẹ vì đã giữ cho cô ấy một hàm răng khỏe đẹp. Chuyện này tôi

rất nhớ vì 1) Một đứa lớp 11 mà biết tự bộc lộ là cảm ơn mẹ; 2) Cảm ơn mẹ về một hàm răng; 3) Một hàm răng khỏe đẹp dường như là một thứ rất khó có được (chính vì vậy mà cô bạn ấy mới cảm ơn mẹ).

Trong khi đó ở Mỹ gặp bao nhiêu người là tôi gặp bấy nhiêu hàm răng tuyệt vời, khỏe, trắng bóng, đều tăm tắp. Người Mỹ không đợi đến khi đau răng mới đi khám mà đều đặn cứ 6 tháng một lần lại “thăm nom” nha sĩ để lấy cao răng và để nha sĩ kiểm tra, chẩn đoán các bệnh về răng để điều trị luôn.

Để có được hàm răng tuyệt vời như vậy, bên cạnh việc đánh răng hằng ngày là một công cụ không thể mong manh hơn: chỉ nha khoa. Chỉ nha khoa giúp răng “sạch”, ngăn ngừa sâu răng, bệnh nướu răng, và tránh hôi miệng... Hội Nha khoa Mỹ khuyến cáo không nên dùng tăm vì sẽ làm tổn thương lợi và tạo khoảng cách lớn giữa các răng.



Ảnh: Redraspberryboutique

Ngay từ khi đưa trẻ dưới một tuổi, khi nó đã mọc răng, là người Mỹ đã dùng khăn sạch hoặc bàn chải để đánh răng cho con. Dưới 3 tuổi đánh răng bằng bàn chải với nước ấm hoặc dùng kem đánh răng cho trẻ em, không có flouride, an toàn nếu trẻ nuốt phải. Trẻ 3, 4 tuổi thì có thể tập đánh răng bằng kem đánh răng có flouride, cần hướng dẫn để trẻ không nuốt kem đánh răng. Trẻ đánh răng 2 lần một ngày,

trong đó 1 lần là trước giấc ngủ đêm, và sau đó, trẻ không uống sữa, hay nước ngọt nữa. Trẻ đi khám nha sĩ lần đầu khi 1 tuổi, sau đó cứ 6 tháng lại đi khám định kỳ để phát hiện và chữa trị kịp thời. Khi tôi đưa con đi khám răng, bà nha sĩ nói rằng, có thể để trẻ tự đánh răng, nhưng với trẻ dưới 8 tuổi, người lớn cần đánh lại cho trẻ để bảo đảm đánh răng kĩ, vì trước đó, trẻ có thể chưa biết cách đánh răng cho đúng. Việc khám răng vốn không phải là một trải nghiệm thích thú, đối với cả người lớn, huống hồ trẻ em. Chính vì vậy, ở Mỹ, có các phòng khám răng chuyên cho trẻ em, ở đó, các nha sĩ và nhân viên phòng khám luôn ân cần và chịu khó mất thời gian ban đầu để khiến trẻ cảm thấy thoải mái, dễ chịu, trước khi tiến hành khám. Tới những phòng khám này, trẻ cũng được trao những món quà ngộ nghĩnh như chiếc đồng hồ cát (để giúp trẻ đánh răng lâu hơn – đến khi cát chảy hết xuống thì thôi), hoặc chiếc gương nhỏ có que dài để có thể nhìn vào từng chiếc răng bên trong... Tất cả những nỗ lực đó nhằm giúp trẻ không sợ phải đi khám răng.

CHƯƠNG III

CHO CON ĂN

Một bữa ăn ngon bắt đầu từ một cái bụng đói.

Ngạn ngữ Pháp

Karen là một bà mẹ Mỹ mà tôi khá thân và hay gặp. Dưới đây tôi viết lại lần mình quan sát Karen cho bé Sophie (14 tháng tuổi) ăn.

Karen trải khăn ni lông dưới đất rồi đặt bé Sophie vào ghế ngồi ăn trẻ em. Karen đã dọn ra trên bàn một lát pizza, một ít mì Ý sốt kem nấm, món rau thập cẩm xào, một ít trứng bác, một ít gà tẩm bột.

Karen đeo yếm ni lông vào cổ áo Sophie để khi bé ăn khỏi vấy bẩn. Karen đặt một bát nhựa và một thìa nhựa trước mặt Sophie. Đầu tiên Karen cắt một miếng pizza nhỏ hình tam giác đặt vào bát cho Sophie. Đây là lần đầu tiên Sophie ăn pizza! Bé cầm miếng pizza bằng hai tay, cho vào mồm, thấy cứng quá, bỏ xuống bát, rồi lại cầm lên gặm mềm ra, gặm được một nửa miếng pizza thì ra chừng chán không muốn ăn món này, cầm đưa cho Karen. Karen bảo tôi: “Đây là lần đầu tiên Sophie ăn pizza nên tôi đưa cho bé ăn đầu tiên. Lúc đó bé đang đói và đang háo hức ăn. Lần đầu

ăn mà gặm được như thế này là tốt rồi. Lần sau chắc chắn sẽ tiến bộ hơn.”

Karen lại đưa vào bát Sophie một ít trứng bác. Đây là món quen thuộc nên Sophie cầm tay bốc vào miệng ăn, lúc thích thì lại cầm thìa xúc, có miếng vào miệng, có miếng rơi lả tả bên ngoài. Cứ thế Karen dần dần đưa các món còn lại cho Sophie ăn mỗi khi Sophie ăn hết hoặc tỏ ra chán không muốn ăn món đó nữa.

Tôi để ý với mỗi món Karen chỉ đưa một ít vào bát đủ để Sophie ăn chứ không xúc thật nhiều. Karen nói: “Sophie nhìn thấy bát vừa vừa như vậy sẽ thích ăn hơn, và nếu ăn hết thì sẽ cười tươi vì cảm thấy ‘thành công’.”

Mì Ý sốt kem nấm có lẽ là món Sophie thích ăn nhất vì Sophie một tay cầm thìa, một tay cầm đũa, lúc xúc, lúc xiên, lúc bốc tay, ăn gần hết bát mì Ý.

Đến món rau thập cẩm xào thì thật buồn cười, Sophie chỉ bốc các viên cà rốt ăn, bỏ nguyên lại những hạt đậu Hà Lan. Có vẻ như Sophie biết chắc chắn mình muốn ăn cái gì và phân biệt được rất tốt dựa trên màu sắc của món ăn.

Món gà tấm bột Sophie đưa lên miệng gặm gặm rồi đặt trở lại bát, ngời thừ ra. Karen hỏi: “Con không muốn ăn à? Không sao.”

Trong lúc Sophie xử lý chỗ thức ăn thì Karen cũng ăn. Cô chỉ thỉnh thoảng đảo mắt qua xem thái độ của Sophie thế nào. Karen nói buổi tối khi có chồng cô ở nhà thì cả ba sẽ cùng ngồi ăn và Sophie rất thích được là một thành viên trong bữa ăn gia đình nên rất vui vẻ và cười nhiều lắm. Ở Mỹ, trẻ em là một phần trong bữa cơm gia đình chứ không phải là trung tâm của bữa ăn. Bố mẹ vẫn nói chuyện với nhau, chứ không phải chỉ chăm chăm vào việc cho con ăn.

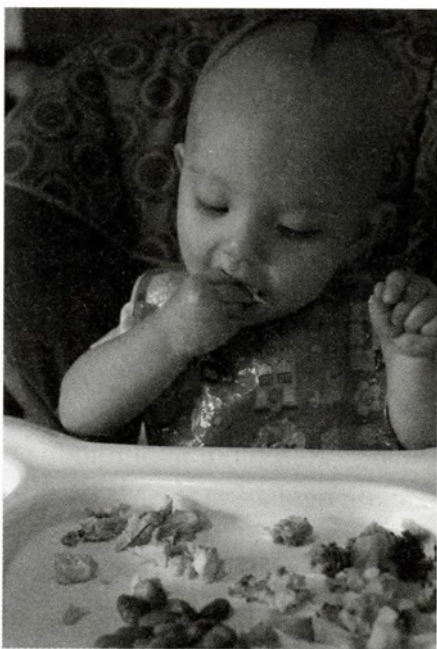
Karen nói cô phải cố gắng chọn nấu món để Sophie cũng có thể ăn được, và nấu nhiều món trong một bữa ăn để trong đó sẽ có món Sophie thích.

Chìa khóa cho việc Sophie 14 tháng tuổi ngồi ăn chung bữa ăn với bố mẹ là vì ở Mỹ trẻ em từ 8 tháng tuổi đã tập ăn bốc thức ăn và từ bỏ dần việc ăn bột/cháo.

Karen nói một ngày Sophie ăn 3 bữa chính và 1 bữa phụ. Nếu một bữa ăn ít (vì không thích ăn, mệt, chán, không có món ưa thích), thì đến bữa sau Sophie đói nên ăn rất mạnh. Trong một bữa, Karen giới hạn thời gian ăn là 30 phút, sau 30 phút, kể cả Sophie chưa ăn được nhiều, mà không chịu ăn những món đã nấu, thì Karen cũng không đứng dậy đi nấu món khác, vì Sophie cần quen với việc ăn những món có trên bàn, chứ không đòi hỏi.

Karen là người đầu tiên nói với tôi về “ranh giới trách nhiệm”. Bố mẹ chịu trách nhiệm về việc Cho ăn gì, Ăn ở đâu, Khi nào; Còn bé thì chịu trách nhiệm về việc Ăn như thế nào, Ăn bao nhiêu, thậm chí là Có ăn hay không.

Karen bảo mỗi lần cô vi phạm cái ranh giới trách nhiệm này, ví dụ như pha trò cho con ăn, xúc hộ con, làm các việc chiều theo ý con để con



Ảnh: Scienceofmom

ăn thì Sophie lập tức “nhiễm” các thói quen xấu này ngay, trở nên đòi hỏi hơn, ăn uống càng khó khăn hơn, và bữa cơm gia đình trở nên nặng nề. Đứa trẻ dường như hiểu rất nhanh rằng việc nó ăn là rất quan trọng đối với bố mẹ, là “việc” của bố mẹ nên thay vì tập trung vào việc ăn để giải quyết cơn đói cho bản thân thì nó tập trung vào việc mè nheo, đòi hỏi.

Lần ngồi xem Karen cho con ăn, tôi thấy thật bình yên, khác hẳn lần tôi xem Maggie, một bà mẹ Trung Quốc sống ở Mỹ, cho con ăn, như một tấu hài.

Jerry đã 18 tháng tuổi, lớn hơn Sophie, miệng đã mọc nhiều răng hơn, răng hàm đã mọc đủ cả. Jerry ngủ dậy, Maggie và chồng đã ăn trước rồi. Maggie đặt Jerry vào ghế ăn trẻ em, quàng khăn ni lông, rồi đổ trên bàn ăn của Jerry một đồng ngô, đậu Hà Lan và xúc xích cắt nhỏ. Jerry có vẻ uể oải không muốn ăn. Ngồi nhìn Jerry ăn chậm chạp một lúc, Maggie bắt đầu sốt ruột, lấy thìa xúc hộ Jerry, mỗi thìa thật đầy. Jerry nhai trệu trạo. Có lúc quay đầu sang một bên để tránh ăn. Maggie bảo “Miếng cuối cùng nào!” rồi đút một thìa vào miệng Jerry. Một lúc sau lại “Miếng cuối cùng nào!” rồi đút một thìa nữa. Có lúc chồng của Maggie phải ra hỗ trợ: “Ồi miếng xúc xích này ngon quá nhỉ, bố ăn này, Jerry không được ăn này!” Nhưng Jerry không hề tỏ ra hào hứng hơn. Có lúc Maggie phải quay ghế của Jerry ra phía cửa sổ để Jerry khỏi nhìn thấy tôi, tránh bị... phân tán. Ấy vậy mà Jerry cũng vẫn không nhai nhanh hơn. Phải nói thêm rằng Jerry khá mũm mĩm, nhưng với tình cảnh mỗi bữa ăn như tra tấn thể này, thì không ai thấy vui vẻ gì cả. Mà từ bé đã bị “luyện” cho chán ăn thế này thì sức khỏe về lâu dài lại là một câu hỏi.

Tôi thấy cách cho con ăn kiểu Mỹ như của Karen, ngoài việc dạy đứa trẻ tự lập từ bé, thì nó còn đáng học tập ở chỗ:

- Tôn trọng đứa trẻ: Quan sát thái độ và điều chỉnh phù hợp thái độ của đứa trẻ.

- Cách giao tiếp tốt: Thay vì áp đặt “Con ơi ăn đi ngon lắm” thì hỏi han con xem con có thích ăn không, con có thể chưa biết nói nhưng con biết đáp lại bằng nét mặt, cử chỉ...

- Sự trung thực: Thay vì lừa dối, giả vờ con về “miếng cuối cùng”, “bố ăn, con không được ăn” dù cho sự lừa dối này nhân danh yêu thương.

Trên đây là phương pháp ăn dặm truyền thống của Mỹ, nó có khác phương pháp ăn dặm Baby led weaning (phương pháp ăn dặm trẻ tự chủ). Baby led weaning là phương pháp ăn dặm có xuất xứ từ nước Anh, cho phép bé tiếp xúc và tự xử lý thức ăn ngay từ khởi đầu của thời kỳ ăn dặm (bé 6 tháng tuổi), không xay nhuyễn, không xúc. Còn trong cách bà mẹ Mỹ cho con ăn mà tôi quan sát, bé đầu tiên ăn thức ăn nhuyễn, rồi tăng dần độ thô, đến 8 tháng tuổi thì ngồi tự bốc thức ăn (như cách mà trẻ theo Baby led weaning từ 6 tháng đã làm). Đến 1 tuổi thì bé ngồi ăn chung thức ăn với gia đình.

Trẻ bắt đầu ăn dặm khi trẻ có thể ngồi không cần dựa, giữ thẳng đầu, có phản xạ nhai, tỏ ra thích thú với việc ăn uống, thông thường điều này diễn ra khi trẻ 4 đến 6 tháng tuổi. Viện Nhi khoa Hoa Kỳ khuyên rằng trẻ nên bắt đầu ăn dặm lúc 6 tháng tuổi, không cần sớm hơn, vì sữa mẹ hay sữa công thức là nguồn dinh dưỡng tốt nhất cho trẻ trong thời gian này. Nếu trẻ ăn dặm sớm hơn thì trẻ sẽ “no” và ăn ít sữa mẹ hay sữa bột. Nhiều bố mẹ khá sốt ruột và mong con bắt đầu ăn dặm sớm vì nghĩ đây là bước phát

triển cần thiết nhưng không hẳn vậy. Bố mẹ không nên chỉ vì thấy con đêm thức dậy khóc, hay “cái gì cũng bốc vào mồm”, “thường phát tiếng chẹp chẹp” mà nghĩ “chắc là nó đói”, hoặc thấy con không tăng cân nhanh như trước thì sốt ruột, sợ con thiếu chất. Trẻ dưới 1 tuổi, sữa vẫn đóng vai trò quan trọng nhất và ăn dặm chỉ mang tính chất bổ sung. Mục đích của việc ăn dặm với trẻ dưới 1 tuổi là để trẻ làm quen và thích thú với việc ăn uống.

Khi trẻ bắt đầu ăn dặm, người Mỹ mua cho con một chiếc high chair (ghế cho trẻ ngồi ăn), và đặt con vào đó mỗi khi ăn. Đứa trẻ Mỹ đã hình thành thói quen mỗi khi ăn là ngồi ngay ngắn trên ghế đó. Tư thế ngồi cũng là tư thế ăn khoa học nhất. Khi đứa trẻ biết bốc nhón (tầm 8 tháng tuổi), người Mỹ chuẩn bị thức ăn cho con có thể cầm bốc ăn được. Cách làm này có nhiều lợi ích. Trẻ tập dùng tay, và phát triển kỹ năng vận dụng kết hợp mắt-miệng-tay. Trẻ tự cho mình ăn cũng khiến dịch vị phát ra tự nhiên, khiến trẻ ăn ngon hơn. Lúc này, bố mẹ hấp, nướng, hoặc luộc thức ăn rồi cắt thành viên nhỏ hoặc thanh dài để con cầm. Trước 1 tuổi, ngoại trừ những đồ không nên cho trẻ ăn như muối, đường, mật ong thì thức ăn cho trẻ rất đa dạng:

Rau: Súp lơ xanh, đậu đũa, củ dền, bí ngô, cà rốt, súp lơ, dưa chuột...

Hoa quả: Chuối, lê, xoài, đu đủ, bơ, dưa hấu, dưa vàng...

Tinh bột: Khoai, ngô, gạo, mỳ Ý...

Protein: Thịt gà, thịt bò, thịt lợn, cá, các loại đậu hạt (đậu đen, đậu đỏ...), đậu phụ, sữa chua, phô mát...

Họ chuẩn bị tinh thần sẵn sàng cho việc trẻ tập ăn là sẽ bị bắn, vương vãi. Khi trẻ mới tập ăn, chúng chưa biết

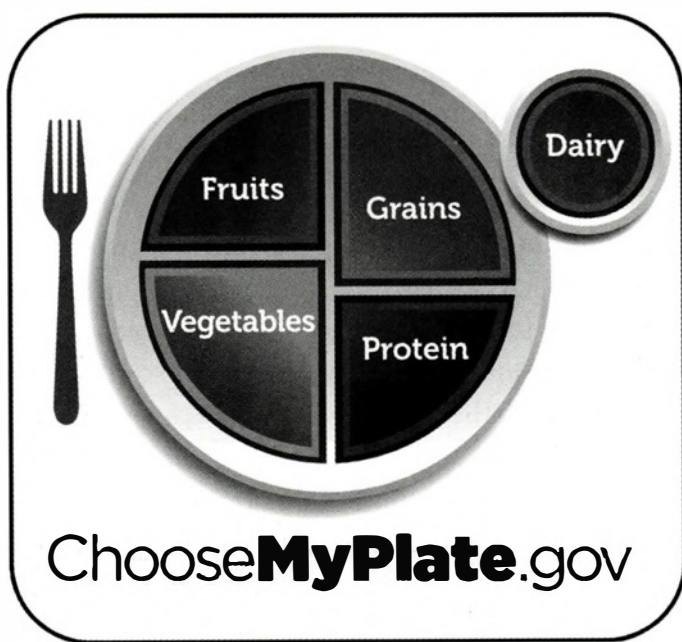
ăn uống là phải gọn gàng như người lớn. Đặc biệt những lần đầu tập tự ngồi ăn, trẻ có thể sẽ làm rơi đồ ăn xuống đất, quăng thức ăn, bôi thức ăn lên tóc, mặt mũi. Sau khi trẻ ăn xong thì dọn dẹp, lau chùi ghế ăn, sàn và đi rửa tay và mặt cho trẻ. Những điều phiền phức này có thể làm bạn nản chí, nhưng thực tế trẻ sẽ sớm biết ăn uống gọn gàng hơn. Chúng ta không nên ngại những vất vả này vì đây là những thời gian “đầu tư” cho một tương lai tốt đẹp khi con biết tự ăn uống và yêu thích việc ăn uống. Nếu ta tiếp tục xúc cho con thì sẽ rất mệt mỏi vì ta sẽ luôn phải túc trực với việc ăn của bé. Trong nhà sẽ luôn có cảnh người ăn trước, người ăn sau, vì có người phải bón cho bé ăn. Bé bị xúc ăn sẽ luôn không có tự chủ, luôn bị cảm giác “ép ăn” nên bé sẽ không yêu thích các bữa ăn.

Một điều quan trọng mà người lớn cần nhớ là: Trẻ biết mình muốn ăn và cần bao nhiêu thức ăn. Các ông bố bà mẹ thường mỗi khi bước vào bữa ăn lại cho rằng con cần ăn hết một lượng nhất định thì mới đủ no. Nhưng đứa trẻ mới là người biết chính xác lúc đó nó muốn ăn không và cần ăn bao nhiêu.

Người Mỹ cũng đưa thìa, dĩa cho con sớm. Đứa trẻ lúc đầu chỉ nghịch, sau đó chúng quan sát bố mẹ và tự biết cách xúc thìa, xiên dĩa và đút vào miệng mình. Để dạy con dùng thìa, đầu tiên, cứ đưa thìa cho trẻ cầm, có thể hướng dẫn đơn giản bằng cách cầm tay trẻ có thìa đưa thức ăn vào miệng trẻ. Có thể hàng tháng trời trẻ vẫn chỉ nghịch với thìa và xúc được rất ít vào miệng, nhưng không nên mất kiên nhẫn. Trẻ cần có thời gian để tập. Nếu trẻ tỏ ra bực tức, ví dụ như khi cố gắng xiên mà xiên không được, có thể giúp trẻ bằng cách hướng dẫn đưa tay trẻ xiên cho chính

xác, nhưng nếu trẻ không tỏ ra cần sự giúp đỡ của bạn thì hãy cứ để trẻ tiếp tục tập luyện. Lúc đầu, trẻ có thể dùng cả hai tay, tay trái, tay phải. Không nên dứt khoát bắt trẻ phải chuyển sang cầm tay phải. Hãy nhớ rằng, đối với trẻ bây giờ, chiếc thìa, đĩa cũng chỉ là đồ chơi thôi. Lớn dần lên, trẻ sẽ dùng thìa, đĩa thành thạo hơn.

Trên 1 tuổi, trẻ có thể ăn chung món ăn với người lớn. Nhưng điều này không có nghĩa là bố mẹ có thể tự do hoàn toàn nấu cho trẻ ăn gì cũng được. Bản thân bố mẹ cần làm tấm gương ăn uống khoa học cho trẻ. Trẻ có dạ dày nhỏ, nên cho trẻ ăn thức ăn nhiều dinh dưỡng, tránh cho trẻ ăn đồ ngọt và thức ăn chỉ có calorie rỗng. Tổ chức Eatright khuyên một bữa ăn của trẻ có đủ các thành phần theo tỷ lệ như hình vẽ sau:



Ảnh: Choosemyplate

Ở Mỹ, họ khuyến khích trẻ không ăn vặt suốt ngày, mà chỉ ăn ngày 4 bữa (3 bữa chính và 1 bữa phụ giữa bữa trưa và bữa tối) theo giờ cố định. Việc cho trẻ ăn vặt được coi là thủ phạm gây ra khó khăn trong bữa ăn của trẻ: Vì trẻ quen khi nào muốn là được ăn luôn, nên trẻ không bao giờ thực sự cảm thấy đói, và lúc tới bữa, ngồi vào ăn, trẻ đã lưng lửng bụng nên không còn muốn ăn thức ăn bố mẹ đã chuẩn bị. Bố mẹ thấy con không ăn bữa chính, lại cố gắng “bù đắp” bằng cách cho trẻ ăn vặt là đã sai lầm khiến vòng luẩn quẩn này tiếp diễn. Trong khi đó, việc cho trẻ ăn 4 bữa vào giờ cố định giúp cơ thể trẻ hình thành thói quen, và trẻ cũng biết “tới bữa là sẽ được ăn” nên khi trẻ có hơi đói thì cũng không đòi ăn vặt mà đợi tới bữa ăn với gia đình. Giữa 4 bữa này, trẻ được khuyến khích uống nước, chứ không uống sữa hay nước hoa quả.

Một lo lắng của bố mẹ là con ăn đồ thô sớm thì dễ bị nghẹn. Những câu chuyện kể về đứa trẻ nuốt cả quả nhãn, miếng thạch khiến bị tắc đường thở làm cho bố mẹ rất căng thẳng khi cho con ăn đồ thô. Ở Mỹ, bác sĩ luôn khuyên không nên đưa trẻ con những miếng tròn, trơn, dễ tuột như miếng thạch hay bắp rang bơ, hạt lạc... Còn với những thức ăn thông thường, mềm, trẻ sẽ học dần cách xử lý. Khi mới tiếp xúc với finger food (thức ăn có thể cầm tay được) hồi 8 tháng, trẻ có thể có phản xạ ọe ra khi cắn miếng to quá, nhưng dần dần trẻ sẽ điều chỉnh cách cắn, nhai, nuốt để không bị ọe nữa. Chính những đứa trẻ được tiếp xúc sớm và dần dần như vậy mà chỉ một vài tháng sau, chúng có thể ăn và không bị ọe nữa, điều chỉnh thức ăn rất tài tình. Đó chính là cách trẻ học, chứ không phải người lớn chúng ta tránh bằng cách luôn nghiền nhuyễn tất cả thức ăn của trẻ

đến tận năm 2, 3 tuổi.

Ở Mỹ, bác sĩ cũng khuyến cáo nên cho trẻ ăn trực tiếp hoa quả thay vì làm nước quả. Ví dụ, hãy cho trẻ ăn miếng dưa hấu thay vì uống nước dưa hấu, ăn xoài thay vì làm sinh tố xoài. Nguyên nhân là vì thứ nhất trẻ hoàn toàn vẫn cảm thấy thức ăn ngon khi ăn ở dạng miếng ban đầu, thứ hai, không nên cho trẻ quen với việc nước uống là phải ngọt. Tốt nhất là trẻ uống nước, uống sữa không đường để tránh bị hảo ngọt sau này.

Ở Việt Nam có quan niệm rằng cho trẻ ăn đồ thô sớm sẽ hại dạ dày, chính vì vậy mà ở Việt Nam, trẻ em 2, 3 tuổi vẫn cứ ăn cháo hay thức ăn xay nhuyễn. Trong khi đó, ở Mỹ, tất cả các tài liệu hướng dẫn trẻ ăn dặm, từ hướng dẫn của bệnh viện, của bang, của các tổ chức cấp quốc gia, đều hướng dẫn trẻ ăn dặm như trên và không một từ nào trong đó nói tới việc cho trẻ ăn đồ thô như trên sẽ hại dạ dày. Một nước như Mỹ, cái gì cũng nghiên cứu khoa học rõ ràng, có hướng dẫn chi tiết và ngăn ngừa từng chi tiết nhỏ có hại dù tỉ lệ xảy ra cực thấp, mà từ bao lâu nay, vẫn cho trẻ ăn thô theo tiến độ như trên, nên bạn hãy yên tâm, không có chuyện trẻ ăn thô sẽ bị hại dạ dày đâu. Và không chỉ ở Mỹ, mà ở các nước châu Âu, Canada, Úc, trẻ em đều ăn thô với tiến độ tương tự.

Một lần tôi tham dự một hội thảo về dinh dưỡng cho trẻ, một bà mẹ hỏi: “Thế nếu con tôi là đứa rất tham ăn thì sao? Nó lúc nào cũng đòi ăn, và ăn rất nhiều. Tôi phải mắng, bắt nó ăn ít, thậm chí phải giấu thức ăn đi. Nhưng trông nó rất khổ sở.” Chuyên gia dinh dưỡng đã đưa ra một câu trả lời thú vị: “Đừng mắng con hay bắt con ăn ít đi. Vì càng bắt con ăn ít thì nó lại càng thèm thuồng. Bạn giấu thức ăn đi

thì sẽ tạo tác dụng ngược: Mỗi khi đứa trẻ có thức ăn, nó lại càng ăn nhiều hơn, vì nó sợ lần sau bạn giấu đi, nó sẽ không được ăn nữa.” Cả hội trường cười phá lên vì vị chuyên gia này nắm bắt tâm lý trẻ đúng quá. Lúc đó, bà mới nhẹ nhàng nói tiếp: “Bạn cứ thiết lập quy tắc ngày 4 bữa. Đặc biệt trong các bữa chính, bạn cho phép con ăn thỏa thích, con muốn ăn bao nhiêu cũng được, miễn là con ăn trong các bữa đã quy định. Dạy dằn con người khác nhau, nhưng đều có giới hạn. Có thể bé nhà bạn thực sự có nhu cầu ăn uống nhiều hơn những đứa trẻ khác, nhưng nó cũng có giới hạn. Trong một bữa, bé cũng sẽ chỉ có thể ăn một số lượng nhất định thôi là no. Và bé sẽ có tâm lý tích cực với việc ăn uống vì bé được ăn đủ như bé muốn, chứ không lo lắng bị thiếu ăn nữa. Bạn cũng nên dọn cho con ăn những thức ăn bổ dưỡng, như rau quả, thì bé sẽ vẫn no mà vẫn khỏe mạnh.”

Chuyên gia này cũng cho biết: “Không nên ép trẻ ăn bằng cách ‘hối lộ’, ví dụ nói ‘Con ăn cái này đi rồi mẹ sẽ cho con xem ti vi’ mà nên để trẻ tự kiểm soát việc trẻ muốn ăn gì, ăn bao nhiêu.” Bà cũng nói rằng nhiều bà mẹ cho rằng cần phải làm thức ăn trông đẹp, trang trí sáng tạo, thì mới kích thích trẻ ăn, nhưng theo bà điều này là không cần thiết. “Có thể thỉnh thoảng bà mẹ trang trí cho vui, nhưng trẻ nên được tập để ăn vì nó đói, cơ thể cần ăn.” Tôi rất cảm kích ý kiến của bà vì tôi biết nhiều người mẹ đã mệt mỏi với việc nấu nướng cho cả nhà lại bị thêm sức ép phải trang trí thức ăn trình bày sáng tạo với hy vọng con sẽ ăn nên lại càng thêm mệt mỏi. Đặc biệt, có trường hợp kể cả mẹ đã trình bày rất công phu, mà con vẫn không chịu ăn, thì người mẹ lại càng thất vọng vì đã mất nhiều công sức mà lại không đạt được hiệu quả như mong muốn.

Hãy để bé ngồi ăn chung với gia đình. Đừng tạo thói quen để bé ăn trước hoặc ăn sau, còn trong lúc gia đình ăn thì bé chỉ ngồi chơi xung quanh. Hãy để bé được tham gia ngồi ăn, nhìn mọi người ăn, nghe mọi người nói chuyện. Đó cũng chính là yếu tố không thể thiếu trong việc ăn uống. Thông thường trong bữa ăn đó, cả gia đình nhẩn nha ăn và nói chuyện, đó là nhịp độ ăn vừa phải. Nếu bạn không để trẻ tự ăn mà luôn xúc cho trẻ, thì bạn thường có xu hướng giục con ăn “ăn nhanh nào”, “há miệng ăn miếng to nào” hoặc thậm chí “bố khen để con ăn nhanh nào”. Bạn thấy đấy, tất cả những hành động đó khiến cho trẻ không có thời gian nhai kỹ, không có thời gian cảm thấy thức ăn có ngon hay không, mùi vị thế nào. Đồng thời, trẻ cũng không có “điểm tập trung” – ví dụ khi ăn, bạn sẽ có những “việc” để làm như tay cầm thìa/đũa, đầu nghĩ “ăn tiếp món gì đây”, “món này ngon”, “món này chán”... trong khi trẻ không có những việc đó để làm, trẻ sẽ chán, sẽ muốn xem ti vi, chơi đồ chơi, chạy đuổi... Nếu đặt vào vị trí của trẻ, bạn sẽ hiểu cảm xúc đó. Bản thân bạn cũng không có “việc” gì để làm, ngoài việc ngồi xúc cho con ăn, nên bạn cũng chán, giục già muốn con ăn nhanh cho xong. Rồi bạn nghĩ chính cái ti vi, cái đồ chơi làm con sao nhãng không ăn nhanh, con cứ chạy khiến bạn phải rượt theo mệt đứt hơi... Chưa kể việc bạn vừa nấu ăn trước đó, chưa được ăn, phải cho con ăn trước, nên bạn cũng đói, kết quả là bạn trở nên dễ cáu giận, và muốn la mắng con. Việc xúc cho con ăn, tưởng sẽ nhanh hơn để con tự ăn, nhưng thực tế, vì đứa trẻ chán ăn nên sẽ mất cả tiếng đồng hồ. Và mỗi bữa ăn như thế cả gia đình đều không ai vui vẻ gì.

Trong khi đó, hãy tưởng tượng nếu bạn để trẻ có ghế

ngồi riêng, được bắt đầu vào bữa cơm với bố mẹ. Bạn gấp cho con một thứ thức ăn, và nó cầm lên, cho vào miệng, phản xạ tiết nước bọt xuất hiện, làm thức ăn mềm ra và được tiêu hóa dễ hơn khi đã xuống đến dạ dày. Trong lúc con đang loay hoay với miếng thức ăn đó, bạn cũng đã có thời gian để ăn một vài miếng, và hỏi chuyện chồng hôm nay đi làm thế nào. Cứ như vậy, thông thả, bạn đã cho đứa trẻ đủ thời gian để thưởng thức từng món, ăn, và dừng lại khi nó no.

Tất nhiên, mọi chuyện trong thực tế không dễ dàng. Sẽ có đủ mọi câu hỏi xuất hiện. Bé cầm lên ăn nhưng không nuốt, mà chỉ nhai rồi nhè ra? Bé chỉ ăn hoa quả, không chịu ăn rau hay thịt? Bé bị táo bón? Bé bôi bẩn thức ăn khắp mặt mũi, đầu tóc?

Bản thân tôi cũng đã gặp hết những chuyện này với bé Xoài. Bé vẫn ăn dặm bình thường cho tới lúc 11 tháng tuổi, cho ăn gì cũng nhai nhai rồi nhè ra, từ hoa quả, đến rau, đến thịt. Ngay cả món bé rất ưa và chưa bao giờ từ chối là dưa hấu thì bây giờ cũng chỉ cho vào miệng nhai nhai được tí nước rồi nhè ra. Sau bữa ăn, cả cái “máng” đeo ở cổ bé đầy thức ăn! Được một vài tuần như vậy thì vợ chồng tôi lo về dinh dưỡng cho con quá, nên đành quay qua nấu cháo, nấu súp cho con ăn để con có tí dinh dưỡng. Nhưng tôi vẫn không chịu đầu hàng. Tôi làm luân phiên, một bữa finger food (thức ăn trẻ có thể bốc ăn được), một bữa súp. Tôi nghĩ rằng mình vẫn cần dọn ra finger food để bé ăn xem có tiến triển gì không, và nếu có không tiến triển thì bé cũng cần tập, chứ nếu chỉ ăn cháo, ăn súp thì bé sẽ quên phản xạ tự ăn, tự nhai, tự nuốt ngay.

Một sự việc làm củng cố niềm tin trong tôi về việc phải giữ vững lập trường dạy con tự ăn finger food. Đó là sau một vài buổi đầu ăn súp, ăn cháo thấy lạ miệng, thấy ngon, bé ăn thun thút, thì cũng như các bé cùng tuổi khác, bé bắt đầu chán cái thứ thức ăn dạng lỏng này. Và thế là bắt đầu bài ca bật nhạc, bật ti vi, vừa chơi vừa ăn, thậm chí có hôm mẹ phải làm trò, để con há mồm ăn! Lúc đó, tôi biết rằng mình phải chịu đựng cái “trò” này để con có dinh dưỡng, đồng thời vẫn phải hằng ngày tập cho con ăn finger food để còn có tương lai! Những ngày này tôi luôn thề với lòng mình, khi nào con nhai nuốt được bình thường, nhất định sẽ chế biến đủ mọi món cho nó ăn cho thỏa (và thỏa cả lòng tôi được nhìn con ăn nữa).

Tôi tìm hiểu chán chê trên mạng, hỏi han khắp nơi xem có ai như con tôi, cứ nhai lại nhè, không nuốt. Có một số bà mẹ mô tả tình trạng giống hệt, rồi bảo đứa trẻ có thể bị sensory disorder (rối loạn giác quan), nghĩa là đứa trẻ bị giới hạn một giác quan nào đó, trong trường hợp này là eating disorder (rối loạn ăn uống). Tôi liên hệ ngay với chương trình Early Intervention (Can thiệp sớm) để hẹn họ đến khám xem con tôi có bị như thế không.

Trời Phật phù hộ, 2 tuần trước ngày hẹn tổ chức Can thiệp sớm đến khám, lúc đó Xoài 14 tháng tuổi, hai vợ chồng tôi đang ngồi ăn cơm, tôi nhìn sang Xoài thì kìa, nó ăn, nhai và nuốt hăng hoi. Hơ! Cuối bữa ăn, nhìn vào “máng” thấy có mấy miếng thịt đang nhai dở, nhưng cơm, rau thì không có. Thế là “nó” chui vào bụng Xoài rồi!

Từ bữa đấy trở đi, Xoài ăn được thật. Bắt đầu từ ăn được cơm, mì, rau, dần dần con ăn được cả thịt. Từ đó, không bữa ăn nào nặng nề. Tôi làm đủ mọi món cho con:

mì Ý, rau luộc, xào, thịt kho tàu, gà rim, chả tôm, cá rán, cơm chiên.... Rồi đến cả bún chả, bún riêu, bún bò, bánh xèo, bánh cuốn, bố mẹ ăn gì, Xoài ăn được cùng hết tất cả. Thích nhất là những hôm nào nhà đi ăn buffet, Xoài tha hồ được thử món mới. Ngồi ăn nhà hàng chẳng chặc cùng bố mẹ, Xoài được ăn cơm gà Hải Nam, vịt quay, cơm tấm sườn nướng... chứ không phải nhất vị cháo gà nữa.

Những ngày đầu khi con mới nhai nuốt được, tôi nóng lòng muốn con ăn bù nên một ngày có khi cho ăn 5 bữa. Khi nào thấy con đói là cho con ăn. Nhưng nhìn lại là biết làm thế là dở ngay, con cứ 2 tiếng lại ăn, thành ra nhiều khi nó chỉ thích ăn những món linh tinh, như nhìn thấy quả chuối thì xơi quả chuối, đến lúc vào bữa chính có rau có thịt thì không ăn nữa, lúc cả nhà ăn xong rồi thì lại đói, nhưng khi ấy làm gì còn rau thịt nữa mà ăn, con đành ăn tạm cái khác. Nói chung là lịch trình rất lung tung, không kiểm soát được.

Từ đó, tôi mới học cách đưa con về ăn ngày 4 bữa, bữa sáng, trưa, chiều ăn cùng thức ăn với gia đình, bữa phụ (giữa bữa trưa và bữa chiều) thì bé ăn một mình. Giữa các bữa, tôi cắt hết thức ăn đi, không để con nhìn thấy, vì chỉ cần hơi đói, nhìn thấy thức ăn là bé đòi ăn, chứ nhất định không chịu chờ đến bữa. Lúc đấy mà chiều con thì xét về lợi chỉ được vài phút nín khóc của bé, còn về hại thì cả bữa sau đó con ngồi chơi, không ăn gì, đến lúc cả nhà ăn xong, con mới đói, mới đòi ăn.

Một khi đã sắp xếp được vào thời khóa biểu như vậy, tôi thấy rất nhẹ nhàng. Mỗi bữa chính, tôi dọn ra cho con đủ thành phần dinh dưỡng rau, thịt, tinh bột, hoa quả, sữa.

Thế là tôi yên tâm là con được cung cấp đủ chất để ăn. Tôi cũng không bao giờ phải lo con đói nữa. Vì nếu một bữa con không ăn nhiều thì bữa sau, đói, ăn ngấu nghiến ngay. Phần lớn các bữa, con được đưa những món con thích, và thỉnh thoảng giới thiệu món mới. Những bữa giới thiệu món mới thì nếu con không ăn cũng không phải lo vì con sẽ ăn thức ăn khác trong bữa hoặc đến bữa sau ăn bù.

Để tránh bữa ăn trở thành “cuộc chiến quyền lực” giữa bố mẹ và con, bố mẹ cũng cần duy trì kỷ luật và tránh bước qua “ranh giới trách nhiệm” như đã nêu ở trên. Trong cuốn *Parenting with Love and Logic*, hai tác giả Foster Cline và Jim Fay có kể một câu chuyện: Cậu bé Aidan 6 tuổi ngồi trong quán ăn nhanh Burger King với bố mẹ. Bố mẹ đã ăn gần xong rồi nhưng Aidan vẫn còn đang thổi bong bóng bằng ống hút của cốc Coca-Cola, nghịch khoai tây chiên và mới gặm một chút miếng hamburger. Mẹ cậu bảo: “Con ăn nhanh lên, cả nhà còn phải đi siêu thị nữa đấy.” Aidan bốc nhón ăn một miếng khoai tây chiên rồi thôi. Lúc này ông bố bảo bà mẹ: “Em không bảo được nó à? Cứ như thế này thì đi muộn mất.” Bà mẹ cầm miếng hamburger lên và đưa vào miệng Aidan nhưng Aidan mím chặt miệng lại. Lúc này ông bố đe dọa: “Này, có nhanh lên không, không thì bố mẹ đi siêu thị một mình và bỏ con ở lại đây đấy.” Aidan vẫn không động đậy và mím chặt miệng. Ông bố liền đứng lên: “Được rồi nhé. Bố mẹ đi siêu thị đây. Con cứ ở đây cho cảnh sát đến đón.” Lúc này thì trong đầu Aidan chắc đang nghĩ: “Ô, xem mình giỏi không này, mình mới 6 tuổi mà mình hoàn toàn kiểm soát được hành động của hai người lớn này: từ giọng nói, hành động, đến sắc mặt. Thế thì còn sợ gì cảnh sát!”

Foster và Jim khuyên rằng, để dạy con hiệu quả, bố mẹ cần xác định được cái gì nằm trong tầm kiểm soát của mình và cái gì không. Bố mẹ không thể kiểm soát được việc con ăn hay không, ăn ít hay ăn nhiều, mà chỉ kiểm soát được cái ô tô đang đỗ đợi ngoài kia. Chính vì vậy, bố mẹ chỉ cần nói: “Không sao, Aidan. Năm phút nữa bố sẽ lái xe đi. Còn con, con có 2 lựa chọn: ăn và không ăn, no và đói.”

Giả sử ông bố của Aidan cuối cùng cũng nói với con: “Không sao, Aidan. Năm phút nữa bố sẽ lái xe đi. Còn con, con có 2 lựa chọn: ăn và không ăn, no và đói.” Nhưng một lúc sau, ông lại nói “Còn 3 phút nữa nhé, ăn đi không là đói đấy. Nửa đêm đói tỉnh dậy không có gì mà ăn đâu.” Đáng lẽ ra ông không cần phải tỏ ra sốt ruột, lo lắng và nghĩ hộ Aidan, bởi Aidan 6 tuổi, phải tự biết điều đơn giản đó. Lại một lần nữa, ông thể hiện rằng tâm tư của ông phụ thuộc vào việc Aidan có ăn hay không. Sức mạnh lại nghiêng về phía Aidan.

Cuối cùng, đã hết 5 phút, bố Aidan đứng lên: “Ra xe thôi”. Aidan nói: “Nhưng con chưa ăn xong.” Lúc này, bố Aidan trả lời: “Nào, con tự đi hay để bố phải khiêng nào.” Đáng lẽ ra, ông không cần phải vẽ ra hướng đi như vậy, ông chỉ cần cho đứa trẻ biết thông tin “Xe sắp đi” và nó phải tự quyết định.

Aidan không nhúc nhích, và lúc này bố Aidan bế cậu lên, đi ra xe. Tất nhiên là Aidan gào lên, chân tay giãy giụa. Mọi con mắt đổ dồn vào nhà Aidan. Foster và Jim cho biết, nhiều cặp bố mẹ không dám bế con đi khi con giãy đạp trước đám đông vì sợ mất thể diện, sợ người ta nghĩ mình không biết cách dạy con nhưng Foster và Jim cho rằng họ không cần lo lắng về việc đó, vì một là bố mẹ vào một quán

như Burger King không phải để tạo mối quan hệ lâu dài với ai mà phải quan tâm người ta bàn tán, hai là trong quá trình dạy con đôi khi cần phải có những lúc như thế.

Sau khi bố Aidan đã bế Aidan lên xe, ông vừa lái xe vừa liên tục cầu nhàu về việc Aidan không chịu nghe lời. Foster và Jim khuyên rằng khi đứa trẻ đã chịu hậu quả thì bố mẹ nên im lặng và để đứa trẻ tự suy nghĩ về hành động của mình. Khi bố mẹ cầu nhàu, la mắng, chính là lúc bố mẹ cho đứa trẻ biết rằng bố mẹ không bình tĩnh được, không còn giữ được vị thế và hoàn toàn chịu ảnh hưởng bởi hành động của con.

Khi về đến nhà, gần tối, Aidan bảo: “Con đói quá!” Ông bố liền xù lông lên: “Tất nhiên là đói chứ còn gì nữa. Bố đã bảo con mà con không chịu nghe. Lần sau thì nhớ mà ăn lúc bố bảo.” Tôi nghĩ lúc này chắc bà mẹ lại lúnh quính đi nấu tạm món gì để Aidan ăn cho đỡ đói.

Theo Foster và Jim, khi Aidan kêu đói, ông bố cần tỏ ra cảm thông, nhưng đồng thời kiên định để đứa trẻ chịu hậu quả: “À, con đói à, bố mà không ăn tối thì bố cũng đói đấy. Chắc con đang mong đến bữa sáng lắm. Yên tâm, lúc đó bố mẹ sẽ nấu thật nhiều cho con ăn.” Có như vậy thì Aidan mới hiểu rằng một khi đã gây ra chuyện thì sẽ thực sự phải chịu hậu quả và lần sau Aidan sẽ không dám xử sự như trước nữa. Đồng thời, Aidan vẫn không thể oán trách bố mẹ vì rõ ràng tất cả chuyện này là do Aidan đã lựa chọn không ăn khi ở Burger King. Cậu không thể giận bố mẹ vì rõ ràng bố còn cảm thông với cơn đói của cậu. Cậu chỉ có thể tự giận mình.

HƯỚNG DẪN CỦA BABY CENTER

Trẻ sơ sinh tới 4 tháng tuổi: Chỉ cho trẻ uống sữa mẹ hoặc sữa công thức. Không cho trẻ ăn dặm trong thời gian này.

Trẻ 4 - 6 tháng:

Dấu hiệu trẻ sẵn sàng ăn dặm:

- Có thể ngồi cao đầu
- Ngồi được trên ghế
- Có dấu hiệu nhai
- Đã tăng cân nhiều kể từ khi sinh (cân nặng đã tăng gấp đôi so với khi mới sinh)
- Thích thú với việc ăn uống
- Biết mút thìa
- Biết đẩy thức ăn từ đầu lưỡi về sau
- Biết đẩy lưỡi về phía trước và sau, mất dần phản xạ đẩy thức ăn ra ngoài
- Tỏ ra đói, sau khi đã uống sữa 8-10 lần/ngày hoặc 1.2 lít sữa/ngày
- Đang mọc răng

Cho trẻ ăn gì:

- Sữa mẹ hoặc sữa công thức, và
- Thức ăn xay nhuyễn (khoai lang, táo, chuối, đào, lê) hoặc bột ngũ cốc có tăng cường chất sắt

Cho ăn bao nhiêu:

- Đầu tiên chỉ cho trẻ ăn 1 thìa cà phê thức ăn xay nhuyễn hoặc bột ngũ cốc đã pha loãng với sữa mẹ hoặc sữa công thức
- Tăng dần, cho trẻ ăn 2 lần 1 ngày, mỗi lần 1 thìa thức ăn xay hoặc bột ngũ cốc pha loãng với sữa. Tăng dần độ đặc của bột.

Trẻ 6-8 tháng tuổi

Cho trẻ ăn gì:

- Sữa mẹ hoặc sữa công thức, và
- Bột ngũ cốc có tăng cường chất sắt
- Hoa quả xay nhuyễn (chuối, lê, nước cốt táo, đào)
- Rau nấu xay nhuyễn (bơ, cà rốt, bí, khoai lang)
- Thịt xay nhuyễn (gà, lợn, bò)
- Đậu phụ
- Các loại đậu nấu xay nhuyễn (đậu đen, đậu đỏ, đậu trắng

mắt đen..)

Cho ăn bao nhiêu:

- 3-9 thìa bột, chia thành 2 đến 3 bữa
- 1 thìa hoa quả, dần dần tăng lên ăn 60-120 ml, chia thành 2-3 bữa
- 1 thìa rau, dần dần tăng lên ăn 60-120 ml, chia thành 2-3 bữa

Lưu ý: Giới thiệu trẻ từng loại thức ăn mới một, cách nhau 3 ngày mới giới thiệu thức ăn mới khác, để xem trẻ có bị dị ứng loại thức ăn đó hay không

Trẻ 8-10 tháng

Dấu hiệu bắt đầu ăn thức ăn thô:

- Các dấu hiệu ăn dặm trước, và
- Trẻ biết bốc nhón
- Trẻ biết chuyển đồ vật từ tay này sang tay kia
- Trẻ có thói quen cho mọi thứ vào miệng
- Trẻ có phản xạ nhai

Cho trẻ ăn gì:

- Sữa mẹ và sữa công thức, và
- Một ít pho mát tiệt trùng mềm, sữa chua (nhưng trẻ chưa được uống sữa tươi cho tới khi 1 tuổi)
- Ngũ cốc có tăng cường chất sắt

- Hoa quả, rau làm hơi nát (chuối, đào lê, bơ, cà rốt, bí, khoai tây, khoai lang)

- Các thứ ăn dễ cầm nắm (bánh mì nướng rồi cắt miếng nhỏ, chuối chín cắt nhỏ, mì Ý nấu mềm, ngũ cốc hình chữ O)

- Một ít thức ăn có chứa protein (trứng, thịt xay, cá, đậu phụ, đậu đen nấu mềm)

Cho ăn bao nhiêu:

- 60-80 ml sữa hoặc sữa chua (hoặc 15 g pho mát), 50-100 g ngũ cốc tăng cường chất sắt

- 40-75 g hoa quả

- 40-75 g rau

- 20-40 g thức ăn có chứa protein

Trẻ 10-12 tháng

Dấu hiệu trẻ sẵn sàng ăn dặm nhiều hơn:

- Các dấu hiệu ăn dặm trước, và:

- Trẻ dễ dàng nuốt nhiều thức ăn

- Có nhiều răng hơn

- Không còn dùng lưỡi đẩy thức ăn ra

- Bắt đầu muốn dùng thìa

Cho trẻ ăn gì:

- Sữa mẹ hoặc sữa công thức, và

- Pho mát tiệt trùng mềm, sữa chua (nhưng trẻ chưa được uống sữa tươi cho tới khi 1 tuổi)

- Ngũ cốc có tăng cường chất sắt

- Hoa quả cắt hình viên hoặc dải dài, hoặc dằm nát

- Rau nấu chín mềm, cắt miếng vừa ăn (đậu Hà Lan, cà rốt)

- Các món nấu (mì Ý nấu với pho mát, các món hầm)

- Protein (trứng, thịt xay, cá, đậu phụ, các đậu hạt nấu mềm và làm nát)

- Các thứ ăn dễ cầm nắm (bánh mì nướng rồi cắt miếng nhỏ, chuối chín cắt nhỏ, mì Ý nấu mềm, ngũ cốc hình chữ O)

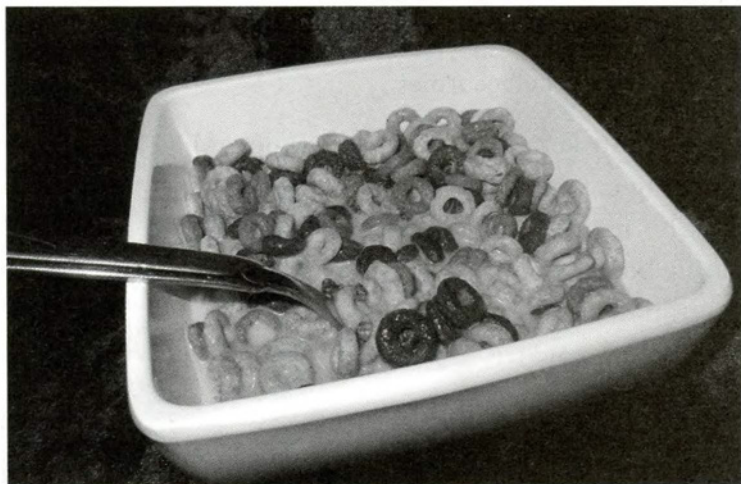
Cho ăn bao nhiêu:

- 80 ml sữa hoặc sữa chua (hoặc 15g pho mát)
- 50-100 g ngũ cốc tăng cường chất sắt
- 40-75 g hoa quả
- 40-75 g rau
- 20-40 g các món nấu nêu ở trên
- 20-40 g thức ăn có protein

CÁC MÓN ĂN CHO TRẺ

Nói về các món mà trẻ em ở Mỹ ăn, thực tình tôi không phải là “fan” của hamburger, pizza, sandwich, hay chicken nuggets. Tuy nhiên, ở Mỹ có một số món mà tôi rất thích, cả trẻ em và người lớn đều ăn được.

Thứ nhất là món ngũ cốc trộn sữa. Ở siêu thị bán rất nhiều loại ngũ cốc, cheerios, honey nut, pop... Chỉ cần đổ ra bát rồi đổ sữa lên là con có một bát ngon lành để ăn sáng. Đây có thể nói là món ăn sáng phổ biến nhất ở Mỹ.



Ảnh: Frugalityisfree

Thứ hai là món pancake. Trộn bột pancake với sữa và trứng, đánh lên rồi chiên trên chảo chỉ mất vài phút. Ăn với maple syrup. Bé Xoài hầu như sáng nào cũng ăn món này mà không biết chán.



Ảnh: Cheryl Leong



Ảnh: Gradtogourmet

Thứ ba là trứng bác (scrambled egg): Đánh trứng với sữa, cho ít dầu ăn hoặc bơ vào chảo, rồi đánh trộn lên đến khi chín.

Thứ tư là món mì Ý sốt kem: Luộc mì Ý cho chín. Đổ whipping cream vào nồi, cho ít pho mát bào, ít bơ, đổ mì Ý vào trộn đều. Thế là xong. Món này trẻ ăn ngon, dễ ăn, có tinh bột và protein.



Ảnh: Efoodsdirect

HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

Đi kèm với ăn uống là việc vận động để tiêu hao năng lượng. Bằng việc cho con tham gia vào các hoạt động thể chất, bố mẹ đã một cách tự nhiên hướng dẫn con lối sống khỏe mạnh. Ở Mỹ, trẻ con tham gia các hoạt động ngoài trời rất nhiều, đi dạo hồ, đi công viên, đá bóng, đánh bóng chày, chơi “đi tìm kho báu” hay đơn giản là nô đùa ở các sân chơi. Ngay khi ở trong nhà, cũng có những hoạt động để trẻ vận động. Một hoạt động đơn giản là mua cho con các cái shaker (hộp lắc nhịp), trống con, que quần ruy băng...và bật nhạc lên để con tha hồ nhảy theo điệu nhạc. Cầu kỳ hơn một chút là tổ chức một trò chơi trong nhà, bố mẹ vẽ các ký hiệu trên nền nhà, ví dụ, mỗi khi đi tới hình tròn là phải nhảy qua hình tròn đó, đi tới chữ V là phải vươn vai, đi đến hình bàn chân là phải giậm chân... Trẻ con vốn nhiều năng lượng nên chúng thường rất thích những trò này. Người Mỹ cũng hết sức tránh để con xem ti vi nhiều. Hình ảnh ti vi thường gắn với hình ảnh “củ khoai tây nằm trên sofa”, ý chỉ một người lười biếng chỉ thích nằm một chỗ, không chịu vận động.



CHƯƠNG IV

CHO CON NGỦ

Hãy để nó ngủ, vì khi tỉnh dậy, nó sẽ có thể dời núi non.

Napoléon Bonaparte

Tôi vẫn nhớ hồi tôi khoảng 8 tuổi, tôi có em 1 tuổi. Cả nhà 4 người nằm trên một chiếc giường. Em tôi một đêm dậy khóc mấy lần, mọi người thay phiên nhau bế ru em ngủ trở lại, đầu tiên là mẹ, rồi đến bố, cuối cùng là tôi. Nhưng tôi thì buồn ngủ quá, bế em lại rất chán, nên đến ca của mình, tôi vờ ngủ say như chết, sét đánh bên tai cũng quyết không thức dậy. Sau này đôi lúc tôi vẫn mơ thấy những đêm trông em bé ngủ khổ sở và mệt mỗi ngày ấy.

Trước đây tôi nghĩ nhà có em bé, vất vả như vậy là chuyện đương nhiên. Nhưng hóa ra chúng ta sẽ nhàn hơn rất nhiều nếu không mặc định trẻ con là vậy. Một buổi sáng, tôi ghé nhà cô bạn cũ Alex chơi. Lâu ngày không gặp, chẳng mấy chốc đã đến trưa, hai đứa con 1 tuổi rưỡi và 3 tuổi của Alex đã đến giờ đi ngủ. Tôi tế nhị đứng dậy định ra về nhưng Alex bảo tôi đợi cô một chút thôi. Chúng tôi cùng hai đứa trẻ lên phòng các bé ở tầng hai. Cô đưa Owen 3 tuổi vào phòng riêng của bé. Owen tự trèo lên cái giường xinh

xắn, đắp chăn rồi nằm trên đó. Alex vẫy tay “Sleep well” rồi nhẹ nhàng đóng cửa phòng của con lại. Rồi cô đưa Leah vào phòng của Leah nơi có một cái cũi, cô mặc cho Leah chiếc sleepsack, chăn mà như một cái túi ngủ, cái phéc mơ tuya cho con, đặt con vào trong cũi. Cô để vào cũi một bình nước, loại bình mà nước chỉ chảy khi bé mút vào ống hút của bình, không sợ nước tràn ra khi bị đổ.

Rồi cô cũng nói “Sleep well”, và nhẹ nhàng đóng cửa phòng lại.

Thế là xong.

Không một tiếng khóc.

Tôi và Alex xuống nhà hàn huyền tiếp. Một tiếng rười sau thì Leah khóc. Bé đã tỉnh giấc. Lúc này Alex mới lên tầng để đưa con xuống.

Quả là tuyệt vời! Cứ thử nghĩ bao nhiêu tiếng đồng hồ mà Alex đã tiết kiệm được, bao nhiêu công sức và mệt mỏi mà Alex không phải chịu đựng khi bế và ru con ngủ!

Vậy Alex làm như thế nào? Tôi cứ tưởng đó là một bí mật, một tài năng thiên phú mà chỉ một số ít người mẹ ngoài Alex mới sở hữu. Khi tôi hỏi về cách cô làm, tôi tưởng như mình sắp được mở mang một điều huyền bí nhất. Nhưng hóa ra ở Mỹ, ông bố bà mẹ nào cũng thông thạo phương pháp “sleep training” (luyện cho con ngủ ngoan) này cả.

Ngay từ khi Owen và Leah 3 tháng tuổi, Alex đã bắt đầu “sleep train”. Cô xây dựng cho bé một nếp gọi là 3B (bath, bottle, bed - tắm, uống sữa, đi ngủ). Vậy là cứ mỗi tối, từ khi 3 tháng tuổi, Owen và Leah sẽ được tắm, rồi uống sữa, no bụng, sạch sẽ, rồi được mặc quần áo và swaddle ấm áp, là bé biết mình sẵn sàng đi ngủ. Nếu có thời gian thì có thể cùng bé đọc truyện, hát, và lúc này không khí trong gia đình

rất trầm lắng, không bật ti vi hay có hoạt động gì náo nhiệt, để cơ thể bé dễ đi vào trạng thái buồn ngủ hơn. Có thể nhận thấy bé buồn ngủ khi bé ngáp, dụi mắt, dụi tai, lắc đầu sang hai bên...

Alex nói với tôi rằng tất cả phương pháp này nằm ở một quy tắc: Không gieo rắc các thói quen xấu, vì khi đã tạo thói quen xấu thì về sau rất khó khăn mới xây dựng được thói quen tốt trở lại.

Để con ngủ mà phải bế, phải đung đưa, phải hát ru, phải cho uống sữa. Đó là các thói quen xấu.

Chính vì vậy, ngày đầu tiên luyện cho con ngủ, sau khi đặt con vào cũi, Alex tắt đèn, đi ra khỏi phòng.

Và bé bắt đầu khóc. Một ngày bình thường, bé đã ăn no, đã sạch sẽ, không ốm bệnh, nhưng bé vẫn khóc. Vì bé đã quen và muốn được bế, được ôm, được đung đưa để giúp đi vào giấc ngủ.

Nhưng Alex sẽ không đi vào phòng mà bế bé lên. Bởi vì bé cần học được cách tự ru mình vào giấc ngủ.

Và đây chính là thời gian khó khăn nhất với bất cứ ông bố bà mẹ trẻ nào. Đứng ngoài cửa mà nghe con khóc, gào thét ở bên trong. Nhiều người mua camera hồng ngoại để ở bên ngoài phòng vẫn có thể nhìn thấy con, để biết con chỉ khóc thôi, con không trớ, không gặp chuyện gì.

Trong tuần đầu tiên, khi con khóc, Alex không vào dỗ con ngay mà đợi 5 phút mới vào vỗ về con, nhưng tuyệt đối không bế lên. Việc vỗ về này giảm dần, sau 10 phút, 20 phút, mới vào. Đây được coi là sự hỗ trợ cho bé, để bé có cảm giác an tâm, biết mẹ vẫn có ở đó, mẹ sẽ tới, và bé sẽ bình tĩnh lại để chìm vào giấc ngủ.

Alex nói trong 2 tuần sau đó, thời gian hai bé nhà cô

khóc giảm dần từ nửa tiếng xuống một vài phút, rồi cuối cùng bé không còn khóc nữa, đặt vào cũi là bé nằm im và một lúc sau tự ngủ.

Alex cho biết một đứa trẻ 3 tháng tuổi ngủ được 5 tiếng liền, là đã được coi là ngủ qua đêm. Sau này khi bé lớn hơn một chút, bé sẽ có thể ngủ liền một mạch 12 tiếng mà không khóc dậy đòi bế hay đòi uống sữa.

