

GARY CHAPMAN
#1 INTERNATIONAL BEST-SELLER

The *Five*
Love
Languages
for children

5 ngôn ngữ
tình yêu

Dành cho trẻ em



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

5 ngôn ngữ tình yêu dành cho trẻ em

Gary Chapman

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>

Table of Contents

[Lời giới thiệu](#)

[Chia sẻ từ tác giả Ross Campbell](#)

[Chương 1](#)

[TÌNH YÊU LÀ NỀN TẢNG](#)

[Làm đầy “khoảng tình cảm” của trẻ](#)

[Con bạn cảm nhận tình yêu thương như thế nào?](#)

[Tình yêu vô điều kiện](#)

[Tình yêu và... còn nhiều thứ khác nữa](#)

[Tình yêu là điều vĩ đại nhất](#)

[Những năm tháng đầu đời](#)

[Thời niên thiếu](#)

[Tình yêu và cảm xúc của con trẻ](#)

[Làm thế nào để thể hiện tình yêu của bạn?](#)

[Động viên con trẻ thông qua hành động của cha mẹ](#)

[Sử dụng ngôn ngữ tình yêu của con](#)

[Chương 2](#)

[NGÔN NGỮ YÊU THƯƠNG THỨ 1:](#)

[CỬ CHỈ ÂU YẾM](#)

[Nhu cầu được âu yếm của trẻ nhỏ](#)

[Vai trò của cử chỉ âu yếm trong những năm tháng phát triển của con trẻ](#)

[Đối với trẻ sơ sinh và bé mới biết đi](#)

[Đối với trẻ ở tuổi bắt đầu đi học](#)

[Khi trẻ bước vào tuổi thiếu niên](#)

[Khi trẻ bước vào tuổi vị thành niên](#)

[Khi ngôn ngữ yêu thương cơ bản của con bạn là cử chỉ âu yếm yêu thương](#)

[Trẻ nói gì về ngôn ngữ cử chỉ âu yếm?](#)

Một số gợi ý

Chương 3

NGÔN NGỮ YÊU THƯƠNG THỨ 2:

LỜI KHEN NGỢI

Lời khen ngợi và sự âu yếm

Ngôn từ ghi nhận

Ngôn từ động viên

Sự hướng dẫn của cha mẹ

Khi ngôn ngữ yêu thương cơ bản của con bạn là lời khen ngợi

Con cái của chúng ta nói gì về lời khen ngợi?

Một số gợi ý

Chương 4

NGÔN NGỮ YÊU THƯƠNG THỨ 3:

THỜI GIAN CHIA SẺ

Ở bên con

Thời gian dành cho con trẻ trong gia đình đông con

Ánh mắt yêu thương

Chia sẻ với con suy nghĩ và cảm xúc bản thân

Trò chuyện “chất lượng”

Kể chuyện và nói chuyện với con

Lên kế hoạch để có thời gian chia sẻ với con

Khi ngôn ngữ tình yêu chính của con bạn là thời gian chia sẻ

Trẻ em nói gì về ngôn ngữ yêu thương này?

Một số gợi ý

Chương 5

NGÔN NGỮ YÊU THƯƠNG THỨ 4:

QUÀ TẶNG

Nghệ thuật tặng quà cho con

Để việc tặng quà đạt hiệu quả cao nhất

Tặng quà không đúng cách

Tặng quà có ý nghĩa

Chiếc nhẫn của Amy

Khi ngôn ngữ yêu thương chính của con bạn là quà tặng

Trẻ em nói gì về ngôn ngữ tình yêu quà tặng?

Một số gợi ý

Chương 6

NGÔN NGỮ YÊU THƯƠNG THỨ 5:

SỰ TẬN TỤY

Bạn phục vụ cho ai?

Sự tận tụy cần phù hợp với độ tuổi của con

Sự tận tụy yêu thương

Mục đích tối thượng của sự tận tụy

Làm gương cho con cái

Thay đổi hành vi của con

Lòng hiếu khách

Khi ngôn ngữ yêu thương chính của con bạn là sự tận tụy

Trẻ nói gì về ngôn ngữ yêu thương “sự tận tụy”?

