

GARY CHAPMAN
#1 INTERNATIONAL BEST-SELLER

The *Five*
Love
Languages
of Teenagers

5 ngôn ngữ
tình yêu

dành cho bạn trẻ



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ



Lời giới thiệu

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

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

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

Có thể nói, chưa khi nào việc nuôi dạy trẻ vị thành niên lại trở nên rắc rối và phức tạp như hiện nay. Tình trạng bạo lực tuổi vị thành niên không chỉ là đề tài trên phim ảnh mà đã trở thành một phần trong những bản tin, bài báo chúng ta theo dõi hàng ngày. Những hành vi bạo lực cũng không còn giới hạn trong những khu vực bản cùng thuộc các thành phố lớn mà đã lan tràn đến các vùng quê và làm dấy lên mối lo ngại lớn cho toàn xã hội.

Là một chuyên gia tư vấn tình yêu - hôn nhân gia đình, tôi có cơ hội trò chuyện với rất nhiều phụ huynh. Họ tỏ ra hết sức hoang mang khi nói về tình trạng của trẻ vị thành niên hiện nay, nhất là những phụ huynh có con sử dụng chất kích thích, đang mang thai hoặc đã phá thai. Tuy nhiên, khi tìm hiểu về vấn đề, các bậc phụ huynh này lại không quan tâm đến các nguyên nhân xuất phát từ xã hội mà lại đặt ra những câu hỏi nhằm vào bản thân, chẳng hạn như: “Tôi đã làm sai điều gì?” hay “Chúng tôi đã cố gắng trở thành những cha mẹ tốt. Chúng tôi đã đáp ứng mọi nhu cầu của con. Làm sao nó lại làm điều đó với bản thân nó và với chúng tôi?”.

Không có bất kỳ câu trả lời nào có thể giải tỏa mọi nỗi băn khoăn về tâm hồn trẻ vị thành niên ngày nay. Các bạn trẻ ấy đang sống trong một thế giới nhiều khác biệt so với những thế hệ trước. Công nghệ hiện đại đã đưa trẻ vị thành niên vào một nền văn hóa tốt đẹp nhất nhưng cũng có thể là xấu xa nhất của loài người. Khoảng cách không gian được rút ngắn, rào cản về ngôn ngữ, phong tục tập quán dần được xóa bỏ và tư tưởng xã hội cũng đang trở nên phóng khoáng hơn. Do đó, không có gì ngạc nhiên khi trẻ vị thành niên ngày nay dễ làm đường lạc lối đến như vậy.

Theo tôi, chưa bao giờ các bậc phụ huynh lại cảm thấy bất lực trong việc nuôi dạy trẻ vị thành niên như ngày nay; nhưng tôi cũng cho rằng chưa bao giờ vai trò của họ lại trở nên quan trọng như lúc này. Tất cả nghiên cứu về trẻ vị thành niên đều cho thấy các bậc phụ huynh chính là người có ảnh hưởng lớn nhất đến cuộc đời trẻ. Chỉ khi họ từ chối vai trò đó thì trẻ mới tìm kiếm chúng ở bạn bè đồng lứa hay ở những người trưởng thành khác.

Trong cuốn sách này, tôi tập trung vào những điều mà tôi tin là nền tảng cơ bản nhất của mỗi quan hệ thương yêu giữa cha mẹ và trẻ vị thành niên. “Tình yêu” là từ quan trọng nhất trong mọi ngôn ngữ nhưng nó cũng là từ bị hiểu lầm nhiều nhất. Tôi hy vọng cuốn sách này sẽ xóa bỏ những quan niệm nhầm lẫn đó và giúp các bậc phụ huynh biết cách đáp ứng nhu cầu tình cảm của con em mình. Hầu hết các sai lầm của trẻ đều bắt nguồn từ việc trẻ cảm thấy thiếu thốn tình yêu thương. Tuy nhiên, vấn đề không phải là các bậc cha mẹ không yêu thương con em họ, mà chính là việc trẻ không cảm nhận được tình yêu đó.

Sau thành công về đề tài ngôn ngữ yêu thương của vợ chồng và của trẻ nhỏ, tôi đã nhận được nhiều lời đề nghị viết về ngôn ngữ yêu thương của tuổi vị thành niên. Quả thật, trẻ vị thành niên hoàn toàn khác so với trẻ nhỏ bởi các cháu đang phải trải qua một giai đoạn chuyển tiếp rất quan trọng trong cuộc đời. Theo đó, các bậc cha mẹ sẽ phải thay đổi cách thức bày tỏ tình yêu nếu muốn

trẻ cảm nhận được tình cảm của mình.

Tôi viết cuốn sách này chủ yếu hướng vào các bậc phụ huynh, nhưng tôi tin nó cũng sẽ hữu ích đối với tất cả những ai quan tâm đến trẻ vị thành niên. Trong giai đoạn này, trẻ không những cần nhận được tình yêu của cha mẹ mà còn cần sự quan tâm, chăm sóc từ những người có ảnh hưởng trực tiếp đến trẻ như thầy cô giáo, huấn luyện viên, hay những người họ hàng gần gũi. Trẻ rất cần sự thông hiểu và kinh nghiệm của những người trưởng thành. Tuy nhiên, chỉ khi cảm nhận được tình yêu và sự thấu hiểu từ những người quan trọng trong cuộc sống của mình, trẻ mới chịu lắng nghe những trải nghiệm của lớp người đi trước một cách nghiêm túc.

Trong cuốn sách này, bạn sẽ bắt gặp những phần sau:

Ở Chương 1, chúng ta sẽ tìm hiểu về những thay đổi ở trẻ vị thành niên nói chung và cả sự khác biệt giữa các thể hệ trẻ vị thành niên.

Chương 2 sẽ bàn về tầm quan trọng của tình yêu thương trong sự phát triển về cảm xúc, trí tuệ, xã hội và tinh thần của trẻ.

Từ Chương 3 đến Chương 7, chúng ta sẽ khám phá năm ngôn ngữ yêu thương của trẻ.

Chương 8 hướng dẫn cách tìm ra ngôn ngữ yêu thương căn bản của trẻ vị thành niên và cách đong đầy “khoang tình cảm” của trẻ một cách hiệu quả nhất.

Chương 9 đến Chương 12 sẽ tập trung vào những vấn đề nổi bật trong cuộc sống của trẻ vị thành niên, bao gồm cả sự tức giận và nhu cầu được độc lập. Chúng ta sẽ xem xét mối liên hệ giữa tình yêu với sự thấu hiểu và việc xử lý cơn giận dữ của trẻ; việc thúc đẩy cá tính độc lập; mối quan hệ giữa tự do và trách nhiệm; cách tạo nên những giới hạn bằng tình yêu thương, việc củng cố giới hạn bằng kỷ luật và những hậu quả của nó.

Ở Chương 13, chúng ta sẽ tìm hiểu nhiệm vụ khó khăn nhất của tình yêu: yêu thương khi con trẻ thất bại.

Trong hai chương cuối cùng, Chương 14 và Chương 15, ta sẽ xem xét việc áp dụng năm ngôn ngữ yêu thương trong những trường hợp đặc biệt: khi phụ huynh đơn thân nuôi con và khi gia đình có con riêng.

Tôi tin rằng nếu nhu cầu của tuổi vị thành niên về tình cảm gia đình được đáp ứng đầy đủ thì khi trưởng thành, trẻ sẽ dễ dàng tìm thấy hướng đi của mình, đồng thời sống mạnh mẽ và có trách nhiệm hơn. Còn bây giờ, hãy cùng tôi khám phá thế giới của trẻ vị thành niên và tìm hiểu về những thử thách, những cơ hội để truyền đạt tình yêu tới con em bạn.

- Gary Chapman

Chương 1

TÌM HIỂU VỀ TRẺ VỊ THÀNH NIÊN NGÀY NAY

Cách đây 60 năm, tuổi vị thành niên gần như không tồn tại với tư cách là một lớp người riêng biệt như ngày nay. Cụm từ “*vị thành niên*” chỉ trở nên thông dụng vào khoảng Thế chiến thứ II. (Xem phần phụ lục để biết thêm về lịch sử của cụm từ này). Tuy nhiên, dù chỉ về cùng một lứa tuổi, nhưng khái niệm “vị thành niên” đã có nhiều thay đổi kể từ khi xuất hiện lần đầu tiên trong nhận thức xã hội vào những năm 40 của thế kỷ trước.

Một vấn đề luôn được nhiều người quan tâm là nhu cầu độc lập và ý muốn khẳng định bản thân của trẻ em ở độ tuổi này. Càng ngày, trẻ vị thành niên càng năng động trong việc khẳng định bản thân cũng như trở nên độc lập hơn trong mối quan hệ với cha mẹ. Đây là một trong những khác biệt cơ bản giữa các thế hệ trẻ vị thành niên.

Trước thời đại công nghiệp, trẻ vị thành niên thường làm việc trong nông trại của cha mẹ cho đến khi kết hôn và được cho, hoặc thừa kế, một mảnh đất của riêng mình. Tính cách bản thân không phải là điều mà trẻ vị thành niên lúc bấy giờ tìm kiếm; họ trở thành người nông dân khi đủ lớn để làm việc đồng áng. Và họ vẫn là trẻ con cho đến khi đủ tuổi kết hôn.

Cuộc tìm kiếm sự độc lập và định hình tính cách

Với sự xuất hiện của công nghiệp hóa, tính cách đã trở thành một yếu tố quan trọng đối với một người. Một thiếu niên có thể sớm học nghề để trở thành thợ máy, thợ dệt... và làm việc trong các nhà máy. Với số tiền kiếm được, họ có thể tự chăm lo cho cuộc sống của mình, chuyển ra ở riêng và khẳng định được sự độc lập của bản thân. Như vậy, những thay đổi của nền văn hóa lớn đã trở thành nền tảng cho văn hóa tuổi vị thành niên nảy sinh và phát triển.

Từ thập niên 40 của thế kỷ 20, các bạn trẻ vị thành niên đã đi theo mô hình phát triển độc lập và định hình tính cách riêng. Sự phát triển của khoa học kỹ thuật với sự ra đời của máy bay, điện thoại, máy vi tính, truyền hình cáp... đã mở rộng khả năng tìm kiếm sự độc lập, phát triển tính khí cũng như định hình những phong cách mới của trẻ. Ngày nay, trẻ vị thành niên đang sống trong một thế giới mở và một xã hội toàn cầu thật sự. Nhưng điều thú vị là họ vẫn tiếp tục tập trung vào bản thân để khẳng định tính cách và sự độc lập của mình.

Những biểu hiện thể hiện sự độc lập và tính cách của trẻ cũng thay đổi qua thời gian, nhưng về cơ bản, vẫn tựu trung trong các lĩnh vực như: âm nhạc, nhảy múa, thời trang, sở thích lập dị, ngôn ngữ và các mối quan hệ xung quanh. Chẳng hạn, thể loại nhạc luôn được mở rộng qua thời gian, từ jazz cho đến nhạc blue, rock & roll, dân gian, đồng quê, rap, và nhiều thể loại khác nữa. Trẻ vị thành niên có rất nhiều chọn lựa và một điều chắc chắn là sở thích âm nhạc của họ sẽ khác biệt với sở thích của cha mẹ và các thế hệ đi trước. Quy tắc này cũng đúng với tất cả các lĩnh vực khác trong văn hóa và nhận thức của trẻ vị thành niên.

Vậy điều gì là tiêu biểu cho văn hóa của tuổi vị thành niên ngày nay? Tuổi vị thành niên ngày nay

giống và khác nhau như thế nào với tuổi vị thành niên của những thế hệ trước?

Điểm giống nhau giữa các thế hệ trẻ vị thành niên

1. Đối mặt với những thay đổi về thể chất và tâm lý

Những thử thách cơ bản mà tuổi vị thành niên ngày nay đang đối mặt cũng chính là điều mà trẻ vị thành niên thế hệ trước đã phải đối mặt. Đầu tiên là thử thách trong việc chấp nhận và thích nghi với những thay đổi diễn ra bên trong cơ thể của mình. Tay chân trẻ phát triển không cân xứng, tạo ra hiện tượng “*vụng về của tuổi vị thành niên*” khiến trẻ cảm thấy rất xấu hổ. Tiếp theo, những đặc điểm giới tính cũng đang dần phát triển và đem đến cho họ cả sự phấn khích lẫn lo âu.

Những thay đổi sinh lý này tạo ra vô số câu hỏi trong tâm trí của các trẻ vị thành niên. “*Mình sẽ trông như thế nào khi trở thành người lớn nhỉ? Liệu mình có trở nên quá cao hoặc quá lùn không? Liệu tai của mình có nhô ra quá nhiều hay không? Liệu ngực của mình có quá nhỏ không? Còn mũi mình thì sao nhỉ? Hình như bàn chân của mình to quá thì phải? Mình có quá mập hay quá gầy không?*”. Cứ như vậy, một loạt những câu hỏi dần xuất hiện trong suy nghĩ của các bạn trẻ tuổi vị thành niên. Cách thức trả lời những câu hỏi này sẽ dựa vào ý thức và cá tính của mỗi bạn trẻ.

Sự phát triển về thể chất sẽ đi kèm với “*sự bộc phát đang đến gần*” về trí tuệ. Tuổi vị thành niên là giai đoạn hình thành và phát triển một cách suy nghĩ mới. Khi còn bé, suy nghĩ của trẻ chỉ giới hạn trong các sự kiện và hành động cụ thể. Đến lứa tuổi này, suy nghĩ của trẻ bắt đầu mở rộng ra những ý niệm trừu tượng như sự chân thật, lòng trung thành, công lý... Cách nghĩ trừu tượng này sẽ mở ra một thế giới mới với những khả năng vô hạn. Lúc này, trẻ đã có khả năng suy nghĩ về sự khác nhau của các vấn đề xảy ra trong cuộc sống, chẳng hạn như thế giới sẽ ra sao nếu không có chiến tranh hay các bậc cha mẹ biết thông cảm sẽ đối xử với con cái họ như thế nào... Cuộc sống sẽ mở mọi cánh cửa dẫn đến ý thức cá tính bản thân của trẻ. Và trẻ sẽ nhận ra rằng: “*Mình có thể trở thành bác sĩ phẫu thuật, một phi công, và cũng có thể là một người thu gom rác*”. Khả năng của con người là vô hạn, và trẻ sẽ mừng rỡ tưởng ra vô số nghề nghiệp khác nhau cho mình trong tương lai.

2. Thời kỳ của những nguyên do

Tuổi vị thành niên cũng chính là thời kỳ của những nguyên do. Lứa tuổi này đã có khả năng suy nghĩ hợp lý và nhìn nhận hậu quả của các quan điểm khác nhau. Trẻ không chỉ áp dụng khả năng này trong việc lập luận của bản thân mà còn cả trong lập luận của các bậc phụ huynh. Đó là một trong những lý do khiến trẻ vị thành niên “*thích tranh cãi*”. Trong thực tế, đây là giai đoạn trẻ đang phát triển tâm lý. Nếu hiểu được điều này, các bậc cha mẹ có thể tạo ra những buổi trò chuyện ý nghĩa và thú vị với con em mình. Ngược lại, họ có thể tạo ra một mối quan hệ đầy căng thẳng. Với sự phát triển nhanh chóng về mặt trí tuệ cùng việc tiếp thu những thông tin mới, trẻ thường cho rằng mình thông minh hơn cha mẹ, và trong một số lĩnh vực, điều đó là đúng.

Điều này đã mang đến cho trẻ vị thành niên những thách thức mới từ các mối quan hệ xã hội. Sự tranh luận và lắng nghe quan điểm của người khác có thể dẫn trẻ đến với một mối quan hệ thân mật hơn nhưng cũng có thể tạo ra mối quan hệ thù địch. Theo đó, sự phát triển của những nhóm xã hội nhỏ

trong giới trẻ vị thành niên hiện nay chủ yếu dựa trên sự đồng thuận về những vấn đề xảy ra trong cuộc sống nhiều hơn là dựa vào cách ăn mặc và màu tóc. Cũng như những người trưởng thành, trẻ vị thành niên luôn cảm thấy thoải mái khi sống gần những người có cùng sở thích hoặc tán đồng suy nghĩ và hành động của chúng, và trẻ thường dành nhiều thời gian để giao tiếp với họ hơn.

3. Đối mặt với những vấn đề thuộc phạm trù đạo đức và các giá trị cá nhân

Những khả năng trên đã đặt ra một thử thách khác đối với trẻ vị thành niên; cụ thể là việc nhìn nhận lại vấn đề tôn giáo, tín ngưỡng mà mình đã được nuôi dạy cũng như quyết định liệu có nên theo nó hay không. “*Liệu quan điểm của cha mẹ về Chúa, về đạo đức có đúng không?*” là câu hỏi mà mọi trẻ vị thành niên đều từng đặt ra. Nếu không hiểu được điều này, các bậc cha mẹ sẽ đưa ra những tác động không tốt và tệ hơn là ngày càng đẩy con em họ xa lòng tin và các giá trị mà họ đã dạy cho chúng trước đó.

Khi nhận được câu hỏi về đức tin của các con đang ở độ tuổi vị thành niên, những bậc cha mẹ sáng suốt luôn chào đón chúng và cố gắng đưa ra những câu trả lời chân thành với một thái độ cởi mở cũng như khuyến khích các con tiếp tục tìm hiểu về vấn đề đó. Nói cách khác, họ hân hoan tiếp nhận cơ hội được đối thoại với con em mình về vấn đề đức tin. Ngược lại, nếu bị chỉ trích hoặc gán tội vì sự hoài nghi này của mình, bọn trẻ sẽ tìm đến nơi nào đó để chia sẻ thắc mắc.

4. Suy nghĩ về bản năng giới tính và hôn nhân

Một thách thức quan trọng khác đối với trẻ vị thành niên là nhu cầu hiểu biết về giới tính và tiếp thu vai trò xã hội của nam giới và nữ giới; tìm hiểu xem điều gì là thích hợp và không thích hợp trong mối quan hệ với những người khác giới; điều gì là đúng và sai trong cách suy nghĩ và cảm xúc tình dục của bản thân. Các bậc cha mẹ thường bỏ qua những câu hỏi này, nhưng các bạn trẻ thì không.

Bản năng giới tính xuất hiện ở trẻ vị thành niên và trở thành một phần của chính con người trẻ. Mối quan hệ với những người khác giới đang trở thành đề tài thu hút sự quan tâm đặc biệt của trẻ. Hầu hết trẻ vị thành niên đều mơ sẽ kết hôn vào một ngày nào đó. Trong một cuộc khảo sát, 86% các bạn trẻ cho rằng “*có được một gia đình ổn định là điều quan trọng nhất trong kế hoạch cuộc sống tương lai của họ*”.

Các bậc cha mẹ muốn giúp đỡ con em mình thường dùng những buổi trò chuyện thân mật trong gia đình để nói về những vấn đề liên quan đến tình dục, việc hẹn hò và hôn nhân. Họ sẽ đưa ra những thông tin phù hợp và hữu ích cho con em của mình. Nhà trường và các tổ chức xã hội cũng thường xuyên mở những buổi trò chuyện liên quan đến vấn đề này. Những buổi trò chuyện này có thể giúp trẻ có được những thông tin cần thiết để xem xét vấn đề một cách cởi mở và thấu đáo.

5. Đặt vấn đề về tương lai

Có một câu hỏi mà trẻ vị thành niên luôn trăn trở, đó là: “*Mình sẽ phải làm gì với cuộc đời của mình?*”. Câu hỏi này không những bao hàm việc lựa chọn nghề nghiệp mà còn là một câu hỏi mang tính trách nhiệm: “*Mình nên đầu tư thời gian vào đâu? Mình sẽ tìm thấy niềm hạnh phúc lớn lao*

nhất ở nơi nào?”. Đây là những câu hỏi rất thực tế đối với trẻ vị thành niên. Để trả lời những câu hỏi này, trẻ buộc phải trả lời những câu hỏi xoay quanh nó, chẳng hạn như: *“Liệu mình có nên học đại học không? Nếu học thì mình nên chọn trường nào? Mình có nên đi tìm việc làm? Nếu có thì mình sẽ tìm công việc gì?”*. Dĩ nhiên, trẻ luôn hiểu được rằng mỗi lựa chọn sẽ dẫn mình đến một con đường. Và mỗi bước đi sẽ ảnh hưởng đến cuộc đời của bản thân trẻ.

Khi muốn giúp đỡ con em của mình, các bậc cha mẹ thường chia sẻ với chúng tất cả những khó khăn, niềm vui cũng như nỗi thất vọng mà mình đã trải qua. Lời khuyên dành cho các bậc cha mẹ là không nên đưa ra những câu trả lời sẵn mà hãy tư vấn để con em bạn tìm kiếm những ngành nghề thích hợp với cháu hoặc khuyến khích cháu trò chuyện với các chuyên gia tư vấn hướng nghiệp ở trường. Hoặc bạn cũng có thể khuyến khích con mình noi theo gương của Samuel, một nhà tiên tri người Do Thái. Khi ở tuổi vị thành niên, ông đã kêu gọi sự chỉ đường của Thượng Đế và nói rằng: *“Xin hãy nói, vì con chiên của Ngài đang lắng nghe”*. Có thể thấy, những người làm nên nghiệp lớn chính là những người có thể cảm nhận được tiếng gọi của thần thánh và đi theo tiếng gọi đó.

Trên đây là những thử thách mà bất kỳ thế hệ trẻ vị thành niên nào cũng phải đối mặt. Nhưng ngày nay, trẻ ở độ tuổi này đang sống trong một thế giới rất khác so với thế giới mà cha mẹ họ đã sống. Theo đó, giữa những thế hệ tồn tại một hố sâu ngăn cách lớn. Hố sâu ngăn cách đó chính là bối cảnh văn hóa hiện đại. Nhưng những khác biệt văn hóa này là gì?

Năm khác biệt cơ bản

1. Công nghệ

Một trong những khó khăn mà trẻ vị thành niên ngày nay phải đối mặt chính là việc họ đã lớn lên trong một thế giới của công nghệ cao. Có thể trước đây, cha mẹ của họ đã lớn lên với điện thoại, radio và truyền hình, nhưng ngày nay, với sự xuất hiện của truyền hình vệ tinh và truyền hình cáp, thế giới đã mở rộng ra trước mắt trẻ và tạo nên sự kết nối toàn cầu với rất nhiều loại hình giải trí đặc biệt. Tuy vậy, trẻ vị thành niên ngày nay không bị giới hạn bởi những phương tiện và chương trình cố định. Với những chiếc máy nghe nhạc tiện lợi bên mình, họ có thể nghe mọi bài hát mà họ yêu thích, bất kể lúc nào hay ở đâu.

Giới trẻ ngày nay lớn lên cùng những chiếc máy vi tính. Internet đã kết nối trẻ với thế giới bên ngoài cùng những ảnh hưởng cả tích cực lẫn tiêu cực. Bên cạnh việc giúp trẻ nắm bắt nhanh chóng những thông tin giải trí, nó còn cho phép trẻ giao tiếp với bạn bè một cách thuận tiện, nhất là trong việc thảo luận các ý tưởng. Một cuộc khảo sát gần đây cho thấy thời gian trẻ vị thành niên sử dụng mạng internet để tán gẫu và tìm kiếm thông tin nhiều hơn rất nhiều lần so với thời gian chúng làm bài tập ở nhà. Trên thực tế, những thiết bị công nghệ này đã kết nối giới trẻ với thế giới và đặt trẻ vào một môi trường văn hóa vượt xa những gì cha mẹ họ từng mơ đến.

2. Sự hiểu biết và tiếp cận trực tiếp với vấn đề bạo lực

Khác biệt văn hóa thứ hai chính là việc ngày nay, giới trẻ lớn lên với quá nhiều hiểu biết về các hành vi bạo lực. Điều đáng nói là một phần sự hiểu biết này lại đến từ những tiến bộ về kỹ thuật, công

nghe. Thật vậy, bạo lực xuất hiện trên phương tiện truyền thông ngày một nhiều. Phim ảnh, truyện tranh... chứa đầy những cảnh bạo lực. Theo kết quả một cuộc khảo sát của tổ chức Gallup, 36% trẻ vị thành niên đã từng xem phim hoặc đọc những cuốn truyện có nhiều nội dung bạo lực; 8/10 trẻ vị thành niên đã nói với tổ chức Gallup rằng chúng *“không gặp rắc rối gì khi xem những bộ phim hay đọc những cuốn truyện bạo lực”*. Tuy nhiên, 53% trong số trẻ đó đồng ý rằng *“bạo lực trên truyền hình và phim ảnh đã truyền tải những thông điệp sai trái đến giới trẻ”*. Cũng trong cuộc khảo sát đó, 65% trẻ vị thành niên cho rằng *“phim ảnh và truyền hình có ảnh hưởng rất lớn đến quan điểm của giới trẻ ngày nay”*.

Điều đáng lo ngại là ngày nay, vấn đề bạo lực không chỉ tồn tại trên các phương tiện truyền thông mà đã trở thành vấn đề đáng báo động trong giới trẻ. Nhiều trẻ vị thành niên đã từng là nạn nhân và thậm chí là thủ phạm trực tiếp gây ra các cảnh bạo lực, kể cả giết người. Trong vòng 30 năm qua, trong khi tỷ lệ phạm tội trên toàn nước Mỹ không mấy thay đổi thì tỷ lệ phạm tội ở giới trẻ ngày càng có xu hướng gia tăng. Giai đoạn tăng mạnh nhất là từ giữa thập niên 80 đến giữa thập niên 90, khi mà số vụ phạm tội ở giới trẻ tăng đến 168%. Mặc dù tỷ lệ này đã giảm đi trong những năm gần đây nhưng ở Mỹ cũng như nhiều quốc gia khác, vấn đề bạo lực trong giới trẻ vẫn còn là một thách thức lớn.

3. Gia đình tan vỡ

Yếu tố văn hóa thứ ba có ảnh hưởng đến giới trẻ ngày nay chính là sự tan vỡ gia đình. Sau nhiều năm điều tra nghiên cứu, các nhà xã hội học đã kết luận rằng: *“Ngày nay, các mô hình gia đình trong xã hội đã trở nên đa dạng: có những gia đình có người cha đi làm khi người mẹ ở nhà làm nội trợ; có những gia đình cả người cha lẫn người mẹ đều đi làm; có gia đình chỉ có cha hoặc mẹ; có gia đình thì người cha và người mẹ không có đăng ký kết hôn với nhau... Bên cạnh đó, những cuộc hôn nhân thứ hai đã mang những đứa trẻ xa lạ lại với nhau; hay những cặp không có con quyết định xin con nuôi... Chúng ta đang sống trong thời kỳ có nhiều thay đổi về cuộc sống gia đình”*.

Thực tế là phần lớn trẻ vị thành niên ngày nay đều lớn lên trong gia đình hạt nhân chỉ bao gồm cha mẹ và con cái - chứ không phải trong đại gia đình có cả ông, bà, cô, chú, và những người họ hàng khác như các thế hệ trước. Với tính lưu động của mình, ngày càng nhiều gia đình hạt nhân sống xa đại gia đình. Và nếu trước kia các gia đình láng giềng thường luân phiên trông chừng con cái cho nhau thì ngày nay, cuộc sống bận rộn khiến họ hiếm khi có cơ hội làm điều đó. Những ảnh hưởng tích cực bên ngoài gia đình đối với trẻ ngày càng ít dần.

James Comer, giám đốc Trung tâm Trẻ em Yale, nhìn nhận tác động tiêu cực của sự thu hẹp này. Khi nhắc về thời niên thiếu của mình, Comer đã nói: *“Thường có ít nhất năm người bạn thân của cha mẹ tôi biết về những việc làm sai trái của tôi và sẵn sàng báo cho cha mẹ tôi. Nhưng ngày nay, các bạn trẻ không còn nhận được những sự quan tâm như vậy nữa”*. Nếu như trước đây, tuổi vị thành niên có thể tin cậy vào đại gia đình, vào những người hàng xóm tốt, vào nhà trường và các nhóm hoạt động cộng đồng, thì ngày nay, trẻ vị thành niên thường không có được những mạng lưới hỗ trợ này.

4. Sự hiểu biết và tiếp cận trực tiếp với vấn đề tình dục

Một khác biệt nữa là ngày nay, vấn đề tình dục công khai đang trở nên phổ biến trong giới trẻ. Nếu trước đây, các thế hệ trẻ dù chống đối lại quan điểm cổ hủ của cha mẹ về tình dục và hôn nhân thì họ vẫn nhớ những quy tắc của vấn đề này và cảm thấy tội lỗi khi vi phạm chúng. Nhưng giới trẻ ngày nay

lớn lên trong một thế giới mở và phim ảnh, sách báo, truyền thông ... đều đề cập đến đề tài này một cách công khai và thẳng thắn. Do đó, phần lớn trẻ vị thành niên đều có kiến thức về vấn đề này hoặc đã biết đến việc quan hệ tình dục. Điều đáng nói là những bạn trẻ từng làm việc này thường cảm thấy mình bị lạm dụng và trống rỗng. Trong khi đó, những trẻ không biết đến tình dục lại bị giày vò với những suy nghĩ như: *“Liệu mình có đang bỏ lỡ một điều gì đó quan trọng hay không? Liệu mình có vấn đề gì không?”*.

Ngoài ra, ngày nay, vấn đề sống thử và quan hệ đồng tính cũng trở thành đề tài phổ biến trong giới trẻ. Vì thế, có thể nói, đây thật sự là một thách thức lớn mà trẻ vị thành niên phải trải qua.

5. Các giá trị đạo đức và tôn giáo

Khác biệt cuối cùng mà trẻ vị thành niên ngày nay phải đối mặt chính là việc họ đang lớn lên trong một thế giới có nhiều biến động về tôn giáo và đạo đức. Trong một cuộc khảo sát vào những năm 1990, nhóm Nghiên cứu Barna nhận thấy rằng 91% trẻ vị thành niên đồng ý với quan điểm: *“Có thể điều này đúng với người này nhưng lại không đúng với người khác trong trường hợp tương tự”*. Và 80% đồng ý với quan niệm: *“Chân lý của mỗi người là khác nhau; và không ai có thể chắc chắn rằng điều họ biết là hoàn toàn đúng cả”*. Điều đáng nói là có đến 57% trẻ vị thành niên đã tin rằng *“nói dối đôi khi là cần thiết”*.

Tuổi vị thành niên luôn là giai đoạn tìm hiểu về tôn giáo, tín ngưỡng cùng những vấn đề về đạo đức. Các trẻ vị thành niên thường đặt nhiều câu hỏi xoay quanh đề tài này.

Cha mẹ CÓ THỂ hướng dẫn

Một điều đáng mừng là ngày nay, trẻ vị thành niên luôn biết tìm kiếm sự chỉ dẫn và hỗ trợ từ phía cha mẹ. Trong một cuộc khảo sát gần đây, nhiều trẻ đã cho biết cha mẹ có ảnh hưởng đến họ trong những vấn đề sau: làm bài tập về nhà, tham dự lễ hội, tham gia tiệc tùng với bạn bè. Ngoài ra, cha mẹ cũng đóng vai trò quan trọng trong việc định hướng tương lai hay nghề nghiệp của các em. Trong khi đó, bạn bè lại có ảnh hưởng đến các em trong quyết định liên quan đến các vấn đề trước mắt như việc cúp học, hẹn hò, kiểu tóc, quần áo...

Trong cuộc khảo sát, khi được hỏi: *“Ai là người có ảnh hưởng nhiều nhất đến quyết định của bạn? Cha mẹ hay bạn bè?”*, thì câu trả lời mà các nhà nghiên cứu nhận được nhiều nhất từ phía các bạn trẻ chính là cha mẹ. Quả thật, dù giai đoạn này trẻ vị thành niên chịu nhiều ảnh hưởng của bạn bè trong một số vấn đề cá nhân, nhưng xét một cách toàn diện, cha mẹ vẫn có ảnh hưởng chủ yếu đến suy nghĩ, hành động của trẻ. Và những chương sau của cuốn sách sẽ giúp các bậc cha mẹ học cách đáp ứng nhu cầu tình cảm của con em, từ đó tạo ra tầm ảnh hưởng tích cực trong những lĩnh vực khác của cuộc sống trẻ vị thành niên.

Chương 2

TÂM QUAN TRỌNG TỪ TÌNH YÊU CỦA CHA MẸ

Becky, bà mẹ của hai đứa con đang chuẩn bị bước vào tuổi vị thành niên, đã tâm sự với tôi bằng giọng lo lắng: “Tiến sĩ Chapman, tôi lo quá! Con trai tôi năm nay 13 tuổi và con gái tôi đã được 1 tuổi. Tôi thường xuyên đọc những cuốn sách nói về tuổi vị thành niên và cảm thấy lo lắng hết sức. Có vẻ như ngày nay, hầu hết trẻ vị thành niên đều quan hệ tình dục và sử dụng chất kích thích. Chẳng lẽ mọi chuyện tồi tệ đến như vậy sao?”. Trong suốt buổi nói chuyện, Becky không ngừng đặt câu hỏi về vấn đề tâm sinh lý của giới trẻ. Cuối cùng, cô nói: “Trước đây, tôi đã nghĩ mình sẽ tự dạy cho các con về vấn đề tâm sinh lý tuổi dậy thì, nhưng giờ đây tôi đang băn khoăn về quyết định đó. Tôi không biết liệu mình có khả năng để làm việc đó hay không nữa”.

Tôi đã gặp rất nhiều trường hợp tương tự như Becky. Sau khi đọc sách báo, xem truyền hình về đề tài nuôi dạy trẻ vị thành niên, rất nhiều bậc phụ huynh tỏ ra băn khoăn và sợ hãi. Nếu bạn cũng đang có cùng cảm giác như họ thì tôi tin chương này sẽ giúp bạn giảm thiểu sự lo lắng và đủ tự tin để chủ động giúp đỡ con em mình.

Tin tức tốt lành

Điều đầu tiên tôi muốn nói với các bạn là một tin tốt, đó là không phải tất cả những gì thuộc về lứa tuổi vị thành niên đều xấu cả. Theo thống kê, ở Mỹ hiện nay chỉ có 57% trẻ vị thành niên sống cùng cha mẹ, nhưng điều đáng mừng là có đến 87% trong số các em còn giữ liên lạc với cha hoặc mẹ ngay cả khi họ không sống cùng nhau nữa. Phần đông giới trẻ (khoảng 70%) nói rằng họ cảm thấy “cực kỳ” hoặc “rất” gần gũi với cha mẹ. Và một cuộc khảo sát gần đây cho thấy đa số trẻ vị thành niên từ 13 đến 17 tuổi nói rằng chúng cảm thấy thoải mái khi đến trường. Hai con số thống kê sau có thể làm ấm lòng các bậc phụ huynh quan tâm đến việc học hành của con em, đó là có đến 97% trẻ vị thành niên sẽ tốt nghiệp phổ thông, và 83% trong số đó coi việc vào học đại học là mục tiêu rất quan trọng trong giai đoạn này.

Sau khi xem xét số liệu thống kê này, George Gallup Jr. đã mô tả đặc điểm của giới trẻ ngày nay là được thúc đẩy bởi chủ nghĩa lý tưởng, sự lạc quan, tính tự chủ và cởi mở. “Giới trẻ ngày nay luôn tỏ ra nhiệt tình trong việc giúp đỡ mọi người, sẵn sàng cống hiến vì hòa bình thế giới”. Và Gallup cũng đã đưa ra kết luận về quan điểm của giới vị thành niên về tương lai như sau: “Phần lớn giới trẻ nói rằng họ hạnh phúc và phấn chấn về tương lai, cảm thấy hài lòng với cuộc sống của bản thân, gần gũi với gia đình và khao khát chinh phục đỉnh cao trên con đường mình đã chọn”.

Lawrence Steinberg, giáo sư môn tâm lý học trường Đại học Temple, cộng tác viên Trung tâm Nghiên cứu giáo dục và sự phát triển con người, đã lưu ý: “Tuổi dậy thì vốn không phải là một giai đoạn khó khăn. Những vấn đề về tâm lý, suy nghĩ, hành vi và xung đột gia đình là điều phổ biến trong mọi lứa tuổi chứ không riêng gì giai đoạn này. Nhưng chắc chắn đây là giai đoạn mà rất

những bạn trẻ luôn cảm thấy lo lắng và gặp nhiều rắc rối không mong đợi”. Steinberg còn nói thêm:

“Những vấn đề mà chúng ta coi như là một phần ‘bình thường’ trong sự phát triển của trẻ vị thành niên - nghiện ngập, phạm pháp, quan niệm tình dục thoáng - thực ra không bình thường chút nào. Tất cả đều có thể được ngăn ngừa và xử lý. Và điều chắc chắn là một đứa trẻ tốt không thể đột nhiên trở nên xấu trong giai đoạn vị thành niên được”.

Sự thật là hầu hết những thông tin chúng ta biết đến qua sách báo hay các phương tiện thông tin đại chúng chỉ đề cập đến 10% trẻ vị thành niên nổi loạn, và thật sự phần lớn trong số đó là những đứa trẻ nổi loạn. Xây dựng mối quan hệ tích cực giữa cha mẹ và con cái không chỉ là mong muốn của các bậc phụ huynh mà cũng là khao khát của trẻ vị thành niên. Tôi sẽ đề cập đến khía cạnh quan trọng nhất trong mối quan hệ này, đó là nhu cầu tình cảm của con trẻ. Nếu nhu cầu này được đáp ứng, trẻ vị thành niên sẽ vượt qua được những thử thách mà chúng ta đã đề cập đến trong Chương 1.

Khi được bảo vệ vững chắc trong tình yêu thương của cha mẹ, trẻ vị thành niên sẽ tự tin đối mặt với thách thức cũng như những ảnh hưởng tiêu cực của cuộc sống. Ngược lại, nếu không có tình yêu thương của cha mẹ, có nhiều khả năng trẻ vị thành niên sẽ không thể kháng cự lại sự cám dỗ của chất gây nghiện, tình dục truy lạc và bạo lực. Theo tôi, không có gì quan trọng hơn việc các bậc cha mẹ học được cách đáp ứng nhu cầu tình cảm của trẻ một cách hiệu quả.

Vậy “*nhu cầu tình cảm*” mà tôi muốn nói đến ở đây là gì? Sâu trong tâm hồn mỗi đứa trẻ nói chung và trẻ vị thành niên nói riêng đều có một khát khao là được cha mẹ chấp nhận và quan tâm. Đây sẽ là nền tảng vững chắc để trẻ sẽ cảm nhận được tình yêu thương mà cha mẹ dành cho mình. Khi không cảm nhận được những điều này, trẻ sẽ cảm thấy trống rỗng - và sự trống rỗng này sẽ ảnh hưởng rất lớn đến hành vi của chúng. Hãy để tôi giải thích sâu hơn về điều này.

Khao khát được gắn kết

Sự hiện diện của cha mẹ

Có rất nhiều bài viết đã nói đến tầm quan trọng của việc “gắn kết” giữa con cái với cha mẹ. Các nhà tâm lý học về trẻ em đều cho rằng nếu không có sự gắn kết này, trẻ sẽ cảm thấy bất ổn trong giai đoạn phát triển tâm lý tuổi dậy thì. Trái với cảm giác gắn kết là cảm giác bị ruồng bỏ. Nếu cha mẹ đã mất, đã ly dị, hoặc bỏ rơi trẻ thì cảm xúc gắn kết này sẽ không thể có được.

Điều kiện tiên quyết cho sự gắn kết này chính là sự hiện diện của cha mẹ vì nó đòi hỏi cả hai phải có thời gian ở bên nhau. Những bậc cha mẹ ít có thời gian ở bên trẻ vì những lý do như ly dị hoặc bận rộn... sẽ hủy hoại cảm giác được gắn bó với cha mẹ của trẻ. Khi cảm thấy bị bỏ rơi, trẻ sẽ bị ám ảnh bởi câu hỏi: “*Mình đã làm gì sai để cha mẹ không quan tâm đến mình như vậy?*”. Vì thế, nếu các bậc cha mẹ muốn cho con mình cảm nhận được tình yêu thương, nhất thiết họ phải dành thời gian ở bên chúng.

Sức mạnh của sự gắn kết trong giao tiếp

Tất nhiên, không phải bao giờ sự có mặt của cha mẹ cũng tạo ra được sự gắn kết với trẻ. Quan hệ tình cảm luôn đòi hỏi sự giao tiếp. Bạn có thể thường xuyên ở nhà nhưng vẫn không có sự nối kết với

con cái của mình nếu như cả hai ít giao tiếp với nhau.

Gần đây, tôi tiến hành một nghiên cứu và thu được một kết quả đáng mừng khi có đến 71% trẻ vị thành niên được hỏi đã cho biết chúng dùng ít nhất một bữa ăn trong ngày với gia đình. Nhưng niềm vui của tôi không kéo dài được lâu khi tôi khám phá ra rằng hơn một nửa trong số này cho biết họ đã xem truyền hình trong lúc dùng bữa tối với cha mẹ. Thêm vào đó, một phần tư trong số đó nói rằng họ vừa ăn vừa nghe radio và 15% đọc sách báo trong khi đang ăn. Điều đó có nghĩa rằng hầu hết các bậc cha mẹ đều không sử dụng bữa ăn để xây dựng sự gắn kết với con mình.

Theo tôi, bàn ăn là một trong những nơi tốt nhất để xây dựng quan hệ tình cảm với con trẻ. Vì thế, tôi khuyến khích các bậc phụ huynh nên thực hiện theo ý tưởng này nếu gia đình các bạn vẫn thường xuyên dùng bữa cùng nhau. Còn nếu gia đình bạn không có được bữa ăn chung thì nên nhanh chóng tạo lập thói quen này và tạo ra không khí thân mật bằng cách thực hiện một vài nguyên tắc trong bữa ăn gia đình. Chẳng hạn, hãy yêu cầu các con bạn nói lời cảm ơn đến những người đã chuẩn bị bữa ăn trước khi cho phép chúng xem ti-vi, nghe radio hay đọc sách báo. Sau đó, hãy yêu cầu từng thành viên chia sẻ với cả gia đình ba điều đã xảy ra với họ trong ngày hôm đó cũng như cảm nhận của họ về chúng. Điều cần thiết là các thành viên còn lại phải chú ý lắng nghe và có thể hỏi lại nếu chưa rõ. Nhưng điều quan trọng là các bạn không được xét đoán hoặc đưa ra lời khuyên, trừ khi người đang nói muốn được như thế.

Truyền thống mới này sẽ giúp bạn tạo nên và duy trì được sự gắn kết cảm xúc với các con của mình.

Khao khát được chấp nhận

Sức mạnh của cảm giác được chấp nhận hoặc bị từ chối

Yếu tố thứ hai của tình cảm yêu thương là cảm giác được chấp nhận và yêu thương vô điều kiện. Một cậu bé 14 tuổi đã nói với tôi: “Điều tuyệt vời nhất ở cha mẹ cháu chính là việc họ luôn chấp nhận cháu là chính cháu chứ không bắt cháu phải giống như chị cháu”. Rõ ràng, chính sự chấp nhận của cha mẹ đã giúp cậu bé này có cảm giác là mình luôn được yêu thương vô điều kiện.

“Cha mẹ thích mình như thế này và mình cảm thấy ổn” là suy nghĩ thường trực của những trẻ cảm thấy mình được công nhận. Trái ngược với sự chấp nhận là sự từ chối. Thông điệp của nó là: “Cha mẹ không yêu thương mình. Mình không giỏi giang như họ mong muốn. Họ muốn mình phải tài ba hơn”. Và chắc chắn rằng một đứa trẻ cho rằng mình bị hắt hủi sẽ không bao giờ cảm nhận được tình yêu thương.

Ronald Rohner, nhà nhân loại học, đã tiến hành tìm hiểu về sự từ chối ở hơn một trăm quốc gia khác nhau trên khắp thế giới. Cuộc nghiên cứu của ông đã cho thấy, dù mỗi nền văn hóa bộc lộ sự từ chối khác nhau nhưng hậu quả mà nó để lại đối với giới trẻ không khác biệt bao nhiêu. Những đứa trẻ bị hắt hủi đều có nguy cơ gặp phải các vấn đề về tâm lý, cảm thấy thiếu hụt chỗ dựa về mặt tinh thần và thường gặp khó khăn trong việc kiểm soát bản thân. Ảnh hưởng của việc bị từ chối này mạnh đến mức Rohner đã ví nó là “một khối u tâm lý có thể bao trùm lên cả hệ thống cảm xúc của trẻ, và chúng luôn phải chịu đựng sự hành hạ đó”.

Sau nhiều năm nghiên cứu về tâm lý của những đứa trẻ thường sử dụng bạo lực, James Garbarino,

giáo sư trường Đại học Cornell, kết luận rằng cảm giác bị hắt hủi là một trong những nguyên nhân quan trọng góp phần tạo ra một đứa trẻ hung bạo. Một lần, Garbarino có dịp phỏng vấn một chàng trai 18 tuổi bị kết án chung thân vì tội giết người. Garbarino đặt hai bình đựng nước trên bàn và nói với người tù trẻ: *“Hãy tưởng tượng rằng cả chiếc bàn này là tình yêu thương của mẹ cậu. Bây giờ, bình nước này là cậu, còn chiếc bình kia là anh trai cậu. Tình yêu thương của mẹ cậu như thế nào trong mỗi chiếc bình?”*.

Người tù trẻ chỉ vào bình nước của cậu và nói rằng mình chỉ nhận được 20% tình yêu thương của mẹ, còn anh trai mình được 80%.

“Bây giờ, hãy sử dụng cái bàn này để chỉ việc được chấp nhận và bị hắt hủi”. Garbarino chỉ về phía đầu bàn bên này. *“Đầu này có nghĩa là hoàn toàn được chấp nhận; đầu bên kia là hoàn toàn bị hắt hủi. Hãy chọn vị trí cho hai bình nước này để thấy mẹ cậu đã tin cậy cậu và anh cậu như thế nào”*.

Chàng trai đặt chiếc bình của mình gần sát phía đầu bàn của bên bị hắt hủi và để chiếc bình được ví là anh cậu về phía đầu bàn bên kia, nghĩa là hoàn toàn tin cậy.

“90% hắt hủi cậu và 100% tin cậy anh cậu à?” - Garbarino hỏi.

“Vâng!” - Chàng trai đáp lại.

Hiển nhiên, những đứa trẻ bị hắt hủi không bao giờ cảm thấy mình được yêu thương.

Tin cậy trẻ và sửa chữa hành vi sai trái của trẻ

Nhiều bậc phụ huynh cho rằng biểu lộ sự tán thành của mình đối với trẻ là việc làm sai lầm. Bob, một người cha rất tận tâm với các con, đã nói với tôi: *“Thưa tiến sĩ, tôi không hiểu làm thế nào ông có thể chấp nhận được hành động rất đáng chê trách của trẻ. Tôi không muốn các con của tôi cảm thấy bị hắt hủi, nhưng thẳng thắn mà nói, tôi không thích những hành động của chúng. Có thể chúng cho rằng tôi không tin tưởng chúng, nhưng thật lòng, tôi rất yêu thương và lo lắng cho chúng. Tôi không muốn chúng tự hủy hoại cuộc sống của mình”*.

Tâm sự của Bob cũng chính là tâm sự của rất nhiều bậc phụ huynh khác. Họ là những người chưa học được cách truyền đạt sự tin cậy trong lúc sửa chữa những hành vi sai trái của trẻ. Chúng ta sẽ tìm hiểu sâu hơn về vấn đề này khi đề cập đến tính kỷ luật ở phần sau.

Còn bây giờ, hãy để tôi làm rõ mục đích của chúng ta bằng một minh họa mang yếu tố thần học. Thánh Paul, một tông đồ Cơ Đốc giáo ở thế kỷ đầu tiên, đã nói đến học thuyết trung tâm của đạo Cơ Đốc là Chúa đã chấp nhận chúng ta, những con người phạm tục, bởi Người đã xem chúng ta như một phần cuộc sống của Người. Ý tưởng của Paul là: Mặc dù không phải lúc nào Chúa cũng hài lòng với những hành động của chúng ta, nhưng Người vẫn luôn hài lòng về chúng ta, vì chúng ta là những đứa con của Người. Hãy học tập Chúa. Hãy nói với con bạn rằng bạn thật hạnh phúc khi được làm cha mẹ của chúng mà không cần lưu tâm đến hành động của chúng. Đó chính là tình yêu vô điều kiện.

Quan niệm về tình yêu vô điều kiện là: *“Cha mẹ yêu con, quan tâm đến con, chăm lo cho con vì con là con của cha mẹ. Không phải lúc nào cha mẹ cũng thích những điều con làm, nhưng cha mẹ luôn yêu và quan tâm đến con. Con là con của cha mẹ và không ai hắt hủi con cả. Cha mẹ sẽ ở đây và làm những gì mà cha mẹ tin là tốt nhất cho con, luôn yêu thương con dù việc gì xảy ra chẳng*

nữa”.

Ken Canfield, chủ tịch Trung tâm Quốc gia về tình yêu - hôn nhân - gia đình, đã nói: *“Đừng bao giờ quên câu hỏi lớn nhất của tuổi vị thành niên là: ‘Tôi là ai?’.* Con của bạn phải tự tìm câu trả lời cho mình. Và điều mà chúng cần nghe từ bạn là: *‘Bất kể con có trở nên như thế nào, thì cha vẫn yêu con’*”. Và Canfield cũng nói thêm: *“Đừng bao giờ quên nỗi sợ hãi nhất của tuổi vị thành niên là: ‘Tôi có bình thường không?’.* Và câu trả lời mà trẻ muốn nghe từ cha của chúng là: *‘Ngay cả khi con khác thường thì cha vẫn yêu con’*”.

Canfield đang nói về sự chấp nhận và tình yêu vô điều kiện. Ở đây, tôi sẽ đưa ra một vài phương pháp đơn giản có thể tác động hiệu quả đến trẻ vị thành niên để chúng biết đón nhận lời nhắc nhở hoặc hướng dẫn của bạn. Trước khi nói về điều mà bạn mong muốn ở trẻ, hãy mở đầu câu chuyện giữa đôi bên bằng những câu như sau: *“Cha/mẹ yêu con rất nhiều, và vẫn sẽ yêu con ngay cả khi con không làm theo những lời khuyên của cha/mẹ. Nhưng vì yêu con nên cha/mẹ vẫn phải đưa ra lời khuyên này của mình”.* Và sau đó, hãy chia sẻ những lời khuyên khôn ngoan, sâu sắc của bạn với trẻ.

Con của bạn cần biết rằng bạn sẽ vẫn hoan nghênh, tin tưởng chúng ngay cả khi bạn không chấp nhận những hành động của chúng. Hãy tìm cách nói mà bạn cảm thấy dễ chịu nhất để nói điều đó, và nói thật thường xuyên.

Khao khát được chăm sóc

Khía cạnh thứ ba của tình yêu thương mà bạn dành cho các con của mình chính là việc chăm sóc chúng. Chăm sóc ở đây bao hàm cả việc nuôi dưỡng tâm hồn. Chúng ta chăm sóc cây trồng bằng cách cải thiện đất đai nơi chúng mọc. Vậy nên hãy chăm sóc trẻ vị thành niên bằng cách cải thiện môi trường chúng đang lớn lên. Khi được lớn lên trong sự quan tâm, khuyến khích và môi trường lành mạnh, trẻ vị thành niên sẽ cho ra thành quả là những bông hoa tươi đẹp, những trái chín ngọt lành khi chúng trưởng thành.

Tránh ngược đãi trẻ

Trái ngược với việc nuôi dưỡng trong tình yêu thương chính là sự ngược đãi. Việc ngược đãi trẻ vị thành niên cũng giống như đang phun thuốc độc vào tâm hồn trẻ. Những trẻ vị thành niên lớn lên trong sự oán ghét, cay nghiệt hoặc luôn phải lắng nghe những từ ngữ thô tục từ cha mẹ thì về sau, những vết thương lòng ấy sẽ ám ảnh trẻ đến suốt cuộc đời. Việc dạy dỗ trẻ bằng roi vọt sẽ để lại những ảnh hưởng tiêu cực đến sự phát triển cả thể chất lẫn tâm hồn trẻ. Và khi trưởng thành, điều đó sẽ làm cuộc sống của trẻ khó khăn hơn rất nhiều.

Thế nhưng, có một yếu tố gây tổn thương cho tâm hồn trẻ vị thành niên nhiều hơn cả việc bị ngược đãi, đó là việc trẻ rút ra kết luận tiêu cực dựa trên những gì mình đã quan sát và trải nghiệm từ cha mẹ. Một nghiên cứu cho thấy những đứa trẻ đi vào con đường bạo lực thường đã bị ngược đãi hoặc thiếu thốn tình yêu thương. Garbarino miêu tả về hành động của những đứa trẻ hung bạo như sau: *“Chúng sử dụng ma túy hoặc các chất kích thích khác. Chúng có thể đánh nhau, trộm cắp, sống buông thả nhưng khi không còn ai xung quanh, chúng khóc cho đến khi ngủ thiếp đi. Đằng sau những đứa trẻ hung bạo đó là những người cha, người mẹ đã ngược đãi chúng. Hãy giúp đỡ chúng bằng tình yêu thương. Tình yêu thương không hành hạ ai cả. Tình yêu chỉ bồi đắp, nuôi dưỡng con người mà*

thời”.

Hãy là những bậc cha mẹ biết cách chăm sóc con trẻ

Để nuôi dạy một trẻ vị thành niên, trước hết bạn cần phải biết cách nuôi dưỡng chính bản thân mình. Sự thật là có rất nhiều người không được lớn lên trong sự nuôi dưỡng tích cực của gia đình nên về sau, khi trở thành cha mẹ, họ đã áp dụng cách thức nuôi dạy đó cho con cái của mình. Nếu bạn cũng đang rơi vào tình trạng này thì việc đầu tiên là bạn phải đối mặt với nỗi đau của bản thân và học cách kiểm soát cơn giận của mình.

Bạn có thể thực hiện được điều này thông qua việc đọc những cuốn sách viết về cách đối mặt với cơn giận dữ, tham gia vào các hoạt động tập thể, đến những trung tâm văn hóa hoặc tìm đến các nhà tư vấn tâm lý. Không bao giờ là quá muộn để đối mặt và loại bỏ những ký ức tăm tối. Các con bạn xứng đáng được nhận những gì tốt đẹp nhất và bạn sẽ không thể mang đến cho chúng những điều đó nếu không xử lý được quá khứ của mình.

Các bậc phụ huynh biết cách nuôi dạy con luôn cố gắng hình thành cho mình những quan điểm tích cực trong cuộc sống. Họ không phủ nhận những gì đã qua nhưng họ biết chọn con đường lạc quan nhất. Họ tìm kiếm ánh mặt trời sau những đám mây để soi sáng tâm hồn con trẻ cũng như phát hiện những điều tích cực trong hành động, lời nói của con trẻ để khích lệ và khen ngợi chúng. Trong chương tiếp theo, chúng ta sẽ tìm hiểu năm ngôn ngữ yêu thương của trẻ vị thành niên. Sử dụng nhuần nhuyễn năm ngôn ngữ này sẽ giúp bạn nuôi dưỡng được tâm hồn trẻ và nâng cao giá trị cuộc sống của chúng.

Nhận ra được tác động của việc chăm sóc trẻ

Sở dĩ tình cảm yêu thương trở nên quan trọng đối với tuổi vị thành niên là vì nó tác động đến mọi khía cạnh trong cuộc sống của chúng. Khi không cảm nhận được tình yêu thương, trẻ sẽ cho rằng: *“Không ai thực sự quan tâm đến mình cả”*. Khi đó, mọi động lực để trẻ học hỏi và vươn lên sẽ tiêu tan. Chúng sẽ tự hỏi: *“Tại sao mình phải đi học chứ? Dù sao thì có ai quan tâm đến mình đâu”*.

Cảm giác không được yêu thương cũng tác động lớn đến khả năng đồng cảm của trẻ. Khi đó, trẻ sẽ khó khăn hơn trong việc hiểu và đánh giá đúng tác hại của những hành vi sai trái của chúng đối với mọi người. Một nghiên cứu cho thấy hầu hết trẻ vị thành niên phạm tội liên quan đến bạo lực thường ít có khả năng đồng cảm và chia sẻ. Theo Daniel Goleman, *“cảm xúc tinh tế”* bắt nguồn từ khả năng thấu hiểu cảm xúc của người khác, cùng họ vượt qua những thử thách và chờ đợi những điều tốt đẹp của cuộc sống. Vì thế, nếu thiếu đi cảm xúc tinh tế này, trẻ sẽ gặp khó khăn trong việc liên kết tích cực với mọi người xung quanh.

Không những thế, thiếu sự thấu hiểu sẽ tác động đến quá trình hình thành, phát triển nhân cách và tâm hồn trẻ. Trong độ tuổi vị thành niên, các tiêu chuẩn về nhân cách của một con người sẽ được hình thành. Nếu như trước đây, những tiêu chuẩn này được đặt ra từ cha mẹ thì bây giờ, trẻ sẽ tự hình thành những khái niệm cơ bản của riêng mình về phạm trù đạo đức. Nếu thiếu đi xúc cảm yêu thương, chúng sẽ không thể thấu hiểu được người khác cũng như ít khi có cảm giác hối hận khi làm tổn thương những người xung quanh. Còn về khía cạnh tinh thần, nếu nhu cầu yêu thương không được đáp ứng, trẻ vị thành niên sẽ hoài nghi về đức tin và tín ngưỡng. Điều này lý giải tại sao nhiều trẻ vị thành niên thiếu vắng tình yêu thương đã quay lưng lại với tín ngưỡng và bộc lộ sự chống đối với cha mẹ.

Nói tóm lại, sự phát triển về tri thức, ý thức xã hội, tinh thần và tâm hồn của trẻ vị thành niên sẽ được nâng cao một cách đáng kể nếu giai đoạn này trẻ nhận được nhiều tình yêu thương. Ngược lại, trẻ vị thành niên sẽ trở nên hư hỏng và khô khan về mặt cảm xúc nếu những nhu cầu yêu thương của trẻ không được đáp ứng.

Nhu cầu cơ bản nhất: Cảm nhận được yêu thương

Theo các nhà xã hội học, tâm lý học, nhu cầu cơ bản của trẻ vị thành niên chính là cảm nhận được yêu thương từ những người có ý nghĩa quan trọng trong cuộc đời chúng. David Popenoe, giáo sư xã hội học Đại học Rutgers và là cộng tác viên của Hội Gia đình ở Mỹ, đã cho biết: *“Trẻ em được phát triển tốt nhất khi chúng có được những mối quan hệ ấm áp, thân mật, liên tục và dài lâu với cả cha và mẹ chúng”*. Nhà tâm lý học Henry Cloud và John Townsend bổ sung: *“Không có gì tuyệt vời đối với sự phát triển của trẻ vị thành niên hơn là tình yêu thương”*.

Tìm kiếm tình yêu thương sai chỗ

Có một sự thật rằng nếu cha mẹ hoặc những người lớn quan trọng trong cuộc đời trẻ vị thành niên không đáp ứng được nhu cầu yêu thương của chúng, chúng sẽ tìm kiếm tình yêu ở những nơi khác. Điều này đặc biệt nguy hiểm khi trẻ tìm đến những người xấu. Sau khi phạm tội, Luke Woodham - một cậu bé 16 tuổi – đã cho biết cậu bị cô lập và ngược đãi trong gia đình và trường học. Sau đó, cậu bé đã dễ dàng bị lôi kéo vào một nhóm trẻ hư hỏng trong khu phố. Cậu cho biết: *“Tôi đã bị bỏ rơi và luôn cảm thấy cô đơn. Nhưng dù sao thì cuối cùng tôi cũng đã tìm được một vài người muốn trở thành bạn tôi”*. Garbarino đã kết luận: *“Những đứa trẻ thiếu thốn tình yêu thương và bị ngược đãi luôn là mục tiêu đầu tiên của những thành phần bất hảo trong xã hội”*.

Sau nhiều năm tìm hiểu về trẻ vị thành niên bạo hành và làm lỗi, Garbarino kết luận: *“Không có gì đe dọa tâm hồn của con người hơn sự ngược đãi và thiếu thốn tình yêu thương”*.