Các bé khi tự ngủ được, nhưng sau 2, 3 tiếng vẫn tỉnh dậy và khóc thì cũng không được bế lên để ru. Vì đây là thời điểm quan trọng để bé học cách tự vỗ về mình ngủ trở lại. Khi này, thực ra bé chỉ khóc theo thói quen chứ bé không cần gì cả, không cần sữa, không cần bế ru vỗ về. Nhưng nếu bố mẹ vẫn cứ lo lắng và bế lên hay cho uống sữa thì bé sẽ “học” thói quen xấu đó.

Chỉ sau một vài đêm tỉnh dậy khóc là bé sẽ học được cách tự vỗ về mình ngủ trở lại. Bé sẽ quen với việc không có bình sữa, không có bế, không có ru đầu, “mình nằm ‘suy nghĩ sự đời’ một chút là mình sẽ buồn ngủ trở lại ấy mà.”

Nhiều người nghĩ rằng tại sao không bế ru trẻ, đợi trẻ ngủ say rồi mới đặt trẻ xuống giường. Ngược lại, cần đặt trẻ vào cũi khi trẻ còn đang thức, hoặc đang lim dim buồn ngủ nhưng chưa ngủ hẳn, vẫn còn nhận thức được xung quanh. Lý giải điều này, Elizabeth Pantley, tác giả cuốn sách *The No-Cry Sleep Solution* ví von: “Hãy tưởng tượng bạn lên giường ngủ chăn ấm đệm êm, bạn ngủ ngon, cảm thấy thật là tuyệt vời. Nhưng giữa đêm, tỉnh dậy, bạn thấy mình đang nằm co ro trong bếp. Bạn thấy thế nào? Chắc chắn là sẽ cảm thấy bất an phải không, sẽ muốn đòi lại cái chăn ấm đệm êm kia, bạn sẽ chẳng thể nào ngủ lại được. Một đứa trẻ cũng vậy. Khi nó ngủ quên trong vòng tay ấm áp của

mẹ, giữa đêm tỉnh dậy, thấy mình một mình nằm trong cũi, chắc chắn là nó sẽ cảm thấy rất khó chịu, cảm thấy bất an.

Lại quay trở lại nói về quy tắc “không gieo rắc các thói quen xấu”, cần cố gắng bảo đảm quy tắc này. Tôi có một cô bạn, có một thời gian cô ấy cho con từ ngủ riêng sang ngủ cùng giường với mình, đưa bé từ đó thích ngủ với bố mẹ, mỗi lần đến giờ ngủ là khóc lóc đòi ngủ với bố mẹ, không muốn về cũi nữa. Cô ấy lại phải “sleep train” lại như hồi bé, nhưng cũng mất một tuần để bé quen lại với việc ngủ riêng.

Cũng cần lưu ý là trẻ ngủ thoải mái ở nhiệt độ thấp hơn người lớn, từ 18 đến 22 độ C. Bố mẹ thường sợ con lạnh nên mặc cho con rất nhiều quần áo hoặc đắp chăn dày kín. Điều này rất nguy hiểm, đặc biệt khi trẻ chưa tự biết bỏ chăn ra, vì việc nóng ngốt là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây chứng SIDS (chứng đột tử ở trẻ nhỏ). Hãy nhớ rằng, là người lớn, trong đêm, bạn cũng không thể nằm đắp chăn dày suốt đêm, sẽ có lúc bạn bỏ chăn ra, rồi lại đắp vào, bỏ tay ra ngoài chăn, rồi lại bỏ tay vào chăn, tất cả giúp bạn thoải mái để ngủ ngon. Nhưng trẻ nhỏ chưa thể có sự linh hoạt này như người lớn, nên tốt nhất, hãy cho bé ăn mặc thoải mái và đắp một chiếc chăn mỏng vừa.

Nhiều người lại nói rằng vì sao phải rèn con ngủ riêng vậy, làm khổ con, thời gian chăm con, chiều con có được mấy, rồi chúng nó sẽ lớn nhanh như thổi. Nhưng hãy tưởng tượng bạn miêu tả với một ông bố bà mẹ Mỹ rằng: Hằng tối sau khi ăn uống tắm rửa xong, nhiệm vụ của anh chị là cho con đi ngủ, đưa con vào giường trò chuyện rồi ru đến khi con ngủ (thường mất ít nhất một tiếng đồng hồ). Đôi lúc cảm giác êm ái của chiếc giường sẽ khiến cho anh chị ngủ quên luôn cùng đứa bé. Một lát sau, anh chị tỉnh

dậy và ra phòng khách đọc sách, vào mạng. Nửa tiếng sau, đứa bé thức giấc, không thấy bố mẹ đâu, khóc toáng lên, anh chị lại chạy vào dỗ con, nằm chung với nó, rồi quyết định đi ngủ luôn từ sớm. Tôi bảo đảm sau khi nghe xong viễn cảnh này, thì ông bố bà mẹ Mỹ sẽ phát điên. Họ sẽ nhất định không chịu như thế. Vì với người Mỹ, thời gian riêng tư rất quan trọng. Thời gian để đọc sách, cập nhật tin tức, xem phim, nghiên cứu... Tóm lại, thời gian cho chính họ và cho vợ hoặc chồng của họ. Cũng chính vì rèn con ngủ riêng mà đời sống vợ chồng của người Mỹ ít bị ảnh hưởng.

Khi tôi có con, những tuần và tháng đầu tiên, con cứ ngủ được 2 đến 3 tiếng là dậy khóc đòi sữa, đòi bế. Hai vợ chồng thay phiên nhau cho con uống sữa, bế, đung đưa, hát ru cho con ngủ lại. Tôi vẫn còn nhớ tôi thường đi ngủ sớm từ 8 giờ tối để dậy trông con phiên 2 giờ sáng. Còn chồng tôi trông con từ tối đến 2h sáng mới được đi ngủ. Thế nhưng nhiều đêm con khóc to quá, chồng tôi nằm phòng trong mà cũng không thể nào ngủ được. Việc cho con đi ngủ cũng khiến hai vợ chồng dễ cau có với nhau nhất. Có hôm tôi đang bế con đi lại và hát ru, con đã liu riu mắt ngủ, thì chồng mở cửa tạo tiếng cọt kẹt, con bé lại tỉnh dậy khóc, tôi cáu quá lườm xéo, khiến chồng tôi sợ quá lui ra ngoài. Có hôm chồng tôi ru con, đã đặt bé xuống cũi, thì tôi ở phòng ngoài đang ăn cơm, làm rơi cái đĩa kêu leng keng. Con bé lập tức khóc ré lên, còn chồng tôi lại hậm hực bế con lên ru tiếp. Lúc đó, tôi biết cả hai chúng tôi chẳng có lỗi gì, nhưng lúc đó không có giải pháp nào cho việc ngủ của con.

Chính vì thế, sau khi học được từ Alex, hai vợ chồng tôi đã quyết tâm áp dụng. Khi bé được gần 3 tháng, chúng tôi xây dựng cho bé lịch 3 B, tắm, uống sữa rồi đi ngủ. Trẻ

sơ sinh đúng là rất thích có lịch sinh hoạt đúng giờ, đều đặn. Có hôm chúng tôi ăn muộn, chưa kịp tắm cho con, Xoài nằm ở ghế bouncer cứ khóc nhè nhều. Lúc chồng tôi bảo “Thế bố cho đi tắm nhé” rồi đi lấy khăn, tã,... con bé liền tươi tỉnh hẳn lên, nín khóc. Tắm rồi đến tiết mục uống sữa. Nhiều hôm bé vừa được tắm sạch sẽ, đang uống sữa mắt đã lim dim muốn ngủ luôn nhưng chúng tôi phải làm mọi cách để bé thức, không được ngủ trong lúc bú sữa. Bé cần vẫn thức khi được đặt xuống cũi thì lúc sau có tỉnh dậy, bé mới tự ru mình ngủ lại được. Những ngày đầu tiên cho con tập ngủ, Xoài khóc cả nửa tiếng. May mà có chiếc camera mà chúng tôi yên tâm hơn, nhìn thấy con, và biết con khóc chứ không bị trớ. Khi bắt đầu được luyện ngủ, trẻ thường trải qua 3 kiểu khóc khác nhau: Đầu tiên là khóc kiểu gào, thét, đối với bố mẹ, đây là tiếng khóc dễ gây lo lắng nhất. Trẻ lúc này đang hết sức “bực tức” vì không thấy bố mẹ vào bế lên. Thông thường kiểu khóc này chỉ kéo dài tối đa 20 phút và một đêm trẻ chỉ khóc 1 đến 3 lần như vậy. Tiếng khóc thứ hai là khóc rầm rứt, trẻ cứ khóc ỉ ỉ rồi lại ngừng, rồi lại khóc. Đây chính là lúc trẻ vừa khóc vừa tự dỗ mình. Cuối cùng là tiếng khóc rất ngắn, trẻ khóc rồi nhắm mắt lại ngủ. Biết cách “nghe” tiếng khóc sẽ giúp bố mẹ vững tin hơn khi luyện con ngủ. Cũng nhờ nắm vững lý thuyết về sleep training nên hai vợ chồng tôi gan, chịu được tiếng con khóc. Có lúc hai vợ chồng bảo nhau: “Ông bà mà ở đây chắc không chịu được.”

Đúng như hẹn, trong hai tuần sau đó thời gian khóc của Xoài giảm dần. Cuối cùng đặt xuống cũi con không khóc nữa, cứ quay đầu qua lại rồi ngủ. Trong một vài tháng sau đó, con còn nhỏ nên ngủ được liền 5 tiếng là khóc dậy,

thì tôi cho con uống sữa rồi con ngủ tiếp. Sau này khi con 6 tháng tuổi trở lên, con ngủ thẳng một lèo tới 7 giờ sáng. Tôi sẽ còn nhớ mãi cảm giác thoải mái khi mỗi tối tôi lại được thư thái đọc sách và ngủ đến 7 giờ sáng, nhòm vào camera thấy bé nằm trong cũi đã tỉnh nhưng vẫn cười toe toét đợi bố mẹ dậy vào bế lên. Từ đó trở đi, cứ cho con uống sữa xong, đặt vào cũi, tắt đèn, là con ngủ. Một lần ông bà nội tới thăm. Có hôm con bé đã ngủ rồi, ông nội chẳng may gây ra tiếng động. Ông ngạc nhiên kể: “Con bé nó giật mình, mở mắt ra nhìn thấy ông, rồi lại quay mặt đi ngủ tiếp.” Cả hai ông bà đều xuýt xoa: “Trời ơi, bố mẹ chưa thấy đứa trẻ nào ngoan như nó.” Vợ chồng tôi nghe con được khen thì cười sung sướng, nhưng chúng tôi biết, Xoài ngoan là một chuyện, có điều chỉnh nhờ áp dụng phương pháp sleep training kia bé mới có thói quen ngủ ngoan như vậy. Khi vợ chồng tôi đi chơi ở thành phố khác, ở khách sạn cũng có cũi cho trẻ con, bé vẫn ngoan ngoãn theo lịch cũ và đặt vào cũi là ngủ đến sáng hôm sau.

Thế rồi một lần, tôi mắc một sai lầm nghiêm trọng. Không nhớ lý do làm sao mà tôi lại bế Xoài lên ngủ cùng với bố mẹ. Ôi trời, con bé được ngủ chung với bố mẹ, sung sướng lắm. Bản thân tôi cũng thấy thích vì được ôm con ngủ, hít hà mùi thơm của con, được thấy con ở gần mình. Thế rồi Xoài không chịu về cũi ngủ riêng nữa. Mỗi buổi tối đến giờ đi ngủ là chỉ vào giường bố mẹ khóc đòi vào đó ngủ. Lúc đó tôi suy nghĩ, thôi nó ngủ cùng mình, cũng không khác gì, đặt vào giường thấy mẹ nằm cạnh là 5, 10 phút ngủ luôn. Phải mỗi cái giường chật, đâm ra không thoải mái lắm, thế thôi. Tôi nào biết ngày tôi dẫn bước vào quyết định đó, về sau tôi hối hận đến thế nào. Có 2 chuyện xảy ra: Một

là thời gian Xoài chơi trước khi ngủ càng dài, có hôm tôi bế con vào giường, nằm cạnh con rồi, mà nửa tiếng sau con vẫn đang bi bô, tỉnh như sáo sậu. Có hôm Xoài còn đứng lên nhảy trên giường, bám lấy thành giường đùa nghịch. Đỉnh điểm có hôm chơi 2 tiếng mới ngủ. Tôi nằm cạnh con mà tiếc thời gian, chồn chân, cảm thấy bí bách vô cùng. Hai là khi đã ngủ rồi, lúc Xoài tỉnh dậy, không thấy mẹ bên cạnh thì khóc. Tôi không thể nào không vào dỗ con vì khác với cũi, con có thể té ngã từ giường. Mỗi lần vào dỗ con, nằm cạnh con chờ con ngủ lại, lại mất thêm thời gian nữa.

Tôi quyết tâm không thể nào để tình trạng này tiếp diễn nữa. Thế là Xoài bị đưa lại vào sleep train, đến giờ ngủ thì bế vào cũi. Nhưng lúc này Xoài đã hơn 1 tuổi, biết nhiều hơn, nên tôi không áp dụng sleep training như ngày xưa. Nếu tôi đặt bé vào cũi và bước ra khỏi phòng, bé sẽ gào thét ầm ĩ vì không biết tôi đi đâu. Tôi đành chọn cách đặt con vào cũi, tôi nằm cạnh cũi, hát cho con nghe để con bình tĩnh, rồi tôi cứ nằm thế đợi đến khi con ngủ mới ra ngoài phòng. Làm như vậy, Xoài quen dần, không khóc lóc gào thét nữa mà nằm chơi trong cũi rồi ngủ. Khi con đã ngủ thì tôi đi ra ngoài phòng, bé có tỉnh dậy khóc thì tôi cũng không bước vào dỗ, vì tôi biết con đã ở trong cũi an toàn. Xoài có tỉnh dậy, khóc, mỗi lần khóc 5-10 phút nhưng rồi buồn ngủ trở lại, nằm ạch xuống cũi ngủ tiếp. Vậy là hằng tối, tôi lại có thêm 2-3 tiếng rảnh rang dành thời gian riêng với chồng, đọc sách báo, và cảm thấy cuộc sống của mình cân bằng hơn so với việc mất quá nhiều thời gian cho giấc ngủ của con. Thông thường, Xoài ngủ đến 3 giờ sáng là tỉnh dậy, khóc nhiều, vào lúc tờ mờ sáng đó, tôi cũng buồn ngủ quá, không chịu nổi tiếng khóc của con nên dậy bế con vào

giường mình. Tôi không ngại việc đó vì bế con vào giường là tôi lại ngủ tiếp được. Còn Xoài thấy được vào với bố mẹ là sung sướng lắm rồi, nên nằm xuống ngủ luôn.

Khi đọc đến đây, bạn sẽ cười: “Ồ hô, dạy con ngủ kiểu Mỹ kiểu nửa vòì sao?” Rất nhiều bà mẹ khi học lý thuyết sleep training thì cảm thấy thất vọng khi con vẫn không ngủ được xuyên đêm như mình mong muốn. Cô Christine Gross-Loh, tác giả cuốn *Parenting without borders*, có đưa ra một công thức rất đúng rằng “Sự phù hợp giữa mong muốn của bố mẹ với tính cách/thói quen ngủ của trẻ = Sự nghỉ ngơi thực sự của cả gia đình”. Đúng vậy, mỗi bố mẹ lại có nhu cầu riêng. Người chịu được tiếng khóc của con trong giai đoạn đầu sleep train. Người không chịu được. Người muốn có thời gian riêng cho mình. Người muốn mỗi đêm được dành toàn bộ thời gian cho con. Người muốn ngủ thẳng giấc. Người lại muốn trong đêm có thể ôm con vào lòng, hít hà, vỗ về con. Người lúc nào cũng ở trạng thái “nửa tỉnh nửa ngủ” nên không sợ đề tay phải con. Người thì lúc ngủ chẳng biết trời trăng gì, gạt tay vào con mà cũng không biết, nên sợ nguy hiểm cho con.

Sau hơn một tháng ngủ chung với con kiểu này thì tôi thấy nhiều điểm dở. Giường chật nên cả nhà không ai được ngủ thẳng giấc. Xoài ngủ đêm nằm quay lưng tung. Chẳng hiểu sao con bé thích nằm ngang giường thành ra cái giường chật lại càng thêm chật. Hôm thì nó đạp chân vào lưng, rồi mặt bố làm bố không ngủ được, hôm thì đẩy mẹ dí dì dì vào tường. Bản thân Xoài ngủ cũng không yên vì bố mẹ cựa quậy nên Xoài thỉnh thoảng lại khóc toáng lên. Thế là tôi quyết định không cho con ngủ lỡ cỡ lúc đầu ngủ cũi, lúc sau ngủ với bố mẹ nữa. Lần này là về cũi hẳn. Lý do tôi ngại ngần

nhất là Xoài bây giờ lớn rồi, nửa đêm dậy khóc là biết rồi, không thấy bố mẹ đâu thì liệu có khóc cả tiếng trời không... Tuy vậy tôi vẫn quyết tâm thử, đêm đầu tiên, tôi đóng cửa phòng mình lại, để con có khóc thì mình nghe thấy nhỏ nhỏ thôi, chứ nửa đêm nghe nó khóc to quá quyết tâm đi đâu hết lại bế con vào giường! Đêm đó, tôi ngủ, thấy con dậy khóc 2 lần, một lần 3 giờ sáng, một lần 6 giờ sáng, mỗi lần khóc khoảng 10 đến 15 phút, nhưng vẫn ngủ được từ 9 giờ tối đến 9 rưỡi sáng hôm sau. Đến 9 rưỡi sáng nghe con khóc dậy, tôi vào bế con ra, thấy mắt con hơi sưng. Tôi bảo con: “Hôm qua Xoài ngủ ngoan trong cũi suốt cả đêm, giỏi quá nhỉ. Vỗ tay nào!” Con bé chẳng biết gì thấy được khen là vỗ tay sung sướng (thương quá!). Xong nó giả vờ làm mặt khóc, tôi bảo: “À, đêm Xoài dậy không thấy mẹ đâu nên Xoài khóc, nhưng Xoài lại ngủ được lại nhỉ, giỏi quá nhỉ”, thế là con bé lại vỗ tay. Đêm thứ hai, tình hình đã khá hơn hẳn, Xoài vẫn thức dậy trong đêm nhưng khóc ít hơn. Sáng ra mắt không thấy sưng nữa, nghe mẹ nói “Xoài biết ngủ ngoan” là Xoài lại vỗ tay. Đến đêm thứ ba thì Xoài chỉ khóc một lần 5 phút lúc 11 giờ đêm rồi ngủ một mạch đến sáng hôm sau. Có thể tất cả là do nỗi lo lắng của tôi tạo ra, chứ Xoài có vẻ khoái ngủ cũi hơn vì nó tha hồ quay, đập trong cũi và không bị tiếng ngáy hay cựa quậy của ai làm nó thức giấc. Có phải do Xoài đã qua sleep training, ngủ cũi một mình từ khi 3 tháng tuổi nên việc quay trở lại cũi cũng dễ dàng hơn?

Chính vì vậy, quyết định để con ngủ như thế nào hoàn toàn do bạn quyết định. Nếu bản thân bạn thích được ngủ với bé, để ôm ấp, vỗ về bé, để không phải chịu nghe con khóc, và bạn thấy không có vấn đề gì với việc ru con ngủ và ngủ chung với con thì hãy tiếp tục theo cách đó. Còn nếu

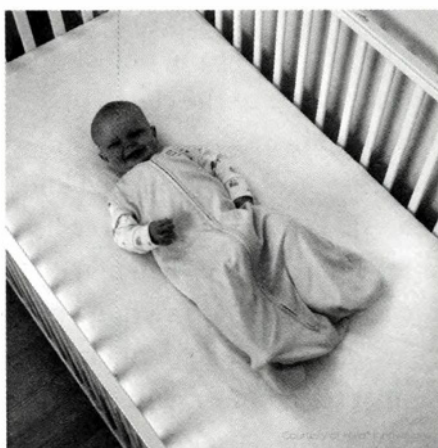
bạn cũng đã trải qua kinh nghiệm như tôi ở trên, thì hãy thử phương pháp sleep training này. Hãy nhớ đây hoàn toàn là quyết định của vợ chồng bạn, phù hợp với cách sống, mong muốn của bạn và bạn nghĩ phù hợp với bé của bạn.

SLEEP TRAINING CÓ DỄ THỰC HIỆN Ở VIỆT NAM KHÔNG?

Quảng cáo tuyển Người luyện trẻ ngủ ngoan

Yêu cầu:

- Nắm vững phương pháp Sleep training.
- Có con tim nóng bỏng và cái đầu sắt đá (để chịu được tiếng trẻ khóc).
- Có khả năng thuyết phục tuyệt vời (để thuyết phục ông bà nội ngoại về phương pháp này), hoặc có điều kiện ở riêng.
- Có một chút khả năng tài chính: Hạng mục chi tiêu cần thiết: Cũi cho trẻ em.
- Có điều kiện nhà để yên tĩnh, hoặc khả năng tài chính để mua thiết bị white noise (tạo tiếng động giả, đều đều, át đi tiếng hàng xóm hát karaoke, chó sủa, bát đĩa leng keng...)



Ảnh: Good
Crib

BIỂU ĐỒ THỜI GIAN NGỦ CỦA TRẺ EM

Tuổi	Tổng thời gian ngủ/ một ngày (tiếng)	Ngủ đêm (tiếng)	Ngủ ngày (tiếng)
Mới sinh đến 2 tháng	16-18	8-9	7-9 (3-5 giấc)
2-4 tháng	14-16	9-10	4-5 (3 giấc)
4-6 tháng	14-15	10	4-5 (2-3 giấc)
6-9 tháng	14	10-11	3-4 (2 giấc)
9-12 tháng	14	10-12	2-3 (2 giấc)
12-18 tháng	13-14	11-12	2-3 (1-2 giấc)
18 tháng - 2 tuổi	13-14	11	2 (1 giấc)
2-3 tuổi	12-14	10-11	1-2 (1 giấc)
3-5 tuổi	11-13	[10 - 11] 10-13	0-1 (giấc. Đến 5 tuổi thì không cần ngủ ngày nữa)

Tất nhiên, đây chỉ là hướng dẫn chung. Mỗi đứa trẻ lại khác nhau. Hai đứa trẻ có thể chênh nhau 2 tiếng khi so sánh thời gian ngủ trong một ngày. Điều quan trọng là nhìn vào đứa trẻ, nếu thấy nó ban ngày khỏe khoắn, tươi tỉnh, không quấy khóc, thì là nó đã ngủ đủ và có lịch ngủ đều đặn. Một đứa trẻ khi thiếu ngủ hay có lịch ngủ không đều đặn sẽ dễ quấy khóc, cáu kỉnh. Ngủ đủ và đúng giờ giúp trẻ phát triển các cơ quan, đặc biệt là hệ thần kinh. Ngủ đủ sẽ giúp trẻ lớn nhanh, phát triển khỏe mạnh.

CHƯƠNG V

DẠY CON TỰ NHIÊN

*Nói với tôi thì tôi sẽ quên mất, dạy tôi thì tôi có thể nhớ,
để tôi làm và tôi sẽ học được.*

Benjamin Franklin

BA BƯỚC ĐỂ TẠO NÊN MỘT KHÔNG GIAN TUYỆT VỜI CHO TRẺ HỌC HỎI VÀ THƯ GIÃN CHO CẢ GIA ĐÌNH

Bước 1: Tạo một môi trường an toàn cho trẻ

Thế nào là đảm bảo đủ an toàn cho trẻ? Một lần tôi nghe thấy một đối thoại giữa hai vợ chồng:

- Trời, Hailey đã biết với tay mở cửa rồi. Nguy hiểm quá.
- Sao lại nguy hiểm?

- Thì từ giờ nó tự do đi vào phòng không kiểm soát được nó nữa chứ sao?

- Anh thấy vậy là tốt chứ. Nếu bị nhốt kín trong phòng thì nó tự biết mở cửa mà thoát thân chứ.

Nghe đoạn đối thoại này, tôi nhận ra rằng, mỗi khi trẻ lớn dần lên, trẻ có một kỹ năng mới, đó vừa là bước phát triển giúp trẻ khám phá thế giới, đồng thời vừa là thách thức với bố mẹ luôn lo lắng cho trẻ.

Người lớn cần lường trước những nguy hiểm cho trẻ nhỏ. Tôi không thể quên được cách đây vài năm, khi tôi đi bộ trên đường Lê Duẩn, tôi nhìn băng quơ nhìn thấy ở tầng trệt một ngôi nhà, hai bà đang ngồi nói chuyện và một đứa bé đang ngồi trong chiếc xe đẩy dạng có bánh lăn. Cũng như nhiều ngôi nhà sợ ngập lụt khác, nhà này cách mặt đường 3 bậc cầu thang cao khoảng một mét. Bỗng dưng đứa trẻ đẩy chân, và chiếc xe có bánh lao thẳng xuống đường. Cảnh tượng quá khủng khiếp. Tôi không thể nào không giận hai bà ngồi trông trẻ mà lại có thể đặt trẻ vào vị trí như vậy. Đứa trẻ đâu thể biết nền nhà cách mặt đường tới một mét! Và về sau, tôi biết thêm rằng xe đẩy dạng lăn như vậy được khuyến cáo là hết sức nguy hiểm, không nên dùng cho trẻ.

Người Mỹ khá nhạy cảm với những gì liên quan tới sự an toàn của trẻ. Họ nhìn những túi ni lông, gối, chăn, gấu bông... đều có thể là hiểm họa gây ngạt thở cho trẻ. Những sợi dây dài như dây điện thoại, dây kéo màn cửa sổ... có thể gây ngạt do thắt cổ. Ổ điện cần bịt kín. Không để chậu nước gần trẻ hay để trẻ chơi nước một mình. Cầu thang, cửa sổ... đều là nơi trẻ có thể ngã. Thậm chí, họ luôn nhớ không để một đứa trẻ dưới 5 tuổi ở một mình với trẻ sơ sinh.

Tôi quan sát thấy ở Mỹ, trẻ con rất ít khi chơi trên giường, vì giường thường có đệm, có độ nhún. Thay vào đó, từ khi tập lật, trườn, bò, ngồi, rồi đi, trẻ thường được đặt trên mặt phẳng, có độ mềm mềm cứng cứng vừa phải như thảm, hay những tấm xốp. Đặc biệt khi trẻ tập bò hay tập đi, người Mỹ thường cố gấp sắp xếp lại nhà để có một không gian rộng và an toàn cho trẻ thoải mái tập những kỹ năng này. Thay vì thường xuyên phải nói “Không” để ngăn cấm con, họ tạo ra một không gian an toàn để con tự do khám phá:

- Cất dọn bớt các đồ linh kinh, ít khi dùng, các đồ trang trí không cần thiết, đặc biệt các đồ dễ vỡ.

- Dọn nhà thường xuyên để nhà khô ráo, sạch sẽ, tránh bụi bặm.

- Sắp xếp phòng khách để con có một khoảng không gian lớn để đi lại.

- Đối với trẻ đang tập đi thì nền nhà bằng gỗ hoặc trải thảm, xốp sẽ an toàn hơn nền gạch, đá.

- Bịt các ổ cắm điện.

- Các tủ đứng cần chắc chắn và được gắn chặt vào tường để phòng trường hợp trẻ trèo, kéo làm tủ đổ.

- Chọn các đồ nội thất “êm” bằng da, bằng nỉ, nếu bằng gỗ, thủy tinh, kim loại cần bịt các góc nhọn.

- Nhà nhiều tầng, có cầu thang, thì nên có lắp cửa chặn ở mỗi tầng để trẻ không tự đi lên, xuống được; khoảng cách giữa các con tiện ở thành cầu thang cần nhỏ để trẻ không lọt qua được.

- Cửa sổ có thanh chắn để trẻ không lọt qua được; hoặc luôn đóng cửa sổ để trẻ không mở được.

- Cất vào nơi trẻ không lấy được những thứ đồ nguy hiểm như nước rửa bát, nước cọ vệ sinh, thuốc...; những đồ trẻ có thể nuốt phải như đồng xu, cúc áo, viên bi... hay các vật nhọn như dao, kéo, kim...

- Tránh trẻ xa bếp, các vật nóng như phích nước sôi, nồi, chảo nóng, lò nướng...

- Tránh trẻ xa các chậu, xô nước, bồn cầu...

Bước 2: Thiết kế không gian đầy ắp điều thú vị để trẻ khám phá

Đôi khi chúng ta quá bình thường với những gì chúng

ta đã quen thuộc. Nhưng đối với trẻ thơ, tất cả đều là mới mẻ. Một trong những cách để trẻ tìm hiểu vạn vật xung quanh là chạm vào nó. Tôi tới nhà Sarah, cô đã từng là giáo viên dạy cấp II theo phương pháp Montessori (phương pháp Montessori là một phương pháp giáo dục trong đó coi trọng các tiềm năng của trẻ và nỗ lực để phát triển tiềm năng này bằng một môi trường giáo dục thân thiện với trẻ). Nhưng kể từ khi có Charlie, cô đã quyết định nghỉ việc ở nhà chăm con. Tôi đã đi hết từ ngạc nhiên này sang ngạc nhiên khác.

Charlie có một tủ thấp nhiều ngăn để đựng đồ chơi. Nói là đồ chơi nhưng chúng không hẳn là đồ chơi thông thường mà tôi vẫn gặp. Vậy chúng là gì?

Một cái giỏ mây bên trong đựng: Một con sao biển, một con cá nhựa, một cái lược, một thanh bào củ quả hay pho mát. Trong một cái khay gỗ bên cạnh lại có đủ thứ hộp: Hộp đựng nhãn, hộp cứng bọc lụa, túi vải đựng tiền xu, lọ trước đựng xà phòng rửa bát.



Ảnh: Aneverydaystory

Cho đến khi tôi tự tay chạm vào con sao biển thấy lớp vỏ nó xù xì cứng cứng, chạm vào con cá nhựa thấy các lớp vảy cộm lên, chạm vào mắt lược thấy gai gai... thì tôi như một đứa trẻ lần đầu tiên thấy người mình rung lên những cảm xúc lạ lùng. Rồi lúc tò mò kéo nắp mở hộp nhẵn, lật mở hộp bọc lụa, cạy bóc túi vải hay mở nắp lọ xà phòng,... tất cả đều để luyện cho đứa trẻ thành thạo hơn với 10 ngón tay.

Ở một góc khác có một khay sắt, trên có một bát đựng gạo, một bát không, và một cái thìa bên cạnh. Charlie ngồi cạnh khay sắt đó, tay cầm chiếc thìa múc gạo từ bát này sang bát kia, có lúc lại lấy tay bốc gạo. Có lẽ cảm giác cả 2 bàn tay ngập trong gạo khiến cậu rất khoái chí nên về sau cậu chỉ thích nghịch như vậy thôi. Tôi nhớ hồi tôi còn bé, sau khi bóc mít, thế nào tay cũng dính đầy nhựa mít, và cách để hết nhựa mít là cho cả bàn tay vào thùng đựng gạo, xoa xoa một lúc là sẽ hết dính tay ngay. Tôi cũng còn nhớ tôi cũng rất thích cảm giác mát mát và các hạt gạo nhỏ cứng cứ lườn qua các kẽ tay. Nên tôi hiểu chính xác vì sao Charlie lại thích như thế.

Charlie quả là sung sướng vì không chỉ được “tiếp xúc” với gạo. Mẹ Sarah còn chuẩn bị cho cậu một khay tương tự nhưng trong khay là trà xanh, trà đen. Rồi có một khay khác chứa đồ các loại, đồ đen, đồ xanh, đồ trắng, đồ đỏ...

Thường thì trẻ con chỉ được nghịch nước khi rửa tay, khi tắm. Nhưng rõ ràng là đối với Charlie thì không phải vậy. Trong tủ đồ chơi của cậu có một khay trên đó đựng một cái đĩa nhỏ chứa nước và một miếng bọt biển. Charlie có thể cầm tay nhúng bọt biển vào nước rồi nắm chặt tay để vắt nước ra, rồi lại lặp lại như thế. Mẹ cậu cũng để bên cạnh một cái kim kim loại dùng để ép tỏi. Charlie có thể cho

miếng bột biển sũng nước vào trong khe ép đó, rồi bóp kìm để ép nước ra.

Tất cả tủ đồ chơi của Charlie không có thứ gì phải mua ở ngoài hiệu đồ chơi và chẳng tốn mấy đồng tiền. Nhưng nó thực sự là một “kho báu” cho trẻ em.

Thiết kế tủ thấp có nhiều ngăn đựng đồ chơi của Charlie rất thông minh, vì nó khác “một cái thùng”, “một cái rổ” đựng đồ chơi ở 2 điểm: Một là nó “mở”, nên rất mời gọi trẻ cầm lấy để chơi, không cần phải mở nắp hộp hay mở tủ. Hai là nó rất ngăn nắp, gọn ghẽ, thay vì bị vùi lấp cùng một tá đồ chơi khác.

Kết cấu tủ như vậy thúc đẩy trẻ tự do chọn món đồ chơi, tự do bắt đầu chơi, tự do dừng chơi, nhịp điệu hoàn toàn do trẻ tự chủ. Tôi biết được điều này nhờ một hôm đưa con đến một lớp học. Bà giáo bảo: “Cô hãy cứ đi theo con và quan sát thôi, đừng chỉ bảo đứa trẻ chơi gì hay chơi thế nào.” Vậy là cả buổi một tiếng rưỡi hôm đó, tôi ngồi nhìn con tôi chơi. Con ngồi chơi trò đút các hạt vào que, bé ngồi đến 20 phút vào cái trò đó mà không muốn rời. Trong lòng tôi chỉ muốn bảo con: “Con ơi, đi chơi trò khác nữa đi, còn bao nhiêu trò ở trong phòng này sao con không đi chơi đi cho thỏa.” Lúc con tôi chơi trò xếp hình vào ô đúng, nhìn bé loay hoay mà tôi chỉ muốn làm mẫu một lần để lần sau con làm theo cho nhanh. Lúc con chơi trò xếp tháp, bé xếp nghiêng nghiêng nên chỉ xếp được vài ba cục là tháp đổ. Nhưng vì bà giáo đã nói tôi chỉ nên ngồi quan sát, nên tôi đành im như thóc. Bà giáo nói, tôi chỉ nên làm một việc là nhắc con dọn dẹp cất lại chỗ cũ sau khi chơi xong. Đến cuối buổi học, bà giáo bảo: “Tôi chắc rằng các bạn đều cảm thấy khó chịu vì không được can thiệp vào khi con đang

chơi phải không? Đối với người lớn chúng ta, khi bước vào căn phòng này, nhìn lướt qua các loại đồ chơi này thì các bạn đều đã biết phải ‘chơi’ như thế nào. Nhưng đối với trẻ, tất cả đều là mới, đều hàm chứa những kỹ năng mà trẻ phải luyện mới làm được thành thạo. Chính vì thế mà trẻ thấy vui khi chơi đấy các bạn ạ. Chính vì thế mà trẻ không thấy chán. Tôi nói ví dụ trò xếp hình vào ô đúng. Lần đầu trẻ sẽ không biết làm, các lần sau nó sẽ áp dụng phương pháp ‘thử và sai’, lắp thử vào, nếu sai thì nó lắp cái khác vào cho đúng, dần dà rồi trẻ sẽ phát triển tới mức lắp một lần vào là đúng luôn. Chính trong quá trình ấy mà trẻ thấy vui, chính vì thế mà chúng có thể ngồi chơi một trò hàng tiếng đồng hồ. Chúng ta KHÔNG cần tham gia vào quá trình đó. Nếu mỗi lần chúng ta thấy trẻ lắp sai, chúng ta lại dạy trẻ lắp cho đúng, thì trẻ có thể làm nhanh hơn. Có thể không. Nhưng chúng sẽ không còn thấy trò đó hay nữa. Nói về việc dạy trẻ kỹ năng: Tại sao bạn muốn con mình còn nhỏ biết tự đánh răng, đi giày, biết cởi hay mặc quần áo? Nếu bạn nghĩ rằng nếu không dạy thì con không biết làm, thì đừng lo, đứa trẻ nào sớm hay muộn cũng sẽ biết làm các kỹ năng tối thiểu đó. Thay vào đó, hãy xác định rằng đó là một ‘trò chơi’ mà cả con và mẹ đều thấy vui. Chính vì thế, khi nào con vui, thì chơi, con mất thời gian để học ‘chơi’ thì cũng không sao, không cần phải mất kiên nhẫn khi con không làm được.”

Bước 3: Thiết kế một ngôi nhà để cả gia đình tận hưởng và thể hiện tình yêu

Đến nhà người Mỹ, sẽ không khó khăn để nhanh chóng nhận biết họ là người như thế nào, họ đến từ đâu, họ quan tâm đến cái gì. Đó là bởi vì người Mỹ khá chịu

khó chăm sóc không gian sống của mình và phủ đầy lên đó những gì nói lên sự tồn tại của họ. Có lẽ tôi nên mô tả cảm giác của tôi khi bước vào nhà một vài người bạn.

Ảnh. Ảnh. Ảnh. Nhà của Lauren. Trên bậc cửa sổ là ảnh cưới chồng cô đang ngả cô ra theo tư thế khiêu vũ dưới ánh hoàng hôn. Trên tường là ảnh chụp cô với nụ cười sung sướng khi đang ôm bé Trey mới sinh ở bệnh viện. Rồi ảnh cô và bố mẹ đi bắt những con cá halibut to đùng trong chuyến đi Alaska. Ảnh chồng cô ôm và thơm vào má cô khi hai người đứng dưới chân tháp Eiffel. Và có cả những tấm ảnh nghệ thuật chụp đôi chân nhỏ xíu của Trey khi bé mới 1 tháng tuổi.

Tường. Tường. Tường. Vì điều kiện không khí khô nên thay vì chỉ có 1 lần sơn khi xây nhà thì người Mỹ có thể quét sơn theo ý muốn, quét lên một thời gian rồi khi chán lại có thể quét sang màu khác. Nếu muốn tốn ít công hơn thì họ có thể dán giấy dán tường thay vì sơn, hoặc thậm chí đơn giản hơn, dán decal đủ thứ hình lên tường nhà. Đặc biệt phòng của em bé là nơi màu sắc sơn sặc sỡ nhất và tường nhà sẽ dán decal để trở thành thế giới Disney, hoặc khu rừng nguyên sinh với cá sấu và ếch, hay châu Phi với hươu cao cổ và khỉ.

Độc đáo nhất mà tôi đã từng thấy là nhà của Harry. Bức tường nguyên thủy màu nhạt nhưng giờ nó là một gallery tranh vì anh cho phép 2 đứa con của mình được tự do viết và vẽ lên tường. Vậy là chỗ thì tường nguệch ngoạc chữ, chỗ thì lại là bức tranh em đi học, chỗ là bức tranh “trái đất”. Harry bảo: “Nhiều người nghĩ nhà là bộ mặt của mình, để khách đến chơi thì đánh giá mình có gu design tinh tế. Còn tôi thì nghĩ, nhà là nơi để mình ở, nó là thế giới của mình, để phục vụ mình là chính, vì thế các con tôi tha

hồ sáng tạo trên tường nhà. Tôi không sợ khách đến nhà chê nhà ‘tường bẩn’ mà trái lại, tôi cảm thấy vui vì đó chính là nơi chúng tôi ghi dấu lên ngôi nhà mình sống, để nhớ rằng mình đã ở đây, mình đã lớn lên như thế nào. Khi nào các bức tường đã đầy các dấu ấn thì tôi chụp ảnh lại để kỷ niệm, rồi sơn tường mới, và các con tôi tha hồ vẽ lên những trải nghiệm mới của chúng.”

Note. Note. Note. Người Mỹ sử dụng note khá hiệu quả. Khi thì họ dính note lên tủ lạnh để nhắc nhớ, như cần mua gì khi đi chợ, một công thức muốn thử làm. Khi thì họ mua cả cái bảng để dính note lịch sinh hoạt gia đình, nhắc nhớ giờ nào đưa con đi học đàn, đi đánh tennis. Note cũng được sử dụng để điều tiết đứa trẻ. Khi đứa trẻ đã không muốn mẹ nhắc đi nhắc lại nhiều lần thì mẹ dùng note. Ví dụ như khi họ dính note ngoài cửa để dặn dò con “Nhớ đi tắt khỏi lạnh”.

Bàn chân của chó. Ảnh có thể cất đi. Tường có thể sơn lại. Note có thể gỡ ra. Nhưng một dấu ấn làm tôi xúc động nhất là khi tới gia đình Tom và nhìn thấy trên nền trước cửa nhà anh một khoảng hình chữ nhật ép trên xi măng khi còn ướt bàn tay của vợ chồng anh và 3 cô con gái nhỏ, 2 bàn tay lớn và 3 bàn tay nhỏ, rồi một hình thù 4 ngón nhỏ nhỏ nữa bên cạnh, đó là bàn chân của chú chó Comma ngốc nghếch đã lớn lên cùng những đứa con nhỏ của anh.

SÁU CÂU CHUYỆN VỀ “HỌC LÀ HÀNH”

Học chữ

Ở Mỹ, trẻ tới 5 tuổi sẽ vào lớp Kindergarten (mẫu giáo), là chương trình được chính phủ hỗ trợ. Còn trước 5 tuổi, trẻ có thể ở nhà hoặc đi học pre-school (nhà trẻ), tuy

nhiên, dù ở đâu, cũng không có tình trạng ép trẻ học đọc, học viết sớm. Người Mỹ không tạo áp lực để con học đọc, học viết sớm vì họ không muốn làm trẻ sợ việc đi học từ trước khi đến trường. Chính vì vậy, họ chỉ tập trung vào việc xây dựng các kĩ năng nền tảng để chuẩn bị cho việc đi học, thông qua các hoạt động vui chơi.

Tôi rất may mắn có một người bạn thân có con lớn hơn con mình gần một tuổi, khi bé Xoài 20 tháng thì bé Ellie 2 tuổi rưỡi. Đôi khi tôi cảm thấy mình chỉ cần cắp sách theo học Anna là sẽ biết bước tiếp theo sẽ phải dạy Xoài như thế nào.

Một lần tôi đưa Xoài tới nhà Anna chơi. Tôi tới nhà Anna lúc bé Ellie đang loay hoay nghịch những chữ cái có gắn nam châm đang dính lên cửa tủ lạnh. Anna đang bận làm nốt việc nhà. Chị đặt bát đĩa vào máy rửa bát rồi gọi: “Ellie, ra giúp mẹ bấm máy rửa bát nào.” Bé Ellie lon ton chạy ra, đẩy cửa máy rửa bát lên giúp mẹ. Rồi chị chỉ: “Con bấm nút nào.” “Rồi, bấm nút Light Wash... Rồi... Bấm nút Start.” Bé Ellie nghe tiếng máy bắt đầu chạy thì vỗ tay sung sướng lắm.

Lúc này máy sấy kêu đã xong, Anna lấy quần áo vào rổ để chuẩn bị gấp. Chị lấy ở đâu ra 3 tờ giấy trên ghi chữ Anna, Ellie, Max (Max là tên của chồng chị). Rồi chị bảo con: “Mẹ gấp rồi Ellie mang ra để đúng cho mẹ nhé.” “Rồi, đây là quần của bố.” Thế là bé bẻ cái quần đã gấp đặt vào trước tờ giấy ghi chữ Max. “Rồi, đây là áo của Ellie”, bé lại chạy lại bẻ cái áo bé xiu của mình đặt trước chữ Ellie, rồi tự vỗ tay khen mình.

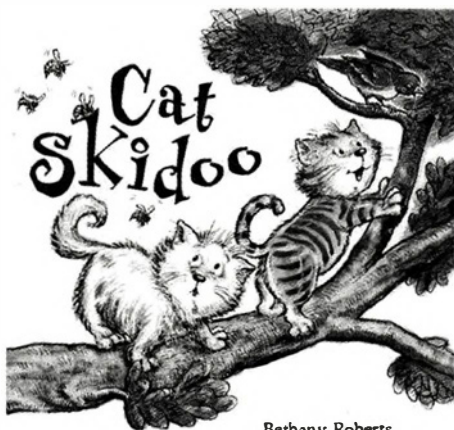
Trước khi chúng tôi chuẩn bị đi ra ngoài phố, Anna kêu con dọn đồ chơi lại. Bé Ellie có cái tủ đồ chơi 2 ngăn

thấp thấp, trong có các hộp để phân loại riêng. Ở thành mỗi hộp, Anna đã dán một hình và chữ viết để giúp con phân loại: Hình ô tô ở dưới viết chữ “Car”, hình Lego ở dưới viết chữ Lego, hình khối vuông ở dưới viết chữ “Blocks”. Ellie cũng có một rổ mây đựng sách. Tôi thấy chị Anna không xếp sách nằm ngang hay dọc như cách người lớn xếp sách, mà xếp sao cho bìa sách với những hình vẽ đập vào mắt thay vì gáy sách. Làm như vậy quả là khiến trẻ dễ bị thu hút và nhớ đến việc lấy sách ra đọc.

Nhìn thấy rổ sách, Ellie khệ nệ bê một cuốn sách ra chỗ mẹ. “À, con thích đọc sách à? Vậy trước khi đi, mình sẽ đọc một truyện nhé.” Ellie ra chiều sung sướng lắm, ngồi chễm chệ trong lòng mẹ. Tôi cũng bế Xoài ra ngồi cạnh để nghe cô đọc truyện. “Truyện này là chuyện gì nhỉ. À, hai em mèo Cat Skidoo. Con thấy ở bìa có hình gì nhỉ? Hai con mèo à? Đang trèo trên cây. Rồi bắt đầu đọc nào. Con nhìn này, có hai con mèo đang nằm bên cửa sổ. Cửa sổ nhà Ellie đâu nhỉ?” Ellie vặn người chỉ về phía cửa sổ. Anna bảo tôi lần đầu đọc truyện này và khi cô hỏi thì Ellie chưa biết cửa sổ là cái gì, nhưng giờ thì bé biết rồi. “Một con mèo nhìn thấy hai con chim ngoài cửa sổ. Nó ngạc nhiên quá kìa. Con nhìn mắt nó mở to không? Nó nhảy chồm lên, giẫm phải con mèo kia. Con mèo kia bị đau, mắt cũng trở ra kìa. Con mèo liền nhảy xuống. Có hai em bé đang ngồi chơi xếp hình. Chơi xếp hình giống Ellie chơi đấy. Thì con mèo chạy qua. Nó làm bộ xếp hình của các em bé vỡ tung hết rồi “tay cô xoay trên không trung, để diễn đạt đám đồ chơi bị bắn tung lên khắp phía”. Con mèo chạy ra ngoài cửa. Mẹ đang đi chợ về. Mẹ đang ôm một đồng hồ kìa. Mẹ đeo kính. (Ellie quay lại chỉ vào mắt mẹ) Mẹ đi dép. (Ellie chỉ ra ngoài tủ đựng dép) Ừ, mẹ đang đi vào



nhà thì con mèo chạy ra ngoài cửa mất rồi. Nó vọt lên cao để bắt con chim. Hai con chim đang ăn ngũ cốc này. Con mèo trèo lên xe đẩy. Nó nhảy ra bắt con chim thì con chim bay đi mất rồi, nó nhảy phải ống nước, thế là ống nước phụt ra, bắn vào mặt con mèo rồi.” Anna lấy bàn tay ụp nhẹ vào mặt Ellie: “Đẩy nước phụt vào mặt như thế đấy. Hai con mèo chạy đi, nó nhìn thấy một quả bóng. Quả bóng của Ellie đâu nhỉ?” Ellie đứng dậy chạy đi lấy một quả bóng màu hồng khá giống quả bóng trong truyện, ôm vào lòng thích thú lắm. Có vẻ như bé rất thích vì thấy rằng một vật trong truyện lại hiện hữu ngay trong nhà bé. “Hai con mèo đang lăn bóng thì nhìn thấy ba con chim đang đậu trên một chậu nước. Trong chậu nước có con gì nhỉ? Con ếch? Con cá đâu nhỉ? (Ellie chỉ vào con cá.) Con mèo nhảy ra bắt lấy con chim thì nó làm đổ chậu nước mất rồi. Rồi con mèo trèo lên xích đu. Ellie đi chơi xích đu thế nào nhỉ? (Ellie đu đu người.) Con mèo trèo lên dây xích đu để trèo lên cây, thì nó nhìn thấy tổ chim có mấy quả trứng. Ellie đếm nào. (Ellie xòe bàn tay đếm Một... hai... ba). Con mèo bị con ong rượt theo đốt, con mèo trốn vào cây hoa mất rồi. Con mèo nhìn thấy một bát thức ăn, trong bát thức ăn có một khúc xương. Thức ăn của ai thế nhỉ? À, của con chó. Con chó rượt theo con mèo này, bảo ‘Các em đi chỗ khác đi. Đây là thức ăn của



Bethany Roberts
illustrated by R. W. Alley

anh.’ Hai chú mèo chạy mất. Con nhìn con chó thè lưỡi này. (Ellie thè lưỡi bắt chước chú chó.) Con chó đuổi theo hai con mèo về tận cửa nhà này. Hai con mèo trèo lên cầu thang. Giống Ellie trèo cầu thang đấy. Con mèo về đến nhà, nó uống sữa này. Ô, nó làm đổ mất bát sữa rồi. Rồi nó chui vào chăn, nó ngủ khi rồi... Hết truyện.”

Anna bảo khi Ellie lớn hơn, vốn từ phong phú hơn thì cô sẽ hỏi con nhiều hơn trong lúc đọc truyện, chẳng hạn hỏi “Tại sao con mèo sợ bị ong đuổi nhỉ?”, “Vì sao con mèo mãi không bắt được con chim nhỉ?”, “Con mèo đi ngủ rồi thì nó sẽ nằm mơ thấy gì nào?”...

Ra khỏi nhà, Anna tranh thủ mở hòm thư. Bé Ellie có vẻ khoái chí lắm khi được mẹ đưa cho những phong bì đã mở bên trong đựng thư quảng cáo, coupons đầy màu sắc. Có lúc bé chỉ ngây người nhìn những chữ viết ngoài phong bì. Trên đường đi, chúng tôi rẽ vào một hiệu kem, chị chỉ vào các biển ghi tên các loại kem rồi bảo con “Con muốn ăn loại gì nào, sô cô la, va-ni, hay dâu?” Việc chỉ cho trẻ rằng ta có thể thấy chữ viết khắp mọi nơi, chữ viết cho ta thông tin, chính là chuẩn bị cho trẻ yêu thích việc học chữ sau này.

Người Mỹ thường bắt đầu dạy trẻ viết lúc 5 tuổi. Trước đó, họ chỉ muốn con quen với việc cầm bút, và hiểu về việc viết, hiểu rằng viết là cách lưu giữ lại thông tin, và về sau chúng ta có thể đọc lại. Lúc đưa trẻ vẽ tranh, bố mẹ có thể hỏi: “Con hãy mô tả bức tranh. Mẹ sẽ ghi lại nhé!” Rồi mẹ lấy bút ghi theo lời trẻ đọc: “Đây là một khu rừng, trong đó có rất nhiều cây, và có một con khỉ.” Ngày hôm sau, mẹ có thể cầm giấy đọc lại cho con nghe: “Con ơi, hôm qua con mô tả bức tranh đây này. Đây là một khu rừng, trong đó có rất nhiều cây, và có một con khỉ.”

Khi cả nhà đi ăn hàng, đứa trẻ có thể chơi trò giả vờ làm người phục vụ, bé lấy một xấp giấy và một cái bút ra “Mẹ muốn gọi gì nào?” “Mẹ muốn ăn thịt bò” “Xin lỗi, nhà hàng hôm nay không có thịt bò.” “Ok, vậy mẹ muốn ăn thịt gà rán, nhà hàng có không?” “Có, con sẽ ghi vào đây, thịt gà rán.” Trẻ chưa biết viết, nhưng nó có thể nguệch ngoạc bất cứ cái gì trên tờ giấy đó. Điều quan trọng là bé đã học được việc “viết là ghi chép thông tin”.

Để khuyến khích trẻ tập vẽ thì ở nhà, người Mỹ luôn để sẵn giấy và một hộp đựng bút các loại (bút màu, bút chì, bút sáp...) để trẻ khi cần, khi thích thì luôn có sẵn giấy bút bên cạnh.

Học toán

Ở Mỹ, dạy con toán không chỉ là học đếm và học thuộc các công thức như “ $2+2=4$ ”. Người Mỹ thường tránh việc học thuộc lòng bởi họ cho rằng nó không giúp đứa trẻ giải quyết những vấn đề thực sự trong cuộc sống.

Một lần tôi được nhìn một cô giáo ngồi chơi với trẻ một trò trong đó lồng kiến thức toán. Cô giáo bảo tôi: “Hãy quên cái thước kẻ đi, cái đó không thú vị.” Rồi cô đưa cho bọn trẻ những sợi len đã cắt sẵn có chiều dài bằng nhau. “Nào, các con hãy chọn một đồ chơi, rồi dùng những sợi len này để đo nhé. Cô làm ví dụ, con cá sấu này...” Cô lấy một sợi len trải bên cạnh theo chiều dài của con cá sấu “Một”, rồi lấy thêm một sợi len nữa “Hai”, rồi một sợi len nữa “Ba”. “Con cá sấu này dài bằng ba sợi len.”

Vậy là các bé xúm xít đi chọn đồ chơi để đo. Một bé đặt một con búp bê nằm xuống, rồi nhón tay lấy các sợi len, vừa đặt len xuống vừa đếm: “Một, hai, ba, bốn. Cô ơi, em búp

bê này dài bằng bốn sợi len.” Cô giáo lại hỏi em: “Giờ con đo xem chiều rộng của em búp bê bằng bao nhiêu?” Em bé xếp hai chân của búp bê lại cho thẳng rồi lấy sợi len đo “Một, hai. Em búp bê rộng hai sợi len ạ.” Trong khi đó, một cậu bé đang đo tương tự với một chiếc xe tải.

Lúc sau, cô giáo bảo “Giờ chúng ta không đo bằng sợi len nữa. Mà đo bằng các miếng Lego này nhé...” Thế là các bé lại dùng các miếng Lego để đo.

Cô giáo cho biết, đây là một hoạt động rất đơn giản giúp bọn trẻ biết áp dụng kỹ năng đếm, chúng học cách đo, so sánh tỉ lệ dài ngắn khác nhau, chúng còn học về “chiều dài”, “chiều rộng” nữa.

Một hoạt động khác thường được lòng ghép để dạy trẻ toán là làm bánh. Các nguyên liệu như bột, sữa, trứng sẵn có trong bếp. Bà mẹ mở cuốn công thức có hình ảnh ra, vừa đọc vừa chỉ cho bọn trẻ xem. Bọn trẻ nhòe đó mà biết một điều đơn giản rằng “Học chữ còn giúp ta nấu ăn”. “Nào, để làm chiếc bánh muffin này, chúng ta sẽ cần một cốc rưỡi bột. Một cốc rưỡi là một cốc và nửa cốc nữa. Rồi. Con giúp mẹ đập quả trứng ra nào... Rồi... Con lấy cho mẹ một cốc sữa rồi đổ vào nào. Thêm nửa cốc đường. Một phần tư cốc nho khô. Rồi... giờ chúng ta trộn đều tất cả. Rồi... Bây giờ mình đổ vào các khuôn nhé. Con đoán xem mình sẽ cần bao nhiêu khuôn nào? Năm à? Hay bảy khuôn? Để xem nhé. Chúng ta cần những mười khuôn cơ đấy. Vì mẹ không đổ đầy, chỉ đổ lưng khuôn thôi. Chốc nữa khi ta cho bánh vào lò, bánh sẽ nở ra và phồng lên.”

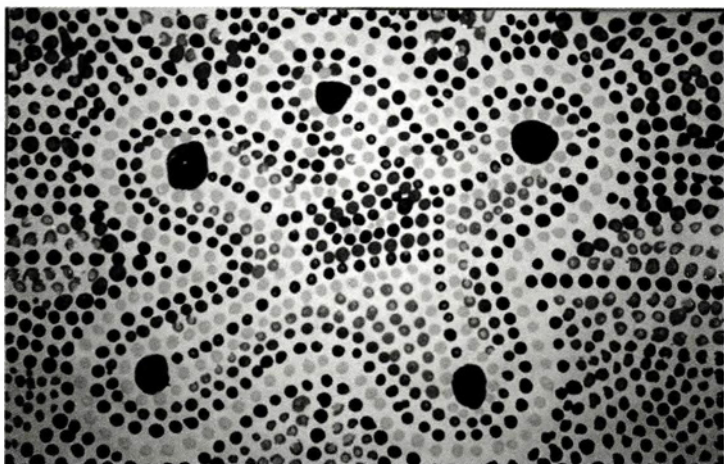
Bọn trẻ ngồi nhìn mẹ cho bánh vào lò, rồi 15 phút sau lon ton ra xem những chiếc bánh đang nở phồng lên trong lò. Đến tối, khi ngồi ăn những chiếc bánh này, bà mẹ lại hỏi

“Hôm nay, chúng ta làm bánh này. Con có nhớ trong bánh có những gì không?” “Bột.” “Sữa.” “Đường.” Còn gì nữa nhỉ? “Trứng.” “Đúng rồi.” Bài học đơn giản giúp trẻ hình dung trong món bánh chúng ăn có những nguyên liệu gì.

Học nghệ thuật

Từ bé tới giờ tôi chưa bao giờ giỏi vẽ. Tất cả những gì tôi biết vẽ là nguệch ngoạc khuôn mặt có mắt mũi, miệng, tóc và chân tay. Thêm ngôi nhà, cái cây, bông hoa, ông mặt trời, và thêm đám cỏ hình chữ “v” nữa. Chấm hết. Tôi đổ cho tay mình không khéo. Tôi nhớ bố mẹ đã cho tôi đi học vẽ ở Cung thiếu nhi Hà Nội. Vậy mà lớn lên tôi vẫn chỉ biết vẽ có vậy. Vẽ là tại tôi rồi.

Khi sang Mỹ, tôi mới khám phá ra, nghệ thuật “vẽ” đâu chỉ có cây bút, dù là bút sáp, bút chì, hay bút màu. Có những cách làm nên những bức tranh đơn giản mà đẹp tuyệt vời, làm từ cái que bông hay chỉ bông gòn. Chấm vào nước màu hoặc sơn và chấm lên mặt tranh.



Ảnh: Papercraftforchildren

Người Mỹ rất trọng nghệ thuật. Ngay từ khi bọn trẻ mới 1, 2 tuổi, họ đã đưa cho con bút sáp màu để con vẽ nguệch ngoạc trên giấy. Họ mua những giá treo giấy, rồi sơn vẽ, để đứa bé dùng cọ vẽ lên đó. Họ làm đất nặn để trẻ chơi. Quá trình chơi đất nặn giúp trẻ luyện các cơ tay, chúng vo viên, bóp, nặn, đập bột. Chúng lấy các khuôn hình trái tim, hình ngôi sao, hình tròn... để tạo thành hình khối. Có lúc, chúng đè cả tay lên, đè cả chân lên, để tạo thành hình. Và cảm giác một cục bột trong tay có thể tạo thành bất cứ thứ gì mình muốn thật tuyệt vời. Cô giáo hay bố mẹ có thể đưa thêm công cụ, như những chiếc lông vũ, khay áo, viên hạt... để giúp bọn trẻ hoàn thành ý tưởng của mình.

Cách làm đất nặn không khó. Chỉ cần trộn 2 cốc bột mỳ với $\frac{1}{2}$ cốc muối, $\frac{1}{4}$ cốc nước nóng và một hai thìa dầu ăn tới khi hỗn hợp đó không còn dính tay. Nhỏ thêm ít màu để làm thành các cục bột màu xanh, đỏ, vàng... Đất nặn được bảo quản trong tủ lạnh để chống mốc.



Ảnh: Gabeandchry

Người Mỹ rất tạo điều kiện để trẻ tiếp xúc với nghệ thuật vì họ cho rằng đó là cách để trẻ thể hiện bản thân mình, và trong nghệ thuật, không có một câu trả lời duy nhất đúng, mà có thể có nhiều bức tranh đẹp với những ý nghĩa khác nhau. Họ cũng nhận thấy rằng việc sáng tác nghệ thuật, vẽ tranh giúp trẻ bình tĩnh và kiên nhẫn hơn, đó là chưa nói tới nghệ thuật giúp trẻ phát triển trí tưởng tượng và khả năng sáng tạo.



Ảnh: Aforestfrolic, Senorhorst Jahnsen, Wendy Piersall

Các bộ phim hoạt hình lại giúp trẻ chìm vào thế giới hình ảnh và âm nhạc. Tới khi sang Mỹ tôi mới biết, hóa ra rất nhiều phim hoạt hình nổi tiếng mà tôi đã từng xem, như *Nàng tiên cá*, *Aladin*, *Vua sư tử*... đều chủ yếu là hát, chứ không phải là thoại. Trước đây, bởi tôi xem bản lồng tiếng, nên tiếng hát bị làm nhỏ đi, và chỉ còn giọng đọc nội dung. Để đến khi sang Mỹ, ngồi xem một bộ phim hoạt hình và chìm vào những ca khúc, tôi mới biết mình đã mất đi những gì. Bởi một bộ phim hoạt hình dành cho trẻ em nội dung thường rất đơn giản, không cần phải “hiểu” quá nhiều, nhưng tâm trạng của nhân vật, hay không khí của bối cảnh lại chính là thứ giúp mở rộng các giác quan nhất. Như là khi nàng tiên cá hát *Part of that world* để thấy cô buồn và mong được thử sống như con người trên mặt đất như thế nào. Hay khi Aladin chở Jasmine trên tấm thảm bay, hát *A whole new world* khiến ta chỉ muốn ngả người ra phía sau để tay có thể bao lấy cả thế giới rộng lớn.