Một số gợi ý

Chương 7

CÁCH PHÁT HIỆN NGÔN NGỮ TÌNH YÊU CƠ BẢN CỦA TRẺ

Biết tận dụng những điều tốt đẹp nhất của tình yêu

Nhưng bạn phải cần thời gian

Hãy xem Cami đã lớn lên như thế nào

Các giai đoạn phát triển

Phát hiện ngôn ngữ tình yêu cơ bản của trẻ

1. Quan sát cách trẻ thể hiện tình yêu đối với bạn

2. Quan sát cách trẻ thể hiện tình yêu

3. Lắng nghe yêu cầu thường xuyên nhất của trẻ

4. Lắng nghe xem trẻ thường than phiền về điều gì nhất

5. Cho con được chọn lựa giữa hai ngôn ngữ tình yêu

Dùng nhiều lựa chọn để phát hiện ngôn ngữ tình yêu của trẻ

Các lựa chọn cho trẻ năm tuổi

Lựa chọn dành cho trẻ mười tuổi

Lựa chọn dành cho trẻ mười lăm tuổi

Thử nghiệm 15 tuần

Nếu con bạn bước vào tuổi vị thành niên

Trở thành chuyên gia đa ngôn ngữ

Chương 8

KỶ LUẬT VÀ CÁC NGÔN NGỮ TÌNH YÊU

Dạy con hành động chín chắn

Tình yêu và kỷ luật

Trẻ yêu thương như thế nào

Nguyên nhân của hành vi sai trái ở trẻ: “Khoang tình cảm” trống rỗng

Những nguyên nhân khác: các vấn đề liên quan đến thể chất

Sự hối hận của trẻ và sự tha thứ của cha mẹ

Để giáo dục hiệu quả hành vi của con

1. Đưa ra yêu cầu

2. Đưa ra mệnh lệnh

3. Khuyến dụ con cái làm điều bạn mong muốn

4. Hình phạt

5. Tạo áp lực

Phối hợp kỷ luật với ngôn ngữ tình yêu cơ bản của trẻ

Tôn trọng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của con

Chương 9

VIỆC HỌC CỦA TRẺ VÀ CÁC NGÔN NGỮ TÌNH YÊU

Học ở nhà

Giúp trẻ phát triển đời sống tình cảm

Phụ huynh biết quan tâm và không quan tâm đến con cái

Sự quan tâm ít ỏi

Sự quan tâm của người cha

Giúp đỡ trẻ hay lo âu

Động viên con cái

Khuyến khích sở thích của trẻ

Để con chịu trách nhiệm về sáng kiến của mình

Áp dụng ngôn ngữ tình yêu của trẻ

Chương 10

SỰ GIẬN DỮ VÀ TÌNH YÊU

Mối nguy hại của sự giận dữ đối với trẻ

Người trưởng thành và cơn giận dữ

Dạy con rèn luyện tính cách

Giúp trẻ xử lý sự chống đối ngầm ngấm

Cách nhận ra sự chống đối ngầm ngấm của trẻ

Sự chống đối ngầm ngấm trong giai đoạn thiếu niên

Sớm dạy con cách phản hồi đúng đắn

Giúp trẻ vượt qua cơn giận dữ

Chiếc thang giận dữ

TÍCH CỰC

NỬA TÍCH CỰC NỬA TIÊU CỰC

BẮT ĐẦU TIÊU CỰC

TIÊU CỰC

Cho phép con thể hiện sự giận dữ bằng lời

Thời điểm dạy con

Tình yêu và sự giận dữ

Chương 11

SỬ DỤNG NGÔN NGỮ TÌNH YÊU TRONG HÔN NHÂN

“Đang yêu” hay biết yêu thương?

[Ngôn từ động viên yêu thương](#)

[Thời gian chia sẻ](#)

[Quà tặng](#)

[Hành động tận tụy](#)

[Cử chỉ âu yếm](#)

[Phát hiện và nói ngôn ngữ tình yêu của vợ/chồng](#)

[Phần kết](#)

[CÁC CƠ HỘI](#)

[VÀI NÉT VỀ TÁC GIẢ GARY CHAPMAN](#)

[Mục Lục](#)

[TRÒ CHƠI “XÁC ĐỊNH NGÔN NGỮ TÌNH YÊU CỦA TRẺ”](#)

[Đối với cha mẹ có con từ 5 đến 8 tuổi:](#)

[Đối với các phụ huynh có con từ 9 đến 12 tuổi:](#)

[Trò chơi bí ẩn về ngôn ngữ tình yêu](#)

Lời giới thiệu

Hãy nói lời yêu thương bằng ngôn ngữ của trẻ.