Nhiệm vụ quan trọng của các bậc phụ huynh là học cách đáp ứng nhu cầu yêu thương của con trẻ một cách hiệu quả. Trong năm chương kế tiếp, tôi sẽ lần lượt giới thiệu năm ngôn ngữ yêu thương cơ bản - năm cách thức hiệu quả nhất để giữ đầy chiếc bình cảm xúc của trẻ vị thành niên. Trước đây, tôi đã nhiều lần chia sẻ kinh nghiệm này trong các bài diễn thuyết về cách dạy dỗ trẻ và nhận được phản ứng tích cực từ nhiều phụ huynh. Và tôi mong bạn sẽ đạt được kết quả như mong muốn sau khi áp dụng chúng.

Chương 3

Ngôn ngữ yêu thương thứ 1:

LỜI KHEN NGỢI

Cậu bé Brad đã ở lại văn phòng của tôi như yêu cầu của cha mẹ cậu. Brad đi đôi giày xăng đan màu đất, mặc một chiếc quần nhiều túi và chiếc áo thun của cậu in dòng chữ: *“Tự do là có tất cả kẹo hạt đậu mà bạn muốn”*. Tôi thật sự bất ngờ khi thấy cậu bé chăm chú lắng nghe những câu hỏi của tôi và thoải mái chia sẻ suy nghĩ và cảm giác của cậu.

Trước đó, cha mẹ của Brad phàn nàn với tôi rằng cậu bé đã trở nên bất trị và láo xược. Brad đã dọa sẽ bỏ nhà ra đi và chính lời đe dọa đó đã khiến cha mẹ cậu nhất quyết đưa cậu đến văn phòng của tôi. Cha cậu tâm sự: *“Rất có thể thằng bé sẽ làm việc đó. Thằng bé chưa bao giờ tiếp xúc với người lạ nên chúng tôi lo là nó sẽ gặp phải bọn lừa gạt”*.

“Vợ chồng tôi đã cố gắng nói chuyện với Brad,” - mẹ cậu bé tiếp lời, - “nhưng có vẻ như chúng tôi luôn bất hòa với nhau, để rồi khi không giữ được bình tĩnh, chúng tôi đã nói ra những điều không nên nói. Dù sau đó chúng tôi đã xin lỗi Brad và cố gắng giúp đỡ cháu nhưng Brad lại tỏ ra rất quá quắt mỗi khi chúng tôi không đồng ý với nó”.

Sau phần giới thiệu ngắn gọn, tôi quả quyết với Brad rằng vai trò của tôi không phải là nói cho cậu biết việc cậu nên làm mà chỉ có thể giúp cậu và cha mẹ hiểu nhau hơn mà thôi. Vì muốn kết bạn với Brad, tôi quyết định bắt đầu câu chuyện từ những vấn đề hiện tại thay vì lục lọi quá khứ. Tôi nói với Brad:

- Cha mẹ cháu nói rằng cháu đang nghĩ đến chuyện bỏ nhà đi. Liệu cháu có thể nói cho chú biết về chuyện đó không?

- Cháu không có ý định bỏ nhà đi ngay bây giờ. - Brad nói, lắc đầu nguầy nguậy. - Cháu chỉ bỏ nhà đi khi không ai chịu lắng nghe cháu nữa thôi.

- Cháu nghĩ cháu sẽ thế nào khi bỏ nhà đi?

- Tôi hỏi. - Cháu có tưởng tượng cuộc sống của mình sẽ như thế nào nếu không sống chung với cha mẹ không?

- Cháu sẽ được tự do làm những điều cháu muốn. - Brad nói. - Cháu sẽ không phải tranh cãi với cha mẹ về những điều nhỏ nhặt nữa. Đó là lý do khiến cháu không muốn sống ở nhà.

Tôi biết Brad đã bị tổn thương vì những từ ngữ tiêu cực và điều đó chứng tỏ ngôn ngữ yêu thương cơ bản của cậu bé là *lời khen ngợi*. Đây là điều thường thấy ở hầu hết trẻ vị thành niên.

- Cháu có cho rằng cha mẹ cháu yêu thương cháu không? - Tôi hỏi.

Brad dừng lại một chút và nói:

- Cháu biết là cha mẹ yêu thương cháu nhưng không hiểu sao thỉnh thoảng cháu không cảm nhận được điều đó, nhất là trong những năm gần đây.

- Khi cháu còn nhỏ, cha mẹ đã thể hiện tình yêu thương với cháu như thế nào?

- Họ đã nói rằng cháu thật tuyệt vời. - Cậu bé nói với nụ cười hãnh diện. - Nhưng cháu nghĩ hẳn bây giờ họ đã thay đổi suy nghĩ rồi.

- Thế cháu có nhớ một vài điều tốt đẹp mà cha mẹ nói với cháu không?

- Có ạ. Một lần, khi đến xem cháu thi đấu cho một đội bóng trẻ, cha cháu đã nói rằng cháu là cầu thủ tuyệt vời nhất mà ông từng biết. Và ông còn nói một ngày nào đó cháu có thể chơi bóng chuyên nghiệp nếu cháu muốn.

- Cháu có chơi bóng ở trường trung học không?

Brad gật đầu đáp:

- Cháu chơi được nhưng cháu không nghĩ mình chơi giỏi đến mức độ như vậy.

Khi tôi yêu cầu Brad nhớ lại những điều tích cực mà mẹ cậu đã nói với cậu khi còn nhỏ, Brad đã trả lời:

- Mẹ luôn nói rằng “*Mẹ yêu con, mẹ yêu con rất nhiều*”. Dù đôi lúc cháu nghĩ mẹ không thành thật nhưng nó vẫn khiến cháu cảm thấy hạnh phúc.

- Mẹ vẫn còn nói những từ đó với cháu chứ?

- Gần đây thì không. Điều duy nhất mà mẹ làm bây giờ là phê phán cháu.

- Vậy mẹ nói gì khi phê phán cháu?

- Tối hôm qua, mẹ cháu đã nói rằng cháu vô trách nhiệm. Mẹ còn nói rằng cháu cầu thả và không biết lễ phép.

- Vậy cháu có thể không? - Tôi dò hỏi.

- Cháu nghĩ là cháu có cầu thả. - Cậu bé chậm chạp trả lời. - Nhưng cháu đã không vô lễ nếu cha mẹ không theo dõi cháu suốt ngày như vậy.

- Cha mẹ còn phê phán cháu điều gì nữa không?

- Mọi thứ. Họ nói cháu dành quá nhiều thời gian để nói chuyện điện thoại với bạn bè; không về nhà đúng giờ; không gọi điện thoại báo khi về trễ; không dành đủ thời gian để làm bài tập về nhà; không học hành nghiêm túc ở trường... Như cháu nói đấy, mọi thứ cháu làm đều khiến họ phiền lòng.

- Với tất cả những phán xét đó, cháu cảm thấy như thế nào về cha mẹ của mình?

- Có lẽ cháu sẽ tìm cách thoát khỏi họ vào một ngày nào đó. - Brad nói. - Cháu đã quá mệt mỏi với những cuộc cãi vã thường xuyên và kéo dài này. Sao cha mẹ không để cháu được là chính cháu cơ chứ? Cháu không nghĩ mình tồi tệ đến vậy. Cháu chỉ mong họ để cháu được tự do thôi.

- Cháu sẽ làm gì nếu điều đó xảy ra?

- Cháu không biết. - Brad nói. - Có thể cháu sẽ hành động như những đứa khác. Nhưng cháu sẽ không làm những việc ngu ngốc như nghiện hút hay tham gia các trò bạo lực. Cháu biết cha mẹ luôn lo lắng về những điều này và cho rằng tất cả trẻ vị thành niên đều như vậy. Nhưng cháu không ngốc đến

mức đó. Sao họ không thể tin cháu cơ chứ?

Cảm giác trống rỗng

Sau ba buổi trò chuyện với Brad, tôi kết luận rằng cậu bé hoàn toàn bình thường về tâm lý. Vấn đề mà cậu đang đối mặt chính là việc cậu thiếu thôn tính cảm, xuất phát từ việc cha mẹ cậu đã ngừng nói với cậu bằng ngôn ngữ yêu thương. Trước đây, khi còn bé, Brad thường nhận được những lời khen ngợi và yêu thương của cha mẹ và chúng đã trở thành những ký ức tốt đẹp trong lòng cậu bé. Nhưng giờ đây, trong suy nghĩ của cậu, tất cả đã thay đổi bởi vì điều cậu nghe được chỉ là những lời nói căm đoán. Những gì cậu cảm nhận được lúc này là sự hắt hủi. Chiếc bình chứa tình cảm yêu thương của Brad đầy tràn khi cậu còn nhỏ và đã trống rỗng khi cậu bước sang tuổi vị thành niên.

Tôi chia sẻ với Brad những suy nghĩ của tôi về vấn đề của cậu. Tôi giải thích với cậu rằng tất cả chúng ta đều có một bình chứa tình cảm yêu thương. Khi chiếc bình đó đầy - tức là khi ta cảm thấy mình được những người quan trọng trong cuộc đời mình yêu thương - thì cuộc sống của ta luôn trở nên tươi đẹp. Khi đó, ta có thể thảo luận những khác biệt của mình theo hướng tích cực. Nhưng khi chiếc bình yêu thương của ta trống rỗng, nghĩa là khi ta cảm thấy mình bị hắt hủi, thì việc thảo luận những khác biệt mà không cãi vã hay nói xấu nhau là điều rất khó. Tôi nói với Brad rằng cha mẹ của cậu cũng có bình chứa tình cảm yêu thương của riêng họ và cũng như cậu, giờ đây, chiếc bình tình cảm của họ đã cạn kiệt.

Tôi nói với Brad: *“Khi tình cảm trong chiếc bình yêu thương của cha mẹ cháu cạn đi, họ sẽ có những lời nói hoặc hành động không tốt đối với cháu”*. Tôi quả quyết với Brad rằng tất cả điều đó có thể thay đổi được và mối quan hệ giữa cậu và cha mẹ có thể tích cực như trước. Tôi còn khẳng định với Brad rằng ba năm tiếp theo sẽ là ba năm đẹp nhất cuộc đời cậu, và khi cậu đã vào đại học và sống xa nhà thì có thể cậu sẽ thấy nhớ cha mẹ rất nhiều. Brad cười đáp: *“Cháu sẽ thích điều đó!”*.

Tôi hứa với Brad sẽ tìm cách giúp cha mẹ cậu hiểu được những điều tôi đã nói với cậu đồng thời *“khích”* cậu bày tỏ tình yêu của cậu với cha mẹ, bất kể cảm giác tệ hại mà cậu cảm thấy về họ lúc này.

- Tình yêu luôn là một lựa chọn đúng. - Tôi nói. - Và chú nghĩ rằng nếu chọn nó, cháu sẽ tìm ra cách giải quyết hợp lý nhất cho vấn đề của mình. Hãy nhớ rằng tình yêu, chứ không phải lòng căm ghét, là bạn đồng hành với hòa bình.

Brad gật đầu, mỉm cười và nói:

- Vâng!

- Sau sáu tuần, tức là khoảng thời gian chú dùng để nói chuyện với cha mẹ cháu, hai chú cháu ta sẽ gặp nhau lần nữa và xem mọi việc tiến triển thế nào. - Tôi đề nghị.

- Vâng!

Brad trả lời và chào tạm biệt tôi.

Những điều tôi trao đổi với cha mẹ của Brad cũng là điều tôi muốn truyền đạt đến các bạn trong phần còn lại của chương này. Cũng giống như các bạn, cha mẹ của Brad là những bậc cha mẹ rất tận tâm. Họ đã hoàn thành xuất sắc vai trò của mình trong suốt mười hai năm đầu đời của con trai mình. Nhưng khi con họ bước vào giai đoạn tuổi vị thành niên, họ đã không để ý đến những thay đổi của nó. Họ cảm thấy hết sức khó khăn trong việc giữ con thuyền làm cha mẹ của mình không bị chìm khi va

vào những tảng đá xuất hiện trong dòng chảy tâm hồn trẻ vị thành niên.

Đối xử với trẻ vị thành niên đúng với tâm lý lứa tuổi

Nhiều bậc cha mẹ tiếp tục duy trì phương pháp nuôi dạy con mà họ đã áp dụng thành công trước đây, bất chấp việc con cái họ đã trở thành trẻ vị thành niên. Đây là một sai lầm rất nghiêm trọng bởi lúc này, con cái của họ không còn là trẻ con nữa. Chúng đang trong thời kỳ quá độ thành người lớn. Lúc này, giai điệu quan trọng nhất vang lên trong suy nghĩ của trẻ chính là sự độc lập và định hình được cá tính của bản thân. Giai điệu này phải được hòa âm với tất cả những thay đổi sinh lý, tình cảm và tinh thần diễn ra bên trong trẻ. Khi các bậc cha mẹ không hiểu được những giai điệu này, mâu thuẫn nảy sinh giữa hai thế hệ là điều không thể tránh khỏi.

Xung đột tất yếu sẽ xảy ra khi cả hai không tìm được tiếng nói chung. Điều này thường tác động tiêu cực đến đời sống tinh thần, tình cảm của trẻ vị thành niên. Kết quả của những cuộc tranh cãi này là khoảng cách giữa cha mẹ và con cái ngày càng xa. Vì thế, lời khuyên mà tôi dành cho các bậc phụ huynh là hãy thay đổi cách nhìn nhận về con cái của bạn. Có thể khi còn nhỏ, con bạn cảm thấy an toàn trong tình yêu thương nồng ấm của bạn nhưng giờ đây, tâm hồn chúng đang có những biến động lớn và chiếc bình yêu thương của chúng đang có nguy cơ bị đổ vỡ. Có thể ý định nuôi dạy của bạn là tốt đẹp nhưng kết quả mà bạn thu được lại không như mong muốn. Vì thế, bạn hãy thay đổi hướng đi, nếu không, mọi chuyện sẽ càng trở nên tồi tệ.

Thật may, rất nhiều bậc cha mẹ đã làm được điều mà cha mẹ của Brad đã làm - nhận ra sai lầm và kịp thời sửa chữa. Tôi đã giải thích với cha mẹ Brad về ngôn ngữ yêu thương chính của cậu bé cũng như điều mà họ đã làm được trước đây. Tuy nhiên, trong thời gian gần đây, khi Brad bước vào giai đoạn tuổi vị thành niên, họ đã thay những lời khẳng định yêu thương bằng những lời kết tội, thay những lời chấp nhận bằng những lời từ chối. Theo đó, họ không chỉ làm cạn kiệt chiếc bình yêu thương của Brad mà họ còn đổ đầy nó bằng sự oán giận.

Sau khi mọi việc đã được sáng tỏ, cha của Brad nói với tôi: *“Giờ thì tôi hiểu điều gì đã xảy ra rồi. Nhưng chúng tôi phải sửa chữa như thế nào đây?”*. Tôi thật sự vui mừng trước câu hỏi này của ông, bởi vì một khi đã muốn học hỏi thì các bậc cha mẹ nhất định sẽ làm được!

Hãy yêu thương và chấp nhận con trẻ

Bước đầu tiên mà tôi đề nghị với cha mẹ Brad là hãy dập tắt ngọn lửa kết tội. Kế tiếp, hãy tổ chức một buổi họp mặt gia đình và cởi mở chia sẻ với Brad nỗi lòng của mình. Trên hết, tôi khuyên họ hãy nói với Brad về tình yêu thương mà họ dành cho cậu bé cũng như việc họ sẽ luôn yêu thương cháu, bất kể những gì cháu đã làm.

Tiếp theo, tôi khuyên cha mẹ của Brad hãy cẩn thận trước khi đưa ra các chỉ dẫn.

- Hãy để cháu biết rằng anh chị muốn học cách làm việc với cháu qua những cuộc trò chuyện cởi mở. Hãy nói với cháu rằng: *“Brad! Cha mẹ muốn đối xử với con như một người đàn ông; tôn trọng ý kiến và cảm xúc của con. Nhưng để làm được điều này đòi hỏi rất nhiều thời gian và đôi lúc chúng ta sẽ mắc phải sai lầm trong quá trình thực hiện nó. Tuy vậy, cha mẹ muốn nói với con rằng, cha mẹ đang cố gắng trở thành những bậc cha mẹ tốt nhất của con”*.

Cha mẹ của Brad đã làm theo lời khuyên của tôi. Một thời gian sau, họ đã kể với tôi về cuộc họp gia đình lần đó và cho biết nó đã tạo nên một bước ngoặt quan trọng trong mối quan hệ giữa họ và Brad. Dù không quá lạc quan về khả năng thay đổi của họ nhưng Brad đã biết tha thứ cho những sai lầm mà họ đã phạm phải.

Tôi biết hẳn không ít bạn sẽ phản đối rằng: *“Nếu không chỉ ra những hành vi sai trái của con em chúng ta thì làm sao ta dạy dỗ chúng được?”*. Một bà mẹ đã nói với tôi: *“Tiến sĩ Chapman, có phải ông đề nghị chúng tôi nên để cho con cái làm bất kỳ điều gì mà chúng muốn?”*. Tôi trả lời: *“Đi nhiên là không”*. Trẻ vị thành niên luôn cần những giới hạn và các bậc cha mẹ nên đặt ra cho chúng những giới hạn cần thiết. Nhưng bên cạnh việc ra lệnh, chúng ta còn có một cách hay hơn để thúc đẩy trẻ vị thành niên tự nguyện làm việc. Chúng ta sẽ thảo luận việc này chi tiết hơn ở Chương 12, khi thảo luận về mối quan hệ giữa tình yêu và trách nhiệm. Điều chúng ta nói đến ở đây là làm thế nào để giữ chiếc bình yêu thương luôn tràn đầy. Những lời nói cộc cằn, sự kết án, tranh cãi rõ ràng không phải là cách để duy trì tình cảm. Những hành động này không chỉ tác động tiêu cực đến trẻ vị thành niên mà còn phá hủy ngôn ngữ yêu thương căn bản của trẻ.

Hầu hết trẻ vị thành niên đều vật lộn với ý thức về cá tính của bản thân. Chúng so sánh bản thân với những đứa trẻ cùng trang lứa về mặt cơ thể, trí óc, và xã hội. Nhiều trẻ vị thành niên đã kết luận rằng chúng không thể *“đạt tới chuẩn”* như những đứa trẻ khác. Theo đó, chúng thường cảm thấy tự ti và luôn tự trách bản thân mình. Có thể nói, đây là giai đoạn mà con người cần nhiều lời nói yêu thương và khẳng định nhất. Đến đây, tôi nhớ đến một câu tục ngữ Do Thái cổ: *“Cái chết và sự sống đều nằm ở sức mạnh của chiếc lưỡi”*.

Làm cách nào để chấp nhận con trẻ?

Vậy chúng ta nên nói gì với những đứa con ở tuổi vị thành niên của mình? Tôi xin đề xuất một số cách lấp đầy tâm hồn của con bạn như sau:

Lời khen ngợi

Trước tiên là hãy sử dụng những lời khen tặng. Lời khen phải gắn liền với việc ghi nhận những thành quả mà con bạn đã đạt được. Hãy chú ý đến những việc làm đúng của trẻ và tưởng thưởng cho trẻ bằng những lời khen. Có hai yếu tố quan trọng trong việc đưa ra lời khen đối với trẻ vị thành niên.

Đầu tiên là sự chân thật. Trẻ vị thành niên luôn tìm kiếm và chờ đợi tính trung thực và sự chính trực ở người lớn. Bạn có thể tăng tốc chúng khi chúng mới ba tuổi nhưng việc làm này sẽ không có kết quả khi chúng đã mười ba tuổi. Nếu bạn nói với con bạn rằng: *“Con đã dọn dẹp phòng của mình rất tốt”* trong khi nó không hề làm như vậy thì đó thật sự là một điều nhạo báng đối với trí thông minh của trẻ.

Điều này đem đến đặc điểm thứ hai mà bạn cần chú ý khi khen trẻ vị thành niên: *Hãy khen cụ thể.* Những lời khen chung chung như: *“Con đã dọn dẹp phòng của mình rất tốt”* thường hiếm khi có tác dụng. Sự thật thì lời khen chỉ có tác dụng trong những trường hợp cụ thể. *“Con đã loại bỏ vết ố cà phê ra khỏi tấm thảm rất tốt”*; *“Cám ơn con vì đã cho quần áo bẩn vào thùng máy giặt, điều đó thật sự có ích khi mẹ giặt đồ sáng nay”*; *“Cám ơn con vì đã cào lá trên sân vào thứ bảy. Nhìn thật là gọn gàng”*... là những lời khen thường mang lại hiệu quả cao đối với trẻ vị thành niên. Vì thế, hãy tập

quan sát và nhận ra những việc làm cụ thể như vậy.

Barry, con trai của Bob, chơi trong đội bóng chày ở trường trung học. Hôm trước, cậu bé đã có một ngày tệ hại khi chơi bóng. Tuy đội của cậu đã thua nhưng trong trận đấu đó, Barry đã có một cú phát bóng hoàn hảo. Khi Barry trở về nhà, em trai cậu bắt chuyện:

- Cha nói rằng đó là ván đấu hay nhất mà cha từng xem.
- Em đang nói đến cái gì vậy? - Barry hỏi.
- Cú phát bóng của anh! - Em trai cậu trả lời. Cha của Barry bước vào phòng.
- Đúng vậy. - Ông nói. - Cha sẽ nhớ mãi ván đấu đó. Dù đội của con đã thua nhưng cha thật sự ấn tượng với cú phát bóng của con. Đó là cú phát bóng ngoạn mục nhất mà cha từng thấy! Con đã chơi cừ như một cầu thủ chuyên nghiệp, con trai ạ.

Barry đi ra với nụ cười hạnh phúc. Có thể thấy, những lời khen tặng của người cha đã làm đầy chiếc bình yêu thương của Barry. Rõ ràng, cha của Barry đã làm chủ được nghệ thuật khen ngợi trẻ vị thành niên.

Bên cạnh đó, bạn cũng nên chú ý đến điểm thứ ba khi khen ngợi trẻ: *Nếu không thể khen ngợi kết quả, hãy khen ngợi nỗ lực*. Chẳng hạn, khi đứa con mười ba tuổi của bạn cắt cỏ trong vườn nhà không sạch sẽ, thay vì nhìn vào phần cỏ chưa được dọn sạch, bạn hãy chú ý đến công sức mà nó đã bỏ ra. Hãy nói với thằng bé rằng: *“Nathan, con đã tiến bộ rất nhiều trong việc cắt cỏ. Và cha rất vui trước nỗ lực này của con!”*. Khi đó, chiếc bình yêu thương của cậu bé đã được đổ đầy bởi cậu nhận ra rằng cha cậu rất yêu thương cậu và công sức của cậu được ghi nhận.

Có người đã hỏi tôi: *“Nhưng nếu chúng ta không chỉ ra những chỗ cỏ chưa được cắt thì làm sao thằng bé tiến bộ được?”*. Câu trả lời của tôi là: *“Hãy đợi thời gian”*. Chắc chắn là sau hai giờ cắt cỏ, chẳng ai cảm thấy khích lệ khi nhận được lời chê bai, trách cứ cả. Điều đó chỉ khiến con bạn ghét việc cắt cỏ hơn mà thôi. Khi được thưởng bằng những lời khen, trẻ sẽ cảm thấy công sức và nỗ lực của mình đã được ghi nhận và trẻ sẽ có động lực để hoàn thành nó tốt hơn vào lần sau.

Trẻ vị thành niên cần được nghe những lời khen từ cha mẹ. Thế nhưng, điều đáng buồn là nhiều phụ huynh đã quá chú tâm đến thất bại, thiếu sót của trẻ mà không thấy được những hành động tích cực, đáng khen của chúng. Hậu quả là chiếc bình yêu thương của con họ bị trống rỗng. Vậy nên, dù điều gì xảy ra chẳng nữa thì hãy tiếp tục tìm những hành động tích cực của trẻ và trao cho chúng những lời khen ngợi, khẳng định.

Lời yêu thương

Một cách quan trọng khác trong ngôn ngữ tình yêu này là nói những lời yêu thương với trẻ. Nếu lời khen tập trung vào những hành vi tốt của trẻ thì sự yêu mến lại tập trung vào chính bản thân chúng. Câu nói yêu thương chứa đựng sức mạnh nhiều nhất chính là những từ rất đơn giản: *“Cha/mẹ yêu con”*. Ba từ này luôn thích hợp và tỏ rõ tác dụng dù có thể có lúc con cái bạn không muốn nghe những lời đó khi có sự hiện diện của các bạn của chúng.

Thực tế, trẻ vị thành niên không được lắng nghe những lời nói yêu thương từ cha mẹ thường xuyên sẽ trải qua những chấn thương cảm xúc sâu sắc khi trưởng thành. Trong vài năm gần đây, tôi thường nói chuyện với một số vận động viên chuyên nghiệp về các vấn đề hôn nhân gia đình. Một lần, một vận động viên bóng bầu dục đã tâm sự với tôi: *“Tiến sĩ Chapman ạ! Tôi chưa bao giờ nghe cha tôi nói*

câu ‘Cha yêu con’ cả. Tôi muốn được ôm lấy cha một lần và nói với ông ba từ thiêng liêng đó biết bao!’. Lần đó, tôi thật sự xúc động khi nhìn thấy đôi mắt ngân ngấn nước của anh. Tôi biết mình có thể nói vài lời yêu thương và ôm anh ấy nhưng chắc chắn chúng sẽ không bao giờ thay thế được lời nói và hành động của người cha.

Lời nói yêu thương cũng có thể tập trung vào vẻ bề ngoài hoặc tính cách của trẻ. *“Tóc của con hôm nay thật tuyệt”* có thể là trở nên đặc biệt đối với một đứa trẻ mười sáu tuổi khi nó đang phân vân không biết mình có *“nhìn được”* hay không.

“Con thật mạnh mẽ” có thể là những lời làm thay đổi tâm trạng của một cậu con trai mười lăm tuổi đang quá quan tâm đến những nhược điểm trên khuôn mặt mình. Hãy tìm những đặc điểm hình thể nổi trội của trẻ để khen ngợi. Đó là một cách thể hiện tình cảm yêu thương rất hiệu quả.

Những lời yêu thương có thể cũng tập trung vào tính cách của trẻ. *“Cha thật hạnh phúc khi con mạnh mẽ như vậy. Có thể con cho rằng mình khá nhút nhát nhưng cha thấy con rất cởi mở với mọi người, đặc biệt là khi con trò chuyện”*.

Hãy nói những câu nói tình cảm và có ảnh hưởng sâu sắc đến tâm hồn trẻ. Chúng sẽ mang đến cho con bạn cảm giác có giá trị, được thừa nhận và được yêu thương.

Đối với một số bậc cha mẹ, việc thể hiện tình cảm yêu thương thường không dễ dàng. Vì thế, tôi khuyên các bạn nên có một cuốn sổ tay và ghi vào đó những câu nói yêu thương mà bạn tâm đắc. Bạn cũng có thể tự nghĩ ra những cách bộc lộ tình cảm riêng và thỉnh thoảng thực hành chúng với con mình.

Nói những lời khen ngợi trước mặt gia đình

Những lời khen ngợi và yêu thương thường có ý nghĩa lớn hơn nếu chúng được nói khi có sự hiện diện của người khác. Chẳng hạn, một người cha nói về cô con gái mình như sau: *“Mọi người có thấy con gái tôi tối nay chơi bóng tuyệt không? Con bé đã thực hiện hai cú đánh rất tuyệt vời và giúp đội giành chiến thắng đấy!”*. Chắc chắn cô con gái không chỉ hài lòng về trận đấu mà còn hạnh phúc hơn rất nhiều trước lời khen ngợi của cha. Điều này có ý nghĩa sâu sắc với cô bé hơn khi người cha chỉ nói điều đó với riêng cô.

Lời khen ngợi là một trong năm ngôn ngữ yêu thương chính của trẻ vị thành niên. Nó sẽ tưới mát tâm hồn trẻ và giúp trẻ lấy lại được cảm giác tự tin. Và trong tất cả các ngôn ngữ yêu thương của trẻ vị thành niên, không gì quan trọng hơn những lời khen ngợi từ cha mẹ chúng.

Trẻ vị thành niên nói gì?

Hãy lắng nghe những lời tâm sự của trẻ vị thành niên để hiểu rõ hơn về nhu cầu tình cảm của các em.

Matt, 17 tuổi, thành viên của đội đô vật: *“Khi con thắng, không có gì quan trọng hơn là nghe cha nói rằng: ‘Con làm tốt lắm, con trai’. Và khi con thua, không gì có ích hơn là nghe ông nói:*

‘Con đã thể hiện hết khả năng của mình. Nhất định lần sau con sẽ thắng’”.

Bethany, 13 tuổi: *“Cháu biết mẹ cháu yêu cháu nhiều lắm. Bà đã nói với cháu rất nhiều lần về điều đó. Cháu nghĩ rằng cha cũng như vậy, dù cha chẳng nói ra điều đó”*.

Ryan, 15 tuổi, sống trong khu phố cổ ở Chicago: “*Cháu không có cha, nhưng bù lại, cháu có tình yêu của mẹ. Mẹ đã nói với cháu là bà tự hào về cháu và luôn khuyến khích cháu hãy tự làm điều gì đó*”.

Yolanda, 18 tuổi: “*Vài tháng nữa cháu sẽ vào đại học. Cháu nghĩ mình là cô gái may mắn nhất trên đời này. Cha mẹ cháu đều yêu thương cháu. Trong những năm tháng khó khăn của tuổi vị thành niên, họ đã luôn luôn khuyến khích cháu. Cha cháu nói rằng: ‘Con luôn tuyệt vời nhất!’ và mẹ nói rằng: ‘Con có thể trở thành bất cứ ai mà con muốn.’ Cháu chỉ hy vọng là mình có thể giúp những người khác cũng như cách bố mẹ đã giúp cháu*”.

Judith, 14 tuổi: “*Mẹ cháu bỏ đi khi cháu 4 tuổi nên cháu không có nhiều kỷ ức về bà. Sau đó, cha cháu đã kết hôn với một người khác và cháu xem bà như mẹ ruột của mình. Khi cháu thất vọng về bản thân, bà đã nói với cháu rằng bà yêu cháu biết bao, và bà kể cháu nghe những điều tốt đẹp về bản thân cháu mà cháu đã không nhận ra. Cháu không thể vượt qua những khó khăn như vậy mà không có bà*”.

Có thể thấy, đối với trẻ vị thành niên, ngôn ngữ tình yêu của lời khen ngợi luôn có ý nghĩa quan trọng. Khi cha mẹ thường xuyên nói những lời này, chiếc bình yêu thương của trẻ sẽ luôn đầy tràn.

Chương 4

Ngôn ngữ yêu thương thứ 2:

CỬ CHỈ ÂU YẾM

Những cử chỉ âu yếm ẩn chứa một sức mạnh tình cảm mạnh mẽ mà không ai có thể phủ nhận. Chính vì vậy mà các chuyên gia luôn khuyến khích các bậc phụ huynh thường xuyên ôm ấp trẻ sơ sinh, hôn lên má và vuốt ve chúng. Ôm trẻ vào lòng hoặc để trẻ ngồi trong lòng khi bạn kể chuyện cho chúng nghe là một cách hiệu quả để đong đầy chiếc bình yêu thương của trẻ. Mặt khác, cử chỉ âu yếm cũng là một khía cạnh của giao tiếp tình cảm.

Nhưng đối với trẻ vị thành niên thì sao? Liệu đối với chúng, cử chỉ âu yếm có phải là một cách giao tiếp tình cảm không? Câu trả lời có thể là có hoặc không, tùy thuộc vào việc hành động đó diễn ra khi nào, ở đâu và như thế nào.

Chẳng hạn, khi bạn ôm con bạn trước mặt bạn bè chúng, nó sẽ thấy xấu hổ nhiều hơn là yêu thương. Theo đó, nó sẽ có xu hướng đẩy bạn ra hoặc từ chối hành động đó. Tuy nhiên, việc nhẹ nhàng xoa bóp vai cho con bạn khi nó về nhà sau một trận đấu có thể khiến nó cảm nhận được tình cảm yêu thương sâu sắc.

Trẻ vị thành niên có rất nhiều điểm khác biệt so với các lứa tuổi khác. Bạn không thể áp dụng cách ôm ấp, vuốt ve như khi chúng còn bé. Các bậc phụ huynh phải nhớ rằng trẻ vị thành niên luôn thích sự độc lập và tự khẳng định bản thân. Vì vậy, các bạn nên cân nhắc câu hỏi: *“Liệu việc mình ôm ấp nó có ảnh hưởng gì đến tính độc lập của nó không? Liệu điều này có giúp nó tự khẳng định mình một cách tích cực không?”*.

Hãy nhớ rằng trẻ vị thành niên luôn khao khát được cảm nhận tình cảm của bạn. Cử chỉ âu yếm là một trong năm ngôn ngữ yêu thương cơ bản. Tuy nhiên, bạn cần sử dụng ngôn ngữ này vào thời điểm thích hợp và bằng cách thích hợp. Nếu ngôn ngữ yêu thương trong những năm đầu đời của con bạn là cử chỉ âu yếm thì ngôn ngữ đó sẽ không thay đổi trong giai đoạn tiếp theo. Tuy nhiên bạn cần thay đổi cách bạn sử dụng ngôn ngữ này nếu muốn trẻ cảm nhận được tình cảm của mình. Hãy xét tới những điều sau đây.

Thời điểm tiếp xúc

Trong sách cổ của người Do Thái có câu: *“Làm việc gì cũng có lúc của nó... có lúc để ôm ấp và có lúc phải kiềm chế”*. Nhiều huấn luyện viên cũng thường nói với vận động viên của mình: *“Thời điểm là tất cả”*. Tương tự, các bậc phụ huynh của trẻ vị thành niên cần phải biết chọn thời điểm thích hợp để thể hiện tình cảm của mình. Những hành động tốt nhưng không đúng lúc thường phản tác dụng. Có hai lý do khiến việc này trở nên khó khăn: Thứ nhất, thời điểm thường được định đoạt theo tâm trạng của trẻ; và thứ hai, không phải lúc nào tâm trạng của trẻ cũng thể hiện rõ ràng. Nhiều lúc chỉ sau

khi cha mẹ “chủ động” ôm ấp đưa con thân yêu của mình thì họ mới phát hiện ra chúng đang trong trạng thái “*phản-tiếp-xúc*”. Nhưng khó không có nghĩa là không thể xác định.

Nhiều bậc cha mẹ học cách đoán biết tâm trạng trẻ thông qua hành vi của chúng. Một người mẹ nói: “*Tôi có thể đoán biết con trai mình có muốn được chạm vào hay không bằng cách nhìn nó đóng cửa khi vào nhà. Nếu nó đóng sập mạnh cửa thì có nghĩa là nó đang trong trạng thái 'Đừng có đụng vào con'. Nếu nó đóng cửa từ từ thì có nghĩa là 'Con sẵn sàng để được mẹ âu yếm'”*. Một người mẹ khác lại cho biết: “*Tôi có thể biết được khi nào thì con gái mình không muốn bị đụng đến bằng khoảng cách nó đứng nói chuyện với tôi. Nếu nó đứng xa nghĩa là nó không muốn bị chạm vào. Nhưng nếu nó tiến lại gần thì có nghĩa là nó sẵn sàng đón nhận một vòng tay ôm”*.”

Trẻ vị thành niên thể hiện tâm trạng thông qua ngôn ngữ cơ thể, chẳng hạn như việc chúng đứng cách bạn bao xa hay có khoanh tay lại hay không. Những bậc phụ huynh tinh ý sẽ quan sát những ngôn ngữ cơ thể này và nhận biết được khi nào là lúc thích hợp để chạm vào con trẻ. Điều quan trọng không phải là tìm hiểu nguyên nhân tại sao trẻ lại trong tâm trạng “*đừng đụng vào con*”, mà là nhận ra và tôn trọng tâm trạng đó.

Sẽ thật sai lầm nếu bạn cố tình chạm vào trẻ khi chúng đang tức giận. Tức giận thường chỉ đẩy con người xa nhau hơn mà thôi. Lúc đó, khả năng bạn bị cự tuyệt là rất cao. Với tính độc lập của mình, trẻ sẽ phản ứng lại những biểu hiện tình cảm trong thời điểm không thích hợp.

Tuy vậy, bạn cũng đừng vội nản lòng bởi luôn có rất nhiều thời điểm thích hợp để bạn tiếp xúc với trẻ. Một trong những dịp đó có thể là khi con bạn đạt được một thành công nào đó, chẳng hạn như giành chiến thắng trong thi đấu thể thao, đoạt giải trong hội diễn âm nhạc, biểu diễn xuất sắc một màn múa, hoàn thành bài luận quan trọng trong trường, vượt qua bài kiểm tra toán học hay thi lấy được bằng lái... Đó là những lúc trẻ sẵn sàng đón nhận những tiếp xúc yêu thương từ cha mẹ. Cảm giác hạnh phúc khi đạt được một mục tiêu nào đó sẽ thúc đẩy trẻ tiến xa hơn trên con đường độc lập và tự khẳng định bản thân. Lúc đó sự chúc mừng bằng những lời khen ngợi hay cử chỉ âu yếm sẽ được con bạn đón nhận như một bằng chứng cho việc bạn công nhận sự trưởng thành của chúng.

Thế nhưng, cũng có lúc con cái bạn cần đến những cử chỉ âu yếm khi gặp thất bại. Đó có thể là lúc con bạn đang buồn vì không làm được bài kiểm tra môn toán, bị bạn bè bỏ rơi hay đột nhiên cảm thấy bực dọc.

Hãy tôn trọng tâm trạng của trẻ và lựa chọn thời điểm thích hợp để tiếp xúc với trẻ. Chúng ta học hỏi kinh nghiệm thông qua những thành công mình đạt được, nhưng đôi khi, ta còn có thể học được thông qua những sai lầm.

Cách thức bộc lộ sự âu yếm

Một cậu bé 10 tuổi có thể mong chờ cái ôm cùng lời khen ngợi của mẹ sau khi trận bóng kết thúc, nhưng cậu bé 16 tuổi thì không. Không những thế, có thể cậu bé đó còn hy vọng mẹ cũng đừng có tìm mình. Cậu sẽ ăn mừng cùng đồng đội và bạn bè của cậu. Trong đa số trường hợp, trẻ vị thành niên không muốn bị cha mẹ ôm một cách nồng nhiệt ở nơi công cộng hay trước mặt bạn bè của chúng. Bạn bè luôn đóng vai trò quan trọng trong việc khẳng định bản thân của trẻ. Do đó, việc “*tắm*” trong sự yêu thương của cha mẹ có thể ảnh hưởng đến sự tự khẳng định và khát khao độc lập của trẻ. Một trẻ vị thành niên nói với tôi: “*Việc đó khiến cháu cảm thấy cha mẹ vẫn coi cháu như đứa con nít*”. Một quy luật mà các bậc cha mẹ nên chú ý là đừng bao giờ chạm vào con bạn khi có bạn bè chúng ở đó,

trừ khi chúng là người chủ động.

Nhiều lúc trẻ cũng đón nhận những cử chỉ âu yếm khi có mặt những thành viên khác trong gia đình như ông bà. Nếu bạn đang kể với ông bà về một thành tích nào đó của trẻ thì một cái vỗ vai sau đó có thể sẽ được trẻ đón nhận. Tuy nhiên, không phải lúc nào điều này cũng đúng. Vì thế, hãy xem xét phản ứng của con bạn trước khi đưa ra bất kỳ hành động nào.

Vậy đâu là nơi thích hợp để sử dụng cử chỉ yêu thương đối với trẻ vị thành niên? Câu trả lời là trong nhà hoặc khi chỉ có bạn và con. Những lúc này, các cử chỉ âu yếm có thể được trẻ xem như một công cụ giao tiếp thể hiện tình cảm của bạn.

Jacob, một cậu bé 14 tuổi đã nói rằng: *“Cháu rất thích đi cắm trại với cha. Đó là lúc cháu cảm thấy gần gũi với cha nhất”*. Khi tôi hỏi: *“Vậy cháu thích nhất điều gì khi đi cắm trại với cha?”* thì Jacob đáp: *“Khi hai cha con cháu thi gồng tay nhau bên lửa trại. Cháu đặc biệt thích cảm giác khi cháu thắng được cha”*. Tình yêu được truyền đến Jacob thông qua sự tiếp xúc thể chất. Tính độc lập và sự tự khẳng định của cậu bé được khuyến khích, nhất là khi cậu thắng.

Jessica, 15 tuổi tâm sự: *“Hai mẹ con cháu rất thân thiết với nhau. Cháu không nghĩ mình có thể vượt qua mọi chuyện nếu không có vòng tay âu yếm của mẹ. Năm học này khá vất vả nhưng cháu biết mỗi khi về nhà, cháu sẽ được mẹ chào đón bằng những cái ôm thật chặt”*. Mẹ của Jessica đã phát hiện ra được ngôn ngữ yêu thương của con gái mình và chỉ sử dụng nó trong phạm vi gia đình. Điều mà các bậc phụ huynh nên ghi nhớ khi sử dụng ngôn ngữ yêu thương này là phải luôn chọn thời điểm và địa điểm thích hợp. Nếu không, nó sẽ không truyền tải được tình cảm của bạn.

Cách thích hợp để âu yếm con

Linh hoạt

Tiếp theo, chúng ta sẽ bàn đến cách bộc lộ cử chỉ âu yếm với trẻ. Có rất nhiều cách để thể hiện tình cảm âu yếm như ôm, hôn, xoa bóp... Tuy nhiên, quá trình thực hiện lại không đơn giản như thế. Một số trẻ thích được đám lung, một số khác lại thích được nghịch tóc. Con của bạn là duy nhất, và bạn không những phải học ngôn ngữ yêu thương mà còn phải biết cả cách thức thể hiện đặc biệt để con bạn cảm nhận được tình cảm của bạn nhiều nhất.

Vì thế, thay vì gán ngôn ngữ yêu thương của mình cho con cái, bạn hãy học ngôn ngữ yêu thương của chúng. Một điều đáng chú ý là ngôn ngữ yêu thương của trẻ có thể thay đổi theo thời gian và điều này thường dẫn đến nhiều rắc rối. Nhiều phụ huynh cho rằng mình đã khám phá được ngôn ngữ yêu thương chính của con và đã học được cách sử dụng nó. Thế là khi đưa con vị thành niên của họ từ chối cách tiếp xúc mà trước đây chúng vẫn còn thích, họ không biết phải xử lý như thế nào. Sở dĩ xảy ra điều này là do con bạn đang trong quá trình tìm kiếm sự độc lập và muốn tự khẳng định bản thân chúng. Chúng cho rằng những cử chỉ âu yếm này thể hiện những tình cảm trẻ con và chúng không muốn điều đó.

Cách đây không lâu, tôi chia sẻ ý kiến này với các bậc phụ huynh trong một buổi hội thảo về việc nuôi dạy trẻ vị thành niên. Đến giờ giải lao, Brad đến chỗ tôi và nói: *“Giờ thì tôi đã hiểu được những phản ứng của Matt, cậu con trai 15 tuổi của tôi. Khi còn nhỏ, nó rất thích được tôi xoa*

lưng. Nhưng hai ba năm gần đây, thằng bé không cho tôi làm thế nữa. Tôi có cảm giác nó đang lánh xa tôi. Tôi không hiểu tại sao thằng bé lại thay đổi như vậy. Nhưng giờ thì tôi đã hiểu. Thằng bé đang dần trưởng thành và nó không muốn quay lại thời thơ ấu”.

Tôi đề nghị Brad tìm cách khác để bộc lộ tình cảm của mình. *“Vỗ lưng hoặc vỗ vai thằng bé, và cũng có thể gạt chân nó khi nó đi ngang qua chỗ anh. Nếu thằng bé ngã, anh cứ vật lộn với nó trên sàn. Chắc chắn anh sẽ thấy tình cảm giữa hai người sẽ thân thiết hơn vì anh đang đối xử với nó như một người đàn ông chứ không phải là một cậu bé như lúc xưa. Anh đang nuôi dưỡng chứ không phải là phá hủy tính độc lập của nó”.* Brad đã học được một bài học quan trọng về cách thể hiện tình yêu thương đối với con.

Nếu con bạn nói *“Con không thích thế”* thì bạn hãy dừng lại và tìm cách tiếp xúc khác. Ý tưởng xuyên suốt trong cả năm ngôn ngữ yêu thương là bạn hãy học cách sử dụng ngôn ngữ của con bạn chứ không phải của bản thân bạn. Dường như đây là điều khá phức tạp đối với các bậc phụ huynh và nhiều người tỏ ra khá lúng túng trong việc nhận diện ngôn ngữ yêu thương của con mình.

Vai trò của cử chỉ âu yếm

Một lợi ích khác của cử chỉ âu yếm là việc bạn có thể sử dụng nó ngay cả khi con bạn đã làm điều gì đó sai trái. Bạn có thể vừa thể hiện sự không hài lòng của mình về hành vi của con, vừa thể hiện tình cảm thông qua tiếp xúc thể chất. Một lần nọ, sau khi con gái về nhà trễ, Marcia cầm tay con và nói: *“Mẹ rất buồn lòng về việc con về trễ cả tiếng đồng hồ như thế này. Mẹ hiểu con đã có một buổi tối vui vẻ với bạn bè nên quên mất giờ giấc. Nhưng con có biết mẹ lo thế nào không? Bây giờ chúng ta sẽ thỏa thuận với nhau là nếu con về trễ thì phải gọi điện cho mẹ để mẹ khỏi lo nhé”.* Sau đó, chị quay lại nhìn thẳng vào mắt con gái, đặt tay lên vai con và nói tiếp: *“Con gái, mẹ rất yêu con. Điều mẹ quan tâm đến nhất chính là sự an toàn và hạnh phúc của con”.* Rõ ràng, Marcia đã có cách thể hiện tình yêu thương rất hiệu quả và khiến cho con hiểu được những mối bận tâm của mình. Việc các bậc phụ huynh sử dụng cử chỉ âu yếm đúng nơi, đúng lúc, đúng cách sẽ truyền sâu vào tâm hồn trẻ tình yêu thương ấm áp của cha mẹ. Cử chỉ âu yếm nói với trẻ rằng: *“Con là một người cực kỳ quan trọng trong cuộc đời cha/mẹ. Cha/mẹ luôn ở bên cạnh con, yêu thương và quan tâm đến con”.* Bất cứ đứa trẻ vị thành niên nào cũng cần nhận được loại ngôn ngữ này. Nếu không được nhận từ cha mẹ mình, chúng sẽ tìm kiếm nó ở một nơi khác.

Lời nhắn nhủ cho những người cha

Nhiều người cha có khuynh hướng tránh những cử chỉ âu yếm dành cho con gái, đặc biệt là khi con bước vào tuổi dậy thì. Một số người không biết nên xử lý thế nào trước những thay đổi về sinh lý của con gái. Một số khác lại nghĩ con gái mình không muốn ai chạm đến vì nó không còn là một cô bé nữa. Nhưng dù vì bất kỳ lý do gì, không dành cho con những cử chỉ âu yếm vẫn là một sai lầm nghiêm trọng. Vì thế, lời khuyên mà tôi muốn dành cho những người cha là hãy duy trì việc sử dụng thứ ngôn ngữ yêu thương này, ngay cả khi con gái bạn bắt đầu lớn. Cô bé cần những sự tiếp xúc thích hợp khi bắt đầu tự lập và khẳng định thiên hướng phụ nữ của mình.

Những tiếp xúc thể chất không thích hợp

Ngày nay, những cụm từ như “*bạo hành thể chất*” hay “*lạm dụng tình dục*” đã trở nên thông dụng và là vấn đề nhức nhối của xã hội. Rất nhiều trẻ vị thành niên đã và đang phải chịu đựng bạo hành từ chính cha mẹ mình và những người lớn xung quanh. Điều đáng nói là đa số trẻ vị thành niên vẫn âm thầm chịu đựng và nhiều khi những người gần gũi với chúng nhất cũng không nhận ra sự bạo hành đó.

Bạo hành thể chất và những cơn giận dữ

Bạo hành không những gây ra tổn hại về mặt thể chất mà còn để lại những ảnh hưởng tiêu cực trầm trọng cho tinh thần của trẻ. Thông thường, những hành động bạo hành này bắt nguồn từ sự giận dữ. Một điều thường thấy là nhiều phụ huynh không biết cách xử lý cơn giận của mình theo hướng tích cực. Và bạo lực tất yếu sẽ xảy đến khi họ không biết cách kiềm chế bản thân trước những sai phạm của con. Khi việc này xảy ra, ta có thể đoán chắc rằng chẳng những tình cảm của trẻ bị khô cạn mà sẽ còn gây nên những lỗ hổng trong tâm hồn trẻ. Nó sẽ khiến trẻ hoài nghi về mức độ chân thật trong những lời ngợi khen và sự âu yếm mà bạn đã thể hiện trước đó. Trái tim của trẻ vị thành niên không dễ hồi phục sau những lần bạo hành như vậy.

Nếu muốn con cái cảm nhận được tình cảm của mình sau những phút giận dữ, các bậc phụ huynh không những phải xin lỗi một cách chân thành mà còn phải thay đổi cách hành xử cũng như kiềm chế bản thân. Việc này có thể học qua sách vở, tham gia các nhóm hỗ trợ hoặc nhờ đến các chuyên gia tư vấn.

Những cơn giận dữ đã bùng phát thường không phai nhạt theo thời gian. Vì thế, các bậc phụ huynh phải chủ động thay đổi sự bùng phát này. Nỗi đau tinh thần của con trẻ cũng không giảm dần nếu chỉ nhờ vào thời gian. Nếu các bậc cha mẹ không xin lỗi con một cách chân thành và thay đổi cách hành xử của mình thì gần như trẻ sẽ tiếp tục có cảm giác bị ghẻ lạnh. Một điều đáng chú ý nữa là khi trẻ bị bạo hành bởi cha hoặc mẹ, chúng sẽ có xu hướng nghĩ rằng người còn lại cũng không yêu mình. Trẻ sẽ cho rằng: “*Nếu họ thương mình thì chắc sẽ không để hành vi ngược đãi này tiếp tục. Họ sẽ bảo vệ mình*”. Vì thế, nếu gia đình bạn đang diễn ra những cảnh bạo hành thì bạn hãy tìm mọi cách để bảo vệ bản thân và con cái của mình.

Lạm dụng tình dục

Lạm dụng tình dục là một vấn đề nhức nhối của xã hội hiện đại. Đây là việc người lớn lợi dụng vai trò làm cha mẹ để thực hiện những hành động tình dục với chính con em của mình, nhằm thỏa mãn nhu cầu của bản thân. Lạm dụng tình dục thường khởi nguồn từ người cha, cha dượng hoặc bạn trai của mẹ. Nạn nhân thường là các bé gái vị thành niên. Khi lạm dụng tình dục trẻ, những người này thường thuyết phục trẻ rằng những hành vi đó là một cách thể hiện yêu thương, hoặc ép buộc trẻ bằng cách đe dọa. Một điều đáng nói là những bé gái rơi vào hoàn cảnh này thường không thích bàn về vấn đề tình dục với bất kỳ người lớn nào, kể cả mẹ của em.

Không có sự thân thiết, thương yêu nào giữa phụ huynh và trẻ vị thành niên qua sự lạm dụng này cả. Trên thực tế, việc đó chỉ nhằm thỏa mãn nhu cầu bệnh hoạn của thủ phạm và khiến trẻ đau khổ, cảm hận đến suy sụp. Trong nhiều trường hợp, cảm xúc này sẽ bùng nổ và trở thành nguyên nhân của bạo lực. Lạm dụng tình dục ảnh hưởng rất lớn đến sự phát triển tâm sinh lý của trẻ vị thành niên.

Cách xử lý đối với hành vi lạm dụng tình dục

Nếu bạn đang tìm sự thỏa mãn tình dục từ trẻ vị thành niên sống trong gia đình thì việc đầu tiên bạn cần làm là nhận ra sự sai trái của hành vi này. Tiếp theo, hãy đến gặp một chuyên gia tư vấn chuyên nghiệp để chia sẻ vấn đề của mình và tìm sự trợ giúp của họ. Tất nhiên, có thể bạn sẽ phải trả giá cho nó, sẽ cảm thấy xấu hổ, hôn nhân bị rạn nứt và nhiều hậu quả đáng tiếc khác nhưng nếu không làm được việc này, cái giá mà bạn phải trả về sau thường là đắt hơn thế rất nhiều.

Tất nhiên, tôi hiểu rằng hầu như chẳng có kẻ lạm dụng nào nghe theo những lời khuyên vừa rồi của tôi. Vì vậy, các bậc phụ huynh còn lại cần phải hành động. Hãy lắng nghe những gì con em bạn nói vì đó gần như là lời kêu cứu tuyệt vọng của trẻ. Hãy nhớ rằng do xấu hổ hoặc sợ hãi nên trong nhiều trường hợp, con bạn sẽ chối nếu bạn hỏi thẳng. Vì thế, đừng bao giờ lấy câu trả lời tức thì của trẻ làm kết luận cuối cùng. Hãy tìm ngay chuyên gia tư vấn, chia sẻ những gì bạn biết và tìm cách giải quyết vấn đề một cách dứt khoát. Với sự giúp đỡ của chuyên gia tư vấn, bạn sẽ có cách để hàn gắn lại vết thương sau sự chấn động này. Không nên để trẻ vị thành niên tự xoay xở trong hoàn cảnh này. Tình yêu thương của cha mẹ sẽ giúp trẻ phát triển giới tính một cách lành mạnh và bảo vệ chúng khỏi sự lạm dụng.

Trẻ vị thành niên nói gì?

Cử chỉ âu yếm là một trong những ngôn ngữ yêu thương chính yếu của con người nói chung và trẻ vị thành niên nói riêng. Trẻ luôn cần được cha mẹ tiếp xúc nhiều để cảm nhận được niềm yêu thương mà cha mẹ dành cho chúng. Với một số trẻ, cử chỉ âu yếm là ngôn ngữ yêu thương chính của các em. Nó có tác dụng truyền tải nhanh và rõ ràng thông điệp yêu thương hơn bốn ngôn ngữ còn lại. Hãy nghe những trẻ vị thành niên chia sẻ suy nghĩ của các em về vấn đề này:

Victoria, 16 tuổi, sống với mẹ: *“Cháu rất thích mỗi khi mẹ xoa lưng cho cháu. Mọi rắc rối, khó chịu đều biến mất mỗi khi mẹ làm thế”*.

Joel, 17 tuổi: *“Cháu biết cha yêu thương cháu. Cha thường chơi đùa với cháu, huých khuỷu tay mỗi khi hai người đang chơi game. Cha còn vỗ vai và ngáng chân mỗi khi cháu đi qua. Cha cháu luôn tôn trọng tâm trạng và cảm xúc của cháu khi cháu cảm thấy không vui và không muốn bị đụng vào. Nhưng sau đó, cha lại cố tình tông vào cháu khi cháu đi ngang qua. Và cháu thích thế!”*.

Meredith, 15 tuổi: *“Cha không còn ôm cháu thường xuyên như ngày xưa nữa. Cháu không biết có phải vì cha nghĩ cháu đã lớn nên không cần được cha ôm nữa hay không. Nhưng cháu nhớ cảm giác ấm áp khi được cha ôm vào lòng. Nó làm cháu cảm thấy mình thật đặc biệt”*.

Barrett, cậu bé luôn phải vật vả với môn đại số: *“Cháu rất thích được mẹ xoa vai mỗi khi làm bài tập về nhà. Việc đó làm cháu thư giãn và cháu không còn quá lo lắng cho môn đại số nữa”*.

Jessica, 17 tuổi: *“Nhiều lúc cháu thấy mình không thể hòa hợp với mọi người xung quanh. Vì thế, cháu nghĩ cha mẹ hẳn đã phải chịu đựng tính khí cháu rất nhiều. Mỗi khi cha mẹ ôm hay cầm lấy tay cháu, cháu cảm thấy an tâm và tin rằng mọi chuyện rồi sẽ ổn. Cháu biết cha mẹ thật sự rất yêu cháu”*.

Chương 5

Ngôn ngữ yêu thương thứ 3:

THỜI GIAN CHIA SẺ

11 giờ 45 phút khuya, tôi bước vào phòng con trai trong trạng thái mệt mỏi cả về thể chất lẫn tinh thần. Tôi định vào chỉ để chúc thằng bé ngủ ngon, nhưng con trai tôi lại nói: “*Cha ạ! Con thật sự không thể hiểu nổi bọn con gái*”. Thế là tôi ngồi xuống sàn, dựa vào cạnh giường con và hỏi: “*Sao con lại nói thế?*”.

Câu hỏi đó đã khởi đầu cho cuộc nói chuyện dài 2 tiếng giữa chúng tôi. Đây là điều mà Derek đã nói với tôi lúc nó mới 7 tuổi. Bây giờ nó đã 36 tuổi và vẫn chưa hiểu nổi phụ nữ. Và tôi cũng thế. Nhưng đó không phải là vấn đề bởi điều quan trọng là hai chúng tôi luôn đủ thân thiết để trò chuyện với nhau.

Dành cho con *thời gian chia sẻ* nghĩa là bạn phải cho con một phần đời của mình. Đó là khoảng thời gian mà bạn tuyệt đối hướng vào con để lắng nghe, chia sẻ, và không có gì quan trọng hơn với bạn vào lúc đó. Thời gian chia sẻ là một công cụ giao tiếp mạnh mẽ của tình thương.

Điều đáng tiếc là ngôn ngữ yêu thương được biểu hiện bằng *thời gian chia sẻ* này lại khó sử dụng hơn là *Lời khen ngợi* hay *Cử chỉ âu yếm*. Lý do đơn giản là vì nó tốn nhiều thời gian hơn. Một cái chạm tay đầy ý nghĩa chỉ tốn vài giây; nói những lời khen ngợi chỉ mất một phút; nhưng thời gian chia sẻ thì phải cần hàng giờ. Và trong cuộc sống hiện đại hối hả, đây là điều khó khăn với nhiều bậc phụ huynh bởi họ không có nhiều thời gian dành cho các con mình. Kết quả là có rất nhiều trẻ vị thành niên ngày nay sống trong gia đình dư thừa vật chất nhưng lại trống rỗng tình thương. Chúng thường cảm thấy mình chỉ là một phần trong cuộc sống của cha mẹ.

Nhà tâm thần học Ross Campbell đã viết: “*Nếu không được quan tâm, trẻ vị thành niên sẽ luôn sống trong tâm trạng lo lắng vì chúng cảm thấy cha mẹ xem trọng mọi thứ khác hơn mình. Chúng sẽ thấy thiếu an toàn và thường tỏ ra yếu kém trong việc phát triển tâm lý tình cảm*”.

Thời gian bên nhau

Điều quan trọng nhất của *thời gian chia sẻ* chính là việc bên nhau chứ không phải là việc ở gần nhau. Việc ở chung dưới một mái nhà với con không có nghĩa là bạn đã có thời gian bên con. “*Bên nhau*” có nghĩa là phải có liên hệ giữa hai người. Cha con cùng nhau xem thể thao trên truyền hình hay ở sân vận động thì có thể hai người có hoặc không bên nhau. Nếu đứa trẻ xem xong và cảm thấy: “*Đối với cha, thể thao còn quan trọng hơn mình*” thì lúc đó hai người không bên nhau. Nhưng nếu đứa trẻ cảm nhận được rằng: “*Điều quan trọng nhất ở đây chính là được ở cạnh cha. Thật vui khi chúng ta có thể làm gì đó cùng nhau*”, thì khi đó, tình cảm cha con đã thật sự gắn kết. Chương sách này tập trung vào việc giúp bạn tìm thấy sự *bên nhau* khi hai người ở cạnh nhau.

Giá trị quan trọng nhất của thời gian chia sẻ là cảm nhận của con bạn, rằng bạn đang tập trung toàn bộ sự chú ý của mình vào chúng. Điều này không có nghĩa là lúc nào ở cạnh nhau hai người cũng phải có những cuộc đối thoại sâu sắc dai dẳng. Nó có nghĩa là những giao tiếp qua ánh mắt, lời nói và ngôn ngữ cơ thể phải cùng nói lên rằng con bạn quan trọng hơn sự việc đang diễn ra. Clint, một cậu bé 15 tuổi, giải thích điều này: *“Có lẽ cha cháu nghĩ rằng ông đang ban ơn cho con trai của mình mỗi khi ông dẫn cháu đi câu. Ông thường gọi đó là 'giờ bạn bè' nhưng giữa hai cha con thậm chí không hề nói gì về nhau. Câu chuyện của cha và cháu chỉ xoay quanh đề tài câu cá hoặc thiên nhiên, vốn là những thứ cháu chẳng hề quan tâm. Cháu chỉ muốn kể với cha những vấn đề của mình, nhưng có vẻ như ông chả có hứng thú nghe cháu”*. Tôi biết cha của Clint, và tôi có thể khẳng định rằng ông tin tưởng việc mình dẫn con đi câu là một điều tuyệt vời. Ông không hề hay biết những cảm nhận đó của con.