Học ngoại ngữ

Một chiều Chủ nhật nắng tươi nhẹ, tôi lái xe đến thăm Bob, một người bạn tôi đã quen từ hồi ở Việt Nam. Nhà Bob ở Oak Park, một khu ngoại thành Chicago. Đường phố ở đây rộng rãi, sạch sẽ và yên ắng. Không giống như người dân trong thành phố Chicago chủ yếu là thuê căn hộ nhỏ thường chỉ có 1 đến 2 phòng ngủ là cùng, nhà ở Oak Park rộng, hai tầng cộng thêm tầng hầm và có 5 phòng ngủ. Nhìn từ bên ngoài, trông ngôi nhà như đang nằm dài ra tắm nắng giữa thảm cỏ.

Bob giới thiệu với tôi ba cô con gái nhỏ của anh. Có vẻ gia đình anh mới đi chơi đâu về vì một cô bé vẫn đang

mặc váy công chúa và khuôn mặt vẫn còn vẽ hoa đủ màu sắc. Bob nói anh vừa dẫn con đi dự một Festival của cộng đồng Ukraina. “Tôi không biết anh là người gốc Ukraina đấy.” Bob chỉ lắc đầu “Không, chúng tôi đi cho vui thôi.”

Cô bé lớn nhất kệ nệ bê ở đâu ra một quả địa cầu. Đi về phía tôi, cô bé bẽn lễn hỏi: “Are you from Thailand?”. Tôi nói: “No, I come from Vietnam”.

Anh bạn tôi bảo: “Why don’t you talk to her something in Vietnamese so she can repeat?”

Tôi nói: “Xin chào”. Cô bé cười, lặp lại. Tôi nói một từ khác nữa: “Cảm ơn”.

Anh bạn tôi lại bảo: “Hãy nói đoạn dài, hoặc thành hẳn một câu”. Tôi tròn mắt nhìn Bob. Làm sao một đứa bé có thể lặp lại nếu tôi nói một câu dài. Thậm chí nó có khi còn không thể nhớ tôi vừa phát âm ra cái gì ấy chứ. Mà nó có lặp lại được thì có tác dụng gì chứ. Nó sẽ chẳng thể dùng lại được. Nó sẽ quên ngay. Không như “Xin chào” và “Cảm ơn”, ít nhất lần sau nếu có gặp được một người Việt Nam khác, nó có thể khoe ra là mình biết 2 từ này. Tôi nhớ lại hồi tôi học lớp 6, tất cả bọn trẻ con có phong trào học nói 3 từ “Xin chào”, “Cảm ơn” và “I love you” bằng tất cả các thứ tiếng. Tôi nhớ cô bạn của tôi có thể nói “I love you” bằng gần 30 thứ tiếng cơ đấy.

Tuy vậy, tôi vẫn bế cô bé lên và nói: “Hôm nay cháu đi chơi có vui không?” Cô bé hơi khẽ lắc đầu ngượng ngịu. Tôi nhìn về phía Bob. Anh ta đảo ngón tay tỏ ý bảo tôi lặp lại: “Hôm nay cháu đi chơi có vui không?” Cô bé vẫn tỏ ra ngượng ngịu nhưng miệng đã lắp láy phát ra những tiếng rất buồn cười.

“Ok, good”, Bob mắt nheo nheo cười có vẻ mãn

nguyên. Anh ta nói: “Now she seems to have got a flavor of the phonetics of Vietnamese”. Hóa ra anh bạn tôi không hề có ý bắt con bé hiểu tôi vừa nói gì, hay muốn con bé học thuộc câu đó để khoe với ai. Chỉ đơn giản là nó “pick up sounds”, và để pick up sounds thì đúng là tôi phải nói một câu dài.

Sau một bữa trưa no nê với bát tết nướng trên vỉ than và ít salad vợ Bob làm, Bob nói anh phải đưa cô bé Anna 7 tuổi đi dự một baby shower của gia sư dạy tiếng Pháp của nó. Anh nói cô giáo này rất thoải mái và nếu muốn tôi có thể đi cùng.

Buổi baby shower nhỏ và ấm cúng. Cô giáo người Pháp tên Perle theo chồng sang Mỹ đã được vài năm. Cộng đồng người Pháp ở Chicago khá đông. Chỉ ít thì cô ấy cũng có 5, 6 cô bạn người Pháp tham dự ngoài những người bạn Mỹ.

Tôi đang cầm ăn chiếc bánh cupcake vị cà rốt thì Bob ngoắc tay, chỉ tôi nhìn về góc phòng. Perle đang đứng cùng mấy cô bạn. Cô bé Anna con gái Bob cũng đang quanh quẩn ở đó. Với vốn tiếng Pháp căn bản từ hồi học Alliance Française ở Hà Nội, tôi hiểu cô bạn của Perle hỏi cô ta cách dùng cái máy pha trà.

Bob nói nhỏ với tôi: “Đó chính là lý do vì sao tôi đưa con bé đến những dịp như thế này. Con bé được bao quanh bởi những người bản ngữ và nó học bằng cách quan sát. Khi Perle nói “levez”, tay cô ấy cũng cầm cái lọc trà lên. Con bé học được cách dùng từ “lever” như thế, nó kết nối giữa hành động và từ ngữ và có thể tự rút ra rằng “lever” nghĩa là “nhấc lên”, chứ không phải chỉ là học thuộc một động từ mới.

Phần hay nhất trong baby shower có lẽ là phần tặng quà. Đến lượt Anna, cô bé trao hộp quà cho Perle và rút thiệp ra đọc to: “Compliments pour votre nouveau garçon. Ce mignon bébé saura, il est certain, enchanter votre foyer et ajouter au bonheur de chaque jour! Félicitations!”

Bob đã tạo những điều kiện để cô bé Anna được bao quanh bởi những người bản ngữ, và họ là một phần trong cuộc sống của con bé.

Bob như chợt nhớ ra một chuyện gì quan trọng. Anh ta lấy điện thoại bật một đoạn video cho tôi xem “Này, đây là một đoạn Anna đi học ở trường Lycee Français và nó học một điệu múa dân gian Việt Nam. Cậu xem đây có đúng là một điệu múa dân gian Việt Nam không?” Tôi xem và không khỏi phì cười. Anna mặc bộ áo dài Việt Nam và đang múa may với một lũ trẻ con khác. Không rõ là điệu múa gì nhưng rõ ràng là bọn trẻ cũng đã mất thời gian để tập.

Bob nói Lycee Français là một trường dạy theo cách immersion, nghĩa là bọn trẻ con học bằng cách quan sát, và sống đúng trong môi trường đó nên ngôn ngữ thấm thấu vào chúng nó.

Tôi tò mò hỏi “Học ở Lycee Français có đắt không?” – “Khoảng 17,000 USD/năm.”

“Cái gì? Trẻ con mấy tuổi đầu mà học phí đắt như đi học đại học thế hả?Ồ Bob này, tôi rất thích cách anh tạo điều kiện để con anh học ngoại ngữ, nhưng tôi lấy đâu ra từng ấy tiền. Tôi cũng muốn con tôi được như vậy, nhưng ở Việt Nam tốt nhất là Language Link hay Apollo rồi.”

Bob nói: “Tôi biết Lycee Français là trường tư, nên nó đắt như vậy. Nhưng nếu tôi ở VN, chưa chắc tôi đã chỉ tin vào cái brand Language Link hay Apollo hay quảng cáo là

‘Có người nước ngoài dạy’. Tôi sẽ trực tiếp đi thăm trung tâm ngoại ngữ đó. Điều tôi quan trọng không phải là giáo viên vào lớp nói tiếng Anh bản ngữ. Mà tôi sẽ quan sát xem giáo viên và học viên có giao lưu nhiều không. Ví dụ nếu có quán cà phê nhỏ giáo viên có thể ngồi chit chat thì tuyệt. Còn nếu giáo viên chỉ mỗi buổi cầm giáo án lên, chữa bài tập rồi về và chỉ khác giáo viên Việt ở chỗ họ nói đúng phát âm thôi thì chưa đủ”.

“Bob ạ, anh ở cái nước Mỹ là nôi lấu của thế giới nên anh dễ dàng giới thiệu con của anh với đủ mọi văn hóa. Còn ở Việt Nam không dễ thế đâu.”

“Cậu không có bạn người nước ngoài ở Việt Nam à? Hãy mời họ đến nhà ăn và giới thiệu họ với bọn trẻ.”

“Ở Việt Nam có các trung tâm văn hóa không? Họ có tổ chức nhiều hoạt động không?”

“Ở Việt Nam có nhà hàng nào người nước ngoài phục vụ không? Hãy đưa bọn trẻ tới đó và để nó gọi đồ!”

Tôi không biết vì Bob làm nghề kiến trúc sư hay vì anh ta có quyết tâm giúp con học ngoại ngữ thật sự hiệu quả mà anh ta có thể nghĩ ra nhiều giải pháp sáng tạo như vậy. Điều tôi học được ở Bob là anh đã đưa ngoại ngữ, từ mục tiêu, trở thành phương tiện mà giới thiệu cho con về một thế giới đa dạng và nhiều màu sắc. Từ quả địa cầu nho nhỏ để biết nước mình ở đâu, Anh, Pháp, Úc, Thái Lan, Nhật Bản...ở đâu. Quả địa cầu hay tấm bản đồ sẽ là hình dung đầu tiên của con về sự rộng lớn của thế giới, để con nuôi dần ước mơ khám phá. Để con nghĩ về việc dùng ngoại ngữ làm công cụ giúp con khám phá thế giới. Đến việc tạo điều kiện, cuốn hút con vào các hoạt động văn hóa, dù chẳng liên quan trực tiếp đến môn học nào ở trường... Những trung

tâm như L'Espace, Viện Goeth, Hội đồng Anh, Trung tâm văn hóa Hàn Quốc, Trung tâm văn hóa Mỹ... có biết bao hoạt động văn hóa, giải trí, và cơ hội để con giao tiếp bằng ngoại ngữ trong một môi trường không học thuật. Đó mới chính là lúc con dùng tư duy và nhu cầu của chính mình. Để ngoại ngữ khi đó mới thực sự trở thành công cụ.

Tôi lại có thêm một kinh nghiệm nữa, lần này là về khả năng trẻ nhỏ học phát âm chuẩn ngoại ngữ. Khi bé nhà tôi 21 tháng, tôi nhận được một thư mời đưa con đi học thử một lớp ở trung tâm Language Stars. Đây là một trung tâm chuyên về dạy ngoại ngữ cho trẻ nhỏ, tiếng Trung, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Ý, tiếng Pháp, tiếng Đức. Tôi khá ngần ngại là vì bé nhà tôi còn bập bẹ tiếng Việt, lại thường xuyên tiếp xúc môi trường tiếng Anh, giờ “bổ” thêm một ngôn ngữ nữa chắc bé loạn mất. Tuy nhiên, lớp học được quảng cáo là sẽ rất vui, hoạt động nhiều và có hát nhạc nữa nên tôi quyết định đưa con đi.

Buổi học thử đó dạy tiếng Trung Quốc, dành cho trẻ từ 1 đến 3 tuổi. Có 2 cô giáo được giới thiệu là người Trung Quốc bản xứ, nói tiếng Trung Quốc chuẩn. Trước khi vào học, cô giáo đã phát đồ chơi cho bọn trẻ chơi.

Lớp học bắt đầu, hai cô giáo hát bằng tiếng Trung Quốc một bài mà nghe nhạc điệu giống bài *Clean up* của Mỹ. Bọn trẻ nghe nhạc điệu quen thuộc thì cũng đứng lên nhặt đồ chơi bỏ vào thùng.

Chủ đề của buổi học hôm đó là “Trang phục”. Cô giáo lấy một giỏ đựng những chiếc quần, áo, tất, giày, mũ rồi cầm từng thứ, đọc tên và khuyến khích trẻ nhắc lại. Sau đó bọn trẻ chơi trò mặc những quần áo đó cho một chú gấu bông. Cả buổi hôm đó không cầm bút ghi chữ nào nhưng

sau 45 phút mấy chữ đó bằng cách nào đó đã lưu vào đầu tôi lúc đi về.

Cuối buổi học, cô giám đốc trung tâm đứng lên cảm ơn các bà mẹ đã đưa con tới học thử. Một bà mẹ nghi ngại: “Bé mới hai tuổi, đi học như vậy có sớm quá không?” Cô bảo: “Trẻ học ngoại ngữ tốt nhất là trước năm tuổi. Trẻ sinh ra với tai nghe và cơ miệng rất linh hoạt, nên đây là thời điểm vàng để trẻ nhận biết âm thanh và phát âm chuẩn như người bản xứ. Khả năng này giảm dần, tới năm mười hai tuổi thì khả năng phát âm như người bản xứ là rất thấp. Trẻ có thể học ngôn ngữ thứ hai song song với ngôn ngữ đầu tiên chứ không cần ‘dịch’ từ ngôn ngữ đầu tiên. Vì vậy, cần cho trẻ tiếp xúc với ngoại ngữ khi còn nhỏ. Trẻ học không như người lớn, học viết, học ngữ pháp mà trẻ học thông qua chơi, quan sát và bắt chước giọng của người bản xứ.”

Một bà mẹ khác lại hỏi: “Nhưng trẻ cần thời gian như thế nào để có thể ‘học’ được một ngoại ngữ?” Bà giám đốc trung tâm cho biết “Trẻ chỉ cần đi học một tuần một buổi một tiếng là đủ, thường cần thời gian 5 năm như vậy để trẻ trở nên thành thạo ngoại ngữ đó. Ngoài ra, bố mẹ có thể cho trẻ tiếp xúc thêm, giao lưu với người bản xứ, nghe nhạc của ngôn ngữ đó...”

Phải nói thực là lúc đầu tôi không tin lắm. Tôi nghĩ bà ấy là giám đốc trung tâm Language Stars nên dứt khoát bà ấy phải nói thông tin có lợi cho trung tâm rồi. Thế nhưng, khi về nhà, lên mạng đọc thêm thì tôi mới vỡ lẽ là những điều bà ấy nói hoàn toàn đúng. Cái khung thời gian vàng đó hóa ra không phải ai cũng biết để tận dụng. Nhiều trường ở Mỹ trẻ đến khi học cấp III mới được học ngoại ngữ, khi đó trẻ đã không còn có thể học ngoại ngữ một cách tự nhiên

nữa rồi! Và cần phải hiểu rằng trong thời gian vàng này, trẻ học nghe và nói, chính vì thế, chỉ khi giáo viên là người phát âm chuẩn thì mới có lợi, chứ nếu là người ngoại ngữ kém, phát âm sai, thì trẻ sẽ phát âm sai theo.

Học về cuộc sống

Hầu như lúc nào con cái cũng là đối tượng được bố mẹ chăm sóc và không hề hiểu được bố mẹ phải đối mặt với những lo lắng gì trong cuộc sống hằng ngày.

Một lần tôi rảnh rỗi ngồi cạnh 2 bé gái, một bé 8 tuổi, một bé 6 tuổi. Hai bé rủ tôi chơi trò “Game of life” (Trò chơi cuộc đời). Trông bộ đồ chơi này giống như trò “Monopoly – Tỷ phú”. Cũng có xúc xắc, để xem mình được đi mấy bước, và phải “làm” theo những gì ô mình bước vào yêu cầu. Trước khi chơi, Dana, Abby và tôi, mỗi người được phát một chiếc ô tô và 200 nghìn đô, coi như là ngân quỹ để bắt đầu hành trình. Nội dung các ô trong trò Game of life là các tình huống, các sự kiện lớn nhỏ trong cuộc đời, từ đi học, tốt nghiệp, đi làm, lập gia đình đến về hưu. Chính vì vậy mà trong một tiếng chơi, đây là những gì tôi nghe phát ra từ hai cô bé:

- Ha ha, đến ngày lĩnh lương rồi! - Ôi trời ơi, trời mưa, nhà bị hỏng mái, phải bỏ ra 2000 để sửa rồi.

- Hừm, nên đi học đại học hay đi làm luôn nhỉ? Đi học đại học thì sẽ phải bỏ ra 100 nghìn đô, nhưng có cơ hội có việc làm lương cao hơn.

- Ôi tôi có bầu và sinh con. Tôi thích con gái. (Cầm và nhắc một hình người nhỏ đặt lên xe)

- Em chọn làm phi công – lương 100 nghìn đô.

- Hu hu, bị sa thải vì ngủ gật trong lúc làm việc.

- Hừm, mua căn hộ thôi cho tiết kiệm.



Ảnh: Rachel

Phải nói là đây là trò chơi mang tính giáo dục và ý nghĩa nhất mà tôi từng gặp. Hãy thử tưởng tượng mỗi khi bạn gặp khó khăn không biết giải thích với con thế nào khi con đòi mua một con búp bê đắt tiền. Thay vào đó, hãy rủ con chơi “Trò chơi cuộc đời” để con hiểu về những gì xảy ra trong cuộc đời, những đánh đổi trong kiếm tiền và tiêu tiền. Tôi tin chắc rằng bạn sẽ có một đứa con biết hiểu và thông cảm với bố mẹ!

Khi dạy con về tiền, thay vì không bao giờ đưa cho con tiền, người Mỹ trao tiền cho con. Ví dụ, hằng tháng, bố mẹ

sẽ cho con 5 đô, và con được tiêu số tiền này vào việc gì con muốn, miễn là không ảnh hưởng đến sức khỏe hay vi phạm pháp luật. Bố mẹ đưa con khoản tiền này vì biết rằng con có những nhu cầu riêng và không cần nhất thiết cứ phải hỏi xin bố mẹ, thứ nữa, bố mẹ muốn dạy con cách quản lý tiền. Con có thể tiết kiệm, con có thể tiêu, mua truyện, mua đồ ăn con muốn, mua đồ chơi, thậm chí cho bạn vay. Số tiền này được đưa vào một ngày nhất định trong tháng. Nếu con cần tiền mà 5 đô không đủ, con có thể vay “ngân quỹ 5 đô” của tháng sau, nhưng con phải chịu lãi suất. Có nghĩa là nếu con cầm 2 đô trước, thì tháng sau con chỉ được nhận được 2 đô thôi, 1 đô mất đi vì phải trả lãi.

Cô bạn học Lydia của tôi kể hồi bé bố mẹ cô ấy cũng cho cô khoản tiền tiêu vặt như trên, ngoài ra cuối mỗi kỳ học khi đạt thành tích sẽ được bố mẹ thưởng. Bố mẹ Lydia dẫn cô ra ngân hàng, mở cho cô một tài khoản, để cô nộp tiền thưởng vào tài khoản. Định kỳ, bố mẹ lại đưa Lydia ra ngân hàng để kiểm tra tài khoản, xem khoản tiền đã sinh sôi lãi suất bao nhiêu và để Lydia quyết định xem, cô có muốn rút tiền ra để mua gì không hay tiếp tục để tiền trong tài khoản để hưởng lãi suất.

Tôi vẫn nhớ những ngày bé, lang thang cửa hàng bán sách gần trường, thấy có cuốn truyện cổ tích hay mà không thể mua vì muốn mua phải về xin mẹ rồi mẹ đến tận nơi mua cho. Hoặc muốn ăn mực nướng, ô mai, ổi, xoài... mà lúc đó lại không có tiền. Mẹ có cho tôi tiền tiêu vặt nhưng không theo một quy định như ở trên nên tôi hầu như không thể kiểm soát được mình tiêu bao nhiêu, tiết kiệm thế nào. Tôi chỉ biết mình tiêu nhiều khi mẹ than phiền: “Sao suốt ngày xin tiền mẹ thế?” Tôi ước gì mình

cũng đã được học cách quản lý “tài chính cá nhân” như Lydia và em bé trên.

Học cách trao đổi, thương lượng

Dạy con biết trao đổi, thương lượng, hay nói cách khác là dạy trẻ biết đòi hỏi! Bạn có chứng người lại khi đọc câu này không? Trẻ con phải dạy nó ngoan, ai lại dạy nó đòi hỏi? Ông John Gray (tác giả cuốn sách nổi tiếng *Đàn ông đến từ sao Hỏa, đàn bà đến từ sao Kim*) lập luận trong cuốn *Trẻ em đến từ thiên đường* rằng chúng ta cần dạy trẻ biết “đòi”.

Khi chúng ta thấy trẻ thường xuyên nói nó muốn cái gì đó thì ta dễ quy kết rằng đứa bé này “hư” vì hay “đòi”, hay “đòi hỏi”. Nhưng trước hết, hãy nhìn lại chính người lớn chúng ta. Một trong những kỹ năng khó nhất trong cuộc sống là kỹ năng thương lượng, hay nói cách khác là “đạt được cái ta muốn thông qua trao đổi, thương lượng”. Với tư cách một cá nhân, từ việc đi mua nhà, mua ô tô, đến đàm phán lương, đều cần kỹ năng sống còn này. Với tư cách doanh nghiệp, việc đàm phán mua hàng, bán hàng... đều cần khả năng thương lượng để đạt được lợi ích mong muốn. Nhưng người lớn chúng ta được bao nhiêu người có thể tự tin nói rằng mình giỏi kỹ năng này? Người lớn thường đấu tranh rất nhiều trước khi mở miệng ra “đàm phán”, và nếu có bị từ chối thì chúng ta nhanh chóng chấp nhận lời từ chối đó. Đặc biệt, phụ nữ được coi là những người dễ hài lòng với những gì mình có và hiếm khi dám “đòi hỏi” thêm, mặc dù người phụ nữ đó biết cái đó xứng đáng thuộc về mình. Phụ nữ thường chỉ cố gắng “cho đi”, và ngồi đợi người khác “tặng lại cho mình”.

Chính vì vậy, thay vì dạy con biết “ngoan”, không “đòi hỏi” khi con còn nhỏ, chúng ta nên tạo môi trường để trẻ

trau dồi kĩ năng sống còn này ngay từ nhỏ, đặc biệt các bé gái càng cần được tạo điều kiện hơn nữa.

Cô giáo dạy môn “Thương lượng” của tôi tại Đại học tổng hợp Minnesota kể chuyện có lần cô đi xem phim ở rạp AMC (một chuỗi rạp có mặt ở khắp nước Mỹ). Xem hết phim, cô cảm thấy nó quá tệ, không đáng đồng tiền mình bỏ ra nên cô tới chỗ quầy bán vé và bảo: “Bộ phim này rất tệ. Tôi muốn các bạn trả lại tôi tiền mua vé.” Cả lớp phá lên cười. Trong đầu tôi cũng nghĩ: “Haha, vào xem hết bộ phim của người ta xong ra đòi trả tiền. Thích hay không thích thì cũng đã xem rồi, thì phải trả tiền chứ. Đúng là cô này không có sĩ diện gì hết.” Cô giáo kể tiếp: “Và những người bán vé bảo tôi đưa thẻ tín dụng cho họ, rồi họ làm thủ tục trả lại tiền vé cho tôi vào thẻ đó. Họ không hỏi lấy một câu.” Cả lớp im lặng. Tôi đoán chắc có đùa nghĩ “Cô này gặp may” hay “Chắc mấy người bán hàng ngại cãi nhau đây đưa nên trả tiền luôn cho xong chuyện.” Lúc này, một bạn trong lớp giơ tay hỏi “Cô nghĩ tại sao họ lại trả lại cô tiền?” Cô giáo trả lời: “Bởi vì tôi đã hỏi.” Cả lớp dường như nín thở. Đơn giản. “Bởi vì tôi đã hỏi.” Cô giáo đã làm một việc tưởng chừng như rất vô lý. Thế nhưng cô ấy đã thành công, chỉ bởi một hành động rất nhỏ “nói lên điều mình nghĩ và mình muốn”. Tôi cũng đã đi xem ở rạp AMC nhiều lần và cũng không ít lần thấy phim quá tệ, thế nhưng chưa bao giờ tôi nghĩ đến việc đòi họ trả lại tiền. Tôi có đủ mọi lý do. Một là số tiền 11.5\$ không ít nhưng cũng không phải quá nhiều. Hai là tôi nghĩ những nhân viên bán vé họ có quyền hành gì đâu, họ chỉ làm một việc là bán vé, họ đâu có quyền quyết định cái việc oái oăm là khách đòi lại tiền này. Ba là tôi sợ,

không biết làm sao mà bước chân được đến quầy vé, nhìn vào người bán vé, và xung quanh là những người khách khác đang chờ mua vé, mà nói: “Bộ phim này rất tệ. Tôi muốn các bạn trả lại tôi tiền mua vé”. Bỗng là tôi sợ, nếu họ trả lời: “Không được chị ạ. Vé đã bán. Chị đã xem phim. Chúng tôi không thể trả lại tiền được” thì tôi không biết độn thổ đi đâu cho đỡ xấu hổ. Tôi nhớ rất kỹ câu chuyện cô giáo tôi kể, vì nó đã khuấy động cái đầu óc ấu trĩ của tôi. Biết đâu cô giáo thành công không phải vì “may”, không phải vì “nhân viên bán vé ngại cãi nhau”, mà vì chuỗi rạp chiếu phim AMC này đã đào tạo nhân viên tới mức họ cho rằng nhiệm vụ của người bán vé không chỉ là bán vé, mà là một mắt xích quan trọng trong chuỗi cung cấp dịch vụ hoàn hảo, với mục đích sự thỏa mãn của khách hàng là trên hết. Và chính vì thế mà một người nhân viên bán vé cũng có quyền ra một quyết định, không cần hỏi cấp trên, để bảo đảm rằng khách hàng hài lòng.

Một trong những kỹ năng của người đàm phán giỏi là biết mình muốn gì, có gì và khả năng sáng tạo giải pháp.

Tôi nghe chuyện một anh khi đi mua ô tô, sau một hồi thương lượng, giở hết Excel tính tiền đặt cọc, lãi suất, mà mới chỉ được giảm giá một phần, chưa được tới mức giá mà anh ấy mong muốn. Cuối cùng, anh ấy dẹp hết giấy tờ sang một bên, ngồi đối diện, nhìn thẳng vào mắt ông giám đốc kinh doanh của cửa hàng bán ô tô nọ. Anh từ tốn bảo: “Này, tôi sắp tốt nghiệp. Sinh viên trường tôi ra trường thường có mức lương trung bình 100 nghìn đô một năm. Đây là thời điểm nhiều sinh viên đã ký kết hợp đồng tuyển dụng và sắp nhận khoản thưởng trung bình 20 nghìn đô. Đó có phải là khách hàng tiềm năng của ông không? Ông nói sao, nếu

ông giảm cho tôi mức giá ô tô theo mức tôi mong muốn, và tôi sẽ viết thư giới thiệu chương trình khuyến mãi mà ông đang có với các bạn của tôi?” Ông giám đốc kinh doanh ngẫm nghĩ một lúc rồi bảo ông ấy rất thích lời đề nghị của anh, vì lúc đó sắp tới là cuối năm là thời điểm cửa hàng đặt ra mục tiêu rất cao về doanh số bán được ô tô. Và ông ấy đồng ý giảm giá xe cho anh kia thêm nữa.

John Gray cho rằng có một sự khác biệt lớn giữa “một đứa trẻ mè nheo đòi hỏi” và “một đứa trẻ có khả năng thương lượng tuyệt vời”. Để nuôi dưỡng đúng đắn khả năng “đòi hỏi” của một đứa trẻ, điều quan trọng không phải là làm sao để con liên tục ra gọi “Mẹ ơi, con muốn uống nước cam”, “Bố ơi, con muốn đi chơi bây giờ”... mà là dạy để con biết:

- Nói lên nhu cầu khi nó có nhu cầu đó.
- Tạo điều kiện để dễ đạt được nhu cầu đó (từ giọng nói, cách thức, trình tự...)
- Nếu có bị từ chối thì không nản chí, có thể sáng tạo các phương án để biến nhu cầu thành hiện thực.

Một ví dụ đơn giản:

Đứa bé thấy bố đang ngồi làm việc. Nó muốn được bố chở ra công viên vì 2 tiếng nữa có chương trình biểu diễn xiếc cho thiếu nhi.

- Bố ơi, lúc 5 giờ chiều ở công viên có chương trình xiếc, con rất thích đi xem. Bố chở con đi được không ạ?

(Đứa trẻ này đã có một khởi đầu rất tốt. Nó biết nói năng, hỏi han rất lễ phép. Nó đưa đủ thông tin để bố dễ quyết định. Nó cũng cho bố biết tầm quan trọng của chương trình xiếc này với nó nữa.)

Ông bố lúc này đang làm việc, bên cạnh ông là cả một

đồng tạp chí cần phải sàng lọc. Ông quay ra bảo con: “Bố rất tiếc con ạ. Bố đang bận quá. Chương trình 2 tiếng nữa bắt đầu thì bố không kịp làm xong để đưa con đi chơi rồi. Con ra phòng khách chơi trò khác vậy nhé.”

Đưa trẻ lúc này có thể buồn bã vì không được đi chơi. Nó đành ra phòng khách kiếm cái gì đó chơi tạm. Mặc dù đây là lựa chọn không phải quá tệ nhưng dù gì thì nó cũng không đạt được điều nó muốn ban đầu.

Nếu đứa trẻ có kĩ năng đàm phán tốt, thì nó có thể phân tích rằng: “Bố bận. Mình thì đang rối rắm không biết làm gì. Nếu mình có thể giúp bố làm nhanh hơn thì có thể sẽ kịp đi.” Vậy là nó ra hỏi ông bố: “Bố ơi, bố xem có gì con giúp được không ạ?” Ông bố mỉm cười, ông nhìn chồng tạp chí. “Hay đấy, bố đang phải sàng lọc hết chỗ tạp chí này. Giờ con lật từng tờ tạp chí và nhìn lướt, nếu thấy bài nào nói về “môi trường” thì con cắt ra cho bố. Các bài viết về môi trường có thể là về đất, nước, rừng, sinh vật, ô nhiễm...”

Việc này đứa bé thừa sức làm. Tuy đứa bé không thể nhận biết được hết các bài báo về môi trường, với hiểu biết hạn hẹp của nó, nhưng nó cũng tiết kiệm được thời gian cho bố vì về sau ông chỉ phải kiểm tra lướt qua. Việc cắt báo cũng không có gì là khó khăn, thậm chí đứa bé còn thích nữa là đằng khác.

Vậy là sau hơn 1 tiếng, ông bố thấy khối lượng công việc đã tạm ổn, và ông xếp công việc sang một bên, để đưa con đi xem xiếc. Nhờ đứa bé có lòng quyết tâm và sự sáng tạo mà cả hai bố con đều được việc của mình.

HOẠT ĐỘNG CHO MẸ VÀ BÉ

Một bà mẹ với một đứa trẻ thì người ta thường nghĩ lo chuyện sữa bím cũng đã đủ hết ngày hoặc một mẹ một con suốt cả ngày. Những điều tôi nhìn thấy ở Mỹ thì không hề như vậy.

Ngay từ khi bé mới chào đời, các bà mẹ trẻ đã tự tổ chức rất nhiều hoạt động để giao lưu với những bà mẹ khác. Rất nhiều "lý do" để gặp nhau, để làm quen, để có một thời gian vui vẻ, để học hỏi nhiều kinh nghiệm nuôi con mới. Đường như tình thân xây dựng ngay từ khi thấy "cô kia" cũng ôm một đứa trẻ con. Những đứa trẻ thì trở nên dạn dĩ hơn, được nhìn thấy nhiều bạn và nhiều điều mới lạ, được gặp các "anh chị lớn" để quan sát và bắt chước...

Để tổ chức và tham gia nhiều hoạt động như vậy đòi hỏi phải có khả năng tổ chức cuộc sống thật tốt để không chỉ tắt bật bím sữa và đi chợ nấu nướng; khả năng sắp xếp đồ gọn nhẹ, thật nhiều ý tưởng vui và hơn hết là tâm lý "không ngại". Không ngại cho người lạ vào nhà (tất nhiên cái này cũng do môi trường tương đối an toàn ở Mỹ). Không ngại phải đi mua đồ giấy, bút màu cho hoạt động thủ công. Không ngại dọn đồ chơi tung tóe sau khi đám trẻ đến chơi. Không ngại ra ngoài đường dù trời nóng hay lạnh.

Các nhóm gặp (playdate)

Rất đơn giản, một người đứng ra tổ chức, thường lấy nhà mình làm địa điểm, và những người khác đăng ký tham gia, trung bình khoảng 8 đến 10 bà mẹ và con tới nhà của một người để con thì chơi với nhau còn các bà mẹ thì tha hồ nói chuyện làm quen và tán dóc.

Các nhóm gặp này có thể tổ chức theo nhóm Working moms (Nhóm mẹ đi làm), Stay at home moms (Nhóm mẹ ở nhà, không đi làm), Adoption (Nhóm con nuôi), Moms of multiple (Nhóm mẹ có nhiều con), Twins groups (Nhóm sinh đôi)...

**Nhóm
gặp và
làm thủ
công**

Làm con rối từ tất
Ảnh: Learning4kids



Vẽ tranh tô màu
*Ảnh:
Sarahtamblyndesigns*



Halloween
Ảnh: Jackie



Làm đồ trang trí
cây thông Noel
Ảnh: Meagan Tintari



**Cookie exchange -
Soup swap:**

Mỗi bà mẹ mang đến loại cookie hay soup mà mình nấu để những người khác nếm thử và chia sẻ công thức.

Ảnh: *Eatliveblog*



Nghe kể chuyện

Ảnh: *Bonner
Springs Library*



Đàn hát

Ảnh: *Bev Sykes*



Đi chơi:

Đi công viên, sở thú,
bảo tàng, chợ hoa
quả...

Ảnh: *Thearenaupdate*



Đi xem xe cứu hỏa Ảnh: Clarskston Scamp	
Đi trang trại xem động vật Ảnh: Wildlifewonders	
Chơi trò Đi tìm trứng trong ngày Lễ Phục sinh Ảnh: Robert Donovan	
Đi dạo hồ Ảnh: Serge Melki	

Đi bơi –
Nghịch nước
Ảnh: Honza Soukup



Sân chơi (Playground)

Ở Chicago có hơn 300 sân chơi, là nơi các bé từ mấy tháng tuổi đến mười mấy tuổi có thể ra chơi, vận động chân tay và tận hưởng không khí trong lành. Bé mấy tháng tuổi thì chơi xích đu (swing), lớn lên chút thì có thể chơi cầu trượt, bập bênh... Lớn hơn tí nữa thì tha hồ trèo leo, nghịch vòi nước...



Tôi không thể quên cảm giác bất ngờ thú vị khi được biết nền của các playground được làm bằng chất liệu xốp mềm để nếu các bé có chẳng may ngã thì sẽ không bị đau. Có người cho rằng làm như vậy trẻ sẽ chủ quan, mất khả năng đánh giá nguy hiểm nhưng tôi nghĩ không gì bằng những lúc trẻ có thể vui chơi đùa nghịch thoải mái, không sợ bị sây sát. Cứ tưởng tượng tất cả nền playground đều là xi măng thì chẳng mấy phụ huynh cho con mình ra chơi.

Thư viện cho trẻ em

Một lần đi thư viện, tôi thấy một em trai khoảng 12 tuổi đang ngồi chống cằm đọc một cuốn sách hay truyện gì đó khá dày. Em ấy đọc rất tập trung. Hình ảnh đó đẹp đến nỗi tôi gần như nhìn một lúc lâu. Tôi nghĩ từ nhỏ mà em ấy đã biết yêu thích sách như vậy thì em ấy sẽ luôn là một người hạnh phúc và sẽ không bao giờ cô đơn.



Chicago có một chuỗi thư viện công Chicago Public Library đặt ở các khu dân cư khác nhau. Trong mỗi thư viện này đều có một khu riêng cho trẻ em. Những cuốn sách nhiều màu sắc và hình ảnh hấp dẫn và hứa hẹn thỏa mãn trí tò mò cũng như niềm đam mê tri thức của các độc giả nhí.

Những chiếc bàn nhỏ, xinh vừa tầm với các em.



Thư viện thường là nơi yên tĩnh nhưng khu thư viện cho trẻ em thì không thế. Bố mẹ có thể đưa con tới đây và đọc sách cho con nghe.



Những cuốn sách giúp hình thành tính cách. Tôi tò mò cầm cuốn *Daddy's getting married* lên đọc. Nó mô tả một em bé, bố mẹ em đã ly hôn và bố em sắp lấy vợ mới. Em bé rất buồn vì không biết sắp tới sẽ như thế nào. Nhưng mẹ em đã nói chuyện với em và giải thích rằng dù bố lấy vợ mới, nhưng bố mẹ sẽ vẫn luôn là bố mẹ em và yêu thương, quan tâm chăm sóc em. Bố em ngỏ lời muốn em làm phù dâu trong đám cưới. Em thấy vui vì được đi chọn quần áo đẹp cho lễ cưới, nhưng đôi lúc thấy buồn vì bố phải chia sẻ thời gian với người vợ sắp cưới. Trong đám cưới, lúc bố em ôm chầm lấy em và bế bổng em lên, nhảy một vòng thì em biết mọi chuyện sẽ vẫn như cũ. Những cuốn sách như vậy vừa gợi mở cho đứa bé suy nghĩ, vừa giúp người bố người mẹ khi đọc có thể hiểu cảm xúc của con cái.

Trong khu này có cả sách để cha mẹ đọc về cách nuôi con.



Ngôn ngữ luôn là một chủ đề thú vị. Có cả sách dạy tiếng Việt nữa.



Play café (Quán cà phê cho các gia đình có con nhỏ)

Kể cả khi đã có con, bạn vẫn có thể giữ “nếp” buôn chuyện từ hồi sinh viên!

Một quán cà phê mà các ông bố bà mẹ vẫn có thể ngồi

“chém gió” trong khi bọn nhóc thì bò loanh quanh với những thứ đồ chơi mới lạ mà ở nhà không có.

Bố mẹ có thể mua cà phê và ngồi nói chuyện, lướt web, làm việc ở đây.

Trong khi con cái thì vui vẻ bò trườn leo trèo.



Đầu tư vào ý tưởng kinh doanh này giống phần lớn các quán cà phê khác, nhưng có một số thay đổi:

- Nền phải trải thảm để an toàn cho các bé. Sắm thật nhiều đồ chơi!



- Có lịch lau dọn để đồ chơi luôn sạch sẽ. Toilet có bàn thay tã.



Thông thường các quán cà phê thể này chỉ thu phí với trẻ biết bò và biết đi, còn trẻ chưa biết bò thì bố/mẹ chỉ cần mua 1 đồ uống.

Các quán cà phê này rất sáng tạo, thường đứng ra tổ chức các buổi gặp gỡ để mọi người có cơ hội làm quen với những người bạn mới, chứ không nhất thiết phải có bạn thì mới đến.

Thư viện đồ chơi

Lúc Xoài một tuổi rưỡi và rất ham nghịch, tôi thấy con rất thích có đồ chơi. Ngoài việc nghịch các đồ trong nhà và một số đồ chơi tôi mua cho con, mỗi khi đến nhà bạn, thấy đồ chơi lạ là con “quên” mẹ và chỉ lao vào đồng đồ chơi mới đó mà thôi. Tôi muốn mua thật nhiều đồ chơi cho con nhưng giá mỗi đồ chơi quả thực khá đắt. Và bọn trẻ con chỉ chơi một thời gian là chán, ở mỗi mức độ phát triển, trẻ lại cần những đồ chơi “trình” cao hơn. Chính vì vậy, khi vô tình biết về Thư viện đồ chơi, đó là một sự vô tình quý giá đến giờ vẫn mang lại cho tôi bao ích lợi.

Như bạn dễ dàng suy đoán từ cái tên, Thư viện đồ chơi là nơi có rất nhiều đồ chơi. Mỗi gia đình có con nhỏ,

khi trở thành thành viên, sẽ được phép mượn một số đồ chơi đem về nhà để con chơi trong một thời hạn nhất định. Ví dụ như Thư viện đồ chơi mà tôi đăng ký làm thành viên, đóng phí 50\$/năm, mỗi lần được mượn 3 đồ chơi để mang về nhà chơi trong tối đa 2 tuần. Khi trẻ đã không còn hứng thú thì lại mang tới trả và mượn đồ chơi khác về. Thư viện đồ chơi này nằm vốn vẹn trong một căn phòng 15 mét vuông nhưng chứa phải đến hàng trăm đồ chơi. Có đồ chơi cho đủ mọi lứa tuổi, từ trẻ sơ sinh đến trẻ 6 tuổi. Đồ chơi xếp hình, bóng, tủ bếp, cầu trượt, xe đẩy, dụng cụ âm nhạc, ô tô, xe đạp, dù, bàn ghế trẻ em... Bạn cũng sẽ dễ dàng hình dung lợi ích của những Thư viện đồ chơi như thế này. Trẻ sẽ có cơ hội được chơi nhiều hơn, với những đồ chơi phong phú hơn, nhờ đó mà trẻ vui vẻ khám phá về thế giới và phát triển các kỹ năng. Bố mẹ thì không bị mất quá nhiều tiền trong khi vẫn đáp ứng được nhu cầu chơi của con.

Vậy làm thế nào để thành lập và duy trì một Thư viện đồ chơi?

Thứ nhất là về việc tạo nguồn đồ chơi. Một Thư viện đồ chơi có nhiều kênh để tạo nguồn đồ chơi. Đầu tiên là từ nguồn thu phí thành viên, lấy tiền đó để mua đồ chơi bổ sung cho Thư viện. Tiếp theo là dùng tư cách của Thư viện để tổ chức các hoạt động tạo quỹ hay xin tài trợ từ Chính phủ, các công ty, tổ chức và cá nhân. Những khoản tài trợ có thể là đồ chơi (mới hay cũ), là tiền, hay là diện tích đất để đặt Thư viện đồ chơi...

Thứ hai là về việc duy trì hoạt động của Thư viện đồ chơi. Để cắt giảm chi phí, Thư viện đồ chơi có thể yêu cầu thành viên đóng góp công lao động. Thư viện tôi tới thăm mở cửa 2 ngày/tuần và trong 2 ngày đó, sẽ có thành viên tự

nguyên tới Thư viện để đảm nhiệm các công việc như: Tư vấn về đồ chơi, đăng ký thành viên mới, nhận lại đồ chơi (kiểm tra đồ chơi có sạch sẽ và có bị mất mát gì không...)

Thư viện đồ chơi mà tôi tới thăm được sắp xếp rất ngăn nắp. Mỗi đồ chơi nhỏ được đặt vào trong các túi riêng. Các đồ chơi được sắp xếp theo khu vực để thành viên dễ tìm kiếm và lựa chọn. Để tránh mất mát, mỗi thành phần của bộ đồ chơi đều được đánh dấu. Ví dụ, khi tôi mượn bộ xếp hình Lego có 125 miếng, về nhà mở ra mới biết mỗi miếng đều được đánh dấu, ví dụ LE125, để về sau, nếu có ai tìm thấy một miếng đồ chơi rơi đâu đó và trả lại thư viện thì thư viện có thể biết chính xác miếng ghép đó thuộc về đồ chơi nào.

Một việc hết sức quan trọng để duy trì lâu dài một Thư viện đồ chơi, đó là bảo đảm đồ chơi sạch sẽ và không bị mất mát. Chính vì vậy, Thư viện yêu cầu các thành viên lau sạch sẽ đồ chơi trước khi trả lại. Để thúc đẩy điều này, Thư viện cũng cung cấp hướng dẫn làm sạch đồ chơi:

- Đồ chơi gỗ thì lau bằng khăn ẩm. Không nhúng đồ chơi vào nước.

- Đồ chơi xếp hình/LEGO: Rửa bằng nước xà phòng ấm, lấy bàn chải cọ các khe, kẽ, tráng lại bằng nước sạch rồi đặt lên khăn khô để phơi.

- Ô tô, xe đạp...: Không để ở ngoài trời qua đêm, dưới trời mưa hay nắng gắt, vì đồ chơi sẽ bị biến màu

- Quần áo hóa trang: Giặt và phơi khô

- Bộ tranh xếp hình/Đồ chơi làm từ bìa: Lau bằng khăn ẩm.

Thành viên làm hỏng, mất đồ chơi hoặc trả trễ cũng sẽ bị phạt. Ở Thư viện tôi thường lui tới, nếu làm mất 1 miếng

ghép đồ chơi thì bị phạt 1\$/miếng ghép, trả trễ bị phạt 50 cents/đồ chơi. Ý thức của thành viên, có thể nói, là điều quan trọng nhất để duy trì một Thư viện đồ chơi. Thành viên luôn có ý thức bảo quản tốt đồ chơi thì sẽ tạo nên một Thư viện đồ chơi luôn đầy ắp các sản phẩm mới, sạch sẽ và không làm cho em bé nào thất vọng khi không thể hoàn thành tác phẩm lắp ghép của mình chỉ vì thiếu một mảnh ghép...



CHƯƠNG VI

DẠY CON TỰ LẬP

*Mẹ không phải người để con dựa vào,
mà là người giúp con không cần dựa dẫm nữa.*

Dorothy Canfield Fisher

Tôi tò mò một chút muốn hỏi: Có phải bạn vừa cầm cuốn sách này lên, xem mục lục, và lật luôn đến chương này không? Hoặc đây là chương thứ ba bạn tìm đọc, sau khi đọc “Người Mỹ cho con ăn” và “Người Mỹ cho con ngủ”?

Lẽ dĩ nhiên, “Làm sao để nuôi con tự lập?” là câu hỏi chúng ta muốn hỏi người Mỹ nhất.

Sao con anh cứ thẳng lưng mà đi chứ không bám lấy chân mẹ như con tôi?

Sao con chị mặc quần soóc, đi tất, đi giày, nghiêm chỉnh trông như người lớn thế? Mà nó mới 7 tuổi hả?

Sao đi trên đường mà anh cứ đi trước, để thẳng bé lững thững theo sau? Anh không nắm tay nó, ngộ nhỡ xe đâm phải...

Khi tới Mỹ, tôi cũng mang theo câu hỏi này, và tôi cũng định chực hỏi tất cả những ông bố bà mẹ đang đi trên đường, đang tưới cây ngoài vườn, đang mua đồ trong siêu

thị - bởi họ đang đi cùng, đứng cùng, hoặc cầm tay một hay nhiều đứa trẻ, mà sao dáng họ thư thái, khuôn mặt bình thản như không - chứ không đầu bù tóc rối, tay xách nách mang, hò đứa này, hét đứa kia... như cái hình ảnh mà tôi nghĩ gắn liền với các ông bố bà mẹ.

Bạn sẽ sớm tìm được câu trả lời trong mấy trang tới. Nhưng trước tiên tôi muốn kể cho bạn 3 câu chuyện đã.

Câu chuyện thứ nhất – Bar, Sex và tia chớp sự thật “Cô bé đó dại quá!” Hannah nói.

Hannah và tôi đang ngồi trong phòng khách. Hannah là bạn cùng phòng của tôi. Chúng tôi đang bàn về một tin khẩn cấp mà nhà trường vừa gửi đi cho tất cả các sinh viên. Một sinh viên nữ của trường đang đi bộ thì một kẻ lạ mặt xuất hiện, tay hấn để trong túi áo và hấn nói trong đó là súng, nếu cô ta không đưa hết tiền cho hấn thì hấn sẽ bắn. Cô sinh viên hết hồn, nộp hết tiền và kẻ lạ mặt kia chạy đi mất. Cảnh sát đang khắp nơi các dấu hiệu nhận diện của kẻ lạ mặt này. Nhà trường cấp tốc gửi 5 gạch đầu dòng những điều sinh viên cần nhớ để tránh gặp nguy hiểm và tất nhiên trong đó có “Hãy đưa hết những gì bạn có. Tính mạng quan trọng hơn tiền!”

“Sao em lại nói thế?” Tôi hỏi.

“Thì đi một mình ban đêm lúc hai giờ sáng.”

“....”

“Chắc cô ta vừa từ quán bar về... Giờ đó ra đường thì chắc đi bar thôi...”

“...”

“Em thì chẳng bao giờ đi bar về mà lại đi một mình... Nguyên tắc tối thiểu khi đi bar mà cô ta cũng không biết...”

Tôi không đọc kỹ chi tiết cô sinh viên kia đi ngoài đường lúc 2 giờ sáng. Và tôi cũng không hề nghĩ tới việc cô ấy đi bar về. Tôi tò mò hỏi:

“Ô, có cái gọi là nguyên tắc khi đi bar à?”

“Có chứ, ví dụ như không đi một mình buổi tối, lúc trong bar luôn phải để ý đồ uống của mình đề phòng kẻ xấu bỏ thuốc... Chị chưa biết cái này à?”

Tôi xấu hổ muốn độn thổ. Lúc đó tôi 28 tuổi, còn Hannah 19 tuổi. Vậy mà tôi ngồi nghe cứ như một con bé ngốc 15 tuổi.

Giây phút ấy, tưởng chừng trên trời có một vị thần đang giáng xuống tôi một tia chớp lửa – Tia chớp sự thật.

Hannah, một cô gái Mỹ, đã vô tình chỉ cho tôi biết tự lập là như thế nào. Là tự trang bị thông tin để bảo vệ bản thân mình và nhờ đó mà có thể dẫn thân về phía trước không e ngại. Dẫn thân về phía trước, trong trường hợp này, là một hành động, như “đi bar”. Tôi nhớ vũ trường Century ở Hà Nội luôn bị coi như một điều cấm kỵ. “Ôi, đi Century á? Không đi đâu.” “Vào đấy ghê lắm.” “Mình có biết nhảy đâu.” Con gái mà đi Century thì bị coi là hư hỏng. “Con đấy ghê lắm. Cuối tuần nào cũng đi Century!” Tôi rất hay đi đường Tràng Thi, và mỗi lần qua vũ trường Century, tôi lại tự hỏi “Không biết trong đó là cái gì vậy, không biết nó đáng sợ đến mức nào? Mọi người làm gì trong đó? Sẽ chen chúc nhau à? Sẽ bị chuốc rượu à? Sẽ nhảy nhót à? Sẽ dùng thuốc lắc à? Sẽ làm những trò điên rồ à?”

Với hàng chục câu hỏi trong đầu, tôi không dám hỏi ai. Tôi không biết hỏi ai. Và dĩ nhiên là, tôi không bao giờ đọc “Những nguyên tắc khi đi bar”. Kể cả đến khi bước vào Century (cuối cùng thì tôi cũng vào đó), mấy đồng nghiệp

của tôi gọi rượu còn tôi chỉ gọi một lon Coca - một con thỏ để chính hiệu. Tôi đảo mắt bốn phía để tìm câu trả lời cho những câu hỏi vẫn ám trong đầu, và tôi thấy Century thật... bình thường. Nó rất bình thường. Nó có nhạc, có nhảy, có rượu. Nhưng không đáng sợ như tôi vẫn tưởng tượng. Và nếu tôi biết thêm mấy "Nguyên tắc đi bar" mà Hannah nhắc đến, thì Century rất an toàn.

Sex cũng thế.

Cách đây vài tháng, trong bữa cơm tối, Hannah kể cho tôi nghe một vài điều buồn cười em học được trong lớp Sex Education (Giáo dục giới tính).

"@#%a8Hf~@FDS H4EU2o9E-U'Q
EniuGR9WQYR[oWQKRO'anoiHgewurUPORK Uq[pkm
rpew375@\$^&^*(hroewupke[Q*(^*(&^%(HLKHSL3IU-
?><^%\$#\$#(o)(*^"

Đó là một điều Hannah học được trong lớp Sex Education. Không phải lỗi in ấn đâu! Mà là tôi không thể kể lại thông tin đó. Vì nó quá... thế nào nhỉ... quá... ừm, nó sẽ làm bạn ngừng thở, đỏ mặt, sồn gai ốc... Đại loại thế.

Hannah vô tư kể còn tôi cố giữ nhịp tim, đỏ mặt, và sồn gai ốc.

Hannah vô tư kể như đó là một thông tin hết sức bình thường, và hẳn nó được coi là bình thường, vì trong lớp Sex Education, học sinh cả nam và nữ ngồi chung một lớp lắng nghe. Vâng, chứ không phải là dạy giới tính thì phải nam học lớp riêng, nữ học lớp riêng.

Trong nửa giờ nói chuyện sau đó, thì Hannah đã không hề biết rằng em đã chứng minh cho tôi em là người thông

thạo về các vấn đề giới tính hơn bất kỳ cô bạn gái nào của tôi, và hơn rất nhiều những người chị và đồng nghiệp lớn tuổi của tôi ở Việt Nam, dù họ đã lấy chồng và có nhiều đứa con!

Có lẽ vì thế mà ở Việt Nam, con gái bị coi là “quả bom nổ chậm”, bố mẹ cấm con đi vũ trường, không cho yêu đương sớm... Thế rồi hằng ngày, vẫn có bao nhiêu đám cưới các cô cậu chưa đến đôi mươi, đã vừa đi học vừa nuôi con. Mỗi năm ở Việt Nam có 300.000 ca nạo phá thai ở độ tuổi 15-19, chưa kể rất nhiều ca phá thai chui, không đủ an toàn.

Tia chớp sự thật lại xẹt qua lần nữa.

Vậy đó, gốc xít tôi ạ, cứ lang thang đi học “Tự lập” ở đâu, lù lù trước mắt đó: Tự lập là trang bị kiến thức. Trang bị đầy đủ kiến thức, để hành động khôn ngoan và hiểu biết.

Nhưng mà sao Hannah lại tự lập được như vậy? Ai đã chỉ cho em cách tự lập? Bố mẹ em dạy dỗ em như thế nào?

Ở Mỹ có một mốc thời gian là năm 18 tuổi. Khi ấy, đứa trẻ được coi là đã trưởng thành và có thể chuyển ra ngoài sống, không sống cùng bố mẹ nữa. Vậy nên trước thời điểm ấy, đứa trẻ tự nhận thức rằng mình phải trang bị đủ kỹ năng để có thể sống một mình. Đây là lần đầu Hannah dọn ra riêng. Hannah tròn trĩnh, tóc xoăn, hay cười. Hằng ngày, cô đi học bằng xe buýt, lái xe đi chợ, nấu ăn, học bài, dọn dẹp nhà cửa. Ngoài việc làm một lúc hai công việc làm thêm để lấy kinh nghiệm và thêm thu nhập, Hannah còn tham gia tình nguyện và đi du lịch...

Khi tôi chuyển từ Minneapolis đến Chicago, đồng nghĩa với việc chuyển khỏi căn nhà trọ với Hannah, tôi thấy khá tiếc vì thấy mình còn có thể học ở Hannah nhiều điều về tự lập. Nhưng vô tình, sự việc này lại mang cho tôi phần nào câu trả

lời cho “Người ta không học được cách tự lập như thế nào?” Chuyện là khi chuyển đi, tôi phải tìm người thuê lại phòng mình và tôi tìm được Evelyn Wang, cô sinh viên gốc Trung Quốc nhưng sinh ra ở Mỹ. Ngày Evelyn dọn đến, bố mẹ cô chuẩn bị cả xe tải nhỏ chất đầy thùng lớn thùng nhỏ. Ông bà khệ nệ bê hết lên cho con gái. Bà Lei, mẹ Evelyn cũng mang mấy hộp thức ăn bà đã nấu sẵn cất đầy tủ lạnh cho Evelyn ăn dần. Bà Lei đi đi lại lại trong phòng, chỉ trỏ, chỗ cửa sổ này lát nữa bà sẽ ra Menards mua rèm che, chỗ kia sẽ sơn lại, sẽ mua bộ bàn ghế cho Evelyn đặt ở góc phòng... Hannah đứng ngoài ngó vào bảo Evelyn: “Cậu thật may mắn, được mẹ lo lắng chu đáo quá.” Còn Evelyn thì tóc dài mắt cận trông đáng thiếu nã không đáp lại câu nào. Sau này Hannah kể với tôi khi Evelyn và cô trở thành bạn thân, Evelyn tâm sự rằng cô cảm thấy rất xấu hổ khi mẹ cô luôn chăm sóc đến tận răng như thế. Evelyn thấy bí bách, ngột ngạt và cô không còn muốn nói chuyện với mẹ của mình nữa. Evelyn thường gọi điện về cho mẹ hằng tuần nhưng gần đây cô không còn muốn gọi nữa vì lần nào mẹ cũng dặn dò những thứ mà Evelyn bảo một cô gái tuổi của cô có thể tự suy nghĩ được. Mẹ khiến cho cô cảm thấy như mình “không có đầu” để tự suy nghĩ. Nhưng Evelyn càng tránh gọi điện cho mẹ thì mẹ cô càng lo lắng, càng gọi điện nhiều lần để tra vấn cô....

Câu chuyện thứ hai – 3000 mét trên cao

Một ngày cuối tháng Ba năm 2011, sau những ngày tập trượt tuyết và ngã oành oạch ở dải “xanh lá cây” (dải dành riêng cho lũ trẻ con và một vài người lớn lần đầu đi trượt tuyết như tôi), tôi vẫn ôm ước vọng nhìn thấy những đỉnh núi và ngọn thông đầy tuyết từ trên cao của khu trượt tuyết

được ca ngợi là đẹp nhất nước Mỹ. Chính vì vậy mà tôi ở đây, ì ạch trèo lên chiếc ghế băng đưa khách trượt tuyết lên đỉnh các ngọn núi cao để trượt xuống. Cùng lên ghế với tôi có hai cậu bé tầm 8, 9 tuổi. Chiếc ghế băng đi được khoảng vài chục giây thì đã lên rất cao. Gió thổi mạnh và lạnh. Tôi chợt nhận ra rằng mình không cài áo khoác. Bây giờ thì tôi đang bám chặt tay trái vào thành ghế và tay phải vào băng ghế. Tôi không thể bỏ tay ra mà cài áo được. Không hề có thanh chắn phía trước. Khoảng cách giữa ghế băng và mặt đất bây giờ đã ngang một tòa nhà chục tầng. Tôi ngồi bất động, tay run, tim đập thình thịch.



Ảnh: Rachel Johnson

Tôi lại còn lo nữa. Có hai cậu nhóc ngồi bên. Lúc này háo hức quá tôi không kịp nhìn mặt hai cậu. Tôi không biết hai cậu là ai. Nhưng biết đâu đó là hai chú bé quỷ quái biết tôi đang sợ rúm người và có thể chọc dọa đẩy tôi ngã. Tôi

biết chắc rằng trái tim thỏ đế của mình hiện không thể chịu được trò đùa như vậy. Chính vì thế mà tôi giấu bàn tay đang bám chặt lấy thanh ghế ở dưới tay áo. Mắt tôi cứ nhìn thẳng về phía trước, không làm quen, không bắt chuyện.

Có thể nói đầu óc tôi đang nổ tung vì một loạt câu hỏi và lo sợ. Chợt có tiếng khúc khích ở bên cạnh. Hai cậu bé bắt đầu nói chuyện với nhau: “Cậu thích nhạc chuông này không?” “Tớ thích cái này hơn”. Tiếng nhạc xập xình. Ôi trời ơi, tôi thở phào. Hai cậu giọng rất dễ thương. Vậy mà chỉ một chút trước đây tôi đã sợ hai cậu sẽ bày trò chọc tôi.

Tôi liếc mắt nhìn sang. Hai cậu bé này còn đang đứng đưa chân nữa chứ. Dường như chúng không sợ gì cả. Tất nhiên, tôi có thể hiểu được, các cậu đã đi trượt tuyết từ bé rồi, thành thạo rồi nên ngồi cái ghế băng này có gì là sợ.

Nhưng điều tôi ngạc nhiên là bậc cha mẹ nào lại để mặc con mình ngồi như vậy, ở độ cao như thế này, một mình, quá rủi ro. Đúng lúc đó thì tiếng chuông điện thoại reo. Một cậu bé trả lời: “Mẹ à, vâng, con sắp tới đỉnh núi rồi. Nửa tiếng nữa con sẽ xuống gặp mẹ ở dưới nhé. Yêu mẹ.”

Đúng vậy, bậc cha mẹ nào lại để hai đứa trẻ nhỏ đi ngồi ghế cao đến ngút tầm mây như vậy? Trẻ con có phải đứa nào cũng ngoan đâu. Kể cả ngoan thì chúng nó cũng có thể nghịch dại, tẩu má này kia. Tôi nhớ hồi tôi học lớp 6, lớp 7, đi xe đạp rất sợ vì bọn con trai trong lớp có trò nghịch là đi xe ngang qua rồi đạp cho bạn một phát, xe đổ ra đường thì chúng càng khoái chí.

Tôi quay sang bắt chuyện với hai cậu.

“Chào cháu.”

“Chào cô.”

“Ngồi cái ghế này các cháu không thấy sợ à?”

“Sợ ấy ạ? Ngồi ghế này ấy ạ? Không ạ.”

“Các cháu học trượt tuyết lâu chưa?”

Một cậu bảo: “Dạ, cháu học năm trước...”

Cậu kia thì đáp: “Cháu ạ, cháu bắt đầu học lúc 5 tuổi nên giờ được 4 năm rồi ạ.”

Rồi các cậu nói tiếp: “Mẹ cháu dạy ngồi ghế băng này cần phải ngồi sát vào lưng ghế, lưng mình chạm lưng ghế. Như thế sẽ an toàn...”

“Hồi cháu mới học trượt tuyết thì đi ghế băng này chắc phải có người lớn theo kèm chứ?”

“Không ạ, không nhất thiết có người lớn theo kèm đâu ạ. Chúng cháu có giáo viên hướng dẫn, nhưng thầy có thể ngồi ghế khác, còn cháu ngồi với các bạn khác...”

“Thế nếu có bạn đùa nghịch, rung lắc ghế hay xô đẩy thì sao?”

“Ồ ồ, không nên làm như thế đâu ạ. Cả mẹ cháu và giáo viên hướng dẫn đều bảo rằng không được đùa nghịch khi ngồi trên ghế, phải tôn trọng hành khách khác.”

“Cháu có nghe đến tai nạn khi đi ghế băng này không?”

“Tai nạn ấy ạ? Theo cháu biết thì không có đâu, hoặc hiếm lắm ạ.”