Vấn đề chính là người cha này đã quan tâm đến hoạt động đang diễn ra xung quanh nhiều hơn là đến cậu con trai. Sau này, ông đã hết sức choáng váng khi biết rằng con trai mình chỉ cảm thấy trống rỗng và bị chối bỏ sau mỗi lần đi câu cá với ông.

Đối thoại chất lượng

Cũng giống như những *Lời khen ngợi* và *Cử chỉ âu yếm*, *Thời gian chia sẻ* cũng có rất nhiều cách thể hiện. Đối thoại chất lượng là một phương cách quan trọng trong số đó. Ấy là khi cả cha mẹ lẫn con cái đều tự do nói ra những suy nghĩ, cảm giác và khao khát trong bầu không khí thân mật. Cha mẹ cần phải học cách nói chuyện “cùng” con mình chứ không phải “cho” con mình.

Thay đổi trong cách thức giao tiếp

Nếu *Lời khen ngợi* chủ yếu bộc lộ qua những gì bạn nói thì *đối thoại chất lượng* lại dựa trên khả năng lắng nghe và thấu hiểu của bạn. Khi đó, các bậc cha mẹ sẽ tập trung lắng nghe và thông cảm với suy nghĩ, cảm xúc của con trẻ. Cha mẹ có thể hỏi - nhưng không phải với thái độ tra vấn mà với mong muốn được biết những suy nghĩ, cảm xúc và khát vọng của con. Đây là điều mà các bậc cha mẹ phải hết sức chú ý khi đối thoại cùng con.

Khi trẻ còn nhỏ, cha mẹ thường đưa ra những quy định cùng lời hướng dẫn cho chúng. Nhưng nếu bạn cứ tiếp tục làm như vậy khi trẻ bắt đầu lớn và đã có nhận thức riêng thì chắc chắn trẻ sẽ phản ứng rằng: *“Cha/mẹ cứ làm như con còn con nít vậy”*. Trẻ nói đúng. Giờ đây, bạn phải đối xử với nó như một người sắp trưởng thành, độc lập và đang dần khẳng định mình.

Các bậc phụ huynh cần để con trẻ có suy nghĩ, cảm xúc, ước mơ riêng và có thể chia sẻ những điều đó với bạn mà không cảm thấy ngại ngùng. Các bạn phải học cách nắm bắt, đánh giá ý tưởng và cảm xúc của con cũng như có những hành động thực tế giúp chúng đạt được ước mơ. Điều này được thực hiện thông qua các cuộc đối thoại thân thiện nhiều hơn những cuộc độc thoại giáo huấn. Nhưng đối với hầu hết các bậc phụ huynh, đây thật sự là một thách thức lớn.

“Tôi không biết dạy con.” - Marlene nói với tôi. - *“Tôi nghĩ mình làm tốt vai trò làm mẹ cho tới khi Katie lên 16 tuổi. Tôi thật ngốc và thiếu thực tế khi cố gắng điều khiển cuộc đời con bé. Bây giờ, tôi cảm thấy mình hoàn toàn bất lực và không biết phải nói chuyện với nó thế nào nữa.”*

Tôi quen Marlene đã vài năm nay và biết kiểu giao tiếp của chị thuộc dạng “nói không ngừng”. Marlene thường nói những điều chị nghĩ mà không bao giờ suy xét đến cảm xúc của người nghe như thế nào. Katie chấp nhận điều này khi còn nhỏ, nhưng khi bắt đầu có ý thức độc lập, cô bé không còn chấp nhận lời của mẹ mình như “chân lý” nữa.

Với Marlene, quá trình học hỏi cách giao tiếp mới sẽ rất khó khăn. Nhưng nếu không cố gắng học hỏi, chị sẽ đánh mất mối quan hệ thân thiện với con mình. Marlene cần học cách lắng nghe và thấu hiểu con.

Để có cuộc đối thoại chất lượng

Dưới đây, chúng tôi sẽ đưa ra 8 hướng dẫn để các bậc cha mẹ có được những cuộc đối thoại thực thụ với các con của mình. Hãy luyện tập theo, và tôi tin rằng những cuộc đối thoại giữa bạn với con sẽ có những bước tiến triển.

1. *Nhìn vào mắt con khi trò chuyện.* Đừng đảo hay nhắm mắt khi con đang giải bày tâm sự. Việc này giúp bạn tập trung vào cuộc trò chuyện và gửi đi thông điệp rằng bạn đang dành hết sự chú ý cho con.

2. *Tập trung tuyệt đối.* Hãy dành cho người khác sự tập trung tuyệt đối của bạn nếu bạn muốn có được khoảng thời gian chia sẻ. Nếu trong lúc con bạn đang muốn nói chuyện nhưng bạn lại không sẵn sàng, hãy nói với trẻ: “*Cha biết con có chuyện muốn nói với cha và cha cũng rất muốn biết về nó. Nhưng tạm thời cha chưa thể tập trung tuyệt đối vào con. Vậy nếu có thể, con hãy chờ cha 10 phút nữa. Sau khi giải quyết xong việc này, cha sẽ ngồi xuống lắng nghe con*”. Đa số trẻ sẽ tôn trọng đề nghị này.

3. *Lắng nghe cảm xúc.* Hãy tự hỏi: “*Con mình đang cảm thấy như thế nào?*” và tìm cách xác nhận lại những đánh giá của mình. Điều này sẽ thể hiện được thái độ nghiêm túc của bạn khi lắng nghe con nói.

4. *Theo dõi ngôn ngữ cơ thể của con.* Hãy theo dõi những chuyển động cơ thể của trẻ để hiểu được cảm xúc thật của chúng. Đôi khi ngôn ngữ cơ thể bộc lộ nhiều hơn là lời nói. Hãy hỏi lại để biết chắc bạn hiểu được những gì con bạn đang cảm nhận.

5. *Đừng xen ngang.* Những nghiên cứu đã chỉ ra rằng thông thường, con người chỉ có thể lắng nghe khoảng 17 giây là lại xen ý kiến của mình vào cuộc đối thoại. Sự xen ngang này thường khiến cuộc đối thoại trở nên rời rạc và làm cho người đối diện cảm thấy khó chịu. Bạn nên nhớ, mục tiêu của cuộc đối thoại giữa bạn và con cái bạn không phải nhằm bảo vệ bản thân hay dạy dỗ chúng mà là để bạn hiểu được suy nghĩ, cảm nhận và khao khát của con.

6. *Hỏi lại.* Hãy hỏi lại để chắc chắn những gì bạn nghĩ về con là đúng bằng những câu hỏi như: “*Mẹ vừa nghe con nói... đúng không?*” hay “*Có phải con nói là...?*”. Hỏi lại để xóa bỏ những hiểu lầm mà bạn có thể đã mắc phải khi trò chuyện cùng con. Hãy nhớ bạn đang cố gắng trả lời cho câu hỏi: “*Con mình đang nghĩ gì? Con mình cảm thấy thế nào? Con mình mong muốn điều gì ở mình?*”. Khi chưa chắc chắn về câu trả lời, bạn không nên đưa ra ý kiến cá nhân của mình về những vấn đề này.

7. *Thể hiện sự thấu hiểu.* Bạn cần thể hiện cho con thấy khả năng lắng nghe và thấu hiểu của bạn. Khi thể hiện sự thấu hiểu, bạn đã gián tiếp khẳng định giá trị của con cái thông qua cách đối xử với chúng như người trưởng thành. Bất kỳ trẻ vị thành niên nào cũng mong đợi điều đó.

8. *Đưa ra lời đề nghị thể hiện quan điểm.* Khi bạn hỏi: “*Con có muốn nghe quan điểm của mẹ về việc này không?*”, và con bạn nói: “*Có*” thì hãy chia sẻ suy nghĩ, cảm nhận của bạn về những điều con bạn vừa trình bày. Trong trường hợp trên, nếu con bạn nói: “*Không hẳn*” thì hãy kết thúc cuộc đối thoại, đừng bắt ép trẻ. Thông thường, một khi bạn đã bày tỏ sự thấu hiểu của mình về những suy nghĩ, cảm xúc và mong muốn của con thì chúng sẽ sẵn lòng đón nhận ý kiến của bạn, dù đồng ý với bạn hay không.

Hướng về một mối quan hệ tốt hơn

Một số bậc cha mẹ cảm thấy bị đánh giá thấp khi phải “dò ý” hay “xin phép” trước khi thể hiện quan điểm với con. “*Tại sao tôi lại phải xin phép con mình để được nói chuyện với nó?*” - Một người cha đã hỏi tôi như vậy. Nhưng vấn đề không phải là việc bạn cảm thấy như thế nào khi đưa ra lời đề nghị trên mà chính là việc bạn có muốn con mình lắng nghe hay không, có muốn tạo không khí thông cảm cho cuộc đối thoại hay không? Bạn có quyền tự do thuyết giáo mà không cần xin phép, nhưng con bạn cũng có quyền “*không lắng nghe cha mẹ nói*” nếu chúng muốn thế. Lời đề nghị của bạn sẽ mang đến cho trẻ cảm giác được đối xử như một người trưởng thành.

Dù thế nào thì bạn vẫn là người có tiếng nói quyết định trong việc có tài trợ cho chuyến đi biển của con hoặc thậm chí là có cho nó đi biển hay không. Đây không phải là chuyện quyền hạn của bạn mà là vấn đề về mối quan hệ giữa cha mẹ - con cái. Bạn có thể quản thúc và áp đặt suy nghĩ của mình lên các con, nhưng chắc chắn việc làm đó sẽ càng khiến mối quan hệ giữa bạn và con trở nên tồi tệ hơn mà thôi.

Hiển nhiên là những cuộc đối thoại chất lượng như thế này sẽ tốn khá nhiều thời gian, có khi kéo dài gấp đôi cuộc trò chuyện bình thường. Thế nhưng, lợi ích mà bạn thu được từ đó thường rất to lớn. Con bạn sẽ biết cách cư xử hơn một khi chúng thấy mình được tôn trọng, thấu hiểu và yêu thương.

Học cách trò chuyện

Nói là một phần quan trọng trong cuộc đối thoại giữa cha mẹ và con cái. Tuy nhiên, cách nói chuyện mới là phần quan trọng nhất. Nói có hiệu quả là chia sẻ suy nghĩ, cảm xúc và khao khát của bạn với con chứ không phải áp đặt quan niệm của mình lên bọn trẻ. Nhiều bậc cha mẹ đã tạo ra mối quan hệ thù nghịch với con khi họ bắt đầu cuộc trò chuyện bằng cách lên án quan điểm của con. Tốt nhất bạn nên chia sẻ một cách nhẹ nhàng quan điểm, suy nghĩ, cảm xúc và khao khát của mình với trẻ và tìm sự đồng cảm của chúng.

Dùng nhân xưng "cha/mẹ"

Cách đơn giản nhất để có được cuộc đối thoại tích cực với con là hãy dùng câu bắt đầu bằng *cha/mẹ* thay vì *con*: “*Cha nghĩ...*”; “*Cha thấy rằng...*”; “*Cha muốn là...*”. Những câu này sẽ diễn tả cho con bạn biết cảm giác và suy nghĩ của bạn vào lúc ấy. Ngược lại, những câu nói như: “*Con sai...*”; “*Con không hiểu...*”; “*Con vô lý...*”, đều có tính chất đổ lỗi và kết án. Những câu này thường dẫn đến hai kết quả: xảy ra tranh cãi hoặc buồn chán rút lui, tùy theo tính cách của từng trẻ. Thông thường, mở đầu bằng “*Con*” sẽ chặn đứng đối thoại trong khi mở đầu bằng đại từ nhân xưng “*Cha/mẹ*” sẽ giúp cuộc trò chuyện đi xa hơn.

Hãy dạy dỗ thay vì giáo huấn

Một nguyên tắc quan trọng khác khi trò chuyện với con đó là phải dạy dỗ thay vì thuyết giảng. Sự khác biệt của một cuộc trò chuyện chủ yếu nằm ở cách nói. Cách nói của người thuyết giảng luôn thể hiện uy lực, có lúc nói to, có lúc nhỏ nhẹ, nhưng hầu như lúc nào cũng nồng nhiệt và quyết đoán. Trong khi đó, giáo viên thường dùng kiểu nói chuyện ôn hòa hơn, giảng dạy với một sự nhiệt tình thực tế. Nếu muốn giao tiếp với con một cách hiệu quả, các bậc phụ huynh cần tiếp cận với trẻ theo cách của một giáo viên hơn là một người thuyết giáo.

Việc cha mẹ cao giọng với con thường chỉ khiến chúng đi tìm lời khuyên ở nơi khác. Tôi không nói rằng cha mẹ không được tỏ ra quyết đoán mà chỉ muốn lưu ý là sự quyết đoán này nên được bộc lộ song hành với sự cởi mở đón nhận những ý kiến khác, đặc biệt là ý kiến của con em họ.

Hãy nhớ trẻ vị thành niên là những người bắt đầu có những suy nghĩ khác biệt và độc lập. Vì thế, nếu muốn trẻ xem trọng ý kiến của mình, các bậc phụ huynh cần học cách dạy dỗ thay vì chỉ giáo huấn con. Hãy lắng nghe kỹ càng và đưa ra những câu hỏi có khả năng khơi gợi suy nghĩ để dẫn dắt trẻ đến việc hỏi ý kiến của bạn.

Đưa ra lý do

Trẻ vị thành niên thường rất có hứng thú với những lý do bởi đây là giai đoạn phát triển khả năng tự giải thích mọi vấn đề của trẻ. Bậc phụ huynh nào từ chối đòi hỏi của trẻ mà không đưa ra lý do chỉ khiến cho đối thoại chấm dứt mà thôi.

Cha mẹ nào học được nghệ thuật trò chuyện và lắng nghe sẽ giao tiếp hiệu quả với trẻ vị thành niên, nhất về phương diện tình cảm. Đối thoại chân thành với con chính là một trong những cách hiệu quả nhất để truyền tải tình thương.

Hoạt động chất lượng

Tuổi vị thành niên thường thích tham gia những hoạt động gắn liền với cuộc sống thường ngày như thể thao, âm nhạc, nhảy múa, kịch nghệ, công tác từ thiện... và tỏ ra rất năng động trong các lĩnh vực này. Nếu muốn có thời gian chia sẻ với con, các bậc phụ huynh nên quan tâm đến những hoạt động đó.

Một trẻ vị thành niên 14 tuổi nói với tôi:

“Cha cháu luôn tham gia vào những buổi biểu diễn âm nhạc của cháu. Dù không phải người đam mê âm nhạc nhưng lúc nào ông cũng khuyến khích cháu. Cháu cảm thấy mình thật may mắn”. Trong khi đó, một người bạn của cô bé lại nói: “Cháu biết cha yêu cháu, nhưng ông không bao giờ tạm ngừng việc để đến xem cháu diễn. Ông dành thời gian để chơi golf với bạn bè nhưng không bao giờ dành thời gian cho cháu”. Dù cô bé thứ hai hiểu rõ rằng cha yêu mình nhưng cô không cảm nhận được cụ thể tình cảm đó. Trẻ vị thành niên quan niệm rằng khi bạn dành thời gian tham gia vào một hoạt động của chúng nghĩa là bạn đã dành một phần cuộc sống của mình cho chúng, và điều này là biểu hiện của một tình yêu thương sâu sắc. Ngược lại, trẻ sẽ cho rằng “Con không quan trọng bằng những thứ khác” khi cha mẹ không dành thời gian tham gia vào các hoạt động của chúng.

Thông thường, khả năng vượt qua những thử thách của trẻ sẽ cao hơn nếu có cha mẹ cùng tham gia với chúng. Trong một cuộc khảo sát, khi trả lời cho câu hỏi: *“Anh/chị thất vọng về cha mẹ điều gì*

nhất khi đang tuổi vị thành niên?”, thì đa số câu trả lời đều thiên về việc: “*Cha mẹ không tham dự vào cuộc sống của tôi*”. Thực tế, trẻ vị thành niên luôn muốn cha mẹ tham gia vào cuộc sống của mình. Sự tham gia này không chỉ tạo ra những kỷ niệm đẹp mà còn thắt chặt mối quan hệ giữa đôi bên.

Tạo môi trường thích hợp

Cha mẹ còn có thể tạo ra môi trường cho thời gian chia sẻ bằng cách lên kế hoạch và tổ chức những sự kiện nằm ngoài thời khóa biểu hàng ngày. Tất nhiên, việc làm này đòi hỏi bạn phải đầu tư thời gian, tiền bạc và nỗ lực để thực hiện nó, nhưng chắc chắn bạn sẽ không thất vọng với kết quả mà mình thu được. Cắm trại, leo núi, chèo thuyền, những hoạt động thể thao, âm nhạc, tham quan một di tích lịch sử nào đó... đều tạo ra môi trường thuận lợi để bạn dành thời gian chia sẻ với con em mình.

Chọn sự kiện con bạn thích

Chìa khóa để tạo ra môi trường thành công bắt nguồn từ sở thích của con bạn. Hãy tìm hiểu sở thích của con và sáng tạo ra môi trường thích hợp để kích thích con bạn chia sẻ thời gian với cha mẹ.

Tôi nhớ hồi Derek, cậu con trai 17 tuổi của tôi, tìm hiểu về Buddy Holly, ca sĩ kiêm nhà soạn nhạc nổi tiếng vào thập niên 50 đã chết trong một tai nạn máy bay. Lần đó tôi đã đến thư viện và đọc tất cả những tư liệu liên quan đến Buddy Holly mà tôi có thể tìm thấy. Tôi đọc lời bài hát của ông rồi trao đổi với Derek về chúng. Thằng bé tỏ ra rất bất ngờ trước những việc làm của tôi. Ít lâu sau, khi tôi tổ chức một buổi hội thảo về hôn nhân ở Fort Worth, Texas, tôi hỏi Derek có muốn đi cùng tôi không. “*Sau buổi hội thảo, chúng ta sẽ đi tới Lubbock và xem quê của Buddy Holly*”. Tôi sẽ không bao giờ quên được ánh mắt sáng rỡ của nó khi nói: “*Cha, con thích lắm*”.

Trên đường đi, cha con tôi không ngừng bàn về những thứ có thể được nhìn thấy ở Lubbock. Chúng tôi nói về những kỷ niệm ngày xưa của Derek cũng như tương lai của thằng bé. Dù thỉnh thoảng cũng nhìn ra hai bên đường hoặc dừng xe để bước ra ngoài tận hưởng không khí tĩnh lặng của miền tây Texas, nhưng chủ yếu là chúng tôi trò chuyện cùng nhau.

Khi đến Lubbock, chúng tôi ghé văn phòng trung tâm và nhận được 4 trang thông tin về Buddy Holly. Chúng tôi ghé thăm căn nhà nơi Buddy Holly được sinh ra; đến đài phát thanh nơi Buddy đã phát bản nhạc đầu tiên của ông; đến căn nhà Buddy Holly từng sống khi ông thu đĩa đầu tiên; đến câu lạc bộ mà Buddy biểu diễn đầu tiên. Chúng tôi cũng tới trường trung học nơi Buddy Holly đã theo học; đến nhà thờ nơi Buddy Holly tổ chức lễ cưới và lễ tang của ông. Ở mỗi nơi, tôi đều chụp hình cho Derek với hy vọng giữ cho thằng bé những kỷ niệm về chuyến đi này.

Cuối cùng, chúng tôi lái xe ra bìa làng thăm mộ của Buddy Holly. Trên đường về, chúng tôi vẫn tiếp tục bàn về Buddy Holly, và đưa ra những giả định về cuộc sống của ông. Có thể nói, đó chính là khoảng *thời gian chia sẻ* mà chúng tôi không bao giờ quên.

Tạo môi trường để có thời gian chia sẻ

Trong suốt những năm vị thành niên của Derek, tôi đã tổ chức nhiều chuyến đi dã ngoại để tìm hiểu sở thích của thằng bé. Và thậm chí cho tới bây giờ, Derek vẫn thường xuyên nhắc lại những chuyến đi thú vị của hai chúng tôi.

Bạn cũng có thể nghĩ ra nhiều cách sáng tạo để có *thời gian chia sẻ* với con cái của mình. Không cần phải là những chuyến đi xa tốn kém mới có được khoảng thời gian ý nghĩa với con. Đôi khi, bạn chỉ cần tổ chức một chuyến đi đơn giản và ít tốn kém như cùng con lái xe sang thị trấn bên cạnh để làm điều mà con bạn yêu thích là được rồi.

“Con tôi không chịu nói chuyện”

Một trong những điều khiến các bậc cha mẹ lo lắng nhiều nhất đó là việc khi bắt đầu lớn, con họ không thích nói chuyện với cha mẹ nữa. *“Con tôi không chịu nói chuyện với tôi. Vậy thì làm sao tôi có thể tạo ra những cuộc đối thoại chất lượng chứ?”*.

Đúng là trong giai đoạn vị thành niên, trẻ sẽ cần nhiều sự riêng tư hơn khi chúng còn bé. Việc có những suy nghĩ, xúc cảm khác với cha mẹ cũng chính là một phần của sự tự lập. Đôi lúc, thay vì nói chuyện với cha mẹ, trẻ muốn tự mình giải quyết những vấn đề xảy ra trong cuộc sống của mình. Những lúc đó, thật sai lầm nếu các bậc cha mẹ cứ ép buộc chúng nói. Những gì bạn cần làm khi ấy là hãy nói cho con biết rằng trong trường hợp con muốn nói chuyện, bạn sẽ luôn sẵn sàng.

Một nguyên nhân khác khiến trẻ không muốn nói chuyện với cha mẹ là vì chúng đã từng thất vọng hoặc bị khước từ trước đó. Vì thế, các bậc cha mẹ cần phải chú ý tới những lời nói và việc làm của mình. Nhiều khi cha mẹ lại nói những câu an ủi sáo rỗng như: *“Giờ này tuần sau con sẽ chẳng còn nhớ gì nữa đâu”* hoặc đưa ra lời khuyên quá sớm như: *“Cứ buồn bã như vậy chả có ích gì đâu. Sao con không ra ngoài chạy bộ vài vòng?”*. Đây thường là những câu đáp chấm dứt đối thoại và diễn tả thái độ *“biết cả rồi”* mà không thể hiện chút thấu hiểu và thông cảm nào của bạn đối với tâm trạng của con lúc bấy giờ.

Hãy chủ động gợi chuyện với con nếu bạn cảm thấy chúng có gì đó thay đổi. Những câu hỏi như: *“Có vẻ như hôm nay con không được vui. Có muốn nói chuyện không?”* hay *“Tối nay con trông có vẻ tươi tắn. Hôm nay có gì vui à?”*... thường được đa số trẻ sẽ chấp nhận. Hãy nhớ rằng con bạn có quyền giữ kín suy nghĩ và cảm xúc của chúng. Điều bạn nên làm là hãy cho con biết bạn luôn sẵn sàng lắng nghe nếu nó muốn nói chuyện.

Thời điểm trò chuyện lý tưởng nhất là vào buổi khuya và trong phòng riêng của trẻ, hoặc sau khi các thành viên khác đã đi ngủ. Một vài tiếng đồng hồ trước khi ngủ có thể làm nên một sự khác biệt nhỏ cho con trẻ trong việc cảm nhận được tình thương của cha mẹ hoặc cảm thấy cô đơn và bị chối bỏ.

“Con tôi không muốn dành thời gian ở với tôi”

Chấp nhận việc con cần bạn bè

Một trong những điều khiến các vị phụ huynh thường phàn nàn khi cố duy trì mối liên hệ khăng khít với con là việc *“Con tôi không muốn dành thời gian ở với tôi”*. Bạn nên hiểu rằng trong giai đoạn này, trẻ vị thành niên bắt đầu có nhiều tình cảm sâu sắc với những người bên ngoài gia đình. Các nhà xã hội học hay gọi những người này là nhóm bạn bè của trẻ vị thành niên. Tiến sĩ Eastwood Atwater định nghĩa nhóm bạn bè này là *“nhóm những người xem nhau bình đẳng vì tuổi tác, giai cấp hay một trạng thái cụ thể nào đó”*. Atwater còn cho biết nhóm bạn bè này giữ 4 vai trò chính trong cuộc

sống của trẻ vị thành niên. Đó là:

1. Nhóm giúp trẻ lớn lên bằng cách hỗ trợ về tình cảm - xã hội.
2. Nhóm sẽ đưa ra những tiêu chuẩn mà trẻ có thể dựa vào đó để đánh giá hành vi và kinh nghiệm của mình.
3. Cung cấp cho trẻ những cơ hội phát triển các mối quan hệ cá nhân và kỹ năng xã hội.
4. Cung cấp những tình huống giúp trẻ tự khẳng định bản thân.

Những hoạt động mà trẻ tham gia cùng bạn bè sẽ tăng lên khi trẻ bắt đầu lớn. Điều này giúp trẻ thỏa mãn nhu cầu có bạn bè cũng như luôn có được sự ủng hộ cần thiết về tinh thần, tình cảm.

Cha mẹ thường nghĩ là việc con cái thích ở bên bạn bè có nghĩa là nó không còn thích ở bên gia đình nữa. Họ cho rằng một đứa con 15 tuổi sẽ không có hứng thú đi săn với cha, đi mua sắm với mẹ hay đi cắm trại với gia đình. Tuy nhiên, các nghiên cứu đã cho thấy rằng đa số trẻ vị thành niên vẫn mong muốn có được nhiều thời gian ở bên gia đình hơn.

Tham khảo ý con khi lên kế hoạch

Một trong những nguyên nhân khiến trẻ vị thành niên không muốn tham gia các hoạt động của gia đình là do cha mẹ thường lên kế hoạch chung cho cả nhà mà không tham khảo ý kiến của trẻ. Kết quả là trẻ đã lên kế hoạch với bạn bè và không muốn đi cùng gia đình.

Brandon, 13 tuổi, nói: “*Cha mẹ nói họ buồn vì cháu không muốn đi cùng gia đình. Nhưng vấn đề là khi lên kế hoạch đi chơi cho cả nhà, cha mẹ đã không thêm hỏi đến lịch của cháu mà cứ lên kế hoạch rồi chỉ thông báo cho cháu một ngày trước khi khởi hành. Trong khi đó, cháu đã lên kế hoạch với bạn bè của cháu cả rồi, và cháu không muốn phá vỡ kế hoạch đó để đi với họ*”.

Chú ý đến sở thích của con bạn

Một trong những lý do khiến trẻ vị thành niên không tham gia vào các hoạt động của cha mẹ là vì cha mẹ đã không đề ý đến sở thích của chúng.

Nếu chịu khó để ý, bạn sẽ biết được sở thích của con em mình và có thể giúp trẻ hòa nhập hơn với các sinh hoạt chung của cả nhà. Nếu bạn ép con tham gia vào những hoạt động mà chúng không thích thì bạn sẽ không thể tạo ra khoảng thời gian thú vị để chia sẻ cùng nhau. Tốt hơn là bạn nên tìm hiểu xem con mình thích gì rồi cùng nhau lên kế hoạch để tạo ra một chuyến đi lý thú cho cả hai.

Trẻ vị thành niên nói gì?

Marissa, 14 tuổi: “*Cháu rất thích mỗi khi cha dắt cháu đi câu cá cùng ông. Tuy chẳng ưa cái mùi tanh đó chút nào nhưng cháu lại rất thích được ở cạnh cha. Hai cha con cháu nói với nhau rất nhiều chuyện và đó là lúc cháu vui nhất khi ở cùng cha*”.

Kyle, 16 tuổi, rất tự hào khi đã có bằng lái xe: “*Giờ thì cháu tự lái xe được rồi, cháu có thể đến những nơi cháu muốn mà không cần cha mẹ đưa đi. Nhưng cháu vẫn thích đi cùng họ. Cháu rất thích cùng cha làm một việc gì đó. Vài đứa bạn của cháu không có cha. Và cháu cảm thấy mình*

thật may mắn”.

Monica, 14 tuổi, sống với mẹ: *“Cháu và mẹ có thể nói với nhau bất cứ chuyện gì. Hai mẹ con cháu không bao giờ có bí mật riêng. Cháu cảm thấy rất thân thiết với mẹ. Mẹ đã giúp cháu giải quyết rất nhiều vấn đề. Cháu biết lúc nào mẹ cũng sẵn sàng lắng nghe để chia sẻ với cháu mọi rắc rối và sẽ tìm cách giúp cháu”.*

Jennifer, 18 tuổi, đang chuẩn bị vào đại học: *“Cháu nghĩ điều cháu nhớ nhất khi đi học có lẽ là những lần nói chuyện với cha mẹ. Nhiều khi cả gia đình cháu trò chuyện với nhau rất khuya nhưng cha mẹ luôn sẵn sàng lắng nghe cháu. Chắc chắn là khi cháu vào đại học rồi thì mọi chuyện sẽ không còn như thế nữa, dù cháu vẫn có thể nói chuyện với họ qua điện thoại”.*

Nếu ngôn ngữ yêu thương của con bạn là thời gian chia sẻ...

- Đến trường đón con sớm vài phút, thức khuya trò chuyện với con về những vướng mắc trong cuộc sống của chúng.
- Hãy cùng nhau ca hát hoặc chơi nhạc thay vì xem truyền hình. Và nếu có thể, hãy biến nó thành truyền thống của gia đình.
- Nếu bạn có lịch làm việc, hãy viết thời gian bạn dành cho con và xem chúng là những hoạt động ưu tiên.
- Nếu có thể, hãy đưa con bạn đến chỗ bạn làm việc một ngày. Giới thiệu con với đồng nghiệp, cho con tham gia hội họp và kể cho chúng nghe hằng ngày bạn làm việc thế nào.
- Tạo ra những “truyền thống” với con, chẳng hạn như cùng ăn kem tại một cửa hiệu hay cùng đi dạo trong một công viên nào đó.
- Chọn một hai trò chơi nào đó có thể chơi chung với con.
- thỉnh thoảng hãy cùng nhau đi dạo hoặc đi xe đạp.
- Cả nhà cùng ăn tối chung. Hãy biến khoảng thời gian này thành dịp đặc biệt để nói về những chuyện trong ngày.
- Tiếp tục vỗ về đứa con tuổi vị thành niên của bạn vào mỗi tối. Bạn không cần phải kể chuyện cho con nghe nữa nhưng vẫn cần duy trì thói quen trò chuyện cùng con trước khi trẻ ngủ.
- Cùng làm bài tập về nhà với con. Việc làm này vừa giúp con học khá hơn, vừa tạo ra nhiều thời gian chia sẻ giữa bạn và con.
- Cùng trồng một loại cây nào đó với con. Với những trẻ thích ở ngoài trời thì thời gian ở cùng nhau ngoài vườn hoa, cùng trồng rau hay làm đất có thể trở thành những kỷ niệm tuyệt đẹp.

Chương 6

Ngôn ngữ yêu thương thứ 4:

SỰ TẬN TỤY

“Tôi nghĩ điều khiến tôi cảm thấy mình được yêu thương nhiều nhất đó chính là việc cha mẹ luôn cố gắng hết sức để giúp tôi trong mọi việc”. Mark, 24 tuổi, đang chuẩn bị lập gia đình tâm sự với tôi về những năm tháng tuổi vị thành niên của mình. Anh cho biết: “Tôi nhớ mẹ thường nấu cho cả nhà những bữa ăn rất ngon dù mẹ cũng phải đi làm ở ngoài. Trong khi đó, cha thường dạy tôi cách sửa chữa những cái máy cũ mà chúng tôi mua trước đó. Cha mẹ giúp tôi rất nhiều việc, từ chuyện lớn đến chuyện nhỏ”.

Mark vẫn còn nhớ rất rõ những kỷ ức về cha mẹ: *“Giờ thì tôi mới nhận thức được ý nghĩa của những điều cha mẹ đã làm cho mình. Nhưng dù thế nào chăng nữa thì tôi vẫn rất biết ơn những gì cha mẹ đã làm cho tôi. Tôi hy vọng mình cũng có thể làm như thế cho con của mình sau này”.*

Hình ảnh của cha mẹ Mark qua lời kể của anh chính là hình ảnh của những bậc cha mẹ sử dụng ngôn ngữ yêu thương là sự tận tụy dành cho con.

Làm cha làm mẹ là một bổn phận đòi hỏi sự tận tâm. Ngày bạn quyết định có con cũng là ngày bạn cam kết cả đời sẽ tận tụy vì con. Khi con còn nhỏ, những việc bạn phải làm cho con là rất nhiều, từ thay tã, cho ăn, giặt quần áo, sửa đồ chơi đến tắm rửa, gội đầu, chải tóc... Tuy vậy, đừng nói với con về danh sách này mà hãy đọc to chúng lên trong phòng ngủ của bạn, nhất là khi cảm thấy bạn chưa hoàn thành vai trò của mình. Rồi khi con bắt đầu bước vào giai đoạn tuổi vị thành niên, bạn sẽ phải học thêm một vài *phương ngữ* mới nếu muốn sử dụng hiệu quả ngôn ngữ yêu thương bằng *Sự tận tụy*. Bạn không còn phải thay tã cho con nữa nhưng thay vào đó là vô số nút áo cần đơm, váy cần may, những bữa ăn cần nấu, những chiếc lốp xe cần thay, xe cần sửa, quần áo cần giặt ủi, đồng phục cần tẩy, làm tài xế cho con...

Sức mạnh của sự tận tụy

Một khi hiểu được rằng những hành động thể hiện sự quan tâm chăm sóc là một cách biểu hiện mạnh mẽ của tình yêu, bạn sẽ thấy tất cả những việc mình đã làm khi con còn nhỏ thật là cao quý. Thế nhưng, điều đáng tiếc là nhiều cha mẹ làm những công việc này chỉ vì trách nhiệm. Họ chỉ nhìn thấy những cái cây nhỏ mà không thấy được cả khu rừng. Tôi hy vọng rằng những điều tôi chia sẻ dưới đây sẽ giúp các bậc cha mẹ xóa tan những đám mây mù và có cái nhìn tươi sáng hơn về việc nuôi dạy con. Thực tế là hành động thể hiện sự quan tâm, chăm sóc tỏa ra những tia sáng tình yêu rực rỡ nhất. Những bậc vĩ nhân như Mẹ Teresa, Albert Schweitzer, Mohan- das Gandhi... là những ví dụ điển hình.

Sự vĩ đại thực sự được thể hiện trong thái độ tận tâm phục vụ. Sự tận tụy của cha mẹ đối với con cái chính là biểu hiện của tình yêu thương.

Tự nguyện phục vụ

Vì chăm lo cho con trong bao nhiêu năm trời cộng với rất nhiều bồn phận khác nên nhiều khi các bậc cha mẹ quên mất rằng những việc làm thường ngày của mình là biểu hiện của tình thương và chúng có tác dụng rất lâu dài. Thậm chí, nhiều bậc cha mẹ cho rằng mình giống như nô lệ hay người giúp việc hơn là một người làm việc tận tụy vì tình yêu thương.

Sự tận tụy xuất phát từ tình yêu thương không phải là làm việc như một nô lệ. Nô lệ là do bị người ngoài ép buộc và làm việc một cách miễn cưỡng. Phục vụ vì yêu thương là do sự khao khát bên trong thúc đẩy chúng ta cống hiến hết sức lực của mình để chăm lo cho người khác. Sự tận tâm đó là một món quà được cho đi một cách tự nguyện. Còn khi cha mẹ phục vụ con với một thái độ cay đắng thì những nhu cầu về mặt thể chất của trẻ có thể được đáp ứng nhưng sự phát triển tinh thần của chúng lại bị kìm hãm.

Chăm sóc con là một công việc thường ngày, nên bạn cần phải kiểm tra xem liệu hành động thể hiện sự quan tâm của mình có truyền tải được thông điệp yêu thương hay không. Cameron, một cậu bé tuổi vị thành niên, từng nói với tôi: *“Cha sẽ giúp cháu làm bài tập về nhà nếu cháu nài nỉ ông. Nhưng những lúc đó cháu cảm thấy mình thật có lỗi và không đáng được ông quan tâm, giúp đỡ. Vậy nên cháu ít khi nhờ đến cha”*. Hành động thể hiện sự quan tâm của người cha này không hề truyền tải được thông điệp yêu thương. Thậm chí, nhiều người mẹ cũng không truyền tải được tình thương qua các hành động thể hiện sự quan tâm của mình. *“Cháu muốn nhờ mẹ giúp cùng làm bài tập ở trường nhưng cháu thấy hình như mẹ quá bận rộn.”* - Julia, đang học năm đầu trung học, tâm sự. - *“Cháu có cảm giác mẹ giúp cháu chỉ để cháu không làm phiền mẹ nữa mà thôi”*. Nếu muốn trẻ cảm nhận được tình yêu thương của mình qua những hành động thể hiện sự quan tâm, chăm sóc, các bậc cha mẹ cần thực hiện chúng một cách tự nguyện.

Đừng đặt điều kiện cho tình thương

Một số người sử dụng hành động chăm sóc như một công cụ để đặt điều kiện với trẻ. *“Mẹ sẽ chở con đến trung tâm thương mại để gặp bạn nếu con dọn dẹp phòng”*. Đây là bạn đang muốn “trả giá” với con để thỏa thuận: *“Cha/mẹ sẽ... nếu con...”*. Tôi không khuyên bạn không được thỏa thuận với con mà chỉ muốn nhắc nhở bạn rằng đừng bao giờ được coi đây là biểu hiện của tình thương. Việc bạn chở con đến trung tâm thương mại là thù lao cho việc con lau dọn phòng. Đây chỉ là một điều kiện để con bạn thực hiện theo yêu cầu của bạn chứ không phải biểu hiện của tình thương.

Đúng là đôi khi phần thưởng trở thành động lực thúc đẩy con bạn thay đổi một số hành vi mà bình thường chúng không chịu sửa. Thế nhưng, sự thay đổi này thường chỉ mang tính chất tạm thời, trừ khi bạn tiếp tục đưa ra phần thưởng.

Nếu hành động thể hiện sự quan tâm của bạn luôn gắn liền với việc bắt con phải làm một điều gì đó thì nghĩa là bạn đang thao túng chứ không phải yêu thương con vô điều kiện. Sự thao túng không bao giờ là biểu hiện của tình thương. Tình thương là một món quà được tự nguyện trao tặng chứ không phải là việc đáp trả. Bạn yêu thương con một cách vô điều kiện dù không phải tất cả mọi hành động của con đều khiến bạn hài lòng. Và trên thực tế, trẻ sẽ cảm nhận được tình thương sâu đậm hơn nếu chúng biết được bạn yêu chúng vô điều kiện.

Mặt khác, một điều mà các bậc phụ huynh nên chú ý là nhiều khi con em bạn cũng cố tình thao túng bạn bằng hành động thể hiện sự quan tâm. Nếu muốn bạn đáp ứng nhu cầu của bản thân, trẻ sẽ đề nghị

làm theo yêu cầu mà bạn đã đề ra trước đó. Bradley, 16 tuổi, nói: *“Nếu cháu muốn mẹ làm giúp cháu gì đó, cháu cứ việc tự dọn phòng của mình rồi sau đó mẹ cháu sẽ đáp ứng yêu cầu của cháu”*. Bradley đã học được cách thao túng mẹ.

Nhiều trẻ vị thành niên tỏ ra rất rành rẽ phương pháp thao túng này. *“Nếu mẹ yêu con, mẹ...”* là câu nói mà những trẻ này rất thường dùng. Câu đáp hay nhất của phụ huynh trong trường hợp này là: *“Cha mẹ yêu con quá nhiều nên không thể làm điều gì mà cha mẹ tin là bất lợi đối với con cho dù con có muốn như thế nào”*. Thao túng không phải là biểu hiện của tình yêu thương, càng không phải là cách hữu hiệu để tăng cường mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái.

Tình yêu từ cả hai phía

Làm mẫu và hướng dẫn

Tất cả chúng ta đều có mong muốn yêu thương và được yêu thương. Các bậc cha mẹ luôn muốn con cảm nhận được tình cảm của mình đồng thời giúp con học được cách yêu thương người khác. Do đó, trong khi tận tụy chăm sóc con, nhiều phụ huynh đã lo ngại rằng: *“Nếu như tôi cứ phục vụ con thì biết đến khi nào nó mới biết tự chăm lo cho mình và cho những người xung quanh?”*. Câu trả lời là bạn phải biết làm mẫu và hướng dẫn cho trẻ. Bạn hãy làm gương cho con về một tình yêu vô điều kiện bằng cách giúp con làm tất cả những việc chúng muốn, chỉ cần bạn thấy việc đó tốt cho chúng. Tuy nhiên, bạn cần sáng suốt khi chọn lựa hành động thể hiện sự quan tâm, nếu không sẽ khiến con bạn nảy sinh tính ỷ lại, chỉ biết nhận mà không bao giờ biết cho đi. Chẳng hạn, nấu ăn là một hành động thể hiện sự quan tâm, nhưng dạy con nấu ăn mới là hành động đúng đắn nhất.

Nguyên tắc quan trọng nhất mà bạn nên nhớ là chỉ giúp con làm những điều mà chúng không thể tự làm được. Khi con còn bé, bạn giặt quần áo giúp con; nhưng khi chúng bắt đầu lớn, hãy dạy chúng cách thức giặt quần áo. Nếu không nhận thức được điều này, có thể bạn sẽ cản trở sự trưởng thành của con dưới danh nghĩa yêu thương.

Hướng dẫn đúng cách

Lời khuyên mà tôi đưa ra cho các bậc phụ huynh là hãy giải thích những hành động của mình cho con nghe. Mẹ Patrick nói với cậu: *“Patrick! Con đã lớn và mẹ có chuyện muốn nói với con. Khi con còn bé, mẹ đã làm rất nhiều việc cho con vì mẹ rất yêu con. Bây giờ, dù mẹ vẫn có thể tiếp tục làm những việc ấy cho con nhưng nó sẽ không giúp con trưởng thành được. Vì thế, mẹ sẽ dạy con tự làm những việc này. Mẹ không muốn con tốt nghiệp trung học mà không biết tự mình chăm sóc bản thân. Mẹ đã lập ra một danh sách những việc mẹ muốn dạy cho con. Mẹ muốn cho con xem chúng để con có thể thêm vào đó những việc con muốn học. Mẹ cũng muốn con tự sắp xếp thứ tự những việc con muốn học trước. Mẹ sẽ không ép con, vậy nên khi con cảm thấy đã sẵn sàng, mẹ sẽ dạy chúng cho con”*.

Mẹ của Patrick đã giải thích cách thức yêu con của mình cho cậu bé bằng hành động thể hiện sự quan tâm. Tôi tin rằng trong trường hợp này, Patrick sẽ phản ứng tích cực với cách thức dạy dỗ của mẹ vì bà đã cho cậu cơ hội chọn lựa điều cậu muốn học cũng như thứ tự học.

Thật may mắn cho những trẻ vị thành niên nào có cha mẹ biết làm như vậy! Không những cảm nhận được tình thương của cha mẹ, trẻ còn học được cách trở thành một người có trách nhiệm, biết chăm sóc bản thân và yêu thương người xung quanh bằng hành động tương tự.

Bằng cách này, không những cha mẹ sử dụng được ngôn ngữ yêu thương bằng hành động thể hiện sự quan tâm mà còn hướng dẫn con học được những kỹ năng cần thiết để chăm sóc người khác hiệu quả. Sự hướng dẫn này đòi hỏi cả việc *dạy dỗ* và *huấn luyện*. Trong tiếng Hy Lạp, *dạy dỗ* nhấn mạnh việc hướng dẫn bằng lời còn *huấn luyện* nhấn mạnh việc học bằng thực hành. Theo quan điểm của người Hy Lạp, hai việc làm này phải luôn song hành cùng nhau trong giáo dục con trẻ.

Chẳng hạn khi người cha muốn dạy con rửa xe thì việc đầu tiên ông cần làm là hướng dẫn cho con cách thức thực hiện bằng lời và sau đó sẽ làm mẫu những điều mình vừa nói và cuối cùng là cho con làm phụ. Sau vài lần hướng dẫn như thế này, người cha sẽ để cậu con trai tự rửa xe một mình. Khi đó, người con không chỉ học được cách tự rửa xe mà còn học được cách yêu thương cha mình.

Giúp con tự khẳng định bản thân và trở nên độc lập

Cuộc sống hối hả ngày nay đã khiến không ít các bậc phụ huynh quên dạy cho con những kỹ năng sống cần thiết để rồi sau đó, trẻ phải gánh chịu nhiều hậu quả nặng nề khi hoàn toàn thiếu những kỹ năng cơ bản để chăm sóc bản thân và người khác.

Hiển nhiên là việc dạy con những kỹ năng sống bao giờ cũng tốn rất nhiều thời gian và sức lực của cha mẹ. Tuy nhiên điều quan trọng chính là cảm xúc và lợi ích mà con trẻ nhận được. Nếu trẻ học được cách thể hiện sự quan tâm thông qua hành động, chúng sẽ cảm thấy tự tin hơn vào bản thân. Khi trẻ vị thành niên phục vụ những người ở ngoài gia đình, chúng sẽ nhận được những phản hồi tích cực vì hầu như ai cũng thích những người biết quan tâm đến người khác.

Đong đầy cảm xúc của trẻ

Đối với một số trẻ vị thành niên, hành động thể hiện sự quan tâm là ngôn ngữ yêu thương chính. Khi sử dụng ngôn ngữ này, cha mẹ sẽ đong đầy tình cảm của trẻ nhanh hơn. Chuyện về Scott dưới đây sẽ minh chứng rõ hơn về điều này.

Vào sinh nhật thứ 16, cha mẹ tặng Scott một chiếc xe hơi, và sau này họ nói đó là “*điều tồi tệ nhất chúng tôi đã làm*”. Sáu tháng sau, Scott ngồi trong văn phòng của tôi vì cha mẹ cậu dọa sẽ tịch thu chiếc xe nếu cậu không chịu đến (một ví dụ điển hình cho sự thao túng, nhưng có lẽ đây là cách duy nhất để làm cho Scott chịu đến đây). Trước đó, cha mẹ của Scott đã đến gặp tôi chia sẻ những lo lắng của mình. Từ khi có xe, Scott tỏ ra rất vô trách nhiệm. Cậu đã bị phạt hai lần vì chạy xe quá tốc độ và một lần phải ra tòa vì gây tai nạn.

Cha mẹ Scott cho rằng cậu bé đang có thái độ “*chống đối*” với họ. “*Giờ nó có xe rồi nên đâu còn muốn ở nhà nữa.*” - Cha cậu nói. - “*Nó làm thêm ở một tiệm bán thức ăn nhanh vào buổi trưa để kiếm tiền đổ xăng. Sau đó nó đi với bạn suốt từ buổi chiều cho đến tối. Nó cũng không ăn tối ở nhà vì đã ăn ở ngoài rồi. Chúng tôi đã dọa sẽ lấy lại xe nhưng chưa biết có nên làm thế không.*”

Khi trò chuyện với Scott, tôi nhận ra rằng cậu bé rất ít tôn trọng cha mẹ mình. “*Họ chỉ biết đến công việc của họ mà thôi.*” - Cậu bé nói. - “*Họ đâu có lo cho cháu.*” Tôi phát hiện ra rằng cha mẹ

Scott thường chỉ về sau 6 giờ tối. Trước khi có xe, cậu bé thường về nhà vào khoảng 3 giờ 30 phút chiều, làm bài tập rồi nói chuyện điện thoại với bạn bè. Khi cha mẹ về, cả nhà ăn tối. *“Hầu như lúc nào họ cũng ghé mua đồ ăn dọc đường. Mẹ không thích nấu ăn trong khi cha thì không biết nấu. Sau khi ăn tối, họ kiểm tra xem cháu làm bài tập về nhà chưa. Sau đó, cha làm việc và coi ti-vi còn mẹ thì đọc sách hoặc nói chuyện điện thoại.”*

“Cháu thường vào phòng của mình, lên mạng hay nói chuyện điện thoại với bạn.” - Scott nói tiếp. - *“Chán lắm. Chẳng có gì cho cháu làm cả”.*

Trong những lần nói chuyện tiếp theo với Scott, tôi biết rằng có rất nhiều lần cậu bé định nhờ cha mẹ giúp mình làm bài tập nhưng sau đó, cậu đã không nói vì cho rằng cha mẹ không có thời gian. *“Khi cháu 13 tuổi, cháu nhờ cha dạy trượt băng, nhưng cha nói trò đó quá nguy hiểm và cháu còn quá nhỏ. Khi cháu muốn học chơi guitar, cha từ chối vì cho rằng cháu không có năng khiếu về âm nhạc. Thậm chí cháu còn đề nghị mẹ dạy cháu nấu ăn nhưng mẹ chẳng bao giờ làm.”*

Theo tôi, Scott đã cảm thấy mình bị cha mẹ gạt ra khỏi cuộc sống của họ. Họ đáp ứng những nhu cầu về vật chất cho cậu bé nhưng lại không đáp ứng được nhu cầu tình cảm của cậu. Ngôn ngữ yêu thương chính của Scott là hành động thể hiện sự quan tâm nhưng cha mẹ cậu lại chưa học được cách sử dụng nó. Họ đáp ứng những nhu cầu cơ bản của con nhưng lại không nhạy cảm với sở thích của cậu bé. Kết quả là Scott cảm thấy bị chối bỏ và không được thương yêu. Và tất cả những hành vi của cậu sau đó đơn giản chỉ là sự phản ánh của những cảm xúc này.

Mặc dù tôi có tư vấn cho cha mẹ Scott nghe về cách kết nối tình cảm với Scott nhưng mọi chuyện diễn ra sau đó đã không được thuận lợi như mong muốn. Cậu bé khước từ tất cả những nỗ lực của cha mẹ cậu. Một năm sau, tôi vào bệnh viện thăm Scott khi cậu bị tai nạn và nhận được tin vui là trong thời gian chữa trị, Scott đã kết nối tình cảm lại được với cha mẹ.

Trong thời gian Scott nằm viện, cha mẹ cậu có cơ hội biểu hiện tình thương bằng hành động thể hiện sự quan tâm với cậu. Nhưng quan trọng hơn, họ hiểu được sở thích hiện tại của Scott và giúp cậu phát triển sở thích này. Scott nói năm cuối cấp của mình là: *“năm tệ nhất và cũng là năm tốt nhất”*. Dù phải chịu nỗi đau thể chất nhưng Scott đã tìm lại cảm giác gần gũi với cha mẹ mình.

Cha mẹ của Scott, cũng như tất cả các bậc cha mẹ khác, đều rất chân thành. Họ hết mực yêu con trai mình nhưng lại không biết cách sử dụng ngôn ngữ yêu thương chính của con. Khi khám phá ra điều đó, họ cố gắng sử dụng chúng một cách thành thực nhất, dù Scott không phản ứng lại ngay tức thời. Đây là điều bình thường đối với những trẻ vị thành niên cảm thấy cô đơn và bị khước từ trong một thời gian dài. Tuy nhiên, các bậc cha mẹ không được bỏ cuộc. Nếu kiên trì sử dụng ngôn ngữ yêu thương chính của con thì trước sau tình cảm giữa cha mẹ và con cái cũng được kết nối.

Trẻ vị thành niên nói gì?

Sự kết nối lại như thế này có thể là một bước ngoặt trong quan hệ giữa cha mẹ và con cái. Hãy lắng nghe tâm sự của những trẻ vị thành niên có ngôn ngữ yêu thương này.

Gray, 13 tuổi, sống với mẹ và em gái. Cha Gray bỏ nhà đi khi cô bé mới 7 tuổi. *“Cháu biết mẹ yêu cháu rất nhiều vì mẹ luôn giặt đồ giúp cháu, nấu cơm cho cháu ăn và giúp cháu làm bài tập. Mẹ làm y tá rất vất vả để lo cho cả gia đình”.*

Krystal, 14 tuổi, là con cả trong 4 anh chị em. *“Cháu biết cả nhà đều rất yêu thương cháu vì mọi*

người đã giúp đỡ cháu rất nhiều. Mẹ đưa cháu đi tập đội cổ vũ của trường và đưa cháu tới tất cả các trận đấu. Cha giúp cháu làm bài tập về nhà, đặc biệt là môn toán, môn học mà cháu ghét nhất.”

Todd, 17 tuổi, thường làm thêm việc cắt cỏ mỗi mùa hè. “Cháu có người cha rất tuyệt. Cha dạy cháu cắt cỏ để kiếm tiền mua sắm những thứ cháu thích.”

Kristin, 13 tuổi. “Cháu biết mẹ rất yêu cháu vì mẹ dành thời gian để dạy cháu rất nhiều thứ. Tuần trước mẹ dạy cháu đan. Cháu sẽ tự làm quà giáng sinh kỳ này.”

Nếu ngôn ngữ yêu thương của con bạn là sự tận tụy...

Dưới đây là một số cách biểu hiện tình thương để bạn có thể áp dụng mà không làm giảm đi tinh thần trách nhiệm của con em mình:

- Cùng trẻ luyện tập thể thao, chẳng hạn như ném và chụp bóng chày hay chuyền bóng cho con tập bóng rổ.
- Giúp con làm những bài luận khó.
- Chuẩn bị thức ăn vặt cho con khi trẻ có một ngày vất vả.
- Thỉnh thoảng thức dậy sớm 30 phút để chuẩn bị bữa sáng mà con thích.
- Dạy con tầm quan trọng của việc quan tâm đến người khác bằng cách thường xuyên tham gia những việc làm từ thiện. Đối với những trẻ có tính cách độc lập, hãy để trẻ tự tìm hiểu những dịp và nơi cần sự giúp đỡ của mình.
- Khi trẻ sắp muộn giờ học hay họp nhóm, hãy giúp trẻ hoàn thành nhanh công việc đang làm để trẻ có thể đến đúng giờ.
- Giúp trẻ liên hệ với bạn bè của bạn hay những thành viên khác trong gia đình - những người có thể hỗ trợ trẻ trong lĩnh vực trẻ thích, chẳng hạn như chơi bóng hay tập piano.
- Chọn một lĩnh vực nào đó mà bạn có thể chăm sóc trẻ nhiều hơn bình thường. Chẳng hạn như chuẩn bị cơm trưa cho cháu hoặc thường xuyên làm món tráng miệng ưa thích cho cháu.
- Bắt đầu truyền thống “bữa tối sinh nhật” bằng cách nấu bất cứ món nào trẻ thích vào ngày sinh nhật của cháu.
- Giúp trẻ ôn tập cho bài kiểm tra sắp tới. Hãy cùng làm với trẻ cho tới khi cháu tự tin. Giúp trẻ dọn dẹp phòng trong những lúc trẻ bận rộn hay chăm chú lắng nghe khi trẻ gặp trục trặc gì đó về tâm lý.

Chương 7

NGÔN NGỮ YÊU THƯƠNG THỨ 5:

QUÀ TẶNG

Một lần, tôi tham gia buổi hội thảo về hôn nhân tại căn cứ không quân NATO ở Geilenkirchen, Đức. Thông thường, thời gian tại ngũ của quân nhân là 2 năm nên nhiều gia đình quân nhân đã chuyển đến sống gần căn cứ đó. Một buổi trưa, tôi thấy Alex, một cậu bé 13 tuổi, đang ngồi trên bàn ăn làm bài tập về nhà. Nhìn cậu bé, tôi nghĩ đến những trẻ vị thành niên người Mỹ điển hình: tóc húi cua, quần jeans, áo khoác sờn màu lục. Tôi tiến đến bắt chuyện với cậu bé.

Trong lúc trò chuyện, tôi nhìn thấy Alex đeo một sợi dây chuyền có hình thánh Christopher trên cổ. *"Đây là món quà mà cha đã tặng cho cháu hồi sinh nhật 13 tuổi của cháu vào tháng 3 vừa rồi."* - Cậu bé nói. - *"Cha nói khi cha phải đi xa làm nhiệm vụ thì sợi dây chuyền này sẽ nhắc cháu nhớ về cha. Lúc nào cháu cũng đeo nó bên người."*

"Christopher là ai vậy hả cháu?" - Tôi hỏi.

"Cháu không rõ nữa," - cậu bé trả lời, -

"hình như là một vị thánh nào đó thì phải".

Xét về mặt tín ngưỡng, mặt dây chuyền này không có gì quan trọng nhưng về mặt tình cảm thì nó là vô giá với Alex. Nó là sự nhắc nhở về tình cảm của cha dành cho cậu. Tôi tin rằng nếu còn gặp lại Alex, tôi vẫn sẽ thấy cậu đeo sợi dây chuyền đó trên cổ.

Điều gì khiến một món quà trở thành một quà tặng thật sự?

Quà tặng là một bằng chứng hữu hình cho tình cảm. Chúng ta cần hiểu rõ bản chất của một món quà. Từ *"gift"* trong tiếng Anh bắt nguồn từ chữ *"charis"* trong tiếng Hy Lạp, có nghĩa là ân huệ hoặc một món quà không đáng. Với ý nghĩa này, quà tặng không phải là thứ mà cha mẹ dùng để thể hiện tình thương yêu vô điều kiện của mình đối với con cái. Một số cha mẹ không nhận ra điều này. Họ nghĩ họ đang tặng quà cho con trong khi thực tế, họ chỉ chi trả cho con phí dịch vụ nào đó. Những người đó không thực sự sử dụng ngôn ngữ thương yêu có tên là *Quà tặng*.

Chẳng hạn, Beverly nói với con gái Amanda 15 tuổi của mình rằng: *"Nếu con dọn dẹp phòng thì sau khi ăn tối xong, chúng ta sẽ tới trung tâm thương mại và mẹ sẽ mua cho con chiếc váy mà con thích"*. Thực tế, Beverly chỉ đang cố mua chuộc Amanda làm theo những gì chị yêu cầu hoặc coi đây như một giao dịch. Cũng có thể chị đã bắt đầu mệt mỏi với việc Amanda suốt ngày kì kèo về chiếc váy và đây chính là cách chị nhượng bộ con bé. Nhưng dù thế nào chăng nữa thì đó cũng không phải là một món quà. Amanda hiểu đó là thù lao cho việc lau dọn phòng. Có thể Beverly cho rằng mình đang bày tỏ tình thương đối với Amanda bằng việc tặng cho cô bé chiếc váy, nhưng Amanda chỉ nhận nó như

một thứ mà mình đáng được nhận, chứ không phải một món quà.

Đối với nhiều bậc phụ huynh, thứ mà họ gọi là *"quà tặng"* thực tế chỉ là nỗ lực chi phối con cái, một sự trao đổi với những điều họ muốn hay chi phí cho công việc mà trẻ đã làm. Những lần mà trẻ nhận được quà tặng thật sự chỉ là dịp năm mới hoặc sinh nhật. Còn ngoài ra, hầu hết những món quà khác của cha mẹ đều không mang tính chất là quà tặng thật sự. Tất nhiên, tôi không nói rằng cha mẹ không được chi trả cho những *"dịch vụ"* của con mình. Ý tôi là những sự chi trả đó không được coi là quà tặng. Trẻ vị thành niên có thể dễ dàng thực hiện một giao dịch tương tự như vậy với bất kỳ người lớn nào khác. Việc giao dịch với cha mẹ thì có thể sẽ có lợi hơn với trẻ nhưng dù sao đó vẫn chỉ là giao dịch, không phải quà tặng.

Trẻ vị thành niên không những không phản đối việc giao dịch cùng cha mẹ mà nhiều khi, trẻ còn vui vẻ chấp nhận. Đôi lúc, đây là cách để chúng có những gì chúng muốn. Đây là điều thường xảy ra ở nhiều gia đình, nhưng nó chẳng liên quan gì đến việc tặng quà cả.