Ghế băng giờ đã chạy lên đến một ngọn núi cao. Thang đi chậm dần lại. Hai cậu bé vẫy bàn tay đeo găng đen to đùng chào tôi rồi nhảy ù xuống dưới, trượt đi.

Điều gì làm cho một hoạt động có khả năng nguy hiểm cao lại an toàn, cực hiếm tai nạn? Tôi như nhìn thấy những buổi mẹ em nhỏ đưa em ra ghế băng này hướng dẫn cách ngồi, nghe thấy mẹ em nói với em thật tin tưởng: “Con cần ngồi sát về sau ghế”, “Con cần tôn trọng hành khách khác”, “Mỗi lần chuẩn bị lên ghế, nếu có bất cứ vấn đề gì, con cứ

nói với những người trợ lý ở đây”. Và em cứ thể làm theo. Và mẹ em không cần lúc nào cũng ngồi với em, không cần nhắc đi nhắc lại. Vì mẹ đã tin tưởng ở em. Vì em biết mẹ tin tưởng ở em, không chỉ việc này mà hàng trăm việc từ khi em chập chững biết đi.

Rồi thì là luật nghiêm, đặt trách nhiệm lên chính người vận hành, để ai cũng coi đó là trách nhiệm của mình để bảo đảm an toàn.

Tôi thấy mình trở nên ngớ ngẩn. Điều mà trước đây nửa giờ tôi thấy quá ngạc nhiên thì giờ trở nên quá hiển nhiên.

Nếu không như vậy thì làm sao có đường cao tốc nơi có thể lái 80 hay 100 km/giờ?

Bởi vì những niềm tin như thế, mới có Lydia bạn tôi sống ở Kyrgyzstan 2 năm phục vụ Peace Corps.

Mới có Hannah 19 tuổi dọn ra thuê nhà với tôi và một lúc làm 2 việc part time để tự trang trải.

Mới có bé Aleah hơn 1 tuổi đi ngồi đốt lửa trại với bố mẹ hay Kellan 1 tuổi mẹ địu trên lưng khi bố mẹ đi trượt tuyết.

Mới có Carrie sinh bé thứ hai lúc bé thứ nhất mới 18 tháng tuổi và trả lời tôi rất dũng dạc: “Mẹ tôi sẽ tới giúp 1 tuần” mà không tỏ ra lo lắng gì.

Tất cả những thành công, những điều tuyệt vời mà tôi thấy ở Mỹ, bắt nguồn từ khi người ta biết cách chỉ dạy, biết cách trao niềm tin, và biết cách buông tay như thế.

Câu chuyện thứ ba – Tư duy Montessori

Một ông hiệu trưởng khi nhìn thấy bà mẹ ngày nào cũng đón con ở cổng trường rồi bế con đi qua bãi gửi xe rồi đặt con vào ô tô đã hỏi: “Sao chị không để cháu tự đi? Nó có chân mà?”

Đó chính là tư duy Montessori.

Phương pháp dạy trẻ Montessori do tiến sĩ Maria Montessori, người Ý, xây dựng nên. Điểm mấu chốt của phương pháp này là đưa trẻ, dù bé, nhưng hoàn toàn có khả năng tự chủ, tự làm rất nhiều việc, như người lớn. Chính vì vậy, công việc của người lớn không phải là làm thay, làm hộ đưa trẻ, mà là tạo điều kiện, giúp đưa trẻ tự làm công việc đó.

Bạn hãy cùng tôi tham quan một trường Montessori - hình ảnh dưới đây là tại trường The Montessori Academy of Chicago. Bạn ngại ngần vì chắc gì đã có thể cho con đi học ở một trường Montessori? Ngay cả khi bạn không gửi con ở một trường dạy theo phương pháp Montessori thì bạn vẫn có thể tìm hiểu phương pháp này thông qua sách vở, tài liệu để tự xây dựng một môi trường Montessori cho con ngay trong nhà mình.

Từng centimet trong trường đều được thiết kế vừa tầm để trẻ có thể tự làm được mọi việc. Ngay từ cổng trường, trẻ em đã được khuyến khích tự đi vào trường chứ không cần bố mẹ bế, tự cất giày, treo túi và áo, hoặc cho đồ vào tủ riêng của mình. Các bé được dạy để tự biết đi giày, tự biết cởi và mặc quần áo. Một cô giáo nói: “Có lúc bé sẽ đi giày trái hoặc mặc quần trái, nhưng không sao cả, việc bé có thể tự biết làm đã là một khởi điểm rất tốt.”

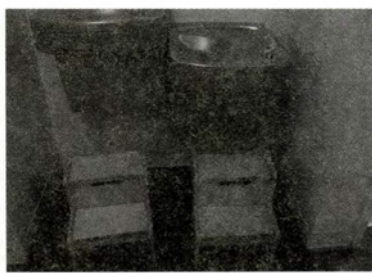


Trong một môi trường truyền thống, cô giáo sẽ là người quyết định hôm nay cả lớp sẽ làm gì: Bắt đầu bằng học hát, học hát xong, cô sẽ nói: “Đến giờ chơi rồi”, trẻ lôi đồ chơi ra chơi. Rồi cô giáo sẽ nói: “Thôi, giờ chúng ta đi học cắt hình hoa.” Ví dụ vậy.

Còn ở trường Montessori, tất cả mọi dụng cụ để học, để chơi đã được đặt ngăn nắp vừa tầm các em. Một bé sẽ bắt đầu bằng việc lôi bộ đồ xếp hình ra chơi, khi không muốn trò đó nữa thì sẽ cất bộ đồ xếp hình đi và lôi bộ màu ra vẽ. Bé sẽ được dạy để biết tự cất đi, chứ không bày ra rồi chờ cô giáo cất hộ. Một bé khác thì lại bắt đầu một ngày ở trường bằng việc thái pho mát rồi đi mời các bạn ăn. Bạn nào thích ăn sẽ nói “Yes, thanks” hoặc không thì sẽ nói “No, thank you.” Sau đó, nếu nổi hứng lên muốn đọc truyện thì sẽ ngồi vào ghế bành đọc đến khi nào không muốn nữa thì thôi. (Và sau khi xong thì sẽ tự cất sách đi! Chính vì vậy mà lớp học rất nhiều đồ mà gọn ghẽ đến không ngờ.)



Bạn có thấy như chúng ta đang ở trong nhà của bảy chú lùn không? Tất cả từ toilet, vòi nước, vòi rửa tay đều được thiết kế hoặc có thêm ghế nhỏ để trẻ tự làm được.



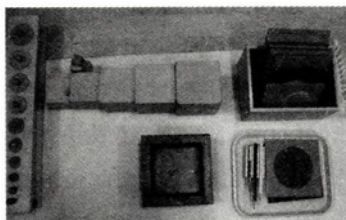
Trường có nhiều gương để trẻ có thể tự nhìn thấy mình, tự nhận thấy mình là một con người thực thụ.



Phủ bụi
Quét sân
Chào
Nói cảm ơn
Nói xin lỗi
Giới thiệu bản thân
Ho một cách lịch sự
Ngáp một cách lịch sự
Ngỏ ý muốn giúp đỡ
Hỏi một cách lịch sự
Khen

Vai trò của cô giáo trở thành người chuẩn bị điều kiện, hướng dẫn, quan sát tiến bộ của trẻ và giúp đỡ khi cần. Trong lớp học Montessori, từ 3 đến 6 tuổi, 6 đến 9 tuổi, hay 9 đến 12 tuổi học chung một lớp, nhờ vậy mà các bé có thể học khi quan sát nhau. Hằng ngày trẻ đến đây và luôn có rất nhiều “việc” để làm nên không cảm thấy chán và quấy khóc. Tôi gặp 3 phụ huynh có con học ở đây, họ đều nói, mỗi lần đến đón con thì con đều có vẻ tiếc nuối vì vẫn muốn ở lại chơi tiếp.

Phương pháp Montessori dạy trẻ thông qua cảm nhận theo nhiều giác quan: sờ, ngửi, nghe... Ví dụ để dạy chữ C, cô giáo sẽ đưa trẻ tấm thẻ ở dưới. Chữ C in nổi nên trẻ sờ vào sẽ cảm nhận được đường cong của chữ C. Ở thanh gỗ ngoài



cùng bên trái có những núm nhỏ đủ kích cỡ. Khi trẻ cầm những núm này lên, rồi về sau cố gắng đưa các núm/nắp trở về đúng chỗ, trẻ đã học được 2 thứ: Một là khả năng cầm bằng 3 ngón trỏ, giữ và cái (sẽ giúp bé sau này biết cầm bút chì để viết), hai là khả năng nhận biết các kích cỡ khác nhau. Tương tự, các khối hình vuông màu hồng khi được xếp ngang hoặc xếp hình tháp sẽ giúp trẻ hiểu về kích cỡ.

Nơi trẻ chơi đùa chạy nhảy sau những giờ “làm việc” tập trung.



Ở Mỹ, rất nhiều trẻ em không đi học trường Montessori, nhưng cách nuôi dạy trẻ ở Mỹ vẫn đậm “tư duy Montessori”. Ngay từ nhỏ, đứa trẻ chủ yếu dành thời gian trên mặt thảm, mặt vải hoặc ngồi ghế, chứ người lớn ít khi bế. Khi đứa trẻ đã biết đi thì bố mẹ thường để cho con tự đi hoặc ngồi xe đẩy. Đứa trẻ học cách bò lên cầu thang, rồi bám tay vịn trèo lên cầu thang. Trước khi nó biết tự đi xuống thì nó tụt mông xuống từng bậc thang một. Về vệ sinh cá nhân, trẻ trèo lên ghế để rửa tay, rửa mặt, đánh răng,

cùng bên trái có những nùm nhỏ đủ kích cỡ. Khi trẻ cầm những nùm này lên, rồi về sau cố gắng đưa các nùm/nắp trở về đúng chỗ, trẻ đã học được 2 thứ: Một là khả năng cầm bằng 3 ngón trỏ, giữa và cái (sẽ giúp bé sau này biết cầm bút chì để viết), hai là khả năng nhận biết các kích cỡ khác nhau. Tương tự, các khối hình vuông màu hồng khi được xếp ngang hoặc xếp hình tháp sẽ giúp trẻ hiểu về kích cỡ.

Nơi trẻ chơi đùa chạy nhảy sau những giờ “làm việc” tập trung.



Ở Mỹ, rất nhiều trẻ em không đi học trường Montessori, nhưng cách nuôi dạy trẻ ở Mỹ vẫn đậm “tư duy Montessori”. Ngay từ nhỏ, đứa trẻ chủ yếu dành thời gian trên mặt thảm, mặt vải hoặc ngồi ghế, chứ người lớn ít khi bế. Khi đứa trẻ đã biết đi thì bố mẹ thường để cho con tự đi hoặc ngồi xe đẩy. Đứa trẻ học cách bò lên cầu thang, rồi bám tay vịn trèo lên cầu thang. Trước khi nó biết tự đi xuống thì nó tụt mông xuống từng bậc thang một. Về vệ sinh cá nhân, trẻ trèo lên ghế để rửa tay, rửa mặt, đánh răng,

biết tự đi toilet và xả nước. Biết mặc quần áo, tự cởi phéc mơ tuya, cởi khuy áo, lớn hơn một chút biết tự đi tắt, đi giày. Ngồi vào bàn ăn biết tự xúc ăn, tự cầm cốc uống nước. Ở Mỹ, tôi gặp những đứa bé nói chuyện rất chừng mực, khi gặp thì chào tôi “Hi Miss Nhung...” rồi chào tạm biệt “You have a good evening”.

Một câu hỏi phổ biến là tại sao phải dạy con tự lập từ khi con còn bé thế? Sớm muộn thì trẻ cũng sẽ biết làm. Nhiều người quan niệm dạy con tự lập để bố mẹ nhàn hơn, có thời gian hơn. Tôi nghĩ, việc dạy con tự lập trước hết là vì đứa trẻ, chưa cần tính xa xôi rằng nó có lợi cho tương lai của bé, mà ngay trước mắt, việc bắt chước người lớn và tự làm mọi việc cho bản thân mình là một nhu cầu của trẻ. Một nhu cầu cũng như ăn, chơi, ngủ. Đứa trẻ nào lên hai cũng lăm le cái chổi cái xẻng quét nhà như bố mẹ. Từ ngày biết cởi phéc mơ tuya thì nó cài vào cởi ra hàng chục lần! Rồi cầm tắt muốn xỏ vào chân, cầm giày muốn xỏ vào giày. Hằng ngày nếu quan sát, bạn sẽ thấy trẻ liên tục đưa ra những tín hiệu không lời rằng “Con muốn làm cái này. Dạy con làm đi!” Và quá trình để trẻ tự lập là cái thú của cả hai bên, của cả trẻ và bố mẹ.

CÁCH DẠY GIÚP CON TỰ LẬP

Điều tôi thấm thía nhất từ 3 câu chuyện trên là: Dạy con tự lập là *a way of life* – Nó trở thành lối sống, nó tự nhiên như hơi thở. Đứa trẻ muốn được tự lập, bố mẹ tạo điều kiện cho đứa trẻ tự lập. Từ việc nhỏ tới việc lớn. Cả không gian tràn ngập một sự tương hợp vô hình: Đứa trẻ vui vẻ, tự tin, được trao tự do và tự chịu trách nhiệm, bố mẹ tạo điều kiện cho trẻ phát triển và tin tưởng ở đứa trẻ.

“Nhưng mà tóm lại,” bạn hỏi, “tôi phải làm gì để con tự lập?”

Đơn giản thôi, bạn hãy chơi với con trò “chạy tiếp sức”! Bạn và con cùng trong một đội. Vạch xuất phát, điểm giữa và đích được vẽ ra. Đầu tiên, bạn cầm cờ, chạy nhanh từ vạch xuất phát đến điểm giữa. Con bạn đã đứng sẵn ở đó. Bạn trao cờ cho con. Con bạn có nhiệm vụ chạy tiếp đến đích.

Khi bạn cầm cờ, chạy nhanh từ vạch xuất phát đến điểm giữa, đây chính là phần đời của bạn trước khi có con. Bạn đã được sinh ra, lớn lên, trải nghiệm nhiều, học hỏi nhiều, nếm mùi thất bại và cả thành công. Tác dụng của giai đoạn này là gì? Nó cho bạn kinh nghiệm, nó dạy bạn cách làm, nói chung là “Bạn biết!” Nhưng nó cũng có những tác dụng phụ nữa: Bạn thích thành công. Bạn sợ thất bại. Bạn đã chạy được nhanh rồi nên bạn muốn chạy tiếp để bảo đảm thành công. Bạn không muốn trở thành đội thua! Bạn muốn dạy con hết các chiêu, trò để chạy nhanh nhất. Nhưng đồng thời bạn cũng biết thừa điểm yếu của con. Nó còn nhỏ. Nó chân ngắn. Nó chạy chưa vững. Hãy cùng nhận diện nhé:

- Bạn luôn nắm tay con khi đi đường vì sợ nó ngã, nó chạy đi mất, nó lạc...?
- Bạn hốt hoảng khi thấy con cầm đĩa hay ly thủy tinh?
- Bạn mặc quần áo cho con, tắm cho con, đánh răng cho con, bạn làm hết mọi việc cho con... “Cho nhanh!” “Nó có biết mặc đâu!” “Nó tự tắm không sạch được đâu!” Bạn bảo thế.

Cần một nỗ lực nhất định, từ phía bố mẹ, để buông tay con, để con tự làm... Nỗ lực này đến từ sự tôn trọng nhu cầu được học hỏi, được lớn lên, được thử thách, được

thành công, được thất bại... của con; sự hiểu biết rằng việc để con học hỏi, va vấp chính là cách tốt nhất giúp con thành công, và hạnh phúc trong đường đời.

Trái ngược với một đứa trẻ đang gò người về phía trước, đợi bố đưa cờ là lao về đích, là một đứa trẻ đang đứng nhón nhợ, nó có khi còn không đang quan sát xem bố chuẩn bị chạy chưa, mình phải giật cờ thế nào, nó chỉ đang tận hưởng một ngày gió mát và nắng nhẹ. Đó chính là đứa trẻ khiến bạn đau đầu: “Biết đâu nó không muốn chạy nhanh? Biết đâu nó không thấy việc thắng thua là quan trọng?”

Đối với đứa trẻ này, cũng cần nỗ lực không kém từ bố mẹ, để chấp nhận rằng có thể đứa trẻ không hề có ý chí thắng thua gì trong trò “chạy tiếp sức” này cả, trò nó sẵn sàng chơi cả đêm là cờ vua cơ! Hai đứa trẻ rất khác nhau, nhưng bố mẹ đều cần tôn trọng suy nghĩ và sở thích của chúng.

Ở Mỹ, trẻ con thường có một hoạt động là tự làm một cuốn sách “I am me” (“Tôi là tôi”). Trang đầu cuốn sách là tên và hình ảnh của bé. Các trang tiếp theo sẽ có hình ảnh của “Thức ăn tôi thích”, “Bạn thân của tôi”, “Truyện tôi thích đọc”, “Nhạc tôi thích nghe”... Tất cả giúp trẻ có một hình dung rõ ràng về bản thân nó, để thấy rằng nó có nhiều sở thích rất đa dạng, nó là một con người thú vị, nó được bao quanh bởi những thứ nó thích, làm nó vui.

Trong cuốn nhật ký *An American childhood*, Annie Dillard kể rằng hồi nhỏ cô rất mê dùng kính hiển vi để tìm những sinh vật bé nhỏ. Cô có thể mất hàng giờ sắn soi từng thứ. Một hôm, cô nhìn thấy một con amoeba, một chủng loại rất hiếm, trong vũng nước gần nhà. Để có con amoeba

này, Annie đã phải “cấy” và theo dõi hàng tuần trời. Cô chạy sầm sập lên cầu thang gọi to: “Bố mẹ ơi, bố mẹ ơi, con vừa tìm được một con amoeba... Bố mẹ chạy xuống xem đi...” Lúc này, bố mẹ cô đang ngồi uống nước ngoài ban công. Nghe cô kể, bố mẹ cô mỉm cười và nói họ mừng vì cô đã có được con vật mà cô tìm kiếm. Nhưng lạ thay, ông bà không hề nhúc nhích. Hóa ra, ông bà không hề định chạy xuống xem con vật đó. Annie viết tiếp rằng: “Kể từ giây phút ấy, tôi hiểu rằng bố mẹ có mối quan tâm của bố mẹ, tôi có mối quan tâm của tôi” và “bố mẹ đã trao cho tôi cuộc đời, cho tôi được sống cuộc sống của mình, từng giây từng phút, tôi được theo đuổi đam mê của mình, những đam mê của chính mình, và tôi được là chủ cuộc đời mình” và giờ đây cô thấy “không gì là không thể. Tôi sẽ có thể làm được tất cả.”

Con bạn đã đứng sẵn ở đó. Bạn trao cò cho con.

Vậy là bạn đã vượt qua trở ngại tâm lý đầu tiên rất khó khăn. Bạn đã sẵn sàng trao cò cho con. Sẵn sàng để con chạy thay mình.

“Nhưng,” bạn tự nhủ, “mình có rất nhiều kinh nghiệm chạy. Mình cần nói với con để nó chạy được tốt nhất!” Và bạn sẵn sàng giảng giải cho con tất cả những gì bạn biết!

Hãy khoan!

Việc đưa ra lời khuyên khi người kia không hề hỏi xin lời khuyên (ở Mỹ gọi là unsolicited advice) có thể khiến người nhận cảm thấy họ đang bị chê bai. “Chắc là bố mẹ nghĩ mình không tự làm được, nên bố mẹ mới phải khuyên bảo,” đứa trẻ nghĩ. Chính vì vậy, trẻ không thích bị bố mẹ áp đặt mà rất vui khi được bố mẹ hỏi ý kiến:

- Nếu con cần mẹ giúp gì thì bảo mẹ nhé! (Bố mẹ đã để trẻ có không gian tự tìm tòi giải quyết vấn đề của mình, và

trẻ biết rằng nếu nó gặp khó khăn thì có thể tới hỏi bố mẹ.)

- Con có muốn mẹ chỉ cho con cách... không? (Đứa trẻ có cơ hội trả lời “Không, con tự làm được.”)

- Con nghĩ thế nào về/nếu....? (Trẻ được hỏi ý kiến, để tự suy nghĩ và quyết định.)

- Mẹ với con cùng làm nhé! (Đứa trẻ, đặc biệt là trẻ nhỏ, rất thích khi được bố mẹ hỗ trợ theo cách này, nó khiến đứa trẻ có khả năng ngang với bố mẹ chứ không thấp kém hơn.)

Con bạn có nhiệm vụ chạy tiếp đến đích.

Đây là khoảng thời gian vừa hứng khởi, vừa khó khăn. Bạn nhìn thấy con mặc bộ đồ thể thao chẵn chu. Nó mỉm cười nhận cờ từ tay bạn rồi co cẳng chạy về phía trước. Thật vui khi thấy con thật phấn chấn! Bạn sẵn sàng để thấy con chạy thật nhanh về đích, và cả nhà sẽ vỡ òa sung sướng.

Nhưng cũng sẽ có lúc con bạn ngã. Nó chưa có kinh nghiệm, chạy quá nhanh và bị vấp chân này vào chân kia. “Ngốc quá, khổ thân con tôi!” Bạn sốt ruột.

Đây là thời khắc khó khăn với các ông bố bà mẹ. Nhìn thấy con bị đau. Nó có thể quy xuống. Nó có thể xước chân, chảy máu. Nó có thể dừng luôn đó và không muốn chạy tiếp nữa. “Đã nói rồi mà,” bạn bảo: “Đã bảo ngay từ đầu là trò này rất nguy hiểm, chơi làm gì không biết!”

Nhưng cách đây vài phút, bạn đã nói với con: “Trò này nguy hiểm, ngã là xước chân chảy máu đấy!” nhưng đứa trẻ vẫn quyết định là nó muốn chơi!

Foster Cline và Jim Fay, tác giả cuốn *Parenting with Love and Logic* cho rằng cách nuôi dạy con hiệu quả là “tư vấn” (consultant): Bố mẹ nói chuyện, hỏi han suy nghĩ của con, rồi bố mẹ đưa ra lựa chọn phù hợp để con tự suy nghĩ

và quyết định. Làm như vậy, con được học cách suy nghĩ, cách ra quyết định và nếu có sai lầm thì cái giá phải trả cũng nhẹ nhàng hơn, nó tránh được cho bọn trẻ cái giá phải trả sau này khi ra ngoài cuộc đời. Trong cách dạy này, bố mẹ có thể phải nhìn con tự chịu hậu quả nhưng điều đó không có nghĩa là bố mẹ không yêu thương con. Foster và Jim cho rằng bố mẹ thường làm lẫn giữa tình yêu với sự bảo vệ, bao bọc. Theo hai ông, bao bọc con quá, thực chất lại là không yêu con. Bọn trẻ cần được học cách giải quyết vấn đề từ những vấn đề nhỏ, để sau này chúng có thể đối mặt với những khó khăn lớn trong tương lai.

Đứa trẻ đã được thông báo là “trò chơi có thể nguy hiểm” nhưng nó vẫn quyết định chơi. Nó thấy trò này hay. Nó muốn chơi cùng bố mẹ. Nó thích được chạy nhảy. Nó có thể có những lý do riêng nào đó khác. Nhưng nó đã quyết định là nó muốn chơi, dù có thể bị ngã. Chính vì vậy, lúc đứa trẻ ngã, xước chân, chảy máu, nó đau chứ. Nó có hối hận đã chơi không, có thể có chứ. Nó đã học được là không nên chơi trò nào quá sức mình. Nhưng nó cũng có thể chỉ nghĩ rằng lần sau phải chạy kiểu khác, lần sau phải tập luyện kỹ hơn. Nó học được vô khối bài học mà cái giá “xước chân, chảy máu” là quá rẻ!

Foster và Jim còn chỉ ra một điều khiến tôi hết sức ngạc nhiên: Chỉ khi nào vấn đề của đứa trẻ ảnh hưởng đến người khác thì bố mẹ mới phải can thiệp. Ví dụ, nếu trẻ lè mề đến nỗi đi học muộn, thì đó là vấn đề của trẻ. Nhưng nếu trẻ lè mề làm cả nhà muộn (đi xem phim, đi siêu thị...) thì bố mẹ mới cần can thiệp vì trẻ đã làm ảnh hưởng đến cả gia đình. Bố mẹ làm như vậy sẽ khiến đứa trẻ càng có trách nhiệm với chính nó và biết phải có trách nhiệm với người khác.

Lúc này bạn có thể sẽ băn khoăn: “Bố mẹ như thế thì vô trách nhiệm quá. Con đi học muộn, mất bài giảng thì không lo đốc thúc con, lại bảo ‘đó là vấn đề của nó’. Bản thân bố mẹ thì chỉ chăm chăm lo đi xem phim, đi siêu thị... muộn!” Bạn lắc đầu “Cuốn sách này thật là nhảm nhí” và định gấp nó cất đi. Nhưng trong cách nhìn của người Mỹ, họ quan niệm rằng đối với một đứa trẻ đến tuổi đi học, “Nếu mức độ bố mẹ quan tâm đến vấn đề của trẻ còn lớn hơn cả mức độ trẻ quan tâm đến vấn đề của nó... thì đó là cách nuôi dạy sai lầm.” Hãy thử nghĩ mà xem, một đứa trẻ đi học muộn vì lý do gì: Tối hôm trước nó mải chơi, ngủ trễ, nên sáng hôm sau buồn ngủ quá không dậy được ngay cả khi đồng hồ báo thức reo? Nó đặt chuông đồng hồ quá bé, không nghe thấy? Nếu là những lý do trên, với một đứa trẻ bình thường và siêng học, nó sẽ phát hiện ra vấn đề và điều chỉnh ngay: nó có thể điều chỉnh lịch sinh hoạt, không xem phim muộn nữa, đi ngủ sớm để hôm sau dễ thức dậy hơn? Chỉnh lại chuông đồng hồ cho kêu thật to? Trong những trường hợp này, bố mẹ không cần quá lo lắng cho một hai buổi trễ học, bởi tự trong đứa trẻ đã có một sự lo lắng cho *chính nó*, lo mất bài giảng, tiếc không được gặp các bạn... Một đứa trẻ tự lập sẽ tự điều chỉnh được để tự giải quyết vấn đề của nó.

Còn nếu đứa trẻ đi học muộn có thể là biểu hiện của một loạt các vấn đề sâu xa mà trẻ gặp phải thì việc bố mẹ thúc giục trẻ đi học, tối thúc nó đi ngủ sớm, sáng dậy sớm gọi nó dậy học... thực chất chỉ nhằm giải quyết hiện tượng mà không xử lý được vấn đề cốt lõi. Trẻ luôn đi học muộn vì lý do gì khác? Nó sợ đi học vì sợ bạn bè, sợ cô giáo? Nó không theo kịp lớp học nên chán nản? Đây mới chính là cội

ễ của vấn đề và để giải quyết những vấn đề đó, bố mẹ cần quan tâm đến trẻ ở những khía cạnh khác, khu vực “chất lượng học”, khu vực “quan hệ với bạn bè”... Trong những khu vực đó, sự lắng nghe, hỏi han, trao đổi để hiểu vấn đề và giúp con giải quyết vấn đề... mới là chìa khóa.

Và như chúng ta đều biết, làm gương cho trẻ là cách dạy hữu hiệu nhất. Chính bạn đã đối diện thế nào với thất bại? Giả sử bạn cũng bị ngã trên đường đưa cò cho con. Bạn làm gì? Bạn giữ tay ở vết thương và khập khiễng đi đến đưa cò cho con? Đứa trẻ đã học được tấm gương gần gũi nhất về vượt lên khó khăn và tiếp tục cố gắng. Bạn cảm thấy vết thương quá đau và quyết định phải dừng trò chơi, vì tiếp tục cố gắng sẽ càng nguy hiểm? Đứa trẻ sẽ học được từ bạn rằng việc dừng đúng lúc là hết sức cần thiết.

Tất nhiên đời thực không đơn giản như ẩn dụ về trò chơi “chạy tiếp sức” này. Trong cuộc đời thật, đứa trẻ liên tục bị ảnh hưởng bởi cách bố mẹ sống, bố mẹ suy nghĩ và hành động. Chính vì vậy, lời khuyên quý báu nhất cho các ông bố bà mẹ là làm gương cho con.

Dùng từ làm gương ở đây không có nghĩa là kể từ ngày mai, bạn phải thay đổi hoàn toàn, phải thành con người hoàn hảo, để con noi theo. Không! Hãy chỉ thay đổi những gì bạn thấy cần thay đổi. Và hãy sống trung thực như chính bạn, với tất cả giá trị, niềm tin của bạn từ trước đến nay.

Một cô bạn tôi kể: “Mẹ tớ quan hệ rất rộng nên nhiều khi có việc gì cần, tớ có thể nhờ mẹ giới thiệu người để tớ trao đổi”, và cô ấy học được từ mẹ giá trị của việc gặp gỡ, làm quen, giữ liên lạc với mọi người. “Mẹ tớ rất giỏi về y dược, mẹ chịu khó cập nhật thông tin bệnh tình, thuốc thang để cả nhà ăn khỏe, sống khỏe.” Cô bạn này lại học được từ mẹ

kiến thức về dinh dưỡng, ăn uống để có sức khỏe.

Bố tôi ít khi ngồi lại dạy bảo tôi, nhưng tôi học được từ bố lòng nhân ái, quan tâm đến những người khổn khó, động viên kẻ yếu khi quan sát cách ông nói chuyện với những người xung quanh, hàng xóm hay đồng nghiệp.

Trung thực với chính mình nghĩa là bố mẹ không che giấu con những khiếm khuyết hay lo lắng của bản thân. Ngay kể cả khi bạn nghĩ mình chưa đủ thành công, chưa có gì nhiều để con học tập, bạn vẫn hoàn toàn có thể dạy dỗ bọn trẻ nên người. Có câu chuyện vui về cậu bé khi bị bố so sánh: “Mozart 5 tuổi đã đi biểu diễn khắp châu Âu rồi đấy, mà con thì chỉ lêu lổng” liền đáp lại rằng: “Bố ơi, lúc ông Bill Clinton 46 tuổi, bằng tuổi bố thì ông ấy đã là tổng thống rồi đấy bố”. Tôi nghĩ chuyện cười nhắc nhở chúng ta không nên so sánh và đặt tham vọng vào con, nhưng tôi không nghĩ cậu bé thực sự cứ dùng “logic” trên để tranh cãi với bố. Tôi nghĩ một đứa trẻ được yêu thương, sẽ luôn nhìn thấy những điểm tốt đáng học tập của bố mẹ nó.

Chất xúc tác mang tên Lời khen

Lên tới mặt trăng

*Nếu bạn nhìn vào những gì tôi sở hữu, thì tôi không có gì nhiều,
dù sau nhiều năm cố gắng,
Vậy mà cô ấy vẫn luôn khuyên tôi theo đuổi giấc mơ của mình,
kể cả khi tôi đã mất hy vọng
Người ta nói chỉ có kẻ ngốc mới mơ ước vẩn vơ,
và đôi khi tôi nghĩ họ nói đúng*

Nhưng cô ấy vẫn cho rằng tôi có thể lên tới mặt trăng
Trong mắt cô ấy, không có gì tôi không làm được
Cả khi tôi nản chí, vì cô ấy, tôi vẫn cố gắng.
Vì cô ấy nghĩ tôi có thể lên tới mặt trăng
Khi tôi nhìn lên trời, và mây mù đã che khuất tất cả
Thì cô ấy lại chỉ cho tôi vì sao sáng nhất
Khi tôi định ngưng bước, thì cô ấy chỉ tôi đã đi được
một chặng đường xa
Và tôi nhận thấy rằng, dù thành công không đến dễ dàng
Tôi cũng sẽ không bỏ cuộc, vì cô ấy luôn ở bên tôi

Vì cô ấy vẫn cho rằng tôi có thể lên tới mặt trăng
Trong mắt cô ấy, không có gì tôi không làm được
Cả khi tôi nản chí, vì cô ấy, mà tôi vẫn cố gắng.
Vì cô ấy nghĩ tôi có thể lên tới mặt trăng

Đó là lời một bài hát tôi rất thích, bài *Rope the moon* (Lên tới mặt trăng) của ca sĩ nhạc đồng quê John Michael Montgomery. Lời bài hát nghe có vẻ hơi duy ý chí, nhưng thực tình trong cuộc sống, ta rất cần những người ở bên tin tưởng và giúp ta khẳng định giá trị của mình.

Thế nhưng, người lớn lại thường không khen trẻ. Người lớn sợ làm trẻ cảm thấy tự mãn và nó sẽ không cố gắng nữa. Ngược lại, người lớn thường cho trẻ biết khuyết điểm của nó với hy vọng, nó biết khuyết điểm thì sẽ sửa. Trong thực tế, đứa trẻ khi được nhận lời khen lại càng cố gắng phấn đấu, trong khi đứa trẻ thường xuyên bị chê bai thì lại càng tự ti. Tôi vẫn nhớ những năm ấu thơ và cả khi vào cấp III, cảm xúc của tôi phụ thuộc rất nhiều vào việc người khác nghĩ gì về mình, mình có được đám đông chấp nhận hay không. Những

năm đó phải nói là rất khó khăn. Chính vì vậy, môi trường trong gia đình lại càng cần là môi trường giáo dục, giúp trẻ nhận định giá trị của bản thân. Trẻ rất cần tự tin đặc biệt trong những năm đầu đời, khi khả năng của chúng còn hạn chế. Lời khen giúp khẳng định giá trị và khả năng mà trẻ có, để chúng có thể dám thử thách bản thân vượt qua nhiều chướng ngại vật và tự tin đạt các thành tựu sau này.

Tôi học ở Mỹ có một khái niệm gọi là placebo effect (hiệu ứng giả dược). Khái niệm này thường dùng trong ngành y dược, bệnh nhân đi khám bác sĩ, kêu ốm mệt, bác khám xong đưa cho một viên thuốc bảo: “Uống thuốc này sẽ cảm thấy đỡ hơn.” Bệnh nhân uống thuốc xong, dần dần thấy đỡ mệt hẳn. Thật ra, viên thuốc bác sĩ đưa không có tác dụng chữa bệnh, nó chỉ cho bệnh nhân một tâm lý là “mình đã làm gì đó”, “mình đã uống thuốc” và bệnh nhân tự nhiên cảm thấy mình khỏe hơn. Cũng như vậy, đôi khi sức mạnh của việc đi học trường hàng đầu là sinh viên tự tin với khả năng của mình, nghĩ rằng “mình đã tốt nghiệp Columbia ra cơ mà”, “mình đã học Wesleyan cơ mà”, và tin rằng mình giỏi, nhờ đó mà tự tin nộp đơn xin vào những công việc khó, tự tin trong phỏng vấn, và cuối cùng được trao công việc đó. Cũng như vậy, khi đưa trẻ tự tin, từ những việc như “đã biết giúp mẹ việc nhà”, “đã biết sửa ống nước với bố”, “đã đọc nhiều sách khoa học”, nó sẽ tự tin khi đi học, khi kết bạn, và trong các tình huống khác trong cuộc sống.

Người Mỹ hầu như không bao giờ chê trực tiếp. Ngay kể cả mối quan hệ gần gũi như vợ chồng họ cũng không chê thẳng thừng như “Món này ăn ngấy thế”, “Mua cái tranh này xấu quá”. Điều đó không có nghĩa là họ không bao giờ nói thật cảm nhận của mình. Đối với người Mỹ, chỉ có khen ít và

khen nhiều. Ví dụ, nếu một món ăn mà họ thấy ngon bình thường thì họ khen “Ngon lắm. Tôi rất thích”. Nếu họ cực kỳ thích món đó thì họ sẽ nói: “Ồi trời ơi, món này tuyệt vời quá, tôi dứt khoát phải thử nấu món này mới được, cho tôi xin công thức được không?” Kể cả khi thấy món đó không ngon thì họ vẫn có thể tìm được lời khen “Món này ăn rất lạ” hay “Củ cải nấu rất vừa”... Khi người Mỹ khen, họ thường cố gắng tìm một số chi tiết để khen thay vì khen chung chung. “Ồi, tranh này con vẽ, con biết dùng nhiều màu sắc quá nhỉ!” “Con biết dọn phòng ngăn nắp quá, lại biết chia sách theo thể loại nữa.” Khi khen con cũng như khi con thất bại, người Mỹ thường dùng *nỗ lực* làm thước đo. Nỗ lực càng nhiều thì càng đáng khen, bất kể thành công hay thất bại.

Một lần tôi tham dự một hoạt động gọi là “Game night” (buổi tối chơi trò chơi) của một nhà thờ trong thành phố. Trong tối hôm đó, mọi người sẽ mang các board game ra chơi. Hôm đó có một chàng trai thấp nhỏ tên là Henry, cậu bị hội chứng Down, tôi đã gặp cậu ấy vài lần khi đi nhà thờ Chủ nhật. Trước đây, tôi vẫn nghĩ người bị bệnh Down không thể tham gia hoạt động cộng đồng thông thường nên tôi rất ngạc nhiên khi thấy cậu ấy rất hoạt bát. Cậu còn bắt chuyện với tôi, hỏi han sức khỏe. Rồi lúc làm lễ, cậu lên hát và hát rất hay. Hôm đó Henry mặc một bộ vest đen. Mọi người gặp Henry ai cũng vui vẻ, nhiều người khen: “Henry, trông cậu bảnh quá!” và cậu ấy vui lắm. Tối Game night hôm đó có nhiều sinh viên quốc tế mới tới Mỹ đến tham dự. Tôi ngồi chơi cùng bàn với Henry và 3 người nữa. Lúc đầu, Henry có lần thắng nên cậu rất thích. Trong bàn có một cô gái người Trung Quốc tên Josie, cô ấy có vẻ ham vui và thích cạnh tranh nên dùng hết sức để liên tục thắng. Mặt Henry xụ xuống, trông cậu rất

buồn. Sau Game night, một cặp vợ chồng Mỹ chở tôi và Josie về. Ông Mike chợt nói: “Henry hôm nay trông có vẻ không vui lắm.” Bà Sarah trả lời: “Lúc mới đầu thấy cậu ấy khá tỉnh táo”. Tôi hỏi thêm thì được nghe ông bà kể thêm về Henry, cậu ấy bị Down từ khi sinh, và bố mẹ cậu ấy đã cố gắng hết sức để cậu ấy hòa nhập được như hiện nay. Cộng đồng cũng hết sức thân thiện nên Henry có điều kiện tốt để hoạt động gần như một người bình thường. Nhưng tất nhiên, vẫn có các tình huống làm cho cậu ấy bị thu mình trở lại. Lúc này, Josie thốt lên: “Trời ơi, vậy mà tôi đã không để ý. Tôi cứ cố gắng thẳng rồi còn trêu cậu ấy nữa. Tôi thực có lỗi quá.” Ông Mike chỉ bình thản nói: “Không sao, Josie, cô mới biết điều này nên không sao, cũng tốt giờ cô đã hiểu thêm về Henry.”

Về sau này, tôi có làm cho một dự án tìm các cơ hội việc làm cho những người mắc các bệnh như Down. Trong những lần trò chuyện, những người bệnh ấy đều nói đơn giản mà rõ ràng rằng “họ muốn những công việc nào mà họ có thể làm tốt”, “được khách hàng cảm kích giá trị công việc họ làm”, “công việc có ý nghĩa”, “muốn khi đi làm được gặp bạn bè và cùng vui cười”... Và tôi chợt nhận ra, thật ra đó cũng chính là môi trường, tinh thần mà chúng ta, những người bình thường, cũng mong muốn và phát triển tốt nhất.

Nhận diện bố mẹ “trực thăng” và bố mẹ “sĩ quan chỉ huy”

Trong cuốn sách *Parenting with Love and Logic*, hai tác giả Foster Cline và Jim Fay nhắc tới hai phong cách nuôi dạy con khá phổ biến là kiểu “trực thăng” và kiểu “sĩ quan chỉ huy”.

Bố mẹ “trực thăng” (helicopter parenting): Như một chiếc trực thăng, thấy con bất cứ khi nào có thể gặp nạn là

bố mẹ sà xuống cứu ngay. Con bị bạn bắt nạt, không làm được bài tập, bị cô phạt, không xin được việc... Những bố mẹ này không muốn nhìn thấy con phải đau khổ mà muốn cuộc sống của con lúc nào cũng hạnh phúc. Lập luận của bố mẹ “trực thăng” là “Xã hội bây giờ cạnh tranh lắm. Phải tạo mọi điều kiện để nó thành công. Bây giờ nó chỉ cần đi sai một bước là tương lai ảnh hưởng ngay.” Nhưng cuộc sống có quá nhiều vấn đề mà bố mẹ không thể theo suốt để “cứu” mãi được. Những đứa trẻ có bố mẹ “trực thăng” như thế này thường lớn lên học toàn trường tốt, điểm cao, công việc tốt... vì bố mẹ đã sắp xếp hết cho, nhưng bên trong chúng lại thiếu những phẩm chất mà chỉ gian khổ mới rèn luyện nên.

Bố mẹ “sĩ quan chỉ huy” (drill sergeant): Những bố mẹ này luôn chỉ bảo từng thứ cho con làm, con không cần suy nghĩ, không cần tự quyết định, bố mẹ suy nghĩ và chỉ tận tay mọi việc. Nếu con không chịu làm thì bố mẹ sẽ tìm đủ mọi cách để bắt con làm theo. Họ luôn nói: “Nó sao tự biết mà làm được, mình phải chỉ cho nó.” Đứa trẻ không được tự nghe theo cái đầu và trái tim của mình, dần lớn lên trở thành người không có chính kiến, luôn trông đợi người khác chỉ cho mình cách làm, cách đi.

Vì sao bố mẹ muốn kiểm soát cuộc sống của con?

Thứ nhất, bố mẹ ai cũng yêu con, cũng muốn con được hạnh phúc, không phải chịu những khổ đau của cuộc đời. Chính vì ý nguyện rất tốt đẹp là “tất cả vì con vì cái” này mà bố mẹ cố gắng dùng sức lực của mình để bao bọc con, tránh cho con phải va chạm. Bố mẹ hết lòng vì con, muốn điều tốt nhất cho con. Nhiều bố mẹ thích cảm giác được chăm sóc con, cảm giác được là người cung cấp những gì

con cần. Với vốn sống của mình, bố mẹ cho rằng mình biết cần những gì để thành công. “Con phải học trường tiểu học A thì mới hy vọng lên cấp II vào được trường chuyên B, thì mới đủ giỏi để cấp III vào được trường điểm C, thì mới thi đỗ đại học D, thì về sau mới xin việc làm được lương E.” Chúng ta nghĩ rằng nếu hỏng một bậc thang trong chuỗi hành trình ấy, tất cả sẽ hỏng hết, con sẽ trượt dài trong thất bại, về sau sẽ không ngẩng mặt được lên với đời, không có công việc tốt ổn định... Trong sâu thẳm, bố mẹ nghĩ mình biết điều gì là tốt cho con. Bố mẹ thường nghĩ “Đừng làm nghề này con ơi, nghèo lắm, khổ lắm”, “Phải làm như anh nọ, lương cao, mới sướng”.

Thứ hai, bố mẹ không tin rằng con tự làm được. Bố mẹ cho rằng con còn quá nhỏ, có dạy con thì con cũng đâu làm được, hoặc dạy sẽ rất mất thời gian, tốt nhất là đợi khi nào con lớn hẳn lên thì con sẽ biết. Nhưng trong mắt bố mẹ, đứa con mãi mãi là “trẻ con”. Chính vì thế mà chúng ta vẫn thấy những đứa trẻ 4, 5 tuổi mỗi lần ra khỏi nhà là bố mẹ lại phải đi giày cho, mặc quần áo cho, đến nhà khác bố mẹ lại cởi giày ra cho, cởi quần áo ra cho, đến giờ ăn bố mẹ xúc cho, gặp khách bố mẹ chào hộ cho. Bố mẹ dậy sớm hơn con để đánh thức con dậy và bảo đảm con không đến trường muộn. Con có khó khăn, bố mẹ sẽ nói hộ với cô giáo. Bạn trâu, bố mẹ sẽ gặp bạn nhắc nhở. Đi học, bố mẹ tìm thầy cho. Bố mẹ chọn trường đại học cho để thi. Bố mẹ tìm chỗ xin việc cho. Từ đứa trẻ bố mẹ không để nó tự mặc quần áo đi học vì “nó có biết cài cúc đâu”, “nó toàn ăn mặc phong phanh” đến anh chàng hai mươi tuổi bố mẹ đi tìm mối cho vì “nó ngổ lẫm, gặp con gái không biết nói năng gì đâu”. Và danh sách đó cứ kéo dài mãi.

Thứ ba, nhìn từ một góc nào đó, “kiểm soát” là một việc rất sung sướng. Nó giống như được sống một giấc mơ mà không phải lao động, nó như đoạt giải piano mà không cần học chơi, đỗ đại học mà không cần học, kiếm được tiền mà không phải lao động. Chẳng phải khi con đoạt giải piano bố mẹ cảm thấy vui và tự hào như chính mình đoạt giải đó sao? Trong khi chính bố mẹ chưa bao giờ phải ngồi qua lớp piano tẻ ngắt mỗi tay dồn sức trên những phím đàn. Chẳng phải khi con đỗ đại học, bố mẹ thấy vui và khoe khắp hàng xóm? Trong khi chính bố mẹ lâu rồi không còn phải đau đầu vì Văn, Toán, Lý, Hóa? Không, bố mẹ có làm chứ, làm nhiều là đằng khác. Bố mẹ chở đi học thêm, bố mẹ liên hệ gia sư, bố mẹ đánh thức con dậy đi học đúng giờ, bố mẹ giục con ngồi vào bàn học bài. Những cố gắng đó, vì con, nhưng trong đó có sự nóng lòng của chính bố mẹ. Và thật, tôi thấy những cố gắng đó là quá nhỏ, so với nỗ lực của đứa trẻ, nếu phải học khi nó không muốn học. Đúng, nếu nó không muốn học. Và thường, bố mẹ thường “kiểm soát” khi đứa trẻ không tự nhiên muốn học.

Tôi nhận ra điều này khi tự hỏi chính mình. Cách đây một thời gian, tôi chìm trong bao nhiêu suy nghĩ: “Sẽ cho Xoài học gì nhỉ, piano hay violin? Học bơi nữa, học cả vẽ, học võ, học múa ballet nữa. Về ngôn ngữ thì cho học tiếng Pháp, Tây Ban Nha hay Trung Quốc nhỉ? Nếu nó biết nói cả 3 thứ tiếng đấy thì càng tốt.” Rồi tự nhiên tôi nhớ lại hồi 13, 14 tuổi, tôi học võ Taekwondo. Tôi rất thích biết võ, nhìn trên tivi, rồi xem thầy giáo biểu diễn thấy nhẹ nhàng như không, ấy vậy mà mỗi lần học đấm, học đá, tôi thấy như cực hình, không hiểu sao tôi không thể nào nhảy đá cao được... rồi tôi chán và bỏ học. Khi vào đại học, tôi đăng ký học thêm

tiếng Pháp ở L'Espace. Phải nói, tôi rất mê tiếng Pháp, thứ tiếng phát âm nghe như nhạc du dương, những bài hát tiếng Pháp nhẹ nhàng mê đắm... Ấy thế mà tôi học trầy học trật mà sau 2 năm trời cũng chỉ nói và viết được rất cơ bản. Vậy đó, để học hay làm được một điều gì đó thực sự, cần rất nhiều công sức, kể cả khi mình yêu thích. Có vẻ tôi đã định áp đặt lên Xoài những ước mơ dang dở của tôi. Tôi mong con biết chơi đàn, biết bơi, biết vẽ, biết múa, thông thạo ngoại ngữ. Tôi sẽ không ngại tìm thầy tìm lớp, đưa con đi học, ngồi giục con học... Nhưng con tôi sẽ rất khổ khi phải sống theo mơ ước của chính tôi.

Những lời nói với con không hiệu quả	Vì sao không hiệu quả?
Im mồm! Đừng có cãi! Đừng có bướng! Đừng có láo! Đừng có nói với bố/ mẹ bằng cái giọng đấy!	Đứa trẻ nghĩ "Ý kiến của mình không quan trọng".
<i>Lặp đi lặp lại mà không có hành động cụ thể:</i> Đi ra đây! Đừng có đi ra đấy nữa! Đi ra đấy là ngã đấy! Nói có nghe không? Mẹ nói rồi đấy nhé! Không nghe lời là ăn đòn đấy!	Đứa trẻ sẽ nghĩ "Bố mẹ cứ nói vậy thôi chứ chẳng có chuyện gì đâu".

Ra lệnh cho trẻ: Tất ti vi ngay đi! Đi ngủ đi! Đi học đi! Ngồi im!	Đứa trẻ nghĩ "Bố mẹ đối xử như thể mình là con rối, mình không có đầu, không tự biết suy nghĩ, không có quyền gì cả"
Nhắc nhở con quá nhiều lần: Trời lạnh đấy, nhớ mặc áo vào nhé! Sao lại mặc phong phanh thế kia! Nhớ mua xăng không lại hết xăng nhé! Để chuông đồng hồ chưa con? Lần nào về nhà cũng để giày không đúng chỗ thế hả con? Lúc nào mẹ cũng phải đi theo con để dọn là thế nào hả?	Đứa trẻ nghĩ "Mình kém đến mức nóng lạnh cũng chẳng biết mà tự lo lấy thân, chuyện nhỏ như vậy bố mẹ cũng nhắc nhiều lần thì chuyện lớn hơn thì thế nào? Mình vô dụng đến mức những việc căn bản cũng phải có người nhắc nhở".
Sao để bữa ra thế này? Đi ra chỗ khác cho mẹ dọn. Chưa dọn xong nhà thì không đi đâu cả! Giờ này mới dậy đấy! Lúc mẹ cần giúp thì lại đòi đi ngủ! Con làm mẹ mệt lắm rồi đấy!	Đứa trẻ nghĩ "Mình vô tác dụng, chỉ gây hại".

Vì sao không nên kiểm soát cuộc sống của con?

Thứ nhất, khi bạn cố gắng kiểm soát, kết quả thường rất tệ. Không chỉ trong việc dạy dỗ con cái mà cả trong đời sống vợ chồng, khi bạn cố gắng kiểm soát từng chi tiết, mọi thứ dường như sẽ bung bét hết. Cô Sheryl Sandberg, COO của Facebook, tác giả cuốn *Lean In* nhằm giúp phụ nữ hoạt động tích cực và có vị trí cao trong xã hội, có nói: "Nếu chồng bạn có đội tã của con lên đầu con, thì cũng

mặc kệ anh ấy.” Nhiều người vợ thường than phiền chồng không giúp đỡ mình chăm con, nhưng khi chồng xắn tay vào giúp đỡ thì vợ lại liên tục nói vọng vào: “Anh cài tã cho con đừng để lỏng nhé”, “Anh tắm cho con đừng để dầu gội vào mắt nó”, “Anh đừng chiều nó thế”. Cũng như vậy, vợ trách chồng không làm việc nhà nhưng khi chồng vào bếp giúp thì lại than “Anh thái hành thế này to quá”, “Anh để ý nồi thịt không lại cháy đấy”. Không để cho người ta tự làm, tự thành công hay thất bại thì người ta không thể nào thoát khỏi tình trạng “bỡ ngỡ” được. Và vì sợ người kia làm hỏng việc nên cứ liên tục micromanage (quản lý vi mô) khiến cho cái vòng luẩn quẩn không sao tháo gỡ nổi. Bằng cách kiểm soát, bố mẹ tước đi của con cơ hội học những bài học quý giá nhất để thành công trong cuộc đời, bài học về cố gắng, thành công, thất bại, làm lại, và tất cả những cảm xúc làm nên cá tính con người trong chặng đường đó.

Một điều nữa tôi thường gặp là bố mẹ thường nói hộ con, không muốn con nói chuyện trực tiếp với người khác. Nhà có điện thoại, khách đến nhà, bố mẹ cũng thường là người giao tiếp, con là người lắng nghe, khi nào bố mẹ hỏi thì mới được nói. Đi ra ngoài đường cũng vậy. Bố mẹ cố gắng thể hiện những kỹ năng giao tiếp của mình, hy vọng con học hỏi, nhưng lại không cho con cơ hội để luyện tập. Khi con nói câu gì thì bố mẹ lại sửa ngay lập tức: “Con không nên nói thế này, con nên nói thế kia.”

Thứ hai, bạn không có cách nào hoạch định được cả cuộc đời con. Cuộc đời không chỉ có trường lớp, đi làm kiếm tiền, lấy vợ gả chồng... Trong mỗi công việc đó là biết bao quyết định lớn nhỏ, biết bao ngã rẽ, từ đơn giản đến phức tạp. Trong trường lớp đó, nếu cô giáo dạy chán thì

sao, nếu bạn bè đùa ác ý thì sao, làm sao để tìm bạn tốt, làm sao để giữ tình bạn? Trong công việc, những bờ ngõ ngày đầu mới đi làm, làm thế nào để chọn đối tác tốt, làm thế nào để thuyết phục họ, làm thế nào khi đồng nghiệp không hợp tác, làm thế nào khi khách hàng không giữ lời? Trong yêu đương và hôn nhân, làm thế nào khi rung động, làm thế nào để thể hiện tình cảm, để giữ tình cảm lúc xa nhau, để đến với nhau, để nuôi dạy đứa con đầu tiên, để giữ mãi hạnh phúc? Đó là những câu hỏi, những kỹ năng rất khó mà không ông bố bà mẹ nào có thể theo suốt để dạy dỗ, chỉ bảo con, để con không bao giờ vấp ngã, không bao giờ thất bại... Tôi nhớ một cô bạn sau khi kết hôn một thời gian thì cãi nhau với chồng và bỏ về nhà mẹ đẻ. Hôm sau chồng cô ấy đến đón, bà mẹ nhất quyết bắt cô ấy về với chồng, không cho tạm trú ở nhà bà nữa. Về sau, tôi có hỏi: “Bác ơi, sao bác không để nó ở lại cùng bác? Nó với chồng đang cãi nhau cơ mà.” Người mẹ trả lời: “Để nó ở lại thì nó với chồng sẽ bỏ nhau đấy. Nó phải về với chồng. Có chuyện gì thì hai vợ chồng tự giải quyết, cãi nhau, mắng nhau cũng được, rồi cũng đến lúc phải làm hòa.” Càng về sau này, tôi càng thấy cách bác ấy làm là sáng suốt. Bà không vì thương con mà chở che mù quáng. Ngày đó, nếu cô bạn tôi cứ “được” trốn trong vòng tay của mẹ thì khi chồng cô ấy tới đón, anh ấy sẽ gặp nhiều khó khăn không chỉ từ vợ mà còn từ phía gia đình vợ. Bằng cái biện pháp nhìn ngoài tưởng như “không thương con” ấy, thực ra bác đã cho hai vợ chồng cô ấy cơ hội để buộc phải nói chuyện với nhau, phải tự đập vỡ cái khúc mắc đang tồn tại, nếu còn muốn sống chung với nhau.

Thứ ba, người con có nhiều khả năng hơn bố mẹ

tưởng. Tôi đã nghe những chuyện ông bố bà mẹ “thả con ra”, tưởng con sẽ ngã dúi dụi, sẽ khóc lóc chạy về, ai ngờ nó ngã xong, đứng dậy rồi tự xoay xở được bằng những cách mà ông bố bà mẹ kia không thể ngờ tới. Khi tôi được gặp, được nghe một người phát biểu ý kiến khác với đám đông, tôi biết rằng, trước đó đã có một ông bố, bà mẹ đã để con được tự do và theo đuổi suy nghĩ của mình.

Thứ tư, chỉ đưa con mới biết điều gì khiến nó hạnh phúc. Tôi nghĩ phần lớn thời gian “làm mẹ” của mẹ tôi dành để lắng nghe. Mẹ tôi rất ít khi khen tôi. Có một lần mẹ khen tôi là khi em tôi ngủ, ánh nắng xuyên qua khe cửa chiếu vào mặt nó và tôi lấy tay mình che nắng cho em. Mẹ tôi nhìn thấy, bảo: “Biết yêu thương em thế là tốt.” Nếu tôi chạy về nhà khoe thành tích và kể chuyện ở lớp thì mẹ tôi cũng chỉ nói: “Thế cơ à?” Vậy mà tôi lại kể rất nhiều. Tôi cũng không phải lo gì khi thất bại. Tôi cứ cố gắng hết sức của tôi theo đuổi những gì tôi muốn làm. Khi tôi thất bại, mẹ tôi chỉ nói: “Thôi, không sao.” Rồi lại ngồi nghe tôi thao thao bất tuyệt bây giờ tôi sẽ làm gì trước thất bại này.

Cùng chủ đề này, Muffy Mead-Ferro tác giả cuốn *Tự thú của một bà mẹ lười* cho rằng có một bà mẹ “lười” lại rất tốt cho trẻ. Theo Muffy, bố mẹ cần tin vào bản năng của mình và tin vào chính những đứa trẻ, để bớt can thiệp, “đứng dẹp sang một bên” cho đứa trẻ phát triển.

Bà mẹ lười Muffy sẽ không cố gắng biến căn nhà thành nơi quá an toàn bằng cách đổ một đồng tiền mua hết các loại thiết bị babyproof (bảo đảm an toàn cho trẻ). Không cần phải khóa van nước nóng. Không cần phải bịt mọi góc cạnh của chiếc bàn. Bởi chỉ sau những lần đau đứa trẻ mới học được cách tự bảo vệ bản thân. Nó sẽ biết cách đi từ

tổn hơn khi ở gần bàn. Biết cách bò dưới gầm ghế làm sao cho khỏi cụng đầu. Muffy cho rằng thế giới ngoài kia không hề babyproof và đứa trẻ cần biết sớm điều đó. Muffy còn nhắc đến một dạng nỗi đau khác: nỗi đau tinh thần. Ông bố bà mẹ không thể bảo vệ con bằng cách cấm bạn trêu đùa con hay nói cô giáo không được cho con điểm thấp. Tất cả những điều đó là phi thực tế và không nằm trong tầm kiểm soát của bố mẹ. Cách duy nhất bố mẹ có thể dạy con là để nó trải nghiệm nỗi đau và vượt lên trên nỗi đau. Muffy kể ông ngoại của cô thuở còn đi học bị mắc tật nói lắp. Có lần, ông đi ngang qua nhà bạn và nghe tụi bạn đang cười đùa giễu tật nói lắp của ông: “Haha,” cậu ta nói, “tớ muốn trở thành thố... thố... thống đốc bang.” Ông của Muffy rất buồn nhưng không giận bạn, ông đã cố gắng sửa tật nói lắp và đến năm 1963, ông đã trở thành thống đốc bang Wyoming. Kể cả sau khi không còn ở cương vị thống đốc, ông vẫn rất nổi tiếng nhờ tài hùng biện của mình.

Muffy cũng nói cô cố gắng tránh cuộc chạy đua trường lớp. Cô rùng mình khi thấy những bố mẹ mua băng đĩa, phần mềm về để dạy con đọc viết từ sớm. Đã từng bản khoăn có cần thiết phải cho trẻ nghe nhạc cổ điển từ trong bụng mẹ để trẻ thông minh hay không, Muffy thở phào: “Mẹ Einstein cũng không hề cho ông nghe nhạc lúc bà mang bầu” và “Aristotle còn cho rằng trẻ con đến 10 tuổi hãy cần học đọc, trước đó thì hãy cho chúng học nhạc và chăm vận động.” Muffy lập luận rằng càng bắt trẻ học sớm thì chúng càng ít thời gian để trau dồi kỹ năng quan trọng nhất, đó là kỹ năng xã hội. Theo Muffy, con gái cô có thành công hay không phụ thuộc không chỉ vào trường học mà còn vào thái độ của nó với công việc, và thái độ đó

được hình thành cả ở trường lẫn ở nhà. Điều này làm tôi nhớ đến một chị bạn, khi bạn bè xung quanh đang ra sức khen con chị cao hơn những đứa bé 1 tuổi khác, đo đếm từng centimet chiều cao của con cái họ và những đứa bé khác thì chị trả lời: “Mình cũng không suy nghĩ về việc nó cao bao nhiêu lắm, chỉ mong sau này nó không làm biếng.” Tôi thấy đúng quá. Cái gì là quan trọng nhất? Bố mẹ có thể chăm chú từng chút để con có lợi thế hơn người nhưng con người ta có bao nhiêu nhược điểm để có thể than phiền về bản thân. Thấp quá, cao quá, béo quá, gầy quá. Người than phiền mình không được học trường tốt. Người lại kêu bố mẹ không đủ giàu. Chồng của tôi làm ở một công ty tư vấn quản lý. Có lần tôi được gặp một đối tác cấp cao của công ty anh, là người Argentina, nói tiếng Anh nhưng pha âm Tây Ban Nha nặng nên khá khó nghe. Cứ nghĩ đến hàng nghìn sinh viên quốc tế than phiền khó xin việc vì không phát âm giọng Mỹ, tôi lại nhớ đến ông này. Để tồn tại và giành tới vị trí hiện tại ở công ty này chứng tỏ ông ấy đã phải rất giỏi và làm việc rất nhiều để người ta không còn để ý tới ngữ âm của ông nữa mà chỉ còn chăm chú nghe những gì ông ấy tư vấn.