Quà tặng và hình thức tặng quà

Một khía cạnh quan trọng khác của việc tặng quà là nó cần được tặng với một số hình thức nhất định. Hãy nhớ lại một món quà quan trọng mà bạn đã được nhận ngày xưa. Món quà đó là gì? Ai tặng? Tặng bằng cách nào? Nó được gói thế nào? Món quà đó có kèm theo sự thể hiện tình cảm nào khác như lời nói hay cử chỉ không? Có thể nói, người tặng càng bỏ công sức vào việc gói ghém và cách tặng bao nhiêu, người nhận càng cảm nhận được nhiều tình cảm bấy nhiêu. Mục đích của việc tặng quà không chỉ là chuyển một món đồ từ tay người này sang người kia mà là để thể hiện tình cảm. Chúng ta muốn người nhận cảm giác sâu sắc được rằng: *"Tôi quan tâm đến bạn. Bạn thật quan trọng đối với tôi. Tôi yêu bạn"*. Những thông điệp tình cảm đó được nâng cao hơn khi bạn chú ý đến hình thức tặng quà.

Các bậc cha mẹ có thể làm tốt nếu ghi nhớ điều này. Khi bỏ qua hình thức, chúng ta đồng thời cũng đã bỏ qua sức mạnh tình cảm của món quà. Johnny muốn có một đôi giày thể thao mới. Cha mẹ chở Johnny đến trung tâm thương mại mua giày và cậu mang luôn giày đi về. Chỉ như thế, không có hình thức nào cả. Những món quà như vậy truyền tải rất ít tình cảm. Nếu món quà nào cũng được tặng như thế thì sẽ tạo cho trẻ suy nghĩ là: *"Cha mẹ nợ mình nên phải mua cho mình tất cả những gì mình muốn"*. Trẻ thường không mấy coi trọng những món quà chứa đựng ít ý nghĩa về mặt tình cảm.

Tuy nhiên, nếu đôi giày đó được gói cẩn thận và tặng trước mặt các thành viên khác trong gia đình, kèm theo đó là những lời khen ngợi và cử chỉ âu yếm thì nó sẽ trở thành một công cụ chuyển tải tình cảm rất mạnh mẽ. Nếu bạn có thói quen không chú trọng hình thức thì tôi đề nghị bạn nên thay đổi nó. Có thể con bạn sẽ không thích sự thay đổi của bạn nhưng dần dần, nó sẽ có cái nhìn khác về món quà mà nó nhận được từ bạn. Và quan trọng là con bạn sẽ học được cách sử dụng ngôn ngữ yêu thương qua tặng, một điều rất có ích khi nó trưởng thành.

Quà tặng và tính coi trọng vật chất

Các bậc phụ huynh thường hỏi tôi rằng: *"Liệu việc tôi tặng quá nhiều quà cho con có khiến nó coi trọng vật chất, một tính cách rất thường thấy trong xã hội ngày nay không?"*.

Với vai trò của mình, các bậc cha mẹ đã đứng khi tự hỏi: "*Có phải đây là thứ mình muốn dạy con?*". Tuy vậy, bạn cũng cần hỏi rằng: "*Đây có phải là thứ mình muốn trong chính cuộc sống của mình? Có phải cuộc sống còn nhiều thứ quan trọng hơn việc kiếm tiền và sắm sửa tiện nghi?*".

Tôi tin rằng câu trả lời nằm ở 2 vấn đề sau: Một, học cách tận hưởng những điều bình thường và hai, học cách chia sẻ điều đó với những người khác. Cả mấy ngàn năm nay con người vẫn sống được mà không có những "*món đồ chơi*" được làm ra từ cuộc cách mạng khoa học kỹ thuật công nghiệp. Không có chúng, con người vẫn vui vẻ tận hưởng những điều bình dị của cuộc sống - ăn, ngủ, làm việc, thư giãn... Không những thế, họ biết chia sẻ cuộc sống bình dị của mình với những người khác.

Tính coi trọng vật chất trong xã hội xuất hiện từ khi con người nhận ra rằng, bằng nỗ lực của mình, họ có thể điều khiển cả vũ trụ. Tính coi trọng vật chất trở thành biểu hiện của sự tôn thờ chủ nghĩa cá nhân. Khi đó, mối quan hệ giữa người và người bị rạn nứt bởi sự vô cảm mà chúng ta dành cho nhau.

Nhiều người tin rằng việc coi trọng vật chất là một sự thay thế rẻ mạt cho những nguyên tắc cơ bản nhằm tận hưởng những điều bình dị trong cuộc sống và chia sẻ chúng với những người chung quanh. Và họ đã bắt đầu hành trình tìm lại những giá trị tinh thần mà vô tình mình đã đánh mất.

Dưới đây, tôi sẽ nêu ra hai khía cạnh mà cha mẹ cần lưu ý khi sử dụng ngôn ngữ yêu thương là *Quà tặng*.

Tặng tiền

Giá trị của tiền bạc

Đầu tiên là vấn đề tặng tiền. Ngày nay, trẻ vị thành niên đang dần trở thành khách hàng chủ lực trên thị trường. Những nhà sản xuất tập trung quảng cáo thu hút sự chú ý của giới trẻ. Nhưng trẻ vị thành niên lấy tiền ở đâu ra? Câu trả lời chính là túi tiền của cha mẹ. Nhiều người nghĩ rằng nếu quà tặng là một trong những ngôn ngữ yêu thương thì việc cha mẹ tặng tiền cho con sẽ khiến trẻ cảm nhận được tình cảm cha mẹ dành cho chúng. Thế nhưng việc này có hai vấn đề. Thứ nhất, đa số lượng tiền này không được đưa cho con dưới hình thức quà tặng; nó đơn thuần là một phần trong cuộc sống gia đình thường ngày và trẻ chỉ việc chờ đón nhận. Thứ hai, trẻ chưa làm việc kiếm tiền nên chưa hiểu được giá trị của đồng tiền. Vì thế, đa số trẻ sẽ ít cảm nhận được tình cảm của cha mẹ khi nhận tiền từ họ. Vậy thì cha mẹ phải làm thế nào khi tặng tiền cho con em mình?

Có hai cách giải quyết vấn đề này. Thứ nhất, hãy khuyến khích con tự kiếm tiền bằng cách làm thêm. Đây là cách duy nhất để trẻ hiểu được giá trị đồng tiền. Nếu con bạn phải làm việc trong suốt một tháng để kiếm 50 đô-la mua chiếc áo yêu thích thì chắc chắn nó sẽ ý thức được giá trị của sức lao động. Và trẻ buộc phải suy nghĩ: "*Liệu thứ này có đáng sức mình bỏ ra?*". Khi đó, con bạn sẽ biết cách trở thành một người tiêu dùng thông minh hơn. Khi tự làm việc kiếm tiền, trẻ sẽ phải suy nghĩ lựa chọn giữa những nhu cầu tiêu dùng khác nhau. Nếu không thể cùng lúc có tất cả những điều mình muốn thì trẻ buộc phải dùng lý trí để phân định xem mình cần thứ gì nhất. Điều này sẽ giúp trẻ chuẩn bị tâm lý khi bước vào cuộc sống của một người trưởng thành.

Nếu lo rằng việc làm thêm ở bên ngoài có thể ảnh hưởng đến việc học tập cũng như sinh hoạt của con, các bậc cha mẹ có thể suy nghĩ để trả công cho con sau khi chúng hoàn thành những công việc nhà

được giao. Trả công cho con trong việc này cũng tương tự như việc trẻ đi làm thêm bên ngoài. Tuy vậy, điều các bậc cha mẹ nên lưu ý là không được cho quá nhiều cũng như không để con trông chờ một số tiền quá lớn từ cha mẹ để trẻ không hình thành nên tính coi trọng vật chất.

Cách giải quyết thứ hai là hãy chọn thời điểm thích hợp nhất để tặng tiền cho con. Chẳng hạn, hãy cho tiền trẻ đóng lệ phí buổi cắm trại cùng lớp hay trả học phí của các lớp học thêm... Các bạn cũng có thể cho tiền con dưới hình thức quà tặng, theo như hướng dẫn ở trên.

Vì trẻ đã từng làm việc để kiếm tiền nên bây giờ, trẻ sẽ ít nhiều hiểu được giá trị của đồng tiền. Trẻ sẽ hiểu được mức độ cực nhọc của bạn trong việc kiếm tiền nên sẽ thực lòng quý trọng tình cảm mà bạn dành cho trẻ thông qua số tiền đó.

Tặng quà

Chú ý đến niềm vui và sở thích của con

Hãy suy nghĩ cẩn thận khi quyết định tặng quà thay vì tặng tiền cho trẻ. Hãy nhớ rằng mục đích của việc tặng quà là truyền tải thông điệp *"Cha mẹ yêu con"* đến với trẻ. Vì thế cha mẹ cần tự hỏi: *"Món quà này có thật sự hữu ích cho con?"*. Có rất nhiều yếu tố cần được xem xét khi trả lời câu hỏi trên mà điều đầu tiên chính là mức độ chín chắn và trách nhiệm của trẻ.

Một điều mà bạn cần chú ý khi tặng quà cho trẻ vị thành niên chính là sở thích riêng của trẻ. Hãy nhớ lại những món quà mà bạn nhận được nhưng rất ít khi dùng đến, dù bạn biết người tặng đã tốn khá nhiều tiền để mua nó và rất quý trọng tấm lòng của họ. Vì thế, đừng lặp lại tình huống này với con bạn. Nếu muốn trẻ cảm nhận được tình cảm của bạn trong món quà, bạn phải chú ý đến sở thích của chúng. Thay vì mua một thứ gì đó bạn thích, tại sao bạn lại không mua thứ mà con bạn thích?

Bạn có thể làm việc này trực tiếp và hết sức đơn giản bằng cách hỏi thẳng con: *"Cha muốn mua tặng cho con một món quà nhưng chưa biết con muốn gì. Con hãy viết ra một vài món mà con thích nhất, càng cụ thể càng tốt"*. Hầu hết trẻ đều vui vẻ thực hiện theo yêu cầu này. Nếu không biết chính xác thứ con muốn, hãy dẫn con đến trung tâm mua sắm và yêu cầu con chỉ cho bạn thấy món quà mà nó muốn để quyết định xem có tặng hay không. Nếu tặng, hãy quay lại mua vào lần sau và thực hiện theo những gì tôi đã hướng dẫn ở trên.

Những món quà riêng tư và quý giá

Không phải món quà nào cũng nên tặng trước mặt mọi người trong gia đình. Có nhiều món quà sẽ được coi trọng hơn nếu bạn tặng riêng nó cho trẻ. Lúc Shirley 13 tuổi, tôi rủ con bé cùng đi dạo ở làng Old Salem. Đây là điều không có gì lạ vì cha con tôi vẫn thường đi dạo cùng nhau như thế này. Nhưng lần này, cha con tôi ngồi lại bên một ao cá nhỏ và tôi tặng con bé một chiếc chìa khóa vàng. Đây là cách tôi thể hiện sự trân trọng của mình đối với những nỗ lực của con bé trong suốt thời gian qua. Tôi nói với con bé đây chính là chìa khóa đến trái tim nó và hy vọng nó sẽ trao lại chiếc chìa khóa này cho người nó thương yêu sau này.

Khoảnh khắc này đã trở thành một trong những kỷ niệm đẹp của cả hai cha con tôi. Dù vài năm sau

con bé đã làm mất chiếc chìa khóa đó nhưng kỷ niệm về buổi chiều tuyệt vời đó sẽ còn mãi trong lòng nó. Món quà vật chất tuy đã mất nhưng ý nghĩa tượng trưng của nó vẫn còn trong tâm trí con bé nhiều năm về sau. Bây giờ con bé cũng đã có một đứa con gái, Davy Grace, và tôi sẽ chẳng ngạc nhiên nếu một ngày nào đó, Davy cũng nhận được một chiếc chìa khóa.

Nhiều gia đình không chỉ có những món quà *riêng tư* mà còn có cả những món quà *quý báu*. Những món quà này không nhất thiết phải đắt tiền nhưng phải có ý nghĩa đối với cả gia đình. Đó có thể là chiếc nhẫn, dây chuyền, cuốn sách, cây viết, bộ sưu tập tem... Đó có thể là vật đã được truyền từ nhiều đời hay đơn giản được mua với mục đích duy nhất là để tặng cho con. Những món quà này có thể được tặng riêng hoặc trước mặt các thành viên khác trong gia đình. Điều quan trọng là nó phải được tặng kèm theo lời nói về sự quan trọng và ý nghĩa của nó, đồng thời với những lời khen ngợi và một vài cử chỉ âu yếm.

Những món quà quý báu như vậy sẽ trở thành biểu tượng tình yêu trong lòng con trẻ nhiều năm về sau. Khi trẻ vị thành niên trải qua giai đoạn biến động về tình cảm thì nó sẽ trở thành lời nhắc nhở về tình cảm chân thành mà cha mẹ dành cho trẻ.

Những món quà giả tạo

Đây là những món quà được tạo ra để thay thế tình cảm chân thật và là loại quà mà không trẻ vị thành niên nào cần. Các bậc phụ huynh bận rộn hoặc thường xuyên vắng mặt dùng nó để bù đắp cho những thiếu sót trong mối quan hệ với con cái.

Một người mẹ đơn thân nói: "*Mỗi khi ghé chỗ cha, con gái 16 tuổi của tôi luôn mang về một túi đầy quà. Điều đáng nói là ông ta hiếm khi gọi điện cho con bé và chỉ ở với con bé mỗi năm hai tuần vào mùa hè*". Đây là điều phổ biến đối với các bậc cha mẹ không được quyền nuôi con. Trẻ sẽ nhận quà, sẽ nói lời cảm ơn nhưng không hề cảm nhận được chút tình cảm nào trong đó. Khi món quà được dùng để thay thế tình cảm thật thì trẻ cũng chỉ xem nó là những món đồ tầm thường.

Tuy nhiên, hiện tượng này không chỉ xảy ra đối với các bậc cha mẹ đã ly hôn mà còn với cả những người đang sống cùng con dưới một mái nhà. Đó là các bậc cha mẹ giàu có nhưng bận rộn và luôn thiếu thời gian. Con cái của họ thường tự chuẩn bị bữa ăn sáng, đi học, trở về, bước vào căn nhà vắng vẻ, làm bất cứ thứ gì mình thích rồi chờ đợi cha mẹ về nhà trong tình trạng kiệt sức. Cả nhà ăn bữa tối gọn lẹ với những thứ mua ở tiệm ăn nhanh rồi ai trở về việc của người ấy. Và hôm sau, hoạt cảnh này tiếp tục lặp lại. Trong những gia đình ấy, chúng ta thường thấy xuất hiện rất nhiều món quà giả tạo. Trẻ vị thành niên có được tất cả những gì chúng muốn, ngoại trừ tình cảm của cha mẹ. Nhưng những món quà này không bao giờ bù đắp được nhu cầu tình cảm của trẻ cũng như không thể xóa được cảm giác tội lỗi của bậc phụ huynh khi họ ít gắn bó với con.

Như ta đã biết, trẻ vị thành niên cần nhận được tình cảm của cha mẹ dưới cả 5 ngôn ngữ. Xét về nhiều mặt, ngôn ngữ yêu thương thông qua hình thức quà tặng được xem là nguyên tắc khó nhất. Ít bậc phụ huynh nào sử dụng thành thạo được ngôn ngữ này. Nếu ngôn ngữ yêu thương chính của con bạn là quà tặng, bạn hãy đọc kỹ chương này và bàn bạc kỹ với vợ/chồng mình để cả hai cùng suy nghĩ lại cách tặng quà từ trước đến nay của mình cũng như tìm cách tặng quà tốt nhất cho con.

Trẻ vị thành niên nói gì?

Khi đã tìm ra điểm yếu của mình trong cách tặng quà và làm theo một vài gợi ý ở chương này, tôi tin rằng bạn có thể học được cách sử dụng ngôn ngữ yêu thương này một cách hiệu quả.

Trong chương tiếp theo, tôi sẽ hướng dẫn cho bạn cách xác định ngôn ngữ yêu thương chính của trẻ. Còn bây giờ, hãy lắng nghe tâm sự của những trẻ vị thành niên có ngôn ngữ yêu thương chính là quà tặng.

Michelle, 15 tuổi. Khi được hỏi vì sao cô bé biết cha mẹ yêu mình, cô bé chỉ ngay vào cái áo, váy, và đôi giày trên người mình, rồi nói: *"Mọi thứ cháu có đều do cha mẹ cháu mua cho. Với cháu, đó là tình yêu. Họ không chỉ cho cháu thứ cháu cần, mà còn hơn thế nữa. Thực tế, cháu còn chia sẻ những đồ đạc cha mẹ đã tặng cho cháu với những người bạn có hoàn cảnh khó khăn hơn mình, tất nhiên là khi đã được sự chấp thuận của cha mẹ cháu"*.

Serena, đang học năm cuối trung học, nói về cha mẹ mình như sau: *"Tất cả những đồ vật trong phòng nhắc cháu nhớ về tình cảm của cha mẹ. Sách vở, máy vi tính, đồ trang trí, quần áo... đều do cha mẹ sắm cho cháu. Cháu vẫn còn nhớ cái đệm mà cha mẹ tặng cho cháu cái máy vi tính. Cha mẹ đã lắp đặt nó xong xuôi và gói ghém cẩn thận. Khi mở quà ra, cháu nhìn thấy bên trong màn hình viết là: Chúc mừng sinh nhật Serena. Cha mẹ yêu con"*.

Ryan, 14 tuổi, nói: *"Cháu biết cha mẹ yêu cháu là vì họ đã cho cháu rất nhiều thứ. Họ thường làm cháu bất ngờ bằng cách tặng cho cháu những món mà cháu thích. Không chỉ đơn giản là giá trị món quà mà còn là cách cha mẹ tặng cho cháu nữa. Gia đình cháu rất coi trọng việc tặng quà, và không cần thiết phải chờ tới sinh nhật mới làm như thế"*.

Sean, 15 tuổi, đang học lớp tám. Sean gặp nhiều rắc rối về vấn đề sức khỏe nên thường xuyên phải nghỉ học. *"Cháu biết cháu có rất nhiều vấn đề. Một số bạn cháu đều chơi bóng và tham gia rất nhiều hoạt động. Cháu cũng học trễ một lớp so với các bạn cùng tuổi. Nhưng cháu vẫn thấy mình là đứa may mắn nhất. Cha mẹ cháu thương yêu nhau và rất thương yêu anh em cháu. Cha mẹ thường làm cháu bất ngờ bằng những món quà rất đặc biệt. Cháu rất thích vi tính nhưng hầu như lúc nào cha cũng phát hiện ra những chương trình mới trước cháu. Mỗi khi thấy trên bàn đốt nến là cháu biết sau bữa tối, cả nhà sẽ có tiệc. Thông thường, đó là lúc cha đã tìm thấy một chương trình mới cho cháu"*.

Nếu ngôn ngữ yêu thương của con bạn là quà tặng...

Các bậc phụ huynh nên nhớ rằng tình cảm trong món quà cũng quan trọng như chính món quà. Vì thế, hãy sáng tạo những cách thức tặng quà thật độc đáo để con bạn luôn cảm nhận được tình thương yêu chứa đựng trong đó.

- Hãy chọn món quà hợp với sở thích của con, món quà mà bạn tin rằng con sẽ trân trọng khi được nhận.
- Khi đi mua sắm, hãy đề ra mức giới hạn mà bạn sẽ trả cho các lựa chọn của con.
- Suu tập những món quà không đắt tiền nhưng độc đáo và từ từ tặng từng món cho con mỗi khi cần thiết.
- Chuẩn bị một bữa ăn đặc biệt mà bạn tin là con sẽ thích. Đi đến nhà hàng con thích hay làm món tráng miệng theo khẩu vị của con.

- Suru tập những hộp quà hay giấy gói lạ để dùng cho việc gói quà, dù là những món quà đơn giản nhất.
- Khi vắng nhà, hãy gửi món quà nho nhỏ nào đó về cho con với tên con được viết thật to.
- Chuẩn bị một "*túi quà*" gồm những món quà nhỏ không đắt tiền để con chọn làm phần thưởng mỗi khi đã làm tốt việc gì đó.
- Tìm những món quà có thể đặt tên con bạn lên đó. Hãy dùng chúng trong trường hợp con bạn đang có chuyện buồn để động viên con.
- Tạo ra một trò chơi săn quà có bản đồ và lời chỉ dẫn dọc đường tìm kiếm.
- Giấu một món quà nhỏ trong túi áo khoác của con có kèm theo một mẫu tin nhắn động viên con.
- Thay vì bỏ tiền ra mua một món quà thật lớn vào sinh nhật con, hãy tặng con một món quà có ý nghĩa và tổ chức một bữa tiệc ẩm cúng có mời bạn bè con đến dự.
- Hãy nghĩ đến những món quà có thể tồn tại lâu dài. Chẳng hạn như một cái cây mà bạn và con cùng trồng, một trò chơi chung hay một bức tranh treo trong phòng.
- Hãy tham khảo ý kiến của con khi các bạn cùng nhau đi mua sắm quà.
- Hãy tiết lộ với con về những món quà tiếp theo. Những giấy nhắn đếm ngược như "*Chỉ còn 4 ngày nữa là đến ngày tặng quà*" có thể tạo ra niềm mong đợi lớn và vô vàn tình yêu thương, đặc biệt là đối với những trẻ thích được nhận quà.
- Gửi hoa hoặc kẹo tới trường với một mảnh giấy nhắn công nhận thành tích trong học tập hay ngoại khóa của trẻ.

Chương 8

KHÁM PHÁ NGÔN NGỮ YÊU THƯƠNG CỦA TRẺ VỊ THÀNH NIÊN

“Tôi không biết làm thế nào để xác định được ngôn ngữ yêu thương chính của con mình.” - Muriel nói về Kayla, đứa con gái 14 tuổi của cô. - “Tôi thấy hình như ngôn ngữ của nó thay đổi mỗi ngày. Hôm nay nó thích thứ này, ngày mai nó lại thích thứ khác. Tính khí thất thường của con bé làm tôi chẳng biết đâu mà lần.”

Khám phá ngôn ngữ yêu thương chính của trẻ vị thành niên không đơn giản như đối với trẻ nhỏ. Trẻ vị thành niên đang trong thời kỳ có nhiều biến chuyển, cả trong tâm lý và tính cách. Trong giai đoạn này, tất yếu con người ta sẽ có nhiều phản ứng khác nhau trước các vấn đề của cuộc sống.

Thách thức

Sự thất thường trong tính khí trẻ vị thành niên

Thông thường, trẻ vị thành niên sẽ trải qua trạng thái mất cân bằng này trong vài năm. Đôi khi, trạng thái này diễn ra rất mãnh liệt nên nhiều người cảm thấy khó khăn trong việc đoán ngôn ngữ yêu thương chính của trẻ. Phản ứng của trẻ vị thành niên thường phụ thuộc vào tâm trạng, trong khi tâm trạng này lại thường xuyên thay đổi trong ngày. Do đó, có nhiều biểu hiện tình cảm trẻ chấp nhận vào lúc sáng nhưng lại từ chối vào buổi tối. Chẳng hạn, ngày hôm qua, con bạn khẳng khẳng đòi bạn phải mua cho nó đôi giày bóng rổ hàng hiệu. Thế rồi hai ngày sau, nó lại đi thi đấu bóng rổ với đôi giày cũ mòn. Hẳn lúc đó, bạn sẽ lắc đầu tự hỏi: *“Không thể hiểu nổi thằng bé này!”*. Nhận xét của một người mẹ như Muriel phản ánh sự thất vọng điển hình về việc tìm hiểu tính khí trẻ vị thành niên.

Trẻ vị thành niên độc lập

Ngoài sự thay đổi về tính khí, sự phát triển của tính độc lập cũng là một lý do khiến cha mẹ khó xác định ngôn ngữ yêu thương chính của trẻ vị thành niên. Quá trình trưởng thành của trẻ thường bắt đầu bằng việc tách khỏi cha mẹ để xây dựng tính cách riêng. Kayla không còn muốn được mọi người nhắc đến với tư cách là con gái của Muriel nữa. Cô bé đang cố gắng xây dựng cá tính riêng. Tìm kiếm sự độc lập là bước khẳng định bản thân đầu tiên của trẻ.

Từ những lý do này, Kayla đang cố gắng quyết định xem bản thân mình muốn được biết đến như một *“Kayla ngôi sao bóng rổ”, “Kayla học sinh gương mẫu”, “Kayla người bạn biết quan tâm”, “Kayla cô gái tóc ngắn vàng”, “Kayla vũ công”*... hay không. Vì Kayla vẫn chưa xác định được cá tính nào mình mong muốn có được nên cô bé thường xuyên bị dao động giữa những cá tính đó. Khi xem mình là ngôi sao bóng rổ, Kayla không muốn chia sẻ thời gian với mẹ. Nhưng khi xem mình là

người bạn biết quan tâm đến người khác thì cô bé sẽ rất hưởng ứng khoảng thời gian này. Chính vì thế, việc xác định ngôn ngữ yêu thương chính của trẻ vị thành niên thường là rất khó khăn.

Trẻ vị thành niên né tránh hoặc giận dữ

Đôi lúc, con bạn sẽ né tránh tất cả những biểu hiện tình cảm của bạn. Dù bạn đã thử cả 5 ngôn ngữ yêu thương nhưng đều bị nó từ chối. Nhiều khi trẻ vị thành niên né tránh tình cảm của cha mẹ vì chúng đang tức giận điều gì đó mà chưa tìm ra cách giải quyết tốt nhất. Tuy vậy, việc trẻ né tránh tất cả những biểu hiện tình thương của cha mẹ thường là biểu hiện của sự dao động tâm trạng, suy nghĩ, sự phát triển của tính độc lập và muốn tự khẳng định.

Điều đáng mừng là không phải lúc nào trẻ vị thành niên cũng né tránh hoặc phản ứng thái quá trước những biểu hiện tình cảm của cha mẹ. Và bạn vẫn có thể xác định được ngôn ngữ yêu thương chính của con mình nếu để tâm quan sát.

Ngôn ngữ yêu thương của trẻ em có thay đổi?

Có thể khi trẻ còn nhỏ, bạn đã xác định được ngôn ngữ yêu thương của con và sử dụng nhuần nhuyễn chúng. Và bây giờ, bạn đang băn khoăn: “*Ngôn ngữ yêu thương của con mình liệu có thay đổi?*”. Đáng mừng là ngôn ngữ yêu thương chính của trẻ vị thành niên sẽ không thay đổi trong khoảng thời gian chúng bắt đầu lớn.

Khi ngôn ngữ yêu thương chính của trẻ vị thành niên đã có biểu hiện thay đổi

Có rất nhiều lý do khiến các bậc phụ huynh kết luận rằng ngôn ngữ yêu thương chính của con mình đã thay đổi. Đầu tiên, trẻ vị thành niên né tránh loại ngôn ngữ yêu thương mà trước đó chúng vẫn thường sử dụng. Sự né tránh này có thể giải thích bằng những lý do mà chúng ta đã kể ở trên. Thực tế, nhiều trẻ vị thành niên không chỉ né tránh ngôn ngữ yêu thương chính mà còn né tránh tất cả những biểu hiện tình thương khác.

Lý do thứ hai khiến cho ngôn ngữ yêu thương chính của trẻ có những biểu hiện thay đổi so với khi chúng còn nhỏ, đó là khi một người đã nhận được đủ *ngôn ngữ yêu thương chính* thì *ngôn ngữ yêu thương thứ hai* của họ sẽ trở nên quan trọng hơn. Jared, 15 tuổi, rất thích nhận được tình cảm yêu thương qua những cử chỉ âu yếm. Cha mẹ Jared đã biết được ngôn ngữ yêu thương chính của con mình và họ thường xuyên sử dụng. Sau một thời gian, Jared than phiền rằng: “*Con làm đủ thứ việc nhưng chẳng ai khen bao giờ hết*”. Rõ ràng, nhu cầu của Jared lúc này chính là những lời khen ngợi. Khi biết được điều này, cha mẹ cậu bé thắc mắc không biết ngôn ngữ yêu thương chính của con mình có thay đổi hay không. Thực ra, đối với Jared, lời khen ngợi là

ngôn ngữ yêu thương thứ hai. Vì thế, nếu cha mẹ cậu muốn đáp ứng được những nhu cầu tình cảm của con mình thì họ cần dùng những lời khen ngợi nhiều hơn, đồng thời vẫn phải tiếp tục sử dụng ngôn ngữ yêu thương chính là cử chỉ âu yếm.

Lý do thứ ba là ngay từ đầu, cha mẹ đã xác định sai ngôn ngữ yêu thương chính của con. Điều này

không có gì lạ bởi vì cha mẹ thường có khuynh hướng nhìn trẻ qua suy nghĩ chủ quan của mình. Vì thế, họ dễ cho rằng ngôn ngữ yêu thương của trẻ cũng giống như bản thân mình.

Thời điểm để người làm cha mẹ học hỏi

Có nhiều bậc cha mẹ hỏi tôi rằng: “*Nhưng tại sao tôi cũng làm như hồi xưa mà trẻ lại không hề phản ứng?*”. Patsy tâm sự với tôi: “*Trước đây, tôi đã biết ngôn ngữ yêu thương chính của Teddy là lời khen ngợi. Tôi thường nói những lời đó với nó nhưng gần đây, khi đã 14 tuổi, thằng bé lại nói với tôi: 'Mẹ, đừng có nói thế. Con không muốn nghe hoài những lời đó đâu'. Tôi cảm thấy rất hoang mang trước thái độ của thằng bé*”.

“*Chị thử nói vài lời khen ngợi mà chị thường nói với Teddy cho tôi nghe nào!*” - Tôi yêu cầu Patsy.

“*Tôi thường nói với thằng bé những câu như: 'Con tuyệt nhất!', 'Mẹ rất tự hào về con!', 'Con thật thông minh!'...*”

Vấn đề đã rõ: Lúc nào Patsy cũng nói những lời này trong khi hiềm trẻ vị thành niên nào lại muốn nghe mãi những lời mà mình đã nghe từ khi còn nhỏ. Bên cạnh đó, chúng đang muốn độc lập và không thích bị đối xử như trẻ con.

Lần đó, tôi đề nghị Patsy hãy bỏ tất cả những lời chị đã nói suốt những năm qua và nghĩ ra cách thể hiện tình thương bằng những lời nói mới mẻ và chín chắn hơn, chẳng hạn như: “*Mẹ thật sự khâm phục lập trường cứng rắn của con trong việc giải quyết những vấn đề lớn!*”, “*Mẹ cảm ơn con đã cắt cỏ chiều nay!*”, “*Mẹ tin con vì mẹ biết con sẽ tôn trọng quyền lợi của người khác*”... Tôi còn đề nghị chị hãy bắt đầu gọi con là Ted thay vì Teddy. Patsy tỏ ra hết sức ngạc nhiên và nói với tôi: “*Ông biết không, Teddy cũng nói với tôi như vậy. Nhưng thật khó để gọi thằng bé là Ted bởi tôi đã gọi nó là Teddy từ lúc nó mới sinh*”. Những yêu cầu của tôi sẽ khiến Patsy phải đối mặt với rất nhiều khó khăn nhưng tôi tin chị sẽ làm được.

Roger cũng là một ví dụ điển hình cho việc các bậc cha mẹ cần học một cách nói mới theo nhu cầu của con. Anh kể cho tôi về phản ứng của con trai anh khi cậu bé bắt đầu lớn. “*Từ lâu tôi đã biết ngôn ngữ yêu thương chính của Brad là hành động thể hiện sự quan tâm.*” - Roger nói. “*Khi còn nhỏ, thằng bé thường đem đồ chơi lại nhờ tôi sửa. Có lẽ khi đó, trong suy nghĩ của mình, thằng bé tin thứ gì tôi cũng làm được. Tôi nhìn thấy ánh mắt ngập tràn hạnh phúc của thằng bé khi nó cầm trên tay món đồ chơi đã được sửa hay tìm thấy lời giải cho những bài tập về nhà. Nhưng từ khi bắt đầu lớn, tôi để ý thấy thằng bé không còn nhờ tôi như trước nữa. Hôm bữa, khi thấy nó đang loay hoay với chiếc xe đạp, tôi đã đề nghị giúp và thằng bé đáp rằng: 'Cảm ơn cha nhưng mà con tự làm được rồi'. Thằng bé cũng ít khi nhờ tôi giảng bài tập về nhà nữa. Tôi cảm thấy không còn thân thiết với con như trước và tôi đang lo lắng không biết liệu nó có còn cảm thấy gần gũi với tôi không.*”

Nếu ngôn ngữ yêu thương chính của Brad là hành động thể hiện sự quan tâm thì có lẽ cậu đã không còn cảm nhận được tình thương của cha nhiều như khi còn bé. Cậu đã học được cách tự giải quyết vấn đề đồng thời nuôi dưỡng tính độc lập của cậu.

Điều Roger cần làm bây giờ là học cách hành động thể hiện sự quan tâm theo nhu cầu hiện tại của con. Tôi đề nghị anh nên tìm những điều Brad chưa biết để dạy cho thằng bé, chẳng hạn như cách rửa

xe, đóng giá sách... Tôi tin rằng thằng bé sẽ hào hứng đón nhận những bài học này. Khi đó, sự gần gũi và cảm giác gần gũi giữa hai cha con sẽ được củng cố đồng thời Brad sẽ cảm thấy an toàn trong tình thương của cha.

Tất nhiên, việc phải thay đổi và học hỏi những cách thức mới bao giờ cũng thật khó khăn bởi chúng ta vẫn thường sống theo thói quen. Nhưng nếu muốn đưa con ở tuổi vị thành niên cảm nhận được tình cảm của mình, bạn phải sẵn sàng hy sinh.

Tìm ra ngôn ngữ yêu thương chính của trẻ vị thành niên

Nếu lần đầu tiên bạn biết đến khái niệm ngôn ngữ yêu thương này và không biết ngôn ngữ yêu thương của con mình hiện nay, thì hãy để tôi gợi ý cho bạn 3 bước xác định ngôn ngữ yêu thương của trẻ. Đầu tiên: đặt câu hỏi; thứ hai: quan sát; thứ ba: thử nghiệm. Đây là cách thực hiện từng bước.

1. Đặt câu hỏi

Nếu muốn biết con đang nghĩ gì, cách tốt nhất là bạn hãy hỏi thẳng chúng. Thế nhưng, một người cha đã tâm sự với tôi: *“Cho dù tôi hỏi gì thì câu trả lời của thằng bé cũng gói gọn trong ba dạng: ‘Con không biết’; ‘Được thôi’ và ‘Sao cũng được’. Ba câu trả lời đó được thằng bé sử dụng để trả lời mọi vấn đề của tôi mà thực chất là chẳng có câu trả lời nào cả”*. Tôi hiểu sự thất vọng của người cha này vì đúng là có nhiều trẻ vị thành niên chỉ cần nhàn chữ không thích nói chuyện. Tuy vậy, trong trường hợp con bạn chịu đối thoại thì đây chính là cách duy nhất để biết chắc chắn suy nghĩ và cảm nhận của trẻ.

Thông thường, đa số trẻ vị thành niên sẽ nói ra những cảm nhận của chúng nếu bạn chịu khó hỏi. Rất ít trẻ muốn mở đầu câu chuyện bằng lời đề nghị: *“Để con nói cha/mẹ biết con đang nghĩ gì/cảm thấy gì”*, nhưng chúng lại thường thích nói: *“Để con nói cho cha/mẹ biết con muốn gì”*. Trẻ vị thành niên thường thể hiện mong muốn nhiều hơn suy nghĩ và cảm xúc. Trẻ thường cất giấu những điều này cho mình cho đến khi cha mẹ hỏi đúng câu cần hỏi.

Những câu hỏi là đồng minh tốt nhất của bạn trong quá trình khám phá ngôn ngữ yêu thương chính của con. Margo nói với Kerstin, đứa con gái 15 tuổi của mình: *“Mẹ đang đọc sách hướng dẫn làm cha mẹ. Mẹ nhận ra rằng mình không phải là một người mẹ hoàn hảo. Ý định của mẹ thì tốt nhưng đôi khi mẹ lại nói hoặc làm những điều khiến con bị tổn thương. Mặt khác, mẹ cũng không chắc con có cảm nhận được rằng mẹ luôn ở bên khi con cần hay không. Mẹ muốn hỏi con một câu nghiêm túc: Theo con thì làm thế nào để mối quan hệ giữa hai mẹ con ta tốt hơn?”*.

Margo không bao giờ quên được câu trả lời của Kerstin: *“Mẹ! Nếu mẹ thật muốn biết thì con sẽ nói cho mẹ nghe, nhưng mẹ đừng nổi giận nhé. Có nhiều lúc con muốn nói chuyện với mẹ nhưng con cảm thấy mẹ không hề chú ý đến con. Lúc nào mẹ cũng cùng lúc làm rất nhiều việc như dọn dẹp, đọc sách, xem tivi, tính hóa đơn hay làm gì đó. Lúc nào mẹ cũng làm việc và con cảm thấy con đang làm phiền mẹ mỗi khi con muốn nói chuyện với mẹ. Con ước gì có một lúc nào đó mẹ sẽ ngồi xuống nói chuyện với con mà không làm gì khác”*.

Margo hỏi và chị đã có câu trả lời. Câu trả lời cũng đã tiết lộ ngôn ngữ yêu thương chính của Kerstin - cô bé đang khao khát có được *thời gian chia sẻ*, sự toàn tâm chú ý của mẹ.

Có những câu khác mà cha mẹ có thể hỏi để trẻ vị thành niên tiết lộ đâu là ngôn ngữ yêu thương của mình, chẳng hạn như: “*Con nói ai là bạn thân nhất của con?*”, “*Tại sao con coi cậu bạn ấy/cô bạn ấy là bạn thân nhất?*”. Câu trả lời của con bạn sẽ tiết lộ ngôn ngữ yêu thương của nó.

Tuy vậy, bạn không nên hỏi con bạn những câu hỏi như: “*Ngôn ngữ yêu thương chính của con là gì?*” bởi vì những câu hỏi này thường khiến con hiểu đây là một trò chơi. Hãy nhớ rằng con bạn đang tìm kiếm sự chân thành và chúng không có hứng thú với việc chơi đùa. Bên cạnh đó, nếu con bạn hiểu được khái niệm ngôn ngữ yêu thương, chúng có thể lợi dụng điều này để thao túng bạn. Rất nhiều cha mẹ đã phải đối mặt với những câu nói như: “*Nếu mẹ yêu con thì mẹ sẽ...*”. Đôi khi, con bạn sẽ chủ động thể hiện ngôn ngữ yêu thương chính của nó, nhưng thông thường, những đòi hỏi này chỉ là để thỏa mãn một mong muốn nhất thời nào đó mà thôi.

2. Quan sát

Hãy quan sát hành vi của trẻ vị thành niên một cách tỉ mỉ. Hãy quan sát cách con bạn thể hiện tình cảm của mình. Nếu con bạn thường tặng quà cho người khác thì rất có thể ngôn ngữ yêu thương chính của nó là quà tặng. Con người ta thường mong muốn được nhận lại những điều họ đã cho đi. Tuy nhiên, việc này không phải lúc nào cũng đúng. Chẳng hạn, cậu con trai thể hiện tình cảm bằng cách tặng quà chỉ vì một người thân nào đó của cậu đã nhấn mạnh việc này với cậu. Vì thế, ở đây, ngôn ngữ yêu thương chính của cậu bé này không phải là quà tặng.

Quan sát cả những lời than phiền của trẻ vị thành niên. Quả thật, những lời than phiền thường tiết lộ ngôn ngữ yêu thương chính của trẻ. Thế nhưng, nhiều bậc cha mẹ thường cố chống chế trước những lời than phiền của trẻ. Chẳng hạn, khi trẻ nói: “*Cha mẹ không được tự ý di chuyển đồ đạc trong phòng con. Giờ thì con chẳng tìm thấy được thứ gì cả. Cha mẹ không tôn trọng đồ dùng riêng tư của con!*”. Nhiều người đã phản ứng lại rằng: “*Nếu con chịu dọn dẹp phòng của mình thì cha mẹ đâu cần phải làm điều đó. Nhưng vì con không chịu dọn nên cha mẹ mới phải làm*”. Cuộc nói chuyện trở thành cuộc cãi vã hoặc ngừng lại mà chẳng mang lại ích lợi gì cho cả đôi bên.

Nếu chịu khó để tâm đến những lời phàn nàn của con thì bạn sẽ nhận ra điểm chung giữa chúng. Nếu đây không phải lần đầu con bạn than phiền về việc người khác “*di chuyển đồ đạc*” của mình. Có thể ngôn ngữ yêu thương chính của con bạn là quà tặng. Có thể trong phòng của con bạn có rất nhiều quà tặng và đối với nó, mỗi món quà đều có một vị trí đặc biệt. Khi ai đó di chuyển món quà trong phòng, trẻ cảm thấy điều đó đồng nghĩa với việc di chuyển một mối quan hệ tình cảm của chúng.

Việc nhìn ra những kiểu mẫu than phiền rất quan trọng. Khi những lời than phiền này cùng rơi vào một loại, chúng có thể hé lộ ngôn ngữ yêu thương chính của con bạn.

Quan sát những yêu cầu của con. Lời yêu cầu là biểu hiện rõ ràng nhất ngôn ngữ yêu thương chính của trẻ. Renee nói với mẹ: “*Mẹ, chiều nay mẹ đi dạo với con được không? Con muốn chỉ cho mẹ xem mấy bông hoa con vừa phát hiện bên bờ hồ*”. Rõ ràng, Renee vừa yêu cầu có được thời gian đi dạo với riêng mẹ và ngôn ngữ yêu thương của cô bé là thời gian chia sẻ.

3. Thử nghiệm

Một cách khác có thể dùng để xác định ngôn ngữ yêu thương chính của trẻ vị thành niên là thử nghiệm và quan sát phản ứng của chúng với từng loại ngôn ngữ tình cảm.

Chẳng hạn, bạn hãy dành ra cả tuần để bộc lộ nhiều *cử chỉ âu yếm* với con hơn bình thường. Tuần sau, hãy dành cho chúng nhiều *lời khen ngợi*. Tuần sau đó hãy tập trung vào những hành động thể hiện *sự quan tâm* đối với con. Tuần tiếp theo, hãy dành nhiều *thời gian chia sẻ* với con, cùng con đi dạo hay chơi bóng... Bạn cũng có thể dành thời gian để đối thoại có chiều sâu cùng con. Tuần cuối cùng, hãy tập trung vào *quà tặng*. Hãy mua cho con bạn những món quà mà chúng đã xin, gói thật đẹp và tặng cho con với sự xuất hiện của các thành viên khác trong gia đình.

Khi sử dụng đúng ngôn ngữ yêu thương chính của con, bạn sẽ thấy thái độ con bạn khác hẳn. Khi tình cảm được đọng đầy, trẻ vị thành niên sẽ trở nên thân thiết với cha mẹ hơn. Có thể con bạn cũng đang ngạc nhiên trước sự đổi khác của bạn nhưng bạn cũng không cần phải giải thích gì nhiều. Bạn chỉ cần nói với con về mục tiêu trở thành một người cha/mẹ tốt hơn là được.

Một thử nghiệm nữa là bạn hãy cho con hai lựa chọn và ghi nhớ sự lựa chọn của con. Chẳng hạn, một người cha nói với đứa con trai 13 tuổi của mình: “*Chiều nay cha rảnh hai tiếng đồng hồ và cha sẽ dành nó cho con. Vậy con muốn cùng cha đi thả diều hay là đến trung tâm thương mại mua pin cho cái máy chụp ảnh mới của con?*”. Đó là lựa chọn giữa thời gian chia sẻ và quà tặng.

Khi ghi nhớ những lựa chọn của con, theo thời gian, bạn sẽ thấy những lựa chọn ấy có một mẫu số chung nào đó. Và đấy chính là ngôn ngữ yêu thương cơ bản của con bạn.

Một khi đã khám phá được ngôn ngữ yêu thương chính của trẻ, bạn sẽ muốn học thêm nhiều cách biểu hiện khác của loại ngôn ngữ đó, đồng thời sẽ muốn sử dụng nó thường xuyên. Tuy nhiên, như phần trên tôi đã giải thích, đôi khi trẻ vị thành niên sẽ né tránh loại ngôn ngữ mà chúng vốn yêu thích. Bạn nên tôn trọng ý muốn của con và đừng áp đặt chúng. Chẳng hạn, cho dù bạn biết ngôn ngữ yêu thương chính của con là *cử chỉ âu yếm*, nhưng nếu khi bạn đặt tay lên lưng con mà nó vùng ra thì chắc chắn đó không phải là lúc con bạn muốn được ôm. Khi đó, bạn nên quay đi và chấp nhận sự thật là lúc này con cần ở một mình.

Bạn có thể thử chạm vào con một kiểu khác vào ngày hôm sau. Khi bạn sử dụng tối đa ngôn ngữ yêu thương chính của con, tình cảm của trẻ sẽ được đọng đầy. Nhưng nếu bạn tránh không sử dụng ngôn ngữ đó chỉ vì sợ bị cự tuyệt thì tình cảm của trẻ sẽ trống rỗng và chúng sẽ trở nên xa cách với cha mẹ. Để thể hiện tình cảm yêu thương con một cách hiệu quả, cha mẹ cần sử dụng ngôn ngữ yêu thương chính của trẻ một cách thường xuyên và với cách thức mà trẻ thích nhất.

Sử dụng cả 5 ngôn ngữ yêu thương

Lợi ích đối với trẻ vị thành niên

Tôi không khuyên bạn chỉ sử dụng duy nhất một ngôn ngữ yêu thương chính của trẻ vị thành niên bởi trẻ cần được nhận tình thương thông qua cả 5 loại ngôn ngữ, và bạn cần học cách sử dụng cả 5 loại ngôn ngữ ấy. Trẻ sẽ học hiệu quả nhất thông qua tấm gương của cha mẹ. Khi cha mẹ sử dụng cả 5 loại ngôn ngữ, trẻ sẽ học được cách sử dụng chúng với những người khác. Điều này rất cần thiết cho những mối quan hệ xã hội sau này của trẻ. Trẻ sẽ biết cách bày tỏ tình cảm và sự biết ơn đối với những người xung quanh. Nếu trẻ sử dụng thành thạo cả 5 ngôn ngữ yêu thương thì mối quan hệ giữa trẻ và những người chung quanh sẽ luôn được củng cố và bền chặt, trẻ sẽ có thêm nhiều lợi thế trong tương lai.

Đây thật sự là một thách thức lớn đối với những bậc phụ huynh chưa được học cách sử dụng 5 loại ngôn ngữ yêu thương. Vì thế, bạn hãy đọc lại tất cả những chương giải thích về 5 loại ngôn ngữ và ghi chú những ý tưởng sử dụng chúng. Hãy luyện tập sử dụng chúng không chỉ với con mà còn với tất cả những thành viên khác trong gia đình. Một khi đã học được cách sử dụng các loại ngôn ngữ yêu thương này, bạn sẽ nhận thấy lợi ích thiết thực mà chúng mang lại.

Lợi ích trong hôn nhân

Trong quá trình tìm cách thương yêu con hiệu quả, nhiều cặp vợ chồng nhận thấy hôn nhân của mình như được tái sinh. Họ nhận ra rằng suốt nhiều năm trời, họ đã quên sử dụng ngôn ngữ yêu thương của người bạn đời. Sự học chẳng bao giờ là quá muộn. Vì thế, những cặp vợ chồng nào học được cách sử dụng ngôn ngữ yêu thương của đối phương có thể làm thay đổi cuộc hôn nhân của mình chỉ trong thời gian ngắn.

Một người chồng tâm sự với tôi: *“Chúng tôi đã kết hôn 33 năm nhưng 25 năm gần đây thật khủng khiếp. Sau khi được ông tư vấn, tôi đã sáng tỏ được nhiều điều. Tôi nhận ra rằng mình đã không sử dụng ngôn ngữ yêu thương của vợ và bà ấy cũng không sử dụng ngôn ngữ của tôi suốt nhiều năm qua. Tôi trao đổi với vợ và chúng tôi đã quyết định kể từ bây giờ sẽ thường xuyên sử dụng ngôn ngữ yêu thương của nhau. Trước đây, ông từng nói cuộc hôn nhân của chúng tôi có thể thay đổi trong vòng hai tháng nhưng tôi đã không tin. Giờ đây, đúng là chỉ trong hai tháng, chúng tôi lại có cảm giác ấm áp đối với nhau. Cuộc hôn nhân của chúng tôi đã hoàn toàn thay đổi. Chúng tôi rất mong có thể chia sẻ điều này với những đũa con đã kết hôn của chúng tôi”*.

Tình yêu là một trong những nhu cầu cơ bản nhất của con người. Khi nhu cầu đó được đáp ứng, chúng ta sẽ có cảm giác ấm áp đối với người đã mang lại điều đó cho ta. Tình cảm gia đình ngày càng được thắt chặt hơn nếu tất cả các thành viên trong gia đình đều học được cách sử dụng ngôn ngữ yêu thương của nhau.

Chương 9

LÀM SAO VƯỢT QUA CƠN GIẬN ĐỐI VỚI CON TRẺ?

Khi nổi giận, con người ta có thể nói những lời làm tổn thương sâu sắc đến người khác. Ambrose Bierce từng nói: *“Nói trong lúc giận dữ là bạn đã có một bài phát biểu khiến bản thân phải hối hận cả đời”*.

Đa số các bậc phụ huynh và trẻ vị thành niên chắc hẳn đều đã từng có một *“bài phát biểu”* như Bierce nhắc đến ở trên. Khi đó, chúng ta đều ước gì mình có thể rút lại lời vừa nói hay hành động mình vừa làm. Những cơn giận dữ không kiểm soát được là nguyên nhân dẫn đến sự rạn nứt trong vô số các mối quan hệ, trong đó có quan hệ giữa cha mẹ và con cái.

Nhưng việc này có liên quan gì đến sự yêu thương? Nhiều người cho rằng yêu thương và giận dữ là hai khái niệm hoàn toàn trái ngược nhau và không thể đi chung với nhau được. Thế nhưng nếu xét kỹ, bạn sẽ thấy hai khái niệm này như hai mặt của một đồng xu. Yêu thương là tìm kiếm những điểm tốt đẹp của người khác và nó trực tiếp dẫn con người ta đến sự giận dữ. Chúng ta nổi giận khi cho rằng hành động của người kia là sai trái, phụ lòng yêu thương của ta. Cha mẹ nổi giận với con cái khi cho rằng chúng đã nói hoặc làm một điều gì đó thiếu trách nhiệm. Trẻ vị thành niên nổi giận với cha mẹ khi cho rằng hành vi của cha mẹ là thiếu công bằng hoặc chỉ vì lợi ích bản thân...

Vì lẽ đó, tôi viết chương này là để giúp các bậc phụ huynh kiểm soát cơn giận dữ của bản thân theo hướng tích cực cũng như biết cách giúp con mình kiểm soát được cơn giận dữ.

Sự cần thiết phải kiểm soát cơn giận dữ

Chúng ta không thể dạy cho con những điều mà chính bản thân mình cũng chưa học được. Marvin, một phụ huynh ở Idaho, đã từng nói với tôi: *“Tôi chưa bao giờ tức giận như vậy cho tới khi tôi kết hôn. Và tôi chưa bao giờ tức giận một cách khủng khiếp như vậy cho tới khi con tôi bắt đầu lớn”*. Đây cũng là điều mà rất nhiều bậc phụ huynh đã và đang gặp phải. Một điều mà chúng ta cần nhận thấy là chúng ta thường nổi giận nhiều nhất với các thành viên trong gia đình, đặc biệt là với đứa con mới lớn của mình. Tại sao vậy?

Tại sao trẻ vị thành niên thường làm bố mẹ tức giận?

Tại sao các bậc phụ huynh lại thường nổi giận nhiều hơn khi con cái của họ bắt đầu lớn? Nguyên nhân chính là do những thay đổi bên trong trẻ khiến chúng có những thái độ, hành xử rất khác biệt so với khi chúng còn bé. Điều này chúng ta đã bàn ở những chương trước. Ngoài ra, khả năng suy luận và phán xét của trẻ vị thành niên tăng lên nên chúng bắt đầu đặt câu hỏi về những quyết định của cha mẹ chứ không giống như khi chúng còn bé.

Sự trưởng thành về mặt trí tuệ này thường đi cùng với tính độc lập và mong muốn tự khẳng định bản

thân. Khi đó, trẻ không chỉ xét đoán quyết định của cha mẹ mà còn có quyền lựa chọn có nên nghe theo hay không. Chúng không chỉ tự suy nghĩ mà còn tự quyết định. Việc này thường khiến chúng đi ngược lại ý của cha mẹ và khơi lên sự giận dữ ở cha mẹ.

Khi kết luận những hành vi của con mình là ngang bướng, nổi loạn, hoặc thiếu trách nhiệm, các bậc phụ huynh thường đưa ra lý do: Việc này không tốt cho chúng. Con giận dữ thúc đẩy họ hành động. Nếu không nhận thức được sự thay đổi tất yếu của con ở độ tuổi vị thành niên, họ có thể khiến cho tình hình trở nên tồi tệ hơn.

Tại sao các bậc phụ huynh phải tránh phản ứng tiêu cực với những con giận dữ?

Khi trẻ vị thành niên không sẵn sàng làm theo lời mình, các bậc cha mẹ thường phản ứng bằng cách ra những “*mệnh lệnh*” lạnh lùng và khó nghe như “*Con có làm hay không thì bảo?*”. Khi trẻ vị thành niên chọn cách trả lời: “*Không!*”, nghĩa là chúng đang mở màn một cuộc chiến với cha mẹ. Và trận chiến thường chỉ kết thúc khi cả cha mẹ và con cái đã ném vào nhau nhiều lời gây tổn thương. Sau đó, cả hai bên đều rời khỏi cuộc chiến với những vết thương lòng cùng cảm giác bị chối bỏ và không được thương yêu.

Trong 30 năm làm tư vấn hôn nhân gia đình, đã không ít lần tôi rơi nước mắt khi nghe trẻ vị thành niên kể về những lời cay nghiệt cùng những hành vi tàn nhẫn của cha mẹ chúng trong cơn giận dữ không kiểm soát được. Bi kịch hơn, nhiều trẻ vị thành niên sau khi trở thành cha mẹ đã có những hành vi bạo hành với con cái của chúng. Khuôn mẫu những cơn giận thường được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Vì thế, nhiệm vụ của chúng ta là phá vỡ khuôn mẫu đó. Với vai trò của mình, các bậc phụ huynh cần kìm nén cơn giận dữ và học cách kiểm soát nó một cách có trách nhiệm và tích cực. Sau khi bị bạo hành, trẻ vị thành niên sẽ không còn nhớ đến những hành động thể hiện sự quan tâm, lời khen ngợi, thời gian chia sẻ, quà tặng hay những cử chỉ âu yếm mà mình đã nhận được. Tất cả những gì chúng nhớ chỉ còn là những lời mắng nhiếc và chỉ trích của cha mẹ. Chúng không còn cảm nhận được tình yêu thương mà chỉ còn cảm thấy đau đớn khi bị chối bỏ.

Những khuôn mẫu tiêu cực trong quá khứ có thể bị phá vỡ. Chúng ta không cần phải làm nô lệ suốt đời cho những cơn giận dữ của mình. Bất kỳ bậc cha mẹ nào cũng có thể chuyển những khuôn mẫu phá hoại thành hành động yêu thương.

Phá vỡ khuôn mẫu phá hoại

Dưới đây, tôi xin gợi ý một số bước có thể giúp bạn xóa bỏ những khuôn mẫu tiêu cực và hình thành nên những khuôn mẫu tích cực chan chứa tình yêu thương thông qua việc kiểm soát cơn giận dữ.

1. Thừa nhận sự thật

Đầu tiên, các bậc phụ huynh cần phải biết thừa nhận sự thật. Chúng ta sẽ không thể đi đúng hướng nếu không chịu thừa nhận mình đang đi sai đường. Hãy tự thừa nhận và thừa nhận với các thành viên khác trong gia đình. “*Tôi đã không kiểm chế được cơn giận dữ của mình. Tôi thường mất kiểm soát bản thân. Tôi đã nói sai. Những câu nói của tôi không thể hiện thông điệp yêu thương. Chúng chỉ*

phá hoại mọi thứ và làm người khác tổn thương. Và tôi muốn thay đổi”. Hãy viết những lời trên vào một tờ giấy và tự nhắc nhở mình, cũng như thể hiện thái độ hối lỗi với những người đã bị bạn làm tổn thương. Hãy nói với họ về mong muốn thay đổi của bạn. Khi bạn đã nói được điều này trước mặt mọi người, bạn đã bắt đầu thay đổi theo chiều hướng tích cực hơn rồi đấy.

2. Lập kế hoạch

Bây giờ, chúng ta sẽ chuyển sang bước hai: Lập kế hoạch để xóa bỏ những khuôn mẫu phá hoại. Vậy làm thế nào để phá vỡ những khuôn mẫu tiêu cực đó? Thực ra bạn đã hình thành một kế hoạch cho mình khi nói với vợ/chồng, con cái là hãy bước ra khỏi phòng khi bạn bắt đầu nổi nóng. Tuy nhiên, điều này sẽ nhắc nhở bạn nhớ đến thất bại của mình. Thù nhận mình thất bại là một việc rất xấu hổ, và nó sẽ thúc đẩy bạn phải thay đổi hành vi vào lần sau. Nhưng làm thế nào để dập tắt cơn giận trước khi nó bùng nổ?

Hãy nghe Rueul kể về kinh nghiệm thành công của anh. Cách đây hai năm, chúng tôi gặp nhau trong một buổi hội thảo về hôn nhân ở Spokane. Anh thừa nhận: *“Tôi thường xuyên giận dữ và nói những lời nói làm tổn thương vợ con”*. Thế rồi khi gặp lại nhau trong một buổi hội thảo khác, anh đã kể cho tôi nghe quá trình đấu tranh với những cơn giận dữ của mình: *“Ông còn nhớ ý tưởng đếm đến 100 trước khi nói ra điều gì đó không? Tôi đã thực hiện theo lời khuyên của ông. Khi sắp nổi giận, tôi vừa đếm vừa đi tới đi lui. Việc làm này có vẻ kỳ cục nhưng đó là một trong những điều sáng suốt nhất mà tôi từng làm. Việc đi lại và đếm đã khiến tôi bình tĩnh và có cái nhìn tích cực hơn trước những cơn giận dữ”*.

Rueul đã tìm thấy phương pháp để thay đổi cách ứng xử của mình trước những cơn giận dữ. Nhiều người cũng sử dụng cách này để đối phó với những cơn giận của mình. Brenda kể với tôi: *“Hai vợ chồng tôi đã thỏa thuận rằng khi nào nổi giận, một trong hai người sẽ xin một khoảng thời gian 'tạm dừng' và bước ra khỏi phòng. Chúng tôi đã thỏa thuận sẽ quay trở lại bàn bạc vấn đề sau 5 tiếng. Nếu tiếp tục nổi giận, chúng tôi lại 'tạm nghỉ' lần hai. Chúng tôi đều đồng ý rằng thà tạm nghỉ còn hơn là nói những lời khó nghe với nhau”*.

Rõ ràng, họ đã tìm được phương pháp thay thế hành vi phá hoại bằng một hoạt động khác để trở nên bình tĩnh hơn.

3. Phân tích cơn giận dữ và nhìn nhận lại ý kiến của mình

Bước thứ ba đó là phân tích cơn giận dữ và nhìn nhận lại ý kiến của bạn. Dù có thể bạn vẫn còn giận dữ khi đã đếm đến 100, thậm chí 500, nhưng bạn đã đủ bình tĩnh để đặt ra những câu hỏi về cơn giận của mình. *Tại sao mình lại giận dữ? Đối phương đã làm sai chuyện gì? Liệu mình có đánh giá thái độ của họ mà không có bằng chứng? Mình có hiểu được động cơ của họ? Mình có yêu cầu quá cao so với mức độ chín chắn của con?* (Đôi lúc, các bậc cha mẹ nổi giận chỉ vì đứa con mới lớn của họ hành xử như một đứa trẻ vị thành niên bình thường).

Một khi đã có thời gian nghĩ lại vấn đề, bạn có thể đưa ra quyết định cần thiết xem đâu là hành động mang tính xây dựng trong hoàn cảnh ấy. Bạn có hai sự lựa chọn để đưa ra phản ứng tích cực đối với cơn giận: Một là thoát khỏi cơn giận, và hai là thừa nhận đó là vấn đề của bạn chứ không phải của con. Vấn đề của bạn có thể là do một trong những điều sau: *“Sáng nay mình có tâm trạng không tốt”*,

“Mình đang bị stress”, “Tôi qua mình ngủ không đủ”, “Mình thiếu kiên nhẫn”...