Muffy đặc biệt nhắc tới việc không nên tin vào một công thức thành công duy nhất. Đừng nghĩ rằng chỉ cần học giỏi, học trường tốt, thì ra ngoài sẽ xin được việc, sẽ thành công. Cũng đừng nghĩ rằng chỉ vì mình thiếu một yếu tố nào đó mà mình bị loại ngay khỏi cuộc chơi. Một lần cô bạn tôi kể chuyện cô rất bực mình khi một anh bạn của cô ấy ra sức khuyên một cậu bé không nên thi vào Google. “Google chỉ nhận người học trường hàng đầu ra thôi em ơi,” anh ta nói. Cô bạn tôi nói mặc dù có thể đúng là anh

bạn kia biết nhiều người học trường hàng đầu vào Google và Google có tiếng là tuyển nhiều người tốt nghiệp trường hàng đầu, thì cũng không thể và không nên vui dập hết mọi hy vọng của cậu bé kia. Quá dễ dàng để gạt phắt đi cơ hội thành công của một người khi người đó không có các “yếu tố” mà chúng ta tìm kiếm. Nhưng nếu nhớ lại rằng, những người như Steven Spielberg, James Cameron, Rachel Ray, Richard Branson..., đều không khởi đầu xán lạn thì ta lại thấy rằng đúng như Muffy viết, thái độ lao động sẽ quyết định tất cả.

Muffy còn chỉ ra rằng việc đưa trẻ biết đọc không quan trọng bằng việc nó có hiểu cái nó đọc hay không. Một đứa trẻ biết học thuộc công thức “ $2+2=4$ ” lần sau có biết nó cần lấy bao nhiêu chiếc thìa, đĩa cho hai cặp vợ chồng cô chú đến ăn tối nhà mình hay không? Muffy đã chỉ ra một vấn đề cốt lõi rằng, đôi khi chúng ta tìm cái danh mà quên mất cái cốt lõi. Cũng như bao nhiêu sinh viên tốt nghiệp đại học kinh tế, ra trường có biết áp dụng những cái mình học mà tìm ra cơ hội kinh doanh? Sinh viên đại học kỹ thuật, tốt nghiệp có biết áp dụng kỹ thuật thế nào để tăng chất lượng, tăng năng suất? Chú trọng vào cái danh mà quên đi cái kết nối với cuộc sống khiến những sinh viên đó ra đời mà như “què cụt”, tất cả kiến thức nằm yên trong đầu, không hề được huy động để áp dụng linh hoạt vào cuộc sống.

Đọc cuốn sách của Muffy, tôi nhận ra rằng mình cần tự hỏi những câu hỏi hoàn toàn khác với cách suy nghĩ thường thấy:

Thay vì hỏi: “Làm thế nào để con nói thông thạo ngoại ngữ?” thì hãy hỏi: “Làm thế nào để con thích thú

tò mò về một nền văn hóa khác và muốn nói chuyện với người nước đó?”

Thay vì hỏi: “Làm thế nào để con vào được trường danh tiếng nhất?” thì hãy hỏi: “Làm thế nào để con biết yêu việc học tập?”

Thay vì hỏi: “Làm thế nào để con không nghèo như anh kia cô nọ?” thì hãy hỏi: “Làm thế nào để con biết kiếm ra tiền và biết giúp đỡ hai người kia?”

Thay vì hỏi: “Làm thế nào để con kiếm được nhiều tiền?” thì hãy hỏi: “Làm thế nào để con có công việc và hạnh phúc?” Vì cuộc sống hạnh phúc rốt cuộc là gì? Là làm công việc mình yêu thích và thấy có ý nghĩa, có bạn bè để chia sẻ, có gia đình để yêu thương và được yêu thương.

Dạy trẻ tự lập qua các hoạt động hằng ngày

Trẻ nhỏ học cách tự lập qua những hoạt động rất nhỏ hằng ngày như đánh răng, mặc áo, đi giày, lau dọn... Vậy chúng ta có thể làm gì để giúp trẻ?

Đầu tiên, cần tinh ý nhận ra nhu cầu tự lập của trẻ. Hãy xác định tâm lý rằng “Nếu việc gì con có thể làm được, thì hãy để cho con làm” và liên tục tìm kiếm các cơ hội đó cho con. Khi bạn thấy con cố gắng giăng cái phéc mơ tuya ra, đó chính là lúc bé đang muốn học cách mở áo, cài áo. Khi bạn thấy con cố đút chân vào giày, đó chính là lúc bé muốn học cách đi giày. Khi con gạt tay bạn ra, tỏ ý không cần bạn nắm tay để bước lên hay xuống cầu thang, đó là lúc bé đã muốn tự mình chinh phục những bậc cầu thang này. Hãy để ý khi con tỏ ra thích thú được tự làm việc gì đó, ấy chính là thời điểm dạy bé tốt nhất.

Bạn cũng có thể tham khảo bảng sau đây:

Hoạt động	Thời điểm trẻ có thể tự làm
Khiêng một cái thảm nhỏ	2.5 tuổi trở lên
Cuộn thảm lại – Mở thảm ra	2.5 tuổi trở lên
Khiêng ghế - Kéo ghế ra, ngồi vào ghế	2.5 tuổi trở lên
Khiêng bàn nhỏ	2.5 tuổi trở lên
Cắm một cái khay	2.5 tuổi – 3.5 tuổi
Cắm một bình nước nhỏ	2.5 tuổi – 3.5 tuổi
Cắm một vật nhọn	2.5 tuổi – 3.5 tuổi
Mở cửa	2.5 tuổi – 3.5 tuổi
Mở nắp chai	2.5 tuổi – 3.5 tuổi
Mở hộp	2.5 tuổi – 3.5 tuổi
Gấp quần áo	2.5 tuổi – 4 tuổi
Xúc hạt, đổ hạt	2 tuổi – 3 tuổi
Rửa tay	2 tuổi – 4 tuổi
Cởi khuy áo (khuy cài, khuy bấm, khuy móc), cởi phéc-mơ-tuya, thắt nơ, luồn dây	2.5 tuổi – 3.5 tuổi
Đánh giày	3.5 tuổi – 4 tuổi
Chuẩn bị đồ ăn	3.5 tuổi – 4 tuổi
Lau bảng	3 tuổi – 4 tuổi
Lau bàn	2.5 tuổi – 4 tuổi
Cắm hoa	3 tuổi trở lên
Giặt khăn	3 tuổi trở lên

Dọn bàn ăn	3 tuổi trở lên
Quét nhà	3 tuổi trở lên
Lau nhà	3 tuổi trở lên
Phủ bụi	3 tuổi trở lên
Quét sân	3 tuổi trở lên
Chào	2.5 tuổi – 3.5 tuổi
Nói cảm ơn	2.5 tuổi – 3.5 tuổi
Nói xin lỗi	2.5 tuổi – 3.5 tuổi
Giới thiệu bản thân	2.5 tuổi – 3.5 tuổi
Ho một cách lịch sự	2.5 tuổi – 3.5 tuổi
Ngáp một cách lịch sự	2.5 tuổi – 3.5 tuổi
Ngỏ ý muốn giúp đỡ	2.5 tuổi – 3.5 tuổi
Hỏi một cách lịch sự	2.5 tuổi – 3.5 tuổi
Khen	2.5 tuổi – 3.5 tuổi

Hãy dành thời gian để dạy con. Khi bạn thấy bé bức tức vì không cài được phéc mơ tuya, thay vì nói “Ra đây mẹ cài cho”, hãy nói với con “Mẹ chỉ cho con cách làm nhé”. Bạn ngồi xuống ngang với con, đưa phéc mơ tuya vào gần để bé nhìn thật rõ, làm từng động tác thật chậm, lặp lại nhiều lần để bé hiểu khái niệm. Sau đó, hãy để bé thực hành, có thể cầm tay bé giúp bé làm những lần đầu tiên. Trẻ sẽ học nhanh nhất qua cách nhìn người khác làm theo từng bước và qua việc chúng tự làm.

Hãy kiên nhẫn, cho con nhiều thời gian để con học, coi đó là một hoạt động vui chơi, giải trí. Như kĩ năng đi tất, đi giày, hãy để trẻ chơi với tất, với giày, kể cả khi không

chuẩn bị đi đâu cả, bạn cũng sẽ không bị sức ép phải thúc giục bé làm nhanh hay làm hộ bé. Hãy cho con có cơ hội làm thật nhiều lần, trẻ sẽ dần thành thạo hơn.

Đừng hy vọng con sẽ có kết quả tuyệt vời ngay. Bé có thể có những lần đầu đi giày trái chân, đi tất không kéo đúng vào phần gót, dọn bát đĩa không ngay ngắn. Hãy coi đó là chuyện bình thường. Đừng trách mắng trẻ: “Ồi giờ, con đi giày trái rồi!”, “Sao tất lại đi xộc xệch thế này hả con?” “Bát đĩa con dọn thế này thì mẹ phải dọn lại mất thôi!” Thay vào đó, hãy khen ngợi trẻ và nếu cần thiết, hãy dạy con bằng cách đưa thông tin: “Ồi con biết đi tất rồi à, giỏi quá nhỉ? Ở đây có phần màu xanh là để đi vào gót chân, con để vào gót chân nhé.”

Hãy xem xét xem bạn có thể làm gì để giúp bé học nhanh hơn. Nếu bé có một chiếc ghế nhỏ, bé sẽ học cách tự mặc quần dễ dàng hơn? Nếu bé có một cái cốc nhỏ bằng nhựa, bé sẽ học cách tự uống nước từ cốc nhanh hơn? Nếu có một cái mắc áo đóng thấp hơn, con sẽ có thể tự treo quần áo được?

Làm gì khi trẻ từ chối tự làm?

Bạn đã dạy trẻ cách đánh răng và trẻ rất thích thú, nhưng giờ thì bé chỉ cầm bàn chải để chơi, bạn đánh răng hộ con thì con chỉ mím miệng, lẩn lê bò toái để tránh phải đánh răng? Qua rồi những lần đầu thích thú khi được cầm chiếc bàn chải bé tí và bắt chước bố mẹ, giờ để bé đánh răng xong mất hàng chục phút đồng hồ, bạn cần làm gì?

Đầu tiên, hãy thử cố gắng hiểu vì sao con lại thay đổi như vậy.

Nếu nguyên nhân là vì bé đã quên cách đánh răng hay

đang mãi chú ý sang một điều gì khác, hãy đưa bàn chải vào tận tay con, ngồi xuống ngang tầm với con, nói từ tốn với con: “Giờ con đánh răng nhé. Mẹ cũng đánh răng nhé. Hai mẹ con mình cùng đánh răng” và hướng dẫn để bé có thể bắt chước bạn.

Nếu con đơn thuần đã chán, không còn hứng thú với việc tự đánh răng nữa. Bạn có thể cần cho con biết trước khi tới giờ đánh răng, nói với con: “Con chơi thêm một chút rồi mình đi đánh răng nhé!” Bạn có thể cần tạo thêm một số động lực mới cho trẻ bằng cách cầm bàn chải nhún nhảy hát một bài hát như:

*“Với bàn chải trong tay, em chải răng một mình
Thêm một lớp kem thơm, em chải cho đều tay
Với bàn chải xinh xinh, em chải răng một mình
Sau mỗi bữa ăn xong, em chải răng thật chăm”*
(“Em tập chải răng” – Nguyễn Ngọc Thiện)

Hoạt động mới này chắc sẽ khiến bé vui thích đánh răng trở lại. Khi đó, hãy vỗ tay khen ngợi con thật nhiều. Sự khen ngợi khiến trẻ vui vẻ và càng yêu thích, thậm chí chờ đợi tới lúc được đánh răng.

Bạn có thể áp dụng tương tự khi trẻ từ chối tự làm các hoạt động hằng ngày. Điều quan trọng là bình tĩnh dạy con, hướng dẫn con từng bước, tạo sự hứng khởi cho trẻ và luôn khen ngợi khi trẻ tự làm.

CHƯƠNG VII

DẠY CON KỶ LUẬT

Trong những năm tới, đứa trẻ sẽ không nhớ bạn đã dạy gì nó, nhưng nó sẽ nhớ bạn đã làm nó cảm thấy như thế nào.

Carol Buchner

Tôi tin rằng bạn đã từng nghe, thậm chí từng tìm hiểu về kỷ luật không nước mắt, về dạy con bằng tình yêu thương. Có thể bạn đã áp dụng, đã thành công, đã thất bại, đã nản chí, cũng có thể bạn tin ở những phương pháp dạy con của riêng mình hơn. Tôi thì không tin vào câu “Yêu cho roi cho vọt”, tôi sợ đau, sợ bị đòn, hình ảnh cái thước may quất xuống chỉ khiến tôi sợ chết khiếp chứ không biến thành động lực hay quyết tâm “ngoan lên” nào. Tôi đã từng nghĩ mình sẽ không bao giờ lặp lại việc khiến mình sợ hãi ấy với cô con gái bé bỏng. Nhưng nói luôn dễ hơn làm. Bạn còn nhớ lần đầu tiên giơ tay đánh con không? Đó là kết quả của cơn nóng giận bột phát, hay là phương pháp bạn đúc rút ra sau suy tính kỹ lưỡng? Hừ, ai lại đi suy tính kỹ lưỡng việc đánh con, tôi nghe thấy bạn đang lăm bắm. Phải rồi, hầu như ban đầu là bởi cơn nóng giận bột phát, là cảm giác cần phải trừng phạt nó, rồi sau vài lần thì thành quen, hừ thì đánh, cho nó sợ, vậy thôi.

Tôi còn nhớ như in ngày hôm đó, hai mẹ con đi chơi, lúc đó đã gần trưa, tôi đã đói và mệt, Xoài thì cứ ỉ ỏi. Con chỉ bình nước, đòi nước, tôi đưa bình nước thì nó lại hất đi. Tôi nói “thế con muốn gì? Để mẹ đưa đi ăn” nhưng con vẫn cứ lèo nhèo khóc. Tôi giơ tay lên phát cho một cái vào mông. Xoài im bật. Con nhìn thẳng vào mắt tôi, tôi có thể thấy trong đôi mắt ấy sự ngạc nhiên tột độ. Hai mươi tháng tuổi, trước đó con chưa bao giờ bị đánh. Đôi mắt con tròn xoe nhìn tôi, chắc nó đang tự hỏi: “Ơ, chuyện gì thế này? Sao mẹ lại đánh mình?” Rồi mặt con mếu xệch đi, nó òa khóc. Đôi mắt con trước khi khóc ám ảnh tôi suốt một tuần sau đó. Tôi không biết trong trí nhớ non nớt của con, lần bị mẹ đánh này có khắc sâu không? Liệu giây phút ấy, con có đánh mất sự tin tưởng vào mẹ mà nó đã có suốt từ trước đó, tin rằng mẹ là người yêu thương, che chở mình? Nhưng điều ám ảnh tôi hơn cả là khi tôi giơ tay lên đánh con, tôi cảm thấy tôi có sức mạnh, thấy mình đang làm chủ, người tôi run lên nhưng trong đó có cảm giác hả hê... Chính cảm giác đó làm tôi ghê sợ bản thân... Tôi đã từng căm ghét những gã đàn ông đối xử tàn bạo với vợ, giờ đây tôi đang làm chính điều đó... Gã đàn ông to khỏe và người vợ yếu ớt. Tôi khỏe mạnh và đứa bé 20 tháng tuổi không có khả năng bảo vệ bản thân. Hai điều đó thì khác gì nhau. Tôi ghê sợ cảm giác mà mình trải qua khi mình giơ tay lên đánh con. Tôi chợt hiểu rằng những tên đàn ông đang tay đánh vợ có lẽ cũng thấy hả hê, thấy “sướng tay”, nên một lần đã dùng bạo lực với vợ, chắc chắn lần sau khi có xung đột, hẳn sẽ lại dùng bạo lực tiếp. Chính vì thế mà tôi sợ, tôi sợ một lần tới đây, lại không làm chủ được bản thân, và lại dùng bạo lực với Xoài lần nữa.

Tôi trần trọc mãi nhiều đêm. Một câu trả lời chóng vánh và lời tự hứa dễ dàng khi không tìm được nguyên nhân và liệu chữa trị tận gốc luôn rất mỏng manh. Chắc hẳn khi ở trong một tình huống tương tự, tôi sẽ lại quay trở lại cách làm cũ.

Vậy làm thế nào để dạy con kỷ luật mà không cần dùng tới cây thước đây? Tôi vui đầu vào tìm hiểu từ sách vở và những tấm gương thực tế xung quanh mình. Tôi nhận ra rằng những phương pháp thông dụng mà mình biết - đánh, mắng, phạt, hối lộ - đều không hiệu quả, nhưng nghịch lý là chúng phổ biến đến mức ít có ông bố bà mẹ nào chưa từng dùng tới. Ta nuôi dạy con không chỉ từ những gì học được ở sách vở, mà còn từ những kinh nghiệm của bản thân hồi bé và quan sát xung quanh. Nếu xung quanh ta coi việc đánh mắng con khi con hư là bình thường thì ta cũng thấy việc đó bình thường thôi. Bản thân chúng ta hồi bé cũng bị bố mẹ đánh cho ra trò, mà có ảnh hưởng gì tới tâm lý đâu? Nhưng chính chúng ta đâu có một phiên bản ta nếu bố mẹ không hề đánh mắng để mà đối sánh được, dù nói có ảnh hưởng hay không thì cũng chỉ là tưởng tượng ra mà thôi.

Người Mỹ quan niệm rằng đánh và mắng chỉ có thể dùng được trong ngắn hạn. Khi đứa trẻ còn nhỏ, bố mẹ còn có thể đánh mắng, bắt nghe lời. Bố mẹ có thể hù, dọa nạt nhưng dần lớn lên đứa trẻ sẽ biết những lời nói đó chỉ là dọa nạt chứ bố mẹ sẽ chẳng 'gọi công an' hay 'ông ba bị' sẽ chẳng đến bắt... Khi đứa trẻ đã lớn, bố mẹ không còn đánh được nữa. Nó cũng có thể chạy đi để khỏi phải nghe mắng. Nó cũng có thể từ chối không nghe lời. Và khi đó, bố mẹ muốn nói chuyện nhẹ nhàng khuyên nhủ cũng không được nữa, vì trẻ chưa hề được dạy từ bé để quen với cách này. Có

nhà giáo dục từng nói các vấn đề trong mối quan hệ của trẻ vị thành niên và bố mẹ đã xuất phát ngay từ khi trẻ chập chững biết đi, là vì thế.

Khi bị đánh, mắng, trẻ không học được những kiến thức, kỹ năng, bài học đang “ẩn giấu” trong những lần trẻ làm sai.

Nó không dạy trẻ về trách nhiệm. Nếu trẻ làm đổ nước, bố mẹ đánh mắng trẻ, rồi dọn chỗ nước đổ, thì trẻ “học” được rằng mình chỉ cần chịu bị la hét tí thôi chứ mình không phải chịu trách nhiệm cho việc mình gây ra.

Nó không dạy trẻ cách cư xử tốt. Nó không dạy rằng bình tĩnh cũng có thể giải quyết được vấn đề. Nó không dạy rằng con người có thể đối thoại để hiểu nhau, hiểu vấn đề và tìm cách giải quyết vấn đề. Nó không dạy rằng khi trẻ sai, trẻ vẫn có cơ hội để sửa sai và tiến bộ.

Hai biện pháp này lại “dạy” trẻ những bài học mà chúng ta không mong muốn.

Nó “dạy” trẻ rằng trẻ có thể la hét, dọa nạt, đánh mắng để giải quyết vấn đề. Trẻ lớn lên cũng sẽ dùng những cách bạo lực đó để giải quyết các vấn đề với bạn, với vợ/chồng, với đồng nghiệp của nó.

Nó dạy trẻ rằng trẻ không có quyền nói, không có quyền bảo vệ mình. Nó không nói với trẻ rằng ý kiến/lý do của trẻ là quan trọng, trẻ là quan trọng. Lớn lên, trẻ cũng sẽ chấp nhận những cách đối xử mà đồng nghiệp, cấp trên, vợ/chồng áp lên mình.

Trẻ còn nhỏ, khi bị đánh, trẻ nghĩ rằng người lớn thì có quyền đánh, người mạnh có quyền đánh người yếu. Bố mẹ có quyền đánh con cái. Bố mẹ nói rằng bố mẹ yêu mình nhưng bố mẹ cũng có thể đánh mình.

Trẻ bị đánh thì nung nấu ý định trả thù. Trẻ sẽ cố gắng nghĩ cách để lần sau không bị đánh nữa. Trẻ bị điểm kém, bị đánh, thì lần sau không hẳn là nó sẽ cố gắng học để được điểm cao, mà có thể nó sẽ “quay” bài - một kết quả mà bố mẹ không hề mong muốn.

Trẻ bị đánh đâm sợ bố mẹ. Khi đã sợ thì tình yêu không còn trọn vẹn, trẻ sẽ không dám chia sẻ với bố mẹ nữa. Điều này rất nguy hiểm vì khi trẻ càng lớn thì những khó khăn, thách thức trẻ gặp phải có mức độ nghiêm trọng hơn nhiều so với hồi bé. Nhưng lúc này, trẻ đã sợ, đã ghét bố mẹ nên không dám chia sẻ với bố mẹ, hoặc có thái độ phản ứng, không nghe lời khuyên của bố mẹ nữa.

Trong nhiều trường hợp, nó dạy trẻ rằng bằng cách hư, trẻ có thể thu hút được sự chú ý của bố mẹ, làm bố mẹ mất bình tĩnh. Khi ấy, không phải bố mẹ đang kiểm soát được trẻ, mà là chính trẻ đang kiểm soát bố mẹ.

Còn với Phạt, ta lại cần phân biệt Phạt và Hậu quả tự nhiên. Phạt là hình thức do bố mẹ đưa ra (bắt đi về phòng, bắt đứng góc tường, không cho đi chơi...) Còn hậu quả tự nhiên là như con đi học muộn bị mất bài giảng, không làm bài bị điểm kém, con đánh bạn thì bạn không muốn chơi cùng nữa, làm rơi mất tiền thì không có tiền tiêu...

Nhiều người nhầm lẫn giữa phạt và hậu quả. Bố mẹ nói “Con không nghe lời thì hậu quả là không được đi chơi”, thực ra đây là phạt chứ không phải là hậu quả tự nhiên.

Khi bị phạt thì trẻ chỉ lo vâng lời để tránh bị phạt chứ không phải vì muốn ngoan. Bố mẹ bảo không được ăn kẹo nữa, nếu ăn thì không được xem tivi. Trẻ không quan tâm đến việc ăn kẹo sẽ bị sâu răng... Vậy là trẻ sẽ ăn giấu ăn giếm để bố mẹ không biết, không phạt được. Trẻ dễ nói dối. Bố

mẹ có hỏi “Con vừa ăn kẹo hả?” thì tất nhiên, trẻ sẽ nói “Không ạ” chứ đại gì nói thật để bị phạt. Đồng thời, trẻ lại cảm thấy rất tệ, vì thấy mình vừa không nghe lời, vừa nói dối, vừa không biết làm sao để kiểm soát chính bản thân. Trẻ thực chất đã bị bỏ mặc trong mớ vấn đề đó. Từ những sự việc nhỏ bé này, trẻ mất dần trách nhiệm hành xử tốt trong những sự việc lớn hơn vì trẻ đã quen phải giấu giếm, phải nói dối... Khi lớn lên, trẻ không thích bị bố mẹ can thiệp nữa vì trong tâm trí trẻ, bố mẹ thường áp đặt và không thực sự giúp trẻ.

Time-out (phạt úp mặt vào tường, ở một mình trong phòng) cũng chính là một hình phạt. Nó không tệ như đánh trẻ hay quát mắng trẻ. Nhưng trẻ phải chịu cảm giác nó bị bỏ rơi, mình hư. Trẻ thấy rằng chỉ khi nào mình “ngoan” thì mới được yêu, còn nếu mình bực bội hay có cảm xúc mạnh, thì mình sẽ không được bố mẹ yêu, không được chấp nhận. Mà chúng ta, ai chẳng có lúc bực bội, khó chịu? Trước khi trẻ gây chuyện, trẻ đã biết “làm thế này có thể là không được” rồi, nhưng khi bị đuổi vào một góc thì nó càng cảm nhận được rằng nó hư, không ngoan. Nhưng trẻ cũng không biết phải làm thế nào để kiểm soát bản thân để lần sau không hư nữa. Trong lúc bị đứng ở góc, nó càng cảm thấy bức bối và trong đầu nó nghĩ ra đủ mọi cách để trả thù bố mẹ, hai người mà giờ đây nó thấy ghét vì bỏ rơi nó, không yêu thương nó. Hiếm đứa trẻ nào khi bị đứng góc lại bình tĩnh nghĩ xem mình cần làm gì để ngoan ngoãn, tiến bộ.

Con bị phạt mà không phải hậu quả tự nhiên thì nó sẽ:

- Nghĩ cách để tránh phạt, chứ không phải nghĩ phải làm sao cho đúng. Chỉ tuân theo vì sợ.

- Nói dối.
- Dễ sợ hãi, tức giận.

Một đứa trẻ đánh em, bị bố mẹ phạt đứng góc tường. Lần sau nó giận em thì nó đánh em làm sao để bố mẹ không biết, để nó không bị phạt.

Nếu không phạt thì để trẻ chịu hậu quả chẳng? Vấn đề là ở chừng mực nào? Nhiều trẻ không học được đúng bài học mà bố mẹ muốn trẻ học, nó cứ tiếp tục chịu hết hậu quả này đến hậu quả kia mà không học được. Nếu cứ để trẻ tự chịu hậu quả trong khi ta có thể giúp trẻ, thì trẻ sẽ nghĩ nó không được yêu thương, không thể mong chờ gì vào bố mẹ.

Còn biện pháp cuối cùng là Hối lộ, trẻ chẳng bị đau đớn gì mà lại rất hớn hờ vì có thưởng, nhưng nhược điểm lớn nhất của biện pháp Hối lộ là nó làm hỏng động cơ phấn đấu của trẻ. Trẻ nghe lời chỉ để được thưởng chứ không phải vì nó nghĩ nó nên làm như thế.

VÌ SAO YÊU THƯƠNG LẠI LÀ GIẢI PHÁP CHO NHIỆM VỤ BẤT KHẢ THI MANG TÊN DẠY CON KỶ LUẬT?

Trước hết, cần tự hỏi vì nguyên nhân gì mà trẻ làm bố mẹ bực mình. Có thể là:

- Trẻ không biết bố mẹ muốn mình phải làm gì.
- Trẻ biết nhưng không tự kiểm soát được bản thân
- Trẻ biết nhưng không quan tâm, mặc kệ.

Nếu vì nguyên nhân đầu tiên thì rất dễ, có thể dạy trẻ bằng cách nói cho trẻ biết, đồng thời làm gương cho trẻ: đợi đèn xanh mới đi, chảo nóng thì không động vào, thức ăn đợi nguội mới ăn...

Nếu vì nguyên nhân thứ hai thì cũng không khó, có

thể dạy trẻ kiểm soát được bản thân: Làm thế nào để bực mình, cáu giận mà không đánh bạn? Làm thế nào để chế ngự nỗi sợ hãi? Giúp con bình tĩnh rồi khi đó mới dạy con cách nhận ra các cảm xúc của mình và quản lý nó.

Nếu vì nguyên nhân thứ ba thì khi đó mối quan hệ giữa bố mẹ với trẻ cần được hàn gắn, trước khi bố mẹ muốn trẻ phải nghe lời.

Một đứa trẻ yêu thương, gần bó với bố mẹ thì sẽ muốn làm bố mẹ hài lòng, và nó dễ chấp nhận lời dạy dỗ của bố mẹ. Chính vì vậy, trước khi nghĩ đến việc làm sao để trẻ nghe lời, đầu tiên phải luôn cho trẻ biết rằng ta yêu thương trẻ, quan tâm đến trẻ, luôn đứng về phía trẻ.

Làm thế nào để xây dựng và bồi đắp tình cảm này? Trước hết, phải dành thời gian cho trẻ: chơi đùa với trẻ, nói chuyện, lắng nghe trẻ. Dành cho trẻ sự quan tâm, triu mến. Dành cho trẻ sự tôn trọng như với một người lớn. Đồng thời, chia sẻ với trẻ những thông tin, kinh nghiệm, để giúp trẻ dần phát triển. Và tuyệt đối không áp dụng bạo lực với trẻ.

Ba nguyên tắc của phương pháp kỷ luật bằng Yêu thương

1. Lắng nghe và thông cảm

Trước hết, kỷ luật bằng Yêu thương đòi hỏi ta hiểu về nhu cầu phát triển của trẻ và thông cảm với giới hạn khả năng của trẻ. Hiểu rằng trẻ sinh ra với bản năng khám phá, chính vì vậy nhìn thấy một vật gì, nhất là vật lạ, nó cũng sẽ cố gắng bò tới, sờ mó, thậm chí ngậm, cắn lấy vật ấy. Đó chính là bản năng sinh học của trẻ trong giai đoạn trẻ đang cố gắng để tìm hiểu thế giới xung quanh mình. Một đứa bé

đi vào trong nhà vệ sinh sẽ kéo cuộn giấy vệ sinh đến khi nào hết thì thôi. Rồi nó sẽ ra bồn cầu và nhúng tay vào đó, thậm chí cho cả búp bê vào đó nữa. Một người lớn, nếu nhìn thấy cảnh này, nếu không hiểu rằng trẻ vẫn đang học về thể giới, và nó thực sự đâu có biết đối với người lớn kéo giấy vệ sinh như thế là phí phạm hay nước bồn cầu là bẩn thỉu, thì sẽ cho rằng trẻ hư, quậy phá.

Để trẻ nhỏ nghe lời mình, có thể dùng một cách là phân tán sự chú ý. Đưa trẻ cầm một chiếc ly thủy tinh. Bạn sợ ly vỡ và bảo: “Đưa ly đây cho mẹ”. Đưa trẻ không muốn đưa “đồ chơi” mới này của nó nên bắt đầu khóc và giữ chặt lấy. Thay vì la mắng và cố gắng giằng lấy chiếc ly khỏi tay con, bạn có thể lấy một đồ vật mới, an toàn hơn, ví dụ một chiếc móc chiếc khóa, đưa cho trẻ, để đổi lại chiếc ly. Hầu hết trường hợp, đưa trẻ đều sáng mắt lên khi thấy đồ chơi mới, và đưa chiếc ly cho người lớn để được cầm lấy đồ chơi mới kia. Tương tự, con đang ăn cùng gia đình nhưng lại cầm bát di di trên bàn ăn để nghịch. Bạn có thể chỉ cần đảo sự chú ý của trẻ, ví dụ hỏi trẻ: “Cái đồng hồ đâu ấy nhỉ?” Đưa trẻ mau mắn muốn chứng tỏ bản thân, quay người chỉ cho bạn cái đồng hồ treo giữa nhà. Và sau đó thì nó cũng quên mất trò nghịch trước đó.

Trẻ em dưới 4 tuổi vẫn còn đang phát triển trí nhớ và tư duy nên trẻ có thể sẽ không thể nhớ điều bạn đã dặn trẻ trước đó. Ví dụ, trước khi đi vào siêu thị, bạn nói với con: “Giờ mẹ sẽ đưa con vào siêu thị, nhưng con phải hứa không được đòi mua kẹo.” Khi bạn đi ra thanh toán, đứa trẻ nhìn thấy hộp kẹo bày gần đó và đòi mua (có lẽ đây là lý do vì sao người ta rất hay bày kẹo ở khu thanh toán!). Lúc này, bạn sẽ rất bức và la mắng con vì con đã hứa mà không biết

giữ lời? Thật ra, rất khó trách đứa trẻ vì giới hạn trí nhớ của bé. Cũng có thể bé nhớ nhưng bản năng sinh học thôi thúc nó đòi cái vật nó muốn kia. Cũng như vậy, nếu bạn để một cái bánh ở bàn, dặn con không được ăn bánh, rồi đi ra khỏi phòng. Chắc chắn khi bạn quay lại thì đứa trẻ đã ăn cái bánh ấy rồi! Đó là bởi vì khả năng kiểm soát bản thân của trẻ vẫn còn đang ở giai đoạn phát triển và luyện tập. Trẻ dưới 4 tuổi chưa hiểu hết được lý lẽ. Bạn giải thích với con tại sao không được nghịch cái điều khiển ti vi, tại sao không được tự do mở tủ lạnh, trẻ nghe, nhưng không thể hiểu hết được về tầm quan trọng của điều bạn nói.

Khi đã hiểu những giới hạn này của trẻ em, đối với trẻ dưới 4 tuổi, không cần quá tập trung cố gắng dạy trẻ tuân theo quy tắc. Trước tiên, hãy cố tạo điều kiện để đứa trẻ ngoan ngay từ đầu mà không cần bị nhắc nhở. Ví dụ với những đồ không muốn trẻ chạm tới, có thể cất lên cao để trẻ không với tới được hoặc cất hẳn vào tủ để trẻ không nhìn thấy và không đòi. Bằng cách như vậy, chúng ta đã tạo ra một môi trường để không phải liên tục nói “Không được, không được” với trẻ. Nhiều bố mẹ mắng trẻ: “Tại sao bố mẹ đã nói với con rất nhiều lần là không được nghịch điều khiển mà con không nghe?” Thực ra chỉ cần cất cái điều khiển vào chỗ trẻ không nhìn thấy thay vì đã biết trẻ thích nghịch mà vẫn để trong tầm với của trẻ. Một cách làm nữa là để con có lịch sinh hoạt vừa phải và đúng giờ giấc, để tránh con quá mệt mỏi, thiếu ngủ. Một đứa trẻ khỏe mạnh, tươi tỉnh sẽ chơi ngoan, vâng lời và ít cáu giận, khóc lóc hơn nhiều. Thay vì chê trách trẻ thì hãy tìm lúc trẻ ngoan để khen trẻ “Con biết chơi ngoan, giỏi quá nhỉ”, làm vậy khiến trẻ ý thức được đâu là cách cư xử mà bố mẹ mong đợi.

Đối với trẻ lớn hơn 4 tuổi, đã hiểu biết hơn nhưng trẻ vẫn là trẻ, vẫn còn thiếu nhiều hiểu biết và kinh nghiệm. Và vai trò của cha mẹ là để dạy cho trẻ những hiểu biết để trẻ làm và rút kinh nghiệm.

Phương pháp giáo dục trẻ bằng tình yêu thương quan niệm rằng trẻ tự bản thân muốn làm điều tốt. Điều chúng ta có thể làm là giúp để trẻ biết cách để làm điều tốt dễ dàng hơn. Mục đích của dạy trẻ không phải làm trẻ sợ mà nghe theo, mà là khiến trẻ tự muốn hành xử tốt. Lắng nghe và nói chuyện với trẻ về cảm xúc, giá trị, cách ra quyết định... để trẻ hình thành khả năng tự suy nghĩ và điều khiển hành vi. Chấp nhận cảm xúc của con, không át đi cảm xúc của con (“Lớn rồi không khóc”, “Con trai không khóc”, “Có gì mà sợ”). Khi nhìn thấy một đứa trẻ khóc đòi hay giành đồ chơi của bạn, không quy chụp “đó là đứa trẻ hư”. Thay vào đó, lắng nghe để hiểu sự việc từ góc nhìn của trẻ.

Tôi từng chứng kiến trong một lớp học mẫu giáo, khi hai đứa trẻ giành nhau đồ chơi, cô giáo tiến lại gần, cô bảo: “Stop” (Ngừng lại). Rồi cô giữ lấy tay của hai đứa trẻ và bảo: “It’s not ok to hurt” (Không được đánh bạn). Sau đó cô hỏi: “Có chuyện gì vậy?” Một đứa bé trả lời: “Con muốn đồ chơi kia”. Đứa bé kia nói: “Nhưng con đang chơi...” Cô giáo liền bảo: “Cô hiểu rồi. Noah, con muốn chơi đồ chơi kia, nhưng Lucas đang chơi dở”. Cô quay sang Noah: “Con nên nói gì nào?” Noah vẫn đang cúi gằm mặt. “Con nói xem.” Đứa trẻ bắt đầu lí nhí: “Năm phút nữa cậu cho tớ chơi được không?” Lucas liền đáp: “OK. 5 phút nữa”. “Đúng rồi. Con giao 5 ngón tay ra nói ‘OK. 5 phút nữa.’”

Tôi hỏi cô giáo về tình huống vừa rồi. Cô bảo tôi rằng khi hai đứa trẻ xung đột, bước đầu tiên là phải dừng trẻ

lại để chúng không làm nhau đau. Sau đó hỏi trẻ chuyện gì khiến chúng cãi vã, như vậy trẻ sẽ có cơ hội trình bày vấn đề từ góc nhìn của trẻ. Rất nguy hiểm nếu người lớn chỉ dựa vào những gì mình nhìn thấy để can thiệp, vì những gì nhìn thấy có thể không phản ánh hết vấn đề. Sau khi nghe trẻ trình bày, có thể tỏ ra thông cảm: “Cô hiểu, con muốn chơi cùng bạn.” “À, hóa ra bạn liên tục giành đồ chơi của con.” Sau đó, cô giáo đã giúp trẻ học cách dùng lời nói để giải quyết tranh cãi. Trẻ sau một vài lần như vậy sẽ có thể tự giải quyết xung đột với bạn theo cách cô giáo đã dạy.

Hỏi ý kiến của trẻ chính là một cách lắng nghe hay. Tại một lớp học mẫu giáo (trẻ 5 tuổi), cô giáo hỏi một bé “Charlotte, đây là những phụ huynh tới thăm để tìm hiểu và cân nhắc xem có nên gửi con vào học trường ta không, con có muốn cho họ xem hình con đang vẽ không?” Cô bé gật đầu, đem một tập giấy vẽ của bé ra. Cô giáo hỏi: “Con đang vẽ gì?” Charlotte trả lời: “Con vẽ con mèo. Con mèo kêu meo meo.” Cô giáo lại hỏi: “Con có muốn cho mọi người xem một hình nữa không?” Charlotte gật đầu giở cho mọi người xem một tờ giấy khác trong đó em vẽ nhà em, ông mặt trời, một cái cây và một cái ô tô.

Cô giáo này thật là thông minh khi cô hỏi: “Con có muốn...?” Cô để cho Charlotte nghĩ và ra quyết định. Charlotte mới 5 tuổi. Nhưng Charlotte không phải cái máy trong tay người lớn. Em buộc phải tự suy nghĩ. Và cô giáo tôn trọng em. Nếu vì một lý do gì đó, chẳng hạn như Charlotte không tự tin, hay em đang muốn giữ bí mật, hay chỉ đơn giản hôm đó em đang mệt, em hoàn toàn có thể lắc đầu. Và mọi người coi đó là bình thường.

Thế nhưng nếu cô giáo bảo “Charlotte, con cho mọi

người xem hình con vẽ” thì một là Charlotte không phải suy nghĩ gì cả, cứ làm theo cô giáo bảo; hai là nếu em có không muốn cho mọi người xem thì em cũng không dám nói lên, vì cô giáo đâu có hỏi; ba là nếu em có dám nói lên là em không muốn cho mọi người xem thì lúc này mọi người sẽ coi là em không biết nghe lời. Còn cô giáo lại bế mặt trước mọi người.

Trong chương trình quản trị kinh doanh, tôi được học khái niệm “procedural fairness” (sự công bằng thể hiện trong cách thực hiện quy trình) có nghĩa là trong quá trình làm, cần theo đủ các bước để bảo đảm người kia được lắng nghe, có đủ điều kiện để trao đổi, các nhu cầu của họ được đáp ứng. Ví dụ, khi đi khám bác sĩ, bệnh nhân có nhu cầu được bác sĩ hỏi han bệnh tình, thông cảm với những khó chịu, đau đớn, được lắng nghe hết những triệu chứng mà mình cảm nhận, để giúp bác sĩ chẩn đoán đúng bệnh. Người đi làm nếu có bị công ty sa thải, trước đó cũng muốn người quản lý có buổi gặp đánh giá chất lượng công việc để có cơ hội cố gắng thay đổi, nếu cuối cùng vẫn bị công ty sa thải thì họ muốn công ty thông báo sớm để họ có thời gian tìm việc khác, muốn công ty hỗ trợ trợ cấp, bảo hiểm y tế, viết giấy giới thiệu để họ xin việc khác. Theo các nghiên cứu ở Mỹ, những phòng y tế hay công ty nào bảo đảm cái procedural fairness như trên thì rất ít bị kiện tụng, khi sự cố xảy ra thì hai bên đều tìm được cách giải quyết. Cũng như vậy, khi ta chịu dành thời gian lắng nghe và thông cảm với những cảm nhận, suy nghĩ của trẻ thì trẻ cũng sẽ bình tĩnh hơn, nghe theo lời nói của chúng ta hơn.

Lắng nghe và chấp nhận những cảm xúc của trẻ không phải việc dễ dàng. Chúng ta thường muốn dạy con mạnh

mẽ và vì vậy chúng ta thường cố gắng làm trẻ át đi những cảm xúc mà nó có.

- Thôi đừng khóc nữa!

- Ngã một tí mà cũng kêu đau!

- Vừa ăn xong làm sao mà đói?

Bản thân chúng ta là người lớn, nhưng hãy xem nhé. Nếu bạn đi làm về, mặt mũi chán chường, nằm dài rạch ròi và kêu “Ôi, đi làm đau đầu quá!”, chồng bạn lại nói:

- Ôi giờ, công việc của em là sướng lắm rồi, em còn muốn gì nữa?

- Sao, lại bị sắp mắng à? Em chịu khó làm theo ý ông ấy đi, đừng có cố làm theo cách của mình.

- Thôi, nghỉ một tí đi, mai lại thấy khác ngay ấy mà.

Thì bạn sẽ cảm thấy gì? Thấy mình không có quyền than phiền. Thấy mình bị coi là kẻ “được voi đòi tiên”. Thấy vấn đề của mình không được tôn trọng. Bạn sẽ không muốn chia sẻ thêm gì nữa và ôm sự buồn bực trong lòng. Lúc đó, nếu chồng bạn chỉ nói “Sao?”, tức là tạo cửa ngõ để bạn xả ra những điều buồn bực trong lòng, thì có lẽ bạn sẽ nhanh chóng tỉnh táo và đỡ buồn bực hơn.

Khi áp dụng cách thức đơn giản này, tôi thấy mình đã giải quyết được khá nhiều vấn đề. Khi con tôi ngã và bắt đầu khóc, tôi không cần chạy ra với con, chỉ cần đứng nấu bếp tiếp, bảo con “Con đau à? À, con ngã, con đau.” Con tôi nghe thấy thế thôi là đã lại đứng dậy không khóc nữa. Tôi thấy cách này không chỉ có lợi cho đứa trẻ, mà còn có lợi cho tâm lý của chính tôi. Nếu tôi cứ nói với con “Ngã một tí mà cũng kêu đau.” hay “Thôi đứng dậy đi, con nhà người ta ngã ầm ầm không sao mà con hơi tí là khóc”, tự bản thân tôi đã làm cho đầu óc mình vẫn đục toàn những

suy nghĩ tiêu cực, làm cho chính tôi trở nên dễ cáu giận, càng dễ la mắng con.

Để có thể lắng nghe để hiểu điều trẻ thực sự nói còn khó hơn nữa. Bạn nghĩ gì khi con của bạn đi chơi về nhà và nói “Con ghét thằng Howie quá. Con chỉ muốn đập cho nó một trận”? Hay bé bảo “Con không muốn đi học nữa đâu. Con chán lắm rồi.” Ngay lập tức khi thấy trẻ phát biểu những câu nói mang “bom” như thế, bạn sẽ chỉ muốn chặn chính trẻ ngay “Con không được đánh bạn.”, “Trẻ con thì phải đi học chứ.” “Đi học tốt cho con.”

Đưa trẻ thường xuyên nhận những lời chặn chính như vậy dần dần sẽ không muốn kể chuyện với bố mẹ nữa, vì bố mẹ luôn muốn chúng nghĩ theo cách của bố mẹ. Nếu lúc đó, bạn tạm bỏ qua vỏ bọc xấu xí của những lời con nói, và cố gắng tìm hiểu vấn đề, bạn có thể nói “Sao? Con giận bạn à?” “Sao, hôm nay ở trường có chuyện gì hả con?” Đúng vậy, đó có thể mới chính là những điều trẻ cảm nhận. Trẻ chỉ thấy “giận bạn Howie” kia hoặc hôm nay ở trường có chuyện xảy ra mà nó không thích. Nhưng là một đứa trẻ với ngôn ngữ còn hạn chế và đặc biệt, con đang giận nên muốn dùng từ mạnh để bạn có thể hiểu hết sự giận dữ của nó nên nó đã không thể dùng những từ trung hòa như bạn muốn.

Một lợi ích nữa của việc lắng nghe và chấp nhận cảm xúc của trẻ là nó giúp trẻ hoàn thiện khả năng nói. Trẻ thường xuyên được “tập luyện” như vậy sẽ dần dần biết biểu đạt cảm xúc và suy nghĩ của mình chính xác hơn.

Lắng nghe là khi ta cho trẻ lựa chọn để trẻ quyết định. Đây cũng là cách để tránh phản ứng và sự bí bách ở trẻ.

“Con thích cầm áo hay mặc áo?” “Con muốn ngồi xem ti vi hay muốn về phòng hát?”

Nếu bố mẹ cần nhắc nhở con, thay vì “Khi nào..., mới được...”, bố mẹ hãy dùng mẫu câu “....khi con ...”

Con sẽ được ăn kem khi con ăn xong cơm.

Con sẽ được đi chơi khi con gấp quần áo xong.

Ta thấy trong mẫu câu này, trẻ thấy rằng chúng không bị cấm đoán gì cả, cơ hội làm điều chúng muốn vẫn ở trước mắt, ngay khi trẻ hoàn thành nhiệm vụ. Trong mẫu câu đó không có lời nhiếc móc, chỉ trích, hay cần nhần, chỉ có một nhiệm vụ hết sức hợp lý mà trẻ phải hoàn thành trước khi được làm điều chúng muốn.

2. Trao đổi và hướng dẫn

Xuất phát từ sự hiểu giới hạn về kiến thức, kinh nghiệm của trẻ mà cha mẹ nên đưa những thông tin, kiến thức khách quan cho trẻ thay vì chỉ trích trẻ.

Nếu con thường xuyên quên tắt đèn nhà vệ sinh, bạn có thể nói với con: “Con ơi, đèn cứ để sáng thế này là tốn điện đấy.” Với cách nhắc này, bạn còn dạy con thêm về cách tiết kiệm trong gia đình. Đứa trẻ sẽ nghĩ: “Ừ nhỉ, đèn sáng thì tốn điện, lần sau phải nhớ tắt mới được.” Tương tự, khi bạn nói: “Sữa để quên ngoài tủ lạnh là hỏng đấy”, “Bông tai không cất ngay là dễ thất lạc lắm”, bạn đã thực sự dạy trẻ một kiến thức, bên cạnh việc nhắc nhở.

Cách này hiệu quả hơn nhiều việc cần nhần, la mắng, chỉ trích. Những lời như “Con ơi, sao con cứ quên tắt đèn nhà vệ sinh thế nhỉ?” “Mẹ nói đến hàng trăm lần mà con vẫn quên là sao nhỉ?” “Nói không bao giờ nghe là sao” sẽ khiến trẻ sẽ chỉ muốn bịt tai thôi đấy!

Nếu lần sau đứa trẻ vẫn quên tắt đèn, bạn có thể nói: “Đèn sáng, mẹ thấy khó chịu, mẹ phải đi tắt, mẹ bức lắm.” Với câu nói này, bạn cho trẻ biết cảm xúc của bạn mà vẫn

không làm trẻ cảm thấy bị chỉ trích. Sự chỉ trích kiểu chỉ thẳng vào mặt làm trẻ cảm thấy xấu hổ, và nếu chúng có làm theo ý bạn thì cũng chỉ để tránh khỏi cảm giác đó mà thôi.

Trẻ học rất nhiều từ cách cư xử của bạn. Nếu bạn mắng trẻ theo cách “chỉ mặt gọi tên”, trẻ cũng học theo cách này và chúng sẽ mắng bạn chúng, rồi lớn lên mắng vợ/chồng, đồng nghiệp.

Một cô gái đang làm việc và một đồng nghiệp nam bước vào, miệng vẫn hút thuốc lá. Cô ấy rất tức giận và chỉ muốn gào to lên: “Anh đi ngay ra ngoài. Ai cho anh vào phòng của tôi mà hút thuốc lá.” Nhưng lúc đó cô ấy nhận ra rằng sự bức tức này là của cô ấy, là do cô ấy, do cô ấy không thích mùi và khói thuốc lá, chứ không phải do yếu tố bên ngoài, là anh chàng đang hút thuốc lá kia. Anh chàng kia có thể chẳng biết rằng cô ấy cực ghét mùi thuốc lá. Vậy là, thay vì cáu giận và làm ầm lên, cô ấy chỉ bảo: “Tôi không thích mùi thuốc lá. Chúng ta có thể nói chuyện khi khác, khi anh không hút thuốc được không?”

Nếu đưa trẻ thực sự hay quên, bạn có thể đơn giản dán một tờ giấy ghi “Tắt đèn” ở cửa. Nhiều người nhìn hành động này và cho rằng bố mẹ đã “thua”, không dạy được con nhớ mà phải dán tờ giấy để nhắc. Nhưng *trong nhiều trường hợp, công cụ viết hiệu quả hơn nói*, vì trẻ sau một thời gian nghe nhắc nhở nhiều thường phản ứng khi bị nhắc nhở tiếp.

Nếu điều kiện thời gian cho phép, bạn hãy ngồi lại cùng bàn bạc, thảo luận với trẻ. Đây có thể được coi là cách mang lại nhiều lợi ích nhất và giải quyết tận gốc vấn đề. Trước hết, trẻ rèn giũa được khả năng biểu đạt. Thông qua nói chuyện, bố mẹ cũng hiểu hết được sự việc qua góc nhìn

của trẻ. Cách này còn giúp trẻ phát triển kỹ năng giải quyết vấn đề và thương lượng. Bố mẹ và trẻ cùng giải quyết vấn đề sẽ hình thành thói quen coi gia đình là một “đội”, có chung mục đích và tìm cách làm chung để đạt tới mục đích ấy.

Trong cuốn *How to talk so kids will listen and listen so kids will talk*, tác giả Adele Faber và Elaine Mazlish kể câu chuyện về một bà mẹ và đứa con trai. Đứa con trai rất nhiều lần đi học về muộn, lần nào cũng xin lỗi, kể ra nhiều lý do, hứa sẽ không về muộn nữa, nhưng rồi vẫn cứ tái phạm.

Mẹ: Bobby, mẹ cần nói chuyện với con. Bây giờ con có bận gì không?

Bobby: Vâng, chuyện gì thế ạ?

Mẹ: Về việc về nhà ăn tối đúng giờ.

Bobby: Con đã nói với mẹ rồi, con đã cố gắng lắm rồi. Lần nào con cũng phải bỏ dở trận đấu để về nhà đấy.

Mẹ: Thế à?

Bobby: Bọn bạn con không đưa nào phải về sớm như con. Không đưa nào hết!

Mẹ: Ừm!

Bobby: Con lại còn lúc nào cũng phải hỏi giờ các bạn, vì cái đồng hồ dỏ hơi của con bị hỏng rồi. Chúng nó bảo con là suốt ngày hỏi giờ đấy.

Mẹ: Khổ quá nhỉ!

Bobby: Thăng Kenny còn bảo con là em bé hay sao mà phải về nhà sớm thế.

Mẹ: Mẹ hiểu rồi, các bạn con gây áp lực để con ở lại chơi thêm.

Bobby: Đúng đấy ạ.

Mẹ: Bobby, thế con có biết mẹ nghĩ gì không?

Bobby: Mẹ thì chỉ muốn con về sớm.

Mẹ: Đúng rồi, vì mẹ lo lắng khi con về muộn.

Bobby: Thế thì mẹ đừng lo lắng nữa!

Mẹ: Mẹ khó có thể không lo lắng lắm. Nhưng mẹ con mình cùng suy nghĩ xem có cách nào không nhé.

Bobby: Hừm, con sẽ lại về muộn, nhưng mẹ không lo lắng nữa.

Mẹ (lấy giấy bút ra): Mẹ sẽ ghi lại ý tưởng này của con. Con còn ý gì nữa không?

Bobby: Hết rồi ạ.

Mẹ: Con nghĩ sao nếu mẹ đến sân chơi đón con về?

Bobby: Ừm, không được đâu ạ.

Mẹ: Mẹ cứ viết hết các cách ra đây nhé. Rồi lát nữa mẹ con ta sẽ cùng xem lại. Con còn ý tưởng nào không?

Bobby: Con sẽ đi sửa đồng hồ.

Mẹ: Mẹ ghi vào đây rồi. Còn gì nữa không?

Bobby: Sao nhà mình cứ phải ăn cơm cùng nhau ạ? Hay mẹ cứ để thức ăn lại khi nào con về con sẽ ăn?

Mẹ (viết “Để lại thức ăn cho Bobby”): Ừm, bây giờ trời tối muộn hơn, có thể nhà ta sẽ ăn muộn hơn 15 phút.

Bobby: 15 phút thôi ạ?

Mẹ: Con muốn ăn muộn hơn à? Con còn ý tưởng nào nữa không, hay giờ mẹ con ta xem lại danh sách nhé.

Bobby: Xem luôn đi ạ.

Mẹ: Rồi, có những cách sau nhé:

Bobby về muộn. Mẹ không lo lắng.

Đón Bobby ở sân chơi.

Sửa đồng hồ.

Để đồ ăn tối lại cho Bobby trong lò nướng.

Cả nhà ăn tối muộn hơn 15 phút.

Bobby: Mẹ xóa cách đón con ở sân chơi đi ạ. Thằng Kenny sẽ trêu con mất.

Mẹ: Được rồi. Còn về cách “Bobby về muộn. Mẹ không lo lắng” thì không được vì mẹ không thể nào không lo lắng được. Nhưng cách “Cả nhà ăn tối muộn hơn 15 phút” thì được đấy. 15 phút đủ chứ con?

Bobby: Không mẹ ạ. Ngăn quá.

Mẹ: Được rồi, thỉnh thoảng mẹ sẽ để lại đồ ăn tối cho con trong lò nướng, nếu con thông báo cho mẹ trước.

Bobby: Vâng, và con sẽ sửa đồng hồ.

Mẹ: Nhưng đây là lần thứ hai đồng hồ của con bị hỏng rồi. Mẹ không muốn phải trả tiền để sửa thêm lần nữa.

Bobby: Con có tiết kiệm được 4 đô la. Có đủ không mẹ?

Mẹ: Ừm, không đủ, nhưng cũng tốt. Bố mẹ sẽ bù thêm một ít để đủ tiền sửa đồng hồ.

Bobby: Con hứa sẽ cẩn thận hơn. Lần sau chơi vật tay với Kenny thì con sẽ bỏ đồng hồ ra. Đồng hồ sửa rồi thì khi chơi, con có thể nhìn đồng hồ để về đúng giờ.

Mẹ: Tốt. Vậy là mẹ con ta đã thống nhất là: Cả nhà sẽ ăn tối muộn hơn, tức là 6 giờ 15 phút. Như vậy con sẽ có thêm 15 phút để chơi. Bố mẹ và con sẽ bỏ tiền để sửa đồng hồ. Và thỉnh thoảng, khi con báo cho mẹ trước, thì mẹ sẽ giữ ấm thức ăn cho con ở trong lò nướng. Như vậy được chứ?

Bobby: Được mẹ ạ!

Tôi rất ngạc nhiên khi học về cách người Mỹ dạy con thông qua cách cùng nhau giải quyết vấn đề này. Bởi vì đó chính là nội dung cốt lõi trong môn “Thương lượng” mà tôi

học trong chương trình Thạc sĩ quản trị kinh doanh. Một lần, cô giáo chia lớp thành từng nhóm 2 người, cô đưa mỗi người một tờ giấy trong đó ghi phân vai của họ. Tôi đọc qua tờ giấy và nhận thấy yêu cầu của mình là cần mua 100 quả trứng của một trang trại nọ. Và rõ ràng là cô bạn tôi cũng được phân vai với yêu cầu như vậy “phải mua hết số trứng mà trang trại sản xuất”. Ngay từ câu chào hỏi giới thiệu đầu tiên, chúng tôi thấy dường như không có giải pháp nào cả, vì cả hai bên cùng cần hết số trứng mà trang trại kia nuôi được. Rõ ràng là chỉ có một bên thắng, một bên thua! Bên nào trả tiền cao hơn thì sẽ được mua số trứng, thế thôi! Thế rồi, đi theo các phương pháp mà cô giáo dạy, đặc biệt là phương pháp cung cấp thông tin về nhu cầu của mình, cố gắng sáng tạo các phương án để hợp tác được, hai chúng tôi đã phát hiện ra rằng: Hóa ra tôi cần mua trứng, nhưng thực ra chỉ cần lòng đỏ và lòng trắng trứng, phục vụ cho xưởng sản xuất bánh của tôi, còn cô bạn kia thì cần trứng, nhưng chỉ cần những chất có trong vỏ trứng, để phục vụ cho nghiên cứu khoa học của công ty cô ấy. Vậy là cũng như hai mẹ con ở trên, bằng cách nói chuyện và chia sẻ, với cách tiếp cận hợp tác, cả hai bên đều đạt được điều mình muốn.

Tất nhiên, chúng ta cần đặt ra giới hạn với sự thông cảm và yêu thương. Đặt ra giới hạn không có nghĩa là nói “Không” rồi thực thi lệnh cấm. Đầu tiên, cho trẻ biết mình thông cảm và yêu thương trẻ, hiểu tại sao trẻ cư xử như thế. Rồi đưa ra giới hạn. Các giới hạn này không phải là hình phạt. Mà giới hạn để dạy dỗ trẻ. Cân bằng giữa góc nhìn của trẻ với góc nhìn của mình. Chỉ đưa ra giới hạn khi cần thiết, ví dụ: Luôn đưa ra giới hạn để bảo đảm an toàn. Giới hạn như thế nào là phụ thuộc vào con lớn như thế nào và nhận

thấy cái gì là cần thiết cho trẻ. Ví dụ, đối với trẻ, để hôm sau đi học đúng giờ và minh mẫn, trẻ cần ngủ đủ giấc. Khi đưa ra giới hạn, với tình thương, con sẽ nghe theo và dần dần đó sẽ trở thành thói quen tốt của con. Trong trường hợp này mặc dù ta đưa giới hạn cho trẻ nhưng không gọi là phạt vì ta không dồn trẻ vào góc tường, không khiến trẻ bị bí bách.

“Hôm nay con cứ giằng đồ chơi của bạn nhiều lần. Làm bạn khóc như vậy thì không được con ạ. Thôi, vậy hôm sau con biết nhường nhịn thì mình quay lại chơi với bạn nhé.”

Nếu khi nghe như vậy con liền gào lên khóc lóc, muốn ở lại chơi tiếp? Ở bên trẻ, thông cảm với trẻ: “Mẹ biết rồi, con muốn ở lại chơi. Nhưng hôm nay con làm bạn khóc nhiều lần rồi, mình phải về thôi. Hôm khác mình sẽ tới chơi tiếp nhé.” Và cứ để đứa trẻ khóc, nếu nó cần khóc để biểu lộ sự tức giận của nó.

Mấu chốt là trong toàn bộ sự việc, bố mẹ vẫn thể hiện được tình thương với trẻ, vẫn ở “cùng phía” với trẻ. Giới hạn được đưa ra, con có quyền biểu lộ cảm xúc, nhưng con sẽ “học” được trong yêu thương: “Thôi, đúng là hôm nay mình cư xử không hay, làm bạn khóc. Để hôm tới quay lại chơi vậy.” Trẻ biết rằng nó không làm được điều nó muốn, nhưng nó lại có được bố mẹ, những người luôn yêu thương và chấp nhận nó. Điều này chính là cốt lõi của sự tự tin và hạnh phúc.

Vậy có phải cứ đưa ra nhiều giới hạn và lệnh cấm thì tốt? Không, nếu bạn cứ “cố tình” đưa ra những giới hạn vô lý, phá hoại “hạnh phúc” của trẻ, thì trẻ sẽ không nghe theo. Đối với trẻ càng nhỏ, đặt ra càng ít giới hạn, mà tạo điều kiện để trẻ ngoan ngay từ đầu. Dần dần khi trẻ lớn lên thì

mới đưa ra giới hạn bởi khi đó trẻ mới làm những việc mà cần giới hạn và khi đó trẻ cũng biết nghe theo, biết quản lý cảm xúc hơn.

Khi bạn đã làm tất cả mà con vẫn không nghe lời? Hậu quả tự nhiên có thể là phương kế cuối cùng. Đưa trẻ ốm một lần vì bị lạnh, là một hậu quả nhẹ nhàng nhưng dạy cho đứa trẻ nhiều hơn những lời nhắc nhở về ăn mặc đầy đủ. Con vẫn để đồ lung tung không cất đúng chỗ? Lần nó bị mất đi một chiếc bông tai yêu quý chắc sẽ dạy nó cẩn thận hơn. Những lúc này, vẫn chia sẻ sự cảm thông, yêu thương với trẻ khi trẻ ốm, trẻ làm mất bông tai, thay vì chỉ trích trẻ “Đấy, thấy chưa, không nghe lời mẹ rồi bị ốm” hay “Mẹ nói nhiều lần không nghe, giờ đã chừa chưa?”

3. *Bố mẹ tự “kỷ luật” mình*

Bố mẹ cũng cần tự “kỷ luật” mình, thể hiện ở khả năng kiểm soát cảm xúc và làm gương.

Kiểm soát cảm xúc.

Bố mẹ cần quản lý cơn giận dữ như thế nào:

- Tự nhận biết những cảm xúc của mình. Hiểu được căn nguyên những cảm xúc của mình. Chỉ một hành động của trẻ thường không phải là nguyên nhân duy nhất gây nên cơn giận dữ mà là tổng hợp tất cả các yếu tố trong cơ thể (đói, mệt, sợ hãi, thất vọng chỉ trích bản thân rằng mình không giỏi nên con như vậy...) Bố mẹ cần “nghe” cơn giận của mình, nhận biết các yếu tố mang đến cơn giận (chồng/vợ, sếp, bố mẹ...) Đừng gạt đi những cảm xúc của chính mình.