Cho dù có là lý do gì chẳng nữa thì bạn cũng phải nhận ra vấn đề nằm ở bản thân mình và cố gắng thoát khỏi nó.

Tuy nhiên, cũng có thể cơn giận dữ của bạn là đúng. Những thành viên trong gia đình bạn đã sai. Bạn có *“quyền”* được nổi giận. Bạn đã đếm đến 500, đã ra ngoài tản bộ, đã phân tích cơn giận của mình, và cuối cùng bạn biết mình cần phải bàn bạc lại vấn đề này với người thân. Người ta đã làm sai, bạn đã bị tổn thương và vấn đề cần được giải quyết. Tuy nhiên, trước khi đề cập đến vấn đề với con, bạn nên suy nghĩ kỹ xem cần bắt đầu như thế nào.

4. Nói chuyện với trẻ

Tiếp theo, hãy nói chuyện với trẻ. Hãy chọn thời điểm thích hợp để bàn bạc với trẻ về vấn đề mà bạn đang quan tâm. Nếu trẻ đang xem ti-vi hay mãi làm một việc gì khác thì đó không phải là lúc thích hợp để nói chuyện. Nên chọn thời điểm chỉ có hai người bên nhau. Nếu bạn cứ khẳng khẳng: *“Chúng ta phải nói chuyện ngay bây giờ”* thì bạn đã phá hỏng cuộc đối thoại trước cả khi nó bắt đầu.

Khi đã tìm được thời gian và địa điểm thích hợp, bạn nên nói điều gì đó có ý nghĩa khẳng định, chẳng hạn như: *“Mẹ muốn chia sẻ cảm xúc của mẹ với con. Mẹ biết có thể mẹ đã hiểu lầm nhưng mẹ muốn nói cho con biết suy nghĩ và cảm xúc của mẹ. Sau đó, mẹ muốn con nói cho mẹ nghe quan điểm của con. Có lẽ mẹ đã bỏ qua điều gì đó và mẹ cần con giúp mẹ hiểu ra”*.

Khi diễn tả những điều bạn đang quan tâm, hãy cố gắng cụ thể hết mức. Hãy giới hạn đề tài của bạn và đừng gọi lại những chuyện cũ có liên quan. Nếu không, con cái sẽ có cảm giác như bạn đang chỉ trích chúng. Rất có thể chúng sẽ chống đối lại để bảo vệ bản thân, và cuộc nói chuyện sẽ trở thành cuộc cãi vã. Con người ta có thể kìm nén bản thân trước một vụ việc nhưng sẽ là quá sức chịu đựng của họ nếu bạn liên tục gọi nhắc tất cả những thất bại mà họ đã gặp trong quá khứ.

Sau khi đã trình bày quan điểm của mình, bạn hãy đề nghị trẻ nói về những cảm nhận của chúng. Khi trẻ đang nói, cố gắng đừng xen ngang. Hãy thường xuyên dùng những câu hỏi lặp lại để hiểu rõ hơn những điều trẻ đã nói, chẳng hạn như: *“Có phải con nói rằng...?”* hay *“Mẹ nghe con nói rằng...”*. Những câu hỏi này sẽ khiến trẻ chia sẻ nhiều hơn, và bạn sẽ hiểu được những cảm xúc cũng như suy nghĩ của chúng.

Nếu cả hai thật sự bất đồng quan điểm với nhau thì bạn có thể nói: *“Có vẻ như chúng ta nhìn nhận vấn đề khác nhau. Có lẽ do chúng ta là hai người khác biệt. Nhưng mẹ nghĩ chúng ta có thể học được một điều gì đó từ việc này để khiến mọi việc trong tương lai được tốt đẹp hơn”*. Những câu nói này thường dẫn đến một kết luận tích cực. Tuy nhiên, nếu bạn khẳng khẳng mình đúng còn con bạn sai thì sự việc vẫn chẳng có gì tiến triển và khoảng cách giữa đôi bên vẫn xa như trước. Ngược lại, nếu bạn thật sự muốn có cách giải quyết vấn đề và rút ra được kinh nghiệm tích cực nào đó thì cả hai đều là người chiến thắng. Cơn giận của bạn được giải quyết và kết quả sẽ rất khả quan. Đây chính là dạng kiểm soát cơn giận dữ tích cực mà bạn cần dạy cho con em mình.

Dạy con cách kiểm soát cơn giận

Yêu thương và giận dữ: hai kỹ năng quan trọng cho các mối quan hệ

Rõ ràng là chúng ta không thể chờ đến khi mình biết cách kiểm soát cơn giận một cách hoàn hảo rồi mới dạy cho con. Thật ra, có nhiều bậc phụ huynh còn không biết mình có vấn đề với những cơn giận dữ cho tới khi họ thấy những hành vi của mình được tái hiện lại qua đứa con mới lớn. Chính suy nghĩ đáng sợ: “*Con mình sẽ giống như mình*” đã thúc đẩy họ phải thay đổi cách kiểm soát cơn giận. Thường thì chúng ta phải cùng học cách kiềm chế cơn giận dữ với con.

Hai kỹ năng cần thiết nhất mà trẻ vị thành niên nên học là cách thể hiện tình cảm và xử lý những cơn nóng giận. Hai điều này có quan hệ mật thiết với nhau. Nếu trẻ vị thành niên cảm thấy được yêu thương, chúng sẽ có động lực để học cách kiểm soát giận dữ tích cực. Nhưng khi tình cảm của trẻ không được đong đầy, trẻ sẽ ít có khả năng kiềm chế cơn giận dữ của mình. Vì thế, việc cha mẹ học và sử dụng thành thạo ngôn ngữ yêu thương của con là điều rất quan trọng.

Điều đáng nói là việc được đong đầy tình cảm chưa hẳn đã khiến trẻ vị thành niên tự động biết cách kiềm chế cơn giận dữ của chúng. Kiểm soát cơn giận tích cực là một kỹ năng cần phải học. Nhưng những yếu tố nào chi phối quá trình dạy dỗ con cái của các bậc phụ huynh?

Cơn giận dữ của con bạn: Âm ỉ hay bùng phát?

Điều đầu tiên và cũng là điều cơ bản nhất chính là việc cha mẹ cần phải bắt đầu từ vị trí của con. Khi con cái của bạn bắt đầu lớn, nó đã có khả năng phản ứng với những cơn giận dữ. Một bà mẹ đã nói với tôi: “*Thưa Tiến sĩ Chapman! Làm sao ông có thể khiến bọn trẻ chịu nói về những cơn giận dữ của chúng được? Khi đứa con gái 15 tuổi của tôi giận, nó im lặng cho dù tôi có gắng hỏi như thế nào chẳng nữa. Tôi không biết làm thế nào để giúp đỡ nó nếu nó không chịu nói tiếng nào*”. Một người mẹ khác lại cho biết: “*Vấn đề của tôi thì lại ngược lại. Khi tức giận, con gái tôi la hét ầm ĩ, nhiều lúc còn chạy nhảy, đập phá nữa*”. Hai bà mẹ này đã chứng kiến hai kiểu cơ bản của cơn giận dữ: âm ỉ hoặc bùng phát.

Tôi dùng từ *âm ỉ* cho cơn giận ở những đứa trẻ chỉ giữ cảm xúc giận dữ trong lòng, và sự giận dữ thầm lặng đó sẽ dần ăn mòn tâm hồn trẻ. Trẻ vị thành niên sẽ tức giận khi bị người nào đó cho là mình đã làm sai. Cảm giác “*bị cho là sai*” này nếu không được thể hiện ra sẽ trở thành cảm giác chán ghét, cô đơn và suy nhược. Những cơn giận dữ âm ỉ có thể dẫn đến những hành vi hung hãn thụ động. Những trẻ bên ngoài thụ động, từ chối không chịu đối diện với cơn giận dữ, sẽ thể hiện cảm giác căm ghét của mình qua những hành động gây tổn thương người đã khiến chúng giận. Sau một thời gian dài, những cơn giận dữ bị giữ kín trong lòng này sẽ bùng phát thành hành vi bạo lực.

Ngược lại, rất nhiều trẻ lại có xu hướng bùng phát khi giận dữ. Khi cha mẹ nói hay làm điều gì đó mà trẻ cho là sai thì chúng sẽ phản ứng bằng cách la lối, cãi nhau với cha mẹ hoặc đập phá những vật dụng xung quanh. Nếu hành vi này không được sửa, trong tương lai, trẻ sẽ trở thành người vợ/chồng, cha/mẹ bạo hành.

Không phải trẻ nào cũng rơi vào hai trạng thái trên nhưng thông thường, chúng sẽ thiên về một trong hai loại. Ít có đứa trẻ nào học được cách kiểm soát cơn giận theo hướng tích cực như chúng ta đã bàn ở trên. Đối với một số bậc phụ huynh, việc dạy con biết cách kiềm chế cơn giận là một nhiệm vụ rất khó khăn. Bước đầu tiên, bạn phải xác định được xu hướng giận dữ của con mình. Hãy quan sát con bạn mỗi khi chúng giận dữ và xem nó phản ứng thế nào với bạn và những người khác. Sau hai tháng quan sát, bạn sẽ biết con mình đang ở mức độ nào trong quá trình kiểm soát cơn giận tích cực.

Đây là bước đầu tiên để cha mẹ có thể thay đổi con mình theo hướng tích cực hơn. Ba bước tiếp theo trong chương sau sẽ hỗ trợ bạn trong việc tìm ra cách thích hợp để giúp con em mình kiểm soát cơn giận dữ.

Chương 10

GIÚP TRẺ VƯỢT QUA CƠN GIẬN DỮ

*T*om tiến đến gần tôi sau khi tôi thuyết trình xong chủ đề về sự giận dữ. Với đôi mắt ngân ngấn lệ và giọng nghẹn ngào, anh nói: “*Tôi đã thất bại. Tối nay, lần đầu tiên tôi nhận ra rằng mình đã khiến con gái phải rút lui trong im lặng. Trước đó, mỗi khi con bé nổi giận với tôi, tôi đều nói với nó rằng nó thật ngốc nghếch và quá nhạy cảm. Giờ thì tôi đã nhận ra sai lầm của mình. Tôi đã đẩy nó rời xa tôi. Suốt sáu tháng qua, hầu như con bé không chia sẻ với tôi điều gì cả*”.

Làm thế nào để giúp trẻ vị thành niên đang trong cơn giận dữ cởi mở lòng mình? Những điều tôi trình bày dưới đây sẽ giúp bạn nắm được những bước tiếp theo trong việc giúp trẻ hình thành những kỹ năng kiểm soát cơn giận một cách tích cực.

Lắng nghe cơn bùng nổ của trẻ

Đây là nhiệm vụ *rất khó khăn* đối với cha mẹ trong quá trình tìm ra cách thích hợp để giúp con kiểm soát sự giận dữ.

Chúng ta hãy bắt đầu với việc lắng nghe những cơn giận bùng nổ ra ngoài. Đây là loại mà tôi có nhiều kinh nghiệm cá nhân nhất, vì con trai tôi thường bộc lộ cơn giận theo kiểu này.

Lắng nghe những từ ngữ thô tục

Tôi là một cô vân tình yêu, hôn nhân - gia đình, và đã được trang bị kỹ năng để biết cách lắng nghe. Nhưng việc lắng nghe những cảm xúc giận dữ của con trai lại là điều không hề dễ dàng. Tuy rất khó khăn, nhưng tôi biết đây là cách duy nhất để tôi tạo ra ảnh hưởng tích cực đối với thằng bé, dù nó cộc cằn như thế nào đi nữa. Tôi tin là bạn sẽ đồng ý với tôi sau khi đọc được bài thơ ở cuối chương do con trai tôi viết cách đây nhiều năm.

Tại sao việc lắng nghe những cảm xúc giận dữ của con em chúng ta lại quan trọng đến như vậy? Lý do là vì cơn giận không thể được giải quyết đến chừng nào những nguyên nhân kích thích nó chưa được xác định cụ thể. Các bậc phụ huynh chỉ hiểu được những nguyên nhân này khi họ biết cách lắng nghe trẻ. Hãy bắt đầu từ việc tìm hiểu tại sao trẻ lại nổi giận. Trẻ thường nổi giận khi cho rằng có việc gì đó không công bằng, ngốc nghếch hay độc ác. Có thể cái nhìn của trẻ không chính xác, nhưng lúc ấy tâm trí trẻ tin rằng có một điều gì đó sai lầm đã xảy ra. (Lý do khiến trẻ vị thành niên nổi giận cũng tương tự như điều khiến người lớn nổi giận: Nhận thức thấy một điều sai trái). Do vậy, khi trẻ thể hiện cơn giận của mình bằng từ ngữ - ngay cả khi bằng những từ ngữ khó nghe - thì các bậc phụ huynh cũng nên cảm thấy biết ơn vì điều đó. Bởi nếu biết lắng nghe, họ sẽ có cơ hội rất lớn để biết được điều gì đang diễn ra trong tâm trí và tinh thần của con em mình, nhằm tìm ra được cách giải quyết hợp lý nhất.

Khi cha mẹ mất bình tĩnh

Đáng buồn là hầu hết các bậc phụ huynh đều phản ứng một cách tiêu cực trước những từ ngữ bùng nổ trong cơn tức giận của con em mình. Chúng ta nổi giận vì cách nói chuyện của chúng và thường quát mắng chúng vì điều đó. Nhiều phụ huynh nói: *“Hãy im lặng và quay về phòng của con đi. Con không được phép nói chuyện với cha/mẹ như thế”*. Với cách phản ứng này, họ đã khiến dòng chảy giao tiếp ngừng lại và làm mất đi cơ hội khám phá ra nguồn gốc cơn giận của con em mình. Nhà cửa có thể trở nên yên ắng, nhưng cơn giận dữ thì vẫn âm ỉ cả trong lòng trẻ vị thành niên lẫn cha mẹ. Cơn giận ấy sẽ không biến mất cho đến khi nó được tìm hiểu và giải quyết một cách tường tận.

Tôi gọi cách xử sự này là *“đóng nút”* cơn giận của trẻ vị thành niên. Nó cũng giống như việc đóng nút cái chai giận dữ đã đầy bên trong trẻ. Khi đó, trẻ sẽ tỏ ra giận dữ gấp đôi. Không những giận về việc các mối bận tâm của mình đã không được quan tâm đúng mức mà còn về cách đối xử của các bậc phụ huynh. Thay vì dạy con em mình cách kiểm soát, đối phó với cơn giận dữ một cách tích cực, các bậc phụ huynh đã làm vấn đề trở nên tồi tệ hơn.

Nếu quan tâm đến con em mình, các bậc phụ huynh sẽ tập trung vào điều trẻ đang nói đến chứ không phải là cách trẻ thể hiện điều đó. Điều quan trọng lúc ấy là khám phá ra nguồn gốc cơn giận của trẻ, và trẻ là người duy nhất có thể cung cấp cho bạn thông tin này. Nếu trẻ la hét với bạn, nghĩa là lúc ấy trẻ đang cố gắng nói với bạn một điều gì đó. Các bậc phụ huynh thông minh sẽ chuyển ngay sang trạng thái lắng nghe. Nếu có thể, hãy dùng giấy bút ghi chép lại điều con bạn đang nói. Điều này sẽ giúp bạn hướng sự chú ý đến thông điệp đang được truyền tải thay vì cách nó được truyền tải. Hãy xem trẻ đang nghĩ là đã có sự bất công nào. Tuy nhiên, bạn đừng biện hộ hay thanh minh gì cả. Đây không phải là lúc để tranh cãi. Đây là lúc bạn cần phải lắng nghe để thu thập những thông tin *“bí mật”* - điều cần thiết để đạt được một thỏa thuận hòa bình với trẻ.

Chuyển sang giai đoạn thứ hai của việc lắng nghe

Khi con em bạn chấm dứt việc bùng nổ, hãy chia sẻ với trẻ điều mà bạn đã nghe thấy và để trẻ xác nhận lại. Bạn có thể hỏi: *“Điều mà cha/mẹ nghĩ là đã nghe con nói đó là con tức giận vì cha/mẹ đã... Đó có phải là điều con muốn nói không?”*. Những câu nói như thế này sẽ khiến trẻ hiểu rằng bạn đang lắng nghe chúng và bạn muốn lắng nghe nhiều hơn nữa. Chắc chắn con bạn sẽ đồng thuận và sẽ cung cấp thêm cho bạn một số thông tin cần thiết.

Hãy tiếp tục viết lại những điều mà bạn vừa nghe thấy. Hãy cố gắng chối bỏ sự cảm dỗ của việc biện minh cho những hành động của mình. Hãy tự nhắc nhở rằng bạn đang ở giai đoạn hai của việc lắng nghe.

Khi con bạn đã nguôi cơn giận, hãy lặp lại lần nữa điều mà bạn nghĩ là trẻ đang muốn tỏ bày và cho trẻ thêm một cơ hội để xác nhận lại chúng. Sau giai đoạn thứ hai của việc lắng nghe, con của bạn sẽ hiểu rằng bạn đang nhìn nhận vấn đề của nó một cách hoàn toàn nghiêm túc. Lúc đó, bạn mới nên chuyển sang bước thứ ba.

Đương đầu với sự im lặng của trẻ

Vậy chúng ta nên làm gì với những trẻ có cơn giận ngấm ngấm, âm ỉ? Theo tôi, trẻ vị thành niên giận dữ trong im lặng thường khó giúp đỡ hơn những trẻ để cơn giận bùng nổ. Việc trẻ từ chối chia sẻ những điều chúng bận tâm sẽ khiến các bậc phụ huynh cảm thấy bất lực. Một điều chắc chắn là chúng

ta sẽ không có cách giải quyết nào thỏa đáng trong trường hợp này cho đến khi biết được suy nghĩ và cảm xúc của trẻ.

Dưới đây là một số lý do khiến trẻ vị thành niên chọn biện pháp im lặng.

Im lặng và quyền lực

Khi phụ huynh khắt khe kiểm soát cuộc sống của con em họ và quyết định mọi việc thay trẻ thì trẻ sẽ cảm thấy bất lực, không thể hình thành được tính tự lập. Hiểu được điều đó, trẻ sẽ cho rằng im lặng là cách duy nhất để có được quyền ưu tiên trong mắt phụ huynh. Với sự im lặng, trẻ sẽ nắm được quyền kiểm soát, ít nhất là trong hiện tại.

Khi phụ huynh cảm thấy hoang mang và than thở với một người trưởng thành nào đó về việc con em mình không chịu trò chuyện, hay khi họ lớn tiếng với trẻ rằng: *“Cha/ mẹ không thể giúp con nếu con không chịu nói có chuyện gì đang xảy ra”* nghĩa là khi ấy, trẻ vị thành niên đã thắng thế. Đó chính là điều mà trẻ mong muốn: được sống ngoài tầm kiểm soát của cha mẹ.

Do đó, các bậc cha mẹ có con hành xử theo kiểu im lặng cần phải đặt ra một câu hỏi rất khó trả lời: Liệu tôi có đang kiểm soát con mình quá khắt khe không? Liệu tôi có cho con đủ không gian tự do để suy nghĩ và tự đưa ra quyết định không? Liệu tôi có cho phép con được làm một trẻ vị thành niên hay tôi đang đối xử với nó như một đứa trẻ con? Với những bậc phụ huynh kiểm soát con mình quá gắt gao, bước tiếp cận vấn đề tốt nhất là truyền đạt cho con em họ thông điệp sau: *“Cha/mẹ biết rằng đôi khi cha/ mẹ đã xen vào cuộc sống của con quá nhiều. Cha/mẹ biết giờ đây con đã là người sắp trưởng thành và có thể không muốn chia sẻ tất cả suy nghĩ và cảm xúc với cha/mẹ. Tất nhiên, việc ấy không có vấn đề gì cả. Nhưng khi con muốn nói chuyện, cha/mẹ muốn con biết rằng lúc nào cha/mẹ cũng ở đây và sẵn sàng lắng nghe con”*. Tiếp theo, hãy cho con bạn thấy biểu hiện của tình yêu thương bằng cách tạo ra bầu không khí mà trong đó trẻ cảm nhận được một thái độ công nhận nào đó. Nếu các bậc phụ huynh duy trì được điều này, tôi chắc chắn rằng con em bạn sẽ bắt đầu cởi mở.

Một lý do khác khiến trẻ vị thành niên chọn cách im lặng khi chúng nổi giận là do chúng đã rút được kinh nghiệm từ những lần trước khi chia sẻ cơn giận ấy với phụ huynh. Khi các bậc phụ huynh bùng nổ trước điều đó, trẻ sẽ chọn cách im lặng. Lúc này, các bậc phụ huynh sẽ không thể khiến trẻ nói bất cứ điều gì. Đôi khi, những nỗ lực của họ sẽ phản tác dụng và sẽ đẩy trẻ sâu hơn vào cõi riêng của chúng. Điều mà các bậc phụ huynh này phải làm là thừa nhận những sai lầm trong quá khứ của mình. Đây là bước đầu tiên trong việc tạo ra bầu không khí tích cực để trẻ chia sẻ cơn giận dữ của mình.

Thời điểm để thú nhận

Thú nhận sai lầm là điều mà Tom quyết định sẽ làm trong thời gian sắp tới. Ngồi ở văn phòng tôi, anh đã bật khóc khi kể về những sai lầm của mình. Anh cho biết: *“Tôi đã thất bại!”* - Anh kể cho tôi nghe kế hoạch của anh. - *“Tối nay khi về nhà, tôi sẽ thú nhận những thất bại của mình với con. Hy vọng con bé sẽ cho tôi một cơ hội khác”*. Và hôm đó, anh đã đề nghị tôi hướng dẫn anh luyện tập cách thú nhận, giúp anh không bị tình cảm chi phối làm cho chệch hướng.

Sau đây là những gì mà chúng tôi đã cùng nhau soạn ra. Các bậc phụ huynh có thể tham khảo nội dung này để áp dụng cho mình trong những trường hợp tương tự.

“Tracy! Liệu con có thể dành thời gian nói chuyện với cha được không? Cha muốn chia sẻ với

con một điều rất quan trọng với cha. Nhưng nếu con thấy đây không phải là thời điểm thích hợp thì cha sẵn sàng đợi". Một khi Tracy đồng ý, Tom sẽ nói tiếp: "Hôm trước, cha đã tham dự một buổi hội thảo về sự nóng giận. Và cha nhận ra rằng trước đây, cha đã cư xử rất không phải với con. Khi con chia sẻ với cha những nỗi bận tâm của mình thì cha lại thiếu nhạy cảm và thường xen ngang lời con nói. Cha nhớ rất nhiều lần cha đã khuyên con cần phải trưởng thành hơn và đừng tỏ ra quá nhạy cảm như vậy. Nhưng giờ thì cha nhận ra rằng chính cha mới là người cần phải trưởng thành hơn. Cha xin lỗi vì đã khiến con cảm thấy không vui như vậy.

Cha muốn con biết rằng nếu con còn muốn chia sẻ những suy nghĩ và cảm xúc của mình thì cha muốn là người được lắng nghe tất cả. Cha sẽ cố gắng lắng nghe và đáp lại con theo cách tích cực nhất. Cha biết rằng đôi khi con không thích cách đối xử của cha và điều này có lẽ sẽ còn xảy ra trong tương lai. Nhưng nếu con nói với cha những điều khiến con buồn bực và lo nghĩ, cha sẽ tôn trọng cảm xúc của con và chúng ta có thể cùng nhau giải quyết vấn đề. Con nghĩ sao?"

Tôi bảo Tom rằng có thể con gái anh sẽ không nói với anh bất kỳ lời nào khi nghe anh nói như vậy. Tôi khuyến khích anh đừng gây áp lực để ép cháu phải mở miệng mà hãy thể hiện tình yêu thương, dùng những từ ngữ nhẹ nhàng ân cần với cháu. Đây sẽ là bước đầu tiên mà Tom phải thực hiện để phục hồi lại niềm tin và khả năng chia sẻ cơn giận dữ của con gái mình.

Khi có được cảm giác an toàn, trẻ vị thành niên sẽ chia sẻ cơn giận dữ với cha mẹ. Ngược lại, khi cảm thấy bị đe dọa hoặc xem thường thì nhiều trẻ sẽ chọn cách rút lui và im lặng. Mục tiêu của các bậc cha mẹ là hãy tạo ra một bầu không khí ấm áp, tràn đầy tình yêu thương để trẻ vị thành niên có thể thoải mái chia sẻ cơn giận dữ của chúng. Khi trẻ bắt đầu chia sẻ, phụ huynh hãy thực hiện công việc lắng nghe đầy khó khăn mà chúng ta đã thảo luận ở trên.

Khẳng định rằng những cảm xúc giận dữ của trẻ là đúng đắn

Bước thứ ba trong việc dạy cho con em bạn cách phản ứng tích cực với sự giận dữ là khẳng định sự đúng đắn cùng giá trị của cơn giận của cháu. Tôi biết có nhiều bậc cha mẹ sẽ nghĩ rằng: *"Tôi không nghĩ rằng cơn giận của con mình là đúng. Thông thường, chúng đã hiểu lầm những hành động của tôi. Đôi khi, chúng còn không hiểu rõ vấn đề nữa kia. Làm sao tôi có thể khẳng định được cơn giận của nó là đúng đắn khi tôi không đồng ý với quan điểm của cháu chứ?"*

Đây cũng chính là thách thức của đa số phụ huynh và từ thách thức này, họ đã phạm một sai lầm hết sức nghiêm trọng là lẫn lộn giữa sự việc với cảm xúc. Kết quả là các bậc phụ huynh đã tranh cãi với con em họ về sự việc và bỏ qua cảm xúc của cháu. Cuộc tranh cãi càng trở nên gay gắt thì càng nhiều cảm xúc bị bỏ qua.

Tất nhiên, những cảm xúc bị bỏ qua không thể giúp các bậc phụ huynh và con em họ xây dựng một mối quan hệ tích cực, lành mạnh.

Khi nổi giận, bạn tin rằng có một điều sai trái nào đó đã xảy ra. Cứ cho quan điểm của bạn trong tình huống đó là không chính xác, nhưng nếu tôi không khẳng định quyền nổi giận của bạn là đúng đắn, bạn sẽ không cởi mở đối với quan điểm của tôi về vấn đề này.

Thông cảm là một trong những cách hữu hiệu nhất giúp chúng ta thừa nhận tính đúng đắn của người

khác. *Thông cảm* là khi bạn đặt mình vào vị trí của người khác và cố gắng nhìn nhận sự việc theo quan điểm của họ. Đối với các bậc phụ huynh, điều này có nghĩa là họ phải nhớ lại những gì mình đã trải qua trước đây, những nỗi bất an, sự thay đổi trong tâm trạng, mong muốn tự lập và khám phá bản thân, tầm quan trọng của việc được bạn bè chấp nhận và nhu cầu được cha mẹ thấu hiểu, yêu thương. Nếu bậc phụ huynh nào không thông cảm với con em của mình thì sẽ gặp khó khăn trong việc công nhận những cảm xúc giận dữ của cháu là đúng đắn.

Curtis đã thể hiện sức mạnh của sự thông cảm khi anh kể với tôi: *“Từ khi tôi biết thông cảm với người khác, cuộc sống của tôi diễn ra thật kỳ diệu. Trước đó, con gái tôi đã nổi giận với tôi vì tôi đã cấm cháu không được lái xe trong vòng một tuần. Cháu bảo tôi đã đối xử bất công với cháu và cháu sẽ xấu hổ với bạn bè về việc này. Nếu là trước đây, tôi sẽ cãi nhau với cháu và sẽ bảo cháu nên biết ơn tôi về điều này. Tất nhiên, điều đó sẽ khiến cháu càng tức giận hơn và cuộc chiến giữa hai cha con tôi sẽ càng trở nên tồi tệ. Tuy nhiên, sau khi học cách thông cảm, tôi đã đặt mình vào vị trí của cháu và nhớ ra rằng việc không được lái xe trong vòng một tuần sẽ khó khăn thế nào.*

Lúc bằng tuổi cháu bây giờ, tôi không có xe riêng. Nhưng tôi nhớ đến lần cha tôi đã giữ bằng lái xe của tôi trong vòng hai tuần và không cho phép tôi dùng đến chiếc xe của gia đình. Tôi nhớ rõ cảm giác của mình khi ấy. Thế rồi, tôi đã thử nhìn nhận sự việc qua quan điểm của cháu, và tôi có thể hiểu được cảm xúc của cháu lúc bấy giờ”.

Curtis nói tiếp: *“Sau đó, tôi đã nói với cháu: ‘Con yêu! Cha hiểu lý do vì sao con nổi giận với cha. Và cha có thể hiểu là con sẽ cảm thấy khó xử thế nào khi không thể cho các bạn đi nhờ xe tới trường. Trong trường hợp con, cha cũng sẽ cảm thấy giận dữ và bối rối như con vậy. Nhưng bây giờ, con hãy lắng nghe quan điểm của cha, với tư cách là cha của con, về vấn đề này.*

Chúng ta đã thỏa thuận với nhau rằng nếu con bị phạt vì chạy xe quá tốc độ, thì con sẽ không được phép lái xe trong vòng một tuần trong lần thứ nhất, và không được lái xe trong vòng hai tuần nếu vi phạm lần hai trong năm đó. Cả hai cha con ta đều đã thống nhất với nhau như vậy, phải không nào? Con biết đấy, cuộc sống luôn rất công bằng. Nó yêu cầu chúng ta phải trả giá cho những sai phạm của mình. Vì thế, nếu bây giờ cha không cảnh báo cho con biết những hậu quả đó, cha sẽ là một người cha tồi. Cha rất yêu con, và đó là lý do mà cha phải duy trì luật lệ dù cha vô cùng thông cảm với con lúc này”.

“Tôi đã ôm nó một cái thật chặt và đi ra khỏi phòng.” - Curtis nói với giọng nghẹn ngào. - “Nhưng lần đầu tiên, tôi thấy mình đã đối mặt với cơn giận dữ của con gái một cách tích cực”.

Có thể những câu nói đầy thông cảm này sẽ không làm cho con bạn hết bối rối nhưng nó sẽ làm cho trẻ nguôi giận. Khi xác định được cơn giận dữ của con em mình và công nhận nó đúng đắn, chúng ta sẽ khiến cho cơn giận của trẻ được xoa dịu. Rõ ràng, bước hai - lắng nghe cảm xúc và cách bày tỏ của con, là một tiền đề quan trọng dẫn đến bước thứ ba - chấp nhận cơn giận của trẻ.

Giải thích quan điểm của bạn và tìm giải pháp

Khi con em bạn đã được lắng nghe trọn vẹn, đó là lúc bạn sẵn sàng để thực hiện bước cuối cùng trong việc xử lý cơn giận dữ của trẻ: giải thích quan điểm của bạn và tìm giải pháp.

Chỉ đến lúc này các bậc phụ huynh mới nên chia sẻ quan điểm của mình với con. Bậc cha mẹ nào thực hiện bước này trước ba bước trên thì kết quả mà họ nhận được có thể sẽ tồi tệ hơn những gì họ

trông đợi và sẽ khiến họ phải hối tiếc. Khi bạn đã lắng nghe trẻ một cách cẩn thận, chấp nhận cơn giận dữ của chúng thì chúng sẽ chịu lắng nghe quan điểm của bạn. Có thể trẻ sẽ không đồng tình, nhưng việc lắng nghe này sẽ giúp bạn tìm được cách giải quyết vấn đề.

Khi con em của bạn đúng (điều này có thể xảy ra)

Đôi lúc, sau khi đã lắng nghe những mối bận tâm của con em mình, các bậc phụ huynh chợt nhận ra rằng trẻ đã đúng. Mary Beth tâm sự với tôi: “Tôi sẽ không bao giờ quên được cái ngày con gái Christy của tôi nổi giận với tôi vì tôi đã vào phòng và dọn dẹp bàn học của cháu. Cháu nói với tôi một cách rành mạch rằng cháu giận tôi vì tôi đã xâm phạm không gian riêng của cháu, rằng tôi không có quyền vào phòng cháu và làm mọi thứ lộn xộn lên như vậy, rằng tôi đã vứt đi một số thứ rất quan trọng đối với cháu. Cháu còn nói rằng nếu tôi làm việc này lần nữa, cháu sẽ ra khỏi nhà. Đó là lúc tôi nhận ra rằng mình đã làm cháu tổn thương đến thế nào và cháu cảm thấy vấn đề này nghiêm trọng ra sao. Tôi đã có thể tranh cãi rằng tôi có quyền vào phòng cháu và làm bất cứ việc gì mà tôi muốn, rằng nếu cháu dọn dẹp bàn mình gọn gàng, thì tôi đã không phải làm việc đó. Nhưng thay vào đó tôi đã chọn cách lắng nghe lời cháu nói.

Tôi cho rằng đó là lần đầu tiên tôi nhận thức được rằng đứa con gái mười bảy tuổi của mình đã trở thành một người lớn thật sự, rằng tôi không thể đối xử với cháu như trẻ con. Thế là tôi nói với cháu: ‘Mẹ xin lỗi. Mẹ đã nhận ra việc làm sai trái của mình dù ý định của mẹ chỉ là dọn dẹp bàn của con cho gọn gàng hơn mà thôi. Nhưng giờ thì mẹ hiểu là con đang nói gì và mẹ nhận thấy rằng mình không có quyền vứt những món đồ của con đi. Thật sự là mẹ không có quyền dọn dẹp phòng của con. Nếu con tha lỗi cho mẹ, mẹ hứa sẽ không làm điều này nữa’. Tôi cho rằng ngày hôm đó đã đánh dấu sự thay đổi trong mối quan hệ của hai mẹ con tôi. Nó đánh dấu ngày tôi đối xử với con gái mình như một người trưởng thành”.

Với sai lầm của mình, các bậc phụ huynh đã làm bùng nổ cơn giận dữ của trẻ. Nếu biết lắng nghe và cư xử với trẻ một cách chân thành thì ta sẽ nhận ra lỗi lầm của bản thân mình. Việc thừa nhận sai lầm và mong được tha thứ luôn tạo nên cách tiếp cận tích cực. Hầu hết trẻ vị thành niên sẽ tha thứ nếu các bậc phụ huynh biết đưa ra một lời xin lỗi chân thành.

Bên cạnh đó, các bậc phụ huynh lại thường có quan điểm sống khác biệt so với con em họ. Quan điểm này cần được chia sẻ một cách cởi mở nhưng chặt chẽ. John đã chăm chú lắng nghe những lời giận dữ của Jacob, con trai anh, trong một lần cháu nổi giận. Lần đó, Jacob tức giận vì John đã không cho nó mượn tiền để trả tiền bảo hiểm xe hơi. Một năm rưỡi trước, khi Jacob được mười sáu tuổi, John đã mua cho cậu một chiếc xe hơi với thỏa thuận rằng Jacob sẽ trả tiền xăng và bảo hiểm. Jacob đã đóng đủ tiền bảo hiểm trong hai lần đầu tiên. Nhưng đến lần thứ ba, cậu không đủ tiền nên đã mượn tiền của cha để tiếp tục được sử dụng xe. Jacob biết rằng John không thiếu tiền và việc cho mượn số tiền ấy hoàn toàn nằm trong khả năng của ông.

John lắng nghe Jacob một cách cẩn thận, ghi chép lại những điều con nói. Sau đó ông đáp: “Vậy con cho rằng cha nên cho con mượn tiền vì cha không thiếu tiền và không gặp vấn đề gì khi làm thế, phải không?”.

“Đúng vậy!” - Jacob đáp. - “Đây chỉ là việc vật đổi với cha, nhưng lại rất hệ trọng đối với con.

Nếu cha không cho con mượn tiền, thì con không thể đựng đến chiếc xe ít nhất là hai tuần lễ”.

John vẫn lắng nghe khi Jacob giải bày những suy nghĩ của mình. Sau đó ông nói: *“Cha có thể hiểu được lý do vì sao con lại muốn cha làm điều này. Cha biết con sẽ cảm thấy vô cùng bất tiện khi không được sử dụng xe trong hai tuần lễ. Nhưng hãy để cha nói những suy nghĩ của cha. Với vai trò của mình, cha phải có trách nhiệm giúp con hiểu và kiểm soát được việc chi tiêu. Ngay từ đầu, chúng ta đã thỏa thuận với nhau là con sẽ trả tiền xăng dầu và bảo hiểm cho chiếc xe của con. Thế nhưng, thay vì để dành tiền, con lại tiêu mất nó. Đó là lựa chọn của con. Tất nhiên, cha không can thiệp việc con tiêu tiền của con. Nhưng vì con đã lựa chọn cách tiêu tiền ấy, vậy nên con không có đủ tiền để trả tiền bảo hiểm xe”*.

“Cha nghĩ có thể cha sẽ làm hỏng con nếu cho con mượn số tiền này.” - John tiếp tục. - *“Cha cho rằng đây là một bài học để con biết cách kiểm soát tiền bạc. Trong hai tuần tiếp theo, cha sẵn lòng cho con mượn xe của cha khi có thể. Cha sẽ chở con đến những nơi con muốn đến nếu cha không thể cho con mượn xe. Nhưng bây giờ, cha sẽ không cho con mượn tiền đóng bảo hiểm xe. Con có hiểu ý cha không?”*

Jacob gật đầu và trả lời bằng giọng lí nhí: *“Con nghĩ là mình hiểu rồi ạ!”*. Tất nhiên là Jacob không vui, nhưng cậu đã hiểu những gì cha nói. Cậu sẵn lòng chấp nhận điều này vì cha cậu đã lắng nghe cậu cẩn thận, chấp nhận những mối bận tâm của cậu và đã thật sự thấu hiểu.

Mục tiêu của các bậc phụ huynh là giúp con em mình biết cách đối phó với những cơn giận dữ và tìm ra một giải pháp thích đáng để giải quyết nó. Những cơn giận không được giải quyết là một trong những điều tệ hại nhất đối với trẻ vị thành niên. Chúng là nguyên nhân dẫn đến những cảm xúc cay đắng và oán giận. Trẻ vị thành niên sẽ cảm thấy mình bị chối bỏ và không được yêu thương. Nó cũng khiến cho việc tiếp nhận những hành động biểu lộ tình yêu thương từ phía phụ huynh của trẻ gần như là không thể. Rất nhiều phụ huynh cảm thấy hết sức phiền muộn khi bị trẻ từ chối tình cảm yêu thương của mình. Nếu muốn truyền đạt thành công tình cảm đến trẻ, các bậc phụ huynh phải tìm cách giải quyết những cơn giận dữ của con. Điều quan trọng là chúng ta phải tạo ra một môi trường thích hợp để trẻ có thể thoải mái chia sẻ tâm tư nguyện vọng của mình.

Việc nhận thức được những thất bại trong quá khứ có thể giúp bạn tạo ra môi trường thuận lợi này. Chẳng hạn, bạn có thể nói với con: *“Trước đây, không phải lúc nào cha cũng lắng nghe con khi con giận dữ với cha. Đôi khi, cha đã nói những điều làm con tổn thương và cha rất lấy làm tiếc về điều đó. Cha biết rằng mình đã không phải là một người cha hoàn hảo, và cha rất muốn khắc phục những sai lầm của mình. Nếu con sẵn lòng, cha muốn hai cha con ta sẽ có một cuộc trò chuyện thân mật để con có thể chân thành chia sẻ với cha những điều cha đã làm con tổn thương. Cha biết rằng những cuộc đối thoại này sẽ rất khó khăn cho cả hai, nhưng cha muốn con biết rằng cha luôn sẵn lòng lắng nghe”*.

Những câu nói như thế sẽ tạo ra động lực để con bạn giải tỏa những cơn giận bị chôn chứa lâu ngày và mang đến cho các bậc phụ huynh cơ hội để giải quyết vấn đề. Trong trường hợp trẻ thậm chí không đáp lại những cố gắng này của bạn thì đó là lúc bạn cần đến sự giúp đỡ của một chuyên gia tư vấn.

Việc dạy cho trẻ biết chấp nhận và giải quyết sự giận dữ theo cách tích cực là một trong những bài học vĩ đại nhất mà bạn có thể làm cho đời sống tình cảm, tinh thần của con. Con bạn sẽ học cách xử lý cơn giận bằng những trải nghiệm riêng tư của mình. Bài thơ dưới đây được con trai tôi viết tặng tôi khi cháu đang ở độ tuổi hai mươi. Nó đã củng cố niềm tin của tôi vào sức mạnh chữa lành của việc lắng nghe cơn giận của trẻ.

CHA

Cha đã lắng nghe trong đêm tối

Đây là điều tuyệt vời cha đã cho con.

Cha lắng nghe bản giao hưởng sự giận dữ của con

Những từ ngữ sắc như dao, những âm thanh bén như kéo đang luôn lách không khí

Những người khác đã bỏ đi Riêng cha vẫn ở lại

Và lắng nghe.

Khi đôi cánh thiên thần trong con đã rách

Cha đã chờ đợi

Để vá lành đôi cánh ấy

Và chúng ta vẫn tiếp tục Đến ngày hôm sau

Đến bữa ăn kế tiếp Đến trận bom kế tiếp.

Và khi mọi người đều đã trốn chạy Cha vẫn ở bên con.

Cha đã mạo hiểm để lắng nghe Trong đêm tối.

- Derek Chapman

Chương 11

TÌNH YÊU VÀ SỰ ĐỘC LẬP

Matt và Lori đã có một buổi gặp với bác sĩ riêng của gia đình để bày tỏ mối bận tâm về Sean, đứa con trai mười ba tuổi của mình. *“Tính cách của thằng bé đã thay đổi!”*. - Matt mở lời. - *“Thật sự là tôi không thể đoán được nó đang nghĩ gì nữa.”* “Nó chưa bao giờ nổi loạn như vậy!”. - Lori thêm vào. - *“Giờ đây, nó đặt câu hỏi đối với hầu hết những điều chúng tôi nói. Và ngôn ngữ của cháu cũng thay đổi. Chúng tôi thật sự không hiểu nó đang nói gì. Vài tuần trước, Sean đã cãi nhau với tôi, điều mà trước đây nó chưa bao giờ làm.”*

“Chúng tôi sợ rằng Sean có vấn đề gì đó về thần kinh.” - Matt nói. *“Có thể là một khối u nào đó chăng?”* - Lori thêm vào. - *“Chúng tôi hy vọng ông sẽ kiểm tra sức khỏe cho cháu và cho chúng tôi một vài lời khuyên nào đó.”*

Bác sĩ của họ đồng ý và hai tuần sau họ đưa Sean đến. Sau khi kiểm tra tổng quát, vị bác sĩ báo cho Matt và Lori biết rằng Sean hoàn toàn khỏe mạnh và không có vấn đề gì liên quan đến thần kinh. Những rắc rối mà họ đang phải đối mặt thực ra chỉ là những dấu hiệu của việc phát triển bình thường ở trẻ vị thành niên. Cả Matt và Lori đều thở phào nhẹ nhõm nhưng cũng cảm thấy rất bối rối vì không biết nên phản ứng như thế nào trước điều này. Tuy vậy, họ cũng biết rằng mình không thể lờ đi những hành động của con.

Matt và Lori đang trải qua những thương tổn bình thường của các bậc cha mẹ có con bước sang tuổi vị thành niên. Mọi việc bỗng chốc trở nên đảo lộn. Những cách làm hiệu quả trước đây không còn tác dụng nữa và đứa trẻ mà họ cho là mình biết rất rõ bỗng nhiên trở thành một người xa lạ.

Chúng ta đã nói về mong muốn tự lập và nhu cầu khám phá bản thân ở trẻ vị thành niên. Khi biết được những mong muốn này của con, các bậc phụ huynh có thể học cách chấp nhận con nhiều hơn cũng như biết cách bày tỏ tình yêu thương một cách tốt hơn. Và đó cũng là cách để cha mẹ có thể nói ngôn ngữ yêu thương của con mình hiệu quả hơn.

Hai thời kỳ xung đột

Bạn có biết hai thời kỳ thường nảy sinh xung đột giữa cha mẹ và con cái? Các nhà nghiên cứu đã xác định hai thời kỳ đó là khi trẻ ở độ tuổi lẫm chẫm biết đi (từ 1 đến 3 tuổi) và khi trẻ bước vào tuổi dậy thì (từ 12 đến 17 tuổi). Hai thời kỳ này có cùng một đặc điểm là nhu cầu tự lập của trẻ được biểu lộ mạnh mẽ.

Ở thời kỳ đầu, những đôi chân của *“lứa tuổi siêu quậy”* đưa chúng đến những nơi mà cha mẹ không thể nhìn thấy được, và những đôi tay bé nhỏ làm những điều khiến các bậc cha mẹ vô cùng phiền muộn. Họ phải đương đầu với những sự việc đại loại như hàng loạt nét bút màu được vẽ nguệch ngoạc trên tường, những thỏi son môi của mẹ bị biến thành bút màu, điện thoại di động của bố bị bỏ vào chậu nước, rồi bột vung vãi đầy thảm trải sàn bếp, các ngăn kéo bị mở tung ra và lục lọi, v.v.

Đến tuổi dậy thì, những xung đột của trẻ với cha mẹ vẫn xoay quanh sự tự lập. Dĩ nhiên, trẻ vị thành

niên đang ở một giai đoạn rất phát triển nên những rắc rối mà trẻ tạo ra cũng lớn hơn, và những xung đột với cha mẹ cũng có cường độ mạnh hơn rất nhiều. Tuy vậy, theo Steinberg và Levine, hai chuyên gia tâm lý, thì vẫn có một tin tốt là *“xung đột giữa cha mẹ và con cái thường lên đến đỉnh điểm khi trẻ học lớp tám hoặc lớp chín, nhưng sau đó sẽ giảm dần”*.

Ở cả hai giai đoạn rắc rối này trong tâm lý trẻ, sẽ rất hữu ích nếu bậc cha mẹ biết mình nên trông đợi điều gì và có chiến lược đối phó tích cực với những phản ứng khác lạ của trẻ.

Mối quan tâm của chúng ta ở đây dĩ nhiên là ở giai đoạn thứ hai, những năm trẻ ở độ tuổi vị thành niên.

Nhu cầu được tự lập và được yêu thương

Nhu cầu tự lập của con bạn được thể hiện qua nhiều khía cạnh. Cùng với nhu cầu tự lập, trẻ vẫn tiếp tục cần có tình yêu thương của cha mẹ. Thế nhưng, các bậc phụ huynh lại hiểu sự tự lập này của trẻ như là một dấu hiệu cho thấy trẻ không còn muốn nằm trong tầm ảnh hưởng của mình nữa. Đây là một quan niệm vô cùng sai lầm.

Nhiệm vụ của các bậc phụ huynh là khuyến khích sự độc lập đồng thời đáp ứng nhu cầu cần được yêu thương của trẻ. Những hành động thể hiện tính cách đồng hành với sự tìm kiếm độc lập của con bạn thường tập trung quanh những khía cạnh sau đây:

1. Muốn có không gian riêng

Trẻ vẫn muốn là một phần của gia đình nhưng đồng thời lại muốn được tự lập khỏi gia đình. Điều này thường thể hiện qua nhu cầu muốn có một không gian riêng trong nhà. Trẻ vị thành niên không muốn gặp người khác, nhất là bạn bè, khi đang ở cùng cha mẹ nơi công cộng. Lý do không phải vì trẻ không muốn ở bên cạnh bạn, mà đơn giản chỉ vì chúng muốn mình trông trưởng thành và tự lập hơn mà thôi.

Nhiều bậc phụ huynh có thể sẽ rất buồn lòng trước thái độ này của con. Tuy nhiên, một khi hiểu nhu cầu được độc lập của trẻ, bạn sẽ tôn trọng và biết dùng ngôn ngữ yêu thương chính của con. Khi đó, trẻ sẽ vừa cảm thấy được yêu thương, vừa thấy được độc lập.

Phòng riêng của trẻ

Trẻ vị thành niên thường yêu cầu được có phòng riêng. Trẻ có thể vui vẻ ngủ chung phòng với các em trong mười hai năm đầu đời, nhưng trong giai đoạn này, nếu có điều kiện, trẻ sẽ tìm không gian riêng cho mình. Trẻ sẽ sẵn sàng chuyển lên phòng gác mái hay xuống tầng hầm; thậm chí là bất cứ đâu để có được không gian riêng của mình. Đa số các bậc phụ huynh thường tỏ ra không vui trước yêu cầu này. Điều trẻ yêu cầu có vẻ như không thể chấp nhận được. Tại sao trẻ lại muốn ngủ trong một căn hầm lụp xụp trong khi chúng có một căn phòng đầy đủ tiện nghi với các em cơ chứ? Câu trả lời nằm trong nhu cầu được độc lập của trẻ.

Tôi đề nghị rằng nếu có thể, các bậc phụ huynh nên tìm cách đáp ứng yêu cầu này của trẻ. Trẻ thường thích trang hoàng phòng ốc theo sở thích một khi đã có được không gian riêng cho mình. (Lúc ấy, các bậc phụ huynh sẽ cảm thấy vui mừng vì không gian riêng của trẻ là ở dưới tầng hầm!). Chắc chắn trẻ sẽ chọn những màu sắc, kiểu dáng và chất liệu mà bạn không hề muốn. Một lần nữa, nhu cầu

được độc lập của trẻ đã lên tiếng.

Việc cung cấp cho trẻ không gian riêng và quyền được tự do trang hoàng theo ý thích sẽ tăng cường sự độc lập của trẻ. Tuy nhiên, nếu việc chấp nhận này đi kèm theo sự cãi vã thì trẻ sẽ đánh mất sự tự tôn và sẽ có một bức tường ngăn cách về mặt tình cảm giữa trẻ và cha mẹ.

2. Mong muốn có được không gian tình cảm riêng

Trẻ vị thành niên luôn muốn có được không gian tình cảm của riêng mình. Trong những năm trước, con bạn có thể kể cho bạn nghe mọi thứ - những việc xảy ra ở trường, giấc mơ đêm qua, những người bạn cùng lớp... Nhưng trong những năm tháng này, có thể trẻ sẽ khiến bạn cảm thấy mình bị “cho ra rìa”. Khi hỏi về việc học ở trường, có thể bạn sẽ nhận được câu trả lời: “*Không có gì!*” hay “*Vẫn thế*”. Khi bạn hỏi về một người bạn của con, có thể nó sẽ cho bạn là quá tò mò. Điều này không có nghĩa là trẻ đang che giấu những lỗi lầm mà thường chỉ vì chúng muốn giữ những suy nghĩ và cảm xúc cho riêng mình - một biểu hiện của ý muốn độc lập. Các bậc phụ huynh nên tôn trọng mong muốn này của trẻ. Nói cho cùng, liệu bạn có chia sẻ mọi suy nghĩ và cảm xúc của bạn với con cái không? Tôi cho là không.

Một biểu hiện khác của người trưởng thành là việc chúng ta quyết định chia sẻ với mọi người xung quanh điều gì và khi nào. Trẻ vị thành niên đang trong quá trình trở thành một người trưởng thành nên cũng mong muốn có được “quyền” này. “*Mẹ biết rằng có đôi khi con không muốn chia sẻ suy nghĩ và cảm xúc của mình với mẹ. Mẹ hiểu điều này hoàn toàn bình thường. Nhưng mẹ muốn con biết là nếu con muốn nói chuyện, mẹ luôn sẵn sàng lắng nghe*” là một trong những câu nói mà các bậc phụ huynh cần ghi nhớ khi trò chuyện với đứa con ở tuổi vị thành niên. Với cách nói này, họ cho trẻ thấy mình hiểu được giá trị của việc để chúng có được một không gian tình cảm riêng.

Một cách khác để con bạn bộc lộ nhu cầu có không gian tình cảm riêng là việc trẻ ngừng chấp nhận những biểu hiện của tình yêu thương mà trước đó cháu vẫn đón nhận. Đùng ngạc nhiên khi cô con gái mười lăm tuổi của bạn từ chối lời đề nghị giúp đỡ của bạn. Những năm trước đây, hành động này của bạn được con đón nhận như là một biểu hiện của tình yêu thương. Thế nhưng giờ đây nó lại muốn tự làm và có thể sẽ làm điều đó theo cách khác hoàn toàn trước. Thông thường, điều này không phải là do trẻ không cần sự giúp đỡ của bạn mà là vì trẻ muốn được độc lập. Thay vì làm nghiêm trọng vấn đề, bạn nên lùi lại và nói: “*Nếu con cần sự giúp đỡ của mẹ, hãy cho mẹ biết nhé*”.

Cô con gái mười ba tuổi có thể né tránh những cái ôm của bạn không phải vì cháu không muốn được bạn âu yếm, mà vì bạn đã làm điều này nhiều lần khi nó còn bé. Con gái bạn đang dần trở thành một người lớn và không muốn được đối xử như một đứa bé con nữa. Trong trường hợp này, bạn nên tìm ra những cách thức mới mà con bạn tán thành để biểu lộ tình cảm âu yếm với con.

Đằng sau tất cả những hành động này là mong muốn có được không gian riêng về mặt tình cảm của trẻ. Trẻ muốn được yêu thương nhưng không muốn được áp ụ như khi còn là một đứa bé.

3. Mong muốn được độc lập về mặt xã hội

Chọn bạn bè thay vì gia đình

Con bạn không chỉ cần có sự độc lập về thể xác và tình cảm mà chúng còn muốn có sự độc lập về

mặt xã hội đối với cha mẹ. Mong muốn này được thể hiện qua nhiều cách khác nhau và một trong số đó là việc trẻ chọn bạn bè thay vì chọn gia đình. Chẳng hạn, bạn đã lên kế hoạch cho một buổi dã ngoại vào chiều thứ bảy. Tối thứ năm, bạn nói cho con nghe về kế hoạch của mình, và cháu nói: “*Con không đi đâu!*”.

“*‘Con không đi’ là sao?*” - Trong cương vị một người cha, bạn đáp lại với vẻ mặt ngạc nhiên.

- “*Con là một phần của gia đình ta kia mà.*”

“*Con biết, nhưng con đã có kế hoạch cho ngày hôm đó rồi!*” - Con bạn trả lời. - “*Con sẽ đi một vài nơi với các bạn.*”

“*Vậy thì hãy nói với các bạn con là kế hoạch đã thay đổi.*” - Bạn đề nghị. - “*Đây là một hoạt động của gia đình, và việc có con tham gia là rất quan trọng.*”

“*Nhưng con không muốn tham gia.*” - Trẻ đáp lại.

Cuộc nói chuyện này có thể sẽ trở thành một cuộc chiến nếu bạn không nhanh chóng nhận ra mình đang nói chuyện với một đứa trẻ vị thành niên chứ không phải là một đứa trẻ con.

Các bậc phụ huynh có thể ép buộc một đứa trẻ con tham gia vào các hoạt động của gia đình. Một khi đã có mặt ở đó thì trẻ sẽ vẫn vui vẻ như thường. Nhưng nếu áp dụng chiến thuật này với trẻ vị thành niên thì trẻ sẽ tham gia một cách miễn cưỡng. Trẻ sẽ không tỏ ra hưởng ứng và vui thú gì với hoạt động ấy.

Theo tôi, cách giải quyết vấn đề tốt hơn cả là cho phép trẻ không tham gia, đặc biệt khi bạn thông báo hoạt động này cho cháu quá trễ. Tất nhiên, ý tôi không phải là trẻ không cần phải tham gia vào những hoạt động của gia đình. Trong những sự kiện cần đến sự hiện diện của các gia đình, bạn nên tìm cách để con tham gia. Nhưng bạn nên báo trước một thời gian để con chuẩn bị thời gian và tâm lý. Bên cạnh đó, bạn cũng nên giải thích lý do vì sao sự hiện diện của con lại quan trọng đến như thế. Nếu cảm thấy thời gian biểu và mối quan tâm của mình được cân nhắc, trẻ sẽ tham gia với thái độ tích cực.

Khi nhận thức được giá trị của sự độc lập mà con mình khao khát, các bậc phụ huynh sẽ vun đắp cho nó bằng cách đồng ý cho phép trẻ tham gia vào những sự kiện xã hội riêng, và sẽ chấp nhận điều này cùng với thái độ yêu thương thay vì cãi vã. Nếu tranh cãi với trẻ rồi mới miễn cưỡng đồng ý thì cha mẹ sẽ không thể vun đắp cho tính độc lập của trẻ, mà cũng không thể hiện được tình yêu thương. Việc trẻ muốn ở bên cạnh bạn bè không phải là một hình thức chối bỏ cha mẹ. Nó là một dấu hiệu cho thấy hoạt động tương tác xã hội của trẻ không còn gói gọn trong phạm vi gia đình nữa.

Tôn trọng thể loại nhạc mà trẻ yêu thích

Một lĩnh vực khác thể hiện khát khao được độc lập về mặt xã hội của trẻ chính là âm nhạc. Con bạn sẽ chọn thể loại nhạc mà cháu yêu thích. Không có gì thể hiện quan điểm văn hóa của trẻ vị thành niên rõ hơn âm nhạc. Vì thế, sẽ thật ngốc nghếch nếu cứ khuyên con phải nghe loại nhạc nào. Điều chắc chắn là loại nhạc mà con bạn chọn sẽ khác với loại nhạc bạn thích. Tại sao tôi khẳng định như vậy? Câu trả lời chính là mong muốn độc lập của trẻ: Trẻ muốn trở nên khác biệt so với bạn.

Âm nhạc luôn có khả năng lay động tâm hồn và trái tim con người. Tầm ảnh hưởng của âm nhạc rất rộng lớn. Nhưng trong hiện tại, con bạn đang trải qua giai đoạn vị thành niên và đang muốn thể hiện sự độc lập của mình. Việc chọn thể loại âm nhạc của trẻ sẽ bị chi phối bởi nhu cầu được độc lập mới hình thành này.

Trong những năm tháng đặc biệt này, các bậc cha mẹ cần phải giải thích với con em mình thật rõ ràng về việc có thể và không thể chấp nhận được ca từ trong những bài hát trẻ nghe. Chẳng hạn, những bài hát có lời ca đề cập đến bạo lực và tình dục là thể loại nhạc không phù hợp với con em bạn. Bạn cần cho con biết hậu quả của việc mua những đĩa nhạc như vậy. Khi phê phán thể loại âm nhạc mà con chọn mua, các bậc phụ huynh đã gián tiếp phê phán bản thân trẻ. Nếu việc phê phán này cứ tiếp diễn thì trẻ sẽ thấy mình không được cha mẹ yêu thương. Ở đây, tôi khuyến khích bạn đọc ca từ của những ca khúc mà trẻ đang nghe. Nếu có thể, hãy tìm hiểu về tác giả cùng ca sĩ trình bày chúng. Hãy chỉ ra những chỗ bạn thấy thích trong ca từ bài hát, hoặc ghi nhận những mặt tích cực của bản nhạc. Hãy lắng nghe nếu con em bạn chia sẻ suy nghĩ của riêng cháu về chủ đề ấy.

Nếu con bạn biết rằng cha mẹ không những không phê phán, chỉ trích thể loại nhạc chúng đã chọn mà còn đưa ra nhiều lời bình phẩm tích cực thì chúng sẽ sẵn sàng lắng nghe ý kiến của bạn, và đôi lúc còn đồng tình với bạn nữa. Dù trẻ có không đồng ý với bạn chẳng nữa thì bạn cũng đã gieo vào suy nghĩ của cháu một thắc mắc. Hãy nhớ rằng khi đã biết suy nghĩ hợp tình hợp lý; trẻ sẽ tự rút ra kết luận cho mình. Khi trẻ cảm nhận được sự hỗ trợ về mặt tinh thần của bạn, trẻ sẽ cảm thấy mình được yêu thương.

Nói một thứ ngôn ngữ khác và mặc những loại quần áo khác

Khi bước vào tuổi vị thành niên, trẻ thường học cách sử dụng một thứ ngôn ngữ mới. Mục đích của việc này là để tránh sự “nhòm ngó” của các bậc phụ huynh. Tại sao trẻ lại làm thế? Câu trả lời chính là nhu cầu độc lập về mặt xã hội của trẻ. Trẻ đang cố gắng tạo ra khoảng cách với cha mẹ, và ngôn ngữ là một phương tiện để giúp trẻ đạt được điều này. Nếu bạn cố gắng tìm hiểu thứ ngôn ngữ mà con mình sử dụng, bạn sẽ phá bỏ hoàn toàn mục đích đó của trẻ. Vì thế, điều đơn giản nhất là bạn hãy học cách chấp nhận ngôn ngữ mới này của con em mình và xem đó như một bằng chứng cho thấy trẻ đang lớn lên và trưởng thành hơn.