- Hiểu được tác hại của việc thiếu kiểm soát cơn giận dữ, hiểu được những tổn thương tâm lý gây cho con khi mình đánh, mắng con.

- “Dập lửa” ngay khi bắt đầu “nóng mặt”. Đói, mệt? Hãy nạp năng lượng, nghỉ ngơi. Bực mình với con? Giải thích với con, hỏi con... Giận chồng, lo lắng công việc? Hãy tự bảo bản thân rằng mình sẽ giải quyết những vấn đề đó vào lúc khác.

- Có thời gian để nghĩ về cách mình muốn dạy con, nghĩ về cách bố mẹ mình đã dạy mình, nghĩ về những cảm xúc chất chứa trong lòng, về công việc, về sự giúp đỡ của vợ/chồng...

- Lập nguyên tắc cho bản thân. Khi giận dữ, **Không** đánh con, **Không** mắng, **Không** chửi, **Không** phạt. Chỉ khi bình tĩnh mới quay lại nói chuyện với con.

- Lấy lại bình tĩnh trước khi dạy dỗ con. Khi giận con, nói với con mẹ phải ở một mình một lúc, vào một nơi nào đó và cố gắng bình tĩnh lại. Đừng giải quyết sự việc ngay, nói với con mẹ sẽ suy nghĩ về vấn đề đó và nói chuyện với con sau. Rồi đi làm các công việc khác mà bạn phải làm (nấu ăn, dọn dẹp...) Có thể áp dụng các biện pháp như thở sâu, nghĩ về một chuyện gì đó buồn cười, bật nhạc... Khi bình tĩnh thì nghĩ giải pháp: Có lẽ cần cho con đi học, thay đổi thời khóa biểu, lịch sinh hoạt, nói chuyện để chồng san sẻ việc nhà và chăm con...

Làm gương.

Cách dạy trẻ tuyệt vời nhất là làm gương cho trẻ. Đưa trẻ khi nhìn thấy mẹ cất giữ đồ đạc gọn gàng thì cũng sẽ tự so sánh với phòng của mình để học theo sự gọn gàng của mẹ. Đưa trẻ thấy bố mẹ luôn tươi cười và có nhiều bạn bè cũng sẽ học được cách kết bạn và duy trì tình bạn của bố mẹ.

Nếu người bố muốn con giúp mẹ làm việc nhà mà bản

thân mình không đụng tay làm thì đứa trẻ khó lòng mà nghe lời được. Chẳng hạn khi người mẹ chở một thùng đồ to về, ông bố gọi con: “Con trai ơi, ra giúp mẹ bê đồ vào.” Ông bố này muốn dạy con biết giúp đỡ việc gia đình, nhưng bản thân việc ông có thể ngồi nhìn vợ khệ nệ bê đồ mà không giúp, lại gọi con ra, đã “dạy” đứa con một điều khác.

10 TÌNH HUỐNG THƯỜNG GẶP VÀ CÁCH GIẢI QUYẾT

Tình huống 1: Trẻ giành đồ chơi của bạn, trẻ không cho bạn chơi cùng

Lắng nghe và Thông cảm

Chúng ta thấy trẻ thường dùng những từ như “của con”, “của tớ”. Đó là lúc trẻ đang cố gắng xác định về chính mình và những gì mình sở hữu. Không nên nhìn nhận lời nói, hành động của trẻ là “hư”, “ích kỷ”, “không biết nhường” hay “tham lam”. Thực ra, việc để trẻ biết cái gì là của mình, cái gì thuộc về mình, là một kĩ năng rất quan trọng. Hãy tưởng tượng, một đứa trẻ đang chơi xếp hình, có đứa bé khác đến lấy mất miếng ghép của nó, làm cho nó không tiếp tục xếp được, thì nó bực mình là phải. Bắt trẻ phải vui vẻ khi có bạn đến lấy mất đồ chơi là trái với tự nhiên. Nếu một đứa trẻ đang ở nhà và có bạn đến chơi, đứa bé thấy bạn động vào đồ chơi của mình, liền gào lên và giật lấy đồ chơi từ tay bạn. Khi đó, bố mẹ thường nhảy vào can thiệp: “Con phải cho bạn chơi cùng.” Đứa trẻ không biết tại sao nên sẽ la hét, khóc lóc. Nó sẽ cảm thấy bị bố mẹ áp đặt, không yêu thương, không công bằng. Và nó còn cảm thấy “ghét” bạn kia nữa vì hình như bạn được yêu chiều hơn. Cũng tương tự với những đứa trẻ là anh chị em trong nhà, nếu bố mẹ nói: “Con phải nhường cho em” thì đứa trẻ sẽ

cảm thấy “ghét” em vì nó nghĩ em được yêu chiều hơn nó.

Bố mẹ ngồi xuống ngang với hai đứa trẻ, và hỏi: “Sao, có chuyện gì vậy?” và để hai đứa trẻ nói lên vấn đề từ góc nhìn của chúng. Bố mẹ không nên chỉ dựa vào những gì mình nhìn thấy để phán xét, vì bố mẹ có thể không nhìn thấy toàn bộ sự việc.

“Bạn lấy đồ chơi của con.”

“Con ngồi đợi mãi mà bạn không cho chơi.”

Không chỉ lắng nghe mà bố mẹ có thể nhắc lại những gì mình nghe để xác nhận đúng vấn đề và trẻ thấy rằng bố mẹ hiểu được sự buồn bực của nó.

“Mẹ hiểu rồi, con đang chơi thì bạn giằng lấy, nên giờ con muốn đòi lại.”

“Mẹ hiểu rồi, con đã ngồi đợi bạn, chờ bạn chơi xong, đến lượt con mới chơi, con rất ngoan. Nhưng bạn cũng rất thích trò này, nên bạn vẫn chưa chơi xong.”

Trao đổi và hướng dẫn

Bố mẹ có thể cho trẻ biết rằng trẻ có nhiều cách thay vì giằng lấy đồ chơi của bạn hoặc chỉ giữ khư khư.

“Zade đang chơi rồi. Khi nào bạn chơi xong thì con sẽ được chơi.”

“Con chơi đồ chơi khác nhé.”

“Con chơi cùng bạn nhé.”

“Con có thể hỏi bạn: ‘Bạn cho tớ chơi cùng được không?’”

Bố mẹ cho trẻ biết trước một số hậu quả.

“Bây giờ mình sẽ sang nhà bạn Jack chơi. Nếu con chơi ngoan thì mình sẽ ở đó chơi. Nếu con giằng đồ chơi của bạn, thì mình sẽ đi về nhà luôn.”

Hãy để đứa trẻ có quyền quyết định nó có chơi cùng

bạn hay không. Ví dụ, một đứa trẻ đang chơi trò chơi solo là xếp hình thì nó không muốn bạn đến quấy nhiễu, cùng xếp hình với nó. Điều đó là bình thường. Bắt ép một đứa trẻ phải chơi với một đứa trẻ khác, sẽ phản tác dụng.

“Bạn Julie có vẻ muốn chơi cùng con đấy. Con có thể mời bạn chơi cùng. Nếu con không muốn thì lát nữa bạn ấy sẽ chơi trò khác, con sẽ không có người chơi cùng nữa. Tùy con.”

Khi bố mẹ và trẻ ngồi lại nói chuyện thì sẽ phát hiện ra nhiều điều. Ví dụ, trẻ không biết cái nào là cái mình được lấy, cái nào thì không. Hoặc, trẻ than phiền các bạn lấy hết đồ chơi, nó không còn đồ chơi nào nên phải đi lấy của bạn. Từ đó, các giải pháp sáng tạo sẽ được đưa ra. Bố mẹ có thể đưa ra luật từ trước: “Đồ chơi người nào đang chơi thì là của người đó. Nếu muốn dùng thì phải hỏi xin.” “Đồ chơi nào đang không có ai chơi, thì ai đến lấy cũng được”. Bố mẹ cũng cung cấp cho trẻ đủ đồ chơi, để trẻ khỏi tranh nhau.

Bố mẹ tự “kỷ luật” mình

Bố mẹ cư xử bình tĩnh, luôn sẵn sàng chia sẻ, đợi tới lượt mình, nhường nhịn khi cần thiết, thì trẻ cũng sẽ học tập.

Tình huống 2: Con bị bắt nạt

Lắng nghe và thông cảm

Đặc biệt là khi con bắt đầu đi học, sẽ có những đứa trẻ cùng lứa trêu chọc ác ý, nói xấu, thậm chí trấn lột và đánh con. Khái niệm “bị bắt nạt” dùng để chỉ rất nhiều trường hợp với mức độ nghiêm trọng từ ít đến nhiều, gây ra tổn thương về mặt thể chất hoặc tinh thần hoặc cả hai.

Bố mẹ dĩ nhiên muốn con mạnh mẽ để không bị bắt

nạt, tuy nhiên bố mẹ cần biết rằng việc con mình bị bắt nạt không phải là lỗi của con. Có rất nhiều đứa trẻ tốt lành, ngoan ngoãn bị bắt nạt. Việc con bị bắt nạt là lỗi của kẻ bắt nạt chứ không phải của con. Một con người có can đảm hay không được quyết định do đạo đức của người đó chứ không phải sức mạnh cơ bắp.

Bố mẹ nên lắng nghe con kể chuyện con bị bắt nạt mà không phán xét. Đừng nói: “Tại sao lúc đấy nó đánh, con không đánh lại nó?” vì đó là dạy cho con tư duy ăn miếng, trả miếng. Đừng hỏi con: “Đứa đấy là ai để mẹ đến tìm bố mẹ nó?” “Đứa đấy là ai để hôm nào mẹ hỏi chuyện nó?” Trẻ không hề thích cách can thiệp này của bố mẹ, nó xấu hổ vì những tiếng như “bị bắt nạt rồi mách mẹ”. Trẻ càng cảm thấy thiếu tự tin vì nó không tự xử lý được vấn đề của mình.

Bố mẹ cũng không nên gạt đi, coi đó là “chuyện bọn con nít trêu chọc nhau vớ vẩn” bởi đứa trẻ có thể thực sự cảm thấy buồn bã, đau khổ khi bị bạn bắt nạt, trong khi bố mẹ lại coi nhẹ cảm xúc của nó.

Trao đổi và hướng dẫn

Bố mẹ cần xây dựng căn nhà luôn là nơi yêu thương, nơi trẻ cảm thấy sự ấm áp, nó có thể quay trở về, có thể sẵn sàng nói thật tất cả với bố mẹ. Nói với con rằng con không cần giữ bí mật với bố mẹ. Sau khi lắng nghe chuyện của trẻ, bố mẹ và trẻ có thể bàn bạc để hỗ trợ trẻ nghĩ ra nhiều cách đối phó. Dạy con các ngôn ngữ để đòi quyền lợi chính đáng của mình “Đến lượt tớ rồi”, “Tớ cũng muốn chơi”, “Ấy không được xúc phạm tớ”. Dạy con nhận biết các tình huống nguy hiểm và phải làm gì khi đó. Dạy con biết đi cùng các bạn khác. Dạy con biết hòa nhập với đám đông để con luôn được bảo vệ. Bỏ đi mà không cảm thấy xấu hổ khi

bị trêu chọc, thách thức. Dạy con có can đảm đứng lên bảo vệ bạn khác bị bắt nạt.

Bố mẹ có thể giúp đứa trẻ thêm tin vào giá trị đúng đắn mà nó vốn có. Tôi nhớ chuyện một đứa trẻ bị bạn khiêu khích nhưng chỉ lẳng lặng bỏ đi. Bà mẹ ôm con vào lòng và khen con đã biết bình tĩnh. Bà nói với con “Con biết không, những đứa trẻ giờ này ngỗ ngược, lớn lên vẫn có thể thay đổi và trở thành người biết cư xử đúng mực đấy. Con có nhớ trong phim *Ngôi nhà nhỏ trên thảo nguyên* không, cô bé Nellie hồi nhỏ rất chanh chua và luôn tìm cách quậy phá Laura, nhưng khi lớn lên lại rất biết suy nghĩ đấy.” Bà đã ngợi khen cách cư xử của con, đồng thời, bà gọi cho con một cách nghĩ không thù hận, không oán ghét, một cách nghĩ hết sức vị tha và tin tưởng vào điều tốt đẹp. Bà đã mở ra một cánh cửa để con vẫn có thể duy trì tình bạn.

Đối với trẻ nhỏ (2 - 3 tuổi), khi chơi với bé lớn hơn mà có thể bị đánh, bắt nạt, bố mẹ cần xem xét xem con có an toàn không, có người lớn dõi theo để can thiệp ngay không, và dạy con biết kêu khi có tình huống giành giật, hoặc biết nói ra nếu con muốn gì đó.

Bố mẹ tự “kỷ luật” mình

Trong cuộc sống hằng ngày, khi trẻ được quan sát bố mẹ tự tin, cư xử mạnh mẽ, biết đòi hỏi quyền lợi của mình, không để bị người khác o ép mà vẫn hòa nhã, trẻ sẽ học được rằng hoàn toàn có thể có thể bảo vệ bản thân mà không cần dùng đến bạo lực.

Tình huống 3: Con khóc ăn vạ

Lắng nghe và Thông cảm

Trẻ khóc vì không có được cái nó muốn. Khi trẻ còn

nhỏ, nó hiểu rất nhiều điều nhưng khả năng diễn đạt còn hạn chế nên trẻ tìm cách khóc, gào để đạt được cái mình muốn. Người Mỹ dùng từ tantrum để chỉ tình trạng trẻ la khóc, mất bình tĩnh, không chịu lắng nghe, không kiểm soát được bản thân, có các biểu hiện như nằm lăn ra đất, khóc lóc. Lắng nghe nguyên nhân vì sao trẻ khóc và phân biệt việc trẻ khóc ăn vạ với khóc vì những nguyên nhân chính đáng như mệt, đói, chán, muốn được bố mẹ ôm ấp...

Trao đổi và hướng dẫn

Đối với trẻ càng nhỏ thì nên đáp ứng nhu cầu của trẻ hoặc đưa biện pháp thay thế, bởi trẻ nhỏ khả năng chế ngự cảm xúc còn thấp. Khi con dần lớn lên thì mới cần dạy con khả năng kiểm soát cảm xúc. Đối với trẻ lớn, khi trẻ khóc ăn vạ như vậy, người lớn không cần làm gì cả, nếu muốn có thể ôm lấy trẻ nhưng không cần dỗ dành, chỉ cần ở bên trẻ, trông chừng để trẻ an toàn, không làm đau bản thân, và đợi con hết khóc, bình tĩnh trở lại. Ăn vạ là cách trẻ thử xem gào khóc có hiệu quả không. Nếu trẻ gào khóc và bố mẹ làm theo ý của trẻ, thì lần sau trẻ cũng sẽ dùng cách này mỗi khi nó muốn cái gì đó.

Nhiều bố mẹ khi thấy trẻ khóc cố gắng bắt trẻ ngừng khóc ngay để chỉ cho trẻ biết sai ở đâu, để thể hiện quyền uy của bố mẹ, thậm chí phạt hay đánh mắng trẻ vì trẻ khóc ăn vạ. Điều đó là không nên vì cũng như người lớn chúng ta cũng có những lúc không đạt được điều mình muốn mà cáu giận bực bội. Một chút thời gian sẽ trôi qua, trẻ khóc rồi sẽ dần nín khóc. Và khi đó, nó trở lại vui vẻ như trước mà không bị hằn trong trí nhớ những câu mắng nhiếc hay thậm chí đòn roi của bố mẹ. Và trẻ dần dần cũng biết rằng nó có thể tự kiểm soát cơn tức giận của mình.

Khi trẻ tantrum, người Mỹ cũng dùng một khái niệm là time-out. Có khá nhiều cách diễn giải time-out là gì. Có người hiểu rằng time-out là bắt trẻ đứng úp mặt vô tường, để trẻ hiểu trẻ vừa làm sai gì đó. Có người lại cho rằng phải bắt trẻ vào một phòng khác, và trong khi đó những người còn lại trong gia đình hãy giả vờ vui vẻ, lấy kem ra ăn, để trẻ thêm thuồng, để trẻ biết mình bị phạt. Có người cực đoan hơn cho trẻ vào phòng kín và nhốt trẻ trong đó. Thực tế, các chuyên gia và những giáo viên tôi tiếp xúc không khuyến khích cả ba cách làm này bởi trẻ cảm thấy bị bách, không được yêu thương và trẻ cũng không bình tĩnh trở lại được hay học được cách kiểm soát sự giận dữ của mình. Tôi vẫn còn nhớ khi còn bé, tôi bị bố mẹ phạt bắt đứng úp vào góc tường, hoặc bị đứng vào “vòng tròn” (vòng tròn trên chiếc chiếu đỏ rất phổ biến hồi đó). Những lúc bị đứng phạt như vậy, tôi cảm thấy rất khó chịu, mỗi chân, không biết phải làm gì, bức bối vô cùng. Tôi chỉ rình khi nào bố mẹ không để ý là trốn đi chơi. Chính vì vậy mà tôi nghĩ bắt đứa trẻ đứng úp mặt vào tường không giúp đứa trẻ bình tĩnh gì hết, chỉ làm nó càng khó chịu mà thôi.

Vậy các chuyên gia khuyên như thế nào? Họ nói time-out nên áp dụng với trẻ 3 tuổi trở lên. Khi trẻ tantrum thì đó không phải lúc để nhắc nhở hay dạy trẻ mà ở bên trẻ, hoặc thậm chí tạo một góc để trẻ có thể ngồi ở đó và lấy lại bình tĩnh, vì thế các chuyên gia gọi là một “feel good place”. Đó có thể là một góc nhà, đặt một chiếc ghế, gối hay đệm, một quyển sách, một con gấu bông hay bất cứ thứ gì mà trẻ yêu thích. Khi trẻ la hét hay không chịu nghe lời, hãy nói với trẻ: “Con có muốn đi về feel good place không?” Nếu trẻ vẫn tiếp tục la hét khóc lóc, hãy cầm tay trẻ và dẫn

trẻ vào góc đó và nói: “Con hãy ở đây và khi nào con bình tĩnh trở lại thì hãy trở lại.” Sau khi trẻ đã hết khóc lóc, có thể ôm trẻ vào lòng và thì thầm: “Con bình tĩnh lại rồi hả? Con giỏi quá. Con đã biết tự lấy lại bình tĩnh rồi đấy.” Trong cách làm này, trẻ học cách tự quản lý cơn giận dữ buồn bực của mình. Trẻ có một môi trường tốt, an toàn (feel good place) để nhanh chóng bình tĩnh trở lại. Trong khi đó, những người trong gia đình vẫn bày tỏ được sự thông cảm, yêu thương trẻ.

Bố mẹ tự “kỷ luật” mình

Bố mẹ cần làm gương về khả năng kiểm soát sự giận dữ. Không thét mắng, đánh trẻ vì trẻ càng thấy rằng khi có gì bực bội thì có thể xả giận bằng cách gào thét, khóc lóc.

Tình huống 4: Con nói dối

Lắng nghe và thông cảm

Cha mẹ thường phản ứng rất mạnh khi con nói dối vì cho rằng nói dối là hư hỏng. Thực tế là, đối với trẻ, khả năng phân biệt đúng sai, phải trái không rõ ràng như người lớn. Trẻ có thể biết rằng nói dối là không tốt nhưng nó không nghĩ quá nghiêm trọng. Trẻ nói dối vì nhiều lý do, có thể nó quá sợ hãi, nó muốn tránh những hậu quả như bị phạt, có thể nó muốn bảo vệ ai đó, có thể nó muốn bố mẹ yên tâm, nhưng trên hết trẻ nói dối vì nó không muốn làm bố mẹ giận dữ, nó muốn làm bố mẹ hài lòng.

Mẹ hỏi: “Con đánh răng chưa?” Trẻ trả lời: “Con đánh răng rồi ạ.” Nhưng thực tế là nó chưa đánh răng, vì nó ghét việc đánh răng. Nhưng trẻ biết rằng mẹ muốn mình đánh răng nên nó nói dối vì muốn làm mẹ vui lòng.

Mẹ hỏi: “Ai làm vỡ bình hoa đây?” Trẻ ngay lập tức

trả lời: “Con không biết ạ”, thực tế là trẻ làm vỡ bình hoa nhưng nó quá sợ mẹ sẽ giận dữ, mẹ sẽ mắng.

Mẹ hỏi: “Hôm nay con được mấy điểm?” Trẻ trả lời: “Con được 8 ạ”, thực tế là trẻ được 6 điểm, nhưng nó biết mẹ muốn nó được điểm cao nên nó nói dối để mẹ không phiền lòng, và để mẹ khỏi la rầy.

Việc cố gắng chứng minh rằng trẻ nói dối sẽ khiến trẻ xấu hổ, nên trẻ lại càng nói dối.

Mẹ hỏi: “Sao lại không biết? Con làm đúng không? Lúc nãy con đá bóng làm vỡ chứ gì?” Trẻ sợ hãi cứ liên tục nói: “Con không biết. Không phải con.”

Nói dối dường như là cách để trẻ cố gắng xóa đi thực tế phũ phàng và làm cho thế giới vui vẻ trở lại. Trong lời nói dối của trẻ có sự ao ước (“Mình ước gì mình đã không làm vỡ lọ hoa”), có sự mong muốn được là một đứa trẻ ngoan (“Làm vỡ đồ là hư. Mình không muốn là trẻ hư”), có niềm mong ước được mẹ yêu (“Nếu mẹ không biết mình làm vỡ, mẹ sẽ vẫn nghĩ là mình là trẻ ngoan, mẹ sẽ vẫn yêu mình.”)

Chính vì vậy, việc trẻ nói dối thực chất không có gì đáng ngại vì trong lòng trẻ, trẻ chỉ muốn làm bố mẹ hài lòng. Điều quan trọng là bố mẹ tạo điều kiện để trẻ nói sự thật và hiểu rằng việc nói dối là không nên và không cần thiết.

Trao đổi và hướng dẫn

Bố mẹ càng giận dữ thì càng làm trẻ sợ hãi và nói dối để hòng thoát tội. Để trẻ không phải nói dối, bố mẹ cần giữ bình tĩnh mỗi khi có sự việc xảy ra.

Khi trẻ làm vỡ lọ hoa, mẹ lớn tiếng:

“Ồi giờ ơi, sao lọ hoa vỡ tan ra thế này? Nói thật đi, có phải con làm vỡ không? Mẹ biết rồi đấy, khôn hồn thì nói thật đi không ăn đòn đấy.”

“Sao lúc nãy con dám nói dối?”

Đứa trẻ sẽ hoảng sợ “Ôi mình sợ quá. Mình làm vỡ lọ hoa. Mẹ hét to thế kia thì chắc tội mình to lắm. Mình mà khai ra thì chắc sẽ bị đánh đòn. Mình sẽ nói dối. Nhưng mẹ bảo mẹ biết rồi, mẹ có biết thật không nhỉ? Sao mẹ biết rồi mà mẹ còn hỏi? Thôi, mình khai thật không thì mẹ cho ăn đòn. Ôi mình đã khai thật rồi mà mẹ lại hỏi vắn vì sao mình nói dối.”

Nếu người mẹ xử trí khác: “Ô cái lọ hoa bị vỡ à? Sao vỡ thế nhỉ? Con có biết không? Nếu con làm vỡ, con nói với mẹ nhé. Mẹ không trách con đâu. Con ra lấy cho mẹ cái chổi vớ xẻng để mẹ quét nhé. Mảnh vỡ này mà giẫm phải là chảy máu đấy.”

Đứa trẻ sẽ nghĩ “Ôi mình làm vỡ lọ hoa. Nhưng giọng mẹ nhẹ nhàng thế này chắc tội mình không to lắm đâu. Chắc mình nói thật thì sẽ không vấn đề gì đâu. Mẹ rất yêu thương mình, mẹ lo mảnh vỡ sẽ làm mình chảy máu. Mình phải chạy ra lấy chổi xẻng để giúp mẹ dọn mới được. Lần sau mình sẽ chơi cẩn thận hơn.”

Khi con dũng cảm nói sự thật, hãy khen ngợi con, đừng trách phạt con.

“Con biết dũng cảm nhận lỗi. Con giỏi lắm.”

“Phạm lỗi là chuyện bình thường. Con biết nhận lỗi là giỏi lắm đấy.”

Hãy cho trẻ thấy rằng khi trẻ tạo lỗi, điều quan trọng là đối diện với hậu quả và tìm cách sửa chữa nó.

“Trường bị vẽ bẩn ra mất rồi. Trông xấu quá. Phải làm gì bây giờ nhỉ? Con có sáng kiến gì không?”

“Không biết ai mở cửa để con mèo chạy đi mất rồi. Hai mẹ con mình đi tìm nó nhé.”

Thay vì tra khảo hai đứa trẻ “Ai làm đổ nước ra nhà đây?” mà không đưa trẻ nào chịu nhận, thì hãy giao việc dọn dẹp đó cho cả hai đứa trẻ.

Để tìm hiểu gốc rễ của việc trẻ nói dối, bố mẹ cần xem lại toàn bộ môi trường nuôi dưỡng của trẻ. Nhiều bố mẹ quá nghiêm khắc và đòi hỏi cao ở trẻ, trẻ không hoàn thành được, sợ bị mắng, nên nói dối. Khi đó, cần điều chỉnh kỳ vọng và từng bước giúp trẻ để trẻ “làm được” thay vì để trẻ cô đơn trong những khó khăn, không có cách giải quyết rồi lại phải nói dối.

Với những cách xử lý như vậy, bố mẹ đã vừa khiến trẻ không nói dối, vừa xây dựng được niềm tin và hình ảnh tốt đẹp về bản thân nó, vừa khiến trẻ được ấm áp sống trong tình yêu thương và dạy dỗ của bố mẹ:

“Mình không cần phải nói dối, bố mẹ thích mình nói thật, bố mẹ sẽ không gào mắng hay trách phạt mình.”

“Mình có thể nói thật với bố mẹ bất cứ điều gì.”

“Khi mình gặp khó khăn, bố mẹ có thể giúp đỡ mình.”

“Thú nhận mình làm gì sai quả là khó khăn, nhưng mình đã dũng cảm nói ra.”

“Nói dối cũng không làm mình lảng tránh được hậu quả dọn dẹp nó.”

Bố mẹ tự “kỷ luật” mình

Bố mẹ trung thực sẽ là tấm gương sáng nhất cho trẻ học tập.

Bố mẹ không nên áp dụng kiểu “bắt nạt”, nói “Bố mẹ biết rồi” trong khi bạn thật sự không biết chắc, vì khi đứa trẻ phát hiện ra nó bị rơi vào bẫy, nó sẽ thấy bố mẹ không tôn trọng nó, nó cũng sẽ không tin tưởng bố mẹ nữa.

Không nên nói với con “Nói thật đi thì sẽ được tha”, rồi đứa trẻ nói thật thì bố mẹ lại phạt. Làm như vậy, đứa trẻ sẽ không bao giờ dám nói thật.

Tình huống 5: Con nhút nhát, sợ sệt

Lắng nghe và thông cảm

Đứa trẻ sợ ma, sợ bóng tối v.v... Đối với người lớn, điều đó dường như là “ngớ ngẩn” nhưng đối với trẻ nhỏ, đó là nỗi sợ có thật. Hơn nữa, việc trẻ biết sợ chứng tỏ trẻ rất quan tâm đến việc bảo vệ bản thân. Ví dụ, đứa trẻ sợ bóng tối sẽ luôn cố gắng chọn đường sáng sủa, an toàn để đi, điều đó rất tốt cho trẻ.

Bố mẹ không nên gạt phắt đi: “Có gì mà phải sợ?” hay chế nhạo trẻ “Làm gì có ma mà sợ”, “Đồ chết nhát”. Làm vậy trẻ bị bỏ lại với nỗi sợ hãi mà không được trao công cụ để chế ngự nỗi sợ hãi. Đây chính là lúc trẻ cần được cảm thấy nó được yêu thương, được quan tâm.

Trao đổi và hướng dẫn

Bố mẹ có thể trấn an trẻ:

Giữ con bên người: “Tiếng này điếc tai quá con nhỉ. Mình bịt tai nhé.” Đứa trẻ sẽ tự tin, tin vào cảm nhận của mình đồng thời không sợ hãi nữa “Đấy, đúng là mình cảm nhận đúng. Tiếng này ồn thật. Mình bịt tai theo mẹ bảo thì không thấy tiếng ồn to nữa.”

“Ừ, con sợ con chó. Nó sủa to quá nhỉ, làm mình giật mình. Nhưng nó bị buộc dây rồi, nên nếu mình đứng xa, nó sẽ không cắn được mình đâu.”

“Ừ, con xem phim có cảnh có kẻ lạ đột nhập nên con sợ hả? Hồi bé, bố xem phim như vậy bố cũng sợ lắm đấy. Để khi nào lớn hãy xem những phim như vậy.”

“Bố đã khóa cửa kỹ rồi. Con có muốn đi quanh nhà kiểm tra lại không? Yên tâm rồi về ngủ.”

“Nếu khi nào con sợ quá, con gọi mẹ nhé. Mẹ sẽ đến với con.”

Một cách hiệu quả là làm trẻ cười và tự thấy nỗi sợ của mình không khủng khiếp đến thế.

Bố mẹ tự “kỷ luật” mình

Bố mẹ cần tạo điều kiện để trẻ không gặp cảm giác sợ không cần thiết. Ví dụ, không nên dọa ma trẻ, kể cả khi vui đùa. Hạn chế cho con xem ti vi, bởi ti vi là nguồn đưa vào đầu trẻ những hình ảnh bạo lực, kinh dị.

Tình huống 6: Con đánh bạn, đánh bố mẹ

Lắng nghe và thông cảm

Trẻ đánh bạn, đánh bố mẹ là vì nó còn nhỏ, chưa biết cư xử, nó chưa biết nhiều công cụ để thể hiện rằng nó giận dữ, đạt được cái nó muốn. Trẻ sống trong môi trường bố mẹ dễ cáu gắt, đánh mắng trẻ thì lại càng dùng đến công cụ này.

Trao đổi và hướng dẫn

Bố mẹ không nên đánh lại trẻ “Đấy, con thấy bị đánh có đau không?” Lỗi suy nghĩ “ăn miếng, trả miếng” rất có hại cho đầu óc còn non nớt của trẻ.

Thay vào đó, khi con chuẩn bị đánh ai, hãy cầm tay con lại, nhìn thẳng vào mắt trẻ và nói: “Con không được đánh. Mẹ đau.”

“Sao, có chuyện gì? Con bức mình chuyện gì? Có gì thì nói cho mẹ nghe. Không được đánh người, nhé.”

Điều quan trọng không phải là trách phạt trẻ mà là xây dựng ở trẻ sự cảm thông với nỗi đau của người khác, để trẻ thực sự cảm thấy nó đã không nên làm đau người khác.

Đặc biệt, trẻ rất thích nếu được “giao việc” để sửa chữa lỗi của nó.

“Con không muốn em lấy đồ chơi của con, vì con đang chơi. Nhưng không đánh em nhé. Con nói với em ‘Chị đang chơi.’”

“Con đẩy bạn nên bạn bị ngã rồi kìa. Bạn đau đấy. Mình đỡ bạn dậy nhé. Con nói xin lỗi bạn nhé. Hỏi bạn có đau không. Xoa xoa cho bạn khỏi đau nhé. Con lấy cho bạn tờ giấy để bạn lau nước mắt nhé. Mình làm gì để bạn thôi khóc bây giờ nhỉ? Con đưa bạn chơi cái xúc xắc này nhé.”

Bản thân đứa trẻ, khi được chăm sóc khi nó bị đau, cũng sẽ cảm thấy niềm vui trong việc được sống trong tình yêu thương và được người khác chăm sóc. Một lần tôi được chứng kiến một người bạn, khi con gái cô chạy nhanh quá, trượt chân ngã ra sàn nhà, đau và khóc ầm lên. Cô cầm một hộp nhỏ nhỏ đi về phía đứa trẻ. Cô lấy một cái gạc nhỏ và cuộn giấy vệ sinh nhỏ trong đó, làm băng bó giả vờ cho chân của đứa trẻ. Đứa con cô sụt sịt rồi hết khóc, có vẻ thích thú khi được “băng bó” lắm. Cô bạn tôi kể khi có đứa trẻ khác đến nhà cô chơi rồi bị đau, con gái cô cũng bắt chước, mang “bộ đồ nghề” này ra để “băng bó”, cho bạn khỏi đau.

Bố mẹ tự “kỷ luật” mình

Bố mẹ cần làm gương về khả năng kiểm soát sự giận dữ. Không thét mắng, đánh trẻ, vì trẻ càng thấy rằng khi có gì bức bối hay muốn gì thì có thể xả giận bằng cách đánh người khác.

Tình huống 7: Con ăn trộm

Lắng nghe và thông cảm

Vì nhiều lý do mà trẻ ăn trộm. Trẻ nhỏ không hiểu

mọi thứ phải mất tiền mua và lấy của người khác là không được. Có trẻ quá thèm muốn có được vật đó trong khi trẻ chưa đủ khả năng kiểm soát bản thân nên đã lấy trộm. Trẻ cũng có thể nghĩ rằng nó sẽ không bị bắt, hoặc hình phạt sẽ không nặng nề nên quyết định lấy trộm. Có những trẻ nghĩ rằng “cửa hàng có nhiều đồ”, “bạn nhà giàu” nên lấy của họ sẽ không vấn đề gì.

Trao đổi và hướng dẫn

Khi phát hiện con lấy đồ của cửa hàng hay của ai đó, trước hết bố mẹ cần hết sức bình tĩnh. Nếu bố mẹ gào lên hoảng hốt, sẽ làm trẻ sợ hãi và nói dối rằng “Con không lấy của ai. Con nhặt được” hay “Bạn cho con”.

Bố mẹ cần nhẹ nhàng giải thích cho con hiểu việc lấy trộm sẽ làm ảnh hưởng thế nào. Điều quan trọng nhất là giúp trẻ hiểu được rằng lấy trộm là một vấn đề đạo đức, và trẻ hiểu điều đó tới mức nó muốn trả lại đồ, chứ không phải chỉ bởi sợ bố mẹ mắng, dọa “nộp cho chú công an”.

“Con lấy tiền trong ví của mẹ à? Con cần tiền à? Nếu con cần gì thì con hỏi ý kiến mẹ nhé.”

Đưa trẻ sẽ nghĩ: “Hừm mình cần tiền. Mình sẽ nói cho mẹ biết là mình muốn mua gì vậy. Hy vọng mẹ sẽ đồng ý mua cho mình.”

Mẹ: “Ồ con có cái bút mới à? Đẹp nhỉ? Mẹ mua cho con lúc nào mà mẹ không nhớ nhỉ? Sao? Con lấy của bạn à? Ừm mẹ biết bút này rất đẹp. Nhưng bút này là của bạn. Con lấy thì hôm nay bạn sẽ mất công tìm lắm đấy. Bút đẹp thế này chắc bạn cũng rất thích. Con có định trả bạn không? Mẹ hiểu rồi, bạn có rất nhiều bút. Nhưng con sẽ chỉ dùng bút của con thôi. Bút của bạn thì phải trả bạn. Đúng rồi, nên trả lại bạn. Con có bút của con. Đây là bút của bạn. Khi nào

mình dành dụm tiền rồi mua cho con một cái bút đẹp con thích nhé.”

Đứa trẻ sẽ nghĩ “Hừm, hôm nay mình lấy cái bút của bạn mình cũng nghĩ là bạn sẽ tiếc nó lắm nhưng mà mình thích nó quá, mình không kiềm chế được nên lấy nó. Mẹ nói như thế thì chắc đúng là bạn tiếc nó thật. Thôi mai mang trả bạn vậy. Mình không muốn làm bạn buồn tí nào. Sau này mình sẽ mua một cái bút thật đẹp, một cái bút hoàn toàn là của mình.”

Nếu con lấy của bạn thì đưa con tới nhà bạn để con trả bạn và xin lỗi. Nếu con lấy của cửa hàng thì đưa con tới cửa hàng để trả và xin lỗi. Bố mẹ cần thực hiện những động tác này một cách hết sức bình tĩnh và để trẻ thấy việc trả lại không phải việc gì đáng xấu hổ. Không sử dụng giai đoạn này để chỉ trích, hạ thấp trẻ.

Bố mẹ tự “kỷ luật” mình

Bố mẹ làm gương cho trẻ về đạo đức. Không lấy cái gì không phải của mình. Không tham lam, tự nhận biết cái gì phù hợp với điều kiện kinh tế của mình. Nếu muốn gì thì cố gắng kiếm tiền và trả tiền đầy đủ.

Tình huống 8: Con bướng bỉnh

Lắng nghe và thông cảm

Bố mẹ cần hiểu rằng trẻ lúc nào cũng “ngoa” không phải là hay. Vì khi đó trẻ nghe theo những gì người khác bảo thay vì làm những gì mình nghĩ là đúng.

Có con bướng là may mắn! Đứa trẻ bướng là đứa trẻ biết rõ mình muốn gì, cần gì, sẵn sàng theo đuổi những gì nó muốn, không “đi theo số đông” và có những tố chất làm người lãnh đạo.

Trẻ bướng có những đặc điểm sau: Không dễ thay đổi quan điểm, muốn tự học thay vì người khác áp đặt quan điểm, muốn tự làm chủ bản thân, muốn “đúng”, theo đuổi đam mê, có đạo đức cao, không chịu bị ép buộc nghe theo người khác mà làm điều sai.

Trao đổi và hướng dẫn

Đối với trẻ bướng, nên tìm cách để cả bố mẹ và con đều “thắng”, thay vì cứ áp đặt, đưa ra luật lệ. Lắng nghe góc nhìn của trẻ. Dạy trẻ cách thương lượng, thỏa hiệp. Khi buộc phải đưa ra giới hạn thì cần thông cảm với nhu cầu của trẻ, cho trẻ lựa chọn, tôn trọng suy nghĩ và quyết định của trẻ.

- Tránh luôn phải tranh cãi với con, đưa ra quy tắc và lịch hăng ngày sau khi đã thống nhất, cứ thế áp dụng.

- Cho trẻ được tự suy nghĩ, làm chủ tình huống. Thay vì bảo trẻ làm gì/chỉ tận nơi, thì hỏi để trẻ tự suy nghĩ.

- Cho trẻ lựa chọn.

- Cho con quyền quyết định những gì thuộc về con. Để con tự học.

Nếu trẻ không muốn mặc áo thì bảo nó cứ mang theo (Mẹ sợ con lạnh). Trẻ thật ra rất “đúng” - nó nghe theo những gì cơ thể đang bảo (trong nhà nhiệt độ bình thường, cần gì áo) nên theo lẽ tự nhiên, trẻ sẽ không nghe lời. Bố mẹ nên tạo điều kiện để trẻ thấy rằng về sau nó thay đổi quyết định, khi có thêm thông tin mới, thì không có gì phải xấu hổ cả. Không làm trẻ mất thể diện (như nói với trẻ “Đấy, con mà không mang thì có phải chết rét không?”)

Bố mẹ tự “kỷ luật” mình

Bố mẹ biết lắng nghe người khác, mở rộng suy nghĩ và hành động của mình dựa trên lời khuyên hay học hỏi từ

người khác. Trẻ quan sát bố mẹ như vậy sẽ thấy được lợi ích của việc cân nhắc lời khuyên của người khác thay vì chỉ khur khur “mình mới đúng”.

Tình huống 9: Con xem ti vi quá nhiều

Lắng nghe và thông cảm

Trẻ không tự có thói quen và nhu cầu xem ti vi nhiều. Thực chất, chính người lớn đã tạo cho trẻ thói quen này bằng cách từ khi trẻ còn nhỏ đã luôn bật ti vi để trẻ xem hay chính người lớn cũng xem ti vi quá nhiều.

Nhiều bố mẹ đã nhờ cậy “cô trông trẻ” tên ti vi vì muốn được rảnh tay. Lúc đầu, bố mẹ có thể chỉ nghĩ để con xem ti vi một lúc để có thời gian làm việc khác, khi đỡ bận sẽ tắt ti vi đi, nhưng thực tế thời gian trôi nhanh, và có khi trẻ đã ngồi hàng giờ trước ti vi.

Viện Nhi khoa Hoa Kỳ khuyên rằng trẻ dưới 2 tuổi không nên xem ti vi, trẻ trên 2 tuổi chỉ nên xem 1, hoặc cùng lắm là 2 tiếng ti vi một ngày. Việc xem ti vi có nhiều tác hại. Nó tạo thói quen xấu cho trẻ. Trẻ trở nên thụ động. Trong khi ở tầm tuổi đó trẻ có “nhiều việc quan trọng phải làm” như chơi bời, nói chuyện... để phát triển các kĩ năng vận động, sáng tạo, giao tiếp... thay vì ngồi xem ti vi nhìn hình ảnh trôi qua, không cần vận động, nói chuyện với ai, hay tưởng tượng gì hết. Ti vi cũng cung cấp cho trẻ những cảnh bạo lực khiến trẻ sợ hãi.

Trao đổi và hướng dẫn

Từ khi trẻ còn nhỏ, bố mẹ cần quán triệt không để trẻ xem ti vi hoặc hạn chế tối đa. Tốt nhất để con không có thói quen hay nhu cầu để xem ti vi thay vì về sau phải cố gắng chữa để “thoát” con khỏi ti vi.

Bố mẹ không nên để ti vi lúc nào cũng bật trong nhà mặc dù không ai xem. Không để ti vi trong phòng trẻ. Nếu bố mẹ quyết định thỉnh thoảng cho con xem ti vi thì cần giới hạn thời gian xem và để ý xem trẻ xem gì, xem cùng trẻ, tắt ti vi, chuyển kênh nếu có cảnh không phù hợp.

Dành cho trẻ thời gian để chơi cùng bố mẹ, hoạt động cùng bố mẹ để trẻ yêu thích được vận động, sáng tạo. Trẻ không bị thói quen xem ti vi thì không cần hướng dẫn, trẻ cũng nghĩ ra nhiều trò để chơi một mình. Để con được tự do sử dụng thời gian của mình, tự chơi... Cung cấp cho con những vật dụng “sẵn sàng” để con sáng tạo như xếp sẵn giấy bút vẽ, bột nặn, sách, bộ xếp hình v.v...

Bố mẹ tự “kỷ luật” mình

Bố mẹ ưa vận động, sáng tạo thay vì ngồi nhiều giờ xem ti vi chính là tấm gương lớn cho trẻ.

Tình huống 10: Con nói bậy

Lắng nghe và thông cảm

Có câu châm ngôn rằng “Trẻ con không nói bậy. Nó chỉ lặp lại những gì mà bố mẹ nó đáng lẽ ra không nên nói”. Một đứa trẻ mắng em nó “Sư nhà mày!” nhiều khả năng trước đây nó đã nghe bố mẹ nói như thế với nó.

Đứa trẻ khi nói bậy thường khiến cho những người xung quanh cười phá lên, chính vì vậy mà đứa trẻ càng khoái chí và thích lặp lại. Khi trẻ còn nhỏ, trẻ đang hết sức tò mò với thế giới bên ngoài, trong đó có ngôn ngữ, chính vì vậy khi trẻ lặp lại những lời lẽ không hay mà trẻ nghe được, rồi lại nhận được sự chú ý của người khác, thì đó chính là nguyên nhân rất nhiều trẻ thích nói bậy.

Hướng dẫn và trao đổi

Với trường hợp như vậy, bố mẹ nên tỏ ra không quan tâm tới việc trẻ nói bậy, không thấy điều đó có gì hay ho, đáng buồn cười.

Bố mẹ có thể hỏi trẻ: “Con có biết từ đó, câu đó nghĩa là gì không?” “Bây giờ con biết rồi thì con còn muốn nói từ đó nữa không?” Giải thích với con việc con nói bậy có thể làm người khác buồn, phật lòng: “Con nói như vậy là không lễ phép với bà nên bà buồn đấy.” Nếu con không thể kiềm chế được, rất muốn nói từ đó, bố mẹ có thể đưa giới hạn để con hiểu: “Con thích nói từ ‘cứt thối’ hả? Cứt thối ở trong toilet. Vậy con muốn nói từ ‘cứt thối’ thì con chỉ nói trong toilet nhé.” “Con thích nói từ ‘rác rưởi’ hả? Rác ở trong thùng rác. Vậy con muốn nói từ này thì con chỉ nói khi đứng cạnh thùng rác nhé.”

Trẻ nhỏ đang học cách thể hiện cảm xúc thông qua ngôn ngữ, đây là cơ hội để dạy trẻ cách dùng từ phù hợp.

“Sao, con bực gì à? Nếu con bực, con nói là ‘Con bực quá’, chứ không nói là ‘điên tiết quá’ nhé.”

Bố mẹ tự “kỷ luật” mình

Bố mẹ và người thân trong gia đình cần cẩn trọng với ngôn ngữ của chính mình.

CHƯƠNG VIII

ĐỨA TRẺ HOÀN HẢO KHÔNG TỒN TẠI HAY ĐỨA TRẺ HOÀN HẢO CHÍNH LÀ CON BẠN

Làm mẹ là nuôi dạy và yêu thương đứa con mà bạn có, chứ không phải mong đợi có đứa con mà bạn ao ước. Làm mẹ là chấp nhận đứa con bạn đã sinh ra. Và, nếu bạn may mắn, đứa bé có thể chính là người thầy, giúp bạn tìm thấy chính mình.

Joan Ryan

Bạn biết không, trong toàn bộ chương này, tất cả những gì tôi cố gắng làm, là chứng minh với bạn rằng con của bạn là một đứa trẻ hoàn hảo!

“Tất nhiên rồi,” bạn bảo, “nó ngoan lắm, xinh lắm, dễ thương lắm. Đối với tôi, nó là một đứa trẻ hoàn hảo. Nó là quà tặng tạo hóa ban cho vợ chồng chúng tôi.”

Chúc mừng bạn đã có niềm tin và tình yêu vô điều kiện với con. Vậy thì chương này sẽ dành cho những ông bố bà mẹ vẫn có chút than phiền về con, chẳng hạn như:

“Ôi con bé này nó nhát lắm. Chẳng dám phát biểu gì đâu. Phải cho nó tiếp xúc đám đông để nó hoạt bát lên!”

“Thằng nhóc này hiếu động lắm. Phải ngăn ‘ông ấy’ phá lắm.”

“Nó lúc nào cũng chậm, đến phát sốt cả ruột. Phải cho

nó đi học để nó nhanh nhẹn lên.”

Vân vân và vân vân...

Tôi muốn chứng minh với những ông bố bà mẹ này lắm, rằng con họ hoàn toàn bình thường, thậm chí, nó là đứa trẻ hoàn hảo! Nhưng tôi biết chắc, họ chẳng tin tôi đâu. Ai lại đi tin một người chẳng phải giáo sư, chẳng phải bác sĩ, nói chung là chẳng có chút tiếng tăm gì?

Nhưng tôi không chịu đầu hàng! Tôi sẽ đi phỏng vấn những người mà chắc chắn phải khiến họ tin!

Vậy là đầu tiên tôi đi tìm Albert Einstein. Bộ óc lỗi lạc như Albert Einstein họ không tin thì họ còn tin ai nữa?

Tôi: Xin chào Albert Einstein. Cảm ơn ông rất nhiều. Ông là một thiên tài mà lại dành thời gian để nói chuyện với tôi.

Albert Einstein: Tôi không phải thiên tài. Tôi chỉ là một người rất tò mò thôi.

Tôi: Nhiều người cho rằng con cái của họ không hoàn hảo...

Albert Einstein: Hừm, chỉ có hai điều là vô hạn: vũ trụ và sự ngu xuẩn của con người, và tôi không chắc về sự vô hạn của vũ trụ.

Tôi: Nhưng họ có nhiều cái để than phiền. Ví dụ, con của họ không giỏi toán...

Albert Einstein: Đừng lo lắng nếu gặp khó khăn khi giải toán. Tôi có thể bảo đảm rằng tôi còn gặp nhiều khó khăn khi giải toán hơn chúng ấy chứ.

Tôi: Đứa bé học giỏi là trẻ thông minh phải không ạ?

Albert Einstein: Dấu hiệu của sự thông minh không phải là kiến thức mà là trí tưởng tượng.

Tôi: Ông có chắc không?

Albert Einstein: Nếu họ muốn con thông minh, hãy đọc truyện cổ tích cho con. Nếu muốn con thông minh hơn nữa, hãy đọc cho chúng thêm nhiều truyện cổ tích nữa.

Tôi: Vậy làm thế nào để thành thiên tài như ông?

Albert Einstein: Ai cũng là thiên tài. Nếu bạn đánh giá một con cá qua khả năng leo trèo của nó thì cả đời nó sẽ nghĩ rằng mình kém cỏi.

Tôi: Ông còn lời khuyên nào cho các ông bố bà mẹ không ạ?

Albert Einstein: Thay vì cố gắng thành công, thì hãy cố gắng trở thành người mang lại giá trị.

Tôi: Cảm ơn ông rất nhiều. Tôi xin để ông quay trở lại với công việc khoa học thú vị của mình.

Albert Einstein (có vẻ hậm hực): Khoa học chỉ thú vị khi nó không phải nghề kiếm sống thôi.

(Hắn bạn đã biết rằng cuộc phỏng vấn này dựa trên những danh ngôn bất hủ của Albert Einstein rồi.)

“Albert Einstein giỏi thật đấy,” bạn nói. “Nhưng ông ấy có phải là bác sĩ đâu, ông ấy biết gì về trẻ con nào?”

Với quyết tâm chứng minh rằng đứa trẻ của bạn rất hoàn hảo, tôi lục đục tìm tới nhà số 141 Đại lộ Northwest Point, khu Elk Grove Village, nằm ngay cạnh thành phố Chicago. Đây là trụ sở chính của AAP - Viện Nhi khoa Hoa Kỳ. Tôi sẽ phỏng vấn chính ông James Perrin, Chủ tịch Viện này.

Tôi: Chào ông. Tôi đang cố gắng chứng minh với các ông bố bà mẹ rằng đứa con của họ là đứa trẻ hoàn hảo. Ông có thể giúp tôi được không?

Chủ tịch AAP: Đây là một vấn đề thú vị. Trẻ em vừa không hoàn hảo. Lại vừa rất hoàn hảo.

Tôi: Ý ông là sao?

Chủ tịch AAP: Trước hết, cần biết rằng, từ khi sinh ra, mỗi đứa trẻ đã có một cá tính khác nhau, không ai giống ai.

Tôi: Đúng vậy.

Chủ tịch AAP: Hiệp hội Nhi khoa Hoa Kỳ cho rằng có ít nhất 9 đặc tính (temperaments) sẽ định hình cá tính và cách đứa trẻ tiếp cận cuộc sống. Thái độ và hành vi có thể thay đổi trong đời người nhưng những đặc tính này đứa trẻ đã có từ khi sinh ra, có thể thay đổi một chút nhất là trong những năm đầu đời khi đứa trẻ ra đời và tiếp xúc với môi trường sống, nhưng những đặc tính này sẽ theo đứa trẻ suốt đời.

Tôi: Chín đặc tính này là gì vậy, thưa ông?

Chủ tịch AAP: Chín đặc tính đó là:

Mức độ hoạt động: Sẽ có đứa trẻ cả ngày thích chạy nhảy, thích những trò vận động, trong khi đó một số trẻ khác lại thích những việc ít vận động hơn như vẽ hay xem sách.

Khả năng dự đoán trước: Đứa trẻ có một lịch sinh hoạt (ăn, ngủ, vệ sinh...) đều đặn hay không.

Phản ứng đầu tiên: Có trẻ dễ, gặp đồ chơi mới, người lạ, thức ăn mới... là thích luôn, nhưng cũng có trẻ khóc, nhè (thức ăn) ra, phải đợi, phải thử nhiều lần, phải quan sát trước khi tham gia trò chơi.

Khả năng thích nghi: Khả năng thay đổi phù hợp hoàn cảnh sau một thời gian ở trong hoàn cảnh đó.

Mức độ nhạy cảm: Có trẻ ngủ nhưng nghe tiếng động

(như tiếng cọt kẹt cửa, tiếng người nói chuyện...) là tỉnh dậy luôn, có trẻ nhạy cảm khi đi trên cỏ, trên cát... Trong khi đó, cũng có những trẻ ngủ ngon bất kể nhạc hay phim bật bên tai hay người nói chuyện ngay bên cạnh.

Mức độ phản ứng: Trẻ có phản ứng mạnh, tích cực hoặc tiêu cực, hay thường bình tĩnh... Nhiều trẻ có mức độ biểu cảm cao độ, ví dụ nó khóc thì hàng xóm nghe thấy rõ mồn một, trẻ còn giãy giụa, đập chân tay, la hét... Nhưng cũng có những đứa trẻ chỉ khóc nhỏ.

Tâm trạng: Có những đứa trẻ luôn thấy vui vẻ, thấy nhiều điểm tích cực, nhưng cũng có những đứa trẻ dường như luôn than phiền...

Khả năng dễ bị phân tán sự chú ý: Đứa trẻ có dễ bị phân tán sự chú ý hay không?

Khả năng tập trung lâu: Có trẻ thích và có khả năng tập trung lâu vào một đồ chơi hay một việc gì đó, cũng có những trẻ chóng chán, chỉ chơi một đồ chơi một lúc là đi tìm cái khác chơi.

Hãy coi mỗi đặc tính này là một phổ từ thấp đến cao. Mỗi đứa trẻ ở một điểm khác nhau trên phổ của đặc tính đó. Tổng hợp lại, tạo thành một đứa trẻ hoàn toàn khác biệt với những đứa trẻ khác.

Tôi: Vậy hiểu biết này giúp ích gì cho tôi? Nó có liên quan gì đến việc đứa trẻ có hoàn hảo hay không?

Chủ tịch AAP: Có đấy. Đó là vì không đặc tính nào tốt hơn hay xấu hơn đặc tính nào!

Tôi: Ông sẽ nói sao nếu bố mẹ cho rằng “đứa trẻ có khả năng tập trung lâu là tốt hơn”?

Chủ tịch AAP: Thế giới đa dạng lại chứng minh rằng mỗi đặc tính đều có giá trị riêng của nó.

Một đứa trẻ luôn tập trung lâu vào một trò chơi, lớn lên có thể trở thành bác sĩ phẫu thuật thực hiện những ca mổ kéo dài cả chục tiếng đồng hồ. Còn đứa trẻ thời bé “chóng chán” lớn lên có thể khám phá ra một vi khuẩn mới rồi lại tạo ra thuốc mới nhờ vào khả năng phát hiện và nghiên cứu cái mới.

Tôi: Thế nếu họ nói “đứa trẻ biết nhìn nhận cuộc sống tích cực thì tốt hơn”? Có những đặc tính được coi là “tốt hơn”, “có lợi hơn”, “dễ chịu” hơn, đúng không ạ?

Chủ tịch AAP: Một đứa trẻ dễ nhìn thấy mặt tích cực lớn lên có thể trở thành nhân viên bán hàng với doanh số cao nhất công ty, trong khi đứa trẻ dễ nhìn thấy mặt tiêu cực lại có thể hoàn thành tốt nhiệm vụ của một nhân viên kiểm soát tài chính.

Có một khái niệm là “*Strategic optimist*” (Lạc quan có chiến lược) và “*defensive pessimist*” (Bi quan phòng thủ). Mọi người luôn nhắc bạn “Hãy luôn nhìn vào mặt tích cực của vấn đề”? Điều đó chưa chắc đã tốt đâu nhé. Khi tiến tới làm cùng một việc, có những người sẽ làm tốt hơn nếu nghĩ tích cực, và có những người sẽ làm tốt hơn khi nghĩ tiêu cực. Cùng sắp vào thi lái xe, một người phải tự bảo mình: “Nào, sẽ rất đơn giản, mình thi chắc chắn sẽ đỗ”, còn một người khác thì nghĩ “Sẽ khó khăn đấy, mình phải hết sức cẩn thận, không được sơ suất”. Cả hai người cuối cùng đều thi đỗ. Người thứ nhất cho biết nếu anh ta lo sợ quá thì chắc chắn anh ta sẽ run tay và mắc những lỗi ngớ ngẩn. Còn người thứ hai thì bảo nếu anh ta suy nghĩ chủ quan, cho rằng thi là đỗ thì chắc chắn anh ta sẽ mắc những lỗi mà bình thường cẩn thận như mọi ngày sẽ không mắc. Vậy đó, hai người ấy đơn giản có hai cách tiếp cận vấn đề khác nhau

tùy vào cách suy nghĩ của họ. Nhưng cả hai cuối cùng đều đi thi và đều đỗ. Vì họ biết, cách suy nghĩ nào thường có lợi hơn cho họ. Giả sử người thân cứ nhắc anh chàng thứ nhất là “Cẩn thận đấy, đừng có chủ quan” và nhắc anh chàng thứ hai là “Không lo đâu, chắc chắn thi sẽ đỗ” thì sao? Cả hai lời khuyên đó nhìn ngoài thì thấy rất bổ ích nhưng thực chất không tốt cho hai người họ, vì không phù hợp với thiên hướng suy nghĩ của họ.

Tôi: Tôi hiểu rồi, không có gì tốt hơn hẳn hay xấu hơn hẳn. Điều quan trọng là hiểu biết về chính mình, lắng nghe chính bản thân mình, từ đó nhận biết điều gì là tốt nhất cho mình.

Chủ tịch AAP: Chính vì vậy, không nên so sánh trẻ, mọi sự so sánh đều dẫn đến buồn phiền và thất vọng. Nhận thức này là hết sức quan trọng bởi xã hội có khuynh hướng đổ lỗi cho bố mẹ, đặc biệt là người mẹ, về đặc tính của đứa trẻ. Chúng ta cần hiểu rằng đứa trẻ sinh ra đã có sẵn những đặc tính trong người, nên rất nhiều biểu hiện của trẻ, không phải do lỗi của bố mẹ, không phải do cách nuôi dạy, và ngược lại, bố mẹ cũng không thể “nhận phần khen” về mình.

Tôi: Vậy ý ông là bố mẹ không có lỗi gì cũng như không có vai trò gì?

Chủ tịch AAP: Mặc dù bố mẹ không có ảnh hưởng lên đặc tính của con, nhưng việc nhận biết các đặc tính của con là rất quan trọng. Sự nhận biết đó sẽ giúp bố mẹ ngừng chỉ trích đứa trẻ (vì đó không phải lỗi của đứa trẻ, nó không cố tình làm như thế), nhận ra thể mạnh của con, giúp con tận dụng tối đa thể mạnh, hạn chế điểm bất lợi, chuẩn bị môi trường phù hợp với đặc tính của con. Với đứa trẻ ham



hoạt động, tạo môi trường trong nhà để nó hoạt động, đưa đi công viên, đưa ra ngoài thay vì ở trong nhà cả ngày, cho theo học lớp bơi, võ,... chấp nhận nếu con không thích học nhạc, ba lê hay không thích ngồi yên lâu trên ghế ăn. Nếu con bạn có đặc tính “khó”, bạn thấy con cần mình, thì hãy cứ ở bên con, hãy cứ ôm con vào lòng. Mặc dù xã hội luôn cố gắng tôn vinh thúc đẩy sự tự lập nhưng bạn là bố mẹ và bạn là người biết rõ con mình nhất.

Tôi: Vậy, nếu gia đình có hai đứa trẻ thì cách nuôi dạy cũng phải khác nhau?

Chủ tịch AAP: Đúng vậy, mỗi đứa trẻ, kể cả là anh chị em, đều có đặc tính rất khác biệt và bố mẹ không thể áp dụng chung một cách nuôi dạy cho những đứa trẻ có đặc tính khác nhau. Đối với trẻ thường tập trung lâu vào chỉ một việc, bố mẹ cần có cách động viên để con mở rộng tầm mắt và sự chú ý ra các sự vật khác, để cuộc sống của con có tính đa dạng. Nuôi dạy một đứa trẻ rụt rè, bố mẹ cần không bắt trẻ phải thích ngay từ lần đầu tiên vì nếu bắt ép, trẻ sẽ càng có ấn tượng xấu với thứ đồ hay người đó. Khi ấy, bố mẹ cần để trẻ quan sát, bố mẹ làm mẫu, chơi cùng với trẻ, tỏ ra thích thú để dần dần trẻ sẽ dám chơi, dám thử. Đối với đứa trẻ dường như luôn “than phiền”, bố mẹ có thể chơi trò “thích và không thích” với con, cuối mỗi ngày ngồi nói chuyện với con, bố mẹ kể ra điều làm mình vui và điều làm mình không thích nhất trong ngày, rồi khuyến khích đứa trẻ kể xem điều gì khiến nó vui và điều gì khiến nó không thích. Trong thời gian đầu, đứa trẻ có tâm trạng tiêu cực thường liệt kê rất nhiều điều nó không thích, nhưng dần dần nó sẽ học tập cách nghĩ của bố mẹ và dần dần để ý đến những điều xung quanh mà nó thấy thích.

Tôi: Anh em trong nhà đã khác nhau đặc tính, vậy thì bố mẹ và trẻ hẳn cũng có đặc tính khác nhau đúng không?