Các trẻ vị thành niên hiểu ngôn ngữ của nhau nhưng người lớn thì không phải lúc nào cũng có thể hiểu được. Đây là giai đoạn trẻ hình thành cho mình những mối quan hệ ngoài gia đình và kết nối với những người đồng trang lứa. Nếu các bậc phụ huynh xem thường thứ ngôn ngữ đó thì trẻ sẽ cảm thấy mình bị chối bỏ. Vì thế, hãy cho phép con em bạn thể hiện một khía cạnh của sự độc lập về xã hội mới mẻ này, và hãy tiếp tục thương yêu cháu.

Trẻ vị thành niên cũng có những nguyên tắc thời trang riêng và thường khác với gu thẩm mỹ của bạn. Những bộ cánh mới này sẽ đồng hành cùng với những kiểu tóc mới và đầy màu sắc mà có thể bạn chưa từng thấy trước đó. Bên cạnh đó, trẻ có thể sơn móng tay bằng những hoa văn mà theo bạn là rất kỳ quặc hoặc đeo những món trang sức lạ đời. Nếu phụ huynh cảm thấy “*churóng mắt*” với tất cả những thứ này và buộc tội con là “quái gở” thì trẻ sẽ thu mình vào vỏ ốc. Khi bị cha mẹ kiểm soát quá gắt gao và buộc phải ăn mặc “bình thường”, có thể trẻ sẽ giận dỗi làm theo khi có mặt phụ huynh. Nhưng khi không có cha mẹ ở bên cạnh, trẻ sẽ quay lại làm một trẻ vị thành niên đúng nghĩa.

Sẽ rất hữu ích nếu các bậc phụ huynh nhìn nhận vấn đề trang phục này thông thoáng hơn.

Quan niệm về thời trang được hình thành trên nền tảng văn hóa xã hội. Nếu nghi ngờ, hãy tự hỏi bản thân: “*Tại sao mình lại mặc những món quần áo mà mình đang mặc trên người?*”. Rất có thể nguyên nhân là vì những người có nền tảng văn hóa tương đồng với bạn cũng đang mặc những kiểu quần áo như vậy. Hãy quan sát bạn bè, đồng nghiệp, hàng xóm và những người có mối quan hệ xã hội với bạn nói chung. Hầu như tất cả đều ăn mặc tương tự như nhau. Trẻ vị thành niên cũng tuân theo nguyên tắc như vậy. Chúng chỉ đơn giản là đang thể hiện văn hóa của người vị thành niên.

Điều bạn nên làm là chấp nhận nhu cầu được độc lập về mặt xã hội của trẻ và nhìn nhận phong cách ăn mặc của chúng theo quan điểm tích cực. Hãy để trẻ được sống đúng với lứa tuổi của chúng với một nhận thức rõ ràng rằng khi trưởng thành, trẻ sẽ ăn mặc tương tự như những người trưởng thành xung quanh. Ngược lại, khi tạo ra một cuộc chiến dữ dội về quần áo với con em mình, chẳng những các bậc phụ huynh đã làm một việc vô ích mà còn gây chia rẽ trong mối quan hệ với trẻ. Những cuộc chiến này không thể làm thay đổi ý kiến của trẻ và cũng không mang đến phần thưởng tích cực nào cho những người làm cha mẹ.

Người làm cha mẹ thông minh luôn biết chia sẻ ý kiến, quan điểm của mình trong trường hợp họ buộc phải làm thế, nhưng họ vẫn biết lùi lại đúng lúc và tạo cơ hội cho con tự do phát triển sự độc lập về mặt xã hội. Đồng thời, họ vẫn tiếp tục đổ đầy bình chứa tình cảm của trẻ bằng cách thường xuyên sử dụng ngôn ngữ yêu thương chính của con và sử dụng bốn ngôn ngữ còn lại khi có thể.

4. Mong muốn được độc lập như một cá thể

Trong các chương trước, chúng ta đã thảo luận về sự phát triển cá nhân của trẻ vị thành niên. Ở độ tuổi này, trẻ có xu hướng suy nghĩ trừu tượng hơn, nhưng cũng hợp lý và toàn diện hơn. Trẻ đang kiểm tra những niềm tin của riêng mình, xem xét lại những điều mà trước đó trẻ chấp nhận mà không hề thắc mắc. Những thắc mắc này thường xoay quanh những khía cạnh hết sức quan trọng trong đời sống như: những giá trị, niềm tin về các chuẩn mực đạo đức, tín ngưỡng tôn giáo...

Những giá trị

Gần như chắc chắn trẻ sẽ đặt câu hỏi đối với những giá trị của cha mẹ mình. Điều gì là quan trọng trong cuộc sống này? Trẻ sẽ nhìn nhận lại những điều cha mẹ đã nói và diễn biến thực tế của những điều đó. Đôi lúc, trẻ sẽ nhận thấy có sự mâu thuẫn giữa những giá trị mà cha mẹ tuyên bố và những điều họ đã làm. Đó có thể là khi người cha nói rằng điều quan trọng nhất trong cuộc sống chính là gia đình nhưng ông lại đắm chìm vào công việc; hoặc người mẹ nói rằng chung thủy là yếu tố quan trọng trong cuộc sống hôn nhân nhưng lại ngoại tình với người đàn ông khác. Chính những điều này đã khiến trẻ hoài nghi và xem cha mẹ là người đạo đức giả.

Ngay cả trong trường hợp các bậc phụ huynh sống đúng như những giá trị của họ thì sớm muộn gì con em họ cũng sẽ đặt câu hỏi đối với những điều đó. Trẻ sẽ phải tự xác định xem điều gì là quan trọng trong cuộc đời này. *“Cha mẹ tôi đã nói rằng việc có một tấm bằng đại học là điều quan trọng nhất cho tương lai của tôi. Nhưng tôi không chắc điều này có đúng không. Tôi biết có nhiều người rất thông minh nhưng không hề học đại học, và một vài người trong số những người giàu có nhất trên thế giới cũng không học đại học. Làm sao tôi có thể chắc rằng việc học đại học là điều tốt đẹp nhất cho tương lai của tôi?”*. Đó là một ví dụ điển hình cho những lý lẽ của trẻ.

Bậc phụ huynh nào muốn tạo nên những ảnh hưởng tích cực đối với quá trình phát triển của con thì đều buộc phải thay đổi từ độc thoại sang đối thoại, từ giảng đạo sang trò chuyện, từ thái độ võ đoán sang tìm hiểu, từ kiểm soát sang quan tâm đúng mực. Trẻ cần và muốn cha mẹ tham gia vào những khía cạnh quan trọng trong cuộc đời mình, nhưng chắc chắn trẻ sẽ không đón nhận nó nếu cha mẹ đối xử với trẻ như một đứa bé con.

Khi cha mẹ sẵn lòng bước vào thế giới của sự đối thoại, suy nghĩ khách quan về những giá trị của trẻ thì trẻ sẽ đón nhận sự tham gia này và từ đó sẽ chịu ảnh hưởng từ những giá trị của cha mẹ. Ngược lại, vẫn giữ thái độ áp đặt cho trẻ thì họ sẽ không tạo ra được bất kỳ ảnh hưởng nào. Hãy hướng những

cuộc đối thoại vào những khúc mắc trong mối quan hệ giữa hai bên, nhưng không vô đoán hay phán xét. Cách làm này sẽ giúp trẻ được độc lập về mặt cá nhân nhưng đồng thời cũng biết được suy nghĩ của cha mẹ mình.

Khi nói với trẻ: *“Cha mẹ tôn trọng quyền tự do lựa chọn giá trị sống của con. Con đã thấy cuộc đời của cha mẹ rồi đấy. Con biết những điểm mạnh và những điểm yếu của cha mẹ. Cha mẹ tin rằng con là người rất thông minh và con sẽ đưa ra những quyết định sáng suốt!”* nghĩa là cha mẹ đang nói ngôn ngữ yêu thương của sự chấp nhận, đồng thời khuyến khích được sự độc lập cá nhân của trẻ.

Niềm tin về các chuẩn mực đạo lý

Nếu giá trị sống trả lời cho câu hỏi: *“Điều gì là quan trọng?”*, thì đạo lý lại trả lời cho câu hỏi: *“Điều gì là đúng đắn?”*. Niềm tin về những điều đúng/sai thể hiện rất rõ ràng trong mọi nền văn hóa. Trẻ vị thành niên không chỉ đặt câu hỏi về những giá trị mà còn cả những chuẩn mực đạo lý của cha mẹ và những người xung quanh. Một lần nữa, trẻ sẽ không chỉ kiểm tra lời nói mà còn kiểm tra cả hành động của người lớn.

Nếu bạn nói với con rằng tuân thủ luật pháp là điều đúng đắn thì cháu sẽ muốn biết lý do vì sao bạn vượt đèn đỏ. Nếu bạn bảo việc nói sự thật là điều đúng đắn thì cháu sẽ hỏi: *“Tại sao mẹ lại nói dối với người ở đầu dây điện thoại bên kia rằng cha không có ở nhà?”*. Nếu bạn nói rằng việc cư xử tử tế với người khác là điều đúng đắn thì cháu sẽ hỏi rằng tại sao bạn lại cư xử với nhân viên bán hàng thô lỗ như vậy, v.v.

Tất cả những điều này có thể khiến các bậc phụ huynh cảm thấy vô cùng khó chịu, đặc biệt khi họ có những hành động mâu thuẫn với lời nói. Nhưng dù bạn khó chịu hay không thì trẻ vẫn sẽ kiên trì chỉ ra những mâu thuẫn trong các chuẩn mực đạo lý của bạn.

Ngoài ra, trẻ sẽ đặt câu hỏi với những niềm tin về chuẩn mực đạo đức cũng như những hành động thực tế của cha mẹ. Trẻ sẽ tự hỏi - và hỏi cha mẹ - những câu hỏi rất hóc búa kiểu như: *“Nếu bạo lực là sai thì tại sao chúng ta lại giải trí với những bộ phim đầy bạo lực kiểu Hollywood?”*; *“Điều đúng/sai có phải được xác định dựa trên ý kiến của số đông không? Hay có một quy luật tự nhiên, thuộc phạm trù đạo lý nào đó lớn hơn ý kiến của xã hội?”*... Đây là những vấn đề rất sâu sắc mà trẻ phải đối mặt, vốn cũng là những vấn đề mà cha mẹ các cháu cũng đã từng phải đối mặt.

Nhiều bậc cha mẹ cảm thấy thật rắc rối khi con em họ gợi lại những vấn đề đạo đức mơ hồ này. Nhưng nếu các bậc phụ huynh từ chối nói chuyện với con em mình về những mối bận tâm này thì trẻ sẽ chỉ còn cách đón nhận những ảnh hưởng từ bạn bè đồng trang lứa và những người lớn khác sẵn lòng trao đổi quan điểm với chúng. Nếu cha mẹ không sẵn sàng thừa nhận những mâu thuẫn giữa niềm tin và hành động của mình thì trẻ sẽ ít tôn trọng ý kiến của họ hơn.

Cha mẹ không cần phải có một đạo đức hoàn hảo mới có thể tạo ảnh hưởng tích cực đến trẻ. Điều quan trọng là bạn phải xác nhận các quan điểm đạo đức của bản thân mình. *“Cha nhận thấy rằng không phải lúc nào cha cũng sống đúng như niềm tin của mình về vấn đề này, nhưng cha vẫn tin rằng niềm tin ấy là đúng đắn và điều cha làm là sai lầm”*. Cách nói này có thể vẫn hỏi sự tôn trọng của trẻ đối với bạn. Trước những câu hỏi thăm dò của con, nếu các bậc cha mẹ tỏ ra cố chấp thì họ đã hướng trẻ đến một nơi khác để tìm kiếm thông tin. Ngược lại, những phụ huynh đón chào các câu hỏi về đạo lý của con, chịu lắng nghe những quan điểm trái ngược và đưa ra lý do giải thích cho niềm tin về đạo lý của bản thân sẽ mở đường cho những cuộc đối thoại cởi mở. Nhờ vào đó, họ sẽ ảnh hưởng

tích cực đến những quyết định thuộc phạm trù đạo đức của con mình.

Sau những cuộc thảo luận về vấn đề đạo lý, đừng quên thể hiện tình yêu thương của bạn đối với trẻ. Điều này sẽ giữ cho cảm xúc của trẻ luôn thăng bằng và tạo ra bầu không khí tích cực để con bạn có thể thoải mái chia sẻ vào những cuộc đối thoại sau.

Những tín ngưỡng về tôn giáo

Khi giá trị sống trả lời cho câu hỏi: “*Điều gì là quan trọng?*” và những chuẩn mực đạo lý thì trả lời cho câu hỏi: “*Điều gì là đúng đắn?*” thì tín ngưỡng trả lời cho câu hỏi “*Điều gì là đích thực?*”. Các hệ thống tín ngưỡng tôn giáo chính là nỗ lực của con người trong việc khám phá ra chân lý về vũ trụ vật chất và phi vật chất. Làm sao ta có thể giải thích được sự tồn tại của chính mình và của vũ trụ? Tại sao từ trước đến nay, ở mọi nền văn hóa, con người đều có niềm tin vào một thế giới tâm linh nào đó? Liệu thế giới tâm linh có tồn tại thật không? Và nếu có, thì bản chất của thế giới đó là gì? Liệu có một vị thánh nào không? Thế giới này có phải là sản phẩm mà vị thánh ấy tạo ra không? Ta có thể nhận biết được vị thánh ấy không?...

Dù tín ngưỡng của bạn là gì thì bạn vẫn sẽ phải đối mặt với những câu hỏi này của con. Đây là những câu hỏi mà con người từ trước đến nay luôn đặt ra, và con của bạn cũng vậy. Điều chắc chắn là trẻ sẽ đặt dấu hỏi đối với tín ngưỡng của bạn và sẽ quan sát cách bạn áp dụng niềm tin ấy vào cuộc sống hàng ngày. Một lần nữa, nếu phát hiện ra mâu thuẫn, trẻ sẽ bắt bạn phải đối mặt với những mâu thuẫn này. Nếu bạn cố chấp và từ chối việc nói về tín ngưỡng, trẻ sẽ chuyển hướng sang những người bạn đồng trang lứa hoặc những người lớn khác.

Có thể con bạn sẽ tìm hiểu những tôn giáo khác và thậm chí chối bỏ một vài khía cạnh trong tôn giáo mà bạn đang tin theo. Hầu hết các bậc cha mẹ đều thấy vô cùng phiền muộn vì điều này. Thực ra, đây là bước cần thiết để trẻ hình thành tín ngưỡng tôn giáo cho riêng mình. Khi con bạn tuyên bố rằng cháu sẽ không đi lễ hoặc tham gia vào các hoạt động của tôn giáo của gia đình, thì có nghĩa là cháu đang yêu cầu người khác chú ý đến mình như là một con người độc lập với cha mẹ. Trẻ đang bày tỏ mong muốn được độc lập cá nhân. Có thể các bậc phụ huynh sẽ thấy thoải mái hơn khi biết rằng nghiên cứu đã cho thấy “*dù sự chối bỏ về mặt tín ngưỡng của các trẻ vị thành niên có thể khiến phụ huynh rất phiền lòng, nhưng tình trạng này hiếm khi kéo dài mãi mãi*”.

Một cuộc thám hiểm đang diễn ra

Thật khó khăn để các bậc phụ huynh có thể phản ứng một cách bình tĩnh khi con em họ từ chối tín ngưỡng mà họ đang tin theo. Tuy nhiên, nếu phản ứng thái quá, bạn có thể đóng sầm cánh cửa đối thoại lại. Hãy nhớ rằng, mong muốn được độc lập của trẻ không chỉ thể hiện ở những lĩnh vực mà chúng ta đã đề cập mà còn ở lĩnh vực cá nhân, bao gồm những giá trị đạo đức và tín ngưỡng tôn giáo. Đây đơn giản là một phần trong cả quá trình tìm hiểu và khám phá của trẻ. Nếu ghi nhớ điều này, các bậc phụ huynh sẽ ít phán xét những suy nghĩ về tôn giáo của con em mình hơn.

Một bước tiếp cận vấn đề này nữa là lắng nghe suy nghĩ của con. Hãy để trẻ được tự do lý giải tại sao cháu thấy một tín ngưỡng hay tôn giáo nào đó là thú vị. Hãy chia sẻ những suy nghĩ của bạn về đề tài này, nhưng đừng phán xét trẻ. Khi có cơ hội, hãy hỏi ý kiến của trẻ về việc bạn đã sống đúng như những tín ngưỡng tôn giáo của mình hay chưa. Có thể câu trả lời của trẻ sẽ giúp bạn hiểu được lý do vì sao cháu lại tìm một hướng đi khác như vậy.

Đây không phải là lúc để áp đặt mà chính là lúc khuyến khích việc tìm tòi khám phá nơi con trẻ. Nếu bạn tin tưởng sâu sắc vào sự đúng đắn của tín ngưỡng mình tin theo, rằng nó hoàn toàn phù hợp với thực tế của thế giới này, bạn phải có niềm tin rằng dù sao đi nữa thì cuối cùng, con bạn cũng sẽ có được niềm tin giống bạn. Ngược lại, nếu tín ngưỡng của bạn không có được gốc rễ sâu sắc và bền chặt, cũng như bạn không chắc liệu chúng có phù hợp với thực tế cuộc sống hay không, thì có lẽ bạn nên cảm thấy vững tin hơn khi con mình thực hiện một cuộc tìm kiếm như vậy. Có thể cháu sẽ phát hiện ra được chân lý mà bạn chưa tìm ra.

Câu hỏi được đặt ra khi con em bạn thực hiện hành trình khám phá về niềm tin tôn giáo là: *“Bạn có muốn trở thành một phần của cuộc khám phá ấy, đồng thời vẫn yêu thương con em bạn không?”*. Nếu câu trả lời là có, thì một lần nữa bạn sẽ phải chuyển từ độc thoại sang đối thoại và tạo ra một bầu không khí phù hợp để thảo luận một cách cởi mở và chân thành về vấn đề tôn giáo.

Bạn phải cho con có được cơ hội giải bày những suy nghĩ khác lạ của chúng. Bạn phải sẵn sàng chia sẻ những bằng chứng cho thấy niềm tin của bạn là đúng, đồng thời cũng phải biết lắng nghe những điều ngược lại. Bạn phải nhớ rằng con của bạn đang trong quá trình khám phá, và bạn phải cho cháu thời gian để thực hiện quá trình này.

Nhu cầu được tự quyết định

Đằng sau những xung đột giữa cha mẹ và con cái là câu hỏi cơ bản về quyền được đưa ra những quyết định độc lập của trẻ vị thành niên.

Nếu cha mẹ cố tình cầm tay hướng dẫn trẻ từng chút một, đưa ra những tuyên bố mang tính dạy đời, thì mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái sẽ chẳng lấy gì làm tốt đẹp. Rất nhiều phụ huynh đã đi theo con đường này và đã phải trải nghiệm trái đắng của sự bất hòa. Trẻ sẽ chuyển sang những người bạn đồng trang lứa hoặc những người lớn khác - và đôi khi đó là những người xấu xa đang rắp tâm hãm hại hoặc lợi dụng trẻ.

Hãy nhớ rằng con của bạn sẽ luôn tìm cách sử dụng sự độc lập của cháu. Nó là một phần trong việc trở thành người lớn của trẻ. Những phụ huynh thông minh nhận thức được giai đoạn phát triển này của trẻ và tìm cách hợp tác, giúp đỡ thay vì gây trở ngại cho trẻ. Yêu thương trẻ trong suốt quá trình đặc biệt này là điều cực kỳ quan trọng. Khi bạn vun đắp cho sự độc lập của con theo những phương pháp tích cực, trẻ sẽ trở thành một người có trách nhiệm và giúp ích cho đời trong tương lai. Ngược lại, những bậc cha mẹ thất bại ở giai đoạn trọng yếu này sẽ trở nên xa cách với con em mình.

Việc tạo ra một bầu không khí tích cực để trẻ vị thành niên có thể phát triển được sự độc lập về mặt tình cảm, cá nhân và xã hội là một trong những món quà tuyệt vời nhất mà cha mẹ dành tặng cho con trẻ.

Đến đây, tôi biết hẳn có nhiều người trong các bạn sẽ đặt câu hỏi: *“Còn những giới hạn thì sao? Trách nhiệm thì sao?”*. Tôi rất vui nếu bạn đặt ra những câu hỏi như vậy. Nó cho thấy rằng bạn đã hiểu điều tôi muốn nói đến trong chương này. Và câu hỏi này sẽ mang chúng ta đến chương 12, nơi tôi sẽ thảo luận về chúng. Trên thực tế, tôi khuyên bạn nên đọc và nghiên cứu chương 11 và chương 12 cùng với nhau. Đây là hai cái bánh xe của cùng một cỗ xe ngựa: độc lập và trách nhiệm.

Chương 12

TÌNH YÊU VÀ TRÁCH NHIỆM

Cha của Michael mua một cái xe clunker cũ để hai cha con tập lái vào những ngày cuối tuần. Khi Michael đã cầm lái khá vững, cha cậu dạy cậu một số mẹo lái xe thú vị hơn. Một cuối tuần nọ, hai cha con đi dã ngoại và Michael chính là người lái xe đến khu vực cắm trại. Tất cả mọi việc đều tốt đẹp và cuối cùng thì Michael cũng lấy được bằng lái xe.

“Ôi, mình tự do rồi!” - Michael tự nhủ như vậy. - *“Cha không còn đi kè kè theo mình nữa”*. Cậu bắt đầu mơ đến việc đi đến bất cứ nơi đâu, theo bất cứ cách nào cậu thích mà không phải tuân theo những quy tắc về thời gian, địa điểm cũng như cách thức lái xe mà cha cậu đã đề ra.

Điều mà Michael sắp sửa biết được chính là: Tự do và trách nhiệm là hai mặt của cùng một đồng xu. Đây là chân lý cơ bản trong thế giới của người trưởng thành, và trẻ vị thành niên phải học nó. Những người trưởng thành được phép tự do sống trong một ngôi nhà miễn họ nhận lấy trách nhiệm chi trả các chi phí hàng tháng cho ngôi nhà đó. Cuộc sống của chúng ta được tổ chức trên cơ sở những nguyên tắc về tự do và trách nhiệm. Hai khái niệm này không bao giờ tách rời nhau. Dĩ nhiên, nhiều trẻ vị thành niên chưa hiểu được thực tế này. Và nhiệm vụ của chúng ta là giáo dục trẻ tuân thủ nguyên tắc đó.

Khi bạn khuyến khích sự độc lập của con em mình, đừng quên dạy cho trẻ biết sống có trách nhiệm với cách cư xử cùng những hành động của chúng. Độc lập mà không có trách nhiệm là con đường dẫn đến việc hạ thấp giá trị bản thân, và cuối cùng là nhận lấy sự phiền muộn. Ý thức về giá trị bản thân mỗi người không đến từ việc được độc lập mà đến từ việc sống có trách nhiệm. Độc lập và trách nhiệm mở ra con đường dẫn đến việc cư xử như một người trưởng thành thực thụ. Trẻ vị thành niên nào học được cách sống có trách nhiệm mà vẫn phát triển được sự độc lập sẽ dần xây dựng được lòng tự trọng, đạt được những mục tiêu có giá trị, và sẽ đóng góp tích cực cho xã hội. Những trẻ không học được cách sống có trách nhiệm sẽ luôn gặp khó khăn và tương lai rất có thể trở thành gánh nặng cho xã hội.

Vai trò của luật lệ (hay giới hạn)

Trách nhiệm đòi hỏi phải có giới hạn. Mọi xã hội đều cần có những giới hạn, thường được gọi là luật lệ, để xã hội đó không bị hủy hoại vì sự tùy tiện của những người tham gia. Khi tuân theo pháp luật, con người đã thể hiện mình là những công dân có trách nhiệm. Họ trở thành động lực thúc đẩy xã hội phát triển. Nhưng nếu nhiều người đi theo con đường riêng và sống vô trách nhiệm thì xã hội sẽ phải hứng chịu những hậu quả khó lường. Ngày nay, xã hội chúng ta đang phải gánh chịu hậu quả của cách sống vô trách nhiệm của cả những người trẻ tuổi lẫn người đã trưởng thành. Điều này được thể hiện qua con số thống kê về những vụ giết người, cưỡng hiếp, trộm cắp và các hành vi tội ác khác diễn ra hàng ngày. Không chỉ bản thân người đó phải gánh chịu hậu quả từ hành động vô trách nhiệm của mình mà cả xã hội cũng phải gánh chịu.

Trong phạm vi gia đình, với vai trò của mình, các bậc phụ huynh phải đề ra những luật lệ, hay những

giới hạn và yêu cầu con em mình sống có trách nhiệm trong những giới hạn đó. Thật sai lầm nếu cho rằng trẻ sẽ nổi loạn nếu cha mẹ đề ra những giới hạn. Trên thực tế, nhiều nghiên cứu đã cho thấy: *“Hầu hết trẻ vị thành niên cảm thấy những luật lệ cha mẹ của họ đề ra là có thể chấp nhận được. Hơn một nửa trong số đó thừa nhận rằng: ‘Khi cha mẹ khắt khe với tôi, tôi cảm thấy là họ đã đúng, ngay cả khi tôi tức giận’”*. Lawrence Steinberg, giáo sư tâm lý của trường Đại học Temple, nhận định: *“Điều khiến cho trẻ vị thành niên nổi loạn, phá phách không phải là sự khắt khe định quyền hạn mà là việc độc đoán trong cách sử dụng quyền lực, mà không hoặc ít giải thích về chúng”*. Vấn đề không phải là quyền hạn của phụ huynh mà chính là việc họ thể hiện quyền hạn của mình theo cách độc đoán, lạnh lùng. Khi các con còn bé, bạn có thể đưa ra những quy định độc đoán nhưng cháu hiếm khi thắc mắc quyền hạn của bạn, dù có thể cháu không tuân theo những quy định ấy. Thế nhưng, khi ở giai đoạn vị thành niên, trẻ sẽ tự hỏi là quy định đó của bạn đúng hay sai, chúng được đưa ra có vì lợi ích của cháu hay chỉ để thỏa mãn những suy nghĩ nhất thời của bạn.

Câu nói: *“Hãy làm thế vì cha mẹ đã nói như vậy!”* sẽ không có hiệu quả đối với trẻ vị thành niên. Nếu tiếp tục cách tiếp cận độc đoán này, bạn sẽ phải đối mặt với sự nổi loạn của trẻ.

Hình thành những luật lệ với con trẻ

Đây là giai đoạn hình thành sự độc lập nên trẻ cần phải có tiếng nói trong việc tạo ra những luật lệ cũng như hậu quả sau này. Vì thế, các bậc phụ huynh nên hỏi ý kiến của trẻ khi đưa ra quyết định để trẻ có thể bày tỏ suy nghĩ của mình. Cha mẹ cũng nên chia sẻ với trẻ lý do vì sao họ đề ra những luật lệ này và vì sao nó có ích cho trẻ. Khi làm được điều này, họ sẽ tạo ra một bầu không khí gia đình ấm áp vun đắp cho sự độc lập của trẻ đồng thời dạy trẻ hiểu rằng không có sự tự do nào không đi kèm với trách nhiệm.

Trong những *“diễn đàn gia đình”* này, cha mẹ và con cái có thể trò chuyện cởi mở cùng nhau trong bối cảnh các bậc phụ huynh vẫn duy trì được quyền hạn của mình. Dù là người có tiếng nói cuối cùng, các bậc phụ huynh cũng nên hiểu được suy nghĩ và cảm xúc của con về vấn đề được nói đến. Nếu được đóng góp cho việc tạo ra các luật lệ trong gia đình, trẻ sẽ tin rằng luật lệ ấy là công bằng và ít có phản ứng chống đối. Nhiều nghiên cứu cho thấy rằng: *“Những trẻ vị thành niên được phụ huynh sẵn sàng trò chuyện thẳng thắn thì có tính cách đáng mến và cư xử đúng mực hơn. Có nhiều khả năng là họ muốn được giống như cha mẹ mình hơn những trẻ có phụ huynh luôn khẳng khái rằng mình đúng”*.

Với vai trò của mình, các bậc phụ huynh nên nhớ rằng mục tiêu của chúng ta trong việc nuôi dạy con không phải là giành chiến thắng trong một trận cãi vã mà là dạy cho con biết sống có trách nhiệm khi trưởng thành. Nguyên tắc ở đây là: *“Nếu con đón nhận trách nhiệm, con có tự do. Nếu không thể, con vẫn chưa sẵn sàng để được tự do”*. Khi hiểu được rằng hai khái niệm tự do và trách nhiệm luôn đi cùng với nhau, thì khi đó, trẻ đã học được một bài học lớn trong đời mình.

Tầm quan trọng của tình yêu thương

Nếu muốn quá trình tìm kiếm sự độc lập và biết nhận trách nhiệm này của trẻ vận hành êm xuôi, các bậc phụ huynh phải tiếp thêm năng lượng của tình yêu thương. Khi trẻ cảm thấy mình được cha mẹ yêu thương thì sự độc lập và trách nhiệm mới có nhiều khả năng song hành với nhau hơn và trẻ sẽ ít nổi

loạn hơn. Ngược lại, nếu con bạn không cảm thấy được yêu thương – tức là khi trẻ nhìn nhận những luật lệ mà bạn đề ra là quá độc đoán và chỉ vì lợi ích của bản thân bạn, rằng bạn quan tâm đến thanh danh và sự thành đạt của mình hơn là hạnh phúc của trẻ – thì gần như chắc chắn là trẻ sẽ chống đối những quy luật và chống lại cả chính bạn.

Hãy nhớ rằng, những nỗ lực kiểm soát trẻ bằng sự ép buộc gần như luôn thất bại. Chỉ có tình yêu thương mới có thể giúp con người đạt được những điều họ mong muốn. Tình yêu thực sự luôn là vũ khí mạnh mẽ nhất trên thế giới này. Đây là điều đầu tiên và cũng là điều quan trọng nhất trong việc dạy bảo trẻ sống có trách nhiệm nhưng vẫn vun đắp cho sự độc lập của chúng.

Steinberg, một chuyên gia về tâm lý trẻ vị thành niên cho biết: *“Khi các bậc phụ huynh rút lui vì nghĩ rằng con trẻ không muốn hay không cần sự ảnh hưởng của mình nữa, trẻ sẽ cảm thấy bị bỏ rơi. Dù có vẻ sáo mòn nhưng tình yêu đúng là điều quan trọng nhất mà bạn có thể mang lại cho những đứa trẻ đang ở tuổi vị thành niên”*. Chính tình yêu thương mới có thể tạo ra môi trường thích hợp để chúng ta vừa có thể hợp tác với sự độc lập mới hình thành của trẻ, vừa giúp trẻ hiểu được giá trị của cách cư xử có trách nhiệm.

Một “diễn đàn gia đình” đặc biệt

Từ đây, ta hiểu mọi luật lệ được đặt ra khi trẻ còn nhỏ đều không thể được áp dụng một cách gượng ép vào những năm tháng vị thành niên của con. Trẻ đang ở một giai đoạn hoàn toàn khác biệt và nó đòi hỏi bạn phải suy nghĩ và định hình lại những quy luật. Nếu chỉ cố gắng “trườn” qua những năm tháng vị thành niên của con em mình mà không có suy ngẫm, đối thoại hay chú ý đến những quy tắc của gia đình, các bậc phụ huynh sẽ sớm phải đón nhận sự chống đối và nổi loạn của trẻ. Những bậc cha mẹ có trách nhiệm sẽ mở ra một “diễn đàn gia đình” để con cái họ ý thức được rằng chúng đang là trẻ vị thành niên và phải luôn quan tâm đến những quy tắc của gia đình. Khi đó, trẻ có thể sẽ có nhiều tự do cũng như trách nhiệm hơn.

Khi làm được điều này, các bậc phụ huynh sẽ có được sự quan tâm và tôn kính của trẻ. Trẻ vị thành niên rất quan tâm đến việc có được nhiều tự do và trách nhiệm. Vì thế, trẻ sẽ rất vui lòng tham dự những “diễn đàn gia đình” như thế này.

Quy tắc về những quy tắc

Dù vậy, nếu trẻ đã bước sang tuổi mười lăm mà bạn vẫn chưa hề tổ chức một “diễn đàn” nào thì điều bạn nên làm là kiểm tra lại những quy tắc mà bạn đã áp dụng. Dưới đây là ba hướng dẫn để tạo ra những quy tắc.

1. Càng ít quy tắc càng tốt

Việc đề ra quá nhiều quy tắc trong cuộc sống gia đình không chỉ khiến bạn tốn nhiều thời gian để suy nghĩ mà còn làm tăng khả năng tâng lờ của trẻ. Vì thế, bạn nên nhớ, càng ít quy tắc càng tốt. Quá nhiều quy tắc sẽ khiến trẻ cảm thấy bị ám ảnh và sợ hãi. Nó cũng sẽ khiến cho cuộc sống của trẻ trở nên cứng nhắc trong khi trẻ lại cần không gian để sống một cuộc sống độc lập và thoải mái.

Suy cho cùng, mục tiêu quan trọng nhất chính là tránh những điều không có lợi về mặt thể chất, tinh

thần, tình cảm hay xã hội đối với trẻ, đồng thời khuyến khích trẻ đạt được những mục tiêu có giá trị trong cuộc sống. Vì thế, mục tiêu của những quy tắc không phải là điều chỉnh mọi khoảnh khắc trong cuộc sống của con bạn mà chính là cung cấp những giới hạn quan trọng để trẻ biết cách đưa ra lựa chọn đúng đắn.

2. Những quy tắc cần phải rõ ràng

Những quy tắc mơ hồ khiến cả cha mẹ lẫn con cái đều bối rối. “*Hãy về nhà vào một thời điểm thích hợp*” chắc chắn sẽ được cả hai hiểu theo hướng khác nhau. “*Hãy về nhà vào lúc 10 giờ 30 phút tối*” sẽ rõ ràng hơn cho cả hai. Trẻ có thể phá bỏ quy tắc nhưng sẽ không lẫn lộn về ý nghĩa của quy tắc ấy.

Khi quy tắc đã được thể hiện một cách rõ ràng thì con bạn sẽ biết được khi nào mình đã vi phạm chúng. Có thể trẻ sẽ cố gắng che giấu sai lầm của mình, thậm chí tranh cãi rằng điều ấy đã không xảy ra hoặc tìm cách biện hộ cho mình nhưng chắc chắn là trẻ biết rằng quy tắc ấy đã bị vi phạm. Ngược lại, nếu quy tắc được đặt ra quá mơ hồ thì trẻ sẽ tranh cãi về phán quyết của cha mẹ. Những quy tắc không rõ ràng sẽ tạo nền móng cho sự tranh cãi. Vì thế, hãy ngăn chặn điều đó bằng những luật lệ rõ ràng.

3. Các quy tắc cần phải càng công bằng càng tốt

Tôi nói “*càng công bằng càng tốt*” là vì không ai trong chúng ta có thể phân biệt rạch ròi thế nào là công bằng và thế nào là bất công. Bạn và con bạn có thể tranh cãi với nhau về độ công bằng của một quy tắc nào đó. Với những cuộc đối thoại cởi mở, cả hai tìm cách hiểu quan điểm của nhau để có thể đạt được một sự đồng thuận về cái gọi là công bằng. Đừng bỏ cuộc khi bạn tin rằng quy tắc mà bạn đặt ra là điều tốt nhất cho trẻ.

Với trẻ vị thành niên, sự công bằng là điều vô cùng quan trọng. Như ta đã biết, đây là giai đoạn cháu phải đấu tranh với những giá trị sống hay những chuẩn mực về đạo lý, lẽ phải... Nếu ý thức về sự công bằng của trẻ bị vi phạm, trẻ sẽ nổi giận. Nếu cha mẹ cắt ngang cuộc thảo luận và điều chỉnh quy tắc bằng cách cưỡng ép hoặc không dám đối mặt với cơn giận dữ của con, trẻ sẽ cảm thấy mình bị chối bỏ và có thể sẽ oán hận cha mẹ.

Các bậc phụ huynh nên nỗ lực lắng nghe những mối bận tâm của trẻ về sự công bằng trong việc hình thành những quy tắc. Nếu cho rằng quy tắc được đưa ra là công bằng, trẻ sẽ không nổi loạn hoặc chống đối khi cha mẹ thi hành quy tắc đó.

Quy tắc về những hình phạt

Đề ra quy tắc mà không kèm theo hình phạt thì quy tắc đó sẽ chẳng có giá trị gì. Dù vậy, trẻ vị thành niên sẽ không tôn trọng cha mẹ nếu thay vì củng cố những quy tắc bằng tình yêu thương, họ lại củng cố chúng bằng những hình phạt khắc khe. Tất nhiên, việc gánh chịu hậu quả cho những sai lầm của bản thân là điều rất quan trọng trong cuộc sống của người trưởng thành. Đôi khi hậu quả mà ta phải gánh chịu là rất nặng nề nhưng chúng sẽ giúp ta biết sống có trách nhiệm hơn. Nỗi sợ phải gánh chịu hậu quả là động lực thúc đẩy ta tuân thủ theo các quy tắc.

Sau đây là ba hướng dẫn để hình thành và thực hiện hình phạt.

1. Hậu quả cần được xác định trước khi có sự vi phạm

Hầu hết các luật lệ xã hội đều áp dụng mô hình này. Ở mọi nơi, tiền phạt cho việc vi phạm giao thông đã được xác định trước khi hành động vi phạm ấy xảy ra. Vì thế, nếu bạn muốn con mình sống tốt trong thế giới của những người trưởng thành, bạn nên áp dụng những quy tắc này khi trẻ vẫn còn ở độ tuổi vị thành niên.

Tôi rất ngạc nhiên khi có nhiều phụ huynh chưa từng nghĩ đến điều này. Họ đợi cho đến khi con em mình vi phạm quy tắc; và sau đó, thường là trong cơn giận dữ, họ mới thông báo cho trẻ biết những hậu quả mà trẻ phải hứng chịu. Tính chất của hậu quả ấy thường được quyết định bởi tình trạng cảm xúc của bậc phụ huynh vào lúc đó. Điều chắc chắn là trẻ sẽ không bao giờ đồng ý rằng những hình phạt ấy là công bằng. Trong trường hợp các bậc phụ huynh đang cảm thấy vui vẻ thì có thể sẽ chẳng có hình phạt nào. Rõ ràng, con trẻ sẽ cảm thấy bối rối bởi cách xác định hậu quả rất tùy tiện này.

Ở đây, tôi đề nghị rằng hình phạt cho việc vi phạm quy tắc nên được xác định ngay vào lúc chúng ta đề ra quy tắc. Nếu trẻ được tham gia việc hình thành những quy tắc thì tại sao chúng lại không được góp ý kiến vào việc xác định hình phạt nếu vi phạm? Trẻ vị thành niên rất quan tâm đến sự công bằng. Khi để trẻ tham gia việc đề ra những hậu quả, các bậc phụ huynh đang giúp cháu hình thành những phán xét đúng đắn về mặt đạo lý.

Việc xác định trước những hình phạt của việc vi phạm quy tắc đã đề ra mang lại lợi ích cho cả cha mẹ lẫn con cái. Trong khi các bậc phụ huynh sẽ cảm thấy ít phiền muộn hơn thì trẻ sẽ ý thức được một cách rõ ràng hơn về sự công bằng đã được thực thi.

2. Hình phạt nên được thực thi bằng tình yêu thương

Các bậc cha mẹ đừng tỏ ra hân hoan khi thực thi hình phạt. Việc phải hứng chịu hậu quả từ những việc làm sai lầm luôn khiến tất cả chúng ta cảm thấy khó chịu, và trẻ vị thành niên cũng không ngoại lệ. Trẻ sẽ cảm thấy oán ghét nếu bạn tỏ ra vui thích khi tiến hành thực thi hình phạt từ việc làm sai trái của cháu. “*Mẹ đã nói với con rồi mà. Nếu con biết nghe lời mẹ, thì con đâu phải gặp nhiều rắc rối như thế này.*” Câu nói này có thể làm vơi bớt đi phần nào cảm giác tức giận của phụ huynh nhưng nó sẽ không tạo ra bất kỳ ảnh hưởng tích cực nào đến trẻ.

Trẻ cần phải cảm nhận được rằng vẫn được cha mẹ yêu thương, dù cho trẻ đã vi phạm quy tắc. Chúng cần được cảm thông và thấu hiểu nhưng không cần cha mẹ xoa dịu bằng cách bỏ qua hình phạt.

3. Hình phạt nên được thực hiện một cách kiên trì bền bỉ

Hình phạt không nên được thực thi theo ý thích bất chợt của phụ huynh. Thông thường, tất cả chúng ta đều bị ảnh hưởng bởi cảm xúc của mình. Nếu đang trong trạng thái vui vẻ, các bậc phụ huynh thường có xu hướng bỏ qua những hành động vi phạm quy tắc của con. Ngược lại, khi đang ở trong tâm trạng bức dọc, họ thường trở nên quá khắt khe với trẻ. Những bất ổn này sẽ tạo ra sự giận dữ, oán hận và bối rối trong lòng trẻ vị thành niên. Ý thức về sự công bằng của trẻ đã bị vi phạm. Khi trẻ cảm thấy giận dữ, một cuộc cãi vã hay một hành động không kiểm chế là điều rất có thể xảy ra.

Những bậc phụ huynh nào xác định được hình phạt trước khi quy tắc bị vi phạm và cho phép con mình tham gia vào quá trình xác định hình phạt cũng như thực hiện chúng với tình yêu thương sẽ có nhiều tính kiên trì hơn. Điều lý tưởng ở đây là hãy thực hiện một cách tử tế nhưng nghiêm khắc và bền bỉ cùng với tình yêu thương. Làm được việc này, các bậc phụ huynh sẽ giúp đỡ con em mình rất nhiều trong quá trình trẻ học hỏi cách cư xử có trách nhiệm. Bản thân trẻ, dù không phải lúc nào cũng cảm thấy vui lòng nhưng chắc chắn sẽ rất sẵn sàng tham gia vào quá trình này.

Thiết lập những khía cạnh đòi hỏi trách nhiệm

Hãy tìm kiếm những khía cạnh trong cuộc sống gia đình đòi hỏi phải thiết lập quy tắc cùng những hình phạt để dạy cho trẻ biết sống có trách nhiệm nhưng vẫn hỗ trợ được quá trình phát triển độc lập của cháu. Hãy công thức hóa những quy tắc cũng như hình phạt để đáp ứng hai câu hỏi sau đây: (1) Đây là vấn đề quan trọng trong việc giúp con trẻ trở thành người trưởng thành chín chắn? (2) Những mối nguy hiểm nào cần phải được loại bỏ và những trách nhiệm nào cần được học hỏi?

Dưới đây là những khía cạnh thường gặp nhất trong cuộc sống gia đình mà các bậc phụ huynh và con em của họ cần phải hình thành quy tắc cùng những hình phạt kèm theo.

1. Cơ hội thể hiện trách nhiệm với gia đình

Sở dĩ tôi dùng từ cơ hội thay vì nghĩa vụ là nhằm tạo không khí tích cực hơn khi thảo luận về vấn đề này. Trên thực tế, cả hai yếu tố này đều tồn tại. Trong một gia đình lành mạnh, mỗi thành viên đều có những nghĩa vụ nhất định để giữ cho cuộc sống diễn ra theo chiều hướng tích cực. Tuy nhiên, nghĩa vụ thường gắn với cơ hội để phục vụ. Một điều chắc chắn là người được tôn trọng nhất luôn là người có thái độ phục vụ hết lòng. Còn những người vị kỷ, họ có thể thành công về mặt tài chính nhưng hiếm khi được mọi người quý mến.

Nếu trẻ muốn học được cách phục vụ cộng đồng, trước tiên trẻ phải học cách phục vụ gia đình mình. Trẻ cần có những trách nhiệm thực sự trong gia đình để làm cho cuộc sống của người thân trở nên tốt đẹp hơn. Những trách nhiệm này thường khác nhau trong mỗi gia đình nhưng chúng có thể bao gồm việc chăm sóc cho một đứa em, giúp cha mẹ nấu bữa tối, chăm sóc vật nuôi, cắt cỏ, tưới cây, trồng hoa, lau nhà hay giặt quần áo. Những trách nhiệm này có thể thay đổi theo thời gian để trẻ có cơ hội học hỏi những kỹ năng khác nhau trong việc chăm lo cho gia đình.

Một điều rất quan trọng là xây dựng cho trẻ ý thức rằng mình là một phần của gia đình và hiểu được trách nhiệm của bản thân đối với mọi người. Trong giai đoạn này, trẻ cần học hỏi càng nhiều càng tốt. Trẻ phải hiểu không chỉ mình cần nhiều tự do để làm những việc ngoài quy tắc đã được đề ra mà còn cần có trách nhiệm hơn đối với gia đình. Nếu trẻ chứng tỏ rằng mình đã đủ trưởng thành để gánh lấy trách nhiệm một cách nghiêm túc thì có nghĩa là trẻ cũng đủ trưởng thành để có nhiều tự do hơn.

Trong “*diễn đàn gia đình*”, nơi những quy tắc được thiết lập và những hình phạt được xác định, nguyên tắc này nên được thấu hiểu một cách rõ ràng. Các bậc phụ huynh sẽ không phải buộc con em mình phải thực hiện nghĩa vụ đối với gia đình. Thay vào đó, trẻ sẽ có cơ hội thể hiện sự trưởng thành của mình bằng cách tự nguyện gánh vác trách nhiệm và nhờ đó sẽ có được nhiều tự do hơn. Nếu trẻ chọn cách không thực hiện trách nhiệm đã được phân công, thì hình phạt sẽ được xác định theo khía cạnh tước đoạt tự do.

Chẳng hạn, trẻ được phép lái xe và có trách nhiệm phải rửa chiếc xe của gia đình vào trưa thứ bảy mỗi tuần. Nếu không làm tròn nhiệm vụ này, trẻ sẽ mất quyền lái xe trong bốn ngày sau đó. Các bậc phụ huynh thông minh sẽ không kè kè sau lưng trẻ, luôn mồm nhắc trẻ phải rửa xe. Đó là một lựa chọn - trẻ chọn cách gánh lấy trách nhiệm và có được sự tự do đi kèm hoặc chọn cách ít trưởng thành hơn và mất đi quyền tự do đó. Tôi có thể đảm bảo với bạn rằng hiếm khi trẻ để mất sự tự do này, và các bậc phụ huynh sẽ không phải lãng phí thời gian và sức lực của mình vào việc chăm chăm kiểm tra xem trẻ có chịu rửa xe hay không.

Nguyên tắc ở đây rất đơn giản: Khi thực hiện nghĩa vụ của mình, trẻ sẽ cảm thấy mình là một người đã trưởng thành và kèm theo đó là những ích lợi của việc ít phụ thuộc vào người khác. Khi đã giao nhiệm vụ và đề ra những quy tắc cùng hậu quả của nó, các bậc phụ huynh sẽ không cần phải thường xuyên nhắc nhở trẻ làm gì. Tất cả những gì phụ huynh cần phải làm là đảm bảo rằng trẻ sẽ phải gánh chịu hình phạt một cách công bằng, đúng theo thỏa thuận nếu vi phạm những quy tắc đã đề ra. Tôi có thể nói với bạn rằng, khi áp dụng cách này, hầu hết trẻ vị thành niên chỉ phạm lỗi một lần mà thôi.

2. Bài tập ở trường

“*Những mục tiêu quan trọng trong việc học tập của con là gì?*” là câu hỏi mà bạn và con mình sẽ phải cùng nhau trả lời. Hầu hết các bậc phụ huynh cho rằng việc tốt nghiệp phổ thông là điều bắt buộc. Tiếp theo, bạn cần đặt ra câu hỏi: “*Những quy tắc nào sẽ giúp con đạt được mục tiêu?*”. Trong đa số trường hợp, điều này sẽ bao gồm việc đi học đều và hoàn thành tốt các bài tập được giao. Cả hai việc này thường được đánh giá trong phiếu liên lạc đều đặn giữa nhà trường và gia đình. Quy tắc đưa ra ở đây có thể rất đơn giản: đi học mỗi ngày trừ trường hợp ốm đau, hoàn thành tốt tất cả các bài tập ở trường cũng như về nhà. Nếu quy tắc đi học đều bị vi phạm, hình phạt có thể là trẻ sẽ phải dành cả thứ bảy để đọc một cuốn sách nào đó và thuật lại với cha mẹ những điều mình đã đọc được. Tôi tin rằng hầu hết các trẻ vị thành niên sẽ chỉ để mất một ngày thứ bảy như vậy mà thôi.

Việc thực hiện bài tập sẽ khó nhận định hơn một chút, nhưng bạn có thể đánh giá kết quả làm việc của con qua điểm số hoặc hỏi ý kiến giáo viên của trẻ. Khi trẻ không hoàn thành bài tập về nhà hoặc kết quả học tập ở trường dưới mức chấp nhận, trẻ sẽ phải hoàn thành số bài tập ấy vào chiều thứ bảy hay chủ nhật, ngay cả khi giáo viên đã nói rằng trẻ sẽ không thể cải thiện điểm số bài tập đó. Hãy theo dõi sát sao những bài tập “*không vì điểm số*” này. Những quy tắc và hình phạt như thế sẽ giải phóng phụ huynh khỏi việc phải luôn nhắc nhở trẻ làm bài tập về nhà. Trẻ phải chọn lựa, hoặc sống có trách nhiệm và tự do vào thứ bảy và chủ nhật để được tham gia những hoạt động mà mình yêu thích, hoặc mất quyền tự do đó vì đã không có trách nhiệm đối với việc học hành của bản thân.

3. Sử dụng phương tiện đi lại

Việc được sử dụng một chiếc xe là một đặc ân, chứ không phải là một quyền lợi của trẻ. Trẻ không có quyền được có xe riêng hay sử dụng xe của gia đình bất cứ khi nào cháu muốn. Việc lái xe là một đặc ân trẻ nhận được từ cách cư xử có trách nhiệm. Một lần nữa, trẻ vị thành niên cần phải hiểu được mối quan hệ giữa tự do và trách nhiệm. Hầu hết các bậc phụ huynh đều muốn con em mình có quyền tự do sử dụng xe, nhưng họ lại không biết gắn kết quyền tự do này với trách nhiệm của trẻ. Hậu quả là trẻ nhìn nhận việc lái xe như là một thứ quyền đương nhiên mình phải có.

Vậy những vấn đề chủ yếu của việc trẻ vị thành niên sử dụng xe là gì? Cha mẹ và con cái có thể sẽ

thông nhất với nhau ở một số điểm sau: an toàn về mặt thể chất của trẻ, an toàn cho những người khác và tuân thủ nghiêm chỉnh luật giao thông. Đây là những mối quan tâm chủ yếu nhất. Một số gia đình khác có thể thống nhất với nhau về những quy định khác như tự đổ xăng cho xe hay phải hỏi ý kiến cha mẹ trước khi sử dụng xe và thời gian trả xe. Từ những mối quan tâm này, những quy tắc cụ thể sẽ được hình thành kèm theo hình phạt thích đáng khi chúng bị vi phạm.

4. *Quản lý tiền bạc*

Những tranh cãi về tiền bạc là điều thường diễn ra giữa cha mẹ và con cái. Nguyên nhân có thể là do các bậc phụ huynh đã không đưa ra những quy tắc rõ ràng về vấn đề này. Vậy những vấn đề chính về việc quản lý tiền bạc mà chúng ta cần trẻ vị thành niên quan tâm là gì?

Vấn đề đầu tiên rất rõ ràng: tiền bạc luôn có giới hạn. Không phải gia đình nào cũng dư dả về mặt tiền bạc nên chắc chắn trẻ sẽ không thể có tất cả những gì mà cháu muốn. Vấn đề thứ hai là trẻ phải học được những nguyên tắc cơ bản của việc quản lý tiền bạc. Một nguyên tắc chính yếu rất đơn giản là: *“Hãy mua sắm ít đi khi không còn nhiều tiền”*. Việc vi phạm nguyên tắc này đã khiến nhiều người đối mặt với không ít rắc rối về tài chính. Vì thế, theo quan điểm của tôi, các bậc phụ huynh không nên để trẻ vị thành niên được sử dụng riêng một thẻ tín dụng bởi nó sẽ khuyến khích trẻ tiêu nhiều tiền hơn mức thu nhập có thể có của trẻ. Chắc chắn là việc tiêu xài này sẽ ảnh hưởng rất tiêu cực đến việc trưởng thành của trẻ.

Về cơ bản, trẻ sẽ không thể học được cách quản lý tiền bạc cho tới khi trẻ có tiền để quản lý. Theo đó, nhiều bậc cha mẹ quyết định trợ cấp cho con mình một khoản tiền định kỳ để trẻ tự học cách quản lý tiền bạc. Theo ý kiến của tôi, cách tiếp cận vấn đề tốt hơn cả là cha mẹ và con cái cùng thỏa thuận với nhau một khoản tiền hợp lý dùng để trợ cấp hàng tháng cho trẻ. Với khoản tiền ấy, con bạn sẽ hiểu trách nhiệm của mình trong việc quản lý và chi tiêu tiền bạc. Cả hai có thể thỏa thuận với nhau những gì trẻ phải tự sắm và những gì bạn đồng ý mua cho cháu. Việc thỏa thuận này sẽ giúp trẻ học được kỹ năng quản lý tiền bạc.

Các bậc phụ huynh cần phải định hướng trước khoản tiền mà mình sẽ đưa cho trẻ. Một khi khoản tiền đó đã được quy định, bạn không nên thay đổi nó chỉ bởi vì trẻ than phiền: *“Số tiền này không đủ”*. Nếu muốn có nhiều hơn, trẻ phải tự tìm cách kiếm thêm tiền mà không hỏi xin gia đình. Cách làm này không chỉ giúp trẻ học được cách quản lý tiền bạc mà cháu còn học được cả giá trị của đồng tiền bằng sức lao động của chính mình. Ngược lại, nếu cha mẹ đầu hàng và đáp ứng yêu cầu của trẻ mỗi khi cháu phàn nàn, nghĩa là khi đó, họ đã phá hoại việc học hỏi cách sống có trách nhiệm về mặt tài chính của con em mình.

Bạn cũng không nên cho trẻ tiền chỉ vì con đã thực hiện được những nghĩa vụ trong gia đình. Đây là hai vấn đề hoàn toàn tách biệt. Tôi khuyên rằng các bậc cha mẹ không nên để trẻ kiếm thêm tiền từ những việc phụ giúp trong gia đình mà nên khuyến khích trẻ kiếm tiền ở bên ngoài. Bên cạnh đó, tôi cũng tin rằng việc cho trẻ mượn tiền là một sai lầm. Khi làm việc này, bạn đã dạy con tiêu xài nhiều hơn mức thu nhập của nó. Và đó cũng là dạy con một bài học sai lầm.

5. *Hẹn hò*

Hẹn hò là một chủ đề nhạy cảm và nó đã tạo nên không ít tổn thương trong lòng các bậc cha mẹ khi

họ còn trẻ. Nhiều bậc phụ huynh nhớ lại những trải nghiệm hẹn hò của mình và không muốn trẻ làm những điều mà mình đã làm. Ngày nay, những con số thống kê về sức khỏe tình dục tuổi vị thành niên đã khiến nhiều người giật mình. Quan hệ tình dục ở tuổi vị thành niên, có thai ngoài ý muốn, những căn bệnh lây lan qua đường tình dục... đã trở thành đề tài thu hút sự chú ý của các bậc phụ huynh có con em ở độ tuổi này. Do đó, nhiều người đã tỏ ra hết sức khát khe trong việc hẹn hò của trẻ.

Tất nhiên, tôi không thể nói cho bạn biết khi nào thì con bạn nên bắt đầu hẹn hò. Steinberg đã cảnh báo rằng những thiếu nữ sớm hẹn hò sẽ dễ rơi vào một trạng thái *“cảm xúc mơ hồ, lãng mạn”* và thường hẹn hò với những chàng trai lớn tuổi hơn - những người *“có khả năng lấn át hoàn toàn (bạn trẻ ấy) cả về mặt tâm lý lẫn thể xác”*. Steinberg cũng cho biết việc hẹn hò ở độ tuổi quá sớm cũng có thể gây ảnh hưởng đến mối quan hệ của thiếu nữ ấy với những bạn nữ khác đồng trang lứa. Khi hẹn hò với những bạn nam lớn tuổi, thiếu nữ đó sẽ có xu hướng giao thiệp với cả những bạn nữ lớn tuổi hơn. Có thể cô bé ấy có được sự chấp nhận tạm thời với đám trẻ lớn tuổi hơn này nhưng sẽ khiến cô bé trở nên xa cách với những bạn nữ cùng độ tuổi. Và kết quả là trẻ sẽ mất một trải nghiệm rất có giá trị là tình bạn chân thành với những bạn gái đồng trang lứa.

Sau ba mươi năm làm cố vấn hôn nhân và gia đình, tôi tin rằng tuổi dậy thì là khoảng thời gian để trẻ phát triển tình bạn đồng giới, sau đó là những hoạt động nhóm, và cuối cùng mới là hẹn hò nghiêm túc. Được như vậy, khi lớn lên, trẻ sẽ cảm thấy thoải mái hơn trước người khác giới, tự tin hơn về bản thân cũng như có khả năng kiểm soát những cuộc hẹn hò và những mối quan hệ yêu đương tốt hơn. Rút ngắn quá trình phát triển về mặt tâm lý và xã hội này bằng cách hẹn hò nam nữ sớm là một sai lầm hết sức nghiêm trọng.

Nếu đồng tình với ý kiến của tôi, bạn nên chuẩn bị tâm lý cho con em mình trước khi trẻ bước vào tuổi vị thành niên một vài năm. Với sự chuẩn bị này, khi bước vào những năm tháng đầu tiên của giai đoạn vị thành niên, trẻ sẽ không phải chịu áp lực của việc hẹn hò sớm. Khi đó, trẻ sẽ tham gia vào những hoạt động nhóm và không có xu hướng sớm tách khỏi sự quản lý của gia đình.

Rõ ràng, điều tôi vừa nêu thật sự rất khó thực hiện. Trẻ vị thành niên luôn có sự khác biệt nhau về mặt tính cách cùng những bất an thường trực, áp lực của bạn bè đồng trang lứa... Chính những yếu tố này đã thúc đẩy trẻ tìm kiếm sự khuây khỏa trong một mối quan hệ yêu đương. Điều này lý giải tại sao tình yêu thương của cha mẹ lại quan trọng với trẻ vị thành niên đến như thế. Điều này đặc biệt đúng với phụ huynh khác giới. Nếu đứa con gái ở tuổi vị thành niên cảm nhận được tình yêu thương của người cha, trẻ sẽ ít tìm kiếm tình cảm từ một thanh niên lớn tuổi hơn. Trong khi đó, nếu cảm nhận được tình yêu thương của mẹ, đứa con trai sẽ ít tìm kiếm một bạn gái nhỏ hơn để có cảm giác được vỗ về.

Hãy trò chuyện với đứa con đang ở độ tuổi vị thành niên của mình để cùng đề ra những quy tắc và hậu quả cho cách hẹn hò của cháu. Hãy đặt vấn đề sức khỏe thể chất và tình cảm của trẻ làm mối quan tâm hàng đầu. Bên cạnh đó, hãy chú ý đến sự phát triển lành mạnh về cảm xúc và xã hội của trẻ. Mục đích của bạn không phải là dập tắt những mối quan hệ khác giới của trẻ mà là nuôi dưỡng chúng thật trọn vẹn, nhằm giúp trẻ xây dựng được nền tảng cho những mối quan hệ về sau.

Những quy tắc nào sẽ nâng đỡ cho sự trưởng thành lành mạnh về mặt xã hội của trẻ? Đó chính là quy tắc về tình bạn khác giới nói riêng, và với những người bạn đồng trang lứa nói chung. Dù ở mặt nào, bạn cũng cần đặt ra những nguyên tắc để phải đảm bảo là những trẻ vị thành niên này có ảnh hưởng tích cực đến nhau.