Chủ tịch AAP: Bố mẹ cần hiểu rằng bản thân mình cũng có những đặc tính riêng. Để hài hòa đặc tính của bố mẹ và của con, bố mẹ có quyền quyết định cuối cùng nhưng cần lắng nghe và tôn trọng ý kiến của trẻ. Tôi đã từng được gặp một đứa bé “khó”, dễ bực tức, dễ cáu giận nhưng người mẹ với sự yêu thương, dịu dàng và kiên nhẫn đã giúp đứa trẻ dần khắc phục được. Chị thống nhất với chồng là dù cháu có làm gì, không bao giờ được đánh cháu. Anh chồng cũng khá nóng tính nên có lần thấy con quấy khóc, hay nghịch, thì đánh vào tay con, nhưng chị vợ ngay lập tức nhắc chồng không bao giờ được lặp lại. Chị rất nhẹ nhàng với con. Mỗi lần ở bên con, chị lại nghĩ ra trò chơi để hai mẹ con ôm nhau cười. Chị hay dẫn con ra ngoài chơi để con được ở gần thiên nhiên. Chị mua những chậu cây nhỏ về nhà để hai mẹ con cùng chăm sóc cây. Rồi chị dạy con mỗi lần ăn bánh mì, mình không ăn được vỏ cứng ở ngoài thì mình giữ lại để chiêu ra ao cho vịt ăn. Những việc như được tưới nước cho cây, chăm sóc cây, thả cho vịt ăn... dường như có một sức mạnh diệu kỳ làm dịu tâm hồn.

Tôi: Có dễ xác định được đặc tính của trẻ không, thưa ông?

Chủ tịch AAP: Thời gian và sự chú ý đến con sẽ giúp bạn nhận ra con thuộc đặc tính nào. Cần phân biệt “đặc tính” với bệnh. Một số đặc tính ở trẻ khiến chúng ta nghĩ trẻ có thể có bệnh: ví dụ trẻ có mức hoạt động cao có thể khiến ta nghĩ trẻ bị tăng động, tuy nhiên, mọi chẩn đoán phải do chuyên gia bác sĩ chẩn đoán chứ bố mẹ, ông bà, hay người ngoài không thể chỉ tự nhìn mà chẩn đoán được. Vì

dự, tăng động chỉ chẩn đoán khi trẻ 5, 6 tuổi trở lên, trước đó một đứa trẻ hoạt động nhiều là hoàn toàn bình thường. Tăng động liên quan đến vấn đề thần kinh chứ không đơn thuần là tính cách.

Tôi: Cảm ơn ông rất nhiều.

(Có thể bạn chưa biết rằng bài phỏng vấn được viết dựa trên tài liệu của Viện Nhi khoa Hoa Kỳ về các Đặc tính của trẻ.)

Rời khỏi tòa nhà của Viện Nhi khoa Hoa Kỳ, tôi cứ suy nghĩ mãi về những gì mới học được và tôi ngỡ ngàng nhận ra rằng: Chúng ta không phải đang nói về chỉ những đứa trẻ. Chúng ta đang nói về chính chúng ta. Mỗi người chúng ta đều khác biệt. Bạn và tôi. Một ví dụ thường gặp trong công việc: Có người khởi đầu với tốc độ chậm, nhưng về cuối dự án thì tăng tốc, cường độ làm việc cao. Có người thì khởi đầu rất nhanh, nhưng về cuối thì tốc độ chậm, năng suất thấp hơn. Có người lại làm đều đều từ đầu đến cuối. Một cô bạn của tôi, Morgan, có kể rằng cô ấy thuộc típ đầu tiên, khi bắt đầu công việc, cô ấy không muốn ngay lập tức có kết quả luôn, mà muốn có thời gian suy nghĩ về nó trước khi đặt bút xuống viết. Thế nhưng sếp của cô ấy không hiểu về típ của cô ấy nên cứ ra sức đốc thúc và chỉ trích cô ấy không làm đúng tiến độ. Morgan rất bức mình vì mặc dù cô ấy không viết được ra giấy nhưng hằng ngày hằng giờ cô ấy đều suy tư trăn trở vì dự án, nhưng việc viết được gì ra giấy vào giai đoạn khởi đầu đối với cô ấy rất khó khăn. Nhưng khi đã suy nghĩ xong xuôi thì cô ấy có thể đặt bút xuống viết một lèo chỉ vài ngày là xong toàn bộ. Chính vì vậy, để quản lý dự án tốt, trước khi bắt tay vào làm việc trong nhóm,

thường nên có một buổi “làm quen” trong nhóm, để mỗi người nói cho nhóm biết cách mình hoàn thành công việc như thế nào. Khi nhóm đã biết điều đó thì nhóm có thể phân bổ công việc trong nhóm để phù hợp nhất với cách làm khác biệt của mỗi thành viên trong nhóm, mà có lợi nhất cho cả nhóm.

Biết được rằng mỗi người rất khác biệt, có điểm mạnh, điểm yếu riêng, có lẽ sẽ giúp chúng ta thành công hơn khi chúng ta hiểu rất rõ về mình, từ đó dám theo đuổi ước mơ của mình? Những năm đầu sự nghiệp, đạo diễn Lý An không mấy thành công. Có những lúc ông thất nghiệp, ở nhà trông con lo nhà cửa để vợ đi làm kiếm tiền nuôi gia đình. Những lúc khó khăn đó, Lý An đã định bỏ cuộc và đi học công nghệ thông tin vì khi đó, đây là nghề dễ kiếm việc nhất. Nhưng vợ Lý An đã nói với ông: “Trong xã hội này có bao nhiêu người có thể đi làm máy tính. Anh chỉ khác người ta ở một điểm là anh có tham vọng đoạt giải Oscar. Vì thế hãy cứ tiếp tục theo đuổi tham vọng của anh, Lý An ạ.” Nếu ngày đó không có sự động viên mạnh mẽ của vợ, chắc giờ đây chúng ta có thêm một anh kỹ sư máy tính Lý An nào đó, chứ không được xem những tác phẩm đáng kinh ngạc như *Ngọa hổ tàng long*, *Brokeback Mountain*, *Sắc giới*, *Cuộc đời của Pi*...

Chúng ta có lẽ cũng sẽ không có một Johnny Carson, nghệ sĩ hài và người dẫn chương trình kỳ cựu của *The Tonight Show* suốt 30 năm liền, người có ảnh hưởng mạnh mẽ đến các thế hệ diễn viên hài độc thoại sau này như Jay Leno, Ellen DeGeneres... Sự hài hước và thu hút của Johnny Carson ai cũng biết, nhưng ít người biết ông là người hướng nội. Là người hướng nội có ảnh hưởng

gì tới công việc của Johnny Carson? Người hướng nội là người có thêm năng lượng khi ở một mình và mất năng lượng khi ở cùng với những người khác. Trong một bữa tiệc đông người, người hướng nội sẽ có xu hướng cảm thấy mệt mỏi và muốn lui vào nơi nào đó yên tĩnh hơn để lấy lại năng lượng, để có thể tiếp tục tham gia bữa tiệc đó. Người hướng nội không có nghĩa là người rụt rè. Trái lại, họ có thể rất mạnh dạn. Sự khác biệt ở chỗ người hướng nội cần nạp năng lượng, bằng cách ở riêng một mình, trước khi trở nên mạnh dạn ở chỗ đông người. Trái ngược với người hướng nội là người hướng ngoại - người nạp năng lượng khi ở cùng với người khác và mất năng lượng khi họ ở một mình. Người hướng ngoại không ngại ngần các bữa tiệc, họ có thể khuấy động đám đông, liên tục nói chuyện với mọi người. Johnny Carson là người hướng nội trong khi công việc của ông lại yêu cầu ông phải luôn tươi cười và dẫn chương trình, nói chuyện với rất nhiều người, trong một khoảng thời gian dài và liên tục. Johnny biết thể mạnh của mình là óc hài hước, khả năng sáng tạo tuyệt vời. Ông đã dùng khả năng đó để khiến người xem cười nghiêng ngả trong các chương trình. Nhưng ông cũng biết rằng nếu mình phải dẫn chương trình quá thường xuyên, đồng nghĩa với việc không có thời gian riêng để “nạp năng lượng” thì ông sẽ không thể đạt phong độ tốt nhất trong mỗi show diễn. Chính vì vậy, ông đã đấu tranh và đưa ra điều khoản trong hợp đồng với công ty truyền hình để bảo đảm lịch diễn không dày đặc và luôn có thời gian yên tĩnh để nạp năng lượng trước mỗi show diễn. Ông cũng thường tránh các fan hâm mộ, ít tham gia các bữa tiệc của giới showbiz. Ông rất tránh việc bị báo chí phỏng vấn trong khi bản thân

là người đã phỏng vấn rất nhiều người nổi tiếng thế giới. “Tôi thậm chí còn không nói chuyện với chính tôi, nếu tôi không có hẹn trước với chính mình,” ông nói đùa như vậy.

Giả sử bạn có một đứa con có thiên hướng hướng nội và hôm nay là sinh nhật của con. Trước bữa tiệc sinh nhật, hãy để con có nhiều thời gian yên tĩnh, một mình, thay vì kéo con tham gia một loạt các hoạt động trước đó. Trong bữa tiệc sinh nhật, cũng đừng bắt con phải bóc hết quà của mọi người và đi cảm ơn từng người một, nói nó yêu thích món quà đó tới đâu, bởi việc biểu lộ cảm xúc ra ngoài nhiều không phải là thế mạnh của người hướng nội.

NGƯỜI HƯỚNG NỘI VÀ NGƯỜI HƯỚNG NGOẠI

Người hướng ngoại	Người hướng nội
Lấy năng lượng từ việc tiếp xúc những người khác, bị mất năng lượng khi ở một mình	Bị mất năng lượng khi tiếp xúc với những người khác, lấy năng lượng từ nội tâm
Cần phải nói để làm rõ mình nghĩ gì	Cần phải nghĩ kỹ trước khi nói
Thường được người khác coi là dễ tiếp cận	Ban đầu, thường bị người khác coi là khó tiếp cận
Thấy việc ngồi và lắng nghe là khó khăn	Có thể làm việc yên tĩnh không bị gián đoạn
Xu hướng làm việc để thay đổi thế giới	Xu hướng làm việc để hiểu thế giới
Có sở thích rộng	Có sở thích sâu
Thích tương tác	Thích tập trung
Hòa đồng	Duy trì quan hệ bền chặt với một nhóm nhỏ

Dễ dàng duy trì nhiều mối quan hệ	Duy trì những mối quan hệ gần gũi nhất
Xu hướng tiêu đi năng lượng	Xu hướng bảo tồn năng lượng

Ông Chủ tịch AAP có nói một điều tôi thấy rất quan trọng, đó là nhận thức của xã hội. Nhận thức đúng đắn của mọi người trong xã hội sẽ giúp chúng ta tránh những sức ép sai lầm, xây dựng một môi trường phát triển lành mạnh cho cả bố mẹ và trẻ.

Một đứa trẻ có thiên hướng hướng ngoại sẽ dễ được đám đông yêu thích và dễ có nhiều bạn hơn. Vậy bạn có cần lo lắng không nếu con là người hướng nội? Tôi nhớ có lần xem tivi có cảnh một bà mẹ nói: “Con bé nhà tôi có lẽ hướng nội” thì bạn của người mẹ ấy đáp rằng: “Không sao. Việc ấy có gì sai trái đâu.” Thật đáng cảm kích một xã hội khi người ta chấp nhận sự khác biệt của mỗi cá nhân như vậy. Bạn chỉ nên lo lắng khi bạn không hiểu biết rõ về hướng nội và khi bạn cố gắng bắt con làm trái với thiên hướng của trẻ. Hãy biết rằng một người hướng nội vẫn có thể hoàn toàn thành công, đặc biệt là khi người đó biết rõ về mình và cho mình cơ hội “nạp” năng lượng.

Ở Việt Nam thường có sức ép về vấn đề chiều cao, cân nặng của trẻ, và trẻ thường bị so sánh với các trẻ khác về việc biết đi sớm, biết nói sớm... Người Mỹ lại cho rằng “Miễn là con nằm trong ‘khoảng an toàn’ là ok”. Các bà mẹ Mỹ so sánh mức phát triển của con với các mốc trong tài liệu y khoa chuẩn, ví dụ, 5 tháng biết lật, 12 tháng biết bò, 18 tháng để con biết đi, 18 tháng để con biết nói ít nhất 6 từ, 24 tháng con biết nói các câu ngắn 2 từ... Nếu con chưa

18 tháng, con còn đang 1 tuổi hay 14 tháng... thì dù cho con hàng xóm hay bạn bè có biết đi từ 9 tháng họ cũng không lo lắng. Họ nói: “Mỗi đứa trẻ có cách phát triển riêng. Miễn là nó không bị chậm quá so với chuẩn, thì hãy cứ bình tĩnh.” Tôi chưa thấy điều nào đúng đắn và chí lý đến thế. Như là ánh mặt trời chói rọi. Bởi khi đó đứa trẻ không còn là “dự án” của bố mẹ để đem đi khoe với người khác. Và khi đó, nó được bố mẹ yêu thương để phát triển khỏe mạnh.

Xã hội cũng cần nhận thức đúng đắn về bệnh. Ở Mỹ, việc “have medical condition” (“có bệnh”), “take medicines” (“phải uống thuốc”) là chuyện bình thường, và được tôn trọng, chứ không phải bị bàn tán, ghê lạnh. Bạn tôi kể cô ấy có sếp là một người cực kỳ giỏi giang và tốt bụng. Ông ấy không hề giấu giếm rằng ông ấy bị “epilepsy” (bệnh động kinh) mà nói cho mọi người trong công ty biết. Thậm chí ông còn nói với mọi người rằng: “Nếu tôi lên cơn co giật mà lúc đó tôi đang cầm cốc nước nóng thì hãy bỏ giúp cốc nước ra khỏi tay tôi nhé.” Lúc tôi nghe câu chuyện đó, tôi thực sự ngạc nhiên. Một người đàn ông quá thông minh! Ngoài việc tự tin vào chính mình, để có thể cho mọi người biết về bệnh tình của ông ấy, ông ấy còn biết “mời” mọi người tham gia giúp ông ấy, từ một việc như là bỏ cốc nước nóng khỏi tay để ông ấy khỏi bị bỏng. Bạn tôi cũng kể rằng ông sếp ấy đã có vợ, con và sống rất hạnh phúc, được nhiều người yêu mến. Chính nhờ xã hội nhận thức đúng đắn về bệnh động kinh, hiểu rằng đó là một bệnh có thể chữa được và kiểm soát được bằng cách uống thuốc hoặc phẫu thuật, nên một người bị bệnh động kinh như người đàn ông trên vẫn có thể đi học bình thường, lái ô tô, đi làm bình thường, thậm chí còn được thăng tiến lên cấp độ quản lý.

Không biết nỗ lực của tôi nhằm chứng minh rằng con của bạn là một đứa trẻ hoàn hảo cuối cùng đã đạt được chưa? Có lẽ chỉ bạn mới biết câu trả lời của mình.

Còn tôi, khi viết những dòng này, tôi lại nhớ về một ngày mùa hè gần đây thôi, tôi đang dẫn Xoài đi chơi ở một trung tâm mua sắm. Cách chừng mười mét có một người phụ nữ đang đẩy một đứa con bị dị tật ngồi trên xe lăn. Chị ấy vừa đi, vừa thỉnh thoảng chỉ vào các tủ kính và cúi xuống thì thầm gì đó với con. Tôi nhìn trân trân. Trước mắt tôi là một người mẹ, mà có lẽ một chục năm trước đây, khi con ra đời, đã khóc rất nhiều. Có thể bây giờ chị ấy vẫn còn khóc. Tôi hy vọng rằng chị ấy đã tìm lại được niềm vui, cùng con hòa nhập trong cuộc sống – như là đứa con đi chơi ở trung tâm này. Nhưng tôi cũng biết rằng người mẹ ấy có lẽ chỉ luôn mong rằng con mình trước hết được bình thường như những đứa trẻ khác, và chỉ muốn con được hạnh phúc. Và khi đó, tôi nhìn xuống con tôi, và tôi biết, tôi cũng chỉ mong nó được bình thường như bao đứa trẻ khác, và nó được hạnh phúc. Thế thôi.

Tôi sẽ kết phần này với câu chuyện về gia đình Brent và Caitlin, về một ý tưởng tuyệt vời của họ mà tôi đã mượn phép lấy làm tựa đề cho cuốn sách này. Họ có tới 5 người con. Hai người theo đạo Thiên Chúa nên với họ con cái là quà tặng của thượng đế, và như những người theo đạo Thiên Chúa gốc khác, họ thường có nhiều con. Điều này có thể gây nhiều ngạc nhiên đối với người Việt Nam, nơi 2 đứa con là chuẩn và chỉ ở những vùng nông thôn xa xôi người ta mới đẻ nhiều hơn 3 con. Chính vì vậy, trước khi gặp Brent và Caitlin, tôi hình dung về gia đình họ, đặc biệt về Caitlin, người vợ, sẽ là một bà đầu tóc bù xù ăn mặc xuề xòa

còn 5 đứa con thì lôi thôi lếch thếch nghịch ngợm rượt đuổi nhau. Nhưng Caitlin cao ráo, tóc buộc đuôi ngựa, quá ư là xinh đẹp, đặc biệt là khi bạn biết cô ấy đã có 5 con thì bạn lại càng không thể tin được. Caitlin đẹp nhất là đôi mắt, quá thực rất quyến rũ, ánh lên đắm thắm, nhân ái, cảm thông và cả niềm hạnh phúc. Nhìn Caitlin người ta không thể không tự hỏi vào tuổi đôi mươi, cô ấy còn có thể đẹp đến thế nào.

Tôi gặp Caitlin trước lúc buổi lễ nhà thờ bắt đầu. Cô không có vẻ bận tâm xem 5 đứa con đang ở đâu cả. Sau này thì tôi mới biết hóa ra 5 đứa con của cô, 4 gái, 1 trai, lúc nào cũng tự trông nhau nên không có cảnh Caitlin đang phải bế bé này hay rượt đuổi theo bé kia. Như lúc này đây, Kate 8 tuổi đang ngồi đọc sách, Emily 7 tuổi đang đập quả bóng xuống nền nhà, George 5 tuổi đang thơ thẩn đi loanh quanh, Grace 4 tuổi đang nói chuyện gì đó với một đứa trẻ khác, còn Maya 2 tuổi thì đang tụt mông xuống từng bậc cầu thang.

- Này Caitlin, tôi nghe Laura kể ở nhà cô có nghi lễ Con là khách quý?

- Tôi không hiểu cô muốn nói gì.

- Laura có nói mỗi tháng cô và Brent sẽ trịnh trọng mời một bé đi ăn nhà hàng, bữa hôm đó chỉ có riêng bé và bố mẹ thôi. Đây là một sự kiện đặc biệt được các bé rất mong chờ. Tôi thấy ngạc nhiên quá. Làm sao cô có ý tưởng đó?

- À, tôi và Brent thấy chúng tôi cần có thời gian riêng để hiểu về từng đứa nhỏ. Chính vì vậy mà mỗi tháng, chúng tôi sẽ lần lượt mời một bé đi ăn nhà hàng, để chúng tôi có thể nói chuyện kỹ hơn, xem gần đây, nó cảm thấy thế nào, có gì muốn chia sẻ không... Nói chung, chúng tôi chỉ muốn hiểu con hơn...

- Tuyệt quá. Tôi có thể hình dung rằng các bé sẽ rất thích vì được bố mẹ quan tâm đặc biệt đến mình. Điều đó sẽ giúp bé thổ lộ những điều mà thông thường có các anh chị em xung quanh, bé sẽ khó nói được.

- Đúng vậy. Và thực sự là, năm đứa con của tôi, chúng rất khác nhau. Nhiều khi thật khó tin là chúng cùng bố mẹ, sống trong cùng một mái nhà. Vậy nên việc có thời gian ngồi nói chuyện với từng đứa giúp chúng tôi hiểu con hơn rất nhiều.

- Cô có thể kể một số chuyện mà cô hiểu thêm khi nói chuyện với từng bé được không?

- Ví dụ nhé, Kate, con bé rất thích đọc sách, rất tò mò về mọi thứ xung quanh. Kate đang thể hiện một số điểm là con bé khá thích cạnh tranh, nó thích là người chiến thắng, giành giải nhất, mỗi lần tham gia hoạt động gì mà nó không giành giải cao là nó rất buồn. Chính vì vậy mà chúng tôi dành thời gian để nói với con về những cảm xúc đó và để bé dần vượt qua. Emily thì là con gái nhưng tương giống con trai vậy đó, nó rất thích thể thao, thích mặc áo thể thao, đi đâu cũng vậy. Trái ngược với Kate, Emily nói nó khó tập trung làm gì đó lâu quá, ví dụ như đọc sách hay chơi đàn...

- Hay thật. Hiểu được con như vậy là khởi nguồn rất tốt để làm bạn với con và giúp con vượt qua khó khăn. Tôi thực sự thích đấy.

Trước khi gặp Brent và Caitlin, tôi vẫn nghĩ khi người ta có 2 đứa con thì người ta coi đó là “2 đứa con”, tức là hai đứa hợp nhất, không tách biệt, nấu cho cùng bữa ăn, cùng dẫn đi mua quần áo, cùng đưa đến trường.. Và tôi cũng không nghĩ có bậc cha mẹ lại cố gắng đến mức như vậy để có thể hiểu và dành thời gian riêng cho từng đứa

con. Nhưng tôi nhận ra điều này hết sức quan trọng. Khi coi từng đứa trẻ là một cá thể riêng biệt, để hiểu rằng nó có thể khác hoàn toàn những đứa trẻ khác, để trò chuyện, dẫn dắt nó suy nghĩ và trở thành người như con mong muốn. Nhiều khi nghĩ thấy làm cha mẹ quá ư là mệt và bận rộn là như vậy. Không ai nói là dễ. Nhưng dường như có những cách rất ư hiệu quả... và sung sướng nữa, chẳng hạn khi cùng con ngồi ăn uống thịnh soạn trong nhà hàng.

CHƯƠNG IX

NGƯỜI MẸ HOÀN HẢO KHÔNG TỒN TẠI HAY NGƯỜI MẸ HOÀN HẢO CHÍNH LÀ BẠN

Hãy tin vào bản thân bạn. Bạn biết nhiều hơn bạn nghĩ đấy.

Benjamin Spock

Bạn biết không, cũng như ở chương trước, trong toàn bộ chương này, tất cả những gì tôi sẽ cố gắng làm, là chứng minh với bạn rằng bạn là một người mẹ hoàn hảo!

“Không, không,” bạn xua tay. “Không phải chứng minh đâu. Tôi chẳng hoàn hảo gì đâu.”

Phản ứng của bạn là hoàn toàn bình thường, bởi làm bố làm mẹ là một công việc rất áp lực.

Cứ bặt ti vi lên mà xem. Trong nhan nhản các quảng cáo đồ cho trẻ em và bà mẹ, nhân vật trong quảng cáo là một phụ nữ mới sinh đứa con chưa đầy tháng tuổi nhưng trông cô ấy rạng ngời, chần chu, dáng điệu từ tốn, ôm lấy đứa con bụ bẫm đang ngủ yên, và nhà cô ấy sạch bong chứ không lộn xộn tí nào. Chúng ta nhìn lại mình: tóc chải vội buộc túm lên, cơ thể mới sinh còn chưa phục hồi, quần áo rộng thùng thình để thoải mái, và nhà cửa đầy những tã, áo, bình sữa khắp nơi... Chúng ta thấy mình thật tệ và chúng ta tự nhủ phải mua “đúng loại sữa này”, “đúng loại tã kia” để mong được

như “người mẹ ấy”. Những “người mẹ” trong những quảng cáo đó như ra dấu cho chúng ta rằng “Mẹ thì phải chăm lo mọi thứ”, “Mẹ cần phải quán xuyến”, “Mẹ không được câu giần”, “Mẹ không được lười”, “Mẹ phải nấu ăn ngon”...

Không cần đi đâu xa. Ông bà, họ hàng, bạn bè, hàng xóm, người lạ đi trên đường... tất cả đều mặc định rằng người mẹ trẻ có con đầu “còn lúng túng lắm”, “phải chỉ”, “phải bảo”... Tất cả mọi người, kể cả khi không được hỏi, đều sẵn sàng tuôn ra những lời khuyên về cách nuôi dạy đứa trẻ như thế nào. Đứa trẻ khóc? Tất cả mọi người xung quanh sẽ “hô” người mẹ, bắt dỗ cho con nín khóc ngay lập tức. “Trẻ con khóc là không tốt đâu,” họ nói, và người mẹ sẽ phải dỗ cho con nín khóc ngay, nếu không muốn bị nghĩ là cô “không yêu thương con”.

Một áp lực nữa đến từ các nhà sản xuất đồ trẻ em. Nhiều lúc tôi thấy không ở đâu nuôi con khó như ở Mỹ. Một cửa hàng bán đồ trẻ em ở Mỹ rộng mênh mông, bán hàng chục nghìn món đồ cho trẻ sơ sinh, hàng chục nghìn đồ chơi cho trẻ lớn. Bạn sẽ làm gì khi con bạn mất sáng rực lên trước búp bê Barbie, bộ Lego mới ra mắt, rồi con chim cánh cụt nhồi bông nữa?

Áp lực lớn nhất có lẽ đến từ chính những ông bố bà mẹ khác. Các công cụ truyền thông xã hội như Facebook, Pinterest, Youtube... đã mở cửa cho chúng ta thoải mái chia sẻ và nghĩa vào đời sống riêng tư của những người khác. Cô A vừa post hình con cô ấy 3 tuổi đã biết đọc. Cô B post hình đứa con 2 tuổi rưỡi của cô ấy viết chữ B rõ ràng trên bảng, cô ấy còn chú thích “Hôm nay Jenny đã biết viết chữ B”. Bạn bè ngày ngày tháng tháng post ảnh con xinh đẹp tuyệt vời, tiệc sinh nhật lung linh, ảnh mẹ con sáng ngời. Thế đó, giờ

đây chúng ta không chỉ phải tổ chức sinh nhật cho con, mà còn phải tổ chức thật hoành tráng, phải có một cái bánh thật to, phải mua nhiều bóng, nhiều mũ, nhiều quà... Để chụp ảnh đẹp, post lên facebook. Lại còn những bữa ăn trông chảy nước miếng, bày biện tinh tế công phu, trong khi tay nghề của mình thực ra không khéo lắm. Qua facebook, bạn thấy những người mẹ thức dậy và sắp xếp một loạt hoạt động cho con của họ, những hoạt động mà họ tự nghĩ ra, hoặc học từ sách hay Pinterest... Họ chơi với con và rồi con họ tự lập có thể tự chơi một mình. Họ không bao giờ cần bật ti vi và đùa trẻ vui vẻ cả ngày. Và rồi bạn nghĩ đến mình. Bạn so sánh và tự hỏi con mình có bị tụt lùi so với bạn bè không, bạn đang làm gì sai? Mà sao bạn không thể nào liên tục sáng tạo ra các trò cho con, cũng không ngồi chơi được với con quá lâu v.v...

Có thể thấy rõ áp lực của việc so sánh lên các ông bố bà mẹ. Một cách vô ý thức, chúng ta liên tục so sánh với những ông bố bà mẹ khác: Tôi có cung cấp cho con nhiều thứ như người khác cung cấp cho con họ không? Con tôi có giỏi bằng con người khác không?

Tôi phải thú nhận là tôi cũng chịu áp lực này. Trước khi sinh, tôi sắm cho con tôi cái gì trong phòng của bé? Một cái cũi, một cái đệm, hai tấm vải bọc đệm để thay nhau. Và về sau này khi luyện con ngủ riêng, tôi mua thêm một cái camera. Toàn bộ là như vậy. Và tôi nghĩ như vậy là đủ rồi. Nhưng khi tôi tới nhà một đồng nghiệp và thấy căn phòng của đứa bé mới sinh được trang hoàng rực rỡ với bao đồ đạc, tôi chột sống người. Và tôi đưa mắt nhìn từng thứ: Một chiếc cũi cứng cáp hơn, có vẻ làm bằng gỗ mun, trông rất chắc chắn và dày dặn, có lẽ đắt hơn cũi tôi mua cho con khoảng 200\$. Một bộ ga trải đệm hoa văn hồng li ti, kèm cái quây cũi và

tấm vải điều dàng che ô cửa sổ, cùng màu với đệm. Một chiếc ghế đu đưa để ngồi cho con bú. Một chiếc tủ thay tã kèm tủ đựng quần áo cho trẻ. Những cái chia ngăn quần áo, những bộ quần áo nhỏ nhỏ đẹp để được xếp gọn ghẽ trong đó. Tất cả tạo nên diện mạo một căn phòng hoàn chỉnh, ấm cúng, tạo nên cảm giác rằng đứa bé được đón chờ, được yêu thương, được cung cấp đầy đủ mọi thứ. Và ở góc phòng là một thứ làm tôi suy nghĩ nhất: Cái wipe warmer. Đó là cái máy điện làm ấm khăn ướt cho trẻ, để khi thay tã, dùng khăn ướt ấm này sẽ khiến trẻ cảm thấy ấm áp chứ không như bị lau bởi khăn ướt để ở nhiệt độ thường. 25\$. Số tiền không phải quá nhiều, so với mức chi tiêu ở Mỹ. Thực tế là tôi có đứng lặng trước cái wipe warmer này. Con tôi có lẽ cũng muốn cái wipe warmer này. Nó chưa biết nói nhưng tôi nghĩ tất nhiên là nó muốn được dùng khăn ấm hơn là khăn lạnh. Tôi không mua cho con cái cũi đẹp này, không sắm bộ trang trí đẹp để này, không có cả cái tủ riêng cho con, không có cái wipe warmer... Tôi đã yêu con tôi đủ chưa? Không người mẹ nào không phải băn khoăn suy nghĩ.

😊 Tôi đã đến thăm trường British School of Chicago, Lycee Francais, Latin School of Chicago và đã quyết định cho bé theo trường Latin School. Bé học trường song ngữ thì sẽ rất tốt cho bé sau này, có thể nói thành thạo cả tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha.

😐 **(nghĩ):** Trời! Trường Latin School là trường tư nổi tiếng tốt nhưng rất đắt. Mình lấy đâu ra tiền? Con mình chỉ đi học trường công thì tương lai nó so với đứa trẻ kia thế nào?

 Bé nhà tôi 10 tháng đã biết đi đấy!	 (nghĩ): Trời ơi, con nhà mình sao 15 tháng vẫn chưa biết đi. Không hiểu có vấn đề gì với nó không? Tối nay về phải bắt nó tập đi mới được.
 Bé Gấu 14 tháng đã biết nói 25 từ cơ đấy. Biết nói "ăn", "con hổ", "đi chơi"...	 (nghĩ): Trời! Con mình mới chỉ biết nói "bà" với "mẹ". Thế này thì về sau khả năng ngôn ngữ của nó có bị thụt lùi không?

BỐN LÝ DO BẠN LÀ MỘT NGƯỜI MẸ HOÀN HẢO. PHẢI, CHÍNH BẠN!

1. Hình mẫu không có thực

Trước hết, cần làm rõ rằng, cảm thấy "tội lỗi", cảm giác bị áp lực không phải hoàn toàn xấu. Nó giống như một chiếc chuông, để bạn dừng lại kiểm tra, xem những gì mình đang áp dụng để nuôi dạy con có ổn không. Nhưng nó không nên trở thành gánh nặng tâm lý để cố gắng giống "người mẹ kia", hay người mẹ hoàn hảo.

Bởi những hình mẫu đó không có thực. Khi bạn nhìn thấy những hình ảnh quảng cáo, bạn nghĩ: "Ôi, cô ấy thật quá giỏi giang, cô ấy thật khéo léo, cô ấy biết dạy nên những đứa con xinh xắn, đáng yêu và thông minh, cô ấy biết nấu những món ăn thật ngon mắt, cô ấy biết trang hoàng nhà cửa thật ấm cúng." Bạn ơi, hãy học từ cô ấy những gì bạn thấy hay, để bạn vui hơn. Chứ đừng một phút nào buồn lòng vì cô ấy quá hoàn hảo còn bạn thì không.

Một nhà báo từng viết "Hình mẫu khiến cho chúng ta,

cả nam, lẫn nữ, thấy xấu hổ, sợ hãi, lo lắng, ghen tị, buồn bực, tuyệt vọng, và mất cân bằng. Nhưng hình mẫu vẫn tồn tại. Vì nó tạo ra tiền. Bằng cách khiến chúng ta tổn thương và chà đạp lên cái thực sự gọi là con người. Không có con người nào hoàn hảo, chỉ có những con người thật, rất đẹp.”

Diễn viên Dustin Hoffman có lần xúc động kể về thời gian ông được chọn đóng vai Dorothy Michaels trong phim *Tootsie* (một bộ phim nói về một người đàn ông buộc phải giả nữ để có thể tiếp tục đóng phim). Sau khi được hóa trang thành một người phụ nữ, Dustin quá kinh ngạc và đòi các chuyên gia make-up phải làm cho ông đẹp hơn: “Nếu tôi là đàn bà thì tôi muốn mình đẹp nhất có thể”. Nhưng các chuyên gia đành lắc đầu: “Dustin, chúng tôi chỉ có thể làm đến vậy thôi. Đối với diện mạo của anh, thì đây là những gì tốt nhất chúng tôi có thể làm rồi.” Ngày hôm đó, Dustin trở về nhà buồn bã, thậm chí khóc và nói với vợ: “Lần đầu tiên anh biết thế nào là cảm xúc của một người đàn bà. Anh biết anh sắp đóng vai một người đàn bà có trái tim tuyệt vời và tính cách thú vị, vậy mà anh đã không thể làm bà ấy đẹp hơn. Anh biết nếu có gặp ‘bà ấy’ ở một bữa tiệc thì anh sẽ không bao giờ tới bắt chuyện với bà ấy, vì anh đã bị ‘tấy nảo’ rồi, anh chỉ luôn tìm đàn bà đẹp. Và giờ thì anh biết trong cuộc đời này, anh đã lỡ bao nhiêu cơ hội để nói chuyện với những người đàn bà tuyệt vời, chỉ bởi vì họ không đẹp.”

Mạng xã hội như Facebook là nơi người ta chia sẻ những gì đẹp nhất, nó không phải là toàn bộ sự thực, cuộc đời thật không phải lúc nào cũng như vậy. Chúng ta post ảnh để được nhiều người “like” nhất. Bạn không nhìn thấy những lúc cãi vã, những khoản nợ, con cái lè nhè khóc lóc, mắt thâm vì thiếu ngủ... Facebook là thực tế đã được

chỉnh sửa rất kỹ lưỡng.

Tôi cũng không thoát khỏi cái bẫy Facebook. Khi mới có con, tôi chỉ nghĩ sinh nhật con mình sẽ chẳng cần tổ chức cầu kỳ gì, mua một chiếc bánh sinh nhật nho nhỏ, một buổi tối ấm áp cắm một ngọn nến lên và cho con thử chiếc bánh kem đầu tiên. Tôi chưa bao giờ nghĩ một đứa trẻ 1 tuổi cần một bữa tiệc sinh nhật hoành tráng. Nhưng chưa đến 12 tháng, tôi đã nhìn thấy trên facebook quá nhiều ảnh bạn bè tổ chức sinh nhật cho con với những quả bóng bay đủ hình thù màu sắc, những dải ruy băng treo ngang nhà, những chữ “Happy 1st birthday” màu xanh, màu hồng dễ thương, những đứa bé diện đầm xúng xính và những chiếc bánh kem bị phá bét nhè....

Vậy là sáng sau hôm sinh nhật Xoài một tuổi, tôi cũng post hơn chục tấm hình chụp buổi sinh nhật của con lên trang facebook cá nhân.

Còn trước sinh nhật Xoài một ngày....

“Chọn chủ đề nào đây em?”

Tôi và chồng đang ở Party City - một cửa hàng chuyên bán đồ tổ chức các buổi lễ như sinh nhật, Halloween, St. Patrick's Day, Thanksgiving... Đồ trang trí cho buổi sinh nhật được thiết kế theo nhiều chủ đề để lựa chọn. Với bé gái thì có các chủ đề công chúa, Mickey, Elmo, Dora, Hello Kitty... Tôi và chồng đi dọc đi ngang Party City ngắm nghía, bàn bạc. Sau hơn nửa tiếng đồng hồ, chúng tôi quyết định chọn chủ đề Elmo vì Xoài rất thích nghe Elmo hát và đây là nhân vật con sẽ dễ nhận ra... Chúng tôi mua một dải băng, bóng bằng giấy, một quả bóng bay, một vài hình dán tường, một chiếc mũ giấy, tất cả đều theo theme Elmo, thêm vài quả bóng bay ghi chữ “Happy birthday” nữa.

Sinh nhật con phải có một cái bánh để nó phá bét nhè chứ? Vậy là trên đường về, chúng tôi rẽ vào siêu thị Jewel, tìm mua một chiếc bánh có chữ Happy birthday. Nhưng họ không có sẵn.

“Thế mình mua cái bánh trắng rồi bảo họ viết chữ Happy birthday cũng được anh ạ.”

“Chị ơi, loại bánh nào ít ngọt? Bánh nào cũng ngọt à? Thế cho em cái bánh cà rốt này vậy. Chị viết cho em chữ Happy birthday.”

“Em ơi, bà này viết xấu quá. Ai lại chọn viết màu vàng trên nền trắng, chẳng nổi gì cả.”

“Thế làm thế nào bây giờ? Hay bảo bà ấy cạo đi, viết màu đỏ thay vào đây.”

“Chị ơi, cái màu vàng này nhạt quá. Chị thay cho em bằng màu đỏ cho nổi.”

“Ồi, sao lại thế này! Em ơi, bà này hiểu nhầm, bà ấy lại viết chèn màu đỏ lên trên màu vàng, trông kinh quá.”

“Thôi, biết làm thế nào bây giờ. Thôi, thế cũng được.”

Về đến nhà, tôi lôi tất cả đồ ra trang trí phòng. Những hình dán tường thì rất dễ, chỉ việc dán lên để làm phong nền. Các quả bóng gấp bằng giấy dùng để treo lên trần nhà. Tôi vốn chẳng giỏi màn thủ công, trang trí nên nhà chẳng có tí bằng dính nào có thể giữ nổi những quả bóng đó. Vậy là thôi, bỏ xó.

Tôi mặc cho Xoài một chiếc váy màu đỏ và cài cho con chiếc cặp nơ màu đỏ. Trông con bé thật xinh. Rồi tôi và chồng đưa con ra khu đã trang trí để chụp ảnh.

“Giời ơi, phải bóc những hình đã dán ra và dán lại thấp xuống, dán như bây giờ cao quá, chụp ảnh chỉ thấy nửa hình thôi.”

Tôi hí hục dán lại.

“Anh ơi, sao anh chụp tối thế!”

“Anh phải tránh cái ổ cắm điện kia ra!”

“Đội mũ cho Xoài chụp ảnh đi em.”

“Giờ ơi đội rồi nhưng nó thấy khó chịu cứ gạt ra.”

“Thì giữ mũ cho nó một chút để chụp rồi bỏ ra.”

Đội mũ.

“Mũ bé quá cứ bị tuột ra đằng sau. Khổ thân con bé bị dây chun mũ thít lấy cổ.”

“Xoài, cười đi con.”

“Xoài vỗ tay nào. Chin mũi nào. Trông cái răng bé tí yêu thế.”

“Sao mặt nó cứ bí xì ra thế nhỉ. Hay để chiều nó ngủ dậy rồi chụp?”

“Xoài ời, nghe nhạc này. Xoài nhảy nào.”

“Sao khóc thế con? À, cái mũ làm con khó chịu à?”

“Xoài cầm bóng này con. Elmo này.”

“Ồi giờ ời bóng che mắt mặt Xoài rồi. Gạt ra!”

“Trông con bé cứ như Sumo ấy nhỉ.”

“Xoài có vẻ chán rồi.”

Mẹ đỡ đầu của Xoài tặng Xoài một em gấu bông hình Elmo và một chiếc áo có hình Elmo, thế là Xoài diện luôn để chụp ảnh.

“Nào Xoài ời, đến màn phá bánh nào con. Anh chuẩn bị sẵn sàng chụp chưa?”

“Xoài ời, bánh này.”

“Ồi con bé nó lao vào cái bánh kia. Ha ha ha... Nó không biết đây là cái gì... Ồi giờ ời nó ấn tay vào cái bánh kia. Nó ép hai tay vào cái bánh.”

“Nó bốc lên mồm ăn kia. Trông mặt nó nhăn kia.”

“Chắc ngọt quá. Để em thử. Ồi giờ ời sao mà ngọt thế này. Ngọt đến tận óc. Thôi, cho nó nghịch phá thôi, đừng cho nó ăn nữa.”

“Chụp được chưa anh? Chụp được bao nhiêu kiểu rồi?”

“Nó có vẻ chán rồi. Anh chụp được kiểu nào ưng ý chưa?”

“Thôi, thế nhé. Xoài ời, ra đây mẹ lau miệng, lau người cho.”

“Ồi, cái kem bánh này nó mỡ quá, chắc phải đi tắm cho con bé.”

Cuối buổi, chồng tôi đã chụp được 300 kiểu ảnh.

“Trông ảnh tối quá, máy xịn rồi mà còn thế.”

“Ừ, em thử lấy photoshop xem sao.”

“Nhưng em có biết dùng photoshop đâu?”

“Em cứ dùng những công cụ đơn giản thôi, như là chỉnh sáng, cắt ảnh...”

Tối hôm đó, tôi loay hoay mất 3 tiếng đồng hồ để chọn ảnh, dùng phần mềm picasa mà tôi đã có sẵn trong máy tính để sửa ảnh. Loay hoay mãi, có ảnh tôi làm hỏng, bị sáng quá, áp dụng nhiều lớp chỉnh sửa quá..., lại phải làm lại từ đầu.

Một giờ sáng hôm đó, tôi post hơn chục tấm ảnh đã sửa, thêm hiệu ứng ảnh dạng “postcard” nữa cho thêm phần nghệ thuật. Một đêm ngủ muộn!

Và bây giờ bạn mới biết những sự việc thật sự xảy ra đằng sau những tấm ảnh đó.

Nghĩ lại, tôi chỉ thấy hạnh phúc vì vợ chồng tôi và con thực sự yêu thương nhau nên mới trải qua hàng tiếng đồng hồ xoay xở cái sự “tổ chức sinh nhật cho con” đó mà không nổi cáu với nhau. Tôi hạnh phúc vì Xoài có một tối với mẹ

đờ đầu và bạn bè tôi. Nhưng tôi không thích hàng tiếng đồng hồ mua sắm, bàn cãi, bỏ trườn chụp ảnh. Không thích hàng tiếng đồng hồ sửa ảnh. Không thích sự phí phạm một đồng giấy in sử dụng một lần để rồi bỏ đi. Nếu được làm lại, tôi sẽ chọn một quả bóng bay hình Elmo, một chiếc bánh ngon và một cây nến, để ngồi chơi vui với chồng con và những người bạn. Thế thôi. Sự cầu kỳ theo đuổi một bộ ảnh để đời cho con nhân ngày sinh nhật không phù hợp với con người, lối sống của tôi. Nó có thể hoàn toàn phù hợp và mang lại niềm vui cho nhiều người khác. Nhưng nó không phù hợp với tôi. Sau này tôi luôn nhớ về sự việc này, dù rất nhỏ, để nhắc nhở rằng mình nên lắng nghe chính tiếng nói của mình, cần làm điều gì mình thấy phù hợp với mình nhất.

2. Bạn đã cung cấp cho con rất nhiều, được ăn uống, được có một mái ấm, được học hành

Nhiều người nghĩ người Mỹ nuôi con nhàn lắm, không mất thời gian. Nhưng làm gì có chuyện nuôi dạy cả một con người mà không nhọc công. Khi tôi ở thư viện, tôi thấy những bà mẹ ngồi ôm con trong lòng hoặc ngồi cạnh con, tay cầm những quyển truyện lớn, lật từng trang và đọc cho con. Rồi sau đó, họ ngồi cạnh xem con vẽ tranh, xếp hình, nhắc nhở con chia sẻ đồ chơi với bạn khác. Rồi họ quỳ chân xuống những tủ sách thấp để cùng con chọn sách mượn mang về đọc. Tôi còn gặp những ông bố bà mẹ đưa con đến lớp nhạc, lớp vẽ. Lớp học 45 phút thôi nhưng hãy tính cả thời gian đi bộ hoặc lái xe đến lớp rồi đưa con về. Khi họ ở trong những lớp nhạc, lớp vẽ đó, họ cũng hát “Wheels on the bus”, lắc lư, nhún nhảy, vỗ tay, đếm ngón

chân, xòe tay làm hình con nhện... Họ không hề cảm thấy mình đang mất thời gian vào việc trẻ con hay quay qua lấy điện thoại kiểm tra thư, facebook. Tôi biết những cặp vợ chồng, chồng đi làm muộn hơn để sáng dậy đánh thức con, đánh răng rửa mặt, ăn sáng, đưa con đi học; còn vợ đi làm từ 5 giờ sáng để chiều được về sớm lúc 3h đưa con đi chơi tennis, học bơi, học piano... Mỗi buổi học như thế, họ cất công chở con đi, ngồi đợi rồi đưa con về.

Ở Mỹ, chỉ ở những thành phố lớn thì phương tiện công cộng mới phát triển đủ để có thể đi từ nơi này đến nơi khác dễ dàng bằng xe buýt hay tàu điện ngầm. Người Mỹ phụ thuộc rất nhiều vào ô tô để đi từ điểm này đến điểm kia. Bên cạnh đó là vấn đề an toàn. Người Mỹ ít khi để con nhỏ tự đi đâu một mình mà không có người lớn đi kèm. Chính vì vậy, mỗi khi đưa trẻ đi học ở trường hay đi tập thể thao, đàn hát, là bố mẹ phải chở đi hoặc thuê người chở đi, cả hai lựa chọn này đều tốn thời gian hoặc tốn tiền.

Những buổi chiều khi tôi đi dạo qua công viên, tôi thấy những ông bố đang đứng ném bóng cho con tập đánh bóng chày. Rồi sau đó, ông đi lượm vài chục quả bóng đã nằm khắp sân cỏ, rồi lại ném từng quả để con đánh lại.

Bố mẹ còn phải đi làm, nấu ăn, đi chợ, giặt quần áo, quét dọn, sửa chữa nhà cửa... Chỉ riêng nấu ăn đâu có đơn thuần là chỉ là nấu nướng mà còn là suy tính lên kế hoạch hôm nay tuần này ăn những gì, cân đối chế độ dinh dưỡng của từng thành viên... Bố mẹ còn phải giúp con học tập, trao đổi với thầy cô giáo để biết được tình hình học tập của con... Chăm sóc sức khỏe cho cả nhà... Lập kế hoạch đi chơi, nghỉ ngơi, nghỉ lễ...

Có lần tôi hỏi một bà mẹ xem khi con lớn lên, tầm 3

tuổi trở lên thì các chi phí liệu có giảm bớt đi không hay tăng thêm. Cô ấy bảo con cô ấy từ năm 3 tuổi đi học một trường công mất 12.000\$/năm. Từ 5 tuổi trở lên cũng đi học trường công thì không mất tiền học, nhưng vẫn phải đóng lệ phí bắt buộc 120\$/năm, đồ dùng học tập bắt buộc 100\$/năm, trường học ở Mỹ chỉ dạy đến 3 giờ chiều, 6 giờ cô mới đi làm về nên phải đóng thêm tiền để nhà trường trông bé từ 3 giờ đến 6 giờ chiều nữa, mất khoảng 225-325\$, nếu bé đi học thêm các khóa đàn hát thì mất thêm 100 -500\$/tháng, mùa hè tham dự trại hè thì mất 1700\$ cho một trại hè, nếu muốn đi trại hè hay hơn thì có thể mất tới 4000\$. Đó là chưa kể trường tổ chức các hoạt động gây quỹ, phải đóng thêm nữa. Đây là bé đi học trường công thì từ 5 tuổi trở lên không mất tiền, nhưng nếu đi học trường tư như Lycee Francais thì 17.000\$/năm, hay Latin School of Chicago 22.000\$/năm, chưa kể các khoản phí và tiền gây quỹ. Bé nhà cô tuy là đi học trường công không mất tiền, nhưng để vào được trường công đó, cô đã phải mua nhà ở khu vực của trường, giá đắt hơn nhiều so với nhà ở khu vực trường học không tốt bằng. Ngoài những chi phí để đi học trên, thì còn các chi phí ăn uống (bọn trẻ càng lớn càng ăn nhiều), đi lại (chở đi học, chở đi chơi, đến tuổi phải mua xe đạp), quần áo, giày dép (bọn trẻ càng lớn thì đi giày càng phá, bé nhà cô một năm phải mua 8 đôi giày), đi du lịch, tiền gửi tiết kiệm để bé đi học đại học sau này (3000\$/năm), rồi tổ chức tiệc sinh nhật mỗi năm... Cô kết thúc bản tường trình tài chính nuôi đứa trẻ với lời thở dài: “Ôi, ước gì quay trở lại thời đứa trẻ chỉ cần sữa và bím.”

Trước khi nói chuyện với Laura, tôi không ngờ rằng bố mẹ ở Mỹ phải chi nhiều tiền để nuôi con như thế. Nếu

cần phải cung cấp cho trẻ mọi thứ tốt nhất để trở thành một người mẹ tốt thì trên thế giới này quả thực không thiếu chỗ để các ông bố bà mẹ tiêu tiền. Tôi bộc bạch với Laura rằng tôi không hiểu vì sao bố mẹ lại có thể bình tĩnh và thản nhiên chi nhiều tiền cho con đến như vậy. Laura trả lời rằng “Khi nuôi con, bố mẹ bị một cảm dỗ rất lớn là nếu họ có khả năng chi trả, thì họ không thể không chi trả cho một thứ mà họ cho rằng sẽ tốt cho con của họ. Chính vì thế những người kiếm hơn 150 nghìn đô/năm muốn gửi con vào trường tư, bởi họ có khả năng chi trả, rồi họ lại cố gắng làm việc để có nhiều tiền hơn để tiếp tục chi tiêu cho con...”

Ở Việt Nam cũng vậy. Bố mẹ tốn rất nhiều tiền vào con: Thức ăn, bỉm, sữa, quần áo, học phí... Bố mẹ đưa con đi học chính, đưa con đi học thêm, đưa con đi chơi, nấu cơm, dọn dẹp nhà cửa, dạy con học bài... Bố mẹ nghiên cứu trường lớp cho con, đọc sách về cách nuôi dạy con... Thời gian, tiền bạc, công sức bố mẹ dành để nuôi dạy con đã là một con số đáng kể.

3. Đưa trẻ không cần quá nhiều

Từ ngày có bầu, các áp lực bên ngoài đã “gieo rắc” rằng “trẻ ngay từ trong bụng mẹ cần nghe nhạc Mozart hay Beethoven 15 phút mỗi ngày để thông minh hơn”. Hãy thử nhắm tính xem, nếu để làm một người mẹ tốt, từ khi có bầu cần hằng ngày cho con nghe nhạc Mozart hay Beethoven 15 phút mỗi ngày, hãy trừ đi quỹ thời gian của bạn 30 phút vì bạn còn cần chạy đi lấy đĩa nhạc, lấy tai nghe nữa chứ! Nhưng có chắc rằng những phút giây bạn cố gắng đó, dù cho việc mang bầu đã làm bạn khó ngủ, mệt mỏi, nôn nao..., sẽ giúp gì cho đứa trẻ, so với việc người mẹ được nghỉ ngơi

không cần lo lắng về “trách nhiệm” mới nảy sinh đó.

Một đứa trẻ mới sinh không cần quá nhiều. Nó chỉ cần được ăn, được ngủ, được thay tã, và được yêu thương. Quay trở lại lần tới tới nhà đồng nghiệp và thăm phòng đứa trẻ mới sinh. Về chiếc cũi, lý trí đã mách bảo tôi rằng “Chiếc cũi nào bán ở Mỹ cũng đạt tiêu chuẩn an toàn”. Chiếc quây cũi thậm chí còn không an toàn cho trẻ em. Còn cái che ô cửa sổ? Tôi nghĩ đứa trẻ thậm chí còn chẳng ngoài được ra cửa sổ mà nhìn!

Thay vì một chiếc ghế đu đưa (giá ít nhất 200\$) để ngồi cho con bú, tôi thường bế con ra ghế salon ngoài phòng khách để cho con ăn.

Thay vì một chiếc tủ thay tã kiêm tủ đựng quần áo cho trẻ 250\$, tôi mua một chiếc changing pad 7\$ ở IKEA + 2 tấm bọc changing pad đó nữa = 14\$. Tôi sắp xếp lại tủ quần áo của mình và cho đồ của con vào một góc chung với mình.

Về cái wipe warmer, tôi đã dứt khoát không mua. Không hiểu vì sao cái wipe warmer này như một ranh giới. Nếu tôi mua chiếc wipe warmer này, tôi nghĩ, rồi tiếp theo, con tôi sẽ cần cái gì? Rồi tôi sẽ mua tiếp theo cái máy hâm sữa? Rồi hàng loạt những thứ hâm bà lằng nữa, để bảo đảm mọi trải nghiệm của em bé đều êm ái, tuyệt vời? Cứ nhỏ nhặt nhỏ nhặt như vậy, để tôi loại dần được cái cảm giác khó chịu trong người, đạt được cái sở nguyện được làm “người mẹ tốt”?

Tổ tiên của mình nghèo nên chúng ta vốn có truyền thống giới “xoay sở”, giới biến ước muốn thành hiện thực từ phạm vi những gì mình đã sẵn có. Quay trở lại cái wipe warmer, tôi trở về nhà, và mỗi khi thay tã cho con, trước đó, tôi nắm cái khăn ướt trong tay vài giây, vậy là nó đủ ấm để con

tôi thoải mái. Khi con tôi lớn lên thêm vài tháng, nó dường như không nề hà gì khăn ướt có ẩm hay không. Và tôi đã chưa bao giờ phải nhìn thấy cái wipe warmer bệ vệ trong nhà.

Khi tôi viết những dòng này, Chicago đã trở đông, bắt đầu có tuyết. Ngày mai là ngày Lễ Tạ ơn. Tôi đọc được một bài báo phỏng vấn một nhóm trẻ em, hỏi chúng xem chúng cảm thấy biết ơn vì điều gì. Và đây là những gì bọn trẻ nói.

Abby (2 tuổi): “Ngọn thông khô và nho khô ạ.”

Alex (3 tuổi): “Kem ạ.”

Evie (6 tuổi): “Bố mẹ có đủ tiền để có nhà và thức ăn... và xúc xích nữa...”

Leela (7 tuổi): “Cháu biết ơn vì có gia đình và bạn bè ạ.”

Isaac (2 tuổi): “Bảo tàng tự nhiên Peggy Notebaert ạ.”

Jett (7 tuổi): “Lớp học bơi ạ.”

Shiven (4 tuổi): “Cháu biết ơn vì mọi người đã tặng cháu chiếc vòng đeo tay thể hiện tình bạn ạ.”

Kai (5 tuổi): “Lớp học bơi, và cháu được gặp bạn học lớp bóng đá cũng theo học lớp học bơi, và cháu là bé ngoan tiêu biểu ở lớp mẫu giáo đấy ạ.”

Lucas (2 tuổi): “Đồ chơi tàu hỏa và pizza ạ.”

Nathan (4 tuổi): “Những hình trái tim mà cháu làm cho mẹ cháu và những người yêu thương cháu ạ.”

Riley (5 tuổi): “Gia đình và tất cả mọi thứ ạ.”

Rio (2 tuổi): “Bạn cháu và đồ chơi ạ.”

RJ (5 tuổi): “Bạn cháu, đồ chơi...à, và cả gia đình cháu ạ.”

Sonia (14 tuổi): “Lớp thể dục, bạn bè, gia đình, và phim *Catching Fire* ạ.”

Timothy (11 tuổi): “Gia đình, bạn bè, đồ chơi xếp hình Lego, thể thao, và tuyết ạ!”

Clara (4 tuổi): “Cô giáo, bạn bè, gia đình, hàng xóm...”

tất cả mọi người trừ bọn người xấu ạ.”

Jack (6 tuổi): “Bố mẹ, mọi môn thể thao, những người lính bảo vệ đất nước ta... và tất cả những gì chị cháu nói ạ.”

Hai người bạn (6 tuổi): “Cháu biết ơn vì chúng ta có thể giúp những người nghèo đói, và vì hai chúng cháu cùng được đi học một trường tốt ạ ”

Có thể thấy rằng, trong tâm trí bọn trẻ, chính những điều bình dị nhất, chính tình cảm và sự yêu thương là điều chúng cần nhất.

4. Việc không có nhiều thứ thậm chí còn rất tốt cho đứa trẻ

Rất nhiều chuyên gia chỉ ra rằng: Chính sự thiếu thốn ở mức độ nào đó, lại thúc đẩy sự sáng tạo ở trẻ. Con của bạn không có búp bê và bộ bình sữa, bát, đĩa, ghế, bàn cho búp bê như những đứa trẻ khác? Hãy nhìn lại con bạn xem. Có phải những ngày qua nó vẫn lấy con gấu bông ra rồi giả vờ lấy bình nước của nó cho gấu bông uống, lấy lược của bạn chải đầu cho gấu, lấy thìa bón cho gấu ăn? Bạn không cần phải mua búp bê và bộ đồ linh kinh kia nữa đâu, vì con bạn đã sáng tạo ra hết tất cả những thứ đó rồi!

Muffy Mead-Ferro (tác giả *Lời thú tội của một bà mẹ lười*) có kể con gái cô không có nhiều đồ chơi, nhưng ngay khi được cầm cái lõi bìa các tông trước đựng giấy lau, con bé đã dùng cái lõi đó làm ống nhòm, rồi lúc sau làm cả loa phát thanh nữa. Trí tưởng tượng của trẻ càng có cơ phát triển khi được giao những đồ vật hết sức bình thường như cái lõi bìa đó, hay cái xô, hay cái hộp nhựa... Có một sự thật là nhiều đứa trẻ còn thích cái hộp bìa các tông đựng đồ chơi, còn hơn cả món đồ chơi đó nữa.

Có một chuyện trái ngược nữa, lúc đầu tôi không lý giải được tại sao. Khi tới Mỹ, vào một siêu thị hay lớp học, hay bất cứ đâu, hoặc dùng bất cứ sản phẩm gì, ngoài việc nhìn thấy những ưu điểm, tôi luôn nhìn thấy những thiếu sót, những gì có thể cải tiến. Trong khi đó, những cậu bạn Mỹ mà tôi nói chuyện về cùng một chủ đề đó, lại tỏ ra khá hài lòng với những gì đã có. Ví dụ, họ nói: “Ồ, siêu thị Target, rất tốt, rất tốt. Tôi ngạc nhiên là cậu lại thấy siêu thị đó có khiếm khuyết.” Đáng lẽ ra, với tôi, một đứa đến từ một đất nước chẳng thể so sánh với Mỹ về vật chất, tôi phải cảm thấy hài lòng mới phải chứ. Nhưng có lẽ, chính vì đã từng “chẳng có gì”, chính vì sự thiếu thốn nên tôi lại rất hay mơ, rất hay tưởng tượng về tất cả các khả năng có thể diễn ra, mơ về sự hoàn hảo, tuyệt đối. Và chẳng phải sự tưởng tượng đó là bắt đầu cho sự cải tiến?

Vì sao tôi lại cố gắng chứng minh với bạn rằng bạn đã là một người mẹ hoàn hảo. Bởi:

1. Những nỗ lực quá đà tạo nên một đứa trẻ và một gia đình căng thẳng

Khi bạn nhìn thấy những người bố người mẹ dành rất nhiều thời gian dạy con, rồi khoe các em bé biết đọc sớm hơn, biết viết, hay có kỹ năng gì vượt trội, bạn giật mình và nghĩ “Thôi chết rồi, thế này thì con mình thụt lùi rồi.”

Bạn muốn dành 100% thời gian vào con hay bạn chỉ muốn dành vài tiếng thực sự ngồi lại với con? Cách nào cũng được cả. Bạn sẽ hỏi làm sao mà thế được? Rõ ràng đứa trẻ có mẹ dành 100% thời gian cho sẽ tốt hơn chứ?

Thật ra, một đứa trẻ không cần lúc nào cũng phải đang làm một hoạt động gì mà mẹ đã lập kế hoạch cho sẵn:

Cho con chơi hoạt động này để kích thích trí tưởng tượng. Cho con làm cái kia để tăng sự tập trung... Đối với một đứa trẻ, thế giới bản thân đã chứa rất nhiều điều thú vị để nó khám phá. Xem mẹ nấu cơm, gấp quần áo, xem bố kéo bàn, lắp tủ... Những hoạt động bình thường diễn ra trong nhà, rồi những lúc được mẹ ôm vào lòng, cả nhà chơi trò trốn tìm... Thế là đã quá đủ để đầu óc một đứa trẻ phát triển bình thường. Được cung cấp một số lượng đồ chơi nhất định, đứa trẻ có thể tự nghĩ ra đủ trò để nó vui rồi.

Cùng ở khu vui chơi, một người phụ nữ đi theo chơi cùng con và một người phụ nữ để con chơi, còn mình thì ngồi đọc sách. Đừng cho rằng người phụ nữ đầu tiên là yêu con, người phụ nữ thứ hai thì không. Đừng nghĩ rằng người phụ nữ đầu tiên thì quá chăm bẵm con, còn người phụ nữ thứ hai thì biết dạy con tự lập. Mỗi quan hệ của bố mẹ với con không nên phụ thuộc vào đánh giá của người ngoài. Bạn làm điều gì mà bạn thấy tốt nhất cho con và cho chính bạn, thế thôi!

Người phụ nữ ít cảm thấy mình phải hy sinh cho con cái, thì càng tốt cho chính người phụ nữ đó và đứa trẻ. Một người phụ nữ bị rơi vào cạm bẫy “hy sinh hết mình vì con” sẽ có lúc cảm thấy thất vọng nếu con không phát triển vượt trội, rồi càng cố thúc đẩy đứa con phải “giỏi hơn con người khác” để xứng đáng với những nỗ lực của cô ấy, hoặc đòi hỏi đứa trẻ phải biết “báo hiếu” nhiều hơn những đứa trẻ khác.