Khi con gái bạn bước vào tuổi mười sáu hay con trai của bạn được mười bảy tuổi, bạn nên trò chuyện với con về khả năng của việc hẹn hò nam nữ. Theo đó, các bậc cha mẹ nên kiểm soát những

cuộc hẹn hò này bằng cách đề ra những quy tắc cần thiết. Chẳng hạn, cha mẹ có quyền yêu cầu trẻ rút lui khỏi một mối quan hệ hẹn hò nếu người cháu hẹn hò dính dáng đến rượu, ma túy, hoặc có quan hệ với một người khác. Nếu vi phạm, trẻ phải gánh chịu hình phạt.

Mỗi bậc cha mẹ đều có cách riêng để tìm ra tiếng nói chung với con em mình trong lĩnh vực này. Một điều rõ ràng là những quy tắc và hậu quả này được hình thành càng sớm bao nhiêu thì trẻ càng có khả năng đón nhận và hợp tác với các bậc phụ huynh bấy nhiêu.

6. Rượu bia và chất kích thích

Ngày nay, chất kích thích đã trở thành một trong những đề tài thu hút sự chú ý nhiều nhất của trẻ vị thành niên. Bằng chứng là ngày càng có nhiều trẻ nghiện rượu và chất kích thích. Không có gì phá hủy sự độc lập nhanh hơn việc nghiện ngập rượu bia và chất kích thích. Vậy các bậc cha mẹ nên làm gì để bảo vệ con em mình trước những ảnh hưởng tiêu cực của chúng? Câu trả lời là: “*Không gì cả*”. Phụ huynh không thể giám sát con em mình suốt ngày và bảo đảm là trẻ không sử dụng chất kích thích hay uống rượu bia. Dù vậy, vẫn có một vài phương pháp mà phụ huynh có thể áp dụng để hạn chế khả năng sử dụng chất kích thích của con em mình.

Trước hết và cũng là cách hiệu quả nhất là các bậc phụ huynh hãy trở thành tấm gương sáng cho trẻ noi theo. Những trẻ vị thành niên nhìn thấy cha mẹ mình uống một ly rượu để giải sầu mỗi tối sẽ có nhiều khả năng lạm dụng rượu bia hơn những trẻ bình thường. Đó là lý do tôi luôn phải nhấn mạnh vai trò gương mẫu của cha mẹ.

Tiếp theo, hãy quay lại vai trò của những quy tắc và hình phạt. Đây là vấn đề chính xung quanh việc lạm dụng rượu bia và chất kích thích? Thông thường, đó chính là nỗi sợ trẻ sẽ trở thành một người nghiện. Dĩ nhiên, đây là một nỗi sợ có cơ sở. Mối quan tâm thứ hai là trẻ có thể giao thiệp với những trẻ vị thành niên đang lạm dụng chất kích thích và có khả năng sẽ phạm pháp trong tình trạng không được tỉnh táo. Đây là những mối bận tâm hết sức thực tế và đúng đắn.

Vậy thì quy tắc nào thể hiện được những mối quan tâm này? Trong các “*diễn đàn gia đình*”, cha mẹ nên thể hiện mong muốn trẻ sẽ tránh xa chất kích thích của mình. Hãy giải thích với trẻ rằng đây không phải là vì những niềm tin cá nhân, thiếu cơ sở hợp lý hay thuộc về tôn giáo, mà nó đã được nghiên cứu trên thực tế rất rõ ràng. Hình phạt cho việc vi phạm những quy tắc này phải được đề ra một cách rõ ràng và nghiêm ngặt. Trẻ phải hiểu rõ rằng việc sử dụng hầu hết chất kích thích đều là bất hợp pháp. Nếu bị bắt vì tội tàng trữ chất kích thích trái phép, trẻ không chỉ hứng chịu hậu quả trước cha mẹ mà còn phải chịu trách nhiệm trước pháp luật.

Khi khám phá ra những khía cạnh của việc dạy dỗ một trẻ vị thành niên, bạn sẽ thường xuyên muốn điều chỉnh lại những quy tắc và hình phạt đi kèm nhằm giúp trẻ có nhiều tự do và sống có trách nhiệm hơn khi trưởng thành. Tất cả những quy tắc và hình phạt cần được thiết lập trên cơ sở mong muốn mang đến cho trẻ những gì tốt đẹp nhất. Do đó, nó phải được hình thành một cách có cân nhắc, với thái độ tôn trọng suy nghĩ và cảm xúc của trẻ. Khi đặt tình yêu thương lên cao hơn tất cả, các bậc cha mẹ sẽ biết cách thực hiện một công việc khó khăn là hình thành nên những quy tắc thích hợp và thực hiện những hình phạt một cách hiệu quả.

Chương 13

YÊU THƯƠNG KHI CON VẤP NGÃ

Daniel là một người đàn ông cao lớn, với mái tóc dày màu nâu và hàm râu được cắt tỉa cẩn thận. Anh có tất cả những biểu hiện của sự thành đạt và được mọi người nể trọng. Thế nhưng, lúc này đây, ngay trong văn phòng của tôi, anh đang khóc nức nở.

“Tôi không thể tin chuyện này lại có thể xảy ra, Tiến sĩ Chapman ạ! Tất cả cứ như một cơn ác mộng vậy. Tôi ước sao mình có thể tỉnh dậy và thấy tất cả chỉ là một giấc mơ mà thôi. Nhưng đó không phải là mơ; đó là sự thực. Tôi không biết phải làm gì bây giờ nữa. Tôi muốn làm một điều gì đó đúng đắn, nhưng lại không chắc liệu mình có thực hiện được trong tâm trạng như thế này không nữa. Một phần trong tôi muốn bóp cổ thằng bé và hỏi: ‘Sao con có thể làm điều này với cha mẹ?’. Nhưng một phần khác trong tôi lại muốn ôm nó vào lòng và cứ thế ôm lấy nó mãi mãi. Vợ tôi phiền muộn đến mức không thể đi cùng tôi đến đây hôm nay. Thằng bé sẽ về nhà vào ngày mai, và chúng tôi không biết phải xử trí ra sao nữa.”

Tất cả những giọt nước mắt, sự giận dữ, nỗi phiền muộn và bối rối của Daniel đều xuất phát từ đứa con trai mười chín tuổi của anh. Tối hôm qua, thằng bé đã gọi về nhà và báo cho họ biết rằng cậu đã làm cho một cô gái có mang, và cô gái đó đã từ chối phá thai. Thằng bé nói rằng cậu biết thông tin này sẽ làm cha mẹ tổn thương và cũng biết điều mình đã làm là sai trái. Nhưng cậu đang cần sự giúp đỡ và không biết mình phải dựa vào đâu. Daniel và vợ anh, Micki, đã thức trắng đêm để cố gắng an ủi nhau nhưng vẫn không cảm thấy khá hơn. Con trai họ đã vấp ngã và họ chẳng thể tìm ra câu trả lời cho vấn đề khó khăn này.

Chỉ những bậc phụ huynh nào đã nhận được những cú điện thoại tương tự mới có thể hoàn toàn thông cảm được với Daniel và Micki. Nỗi đau này dường như không thể chịu đựng được. Sự đau đớn, giận dữ, hối tiếc và phiền muộn quán lấy tâm trí họ. Họ hy vọng rồi thất vọng nhưng cuối cùng, họ biết rằng mình không còn cách nào hơn là phải đối mặt với thực tế của những giấc mơ tan vỡ.

Trẻ vị thành niên vấp ngã

Khi nghĩ đến nỗi đau của Daniel và Micki, tôi nhớ lại câu nói của nhà tâm lý học John Rosemond: *“Việc nuôi dạy con trẻ tốt có nghĩa là làm điều đúng đắn khi trẻ mắc sai lầm”.*

Đó là chủ đề của chương này: cách phản ứng đúng đắn của cha mẹ trước những lựa chọn sai lầm của trẻ. Sự thật là chúng ta không thể bắt trẻ không được phạm sai lầm. Những nỗ lực cao nhất của chúng ta trong việc yêu thương và dạy bảo trẻ cũng không thể bảo đảm rằng trẻ sẽ sống đúng như ta mong đợi. Trẻ vị thành niên cũng chỉ là con người, và con người thì luôn được quyền tự do lựa chọn, dù tốt hay xấu. Khi trẻ vị thành niên đưa ra sự lựa chọn sai lầm thì các bậc cha mẹ chính là người phải hứng chịu hậu quả. Đây là bản chất của việc nuôi dạy trẻ. Khi trẻ vấp ngã, làn sóng hậu quả sẽ lan đến mọi thành viên trong gia đình và không ai cảm nhận được sự tổn thương này sâu sắc hơn cha mẹ của trẻ.

Không phải tất cả những sai lầm của trẻ đều nghiêm trọng như nhau. Cũng như những cơn địa chấn, có những cơn rung nhẹ và những cơn rất mạnh. Chẳng hạn, Alex đã liên tiếp ném trượt ba quả ném phạt - mà chỉ cần ném vào một quả cũng sẽ mang lại chiến thắng cho đội bóng của cậu - trước sự chứng kiến của gia đình và bạn bè. Alex đã thất bại, nhưng thất bại của cậu chỉ là một cơn chấn động nhẹ so với cú vấp ngã của con trai của Daniel và Micki.

Những dạng thất bại của trẻ

Thất bại trong việc đáp ứng những mong đợi của cha mẹ

Không chỉ có những mức độ thất bại khác nhau mà còn có những dạng thất bại khác nhau. Trường hợp của Alex là sự thất bại trong việc thể hiện đúng năng lực hoặc không đáp ứng được sự trông đợi của cha mẹ cậu bé. Những kiểu thất bại như thế này thường xảy ra trong học tập, thể thao, nghệ thuật... Nó xảy ra khi các bậc cha mẹ hoặc trẻ vị thành niên đã đề ra những mục tiêu không thực tế. Các bậc phụ huynh phải hiểu rằng không phải người dự thi nào cũng đoạt được huy chương vàng. Nếu cứ đòi hỏi sự hoàn hảo, bạn sẽ không bao giờ cảm thấy hài lòng với con em mình. Những mục tiêu về năng lực, nếu không đạt được, sẽ dễ tạo ra sự nản lòng.

Trong những sự kiện tranh tài, các bậc phụ huynh cần phải có một cách nhìn nhận khác về kết quả mà con em mình đạt được. Đứng ở vị trí thứ nhì trong một giải đấu không phải là một thất bại. Nếu giải đấu đó có ba mươi đội, thì điều đó có nghĩa là đội của con bạn đã giỏi hơn đến hai mươi tám đội khác. Về cuối cùng trong một cuộc thi chạy có nghĩa là trẻ đã chạy nhanh hơn hàng ngàn người không tham gia vào cuộc đua. Đó là một lý do để ăn mừng, chứ không phải để than vãn về “*sự thể hiện kém cỏi*” của trẻ.

Dĩ nhiên, ai chẳng muốn giành chiến thắng khi tham gia thi đấu, bất kể cuộc thi đó là gì đi nữa. Thế nhưng, dù cuộc thi chỉ có một người thắng cuộc thì điều đó cũng không có nghĩa là mọi người khác đều là kẻ thua cuộc. Trong thời đại cạnh tranh ngày nay, trẻ vị thành niên thường cảm thấy mình thất bại bởi những người lớn có ý định tốt, đôi khi là bởi chính cha mẹ của trẻ.

Một lý do khác khiến trẻ vị thành niên thất bại trong việc thể hiện bản thân là do trẻ bị buộc phải tham dự những lĩnh vực mà trẻ không yêu thích, không có năng khiếu hoặc không có nhiều kinh nghiệm. Khi cha mẹ thích bóng đá, rất có thể họ sẽ buộc con cái mình tham gia thi đấu trong khi trẻ chỉ muốn được chơi trong một ban nhạc. Trẻ có thể đã trở thành một tay thổi kèn trumpet cự phách, nhưng cuối cùng chỉ là một “*cầu thủ dự bị*” và luôn có cảm giác thất bại trong thế giới thể thao. Việc đẩy trẻ vị thành niên đến những lĩnh vực mà trẻ không quan tâm cũng đồng nghĩa với việc đẩy trẻ đến thất bại.

Tôi từng biết một người cha luôn yêu cầu con trai mình trở thành một bác sĩ y khoa. Kết quả là sau những tháng ngày vật lộn với các môn học không yêu thích trong trường đại học và hai cơn suy sụp về mặt tâm lý, con trai ông cũng tốt nghiệp được trường y. Sau khi tốt nghiệp, cậu trình tẩm bằng bác sĩ y khoa cho cha xem nhưng nhất quyết không chịu theo nghề này. Điều cuối cùng mà tôi được biết là chàng trai đó đang làm ở tiệm bán thức ăn nhanh McDonald's và suy nghĩ về con đường mình sẽ đi trong tương lai.

Tất nhiên, các bậc cha mẹ có thể bộc lộ sự quan tâm của mình đối với con cái nhưng không được can thiệp, thúc ép trẻ phải làm theo mong muốn của bản thân khi mà những mong muốn ấy không phù

hợp với mỗi quan tâm cũng như khả năng của trẻ.

Những thất bại về mặt đạo đức

Dạng thất bại thứ hai của trẻ vị thành niên sẽ mang đến cho cả phụ huynh lẫn con em họ nhiều cay đắng hơn. Đó chính là những thất bại về mặt đạo lý. Những thất bại này xảy ra khi trẻ vi phạm những quy tắc đạo đức mà gia đình đã gìn giữ trong nhiều năm. Ngay khi còn bé, trẻ đã được cha mẹ truyền đạt những giá trị đạo lý với hy vọng trẻ sẽ lấy đó làm giá trị của bản thân. Nhưng rõ ràng là không phải lúc nào điều này cũng xảy ra.

Trẻ vị thành niên thường vi phạm những quy tắc đạo đức theo hai cách. Một số bạn đưa ra những lựa chọn có ý thức để từ chối những giá trị đạo lý của gia đình và hình thành nên những giá trị của riêng mình. Trong khi đó, một số trẻ lại chấp nhận giá trị của gia đình nhưng lại vi phạm nó về quy tắc.

Những hậu quả của việc thất bại về mặt đạo đức thường rất cay đắng, cho cả cha mẹ lẫn con cái. Nhiều người đã tự vấn mình rằng: *“Tôi sẽ làm gì đây nếu con gái tôi nói ‘Con có mang rồi’ hoặc con trai của tôi bảo rằng nó đã làm cho bạn gái có thai?”*; *“Tôi sẽ làm gì nếu biết được rằng con mình đang sử dụng chất kích thích?”*; *“Tôi sẽ làm gì nếu cháu báo cho tôi biết rằng cháu đã bị AIDS hay một loại bệnh tình dục nào đó?”*; *“Tôi sẽ làm gì nếu nhận được một cú điện thoại của cảnh sát thông báo rằng con của tôi đã bị bắt giam vì tội trộm cướp hay hành hung người khác?”*. Sự thật, đó là những câu hỏi mà hàng ngàn bậc phụ huynh sẽ phải thấp thỏm trong suốt những năm tháng vị thành niên của con em họ.

Giải quyết những thất bại về mặt đạo đức của trẻ

Trong phần còn lại của chương này, tôi muốn đưa ra một vài ý tưởng thực tế đã giúp nhiều bậc cha mẹ giải quyết những thất bại về mặt đạo đức của con em họ theo hướng tích cực. Khi thể hiện cho trẻ thấy tình cảm yêu thương và giúp trẻ khắc phục sai lầm, chúng ta đang hành động như những bậc phụ huynh tốt, như cách mà Rosemond đã nói: *“Làm điều đúng đắn khi con em chúng ta phạm sai lầm”*.

1. Đừng tự trách mình

Trước khi giúp được con trẻ, bạn hãy đối mặt với phản ứng của bản thân mình. Phản ứng đầu tiên của rất nhiều bậc phụ huynh khi con em họ thất bại là tự hỏi: *“Mình đã làm sai điều gì?”*. Đây là một câu hỏi hợp lý, đặc biệt là trong giai đoạn cả xã hội đang chú trọng đến việc nuôi dạy trẻ vị thành niên. Dù vậy, nhiều cuốn sách viết về bí quyết sống cũng như những cuộc hội thảo về cách nuôi dạy trẻ đã quá đề cao sức mạnh của việc nuôi dạy trẻ theo hướng tích cực mà không nhận ra quyền tự do lựa chọn của trẻ. Sự thật là trẻ vị thành niên có thể và sẽ đưa ra những lựa chọn cả bên trong lẫn bên ngoài khuôn khổ gia đình. Và mỗi lựa chọn sẽ mang lại một hậu quả tương thích. Những lựa chọn sai lầm sẽ mang lại hậu quả không tốt. Ngược lại, những lựa chọn thông minh sẽ mang lại những kết quả tích cực.

Các bậc cha mẹ không thể lúc nào cũng kè kè bên con trẻ để kiểm soát từng li từng tí cách hành xử của cháu. Chắc chắn bạn có thể làm như vậy khi con gái bạn lên ba nhưng lại không thể làm thế khi cháu đã mười ba tuổi. Dù gì chẳng nữa thì con bạn cũng sẽ có quyết định của riêng nó.

Phạm vi những quyết định này sẽ tăng dần theo năm tháng. Đây là quá trình phát triển cần thiết

nhưng đồng thời cũng làm tăng nguy cơ thất bại của trẻ. Khi đứng ra nhận trách nhiệm giúp cho trẻ, các bậc phụ huynh đang làm hại chính con em họ. Điểm mấu chốt của vấn đề là trẻ đã đưa ra một quyết định sai lầm và đang phải hứng chịu hậu quả. Khi các bậc làm cha mẹ nhận lấy phần lỗi về mình, trẻ sẽ không còn cảm thấy cần rút nữa. Trẻ sẽ rất vui mừng khi có người nhận lãnh trách nhiệm cho những việc làm sai trái của mình. Khi đó, trẻ sẽ không học được gì từ thất bại đã diễn ra và nhiều khả năng sẽ lặp lại điều đó trong tương lai.

Những bậc cha mẹ có xu hướng nhận sai lầm về mình trong việc vấp ngã về đạo lý của con trẻ thường là những người nhận thấy mình đã không làm tốt việc nuôi dạy con trước đây. Sau khi đọc những cuốn sách hoặc tham dự những buổi hội thảo chuyên đề, họ hiểu rằng mình đã vi phạm một vài khái niệm căn bản trong việc giáo dục con. Hối hận vì những sai sót đó, họ cảm thấy những sai lầm của trẻ là do lỗi của họ. Điều này là không nên, và cũng không đúng. Bạn chịu trách nhiệm cho thất bại của chính bản thân bạn chứ không phải thất bại của con em bạn. Nếu nhận thấy những thất bại cụ thể của mình trong việc nuôi dạy con trước đây, bạn có thể thú nhận với trẻ. Hãy tìm kiếm sự tha thứ của trẻ nhưng đừng nhận lấy trách nhiệm đối với những lựa chọn sai lầm của trẻ.

2. Đừng giảng đạo với con em bạn

Thông thường, trẻ đã cảm thấy rất cần rút lương tâm trước những hành động sai trái của mình. Trẻ hiểu mình làm tổn thương cha mẹ như thế nào khi vi phạm những quy tắc đạo lý đã được giáo dục. Vì thế, việc giảng đạo là điều không cần thiết. Tôi đã khuyên Daniel, người cha đau khổ mà chúng ta đã làm quen ở đầu chương, như sau: *“Khi con trai anh trở về nhà vào ngày mai, đừng để những lời đầu tiên anh nói với cháu là những lời chỉ trích. Đừng nói với thằng bé rằng: ‘Tại sao con lại làm thế? Con biết điều này là vi phạm tất cả những gì cha mẹ đã dạy con trong suốt những năm tháng qua. Vậy thì tại sao con có thể làm vậy với cha mẹ? Con có biết mình đang xé nát trái tim cha mẹ không? Con đã phá hỏng mọi thứ. Cha không thể tin được rằng con lại có thể ngốc nghếch đến như vậy’”*.

“Tôi hiểu rằng có thể anh đã có tất cả những suy nghĩ và cảm xúc này.” - Tôi nói tiếp. - *“Nhưng con trai anh không cần thiết phải nghe tất cả những lời trách cứ ấy. Cháu cũng đã có những suy nghĩ như vậy trong đầu và cũng đang tự hỏi bản thân những câu hỏi đó. Nếu anh đưa ra những lời kết tội và hỏi những câu như vậy, có thể cháu sẽ trở nên phòng thủ và không cảm thấy ăn năn trước hành động của mình nữa”*.

Trẻ vị thành niên mắc sai lầm về đạo đức cần phải vật lộn với những tội lỗi của mình, nhưng cháu không cần thêm bất cứ lời trách mắng nào nữa.

3. Đừng cố gắng khắc phục sai lầm

Phản ứng tự nhiên của các bậc cha mẹ là cố gắng giảm thiểu hậu quả những việc làm sai trái của con. Theo quan điểm của tôi, việc chuyển sang chế độ *“kiểm soát thương tổn”* và cố gắng bảo vệ con em mình trong trường hợp này là việc làm rất thiếu khôn ngoan. Khi bạn loại trừ những hậu quả hiển nhiên từ thất bại của con em mình, nghĩa là bạn đang kìm hãm sự trưởng thành của trẻ. Trẻ vị thành niên học được những bài học sâu sắc nhất của cuộc sống thông qua trải nghiệm hậu quả của sự thất bại. Khi cha mẹ loại trừ những hậu quả đó, trẻ sẽ nhận được một thông điệp khác - thông điệp dần hình thành sự vô trách nhiệm ở trẻ: *“Tôi có thể làm những điều sai trái khác và một ai đó sẽ gánh chịu”*.

hậu quả thay tôi”. Kết luận này sẽ khiến trẻ khó học được bài học của tinh thần trách nhiệm.

Tất nhiên, tôi biết thật khó để chứng kiến việc con mình gánh chịu những hậu quả từ các quyết định cháu đã đưa ra, nhưng loại bỏ những hậu quả ấy cũng đồng nghĩa với việc bạn đã loại bỏ một trong những người thầy vĩ đại nhất của cuộc sống. Một phụ huynh đã tâm sự với tôi: *“Điều khó nhất mà tôi đã làm trong cuộc đời mình là bước ra khỏi nhà tù và để lại con trai mình sau những chấn song. Tôi biết rằng mình có thể giúp cháu thoát khỏi sự giam cầm ấy nhưng nếu tôi làm thế, có lẽ ngay đêm hôm đó cháu sẽ lại phạm pháp một lần nữa. Vì muốn tốt cho cháu, tôi đã chọn cách để cháu phải chịu đựng hậu quả từ những việc làm sai trái mà cháu đã gây ra. Khi nhìn lại, tôi biết đó là một trong những quyết định đúng đắn nhất mà tôi đã đưa ra vì lợi ích của con”*.

Sau khi bàn luận về những điều tiêu cực, bây giờ ta sẽ tìm hiểu những điều tích cực mà mình có thể làm cho trẻ.

4. Hãy yêu thương trẻ một cách vô điều kiện

Trước hết, hãy thể hiện tình yêu thương vô điều kiện đối với trẻ. Điều này không có gì mâu thuẫn với những điều ta đã nói ở trên. Việc để trẻ gánh chịu những hậu quả từ thất bại của bản thân cũng là một việc làm thể hiện tình yêu thương sâu sắc. Khi làm điều đó, bạn đang tìm kiếm một con người tốt đẹp hơn nơi con em mình và đó là điều thiết yếu của tình yêu thương. Dù vậy, điều mà tôi đang tập trung trong phần này chính là đáp ứng nhu cầu tình cảm của trẻ. Nếu bạn biết được ngôn ngữ yêu thương của con em mình thì đây là lúc bạn thể hiện nó một cách thường xuyên và rõ ràng nhất, và đừng quên sử dụng bốn ngôn ngữ còn lại mỗi khi có thể.

Những thất bại về đạo lý luôn tạo ra cảm giác day dứt, hối hận nơi trẻ. Những cảm xúc này sẽ đẩy trẻ xa bạn. Có thể trẻ sẽ lẩn trốn bạn vì sợ phải nghe những lời quở mắng của bạn, như Adam và Eve đã từng chạy trốn Thượng đế. Nhưng những hành động của Thượng đế đối với Adam và Eve là một bài học tốt cho các bậc cha mẹ.

Thượng đế đã để cho Adam và Eve phải hứng chịu hậu quả cho hành động sai trái của họ, nhưng đồng thời Người cũng trao cho họ một món quà. Họ cố che giấu thân mình bằng những chiếc lá nho và Người đã ban cho họ những chiếc áo da. Các bậc cha mẹ thông minh sẽ yêu thương con em mình, dẫu cho trẻ có thất bại như thế nào đi nữa.

Daniel và Micki kể với tôi chuyện xảy ra sau đó: Khi con trai họ trở về nhà, họ đã đón cháu nơi ngưỡng cửa với vòng tay rộng mở. Cả hai đều thể hiện tình yêu thương yêu sâu sắc với cháu và nói: *“Cha mẹ yêu con!”*. Sau đó cả ba ngồi xuống nói chuyện với nhau. Hôm đó, cậu con trai đã thú nhận những việc làm sai trái của mình và mong được cha mẹ tha thứ. Tình yêu thương vô điều kiện tạo ra môi trường thuận lợi cho những cuộc đối thoại cởi mở. Trẻ cần biết rằng dù cho trẻ có làm gì đi nữa thì trên đời này vẫn còn có người tin tưởng nơi cháu và sẵn sàng tha thứ cho cháu. Khi cảm nhận được tình yêu thương của cha mẹ, trẻ sẽ có thêm can đảm để đối mặt với thất bại của mình, chấp nhận hậu quả của nó và cố gắng học hỏi theo hướng tích cực từ trải nghiệm này.

5. Hãy lắng nghe con trẻ với sự cảm thông

Trước đó chúng ta đã nói rằng đây không phải là lúc để bạn giảng đạo cho trẻ mà chính là lúc bạn thể hiện khả năng lắng nghe và thấu hiểu của mình. Sự thông cảm có nghĩa là đặt mình vào vị trí của

người khác để thấu hiểu cảm xúc của họ. Các bậc cha mẹ hãy đặt mình vào vị trí của con để tìm hiểu nguyên nhân thất bại cũng như cảm xúc hiện tại của trẻ ra sao. Nếu hiểu được ý nghĩa việc làm của cha mẹ, trẻ sẽ có động lực để tiếp tục trò chuyện. Ngược lại, nếu trẻ nhận thấy cha mẹ đang lắng nghe với một thái độ võ đoán, phán xét thì cuộc trò chuyện sẽ không kéo dài. Khi đó, trẻ sẽ cảm thấy mình không được yêu thương và bị chối bỏ.

6. Hãy hỗ trợ con trẻ

Một khi đã lắng nghe và hiểu được suy nghĩ cũng như tình cảm của con, bạn đã ở vào một vị trí sẵn sàng để hỗ trợ trẻ về mặt tình cảm. Hãy cho trẻ biết rằng dù bạn không đồng ý với điều cháu đã làm và không thể khắc phục mọi hậu quả, nhưng bạn sẽ luôn ở bên cạnh khi trẻ đối mặt và giải quyết những sai lầm.

Sau khi lắng nghe câu chuyện của cậu con trai, Daniel nói với con: *“Cha muốn con biết rằng cha và mẹ sẽ luôn ở bên cạnh con. Dù không biết điều gì sẽ xảy ra nhưng cha mẹ sẽ cùng con vượt qua chuyện này. Cha mẹ hy vọng rằng con sẽ có trách nhiệm với cô bạn gái ấy cũng như với đứa trẻ. Cha mẹ sẽ làm tất cả những gì có thể để hỗ trợ con, nhưng không có nghĩa là cha mẹ sẽ gánh lấy mọi chi phí. Đó là trách nhiệm của con. Tuy vậy, cha mẹ sẽ khuyến khích con và làm mọi điều trong khả năng của mình để giúp con trở thành một người mạnh mẽ hơn trong cuộc sống”*.

Đó là những lời nói thể hiện sự hỗ trợ về mặt tình cảm. Trẻ cần phải biết rằng ngay cả khi thất bại, trẻ cũng không hề đơn độc. Luôn có ai đó quan tâm và ở bên cạnh cháu trong những lúc khó khăn nhất của cuộc đời.

7. Hãy đưa ra những chỉ dẫn cần thiết cho trẻ

Hãy mang đến cho con em bạn những lời hướng dẫn bổ ích. Tuy vậy, ở đây tôi không có ý khuyên bạn điều khiển hay can thiệp quá sâu vào cuộc sống của trẻ. Hướng dẫn có nghĩa là tìm cách giúp đỡ trẻ suy nghĩ về những tình huống có thể xảy ra trong cuộc sống và cách đưa ra những quyết định khôn ngoan trước những sai lầm về mặt đạo đức của trẻ.

Các bậc phụ huynh hãy suy nghĩ một cách nghiêm túc về cảm xúc, suy nghĩ và mong muốn của trẻ. Việc trẻ đã có một thất bại không có nghĩa là các bậc phụ huynh phải thực hiện mọi quyết định thay cho cháu. Trẻ sẽ không thể trở thành một người trưởng thành có trách nhiệm nếu trẻ không được quyền tự do đưa ra những quyết định về cuộc sống của mình.

Một cách có thể giúp các bậc phụ huynh hướng dẫn con em mình là hãy hỗ trợ để trẻ làm theo những suy nghĩ của bản thân chúng cho đến khi trẻ đưa ra được kết luận hợp lý cuối cùng. Chẳng hạn, hôm đó, con trai của Daniel và Micki đã nói: *“Con sẽ chuyển đến California và bắt đầu một cuộc sống mới ở đây”*. Trong tình huống đó, Micki đã hỏi lại con trai: *“Vậy con sẽ làm gì ở California?”*. Sau khi con trai cô chia sẻ những dự định của nó, cô lại tiếp tục hỏi: *“Con có nghĩ là mình sẽ gửi tiền để nuôi nấng đứa bé không?”*. Và con trai cô đã trả lời: *“Dĩ nhiên rồi! Con sẽ gánh lấy trách nhiệm của mình chứ”*.

“Mẹ nghĩ con nên tìm hiểu trước về cuộc sống ở California để biết thêm về mức sống cũng như việc con phải cần bao nhiêu tiền để thuê một căn hộ ở đó” - Micki đề nghị. Với một số câu hỏi và gợi ý thiết thực, Micki đang giúp con trai suy nghĩ thấu đáo hơn về ý tưởng chuyển đến California của

cậu. Việc đưa ra những hướng dẫn dạng này sẽ giúp các bậc phụ huynh tiếp tục duy trì những ảnh hưởng tích cực đến quyết định của con.

Tất nhiên, đây là việc làm rất khó khăn đối với nhiều bậc cha mẹ. Sẽ dễ hơn nếu bạn chỉ phải nói với con em mình những điều mình đang nghĩ cũng như đưa ra những phát biểu mang tính võ đoán về sự đúng đắn hay sai lầm trong ý tưởng của chúng. Thế nhưng, điều này sẽ không thể giúp trẻ phát triển kỹ năng đưa ra quyết định. Con bạn không cần những lời ra lệnh; chúng cần những lời hướng dẫn.

Nếu không thể thực hiện được bước tiếp cận này, bạn có thể viết ra những ý tưởng của mình theo cách bạn sẽ dùng khi diễn đạt trực tiếp. Sau đó, hãy xem lại và điều chỉnh để chúng không trở thành những lời răn dạy. Xét theo phương diện từ ngữ, sự khác biệt giữa hai cách diễn đạt này thường không đáng kể. Nhưng xét theo khía cạnh củng cố sự trưởng thành về nhân cách và trách nhiệm của trẻ thì chắc chắn lời hướng dẫn sẽ vượt xa lời răn dạy rất nhiều.

Nếu sau tất cả những cuộc đối thoại, bạn thấy con mình sắp sửa đưa ra một quyết định tiêu cực thì bạn vẫn nên tiếp tục hướng dẫn cháu theo cách đưa ra lời khuyên chứ không phải là mệnh lệnh.

Sau cùng, nếu con vẫn đưa ra một quyết định mà theo bạn là không thông minh, hãy để trẻ tự nhận lấy hậu quả từ quyết định ấy. Nếu hậu quả này tiêu cực và trẻ lại thất bại một lần nữa, bạn hãy lặp lại quá trình mà chúng ta đã thảo luận ở trên. Và hãy nhớ: Bạn không thể kiểm soát cuộc đời của trẻ được. Việc trở thành một bậc cha mẹ có trách nhiệm nghĩa là giúp trẻ rút ra được những bài học kinh nghiệm bổ ích từ sai lầm của chúng.

Giúp trẻ đối diện với vấn đề ma túy và bia rượu

Việc lạm dụng chất kích thích và bia rượu đang trở thành một vấn đề nhức nhối trong xã hội hiện đại. Vì thế, trong mục này, tôi sẽ đưa ra những lời khuyên nhằm giúp các bậc phụ huynh biết cách đối phó với những thất bại ở khía cạnh này của trẻ vị thành niên. Đầu tiên là lời khuyên về việc phòng ngừa. Điều tốt nhất mà các bậc cha mẹ có thể làm trong những năm tháng vị thành niên của trẻ là tìm cách giúp trẻ tránh xa thuốc lá, rượu bia và ma túy.

Trong một “*diễn đàn gia đình*”, Jack và Sarah giải thích với cậu con trai mười ba tuổi của họ về những cám dỗ và áp lực mà cháu có thể sẽ phải đối mặt khi bị bạn bè lôi kéo vào việc hút thuốc, uống rượu và sử dụng chất kích thích. “*Bây giờ con đang ở tuổi vị thành niên, cha mẹ tin rằng con đã đủ lớn để biết những kiến thức về vấn đề này. Vì thế, một trong những điều mà gia đình ta sẽ làm trong thời gian tới là tham dự một buổi nói chuyện ở bệnh viện địa phương về tác hại của thuốc lá*”. Jack bổ sung: “*Cha mẹ muốn con biết được bản chất của sự việc trước khi bạn bè con gây áp lực bắt con hút thuốc*”.

Hầu hết các trẻ vị thành niên sẽ phản ứng tích cực trước tình huống này. Tôi tin rằng một khi đã tìm hiểu kỹ càng, trẻ sẽ không hút thuốc. Việc cung cấp cho trẻ những thông tin về tác hại của rượu bia và chất kích thích sẽ giúp trẻ biết đưa ra những lựa chọn sáng suốt trước sự cám dỗ của bạn bè đồng trang lứa.

Sau khi đã cung cấp cho trẻ những thông tin nền tảng này, thỉnh thoảng bạn nên cho cháu đọc một số bài báo về an toàn giao thông hoặc đưa trẻ đến thăm và giúp đỡ những người là nạn nhân của các chất kích thích. Khi đó, bạn đã cung cấp cho con em mình cái nhìn toàn diện hơn về tác hại của việc sử dụng rượu bia và chất kích thích.

Dù vậy, nếu bạn phát hiện ra rằng đứa con vị thành niên của mình đã hút thuốc hoặc uống rượu bia thì thay vì tăng lời với hy vọng điều này rồi sẽ qua đi hay lục lọi phòng riêng của trẻ để ném những điều thuốc lá đi, bạn hãy nói chuyện trực tiếp với con và cho con biết rằng bạn mong muốn trẻ từ bỏ thói quen xấu đó.

Trong trường hợp con bạn từ chối yêu cầu này, bạn có thể thực hiện hai điều sau đây. Trước hết, hãy đề ra quy định trẻ không được phép hút thuốc trong nhà và thẳng thắn nói cho trẻ biết những nguy hiểm mà khói thuốc lá có thể gây ra đối với sức khỏe của các thành viên khác trong gia đình. Thứ hai, hãy hạn chế những quyền hạn cũng như lợi ích của trẻ để khuyến khích cháu tham gia lớp cai nghiện chất kích thích. Một lần nữa, bạn không ép buộc cháu phải làm bất cứ điều gì, chỉ đơn giản là bạn đang thể hiện cho trẻ thấy rằng tự do và nghĩa vụ luôn đi cùng với nhau. Trẻ sẽ không được hưởng những đặc quyền đặc lợi nào đó cho đến khi trẻ đồng ý tham dự lớp học.

Việc lạm dụng chất kích thích không chỉ tác động xấu và hủy hoại cuộc đời của người lạm dụng chúng mà còn có thể làm hại đến cuộc sống của những người xung quanh. Nếu con em bạn là một người nghiện, bạn cần có sự giúp đỡ của chuyên gia trong lĩnh vực này. Hãy tìm một người cố vấn để giúp bạn đưa ra những quyết định thông minh trong tình huống này.

Sức mạnh của tình yêu

Giống như Daniel và Micki, nhiều bậc phụ huynh đã tâm sự với tôi: *“Cái đêm tăm tối nhất trong cuộc đời của tôi lại mở đầu cho một mối quan hệ sâu sắc và có ý nghĩa hơn với con trai của mình”*. Tình yêu thương là chìa khóa để biến bi kịch thành điều kỳ diệu. Những bậc cha mẹ có đủ tình yêu thương sẽ không bao biện giùm con trẻ, không thuyết giảng, không cố gắng khắc phục hậu quả, biết lắng nghe bằng tất cả sự thông cảm để hỗ trợ và hướng dẫn trẻ một cách tận tình. Như vậy, họ sẽ có cơ hội nhìn thấy con mình tiến những bước dài trên con đường trưởng thành, thấy con từng bước vượt qua hậu quả của thất bại mà chúng đã gây ra.

Tóm lại, sau khi phạm phải sai lầm, trẻ vị thành niên không cần nghe những lời đốc thúc hay quở mắng của cha mẹ. Trẻ cũng không cần cha mẹ đi trước, lôi kéo, điều khiển để chúng đáp ứng những mong ước của họ. Điều mà trẻ cần là cha mẹ hãy đi bên cạnh trẻ, sử dụng ngôn ngữ yêu thương của trẻ với mong muốn cùng trẻ học cách thực hiện những bước đi có trách nhiệm sau thất bại. Chỉ khi làm được điều này, cha mẹ mới thực sự trở thành những bậc cha mẹ có trách nhiệm, đúng như John Rosemond đã nói: *“Việc nuôi dạy con trẻ tốt có nghĩa là làm điều đúng đắn khi trẻ mắc sai lầm”*.

Chương 14

NGÔN NGỮ YÊU THƯƠNG TRONG GIA ĐÌNH PHỤ HUYNH ĐƠN THÂN

Cuộc sống của Amanda không hề dễ dàng chút nào. Cô là một người mẹ đơn thân với hai đứa con đang ở tuổi vị thành niên, Marc, mười lăm tuổi, và Julie, mười ba tuổi. Cô đã nuôi dạy chúng một mình kể từ lúc chồng cô bỏ đi khi Marc lên mười.

Amanda hiểu rõ những tổn thương sau khi ly hôn và đã cố gắng vượt qua cảm giác bị chối bỏ. Cô sống có trách nhiệm với bản thân mình. Với sự giúp đỡ của cha mẹ, Amanda đã hoàn tất chương trình huấn luyện y tá và vào làm việc tại một bệnh viện địa phương. Amanda phải làm việc toàn thời gian ở bệnh viện bởi số tiền mà chồng cũ của cô đóng góp để nuôi dạy lũ trẻ là rất ít ỏi và không đều đặn.

Dù đã đạt được nhiều thành công đáng khích lệ nhưng lúc nào Amanda cũng sống trong cảm giác day dứt thầm lặng. Vì yêu cầu của công việc, cô không thể dành nhiều thời gian cho các con như cô mong muốn. Không phải lúc nào cô cũng tham dự được những hoạt động ngoại khóa của con. Cô cảm thấy Julie và Marc đang lớn lên và dần rời xa vòng tay của mình. Cô tự hỏi liệu chúng đã chuẩn bị sẵn sàng cho những khó khăn đang chờ đợi phía trước hay chưa. Gần đây, Marc thường hay tranh cãi và phê phán cô trong khi Julie thì bắt đầu muốn hẹn hò nhưng cô lại cho rằng nó vẫn còn bé quá.

Trong văn phòng của tôi, Amanda nói: *“Tôi không chắc là mình có làm đúng hay không. Tôi đã rất cố gắng nhưng đến thời điểm này, tôi không biết mình nên làm gì trong giai đoạn tuổi vị thành niên của các con nữa”*.

Tâm sự của Amanda cũng chính là tâm sự của hàng trăm phụ huynh đơn thân mà tôi đã được nghe trong nhiều năm qua. Dưới đây, tôi sẽ tập trung giúp các bậc cha mẹ đơn thân đáp ứng được nhu cầu thương yêu của con một cách hiệu quả.

Những thử thách thường gặp

Sự thiếu vắng tình cảm đầy đủ của cả cha và mẹ

Mỗi phụ huynh đơn thân có một hoàn cảnh khác nhau. Dù vậy, họ vẫn có một vài thử thách chung, và những thử thách ấy trở nên khó khăn hơn so với các gia đình có đầy đủ cả cha lẫn mẹ. Điều rõ ràng nhất trên thực tế là ở các gia đình này, chỉ có cha hoặc mẹ được chung sống với trẻ. Hiện nay, mô hình thường gặp nhất là người mẹ sẽ sống chung với con sau khi ly hôn; còn người cha thì sẽ gặp con thường xuyên, hoặc thỉnh thoảng, hay không bao giờ. Vì thế, trong khi trẻ vị thành niên luôn cần tình yêu thương của cả cha lẫn mẹ thì con bạn chỉ có sự quan tâm của cha hoặc mẹ mà thôi. Đây là một thực tế mà những người trong cuộc phải biết chấp nhận.

Nếu bạn là người duy nhất cung cấp tình cảm yêu thương cho con hàng ngày thì việc bạn tìm hiểu và

sử dụng ngôn ngữ yêu thương căn bản của trẻ là điều vô cùng cần thiết. Nếu không, bạn sẽ không thể đáp ứng được nhu cầu yêu thương của trẻ. Một người mẹ đơn thân đã tâm sự với tôi: *“Tôi không thể hiểu được con gái của mình nữa. Cháu thay đổi quá nhiều. Thế rồi một lần, tôi tham dự một buổi thuyết trình về năm ngôn ngữ yêu thương cũng như cách để khám phá và đáp ứng nhu cầu yêu thương của trẻ vị thành niên, tôi đã nhận ra ngôn ngữ yêu thương của con gái tôi là thời gian chia sẻ. Khi tôi bắt đầu áp dụng ngôn ngữ yêu thương này, thái độ của cháu đã thay đổi hoàn toàn. Chỉ trong vòng hai tuần, cháu như trở thành một con người khác, và bầu không khí trong gia đình tôi đã được cải thiện rất đáng kể”*.

Những cảm xúc bùng nổ

Một điều thường gặp trong một gia đình có cha mẹ đơn thân là những cảm xúc của trẻ bị chôn giấu trong những ngày bé thường bùng nổ vào những năm tháng vị thành niên. Những cảm xúc đau đớn, giận dữ, bị chối bỏ... không được bày tỏ có thể sẽ khiến trẻ tự ti về năng lực bản thân, thường phê phán người khác và cư xử tiêu cực. Điều đáng nói ở đây là những cảm xúc và hành động tiêu cực này hiếm khi được thể hiện khi có mặt của người cha/mẹ không sống cùng với cháu. Sở dĩ như vậy là vì trẻ tin rằng người đó không hiểu hoặc không quan tâm đến trẻ, hoặc trẻ không muốn phá hỏng những yếu tố tích cực trong mối quan hệ với người này. Chính người chung sống với trẻ mới phải hứng chịu những cảm xúc bị dồn nén âm ỉ của trẻ.

Đây là hoàn cảnh hết sức khó khăn. Vì vậy, nhiều bậc cha mẹ đơn thân thường tỏ ra giận dữ khi cho rằng mình đã bị trẻ đối xử tệ bạc.

Điều tôi muốn khuyên những cha mẹ đơn thân là hãy nhớ, bạn không phải là người duy nhất có những cảm xúc này. Hãy hiểu rằng những cảm xúc mạnh mẽ của trẻ là bắt nguồn từ khao khát độc lập và muốn khẳng định tính cách. Trẻ đang phải đối mặt với những điều có vẻ không công bằng của cuộc sống. Tuy vậy, một khi đã vượt qua giai đoạn khó khăn này, trẻ sẽ có được sự chín chắn cần thiết để bước vào thế giới của người trưởng thành. Nhưng ngay trong thời điểm này, nó có thể khiến cả trẻ lẫn cha/mẹ đang sống cùng trẻ cảm thấy đau đớn.

Những phản ứng đúng đắn

Hãy quan tâm đến cảm xúc của con

Vấn đề quan trọng mà người cha/mẹ sống chung với trẻ cần chú ý là hãy tập trung vào cảm xúc chứ không phải là hành động của trẻ. Điều này trái ngược với những gì chúng ta thường làm. Hãy nghe Roberta tâm sự về đứa con trai mười lăm tuổi của cô, Samuel: *“Samuel rất tự ti. Dù tôi có khen ngợi cháu nhiều thế nào chăng nữa thì cháu cũng không loại bỏ được cảm giác đó. Hầu như lúc nào cháu cũng rầu rĩ. Tôi luôn cố tỏ ra hạnh phúc và vui vẻ, tập trung vào những điều tích cực trong cuộc sống của chúng tôi thì cháu vẫn tiếp tục sống như một chiếc bóng trong nhà”*.

Roberta đang cố gắng thay đổi cách cư xử của Samuel và tảng lờ đi những cảm xúc tiêu cực ẩn sâu trong lòng cậu bé. Những nỗ lực của Roberta cũng không làm thay đổi tâm trạng của Samuel. Điều lẽ ra cô nên làm là nhận thức và giải quyết nguồn gốc sâu xa của sự buồn bã và tự ti của Samuel. Nếu

Roberta tạo ra được bầu không khí thân mật đủ để Samuel cởi mở bày tỏ cảm xúc thật của cậu sau chuyện cha mẹ ly hôn, tôi tin rằng con trai cô sẽ có thái độ khác hẳn. Tất nhiên, đây không phải là điều dễ dàng. Kết quả tích cực chỉ đến khi trẻ được lắng nghe một cách kiên nhẫn.

Hãy lắng nghe và nói cho trẻ biết sự thật

Trong quá trình giải quyết tổn thương trong trái tim của con trẻ, cha/me đơn thân không chỉ học cách lắng nghe mà còn phải nói ra sự thật với trẻ nữa. Khi cha của trẻ bỏ đi, bạn đưa ra những lời giải thích đơn giản và có vẻ như trẻ đã hài lòng với chúng. Và bạn cho rằng vấn đề đã được giải quyết. Thế nhưng, giờ đây, trẻ lại lôi vấn đề ra và hỏi lại một lần nữa với những câu hỏi cụ thể hơn. Trẻ muốn biết nguyên nhân của việc cha mẹ ly hôn hay vì sao cha/me chúng qua đời. “*Nếu cha con là một người đàn ông tệ bạc thì tại sao mẹ lại kết hôn với ông ấy?*” hay “*Hãy nói cho con biết mẹ trông như thế nào? Mẹ đã nói gì về con?*”... là những câu hỏi rất đặc trưng của trẻ vị thành niên. Đây là những câu hỏi khó khăn, đau đớn nhưng là nhu cầu rất chính đáng để trẻ được biết chính xác những gì đã xảy ra.

Dù thế nào thì bạn cũng đừng biện hộ cho những sai lầm của mình hay của bạn đời trước kia. Hãy nói với trẻ sự thật. Nếu sau này trẻ phát hiện bạn nói dối, dù chỉ là những chi tiết hết sức nhỏ nhặt chẳng nữa, thì sự kính trọng mà trẻ dành cho bạn cũng sẽ bị tổn thương. Có thể trước đây, bạn cho rằng khi con mình còn quá nhỏ và cháu không chịu đựng nổi sự thật phũ phàng. Nhưng giờ đây, khi là người sắp sửa trưởng thành, trẻ có nhu cầu được biết sự thật.

Marjoire, mẹ của một cô con gái mười bốn tuổi, tâm sự: “*Điều khó khăn nhất mà tôi từng làm là trả lời những câu hỏi của con gái đang ở tuổi vị thành niên của mình. Tôi biết mình nên nói với cháu mọi chuyện sớm hơn nhưng tôi lại không tìm được thời điểm nào thích hợp cả. Giờ đây, cháu đặt ra nhiều câu hỏi rất khó trả lời, và tôi buộc phải lựa chọn giữa việc nói dối hay nói ra sự thật. Đêm đó là cái đêm đau đớn nhất cuộc đời tôi khi tôi nói với cháu rằng tôi chưa bao giờ kết hôn với cha của cháu cả, rằng chúng tôi đã gặp nhau tại một bữa tiệc và sau đó chúng tôi không bao giờ gặp lại nhau nữa. Trước đó, tôi luôn nói với cháu rằng cha cháu đã bỏ đi khi cháu còn nhỏ. Ban đầu, con gái tôi rất tức giận. Cháu nói rằng lẽ ra tôi nên kể với cháu sớm hơn. Nhưng điều làm tôi đau đớn nhất là khi cháu nói rằng: “Vậy là mẹ thật sự không muốn có con. Con chỉ là một tai nạn mà thôi”.*

“*Tôi lắng nghe những lời nói giận dữ của con và tôi bảo rằng tôi hiểu vì sao nó có cảm giác như thế, nhưng tôi hy vọng rằng những điều tôi đã làm có thể chứng tỏ cho con thấy là tôi yêu nó ngay từ lúc ban đầu. Chúng tôi đã nói chuyện với nhau rất nhiều sau buổi tối hôm đó và thực sự đã rất thân thiết với nhau. Tôi chưa bao giờ thấy gần gũi với con gái mình hơn lúc này, và tôi nghĩ rằng cháu yêu thương tôi theo cách chín chắn hơn trước*”. Người xưa đã đúng khi cho rằng thuốc đắng dã tật, sự thật mất lòng. Nhưng một điều đúng đắn khác là sự thật luôn có khả năng xoa dịu nỗi đau.

Hiểu và sử dụng ngôn ngữ yêu thương căn bản của trẻ là một phần vô cùng có ích trong giai đoạn này. Một cái chạm nhẹ, một lời khen ngợi, một món quà, một hành động thể hiện sự quan tâm hay một quãng thời gian chia sẻ với trẻ sẽ tạo ra môi trường phù hợp để quá trình chữa lành những nỗi đau trong quá khứ diễn ra thuận lợi. Sau này, con gái của Marjoire tâm sự với tôi: “*Những cái ôm của mẹ đã giúp cháu vượt qua tất cả. Cháu chưa bao giờ cảm thấy đau đớn như khi mẹ nói cho cháu nghe sự thật. Cháu đã muốn bỏ chạy, hét lớn lên và muốn tự chấm dứt cuộc sống của mình. Nhưng khi*

mẹ ôm lấy cháu, cháu cảm thấy như một tâm chấn được dệt từ tình yêu thương đang phủ quanh người cháu vậy”.

Hãy tôn trọng những mong muốn thiếu thực tế của trẻ

Còn một thử thách khác mà phụ huynh đơn thân nên chú ý đến, đó là việc trẻ vị thành niên trong gia đình có cha mẹ đơn thân sẽ trải qua nhiều mong muốn thiếu thực tế. Có thể bạn sẽ nghe đứa con trai của mình nói rằng: *“Con mong cha sẽ đến xem những trận đấu có con tham gia”*. Nhưng thực tế, cha cháu sống cách xa cháu hàng ngàn dặm, đã có gia đình mới và chắc chắn sẽ không thể đến xem những trận đấu đó. Đứa con gái mười sáu tuổi của bạn có thể sẽ nói: *“Cha sẽ mua cho con một chiếc xe”* trong khi bạn biết rằng cha cháu đang mắc nợ rất nhiều và không thể mua cho cháu một chiếc xe được. Những giấc mơ này là một phần của trí tưởng tượng của trẻ. Đó là một nỗ lực về mặt tiềm thức để có được kiểu gia đình mà trẻ muốn có.

Phản xạ tự nhiên của nhiều bậc phụ huynh đơn thân là phá tan những giấc mơ của trẻ bằng những quả bom có tên là *thực tế*. Theo quan điểm của tôi, đây là một sai lầm rất nghiêm trọng. Sẽ tốt hơn nếu bạn chấp nhận những mong muốn của con mình và để thực tế tự xuất hiện vào một thời điểm khác thích hợp hơn. *“Con mong cha sẽ mua cho con một chiếc xe mới à? Đó là một ý nghĩ hay và mẹ cũng mong cha sẽ làm thế”* hoặc *“Con mong cha đến xem những trận đấu có con tham gia sao? Mẹ cũng mong như vậy lắm. Sẽ thật tuyệt nếu cha con làm được thế”*. Khi bạn phản ứng tích cực đối với những mong muốn thiếu thực tế của trẻ, nghĩa là khi đó bạn đã xem trẻ như một người trưởng thành thật sự. Ngược lại, khi bạn phá tan những suy nghĩ ấy của trẻ và nói xấu người bạn đời cũ của mình, bạn đang khuyến khích trẻ giữ mong muốn ấy cho riêng bản thân cháu.

Nếu vẫn còn giữ liên lạc với người bạn đời cũ của mình, bạn có thể chia sẻ một vài mong muốn của con với người ấy. Tuy vậy, bạn không nên làm việc này với giọng điệu đòi hỏi, ra lệnh mà chỉ đơn giản là chia sẻ thông tin về đứa con chung của hai người. *“Có vài lần Seth nói với em rằng: ‘Con ước sao cha có thể đến xem những trận đấu có con tham gia’. Dù đây là một điều không thể thực hiện được nhưng em nghĩ nếu xảy ra, nó sẽ có ý nghĩa rất lớn đối với con. Còn nếu anh không thể làm được điều con mong muốn, anh có thể hỏi thăm về những trận đấu đó khi anh gọi điện cho con”*.

Tất nhiên, với những phụ huynh có tính cách bi quan, sẽ thật khó khăn để họ làm những điều tôi vừa đề nghị. Một cách tự nhiên, họ nhìn thấy chiếc cốc đã vỡ đi một nửa và họ hắt sự bi quan ấy sang con em mình. Nếu bạn là một phụ huynh như vậy, tôi khuyên bạn nên tìm đến các chuyên gia tâm lý để sống lạc quan hơn. Những giấc mơ, ngay cả khi chúng không thể thành sự thật, đều đóng vai trò rất quan trọng trong cuộc sống của mỗi con người.

Nếu mong muốn của con bạn là thiếu thực tế, thì sớm muộn gì nó cũng sẽ được nhận rõ mà thôi. Nhưng khi trẻ chia sẻ mong muốn ấy với bạn, nghĩa là trẻ đang chia sẻ những bí mật riêng tư và nó thường liên quan đến ngôn ngữ yêu thương chính của trẻ.

Với những bậc cha mẹ không chung sống với con

Bây giờ, hãy cho tôi được chia sẻ đôi lời với các bậc phụ huynh không chung sống trực tiếp với con. Tôi hy vọng bạn không cho rằng tôi đã bắt công với bạn ở phần trước. Một điều bạn nên nhớ là

dù thế nào thì bạn vẫn có một vai trò hết sức quan trọng trong cuộc đời của con. Rất nhiều phụ huynh rơi vào hoàn cảnh giống bạn đã có ý thức cần được giúp đỡ để có thể nuôi dạy trẻ tốt hơn. Nhiều người cha người mẹ không chung sống với con vẫn cố gắng gặp gỡ trẻ thường xuyên, vào cuối tuần hoặc mỗi tháng một lần. Trong khi đó, nhiều người không có điều kiện ở gần con mình đã tìm cách liên hệ với trẻ bằng điện thoại hay qua internet. Điều quan trọng là bạn hãy tận dụng triệt để những gì bạn đang có trong tay. Hãy cùng tôi khám phá những khó khăn mà bạn có thể phải đối mặt và sau đó, chúng ta sẽ cùng đề ra một số ý tưởng tích cực cho vấn đề này.

Hãy tránh những cạm bẫy

Một cái bẫy rất thường gặp là việc các bậc cha/mẹ hay dành khoảng thời gian ít ỏi ở bên trẻ để đưa cháu đi chơi bóng, đi xem phim hay đến những trung tâm giải trí khác. Khi đó, sự chú ý của bạn đã hướng vào các hoạt động bên ngoài hơn là vào bản thân trẻ. Vì khoảng thời gian mà những bậc phụ huynh này dành cho con thường có giới hạn nên họ có xu hướng chuẩn bị trước nội dung của mỗi cuộc gặp để được vui vẻ bên cháu. Kết quả là vào cuối mỗi lần gặp, cả trẻ lẫn phụ huynh đều mệt mỏi. Đừng hiểu lầm tôi. Chắc chắn là không có vấn đề gì trong việc bạn vui vẻ với con em mình cả, và hầu hết trẻ vị thành niên đều thích những hoạt động như thế. Nhưng cuộc sống này đâu phải lúc nào cũng chỉ có những trò chơi và cảm giác vui vẻ. Con của bạn cần phải thấy bạn trong những trạng thái bình thường. Vì bạn không biết lịch trình hàng ngày của trẻ trong suốt cả tuần nên có thể bạn không biết được điều gì đang xảy ra trong suy nghĩ và cảm xúc của trẻ. Điều này đòi hỏi phải có những cuộc đối thoại cởi mở trong bầu không khí thoải mái (hoặc đôi khi không được thoải mái cho lắm). Các bậc cha mẹ sẽ không thể đáp ứng được nhu cầu tình cảm của con cho đến khi nào khám phá ra nhu cầu thiết yếu này của trẻ.

Một cạm bẫy khác là việc bạn cứ khẳng định cho rằng trẻ không gặp vấn đề gì về tâm lý nếu cháu không nói với bạn điều gì cả. Trẻ vị thành niên luôn phân vân trong việc chia sẻ những khó khăn về mặt tình cảm với người cha/mẹ không chung sống với cháu. Có rất nhiều nguyên nhân giải thích cho việc này. Có nhiều trẻ sợ rằng nếu bộc bạch hết những cảm xúc thì cha/mẹ sẽ chối bỏ mình và những chuyện viếng thăm sẽ thưa dần. Một số trẻ vẫn còn nhớ những cơn thịnh nộ của cha khi cháu còn bé nên lo sợ cha sẽ lại nổi giận nếu cháu chia sẻ suy nghĩ và cảm xúc riêng tư của mình. Một số lại không chia sẻ chỉ vì không muốn làm xáo trộn cuộc sống hiện tại. Dù nguyên nhân là gì chăng nữa thì điểm mấu chốt ở đây chính là sự im lặng khôn bao giờ là biểu hiện của một mối quan hệ lành mạnh.

Hầu hết trẻ vị thành niên có cha mẹ không còn chung sống với nhau đều có những cảm xúc và suy nghĩ mà chúng ta đã đề cập đến ở phần trước. Vì thế, nhu cầu được chia sẻ của trẻ là rất lớn. Người khéo léo sẽ tìm cách tạo ra bầu không khí thuận lợi để trẻ thoải mái chia sẻ mà không lo lắng bất kỳ điều gì. Thông thường, cha/mẹ sẽ là người khơi mào trước cho những cuộc chuyện trò như thế này. Có thể ngay từ đầu, trẻ có thể sẽ không đáp lại lời mời gọi của bạn. Nhưng nếu bạn chân thành yêu thương và mong muốn lắng nghe thì sớm muộn gì trẻ cũng nhận ra và chia sẻ với bạn những khó khăn của cháu.

Hãy đối mặt với các vấn đề cá nhân

Nếu bạn không chung sống với con và cũng ít khi liên lạc với con vì những vấn đề cá nhân như khó khăn trong tình cảm, tài chính... thì dưới đây, tôi sẽ cùng bạn đối mặt với những vấn đề cá nhân của

bạn. Sau hơn ba mươi năm làm công việc tư vấn tình yêu, hôn nhân và gia đình, tôi có thể dự đoán chắc chắn rằng sẽ có ngày bạn hối tiếc nếu không quan tâm nhiều đến cuộc sống của con ngay từ hôm nay. Tuy nhiên, bạn có thể tránh được sự hối tiếc này bằng cách thực hiện những hành động tích cực để đối mặt với những vấn đề của cá nhân và tìm được sự giúp đỡ mà mình cần.

Hãy tìm một người tư vấn hoặc một người nào đó mà bạn tin cậy để chia sẻ những vướng mắc của bản thân bạn. Hãy để họ hướng dẫn bạn trong việc giải quyết chúng. Khi thực hiện những bước đi này, bạn đã tiến thêm một bước nữa về phía con mình và xây dựng mối quan hệ gắn bó với con.

Hãy tham gia và sử dụng ngôn ngữ yêu thương của trẻ

Trong trường hợp bạn thường xuyên liên lạc với con thì tôi khuyến khích bạn hãy tận dụng triệt để những chuyến ghé thăm, những cuộc điện thoại, thư điện tử hoặc thư tay để có tình cảm gần gũi hơn với con. Hãy chia sẻ với con những điều đang xảy ra trong cuộc sống của bạn, cả những thành công lẫn thất bại mà bạn đã nếm trải. Hãy trải lòng mình bằng tất cả sự thành thực. Song song đó, bạn hãy đặt ra những câu hỏi mở để đoán biết suy nghĩ, cảm xúc và mong muốn của trẻ. Hoặc bạn cũng có thể hỏi người bạn đời cũ của mình để có thêm những ý tưởng mới giúp củng cố mối quan hệ của bạn với con.

Một điều mà bạn nên chú ý là đừng phê phán người bạn đời cũ đang sống chung với trẻ. Nếu trẻ phê phán người đó, bạn hãy lắng nghe xem trẻ muốn nói điều gì. Sau đó, hãy hỏi xem liệu bạn có thể giúp con những gì. Hãy tỏ ra thông cảm với tâm sự của con nhưng đừng bổ sung vào đó những lời phê phán của bạn.

Trên hết, bạn hãy học cách sử dụng năm ngôn ngữ yêu thương của trẻ. Hãy khám phá ra ngôn ngữ tình cảm căn bản của con và thường xuyên sử dụng nó. Hạnh phúc lớn nhất của con chính là nhận biết được sự quan tâm và yêu thương của bạn. Đừng giả định rằng cháu đã cảm nhận được tình yêu ấy bởi hàng ngàn trẻ vị thành niên không hề cảm nhận được điều này. Không gì có thể thay thế được việc sử dụng ngôn ngữ yêu thương căn bản của trẻ.

Dù mối quan hệ với con trong những năm qua có thể nào đi nữa thì chẳng bao giờ là quá muộn để bạn làm cho mối quan hệ này trở nên tốt đẹp hơn. Một lời thú nhận chân thành về những thất bại trong quá khứ và đề nghị cháu tha thứ cho bạn có thể mở đầu cho việc phục hồi một mối quan hệ nồng ấm tình yêu thương giữa đôi bên. Con đường này có thể rất chông gai, nhưng tôi có thể đảm bảo rằng kết quả mà bạn đạt được là rất xứng đáng.

Những hướng dẫn quan trọng

Trước khi kết thúc chương này, tôi muốn mang đến cho các bậc phụ huynh, cả người đang sống chung với trẻ lẫn người đang ở xa, một vài hướng dẫn quan trọng để bày tỏ tình yêu thương đối với trẻ.

1. *Hãy lắng nghe trẻ.* Bạn không thể nuôi dạy trẻ một cách đúng đắn nếu không lắng nghe những gì trẻ nói. Những bậc cha mẹ không để ý đến những điều con cái nói hầu như đều thất bại trong việc đáp ứng nhu cầu tình cảm của con, hoặc không thể dẫn dắt trẻ theo hướng tích cực. Khi lắng nghe, bạn đã chứng tỏ rằng mình đang toàn tâm toàn ý với trẻ, rằng trẻ xứng đáng được ghi nhận và là một phần quan trọng trong cuộc sống của bạn.

2. *Hãy biết cách xử lý cơn nóng giận một cách tích cực.* Hầu hết các bậc cha mẹ đơn thân đều có

những nỗi niềm riêng. Có người biết cách kiểm soát chúng một cách tích cực; có người kìm nén trong lòng và cũng có những người bùng nổ bằng những hành động và lời nói thiếu kiềm chế. Tuy nhiên, con bạn sẽ khó cởi mở với bạn nếu cháu không thấy được những nỗ lực trong việc kiểm soát cơn giận dữ của chính bạn.

3. *Hãy củng cố những giới hạn một cách chặt chẽ và đầy tình yêu thương.* Sẽ tốt hơn nếu bạn bàn luận cùng con về những giới hạn và đề ra danh sách những quy tắc và hậu quả nếu chúng bị phá vỡ. Điều này sẽ giúp trẻ ý thức được rằng cả cha lẫn mẹ đều quan tâm đến hạnh phúc của trẻ.

4. *Trên hết, hãy yêu thương trẻ vô điều kiện.* Dù tốt hay xấu, đúng hay sai, trẻ luôn cần cảm nhận rằng có ai đó thực lòng quan tâm và yêu thương mình. Và người được trẻ đặt kỳ vọng nhiều nhất chính là cha mẹ.

5. *Hãy cân nhắc việc tham gia vào một nhóm phụ huynh đơn thân nào đó.* Những nhóm này sẽ tạo ra sự hỗ trợ hai chiều trong cuộc sống. Chắc chắn sẽ có một thành viên nào đó trong nhóm đã có kinh nghiệm trên con đường bạn đang đi và có thể mang đến cho bạn những góp ý thiết thực để giải quyết những rắc rối trong việc nuôi dạy trẻ. Ngược lại, cũng sẽ có một vài người vừa bước vào thế giới của phụ huynh đơn thân và bạn có thể động viên, giúp đỡ họ. Những nhóm này rất hữu ích trong việc hỗ trợ nhau trở thành một phụ huynh đơn thân thành công.

6. *Hãy tìm kiếm sự giúp đỡ của gia đình, bạn bè và các tổ chức xã hội.* Đừng ngần ngại tìm kiếm sự giúp đỡ của người khác. Một người ông, người cậu, hay một người anh họ có thể thay thế cho người cha vắng mặt trong việc vỗ về tình cảm và cung cấp nhiều điều bổ ích cho trẻ. Một người bà có thể trở thành người bạn lớn của trẻ vị thành niên đang gặp vấn đề, v.v. Nếu không sống gần họ hàng, hoặc cho rằng họ sẽ ảnh hưởng không tốt đến sự phát triển của con, bạn hãy tìm kiếm sự giúp đỡ nơi bạn bè.

Dù sớm hay muộn thì con bạn cũng trở thành người lớn. Cháu sẽ thực sự hạnh phúc nếu có thể tự hào nói: *“Tôi biết mẹ tôi yêu thương tôi. Tôi biết cha tôi yêu thương tôi”*. Tôi thật sự mong chương sách mà bạn vừa đọc sẽ giúp bạn nghe được câu nói này của trẻ trong tương lai gần.

Chương 15

NGÔN NGỮ YÊU THƯƠNG TRONG GIA ĐÌNH CÓ CON RIÊNG

Cách đây vài năm, tôi làm tư vấn viên tại một trại hè của trẻ vị thành niên ở vùng núi Blue Ridge xinh đẹp thuộc North Carolina. Michael đã xin tôi một cái hẹn và tôi mời cậu đi dạo cùng tôi đến tháp canh. (Tôi nhận ra trẻ vị thành niên thường nói chuyện thoải mái hơn trong lúc đi bộ). Sau 15 phút tản bộ, câu chuyện của chúng tôi chuyển sang đề tài về gia đình cậu bé, và cậu nói: “*Đó là chuyện cháu muốn nhờ chú tư vấn. Cháu không thích có cha kế*”.

“*Trước khi mẹ cháu cưới chú Rod, mọi chuyện thật tuyệt!*” - Michael tiếp tục. - “*Hai mẹ con cháu rất hợp nhau. Cháu cảm thấy mẹ rất tôn trọng và thương yêu cháu. Nhưng dạo gần đây thì không còn như thế nữa. Cháu lại cảm thấy mình trở thành một đứa trẻ như trước đây. Mẹ và chú Rod đề ra rất nhiều nguyên tắc ngớ ngẩn cho cháu. Cháu biết đây là ý của chú Rod vì mẹ không bao giờ quá nghiêm khắc như vậy. Giờ đây, mẹ cháu đã đứng về phe chú Rod và họ đang khiến cuộc đời cháu trở nên khó khăn. Cháu ước gì mình có thể đến sống với cha*”.

Tâm sự của Michael cũng chính là nỗi niềm của nhiều trẻ vị thành niên mà tôi được tiếp xúc. Hầu hết trẻ đều cảm thấy khó khăn khi sống trong một gia đình có “*người lạ*”. Sáu năm trước, Michael đã cùng mẹ và em gái học cách đương đầu với cuộc sống lạ lẫm khi cha cậu bỏ đi. Cậu phải trải cảm giác bị ruồng bỏ và suốt nhiều tháng liền, cậu đã có rất nhiều cuộc trò chuyện với mẹ. Michael hiểu sự hy sinh của mẹ và vai trò của bà trong cuộc sống mới. “*Mẹ tin tưởng giao cho cháu việc trông nom em gái sau giờ học buổi chiều đến khi mẹ về*”. - Cậu nói, giọng đầy tự hào. - “*Cháu còn giúp mẹ giặt giũ và bà cũng bảo là cháu rửa xe rất sạch. Mẹ đối xử với cháu như một người lớn vậy*”.

Thế rồi một năm trước, Rod trở thành thành viên của gia đình và mọi thứ bắt đầu thay đổi. Rod rửa xe với Michael và nói với cậu bé những điều cậu đã thừa biết như phải rửa xe như thế nào cho đúng cách. “*Có phải ông ta nghĩ cháu ngốc không?*” - Cậu bức dọc.

Khi lắng nghe Michael kể chuyện, tôi tin rằng cha dượng của cậu bé rất chân thành và đang cố gắng gần gũi cậu bằng cách cùng làm với cậu một số việc. Nhưng tôi cũng biết nếu người cha dượng không chấp nhận thực tế rằng Michael đã là một trẻ vị thành niên thì chắc chắn cuối cùng, ông cũng tự nhận ra mình đã thất bại. Trong hoàn cảnh này, nếu người mẹ đứng về phía Michael thì chắc chắn xung đột giữa bà và Rod chỉ là vấn đề thời gian. Kết quả nhiều nghiên cứu đã cho thấy nguyên nhân quan trọng nhất dẫn đến tình trạng ly hôn ở những cuộc tái hôn là do những xung đột xung quanh cách nuôi dạy con trẻ. Một điều đáng nói nữa là tỷ lệ ly hôn trong những cuộc tái hôn cao hơn đáng kể so với những cuộc hôn nhân đầu tiên.

Gia đình có con riêng được hình thành theo cách khác biệt với những gia đình bình thường. Như ta biết, với một gia đình bình thường, hai vợ chồng có quãng thời gian riêng tư bên nhau trước khi đưa con ra đời. Khi đưa con chào đời, họ phải học các kỹ năng làm cha mẹ mỗi ngày. Ngược lại, trong gia đình có con riêng, hai vợ chồng ít khi có khoảng thời gian riêng tư cho nhau. Ngoài ra, con cái trong kiểu gia đình này thường ở vào độ tuổi vị thành niên, đang phát triển tính tự lập cũng như bộc lộ ý thức

cá nhân. Vấn đề càng trở nên phức tạp khi những trẻ vị thành niên này phản ứng rất dữ dội để được nhìn nhận như là một phần của gia đình mới.

Nhận thức của trẻ vị thành niên và những mối lo sợ của các bậc phụ huynh

Thông thường, trẻ vị thành niên nghĩ rằng hạnh phúc của cha mẹ đang cản trở quá trình phát triển của chúng. Nếu nhận thức này không được giải tỏa, nó sẽ sớm trở thành cảm giác đau khổ và sẽ dẫn tới sự nổi loạn. Trong khi đó, những bậc cha mẹ quyết định tái hôn thường có ba nỗi sợ hãi: sợ mất đi tình yêu thương của con, sợ sự nổi loạn của con và sợ mình sẽ hủy hoại cuộc sống của con. Một người mẹ tâm sự với tôi: “*Tôi đã phá hỏng cuộc sống của con gái mình, đầu tiên là vì ly dị và sau đó là tái hôn. Làm sao mà tôi lại có thể hành động như vậy được chứ?*”. Những nỗi sợ này khiến cha mẹ ruột quên đi các khái niệm cơ bản của kỷ luật và sự kiềm chế nóng giận mà chúng ta đã nói đến. Họ sẽ chọn giải pháp xoa dịu con mình và dần xa lánh người bạn đời mới.

Còn rất nhiều thử thách khác mà gia đình có con riêng phải đối mặt: sự gây gổ giữa những đứa con riêng, sự lạm dụng tình dục giữa những đứa con riêng vị thành niên hay giữa chúng và người bạn đời mới, những xung đột giữa cha mẹ ruột và cha mẹ kế về vấn đề nuôi dạy trẻ... Mục đích của tôi không phải vẽ ra bức tranh ảm đạm về cuộc sống gia đình có con riêng mà chỉ muốn bạn nhìn nhận thực tế của nó để có những giải pháp thiết thực. Tôi tin rằng việc thấu hiểu năm ngôn ngữ yêu thương và áp dụng chúng vào cuộc sống gia đình có con riêng sẽ hữu ích đối với nhiều bậc phụ huynh. Trong bầu không khí tràn ngập tình yêu thương, mọi mâu thuẫn đều có thể được hòa giải. Khi đó, trẻ vị thành niên sẽ tiếp tục phát triển lành mạnh để tiến đến sự độc lập và cha mẹ chúng có thể có được một cuộc hôn nhân tốt đẹp. Ngược lại, khi nhu cầu tình cảm không được thỏa mãn, các thành viên gia đình thường có thái độ chống đối và thù địch lẫn nhau.

Tôi mong muốn bạn hãy nắm bắt thật nghiêm túc những khái niệm mà chúng ta đã cùng chia sẻ trong cuốn sách này. Hãy xác định ngôn ngữ yêu thương của trẻ cũng như của chính bạn và thực hành cùng nhau. Hãy đọc những quyển sách viết về mối quan hệ tình cảm trong gia đình có con riêng. Bên cạnh đó, bạn nên thừa nhận việc rằng không phải lúc nào trẻ vị thành niên cũng sẵn sàng đón nhận tình thương yêu và sự quan tâm của bạn. Đừng xem đó là sự xúc phạm. Hãy rút kinh nghiệm từ chính thất bại này và thử tiếp cận theo cách khác vào lần sau.

Những khó khăn của người cha/mẹ kế

Thông thường, trẻ vị thành niên sẽ thận trọng trong việc đáp lại tình thương của cha mẹ kế. Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng này.

Nguyên nhân đầu tiên là tâm lý lo sợ bị cha mẹ kế hắt hủi của trẻ. Trong vai trò cha/mẹ kế, bạn có thể gặp khó khăn trong việc tìm hiểu tại sao trẻ vị thành niên lại tỏ ra xa cách đến vậy. Vì thế, khi quyết định yêu thương chúng, bạn nên chứng tỏ sự chân thành và kiên định biểu lộ tình cảm của mình theo thời gian. Bạn cần biết rằng trẻ vị thành niên đã trải qua sự tổn thương khi chứng kiến cha mẹ chúng ly dị. Có thể chuyện này xảy ra khi chúng còn nhỏ, nhưng sự tổn thương tâm lý ấy đã trở thành một ký ức đau thương với trẻ và chúng sẽ không muốn lặp lại điều đó. Chúng không muốn phải chịu đựng thêm những vết thương mới.

Thứ hai, có thể trẻ vị thành niên đang ghen tỵ mối quan hệ tình cảm giữa bạn và cha/mẹ ruột của chúng. Chúng xem bạn là mối đe dọa đến tình cảm và sự quan tâm của cha/mẹ ruột. Chúng cũng sẽ ghen tỵ với tình thương yêu mà bạn dành cho con ruột của bạn. Ngoài ra, còn một cảm xúc sâu xa ở những đứa trẻ này, đó là chúng cảm thấy như mình phản bội lại cha/mẹ ruột nếu chúng đáp lại tình cảm của cha/mẹ kế.

Một lý do nữa khiến trẻ vị thành niên không thể dễ dàng đáp lại tình yêu thương của cha/mẹ kế là do chúng cho rằng cha/mẹ kế chính là mối đe dọa đến sự tự lập của chúng. Đây chính là điều mà Michael, cậu bé chúng ta đã gặp đầu chương này, cảm nhận về người cha kế Rod của cậu.

Cha/mẹ kế nên xử sự như thế nào?

Chú ý lắng nghe, tiếp nhận và tỏ lòng trắc ẩn

Đầu tiên, bạn hãy cho trẻ quyền tự do thể hiện bản thân chúng. Những cảm xúc và sự sợ hãi của trẻ vị thành niên là điều có thật, ngay cả khi chúng không bộc lộ. Tuy vậy, đừng bắt trẻ phải nói ra suy nghĩ và cảm nhận của chúng. Nếu trẻ vị thành niên muốn trò chuyện, hãy chú ý lắng nghe và tiếp nhận những cảm nghĩ của chúng.

Cũng như các bạn cùng độ tuổi với mình, trẻ vị thành niên lớn lên trong gia đình có con riêng sẽ bộc lộ sự nổi loạn để định hình bản thân và tính độc lập. Trong trường hợp này, sự tổn thương, buồn chán thường nhiều hơn và do đó càng dễ dẫn đến những cách cư xử mang tính chống đối ở trẻ. Nếu không chú ý lắng nghe để thấu hiểu và yêu thương trẻ, bạn sẽ khó có thể suy xét cẩn thận và dễ dàng đánh giá sai trẻ.

Tôn trọng cha/mẹ ruột của trẻ

Bước thứ hai là bạn đừng cố gắng thay thế vai trò của cha/mẹ ruột của trẻ. Hãy khuyến khích trẻ vị thành niên yêu thương và liên hệ với cha/mẹ ruột chúng mỗi khi có thể. Và một điều quan trọng nữa là bạn không được phản đối cha/mẹ ruột của trẻ vị thành niên trước mặt chúng.

Giải quyết những suy nghĩ và cảm xúc của chính mình

Một điều quan trọng là bạn hãy thành thật với chính mình về suy nghĩ và cảm nhận của bản thân. Nếu cuộc hôn nhân của bạn không vững chắc, có thể bạn sẽ lo sợ về một cuộc ly hôn khác. Bạn không muốn gần gũi với trẻ vị thành niên vì không muốn làm chúng tổn thương một lần nữa. Trong trường hợp bạn là cha/mẹ ruột, có thể bạn cảm thấy có lỗi khi không thể gần gũi với chính đứa con của mình. Còn khi là cha/mẹ kế, có thể bạn cảm thấy thật bất công khi xây dựng mối quan hệ thân thiết với con riêng của bạn đời trong khi giữa bạn và con ruột của mình còn có quá nhiều khoảng cách. Và cũng có thể bạn cảm thấy ghen tỵ trước sự quan tâm mà người bạn đời dành cho đứa con riêng của người ấy, v.v.

Chắc chắn mỗi chúng ta đều có một chút ích kỷ cố hữu. Thật khó để không nghĩ đến những nhu cầu, ao ước và mong muốn của bản thân. Nhưng dù thế nào chăng nữa thì bạn cũng cần nhớ rằng, tính vị kỷ sẽ chỉ tàn phá các mối quan hệ của chúng ta.

Người hạnh phúc nhất chính là những người biết cho đi, chứ không phải chỉ biết nhận.

Yêu thương cả con ruột lẫn con riêng của bạn đời

Hãy nhớ rằng tình thương yêu như một dòng sông và nó luôn đủ cho tất cả mọi người. Trên thực tế, bạn không thể yêu người bạn đời của mình mà quên đi con của cô ấy/anh ấy. Hãy nhớ rằng, bạn luôn gặt được những gì mình đã gieo. Hãy yêu thương, và bạn sẽ nhận lại được tình yêu. Thành công trong những gia đình có con riêng không phải ở việc “*tống khứ những đứa trẻ*” mà chính là việc bạn có thể yêu thương con trẻ cho đến mãi về sau.

Kiên nhẫn là đức tính rất cần thiết cho những bậc cha mẹ kế. Trẻ vị thành niên không giống những đứa trẻ nhỏ chỉ biết chờ đợi tình yêu thương của bạn. Chúng có những suy nghĩ, trải nghiệm và cách xử sự của riêng chúng. Nghiên cứu cho thấy thường phải mất ít nhất từ 18 tháng trở lên để trẻ vị thành niên và cha mẹ kế có được một mối quan hệ tình cảm thương yêu thật sự.

Vậy làm thế nào để bạn biết được trẻ vị thành niên đang gắn bó với mình? Những dấu hiệu sau đây sẽ giúp bạn nhận ra được điều đó: Trẻ vị thành niên sẽ bắt đầu thể hiện sự yêu mến tự nguyện và sẵn sàng đón nhận tình yêu thương của bạn; sẽ bắt đầu nói chuyện và tham gia các hoạt động cùng bạn; sẽ quan tâm đến những nhu cầu của bạn và hỏi ý kiến bạn khi cần một lời khuyên nào đó. Khi những điều này xảy ra, nghĩa là bạn đang gặt hái được quả ngọt của tình thương yêu vô điều kiện.

Xây dựng một mối quan hệ yêu thương bền vững với đứa con riêng của người bạn đời là một trong những điều tốt đẹp nhất mà bạn có thể làm cho cuộc hôn nhân của mình. Mọi cha mẹ đều yêu thương con đẻ của mình. Vì thế, khi người bạn đời của bạn thấy bạn nỗ lực gắn kết với con họ một cách tích cực thì tình yêu họ dành cho bạn càng sâu sắc.

Kỷ luật trong gia đình có con riêng

“*Kỷ luật*” là một phần không thể thiếu trong những gia đình có con riêng. Hầu hết các bậc cha mẹ thường không thống nhất với nhau trong việc nuôi dạy con cái. Trong gia đình có con riêng, những bất đồng này càng có khả năng trở nên trầm trọng.

Mục đích của kỷ luật là giúp con cái chúng ta trưởng thành và sống có trách nhiệm hơn. Ở những gia đình có con riêng, quá trình này có thể sẽ gặp nhiều khó khăn hơn những gia đình bình thường, nhưng điều đó không có nghĩa là hoàn toàn không thể. Hãy đọc lại Chương 12 về tình yêu và trách nhiệm, bạn sẽ có khái niệm cơ bản về kỷ luật trong gia đình.

Những thay đổi có thể xảy ra trong những quy tắc và kỷ luật trong gia đình

Trẻ vị thành niên nhận thức được rằng khi có cha/mẹ kế, mọi chuyện trong gia đình sẽ thay đổi và chắc chắn sẽ có những nguyên tắc mới. Trẻ cần được đóng góp ý kiến trong quá trình hình thành quy tắc và hậu quả của chúng. Có thể bạn và người bạn đời sẽ có những bất đồng nhất định về nội dung những quy định và hậu quả đó. Lời khuyên của tôi trong trường hợp này là cha mẹ kế nên làm theo những mong muốn của cha mẹ ruột trong giai đoạn đầu của gia đình có con riêng. Dù vậy, những bất

đồng này sẽ còn tái diễn nếu cha mẹ kể cảm thấy những nguyên tắc này chưa được thỏa đáng, ngay cả khi tình cảm giữa đôi bên đã được cải thiện.

Sự ép buộc và tính kiên định

Suốt năm đầu, khi trẻ vi phạm một quy định nào đó, hãy để cha/mẹ ruột của trẻ thi hành những quyết định trừng phạt. Nhưng khi mối quan hệ giữa cha/mẹ kể và trẻ vị thành niên trở nên thân thiết hơn thì họ có thể tham gia vào việc kỷ luật trẻ. Hãy nói với trẻ vị thành niên trước và sau khi thi hành hình phạt bằng những ngôn ngữ của tình yêu thương để giúp trẻ đánh giá đúng hình phạt mà mình phải nhận.

Tính kiên định trong việc thi hành hình phạt là tối quan trọng, nhất là trong gia đình có con riêng. Chẳng hạn, gia đình Scott và Marcia quy định phải mang xe đạp vào nhà xe trước 8 giờ tối. Và vào mùa hè, khi ngày dài hơn, nguyên tắc về thời gian sẽ được nới rộng đến 9 giờ. Hình phạt cho việc vi phạm này là mất đi quyền đi xe đạp vào ngày hôm sau. Mọi người trong gia đình đều đã đồng ý với quy định đó và coi đó là một quy định công bằng. Ba tuần sau khi quy định này được đề ra, Erica, cô con gái 13 tuổi của Marcia, bỏ quên xe đạp ở sân nhà hàng xóm. Lúc 9 giờ 10 phút tối, cậu con trai nhà hàng xóm gõ cửa nhà Marcia và mang theo chiếc xe đạp của Erica.

Marcia đã cảm ơn cậu bé, mang xe đạp vào nhà xe và bình tĩnh thuật lại mọi chuyện cho Erica nghe. Marcia cũng không quên nhắc nhở Erica rằng cô bé sẽ không được đi xe đạp vào ngày hôm sau.

Chiều hôm sau, Erica đến gặp mẹ với nụ cười dễ thương nhất và nói: *“Con biết con đã để xe đạp bên ngoài tối qua, nhưng chiều nay tại bạn con sẽ đạp xe quanh công viên chơi. Mẹ ơi! Nếu mẹ cho con đi chơi chiều nay, con sẽ không đi xe đạp trong hai ngày tới. Thay vì chịu phạt một ngày, con sẽ chịu hai ngày. Như vậy là công bằng phải không mẹ?”*.

Đề nghị của Erica có vẻ hợp lý và Marcia rất muốn đồng ý. Nhưng Marcia hiểu rằng nếu chiều theo ý con, chị sẽ tạo ra tiền lệ không hay. Vì vậy chị nói: *“Mẹ rất tiếc, Erica! Nhưng con biết quy định cũng như hình phạt rồi đấy. Con sẽ không được đi xe đạp vào ngày hôm sau, khi con đã để xe bên ngoài”*.

Thấy đề nghị của mình không mang lại hiệu quả, Erica đã chuyển sang van nài: *“Thôi mà mẹ, hai ngày thay cho một ngày. Nó công bằng mà mẹ...”*.

“Mẹ rất tiếc.” - Marcia nói. - *“Nhưng con biết quy định rồi đấy.”*

Erica liền chuyển sang gây sức ép: *“Làm sao mà mẹ có thể đối xử với con như vậy chứ? Con không thích những quy định mới này. Trước khi chú Scott đến, mọi chuyện đâu có như thế này. Trước đây mẹ rất thương yêu và cảm thông với con. Nhưng bây giờ thì mẹ lại bắt buộc con phải tuân theo tất cả những quy định này. Thật không công bằng. Con không muốn sống ở cái nhà này nữa”*.

Marcia rất muốn đáp trả lại và yêu cầu Erica đừng lôi Scott vào chuyện này, rằng chuyện đó không liên quan gì đến Scott. Nhưng thật sáng suốt khi chị quyết định giữ những suy nghĩ đó lại cho mình và chỉ nói với Erica: *“Mẹ biết là con muốn đi chơi với các bạn. Mẹ cũng muốn đồng ý với con, nhưng cuộc sống không phải lúc nào cũng được như con mong muốn. Khi chúng ta làm sai, chúng ta phải gánh chịu trách nhiệm và đôi khi, trách nhiệm đó rất lớn. Mẹ hiểu cảm giác của con lúc này. Mẹ cũng hiểu rằng đôi khi con ước rằng chú Scott không xuất hiện ở đây, và mẹ sẽ chiều theo ý muốn của con. Nhưng điều đó là không đúng, con biết mà. Mẹ yêu con trước khi yêu chú Scott và bây giờ*

mẹ vẫn yêu con. Mẹ bắt buộc con tuân theo những quy định này bởi vì mẹ biết là nó tốt nhất cho con”.

“Mẹ đừng nói những điều tốt nhất cho con nữa đi.” - Erica cầu nhàu khi bước ra khỏi phòng. Marcia thở dài nhẹ nhõm và tin rằng mình đã làm đúng, dù chị vẫn còn rất lo lắng. Erica hờn dỗi ở lý trong phòng suốt ngày hôm đó và lặng lẽ đến trường vào sáng hôm sau. Tuy nhiên, khi đi học về, cô bé đã vui vẻ trở lại và không bao giờ nhắc đến chuyện đó nữa.

Một số xung đột khác

Thái độ và cách xử sự của bậc cha/mẹ còn lại

Một thách thức thường thấy đối với gia đình có con riêng là việc liên hệ với người cha/mẹ ruột còn lại của trẻ. Thường thì các bậc cha mẹ chưa dứt hoàn toàn những tình cảm dành cho cuộc hôn nhân trước. Một hoặc cả hai người có thể vẫn còn che giấu sự đau khổ, oán giận hoặc căm ghét đối với người vợ/chồng cũ. Và điều này gây không ít phiền toái cho người vợ/chồng mới.

Thêm vào đó, những bậc cha mẹ ruột có thể đổ lỗi cho nhau vì cách ứng xử hay biểu lộ cảm xúc bất thường của trẻ. Đôi khi, cha/mẹ ruột của trẻ có thể có những bình luận hay đánh giá tiêu cực về bạn cũng như vợ/chồng mới của bạn. Những đánh giá tiêu cực này sẽ được trẻ lặp lại với bạn, nhất là khi chúng nóng giận.

Những giá trị khác nhau

Đôi khi, những giá trị của gia đình người vợ/chồng cũ sẽ rất khác so với những giá trị trong gia đình mới của bạn. Thông thường, mâu thuẫn này sẽ liên quan đến vấn đề đạo đức. Việc sử dụng rượu bia, thuốc lá sẽ không tồn tại ở nhà bạn nhưng lại xuất hiện khi trẻ vị thành niên đến thăm cha mẹ không giám hộ chúng. Vì thế, việc tích cực yêu thương và giáo dục trẻ là rất quan trọng. Nếu trẻ vị thành niên học được rằng mọi lựa chọn đều có hậu quả của nó cũng như nếu bạn cho chúng quyền được chọn lựa và sẵn sàng chấp nhận hậu quả khi lựa chọn sai lầm thì có thể chúng sẽ ghi nhớ chân lý này trong cuộc sống của chúng. Có thể trẻ phải tiếp nhận suy nghĩ và cách cư xử mà bạn không mong muốn nhưng chúng sẽ có những lựa chọn thông minh hơn trước tình yêu và thái độ kiên định mà bạn đã thể hiện.

Yêu thương con cái một cách vô điều kiện cũng là một cách ngăn chặn những hành động sai trái của chúng. Trẻ vị thành niên thường có xu hướng gần gũi cha mẹ hay bất kỳ ai mang đến cho chúng tình yêu thương và sự chân thật. Nếu cảm nhận được tình thương yêu của bạn, trẻ sẽ biết kiềm chế tốt hơn những hành vi tiêu cực vì trẻ không muốn làm bạn tổn thương.

Đề loại bỏ những xung đột với gia đình người vợ/chồng cũ, đừng tìm cách trả thù người bạn đời cũ bằng cách “*ăn miếng trả miếng*” hay “*gậy ông đập lưng ông*”. Hãy đáp lại những cách cư xử đó bằng thái độ mềm mỏng nhưng kiên quyết. Mục tiêu ở đây không phải là đánh bại người vợ/chồng cũ của bạn mà là giữ cho cuộc hôn nhân mới của bạn được bền vững và nuôi dạy trẻ thành người có trách nhiệm. Hãy thoải mái trò chuyện cùng người vợ/chồng mới cũng như con của bạn về những khó khăn trong cuộc sống và cùng nhau bàn bạc những giải pháp để giải quyết mâu thuẫn một cách tích cực nhất.

“Công thức” đem lại sự bền vững cho một gia đình có con riêng

Tóm lại, có bốn yếu tố cơ bản có thể xem như “công thức” giúp một gia đình có con riêng chung sống hạnh phúc.

Yếu tố đầu tiên chính là **tình yêu thương vô điều kiện**. Đó là tình yêu thương của vợ chồng với nhau và tình yêu của cha mẹ đối với tất cả những đứa con trong gia đình. Hãy chuyển đến các con bạn thông điệp “*dù thế nào thì cha mẹ vẫn yêu thương con*”. Đừng nói ra hay thể hiện bằng hành động những ý như: “*Cha mẹ sẽ yêu thương con nếu các con biết đối xử tốt với nhau*”, “*Cha mẹ yêu thương con nếu các con biết nghe lời*”, “*Cha mẹ yêu con nếu con cũng biết yêu cha mẹ*”. Tình yêu thương cần điều kiện không phải là tình yêu thương thật sự. Đôi khi, yêu thương chính là việc chọn lựa và khám phá ra những sở thích của người khác để tìm cách làm cho họ vui. Khi trẻ vị thành niên biết rằng chúng luôn được quan tâm, tin tưởng, chúng sẽ nỗ lực để sống tốt hơn, không chỉ cho riêng bản thân chúng mà còn cho người chúng thương yêu.

Yếu tố thứ hai chính là **sự công bằng**. Tuy vậy, hãy nhớ rằng công bằng không phải là giống hệt nhau. Mỗi đứa trẻ có một tính cách, ngay cả khi chúng đều là con ruột của bạn. Đôi khi, vì muốn đạt đến sự công bằng nên các bậc cha mẹ đã đối xử với con cái theo cách “cào bằng”. Thực tế, điều này là không hợp lý và thiếu công bằng. Công bằng có nghĩa là khả năng đáp ứng phù hợp cả về mức độ và tính chất cho nhu cầu của mỗi người.

Yếu tố thứ ba là **sự quan tâm**. Hãy thể hiện quan tâm của bạn đối với tâm tư, nguyện vọng, mong ước của trẻ, cũng như dành thời gian tham gia những hoạt động chung với trẻ. Hãy đi sâu vào thế giới của trẻ và hòa mình vào đó.

Yếu tố thứ tư là **kỷ luật**. Trẻ vị thành niên luôn cần đến những giới hạn của cuộc sống. Khi bạn nói với trẻ rằng: “*Con đã lớn rồi. Con muốn làm gì thì làm!*” sẽ chỉ khiến trẻ rơi vào con đường lầm lạc. Nếu không có những giới hạn, cuộc sống sẽ trở thành vô nghĩa. Các bậc cha mẹ có trách nhiệm sẽ thiết lập nên những giới hạn nhằm bảo vệ trẻ khỏi những mối hiểm nguy trong cuộc sống cũng như hướng chúng trở thành người biết tự chủ và sống có trách nhiệm.

Khi các bậc cha mẹ trong gia đình có con riêng quyết tâm thực hiện đúng những nền tảng này, họ sẽ dẹp yên mọi mối bất hòa và xây dựng được một gia đình như mong muốn.



Phần kết

Có hai ngọn gió đang thổi qua con đường trưởng thành của trẻ vị thành niên ngày nay. Một ngọn gió mang theo những tiếng gọi chân thành của hàng ngàn bạn trẻ đang mong muốn thiết lập mối quan hệ tốt đẹp với mọi người, được hướng dẫn và sống có mục đích. Ngọn gió thứ hai chính là ngọn gió xoáy, và nó có khả năng đe dọa ngọn gió đầu tiên.

Một số trẻ vị thành niên ngày nay cảm thấy cuộc sống chẳng có ý nghĩa gì. Bị cuốn vào cơn lốc xoáy của tư tưởng tiêu cực, nhiều bạn trẻ đã sống trong sự phiền muộn và thậm chí còn tự hủy hoại bản thân và lôi kéo người khác cùng chìm với mình.

Tôi cho rằng yếu tố ảnh hưởng sâu sắc nhất đến tâm trạng và sự lựa chọn của trẻ chính là tình yêu thương của cha mẹ. Nếu không cảm nhận được tình yêu này, trẻ vị thành niên sẽ dễ bị cuốn vào cơn gió xoáy độc hại kia. Dù cơn gió ấy thổi nhanh hay chậm thì nó cũng không bao giờ hướng tới sự tốt đẹp, cho cả bản thân trẻ lẫn cộng đồng xã hội. Ngược lại, khi cảm thấy được cha mẹ yêu thương, trẻ sẽ có nhiều khả năng biết tôn trọng những quy tắc, phản ứng tích cực với những sự chỉ dẫn cũng như tìm ra được mục đích và ý nghĩa của đời mình.

Mục đích của tôi trong việc viết quyển sách này chính là mang đến cho các bậc phụ huynh những hướng dẫn thực tế để họ biết cách nuôi dạy trẻ vị thành niên tốt hơn. Sau ba mươi năm làm công việc tư vấn tình yêu, hôn nhân, gia đình, tôi biết rằng hầu hết các bậc cha mẹ đều rất yêu thương con cái của mình, nhưng không phải lúc nào trẻ cũng cảm nhận được tình cảm đó. Sự chân thành chưa đủ để tạo nên sự khác biệt. Muốn làm được điều đó, bạn cần hiểu được ngôn ngữ yêu thương chính của trẻ và sử dụng nó một cách thường xuyên.

Chắc chắn việc thực hành những điều tôi đề cập đến trong quyển sách này là không hề dễ dàng, nhất là đối với trẻ đang ở độ tuổi vị thành niên. Lúc này, trẻ có rất nhiều mối bận tâm mà tâm trạng của trẻ cũng rất thất thường. Quá trình học cách yêu thương trẻ vị thành niên cũng gặp nhiều khó khăn bởi mong muốn độc lập và định hình tính cách ở trẻ. Nhưng tôi tin rằng, với tình yêu thương vô bờ dành cho con trong độ tuổi sắp sửa trưởng thành, các bậc cha mẹ sẽ có đủ sức mạnh, sự kiên nhẫn và lòng quyết tâm để giáo dục trẻ nên người, trở thành nguồn hạnh phúc và tự hào cho cha mẹ trong tương lai rất gần.

Dù cuốn sách này chủ yếu được viết cho những người làm cha làm mẹ, nhưng tôi mong rằng tất cả những người lớn khác cũng nên đọc và áp dụng những quy tắc mà tôi đã đề cập. Trẻ không chỉ cần tình yêu thương nơi cha mẹ mà còn rất cần tình cảm từ những người trưởng thành có ý nghĩa đối với chúng.

Hãy áp dụng những nguyên tắc này mỗi ngày. Hãy học ngôn ngữ yêu thương căn bản của con em mình và thường xuyên sử dụng nó. Tôi biết là việc này không hề dễ dàng, nhưng nó rất đáng để bạn nỗ lực!



Phụ lục

QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH TÊN GỌI *TEENAGER* (TRẺ VỊ THÀNH NIÊN) Ở MỸ

Tất nhiên, trước khi tên gọi “trẻ vị thành niên” ra đời, chắc chắn những đứa trẻ vị thành niên đã xuất hiện. Mãi cho đến thập niên 40 của thế kỷ XX, trẻ thuộc lứa tuổi thanh thiếu niên vẫn được biết đến như những đứa trẻ đang lớn. Nhưng sau Thế chiến thứ hai, những biến chuyển về mặt công nghiệp và xã hội đã thay đổi tất cả. Cụm từ “*trẻ vị thành niên*” xuất hiện dẫn đến sự ra đời của một nền văn hóa đặc trưng cho một nhóm tuổi đặc biệt - không còn là những bé con, nhưng cũng chưa phải là những chàng trai cô gái.

Một thập kỷ trước Thế chiến thứ hai, hầu hết trẻ em từ mười ba đến mười chín tuổi đều làm việc trong các nông trang, nhà máy, hay tại nhà để giúp cha mẹ nuôi nấng các em. Họ không có nhiều lựa chọn và phải làm những việc mà người khác mong đợi cho đến khi họ đủ tuổi kết hôn. Không có một khái niệm nào về giai đoạn chuyển tiếp từ trẻ con sang người lớn.

Cuộc đại suy thoái vào đầu những năm 30 đã thay đổi tất cả. Cuộc khủng hoảng kinh tế đã kéo theo nhiều biến động. Số lượng việc làm trở nên ít ỏi và tình trạng thanh thiếu niên thất nghiệp ngày càng phổ biến. Không muốn trở thành gánh nặng cho gia đình, nhiều người đã đến các thành phố lớn để tìm việc. Không tìm được việc, họ ngủ trong những công viên hay trên các vỉa hè hoặc đi xin ăn. Thực trạng này đã làm dấy lên một vấn đề rất đáng lo ngại cho toàn xã hội. Nhà xã hội học Grace Palladino nhận định: “*Việc thanh thiếu niên bỏ nhà ra đi đã buộc xã hội phải tập trung vào những vấn đề của họ*”.

Trước tình trạng này, Tổng thống Franklin Roosevelt phải thành lập Tổ chức thanh niên quốc gia (NYA) để chăm lo cho những thanh thiếu niên đang vỡ mộng trên toàn nước Mỹ. Đến lượt mình, tổ chức này đã tác động trở lại và làm thay đổi nhận thức của người dân Mỹ về việc học hành. Trước thời điểm ấy, việc học phổ thông không phải là một lựa chọn của thanh thiếu niên Mỹ. Chẳng hạn, vào những năm 1900, chỉ có 6% thanh thiếu niên 17 tuổi có được bằng phổ thông. Thế nhưng đến năm 1939, gần 75% thanh thiếu niên ở độ tuổi từ 12-17 đang học phổ thông. Ý tưởng được đặt ra ở đây là trường phổ thông sẽ mang đến một chương trình đào tạo hướng nghiệp trong môi trường kỷ luật và thống nhất. Trong môi trường này, thanh thiếu niên sẽ khám phá ra năng lực thật sự của mình, phát triển mục tiêu, xây dựng những thói quen tích cực và sẽ trở thành công dân có ích cho xã hội sau khi tốt nghiệp.

Sự chuyển biến của những người trẻ tuổi từ lực lượng lao động (hay đang thất nghiệp) vào những trường phổ thông công lập đã tạo ra môi trường thuận lợi cho việc hình thành một nền “*văn hóa vị thành niên*” riêng biệt. Palladino đã cho biết: “*Trong khi những nhà giáo dục và tổ chức NYA đang tập trung vào tương lai của trẻ vị thành niên thì bản thân họ lại đang khám phá ra một thế giới mới và thú vị hơn rất nhiều - thế giới của âm nhạc trên radio, khiêu vũ và những trò vui. Khi nền kinh tế được phục hồi vào cuối thập niên 30, các học sinh phổ thông đã hình thành được quan điểm xã hội cho riêng mình là không quan tâm đến cuộc sống gia đình hay những trách nhiệm của*

người lớn”.

Đây là thế hệ trẻ vị thành niên đầu tiên được biết đến dưới tên gọi “*teenager*” và đa số họ đều đi học phổ thông. Khái niệm thế hệ trẻ vị thành niên bắt đầu được định hình. Những học sinh phổ thông đã tìm ra một nhịp điệu và một thứ ngôn ngữ của riêng họ.

Những học sinh phổ thông nước Mỹ từng được biết đến vào thập niên 30 với tên gọi “*bobby soxer*” - khiêu vũ theo những giai điệu sôi động của các ban nhạc nổi tiếng - đã hình thành nên một khuôn mẫu mà sau đó được thể hiện bằng cụm từ “*teenager*”. Họ đã hình thành một lối sống văn hóa mới, bao gồm những phong cách thời trang, âm nhạc, khiêu vũ và các sở thích khác biệt. Họ làm cho các bậc cha mẹ phát cáu bằng thứ ngôn ngữ mà chỉ có bạn bè của họ mới hiểu được.

Thêm vào đó, họ còn dành thời gian và tiền bạc để lập ra những câu lạc bộ người hâm mộ và xếp hàng trên đường nhiều giờ liền mỗi khi có một ban nhạc nổi tiếng biểu diễn, chỉ với mục đích là được nhìn thấy thân tượng âm nhạc của mình.

Những nhà quảng cáo bắt đầu nhận ra tiềm năng lợi nhuận từ số đông học sinh phổ thông vô lo này. Họ thử nghiệm nhiều tên gọi như “*teener*”, sau đó là “*teenster*” và vào năm 1941 là “*teenager*”. Cũng như tên gọi “*bobby soxer*”, “*teenager*” được hiểu là thế giới của những học sinh phổ thông, bao gồm việc hẹn hò, lái xe, khiêu vũ và những trò vui vẻ.

VÀI NÉT VỀ TÁC GIẢ GARY CHAPMAN



Không chỉ là một chuyên gia tâm lý, Giáo sư Gary Chapman còn là Giám đốc Tập đoàn Tư Vấn Hôn Nhân & Đời Sống Gia Đình (Marriage and Family Life Consultants, Inc.) có trụ sở tại Mỹ. Ông từng nhiều lần tham gia thuyết trình tại các cuộc hội thảo trên toàn thế giới và trò chuyện trực tuyến trên các chương trình của hơn 100 đài phát thanh.

Gary Chapman tốt nghiệp Học viện Kinh Thánh Moody (Moody Bible Institute), rồi lấy bằng cử nhân Đại học Wheaton và bằng thạc sĩ ngành nhân loại học tại Đại học Wake Forest. Ông còn nhận bằng thạc sĩ ngành Giáo dục Tôn giáo (M.R.E) và bằng tiến sĩ triết học (Ph.D) tại Southwestern Baptist Theological Seminary. Trong ngành tâm lý, Gary Chapman là một chuyên gia nổi tiếng thế giới trong lĩnh vực tư vấn cải thiện và vun đắp các mối quan hệ. Trong ngành xuất bản, ông là một tác giả best-seller với bộ sách nổi tiếng **Năm Ngôn ngữ Tình yêu** đã phát hành hàng chục triệu bản và được dịch sang 38 ngôn ngữ trên thế giới.

Kể từ năm 1979, ngoài bộ sách **Năm Ngôn ngữ Tình yêu**, Gary Chapman đã viết hơn 20 quyển sách khác, trong đó có: *Cẩm nang hướng dẫn dễ thực hiện nhất thế giới về các mối quan hệ gia đình* (The World's Easiest Guide to Family Relationships), *Mặt khác của Tình yêu* (The Other Side of Love), *Năm dấu hiệu của một gia đình yêu thương* (Five Signs of a Loving Family), *Hướng đến cuộc hôn nhân phát triển bền vững* (Toward a Growing Marriage), và *Hy vọng cho những người ly thân* (Hope for the Separated).

Với hơn 45 năm kinh nghiệm từ cuộc hôn nhân hạnh phúc bền vững với người vợ là Karolyn, cũng như hơn 30 năm thực hiện sứ mệnh của một mục sư, một nhà tư vấn hôn nhân, Tiến sĩ Gary Chapman luôn sẵn sàng hỗ trợ, giúp cải thiện và hàn gắn những mối quan hệ vợ - chồng, cha mẹ - con cái, giúp cho cuộc sống gia đình của hàng triệu người trở nên tốt đẹp hơn. Có thể nói không quá rằng, ông chính là “ông tơ, bà nguyệt” thời hiện đại, giúp đan dệt và củng cố những sợi dây tình cảm giữa các thành viên gia đình với nhau và giữa người với người. Hàng triệu độc giả, khán thính giả đã thừa nhận và khen ngợi rằng những quyển sách của ông đã thật sự cứu vãn gia đình họ, chỉ ra cho họ những cách đơn giản mà thực tế để truyền đạt tình yêu với “nửa kia” của mình, giúp họ giải quyết những mâu thuẫn tưởng như không thể cứu vãn trong hôn nhân cũng như trong việc nuôi dạy con.

Sau khi nuôi dạy trưởng thành hai người con - một trai, một gái, Gary và Karolyn hiện vẫn sống

hạnh phúc bên nhau ở Winston-Salem, South Carolina.



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

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

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

Mục lục

Lời giới thiệu

Chương 1 : Tìm hiểu về trẻ vị thành niên hiện nay

Chương 2 : Tầm quan trọng của tình yêu từ cha mẹ

Chương 3 : Ngôn ngữ yêu thương thứ 1: Lời khen ngợi

Chương 4 : Ngôn ngữ yêu thương thứ 2: Cử chỉ âu yếm

Chương 5 : Ngôn ngữ yêu thương thứ 3: Thời gian chia sẻ

Chương 6 : Ngôn ngữ yêu thương thứ 4: Sự tận tụy

Chương 7 : Ngôn ngữ yêu thương thứ 5: Quà tặng

Chương 8 : Khám phá ngôn ngữ yêu thương của trẻ vị thành niên

Chương 9 : Làm sao vượt qua cơn giận đối với con trẻ

Chương 10 : Giúp trẻ vượt qua cơn giận giữ

Chương 11 : Tình yêu và sự độc lập

Chương 12 : Tình yêu và trách nhiệm

Chương 13 : Yêu thương khi con vấp ngã

Chương 14 : Ngôn ngữ yêu thương trong gia đình phụ huynh đơn thân

Chương 15 : Yêu thương trong những gia đình có con riêng

Phân kết

Phụ lục : Quá trình hình thành tên gọi teenager (trẻ vị thành niên) ở Mỹ

Vài nét về tác giả Gary Chapman

Năm Ngôn ngữ Yêu thương Dành cho Bạn trẻ

Lời khen ngợi

Cử chỉ âu yếm

Thời gian chia sẻ

Sự tận tụy

Quà tặng



Table of Contents

Lời giới thiệu

Chương 1

TÌM HIỂU VỀ TRẺ VỊ THÀNH NIÊN NGÀY NAY

Cuộc tìm kiếm sự độc lập và định hình tính cách

Điểm giống nhau giữa các thế hệ trẻ vị thành niên

1. Đối mặt với những thay đổi về thể chất và tâm lý

2. Thời kỳ của những nguyên do

3. Đối mặt với những vấn đề thuộc phạm trù đạo đức và các giá trị cá nhân

4. Suy nghĩ về bản năng giới tính và hôn nhân

5. Đặt vấn đề về tương lai

Năm khác biệt cơ bản

1. Công nghệ

2. Sự hiểu biết và tiếp cận trực tiếp với vấn đề bạo lực

3. Gia đình tan vỡ

4. Sự hiểu biết và tiếp cận trực tiếp với vấn đề tình dục

5. Các giá trị đạo đức và tôn giáo

Cha mẹ CÓ THỂ hướng dẫn

Chương 2

TÂM QUAN TRỌNG TỪ TÌNH YÊU CỦA CHA MẸ

Tin tức tốt lành

Khao khát được gắn kết

Sự hiện diện của cha mẹ

Sức mạnh của sự gắn kết trong giao tiếp

Khao khát được chấp nhận

Sức mạnh của cảm giác được chấp nhận hoặc bị từ chối

Tin cậy trẻ và sửa chữa hành vi sai trái của trẻ

Khao khát được chăm sóc

Tránh ngược đãi trẻ

Hãy là những bậc cha mẹ biết cách chăm sóc con trẻ

Nhận ra được tác động của việc chăm sóc trẻ

Nhu cầu cơ bản nhất: Cảm nhận được yêu thương

Tìm kiếm tình yêu thương sai chỗ

Chương 3

Ngôn ngữ yêu thương thứ 1:

LỜI KHEN NGỢI

Cảm giác trống rỗng

Đối xử với trẻ vị thành niên đúng với tâm lý lứa tuổi

Hãy yêu thương và chấp nhận con trẻ

Làm cách nào để chấp nhận con trẻ?

Lời khen ngợi

Lời yêu thương

Nói những lời khen ngợi trước mặt gia đình

Trẻ vị thành niên nói gì?

Chương 4

Ngôn ngữ yêu thương thứ 2:

CỬ CHỈ ÂU YẾM

Thời điểm tiếp xúc

Cách thức bộc lộ sự âu yếm

Cách thích hợp để âu yếm con

Linh hoạt

Vai trò của cử chỉ âu yếm

Lời nhắn nhủ cho những người cha

Những tiếp xúc thể chất không thích hợp

Bao hành thể chất và những cơn giận dữ

Lạm dụng tình dục

Cách xử lý đối với hành vi lạm dụng tình dục

Trẻ vị thành niên nói gì?

Chương 5

Ngôn ngữ yêu thương thứ 3:

THỜI GIAN CHIA SẺ

Thời gian bên nhau

Đổi thoại chất lượng

Thay đổi trong cách thức giao tiếp

Để có cuộc đối thoại chất lượng

Hướng về một mối quan hệ tốt hơn

Học cách trò chuyện

Dùng nhân xưng "cha/me"

Hãy dạy dỗ thay vì giáo huấn

Đưa ra lý do

Hoạt động chất lượng

Tạo môi trường thích hợp

Chọn sự kiện con bạn thích

Tạo môi trường để có thời gian chia sẻ

“Con tôi không chịu nói chuyện”

“Con tôi không muốn dành thời gian ở với tôi”

Chấp nhận việc con cần bạn bè

Tham khảo ý con khi lên kế hoạch

Chú ý đến sở thích của con bạn

Trẻ vị thành niên nói gì?

Nếu ngôn ngữ yêu thương của con bạn là thời gian chia sẻ...

Chương 6

Ngôn ngữ yêu thương thứ 4:

SỰ TẬN TỤY

Sức mạnh của sự tận tụy

Tự nguyện phục vụ

Đừng đặt điều kiện cho tình thương

Tình yêu từ cả hai phía

Làm mẫu và hướng dẫn

Hướng dẫn đúng cách

Giúp con tự khẳng định bản thân và trở nên độc lập

Đong đầy cảm xúc của trẻ

Trẻ vị thành niên nói gì?

Nếu ngôn ngữ yêu thương của con bạn là sự tận tụy...

Chương 7

NGÔN NGỮ YÊU THƯƠNG THỨ 5:

QUÀ TẶNG

Điều gì khiến một món quà trở thành một quà tặng thật sự?

Quà tặng và hình thức tặng quà

Quà tặng và tính coi trọng vật chất

Tặng tiền

Giá trị của tiền bạc

Tặng quà

Chú ý đến niềm vui và sở thích của con

Những món quà riêng tư và quý giá

Những món quà giả tạo

Trẻ vị thành niên nói gì?

Nếu ngôn ngữ yêu thương của con bạn là quà tặng...

Chương 8

KHÁM PHÁ NGÔN NGỮ YÊU THƯƠNG CỦA TRẺ VỊ THÀNH NIÊN

Thách thức

Sự thất thường trong tính khí trẻ vị thành niên

Trẻ vị thành niên độc lập

Trẻ vị thành niên né tránh hoặc giận dữ

Ngôn ngữ yêu thương của trẻ em có thay đổi?

Khi ngôn ngữ yêu thương chính của trẻ vị thành niên đã có biểu hiện thay đổi

Thời điểm để người làm cha mẹ học hỏi

Tìm ra ngôn ngữ yêu thương chính của trẻ vị thành niên

1. Đặt câu hỏi

2. Quan sát

3. Thử nghiệm

Sử dụng cả 5 ngôn ngữ yêu thương

Lợi ích đối với trẻ vị thành niên

Lợi ích trong hôn nhân

Chương 9

LÀM SAO VƯỢT QUA CƠN GIẬN ĐỐI VỚI CON TRẺ?

Sự cần thiết phải kiểm soát cơn giận dữ

Tại sao trẻ vị thành niên thường làm bố mẹ tức giận?

Tại sao các bậc phụ huynh phải tránh phản ứng tiêu cực với những cơn giận dữ?

Phá vỡ khuôn mẫu phá hoại

1. Thừa nhận sự thật
2. Lập kế hoạch
3. Phân tích cơn giận dữ và nhìn nhận lại ý kiến của mình
4. Nói chuyện với trẻ

Dạy con cách kiểm soát cơn giận

Yêu thương và giận dữ: hai kỹ năng quan trọng cho các mối quan hệ
Cơn giận dữ của con bạn: Âm ỉ hay bùng phát?

Chương 10

GIÚP TRẺ VƯỢT QUA CƠN GIẬN DỮ

Lắng nghe cơn bùng nổ của trẻ

Lắng nghe những từ ngữ thô tục

Khi cha mẹ mất bình tĩnh

Chuyển sang giai đoạn thứ hai của việc lắng nghe

Đương đầu với sự im lặng của trẻ

Im lặng và quyền lực

Thời điểm để thú nhận

Khẳng định rằng những cảm xúc giận dữ của trẻ là đúng đắn

Giải thích quan điểm của bạn và tìm giải pháp

Khi con em của bạn đúng (điều này có thể xảy ra)

CHA

Chương 11

TÌNH YÊU VÀ SỰ ĐỘC LẬP

Hai thời kỳ xung đột

Nhu cầu được tự lập và được yêu thương

1. Muốn có không gian riêng

2. Mong muốn có được không gian tình cảm riêng

3. Mong muốn được độc lập về mặt xã hội

4. Mong muốn được độc lập như một cá thể

Một cuộc thám hiểm đang diễn ra

Nhu cầu được tự quyết định

Chương 12

TÌNH YÊU VÀ TRÁCH NHIỆM

Vai trò của luật lệ (hay giới hạn)

Hình thành những luật lệ với con trẻ

Tầm quan trọng của tình yêu thương

Một “diễn đàn gia đình” đặc biệt

Quy tắc về những quy tắc

1. Càng ít quy tắc càng tốt

2. Những quy tắc cần phải rõ ràng

3. Các quy tắc cần phải càng công bằng càng tốt

Quy tắc về những hình phạt

1. Hậu quả cần được xác định trước khi có sự vi phạm

2. Hình phạt nên được thực thi bằng tình yêu thương

3. Hình phạt nên được thực hiện một cách kiên trì bền bỉ

Thiết lập những khía cạnh đòi hỏi trách nhiệm

1. Cơ hội thể hiện trách nhiệm với gia đình
2. Bài tập ở trường
3. Sử dụng phương tiện đi lại
4. Quản lý tiền bạc
5. Hẹn hò
6. Rượu bia và chất kích thích

Chương 13

YÊU THƯƠNG KHI CON VẤP NGÃ

Trẻ vị thành niên vấp ngã

Những dạng thất bại của trẻ

Thất bại trong việc đáp ứng những mong đợi của cha mẹ

Những thất bại về mặt đạo đức

Giải quyết những thất bại về mặt đạo đức của trẻ

1. Đừng tự trách mình

2. Đừng giảng đạo với con em bạn

3. Đừng cố gắng khắc phục sai lầm

4. Hãy yêu thương trẻ một cách vô điều kiện

5. Hãy lắng nghe con trẻ với sự cảm thông

6. Hãy hỗ trợ con trẻ

7. Hãy đưa ra những chỉ dẫn cần thiết cho trẻ

Giúp trẻ đối diện với vấn đề ma túy và bia rượu

Sức mạnh của tình yêu

Chương 14

NGÔN NGỮ YÊU THƯƠNG TRONG GIA ĐÌNH PHỤ HUYNH ĐƠN THÂN

Những thử thách thường gặp

Sự thiếu vắng tình cảm đầy đủ của cả cha và mẹ

Những cảm xúc bùng nổ

Những phản ứng đúng đắn

Hãy quan tâm đến cảm xúc của con

Hãy lắng nghe và nói cho trẻ biết sự thật

Hãy tôn trọng những mong muốn thiếu thực tế của trẻ

Với những bậc cha mẹ không chung sống với con

Hãy tránh những cạm bẫy

Hãy đối mặt với các vấn đề cá nhân

Hãy tham gia và sử dụng ngôn ngữ thương yêu của trẻ

Những hướng dẫn quan trọng

Chương 15

NGÔN NGỮ YÊU THƯƠNG TRONG GIA ĐÌNH CÓ CON RIÊNG

Nhận thức của trẻ vị thành niên và những mối lo sợ của các bậc phụ huynh

Những khó khăn của người cha/mẹ kế

Cha/mẹ kế nên xử sự như thế nào?

Chú ý lắng nghe, tiếp nhận và tỏ lòng trắc ẩn

Tôn trọng cha/mẹ ruột của trẻ

Giải quyết những suy nghĩ và cảm xúc của chính mình

Yêu thương cả con ruột lẫn con riêng của bạn đời

Kỷ luật trong gia đình có con riêng

Những thay đổi có thể xảy ra trong những quy tắc và kỷ luật trong gia đình

Sự ép buộc và tính kiên định

Một số xung đột khác

Thái độ và cách xử sự của bậc cha/mẹ còn lại

Những giá trị khác nhau

“Công thức” đem lại sự bền vững cho một gia đình có con riêng

Phân kết

Phụ lục

QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH TÊN GỌI TEENAGER (TRẺ VỊ THÀNH NIÊN) Ở MỸ

VÀI NÉT VỀ TÁC GIẢ GARY CHAPMAN

Mục lục

Năm Ngôn ngữ Yêu thương Dành cho Bạn trẻ