Đừng thấy có lỗi với con nếu bạn không tổ chức một bữa tiệc sinh nhật hoành tráng cho con, không chụp những tấm ảnh nghệ thuật tuyệt vời, không mua cho con một cái bánh thật to, hay không tặng một món quà đắt tiền! Đứa trẻ

không biết gì cả! Hãy cứ làm điều gì bạn thấy phù hợp cho bạn. Bạn muốn mời lũ bạn thân tới nhà để “đánh chén” linh đình... Hoặc đơn giản là mua một chiếc bánh nhỏ và một cây nến, có hai bố mẹ và con thôi. Cách nào thì con của bạn cũng thấy được tình thương của bạn dành cho nó.

Nếu bạn có lúc thấy tội lỗi và nghĩ mình chưa quan tâm đủ đến con, thì hẳn chỉ là cảm giác đánh lừa bạn, bởi bạn đang đọc đến những trang cuối của cuốn sách không hề mỏng này. Bạn yêu con, và các con cũng yêu bạn, cả nhà thấy vui vẻ hạnh phúc khi ở bên nhau, thế là đủ!

2. Đưa trẻ cần một người bố người mẹ tự tin

Những áp lực từ bên ngoài thường khiến cho các ông bố bà mẹ rất mất tự tin. Trong khi đó, đáng lẽ ra, kể cả những ông bố bà mẹ nuôi con lần đầu đều nên tin vào bản năng của mình, và quyết định điều gì là tốt nhất cho họ và cho con của họ.

Người mẹ đi làm có thể nói là mình thích được ra ngoài làm việc và tạm rời xa con 8 tiếng một ngày không? Hay cứ phải nói là mình đi làm mà rất nhớ con?

Người mẹ ở nhà có thể nói mình phát chán lên vì cứ bị dính con suốt ngày không? Hay phải nói rằng mình yêu thích mọi phút giây ở bên con?

Bạn đã gặp những người nói với bạn: “Từ khi có con cuộc sống đảo lộn hết”, “Đưa con làm thay đổi hết tất cả đấy nhĩ” với giọng có chút tự hào, đừng cảm thấy bạn có gì sai khi bạn không cảm thấy cuộc đời bạn đã thay đổi nhường vậy.

Có người mẹ có thể chơi với con suốt ngày, nghĩ ra đủ thứ hoạt động để làm với con. Nhưng cũng có những

người mẹ một ngày chỉ có thể dành một phần thời gian “chất lượng” cho con, còn lại muốn cân bằng đời sống của mình. Chính bạn là người sẽ biết tỉ lệ như thế nào là cân bằng cho bạn.

Nếu bạn không đủ can đảm để tin vào những gì mình cảm nhận, những gì mình làm thì làm sao bạn giúp con trở nên tự tin, tự lập?

3. Tốt cho bố mẹ là tốt cho đứa trẻ

Một cô bạn tôi còn độc thân nói rằng cô ấy phát chán khi nhìn ảnh những người bạn đã có con vì trên facebook của người bạn đó suốt ngày chỉ nói về con, “Con ốm. Con biết đi. Con làm trò này, con làm trò nọ”, rồi toàn là ảnh của đứa trẻ. Không còn thấy hình ảnh người bố, người mẹ đâu nữa. Dường như đó là facebook của đứa trẻ ấy vậy.

Tôi nhớ trong bộ phim truyền hình *Last man standing* có một cô gái, cô ấy và chồng hiện đang ly thân, kể từ giây phút tổ ấm tan vỡ cô ấy không quan tâm gì đến bản thân nữa. Trong suốt bộ phim, lúc nào cô ấy cũng đang bận rộn, lúc đứa trẻ ăn làm đổ cốc sữa xuống sàn nhà, cô ấy quỳ xuống lau cho sạch hết, trước lúc đứa trẻ đi ngủ, cô ấy đem cái chăn của con cho vào máy sấy 5 phút để chăn ấm vì “Boyd không thể ngủ được nếu chăn không ấm”. Đến một hôm khi đứa bé tới nhà ông bà ngủ thì cô ấy quá ngạc nhiên rằng con không cần cái chăn ấm ấy cũng có thể ngủ được. Hóa ra từ bấy lâu nay cô ấy vẫn cứ cố gắng lấp hết thời gian của mình bằng toàn bộ các việc liên quan đến con mà cô nghĩ là cần thiết, chỉ bởi vì cô ấy không muốn mình có thời gian để nghĩ đến cái khác. Đó là cái cớ để cô ấy bầu vùi “tôi rất bận”, “con rất bận”, để không phải nghĩ đến việc tân trang

nhân sắc cho khỏi đầu bù tóc rối hay đầu tư học hành nhằm có một công việc tốt hơn công việc hiện tại.

Để chăm sóc trẻ tốt, trước hết bạn phải tự chăm sóc mình tốt. Làm việc cường độ vừa phải, nghỉ ngơi, ăn đủ, ngủ đủ, vui vẻ, hạnh phúc, tận hưởng cuộc sống với người bạn đời, với bạn bè, có thời gian theo đuổi sở thích riêng... chính là cách chuẩn bị bản thân để nuôi con tốt nhất. Thứ nhất, vì chăm sóc một đứa trẻ tốn rất nhiều sức lực, nên bạn sẽ không muốn cơ thể mình mệt mỏi khi ở với con. Thứ hai, đứa trẻ được ở gần bố mẹ biết tự chăm sóc mình sẽ học được cách sống đó từ bố mẹ.

Đừng quên mất tương lai. Đứa con không nên luôn luôn là trung tâm cuộc sống của bố mẹ. Hãy nhớ rằng bạn cũng có cuộc sống của bạn, và càng lớn thì con càng muốn có cuộc sống của riêng nó. Hãy dành thời gian cho chính mình. Hãy dành thời gian làm những việc bạn thích mà không liên quan gì đến con: Đi học nhảy, yoga, đi spa, sơn sửa móng tay móng chân... Hãy dành thời gian cho chồng, với chồng. Hãy làm việc, phấn đấu thăng tiến trong sự nghiệp nếu đó là điều bạn vẫn làm trước khi có con. Hãy đọc sách, xem phim, nghiên cứu, làm một điều gì đó không liên quan đến con của bạn. Một điều gì đó hoàn toàn thuộc về bạn. Một người mẹ mà đặt hết tất cả năng lượng, tư tưởng, sức lực vào đứa trẻ thì thật đáng buồn cho cả người mẹ và đứa trẻ. Lớn lên, con bạn sẽ cần được nghe bạn nói chuyện về những chủ đề không liên quan gì đến nó.

Điều tốt đẹp nhất là một môi trường không áp lực, đáp ứng như cầu phát triển của cả bố mẹ và đứa trẻ. Bởi làm cha mẹ không phải một cuộc chạy đua, mà là một hành trình cho cả gia đình. Hãy chiến đấu vì mục tiêu lâu dài thay

vì các đích cụ thể trước mắt... Có lần, một cô bạn chở tôi trên đường, và chúng tôi đi ngang qua một khu mộ. Tôi bảo “Tôi lấy lại được sức mạnh và suy nghĩ chín chắn nhất khi đứng trước những ngôi mộ. Những bia mộ ghi rõ tên người, năm sinh, năm mất. Chúng ta ai rồi cũng sẽ chết. Hãy theo đuổi những gì mình muốn làm. Vì mình chỉ sống một lần.” Cô bạn tôi bảo: “Nói như cô thì ai muốn làm gì thì làm, ngày mai ra ngoài kia cướp nhà băng, tống tiền...” “Tôi không có ý đấy. Tôi không biết bọn trộm nhà băng thì nghĩ gì. Ý tôi là, tôi sẽ dám theo đuổi nhiều thứ mà tôi muốn làm trong cuộc đời này hơn. Vì tôi biết quãng thời gian của chúng ta trên đời là hạn hẹp. Bố, mẹ có niềm vui quý giá là có con trên đời và được yêu thương, che chở con, nhưng bố, mẹ, và cả con sau này khi lớn lên, đều có những đam mê của cuộc đời mình. Con cái không nên là sự chú tâm và mục đích sống duy nhất của bố mẹ. Và chẳng phải điều tốt đẹp nhất là khi trong gia đình, chúng ta được sống cùng nhau, cùng ở bên nhau, và gia đình giúp chúng ta theo đuổi đam mê của cuộc đời mình?”

MẸ KHÔNG CÓ LỖI

Ở trong bếp nhà người Mỹ, trên cánh cửa tủ lạnh, lúc nào họ cũng dính rất nhiều thứ, khi là ảnh chụp khi đi chơi, khi là vật kỷ niệm những nước đã đi qua, khi là cái mở bia, là danh sách đồ cần đi chợ mua, và đôi khi là những khẩu hiệu ngộ nghĩnh.

Một lần tôi dẫn con gái tuổi rưỡi tới nhà Michelle chơi. Cô có 2 cô con gái sinh đôi 2 tuổi tên là Matilda và Hazel, tên hai nhãn bia của hãng Goose Island. (Chắc anh chồng đặt tên con theo đúng khái niệm con gái “bia”, con

gái “rượu” của bố). Trên cánh cửa tủ lạnh nhà Michelle có 2 cái mở bia, một cái có logo Matilda, một cái logo Hazel. Bên cạnh đó còn có hình một bức tranh của Roy Lichtenstein có dòng chữ “Thôi chết, tôi quên không cảm thấy có lỗi rồi”.



Ảnh: Guilty girl comic

Tôi đã từng xem triển lãm của Roy Lichtenstein nhưng chưa thấy bức tranh này bao giờ. Không hiểu sao tôi cảm giác câu nói này rất châm biếm và phá lên cười.

- Haha, Michelle, cô lấy cái bức tranh này ở đâu thế?

- Haha, rất hay phải không? Tôi dán ở đó để tự nhắc mình, khi cần...

- Vì sao?

- Trước đây tôi từng thường xuyên cảm thấy rất có lỗi, cảm giác mình không phải người mẹ giỏi, không biết cách nuôi con. Nhưng tôi may mắn có hàng xóm là một chuyên gia tâm lý gia đình. Bà ấy đã cho tôi những lời khuyên mà mỗi ngày qua đi, tôi không biết mình sẽ ra sao nếu không có

những lời khuyên ấy.

- Tôi tò mò rồi đấy. Cô có thể chia sẻ những gì cô học được từ bà ấy được không?

- Tất nhiên. Lời khuyên đầu tiên của bà ấy là công thức 2K: Kiến thức và Kiểm soát.

- Haha, có công thức nữa cơ à?

- Đúng vậy. Kiến thức, thông qua đọc sách, web... giúp tôi tự tin xử lý vấn đề. Kiểm soát là kiểm soát các cảm xúc như thất bại, xấu hổ, tức giận..

Ví dụ nhé, hồi Matilda và Hazel 2 - 3 tháng tuổi, nhiều lúc chúng nó khóc inh tai. Tôi đã từng cảm thấy xì trét tới mức suýt nữa không làm chủ được mình và chỉ muốn lắc chúng thật mạnh để chúng ngừng khóc. Nguy hiểm quá phải không? Nhờ lời khuyên của bà chuyên gia kia, tôi dùng kiến thức để kiểm tra xem con có đói không, ốm sốt không, có cần thay tã không... Nếu câu trả lời là con vừa ăn, không ốm, tã sạch mà vẫn khóc thì tôi sẵn sàng để con ở một nơi an toàn như nằm cũi còn mình thì bịt tai đi làm việc khác. Trước đây tôi rất hay nghĩ tiêu cực “Sao mình kém thế, không dỗ được con, không biết con muốn gì?” nhưng bây giờ thì tôi có thể tự tin bảo mình “Con không vấn đề gì. Trẻ con khóc là chuyện bình thường. Mình không có lỗi gì ở đây cả.”

- Hay thật, bà ấy còn lời khuyên gì nữa không?

- Lời khuyên thứ hai tôi thấy cực kỳ thú vị. Bà ấy bảo tôi cần thảo luận với chồng và viết ra “phương châm nuôi con”, tức là những điều quan trọng nhất định hướng cho việc David và tôi nuôi Matilda và Hazel.

Điều đầu tiên mà tôi và David đều đồng ý là chúng tôi sẽ cố gắng để hiểu các điểm mạnh, điểm yếu, sở thích của

con, chứ không áp đặt. Bên cạnh đó, cả tôi và David đều là người thích khám phá, thích trải nghiệm. Thật may Matilda và Hazel cũng tỏ ra rất tò mò và thích quan sát. Chính vì vậy mà chúng tôi viết thêm rằng chúng tôi sẽ cố gắng để con được đi nhiều, nhìn nhiều, trải nghiệm nhiều.

Sau khi đã xác định tinh thần như thế thì David và tôi sẽ không buồn vì mình không thể mua cho con một chiếc xe đẩy xịn hay nhiều váy áo đắt tiền. Mà chúng tôi sẽ cực kỳ vui mỗi lần đưa con đi dạo phố, dạo hồ, đi công viên, đi thư viện...

-Ồ bây giờ thì tôi nghĩ tôi đã hiểu vì sao cô trông một lúc 2 bé sinh đôi mà lúc nào cũng bình tĩnh, vui vẻ.

-Vâng, từ sau khi áp dụng 2 lời khuyên của bà chuyên gia thì tôi thấy lúc nào mình cũng làm chủ được tình huống. Matilda và Hazel hiện nay không mập như một vài bé khác. Nhưng chúng nó ăn tốt và cực kỳ khỏe mạnh. Thế là tôi thấy ổn rồi. Mùa đông, hai bé đi chơi nhà bạn, lây bệnh, ốm. David và tôi cũng không phiền lòng hay quay sang đổ lỗi cho nhau. Rửa tay cho con thường xuyên, tránh các nguồn lây nhiễm. Khi đã áp dụng các biện pháp mà con vẫn ốm thì coi đó là chuyện thường thôi. Tập trung chăm con ốm thôi. Chúng tôi cũng nhất quán chuyện 2 bé Matilda và Hazel ngủ cũi dù chúng nó lúc nào cũng thích nằm với bố mẹ hơn. Đứa trẻ nào hạnh phúc hơn khi có bố mẹ chúng có thời gian riêng cho nhau? Tôi sẵn sàng đọc sách hay làm việc của mình, chứ không phải lúc nào cũng dành thời gian cho con, vì tôi tin rằng bố mẹ sống có đam mê của mình thì sẽ có lợi cho đứa trẻ. Tóm lại là, giờ đây tôi thấy cực kỳ tự do và hạnh phúc, ngay cả khi vật lộn với 2 nhóc tì này. - Michelle cười sáng khoái.

Chiều hôm đó, bước ra khỏi nhà Michelle, tự nhiên tôi lại nhớ đến câu hướng dẫn an toàn trên máy bay “Trong trường hợp khẩn cấp, hãy đeo bình dưỡng khí cho bạn trước khi giúp đỡ đứa trẻ”. Mẹ không có lỗi, là thế!

CHƯƠNG X

HỌC TỪ CÁC BÀ MẸ TRÊN KHẮP THẾ GIỚI

Mỗi nền văn hóa lại có những cách khác nhau để nuôi dạy nên một đứa trẻ khỏe mạnh, hạnh phúc và tự lập. Chính vì vậy mà chúng ta cần học hỏi lẫn nhau.

Amy Chua

NHÌN SANG NƯỚC PHÁP

Một hôm tôi đưa con đi chơi ở một buổi họp nhóm thì nghe các bà mẹ khác đang bàn tán sôi nổi về một cuốn sách có tên *French kids don't throw food* (Trẻ con Pháp không ném thức ăn). Tôi hỏi: “Cuốn sách đó có gì hay lắm à?” Họ trả lời: “Đó là cuốn sách của một cô người Mỹ sang Paris sống và học được ở đó cách nuôi con kiểu Pháp. Trẻ con Pháp rất chịu ngồi yên khi ăn ở nhà hàng. Và chúng rất biết nghe lời, không lẻo nhèo, chứ không bị ‘nuông chiều’ như trẻ con Mỹ.”

“Bị nuông chiều á?” Tôi hỏi. “Tôi thấy trẻ con Mỹ rất ngoan và tự lập đấy chứ.”

Các bà mẹ kia nhìn nhau, “Chắc là ở thế hệ trước thôi, chứ bây giờ thì không còn được ngoan như trước.”

Thế là tôi lóc cóc đi kiếm cuốn *French kids don't throw food* kia về đọc.

Cô tác giả của cuốn sách này đã từng là một phóng viên cho *The Wall Street Journal* và đã viết cho các tạp chí nổi tiếng như *The New York Times*, *The Washington Post* nên cuốn sách của cô ấy vừa như là “nhật ký” vừa như là một nghiên cứu với nhiều dữ liệu và các bài phỏng vấn các trường học cùng các chuyên gia giáo dục.

Những quan sát của Pamela về các điểm khác nhau giữa cách nuôi con của người Pháp và người Mỹ cho thấy yếu tố văn hóa và lối sống thực sự có ảnh hưởng rất nhiều.

Người Pháp dường như không cố gắng nuôi con bằng sữa mẹ. Một đứa trẻ chỉ bú mẹ tới tầm 6 tháng, sau đó chuyển sang dùng sữa bột. Các nguyên nhân là người mẹ Pháp nghĩ rằng nuôi con bằng sữa mẹ thì sẽ khó chóng “về eo”, họ coi hình ảnh một bà mẹ cho một đứa con hơn 6 tháng tuổi bú là như một “con bò sữa” và chẳng đẹp để gì. Ngoài ra, phần lớn bà mẹ Pháp quay trở lại đi làm sau vài tháng ở nhà với con nên họ càng không có động lực theo đuổi việc cho con bú mẹ cách rạch.

Tôi rất thích cách Pamela ngạc nhiên tột độ khi cô hỏi “Chả nhẽ những bà mẹ Pháp và Mỹ đọc những tài liệu khoa học khác nhau?” Ở Mỹ thì đi đâu cũng nghe nói “Sữa mẹ là tốt nhất cho trẻ nhỏ” và việc cho con bú sữa mẹ chính là liệu pháp “tập thể dục” hiệu quả nhất. Bà mẹ Mỹ khi mới sinh đã có các lactation consultant (chuyên viên tư vấn về sữa mẹ) tới thăm tại bệnh viện để giúp đỡ. Họ dạy tư thế cho con bú đúng cách, phương pháp duy trì lượng sữa ngay từ khi mới sinh. Bệnh viện sản của Mỹ trang bị hospital grade pump tức là máy hút sữa chuyên dụng, giá tầm 1000 - 2000 đô/chiếc, để các bà mẹ sử dụng. Những chiếc máy này hút êm và hiệu quả hơn

các máy thông thường bán trên thị trường và được coi là loại máy tốt nhất trong việc xây dựng một nguồn sữa ban đầu nhiều và ổn định. Khắp nơi trên nước Mỹ, tổ chức *La leche league* có mạng lưới sâu rộng để hỗ trợ các bà mẹ nào gặp khó khăn trong việc cho con bú. Ở các siêu thị hay Amazon bán đầy các loại áo ngực, khăn che, áo ngủ... dành riêng cho phụ nữ cho con bú. Đi công viên, bảo tàng... ở Mỹ, dễ dàng gặp những bà mẹ đang đeo những chiếc nursing cover, trong đó có đứa bé đang bú mẹ ngon lành, và đó được coi là hình ảnh rất đẹp ở nhiều khía cạnh: Bà mẹ và đứa trẻ được ra ngoài hít thở không khí trong lành và hòa nhập với cuộc sống bên ngoài, trong khi vẫn có thể bảo đảm công việc rất “riêng tư” là cho con bú.

Người Pháp khá nghiêm khắc với đứa trẻ, thể hiện ở giọng nói “đanh thép” hơn, thái độ “I am the chief” (Bố mẹ là người làm chủ tình hình). Pamela giải thích chính vì vậy mà những đứa trẻ Pháp “ngoan” hơn. Một ví dụ về “ngoan” là chịu ngồi ăn nghiêm túc ở nhà hàng, không rắc lọ hạt tiêu, đổ hộp xì dầu, gõ đĩa leng keng hay nhì nhèo đòi trèo ra khỏi ghế. Theo Pamela, kể cả khi có trẻ con ăn cùng, người Pháp vẫn có thể nhẩn nha, thảnh thơi ngồi ăn uống hai, ba tiếng đồng hồ ở nhà hàng và thực sự tận hưởng thời gian đó.

Trong khi đó ở Mỹ, mặc dù tôi cũng gặp ngoài nhà hàng những đứa trẻ ngồi yên tự ăn món của mình như người lớn, nhưng quả thực tâm lý của người Mỹ khác người Pháp. Người Mỹ cho rằng trẻ em có khả năng ngồi yên ít hơn người lớn, chúng ham vận động, thích thay đổi, nên kế hoạch đi ăn nhà hàng của người Mỹ vẫn là giữ thời gian ăn tại nhà hàng ở mức hợp lý, không đến nỗi ăn nhanh

nhANH rồi về nhưng cũng không phải thảnh thơi như chỉ có người lớn với nhau. Chính vì vậy, chính sách của các bà mẹ Mỹ là một, chọn quán ăn “kid-friendly” tức là không trịnh trọng quá, hai, khi tới nơi thì nhanh chóng gọi món ngay để thức ăn sẽ ra sớm (một đứa trẻ vừa đói vừa buồn chán thì sẽ thành thảm họa!), ba, họ thường mang theo một cuốn sách để trong lúc đợi thức ăn thì đứa trẻ có trò tiêu khiển.

Nói thêm về thái độ “I am the chief”, bà mẹ Pháp chỉ cần nghiêm giọng, lừ mắt, và như Pamela kể, có cả “spanking” (đánh vào mông trẻ), khiến đứa trẻ sợ, và như vậy chúng tự biết “mình phải biết cách cư xử”. Chứ bà mẹ Pháp không cần phải giải thích hay thương lượng gì với bọn trẻ. Trong khi đó, cách làm của người Mỹ thiên về giải quyết vấn đề và thương lượng. Catherine Crawford, tác giả cuốn *French twist*, cho rằng, một lý do người Mỹ không nghiêm khắc với con như người Pháp là vì họ sợ con bị cảm giác bó buộc, từ đó mất khả năng sáng tạo và vươn lên trải nghiệm sau này.

Pamela nói cô nhận thấy các ông bố bà mẹ Pháp hay dùng “the pause” – tức là đợi một chút trước khi đáp lại phản ứng của trẻ. Con khóc, con ngã, con đòi hỏi gì... Họ không ngay lập tức nhảy đến ôm con, dỗ con, hay đưa cho con cái con muốn mà đợi một chút. Làm như vậy, người lớn sẽ không nuông chiều trẻ, trẻ không được coi là mong manh, là trung tâm của vũ trụ... Và bản thân đứa trẻ trở nên dạn dĩ hơn, học cách tự giải quyết vấn đề của mình thay vì chỉ cần phản ứng tiêu cực hay đòi hỏi là được đáp ứng. Người Pháp không nghĩ rằng cách làm như vậy khiến trẻ cảm thấy “nó không quan trọng” hay “không được quan tâm”... vì thực chất bố mẹ vốn đáp ứng đầy đủ những nhu

cầu căn bản của con, và bố mẹ muốn con có điều kiện để học cách biết đợi, biết kiềm chế mong muốn của bản thân, biết tôn trọng người khác... Họ nghĩ rằng không phải đứa trẻ cứ có tất cả là nó sẽ hạnh phúc, không phải cứ muốn gì đều được đáp ứng ngay là nó sẽ thỏa mãn. Trái lại, đứa trẻ “luôn có tất cả” sẽ không ngừng đòi hỏi hơn nữa và không bao giờ biết hài lòng với những gì nó đã có.

Các phụ huynh Pháp đặc biệt nghiêm khi dạy con về các quy tắc ứng xử. Người Pháp luôn buộc con phải biết nói “Bonjour”, “Merci”, “Sil vous plait” và biết đón chào khách chứ không thể thấy khách đến nhà lại lảng đi. Khi bố mẹ đang nói chuyện với khách thì con cũng không được tự ý xen vào câu chuyện mà phải nhỏ nhẹ xin phép.

NHÌN SANG TRUNG QUỐC

Không chỉ nhìn sang cách người Pháp nuôi con, người Mỹ cũng có thời gian bị “chấn động” vì cách nuôi con của các “mẹ hổ” Trung Quốc. Khi cô Amy Chua tung ra cuốn *The battle hymn of a Tiger mother* (*Khúc trường ca của mẹ Hổ*), các ý kiến khen chê tới tấp. Các nhà phân tích, các ông bố bà mẹ người thì cố gắng “gạn đục khơi trong”, người thì nói họ không đủ từ để mô tả hết sự sai lầm của bà mẹ này.

Khi tôi đọc cuốn sách này, lời đầu tiên phải nói là bà mẹ này giỏi, viết cực kỳ thu hút, tôi đọc một lèo ba đêm là hết. Tuy nhiên, nhiều lúc đọc chỉ muốn gập sách lại không đọc nữa, nhiều lúc phải thốt lên: “Sao mà có người suy nghĩ hẹp thế hả trời?”

Tại sao?

Trước hết, tự Amy cũng thừa nhận rằng cô là người có “lưỡi rắn độc”, cô có trái tim tốt nhưng những lời nói ra

thì cực kỳ dễ làm người khác tự ái. Có lúc cô nói “thủ công là trò không đi đến đâu cả”, “trẻ con không có nhà hay sao mà phải đi ngủ nhà bạn?”

Đọc xong cuốn sách, ngẫm nghĩ lại, tôi thấy cảm kích những chia sẻ của Amy Chua, trước hết, vì cô ấy rất thật lòng. Amy tâm sự “Trung Quốc có câu ‘Không ai giàu ba họ’. Điều cô sợ nhất là sự hư hỏng của một thế hệ lớn lên trong đầy đủ. Cô là con một người nhập cư vào Mỹ, lớn lên trong túng thiếu, vì thế mà luôn cố gắng học hành làm việc để thành công. Bản thân cô đã đi học luật ở Harvard và dạy luật tại trường Yale nổi tiếng. Chính vì vậy, cô sợ hai đứa con gái lớn lên trong đầy đủ, trong sự giàu có sẽ không có được động lực để vươn lên, để thành công.”

Theo Amy, một bà mẹ Trung Quốc tin rằng: 1) học hành là quan trọng nhất; 2) điểm A đã là điểm kém rồi; 3) con mình lúc nào cũng phải giỏi toán, có thể học vượt 2 lớp; 4) không được khen con trước đám đông; 5) nếu con không nghe lời cô giáo, bố mẹ phải đứng về phía cô giáo; 6) con chỉ được tham gia hoạt động nào mà nó có khả năng đạt huy chương; 7) huy chương đó phải là huy chương vàng.

Quả thực với 12 năm học từ tiểu học đến lớp 12 ở Việt Nam, tôi thấy phụ huynh ở Việt Nam cũng suy nghĩ y hệt như những bà mẹ Trung Quốc ở trên. Học hành lúc nào cũng là quan trọng nhất. Bố mẹ lúc nào cũng bảo “Con phải học, con phải học”, “Không chơi nữa, đến giờ học rồi”. Đặc biệt là học toán. Thậm chí nếu có 3 bạn, một bạn học rất giỏi toán, một bạn học rất giỏi văn, một bạn học rất giỏi tiếng Anh, thì bạn giỏi toán sẽ được coi là “giỏi nhất”, được các bậc phụ huynh nhìn với con mắt ưu ái nhất. Tôi chợt nhớ anh John Maeda, chủ tịch trường thiết kế Rhode Island,

trường thiết kế danh tiếng nhất nước Mỹ. Anh nói hồi bé, khi họp phụ huynh, thầy giáo nói với bố anh rằng “Cháu John rất giỏi toán và nghệ thuật”. Khi bố anh gặp bạn, ông chỉ khoe “Thầy giáo nói John rất giỏi toán” mà thôi.

Amy cũng chịu những áp lực của một người nhập cư, luôn cố gắng muốn chứng tỏ mình. Cô viết cô chọn piano và violin cho hai đứa con gái học vì đây là hai môn thể hiện đẳng cấp, thể hiện sự quý củ, nó sẽ giúp người Mỹ “khâm phục” con của cô.

Mấu chốt trong cuốn sách của Amy là cái cô gọi là “virtuous circle” (“vòng tròn hiệu lực”). Cô nói cô không cần hai đứa con gái thích những gì chúng học vì cô tin rằng đầu tiên chúng cứ phải luyện tập, học cái đó thật chăm chỉ đã, rồi đến khi chúng thành thạo và đạt thành công thì chúng sẽ trở nên yêu thích, rồi từ đó lại chăm chỉ luyện tập để giỏi hơn nữa.

Chính vì vậy, sau khi đã chọn môn piano cho con gái đầu và violin cho con gái thứ, Amy bắt đầu chương trình khổ luyện. Hai đứa bé hằng ngày tập đàn 90 phút, ngày nào đi học đàn thì tập gấp đôi. Không ngày nào không tập đàn, kể cả sinh nhật, ốm hay đau răng. Amy cắt thời gian con đi chơi với bạn hay tham gia các các hoạt động nghệ thuật thủ công hoặc thể chất để có thời gian tập đàn. Ngay kể cả khi gia đình đi chơi ở nước ngoài, tới mỗi thành phố, Amy đều liên hệ để có thể có đàn piano cho con tập. Đỉnh điểm là khi gia đình đi chơi ở Hy Lạp, khi đó cả nhà vừa tới nơi, đều đói mệt, nhưng Amy nhất định con phải đi tập đàn trước rồi mới được đi ăn.

Tương tự, Amy muốn con phải giỏi toán, phải đứng đầu môn toán, chính vì vậy khi con cô có lần đứng thứ hai

ở lớp, cô bắt con phải ngồi làm hơn 100 câu toán để trở lại vị trí nhất lớp.

Tất nhiên cuốn sách của Amy làm nổi lên một làn sóng bất bình ở Mỹ. Một ông bố viết “Amy tưởng rằng cho con đi ngủ nhà bạn là trò nhố nhăng còn việc học đàn, học toán mới là ‘khó khăn’, ‘mang tính giáo dục’. Tôi thì cho rằng việc một đứa trẻ đi ngủ nhà bạn với những đứa bé khác là một điều cực khó, đó chính là kỹ năng giao tiếp xã hội, làm sao để nhận biết bạn tốt, bạn xấu, làm sao để kết bạn, đó chính là những kỹ năng ‘mềm’ để khi đứa trẻ lớn lên, nó sẽ có khả năng giao tiếp tốt, có thái độ sống đúng đắn, và đó chính là chìa khóa để thành công.”

Trong cuốn sách, Amy cũng ghi lại những lời cô nói với con, như gọi con là “rác rưởi”, “Mày phải làm thế nào để giỏi như chị mày”. Cô cũng cho biết người Trung Quốc có thể mắng con “Đồ béo ị - Lo mà giảm cân đi” hay “Đồ lười biếng. Học dốt nhất lớp.” Và người Mỹ thì không chịu nổi điều ấy, họ coi đó là sự lăng mạ. Amy thì giải thích: “Tôi không nghĩ tôi khiến đứa con có gì bị mất tự tin khi tôi la mắng con, mà thực ra chính vì tôi tin tưởng ở khả năng của con nên mới la mắng chúng như vậy.” Cô chỉ trích các ông bố bà mẹ Mỹ quá mềm yếu, lúc nào cũng nói năng nhẹ nhàng, ngọt ngào với con, lúc nào cũng khen ngợi con và theo cô, chính điều đó làm đứa trẻ mất tự tin, khi chúng không được khen ngợi nữa.

Sinh ra trong một môi trường Á đông, nên tôi có thể “cảm” những suy nghĩ và hành động của Amy hơn người Mỹ. Tôi đã từng nghe nhiều cha mẹ la mắng con cái như Amy. Và con cái phản ứng lại khác nhau. Cô bạn tôi khi bị mẹ mắng “Sao mày để phòng mày như chuồng lợn thế hả?”

thì chỉ cười khì vì “quen rồi”. Nhưng còn anh bạn tôi, khi đề nghị mẹ gõ cửa trước khi vào phòng thay vì đường đột vào thì mẹ anh bảo: “Nhà tao, tao muốn làm gì thì làm.” Anh tâm sự rằng anh cảm thấy ức chế và chỉ đợi khi đủ điều kiện thì sẽ ra ở riêng.

Cuốn sách của Amy đi trên ranh giới mỏng manh như vậy, có thể thấy nhiều chỗ “trong” dù nhiều chỗ “đục” vẫn hiện ngay trước mắt.

Về cái “vòng tròn hiệu lực” mà Amy nói, tôi rất hiểu. Bản thân tôi đã có nhiều trải nghiệm tâm lý theo cái “vòng tròn” đó. Tôi rất sợ môn toán nên rất ngại học, vì càng học càng chỉ thấy mình dốt. Nhưng tôi may mắn có người bạn luôn sát sao ở bên, dạy dỗ, chỉ bảo, động viên để tôi không bỏ cuộc, và dần dần có lúc tôi đã “hiểu” được toán, và cảm thấy cực kỳ thích chí khi mình tự giải toán được, không còn sợ nữa, thế rồi nhen nhóm niềm yêu thích với toán.

Amy cũng đã ở bên con như vậy. Mỗi buổi con đi học đàn, cô đều chở đi và ngồi trong lớp học, mắt nhìn chăm chú, tay ghi chép lia lịa, thậm chí vẽ ra tư thế đánh đàn. Cô làm vậy để khi về nhà có thể ôn đàn cùng con, nhắc nhở những gì thầy nói mà con quên. Nhiều lần đưa con chán không còn muốn học đàn nữa, Amy lại la mắng và hai mẹ con cãi nhau. Nhưng Amy luôn cố gắng bảo đảm rằng con không bỏ học đàn.

Amy cũng chính là người vẽ ra các đích để con phấn đấu: từ việc thi để được chọn vào học thầy này cô kia, hay được biểu diễn ở sân khấu, đều do Amy “đạo diễn” hết. Dường như tất cả đều chạy theo niềm khao khát “chiến thắng” của Amy chứ không phải của các con. Amy đã đăng ký và luyện tập cho con gái lớn Sophia thi để được chọn biểu

diễn ở Carnegie Hall nổi tiếng tại New York City. Nhưng sau khi buổi biểu diễn kết thúc, Amy chợt nhận ra rằng “Cái thính phòng này sao nhỏ hơn nhiều so với hình ảnh Carnegie Hall hoành tráng, đẹp đẽ mà Amy nhìn thấy trên tivi” và sau khi đi tham quan Carnegie Hall thì Amy mới vỡ lẽ ra rằng có một thính phòng lớn hơn nhiều, và đó mới là thính phòng mà Amy bấy lâu nay mơ tưởng. Và điều gì diễn ra sắp tới, chắc bạn cũng đoán được, Amy lại ngấm ngấm hướng “mũi súng” là Sophia vào cái mục tiêu mới này.

Tôi nhận thấy “vòng tròn hiệu lực” của Amy chỉ áp dụng tốt với những gì “đến từ bên ngoài”. Ví dụ như môn toán, tôi đã trải qua vòng tròn đó mà nhờ thế vượt qua các kỳ thi. Nhưng một khi các kỳ thi – “cái tác động bên ngoài” – đã đi qua, thì tôi sẽ không tự giở những sách đó ra đọc nữa. Bởi vì tôi vốn dĩ đã không có cái mà người Mỹ gọi là “intrinsic motivation” – động lực thôi thúc từ bên trong – với các môn đó.

Đỉnh điểm xung đột trong mối quan hệ của Amy với con gái thứ Lulu là năm Lulu 18 tuổi và khi này Amy đã phải chấp nhận rằng Lulu sẽ không học đàn violin nữa. Và đó cũng chính là lúc Lulu thủ thỉ: “Mẹ ơi, con muốn học tennis.” Rồi sau đó Amy đã phải chứng kiến sự khác biệt hoàn toàn khi Lulu tập tennis, cô không cần mẹ nhắc nhở một câu nào, hằng tuần cô đi tập đến toát mồ hôi, lần nào chơi xong cũng thấy sảng khoái, và Lulu tự sắp xếp cho mình những “đỉnh cao” cần đạt được và lấy đó làm niềm vui.

NHÌN RA CẢ THẾ GIỚI

Trong cuốn *Người Eskimos giữ cho trẻ ấm như thế nào – Và các cách nuôi dạy con ở Argentina, Tanzania và*

khắp nơi trên thế giới, Mei-Ling Hopgood là một người mẹ trẻ đến từ bang Michigan, Mỹ. Sau khi gia đình chuyển tới sống ở Nam Mỹ, cô đã đi từ ngạc nhiên này tới ngạc nhiên khác về những cách nuôi dạy trẻ hoàn toàn khác Mỹ. Từ đó, cô bắt đầu chặng đường tìm tòi, quan sát, phỏng vấn các nhà nhân loại học, các nhà giáo dục học để giải thích tại sao lại có sự khác biệt như thế.

Ở Peru, rất hiếm khi cô thấy xe đẩy trẻ em. Trong khi đó, ở Mỹ, chiếc xe đẩy trẻ em được coi là hạng mục thiết yếu và trên thị trường có hàng nghìn loại xe đẩy khác nhau về nhãn hiệu, chất liệu, giá cả từ vài chục đô đến hơn nghìn đô, khác nhau về công dụng (có ngả được không, có dùng để đẩy chạy bộ được không, dùng một tay để gập được không), và hàng loạt chi tiết đi kèm (bạt phủ che mưa, che gió, khay ăn, chỗ đựng cốc cà phê...). Không chỉ tại Peru mà cả ở Kenya, Lesotho, Thái Lan, Brazil, bố mẹ không dùng xe đẩy mà dùng địu. Nguyên nhân không chỉ nằm ở giá thành của chiếc xe đẩy so với mức thu nhập trung bình của người dân mà còn ở những chi tiết rất thực tế. Ở các nước này, rất ít đường bằng phẳng, mưa lụt nhiều nên đường lồi lõm, nhiều sỏi đá. Những ngày mưa thì đường xá lầy lội do hệ thống thoát nước kém. Những ngày không mưa thì đường xá đông đúc, ô tô, xe buýt, xe máy chạy rầm rập lại ít tuân thủ luật lệ giao thông, tiếng còi xe ầm ĩ, nên đẩy xe đi lại cũng không phải trải nghiệm dễ chịu gì. Ngay cả ở những nơi như siêu thị, các lối đi cũng rất hẹp và nhiều cửa hàng yêu cầu phải gửi xe đẩy ở ngoài trước khi vào. Chính vì vậy, ở những nơi này, chiếc địu vài chứng minh được tính linh hoạt và người dân ở đây rất khỏe, nhiều người thường phải khuân vác rất nhiều nên họ chẳng ngại gì việc địu trên lưng một đứa trẻ.



Mei-Ling cũng tò mò vì sao trẻ em châu Á học rất giỏi. Theo số liệu, học sinh châu Á chiếm 15-20% số học sinh tốt nghiệp các trường hàng đầu nước Mỹ như Harvard, Yale, Princeton. Mei-Ling tìm được câu trả lời ở yếu tố văn hóa – một môi trường trong đó mọi người, bố mẹ, gia đình, xã hội đặt nặng giáo dục hàm thụ. Ở Ấn độ, bố mẹ thậm chí khóa cửa phòng đến khi con làm bài tập xong thì mới cho ra. Cuộc sống của một đứa trẻ rất quy củ. Đến trường, học, về nhà, làm bài tập, và làm thật tốt. Bố mẹ giúp đỡ làm bài tập, thuê gia sư nếu cần thiết. Có trẻ có gia sư tới dạy hằng ngày. Một cô bé, khi học lớp ba, bố đưa cho quyển từ điển và bảo con nếu không biết từ nào thì học. Một cô bé khác, mỗi lần ông cô tới chơi, ông lại mang sách ngữ pháp ra dạy cô. Nếu học sinh nào được toàn điểm A thì được tôn vinh. Trẻ yêu cảm giác khiến bố mẹ tự hào nên không có lựa chọn nào khác ngoài việc phải học giỏi. Trong khi học sinh Mỹ coi giáo dục hàm thụ là một phần trong con đường để phát triển toàn diện và thành công thì trẻ em Trung Quốc và Ấn Độ lại được tạo động lực mãnh liệt bởi sự cạnh tranh trong trường học.

Ở Mỹ, trẻ em được coi là “vô ích về mặt kinh tế và vô giá về mặt tinh thần”. Trong khi đó, trẻ em người Maya, Peru, lại đóng góp lao động như người lớn. Trẻ 5 tuổi đã biết chăm em, cho em tắm, cho em ăn, cho gà ăn, giặt quần áo (bằng tay)... Trẻ lớn hơn biết giúp mẹ dọn dẹp nhà cửa, gấp quần áo, giúp mẹ nấu ăn... Khởi nguồn đơn giản vì cuộc sống gia đình cần sự giúp đỡ của đứa trẻ. Bố mẹ không cần phải “hối lộ” để con giúp việc nhà. Trẻ không thấy phiền lòng mà vui thích vì được làm, được giúp đỡ bố mẹ, cảm thấy mình giỏi giang, có ích. Trẻ thậm chí còn bảo bố mẹ

giao việc cho. Những công việc này khiến trẻ trở nên khéo léo, linh hoạt, biết làm và có tinh thần trách nhiệm cao.

Năm 2013, tác giả Christine Gross-Loh đã cho ra mắt cuốn *Dạy con xuyên quốc gia - Những bài học thú vị từ các ông bố bà mẹ trên khắp thế giới*. Trong sách, Christine mô tả những gì cô quan sát được về cách nuôi dạy con ở các nước Bắc Âu, châu Phi, Trung Quốc, Nhật và Hàn Quốc. Với cô, nhìn ra thế giới là cách để bộc lộ hết điểm mạnh, điểm yếu tương đối của cách nuôi con kiểu Mỹ.

Christine cho rằng người Mỹ cần học tập Nhật Bản cách nuôi con tiết kiệm và dạy con phải tiết kiệm. Người Nhật không mua quá nhiều đồ chơi cho con, không tổ chức những buổi sinh nhật hoành tráng và tốn kém. Trái lại, họ dạy con cách 3R (Reduce, Reuse, Recycle – Giảm, Tái sử dụng, Tái chế). Họ dạy con khi ăn phải ăn hết thức ăn trong bát, không để lại thừa một hạt cơm nào. Theo Christine, cách dạy này của Nhật giúp đưa trẻ phát triển khả năng sáng tạo và nó sẽ lớn lên trở thành người biết chia sẻ, biết quan tâm đến môi trường, cộng đồng, biết ơn với mọi thứ nó có và không đòi hỏi, nhờ đó mà sống hạnh phúc hơn.

Về ăn uống, người Nhật cũng có cách chế biến và lựa chọn thức ăn tốt cho sức khỏe hơn. Người Nhật ăn nhiều rau, cá, hạn chế đồ chế biến sẵn. Khẩu phần nhỏ nhưng mỗi bữa ăn rất cân bằng và đầy đủ chất dinh dưỡng. Hàn Quốc cũng là nước người dân ăn rất nhiều rau. Hàn Quốc và Nhật là hai nước có tỷ lệ người béo phì thấp nhất thế giới. Ở Hàn Quốc, mỗi bữa ăn đều rất nhiều món, đặc biệt là các đĩa thức ăn nhỏ ăn kèm. Để duy trì những bữa ăn thịnh soạn như vậy không phải dễ dàng nên người Hàn

Quốc thường có họ hàng hay bạn bè nấu một nồi lớn rồi đem trao đổi với nhau. Christine nói cô là người gốc Hàn Quốc và mỗi lần cô về thăm bố mẹ, lại có người bạn của gia đình mang qua cho món này món kia. Và theo cô, đối với người Hàn Quốc, thức ăn là cách thể hiện tình yêu và sự quan tâm nữa.

Theo Christine quan sát, bố mẹ Nhật nghiêm khắc với con. Cũng như lời cô Amy Chua trong cuốn *Khúc trường ca của mẹ hổ*, người Nhật tin rằng bố mẹ kỳ vọng vào con chính là thể hiện sự quan tâm và niềm tin vào con cũng như giúp con xây dựng sự tự tin. Nếu bố mẹ không nghiêm khắc thì đứa trẻ sẽ nghĩ là “Bố mẹ không còn tin tưởng gì vào mình rồi.” Thay vì bị áp lực trước kỳ vọng của bố mẹ, đứa trẻ lại thấy đó là động lực thúc đẩy.

Trẻ con Pháp thì lại được dạy để có thể thử nếm mọi loại món ăn. Điều đó giúp chúng có gu ẩm thực tinh tế. Một đứa trẻ Pháp đi học ở trường có thể được ăn những món rất đẳng cấp như “gà Guinea quay”, “rau xào kiểu Provence”, “pho mát Saint-Paulin”, “bánh caramel vị vani”... Mặc dù món ăn Pháp nhiều thịt, nhiều bơ, mỡ... nhưng người Pháp lại có ngoại hình cân đối vì họ coi ăn uống là thưởng thức nên chỉ ăn khẩu phần nhỏ, ăn vừa đủ thôi.

Ở Thụy Điển, đất nước quá yên bình và an toàn nên trẻ nhỏ được thỏa sức vui chơi và sống giữa thiên nhiên. Bọn trẻ thường chơi, trèo cây, bới đất, đi xe đạp trong rừng. Ngôi trường ở giữa rừng cây, và bọn trẻ được thoải mái khám phá thiên nhiên. Đặc biệt, không có một hàng rào nào cả. Cô giáo chỉ hướng dẫn trẻ được phép đi bao xa, giới hạn là gì, chứ nhà trường không xây một hàng rào thực sự nào. Đó là bởi bọn trẻ được tự xây dựng khả năng kiểm soát

hành động của mình, chúng không cần một hàng rào kiên cố để ngăn bản thân. Christine gọi đây là “hàng rào vô hình” của văn hóa Thụy Điển. Ở Đức cũng vậy, nhiều trường học ở giữa rừng, và bọn trẻ nghịch đất, cát, hái dâu, bắt bọ... Lớp học giữa thiên nhiên nên không bị bó buộc vì không gian, giờ học cũng không bị chia nhỏ thành các hoạt động, mà cả ngày, bọn trẻ cứ tự đi chơi, khám phá, và chơi cùng nhau. Đan Mạch, một nước có khí hậu lạnh vì gần Bắc Cực, bọn trẻ vẫn khám phá thiên nhiên như thường. Cô giáo đưa bọn trẻ nhúng chân vào nước dưới mặt băng để chúng cảm nhận được nhiệt độ dưới băng vào mùa đông có thể lạnh như thế nào. Cô giáo nói “Không có thời tiết xấu, chỉ có quần áo không phù hợp.”

Khi Christine Gross-Loh mới sinh đứa con đầu, mẹ cô, khi đó vừa trở về từ chuyến du lịch Việt Nam, kể với cô về cách người Việt Nam cho trẻ con “thoát” tã từ sớm. Cô bắt đầu tìm tòi, học hỏi, khám phá về cách làm thú vị này và viết cuốn sách *The Diaper-free baby*. Trong cuốn sách 240 trang này, có thể tìm thấy những chi tiết rất quen thuộc ở Việt Nam, và tất nhiên, rất “lạ tai” với các bà mẹ phương Tây, như nhận biết dấu hiệu con muốn “đi”, xi cho con, cho con mặc quần “thùng đũng” để “đi” cho dễ... Christine nhấn mạnh trong một bài báo của cô: “Trẻ em Việt Nam không phải luyện ‘potty training’ như cách chúng ta vẫn làm, đơn giản là vì chúng gần như chẳng cần dùng tã.” Một nghiên cứu do Học viện Sahlgrenska, Thụy Điển thực hiện đã quan sát 47 bà mẹ Việt Nam để xem họ luyện con thoát bím tã từ khi mới sinh và tới khi trẻ 9 tháng tuổi là đã không cần dùng bím tã nữa. Một loạt các bài báo không biết mô tả hành động “xi” ở Việt Nam như

thế nào, đành viết rằng các phụ huynh Việt Nam “tạo một tiếng huýt sáo đặc biệt”.

Trên đây chỉ là một phần rất nhỏ trong vô số tài liệu của người Mỹ để tìm hiểu cách nuôi dạy con ở những nền văn hóa khác. Tác giả cuốn *Trẻ em và Chúng ta: Sinh học và Văn hóa đã định hình cách chúng ta nuôi dạy trẻ như thế nào* có viết rằng sự tìm hiểu này giúp những người nuôi dạy trẻ và các nhà giáo dục nhìn nhận vấn đề nhiều chiều, để làm đầy đặn hơn góc nhìn của mình, để mở rộng khái niệm “thế nào là bình thường”, nghĩ về “sự đối lập” và bổ sung rất nhiều “lựa chọn” cũng như “công cụ” để phù hợp với nhu cầu, hoàn cảnh và mong muốn của mình.

Nhìn một cách vĩ mô, sự tìm tòi để nuôi dạy trẻ phát triển chính là cách nước Mỹ chuẩn bị cho tương lai. Cách nuôi dạy trẻ không chỉ là vấn đề của mỗi gia đình mà có ý nghĩa với cả xã hội và nền kinh tế. Một ví dụ cụ thể. Bạn đã thấy cách nuôi dạy con ở Mỹ rất nhiều là lắng nghe con nói và thông cảm với những cảm nhận của con. Trong đời sống Mỹ, lắng nghe và thông cảm không chỉ tồn tại trong việc nuôi dạy con mà nó tồn tại trong rất nhiều mặt trong đời sống xã hội, kinh tế. Nó tạo nên một nền kinh tế Mỹ rất tập trung vào lắng nghe khách hàng, tạo ra sản phẩm thỏa mãn nhu cầu của khách hàng và một dịch vụ khách hàng tuyệt vời, thậm chí có thể nói là tốt nhất thế giới. Việc lắng nghe và thông cảm này là nhân tố quan trọng trong vòng tròn phát triển của nền kinh tế Mỹ: Những người bố, người mẹ sống trong một môi trường có dịch vụ khách hàng tuyệt hảo, nuôi dạy con cũng bằng cách lắng nghe và thông cảm, đưa trẻ được truyền cho kỹ năng tuyệt vời này, lớn lên và đi làm, tiếp tục góp phần tạo nên những

sản phẩm, dịch vụ thỏa mãn những nhu cầu tinh tế của con người. Chính vì vậy, đứng trước những thách thức mới và để giữ vững sức mạnh của mình, nước Mỹ không ngừng học hỏi từ những nền văn hóa khác để chuẩn bị trẻ em cho tương lai.

LỜI BỘC BẠCH

Cho đến lúc này khi bạn đã đọc đến những đoạn cuối cùng của cuốn sách, có một số điều tôi cần phải thừa nhận.

Thứ nhất, rất nhiều phương pháp ở trên không thể gọi là "kiểu Mỹ", nước Mỹ quá rộng lớn để có thể nói như đinh đóng cột rằng cách này, phương pháp này, là kiểu Mỹ, là "người Mỹ làm thế". Rất nhiều người Mỹ vẫn ru con ngủ hàng đêm và ngủ chung với con. Rất nhiều người Mỹ bao bọc lấy con, chứ không để con tự lập. Rất nhiều người Mỹ nuông chiều con, chứ không áp dụng kỉ luật. Bên cạnh đó, rất nhiều nước trên thế giới có cách nuôi con như tôi đã mô tả, chứ chẳng phải chỉ nước Mỹ. Trẻ con Pháp, Hà Lan, Anh... cũng được luyện để ngủ riêng và ngủ xuyên đêm. Trẻ con Pháp, Hà Lan, Đức, Ý đều ăn dặm theo cách "kiểu Mỹ". Dạy con độc lập, tự tin, lắng nghe và kỷ luật mềm dẻo mà hiệu quả... là cách dạy của tất cả các nước phát triển trên.

Thứ hai, cách người Mỹ nuôi con, những phương pháp được mô tả trong cuốn sách này, không hoàn toàn màu hồng. Vẫn có những góc nhìn chỉ trích, ví dụ như trong chủ đề dạy con, người Mỹ bị đánh giá là dành quá nhiều thời gian vào việc chơi với con, dạy con. Trong chủ đề kỉ luật, nhiều ông bố bà mẹ Mỹ đã quá phụ thuộc vào việc luôn đưa cho con lựa chọn, luôn cho con thương lượng với mình, đến nỗi từng vấn đề "nhỏ như cái kẹo" con cái cũng có quyền đòi hỏi bố mẹ thương lượng.

Tuy nhiên, những gì được viết trong cuốn sách này là những gì đẹp nhất, đáng học hỏi nhất mà tôi đã nhìn thấy ở nước Mỹ. Và tôi đã học được rất nhiều từ những điều đó để nuôi con tự tin, bình tĩnh và nhẹ nhàng hơn rất nhiều. Ít nhất nó cũng giúp tôi một hướng đi, một cách làm, mà trước hết, tự bản thân tôi cảm thấy là đúng, tự bản thân tôi cảm thấy phù hợp với cá tính của tôi, thời gian và điều kiện mà tôi có và cả những mong ước tôi dành cho con và gia đình của mình.

Chính vì thế mà nếu bạn thấy một số điều trong cuốn sách này phù hợp với suy nghĩ của bạn về cách nuôi con, hãy áp dụng nó. Không phải vì nó là cách Mỹ, cách Tây... mà đơn giản vì nó là câu trả lời mà bạn vẫn tự tìm trong trái tim mình.

Trong gia đình tôi vẫn luôn nhắc về chuyện của Chíp, tên gọi ở nhà của em họ tôi. Chíp rất lười ăn, lúc nào cũng ngậm, không nhai, không nuốt. Cậu tôi vẫn hay kể những năm 80, hồi Chíp mới một, hai tuổi, ngày nào cũng phải đẩy xe ra bờ Hồ, đi mấy tiếng đồng hồ mới hết bát cháo. Tôi không biết hồi đấy thì bé Chíp thấy khổ sở việc ăn uống thế nào, chỉ biết bây giờ nó là đứa rất hiếu thảo, vì nó cứ nghĩ, ngày xưa nó oái oăm vậy mà bố mẹ nó vẫn hết lòng hết sức lo cho nó, mong nó ăn được từng thìa cháo. Tôi kể câu chuyện này không phải hy vọng bạn quay trở lại bón từng thìa cháo cho con; giờ đây bạn đã có đủ thông tin hơn nhiều, để vừa vui mẹ, vừa vui con. Tôi chỉ muốn nói rằng dù làm bằng cách nào, con bạn cũng sẽ biết rằng bạn yêu nó. Và lựa chọn là của bạn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Babycenter.com

What to expect when you are expecting – Heidi Murkoff

What to expect the first year – Heidi Murkoff

Kellymom.com

Child of mine, feeding with love and good sense - Ellyn
Satter

The No-Cry Sleep Solution – Elizabeth Pantley

How to talk so kids will listen and listen so kids will talk -
Adele Faber và Elaine Mazlish

Parenting without borders: surprising lessons parents
around the world can teach us – Christine Gross-Loh

Beyond bedtime stories: A Parent's Guide to Promoting
Reading, Writing, and Other Literacy Skills from Birth to 5 -
Susan Bennett-Armistead, Nell K. Duke và Annie M. Moses

Battle hymn of the Tiger mother – Amy Chua

French twist: an American mom's experiment in Parisian
parenting - Catherine Crawford

Bringing up bebe: one American mother discovers the
wisdom of French parenting - Pamela Druckerman

Mean moms rule: why doing the hard stuff now creates
good kids later - Denise Schipani

Positive discipline for preschoolers – Jane Nelsen

Parenting with love and logic: teaching children responsibility - Foster Cline and Jim Fay

Children are from heaven – John Gray

How Eskimos Keep Their Babies Warm: And Other Adventures in Parenting (from Argentina to Tanzania and everywhere in between) – Mei-Ling Hopgood

The Diaper-Free Baby – Christine Gross-Loh

Our Babies, Ourselves: How Biology and Culture Shape the Way We Parent - Small, Meredith

Confessions of a Slacker Mom - Muffy Mead-Ferro

Happiest baby on the block - Harvery Karp

CON LÀ KHÁCH QUÝ

Chịu trách nhiệm xuất bản
TRẦN ĐOÀN LÂM

Biên tập	Đông Vinh
Biên tập viên Nhã Nam	Hằng Nga
Thiết kế bìa	Bảo Anh
Trình bày	Kim Liên
Sửa bản in	Phạm Thủy

CÔNG TY TNHH MỘT THÀNH VIÊN NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

46 Trần Hưng Đạo, Hoàn Kiếm, Hà Nội
Điện thoại: 04. 38253841 | Fax: 04. 38269578

Chi nhánh tại thành phố Hồ Chí Minh
Số 7 Nguyễn Thị Minh Khai, Quận I, TP Hồ Chí Minh
Điện thoại: 08. 38220102

Email: marketing@thegioipublishers.vn
Website: www.thegioipublishers.com.vn

LIÊN KẾT XUẤT BẢN VÀ PHÁT HÀNH

CÔNG TY VĂN HÓA & TRUYỀN THÔNG NHÀ NAM

59 Đỗ Quang, Trung Hòa, Cầu Giấy, Hà nội
Điện thoại: 04 35146875 | Fax: 04 35146965
Website: www.nhanam.vn

Email: nhanambook@vnn.vn
<http://www.facebook.com/nhanampublishing>

Chi nhánh tại TP Hồ Chí Minh

Nhà 015 Lô B chung cư 43 Hồ Văn Huê,
Phường 9, Quận Phú Nhuận, TP Hồ Chí Minh
Điện thoại: 08 38479853 | Fax: 08 38443034
Email: nhanamhcm@hcm.fpt.vn

In 3.000 cuốn, khổ 14x20.5cm tại Công ty CP In Viễn Đông. Căn cứ trên số đăng ký kế hoạch xuất bản: 812-2014/CXB/03-54/ThG và quyết định xuất bản số 151/QĐ-ThG của Nhà xuất bản Thế Giới ngày 04.08.2014. In xong và nộp lưu chiểu năm 2014.

Hiện nay, trên thị trường đã xuất hiện hàng loạt cuốn sách làm giả sách của Nhà Nam với chất lượng in thấp và nhiều sai lỗi. Mong quý độc giả hãy cẩn thận khi chọn mua sách. Mọi hành vi in và buôn bán sách lậu đều vi phạm pháp luật và làm tổn hại đến quyền lợi của tác giả và nhà xuất bản.

"Nhưng dần dần tôi nhận ra rằng, cách người Mỹ dạy con không chỉ nằm ở chuyện luyện con ngủ ngoan hay dạy con biết yêu thích việc ăn uống. Mà như một thứ hương hoa phảng phất trong không khí, nó tạo nên một bầu không khí, một môi trường nuôi trẻ mà trong đó, dường như mỗi ông bố bà mẹ tôi gặp lại là một pháp sư, đang đối đãi với đứa trẻ theo một cách "tu luyện" đứa trẻ thành một cá thể lớn lên tự tin, tự lập, đầy cảm thông, có đủ công cụ để hòa nhập với cuộc sống. Và không chỉ đứa trẻ, mà cả những ông bố bà mẹ đó cũng có thời gian để tận hưởng cuộc sống của chính mình."

| K ắ m N h u n g |

BECOME A FAN



 [nhanampublishing](#)

“Đây là một cuốn sách hấp dẫn và bổ ích, nhất là những thông tin về chăm sóc sức khỏe hay ăn uống cho bé. Tôi nghĩ đây sẽ là một cuốn sách có ích cho các ông bố bà mẹ, và nhất là cho các ông bà nội ngoại của các em bé. Trên hết, cuốn sách sẽ rất cần cho các bác sỹ nhi khoa (và cả sản khoa) ở Việt Nam đọc để thay đổi cách suy nghĩ và tư vấn cho các ông bố bà mẹ ở Việt Nam.”

- **Bác sỹ Nguyễn Trí Đoàn,**

Trưởng khoa Nhi Bệnh viện quốc tế Victoria, TP Hồ Chí Minh

“Yêu con chỉ là bản năng mà muôn loài đều có, nhưng giáo dục con cái thành ‘con người đúng nghĩa’ vừa là khoa học, vừa là nghệ thuật, cần phải học tập, trao đổi, chia sẻ kinh nghiệm mới có được. Tình yêu thương không đúng cách, sự hy sinh không đúng nơi, đúng chỗ, nhất là trong giáo dục con cái có khi lại là sự hại con!”

- **Th.S Tâm lý học Đinh Đoàn,**

Hiệu trưởng trường PTCS Xã Đàn, Hà Nội

“Được viết bằng sự quan sát, suy nghĩ và cả trái tim của một bà mẹ trẻ Việt Nam đang sống, sinh con và nuôi con trên nước Mỹ, Con là khách quý đem đến nhiều cái nhìn mới mẻ với những vấn đề không mới, vốn rất đơn giản hằng ngày đối với một gia đình – từ việc cho con ăn, cho con ngủ, đến việc thể hiện yêu thương, dạy con cách tự lập và cả những vấn đề tâm lý mà có lẽ hầu hết các bà mẹ đọc đều gặp thấy mình phần nào trong đó.”

- **Chị Gấm Hương,**

Mẹ bé Dừa, Hà Nội

“Là một cuốn sách rất đáng tham khảo dành cho các ông bố bà mẹ Việt của thời hiện đại. Cuốn sách đã tóm tắt ngắn gọn tinh thần nuôi dạy thế hệ tương lai không chỉ của người Mỹ mà là của người phương Tây nói chung, một cách trung thực và rất tinh túy. Sách được viết dưới góc nhìn của một người mẹ Việt sống, gặp gỡ, quan sát, học tập và trải nghiệm với các gia đình phương Tây nên cách viết rất gần gũi; thông tin rất thực tế và chi tiết. Mình rất thích.”

- **Chị Hachun Lyonnet,**

Mẹ bé Emily và Alexis



nhà nam

www.nhanam.vn



Giá: 70.000đ

ISBN 978-604-77-0997-7



8 935235 20241 2