Đôi khi, con trẻ sử dụng những loại ngôn ngữ mà ta không sao hiểu được. Và ngược lại, khi cần nói điều gì đó với con, chúng ta thường cũng khó làm cho chúng hiểu trọn vẹn tình cảm và suy nghĩ của mình. Vì sao vậy? Nguyên nhân chính là vì giữa cha mẹ và con cái luôn tồn tại những ngôn ngữ yêu thương khác biệt. Hãy nghĩ xem, đã bao giờ bạn nói đúng ngôn ngữ tình yêu của con mình?

Sự thật là mỗi trẻ em đều có một ngôn ngữ tình yêu cơ bản, và đó là cách trẻ cảm nhận được tình yêu của cha mẹ dành cho mình. Cuốn sách này sẽ giúp bạn nhận diện và sử dụng đúng loại ngôn ngữ tình yêu của con, đồng thời nhận diện và kết hợp tốt với bốn ngôn ngữ tình yêu khác. Nhờ đó, trẻ có thể cảm nhận được trọn vẹn tình yêu thương của cha mẹ để có thể phát triển toàn diện.

Với mục tiêu giúp các bậc phụ huynh nuôi dạy con trẻ tốt hơn, cuốn sách này tập trung tìm hiểu tầm quan trọng của tình yêu thương đối với trẻ. Trẻ sẽ kiểm soát tốt cơn giận dữ cũng như dễ chấp thuận đề nghị của cha mẹ hơn khi cảm thấy mình được yêu thương. Tuy vậy, trên thực tế, rất ít phụ huynh có nhận thức đúng mức về tầm quan trọng của trách nhiệm dạy con biết kiềm chế cơn nóng giận và cư xử đúng mực. Chính vì thế, như được trình bày ở chương 10, việc dạy con cái kiểm soát cơn giận dữ trở thành nhiệm vụ khó khăn nhất của các bậc phụ huynh. Để thực hiện được nhiệm vụ khó khăn này, bạn phải bắt đầu bằng tình yêu dành cho con trẻ, là vấn đề được trình bày tỉ mỉ trong 9 chương đầu. Bạn sẽ phát hiện ra điều thú vị là khi giúp con trẻ kiểm soát được cơn giận dữ, các bậc phụ huynh có thể xây dựng được mối quan hệ yêu thương và gần gũi với con hơn.

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

Chúc các bạn sớm tìm thấy ngôn ngữ tình yêu cơ bản của con mình và thành công trong việc thể hiện tình yêu với con!

- Gary Chapman & Ross Campbell

Chia sẻ từ tác giả Ross Campbell

Trong suốt hơn 30 năm, tôi cùng Gary Chapman đã viết và thuyết trình rất nhiều về đề tài tình yêu. Gary đã giúp cho hàng ngàn đôi lứa hiểu nhau hơn trong mối quan hệ của họ, trong khi tôi viết và chủ trì rất nhiều hội thảo cho các bậc phụ huynh về nhiệm vụ cực kỳ quan trọng và hết sức giá trị của chúng ta là nuôi dạy con cái. Dù tôi biết anh Gary hơn ba thập niên qua, tôi đã không nhận ra rằng thông điệp của chúng tôi thật là giống nhau. Tôi chỉ phát hiện ra điều thú vị này khi có cơ hội đọc quyển *“Năm ngôn ngữ tình yêu”* hết sức ý nghĩa của anh Gary.

Điểm trọng tâm mà tôi rất thích trong sách của Gary là mỗi chúng ta đều có một ngôn ngữ tình yêu chính của mình. Nếu bạn và tôi xác định được loại ngôn ngữ đặc biệt này của vợ hay chồng mình, chúng ta có thể sử dụng kiến thức vô giá đó để phát triển mối quan hệ hôn nhân. Tương tự, chúng ta cũng có thể áp dụng khám phá tuyệt vời này đối với con cái chúng ta, bởi mỗi đứa trẻ đều có cách riêng để trao và nhận tình yêu của chúng. Vì vậy khi Gary phát hiện ra điều tuyệt vời trên, quyển sách bạn đang cầm trên tay chính là kết quả tự nhiên của công việc có bản chất giống nhau của hai chúng tôi.

Tôi rất biết ơn về vinh dự được làm việc với Gary để thực hiện quyển sách đặc biệt này. Chúng tôi thành tâm tin rằng sẽ giúp các bậc phụ huynh và tất cả những ai quan tâm đến trẻ em đáp ứng được nhu cầu tình cảm sâu kín nhất của những đứa con yêu quý của mình.

- Bác sĩ y khoa Ross Campbell Signal Mountain, Tennessee

Chương 1

TÌNH YÊU LÀ NỀN TẢNG

Dennis và Brenda không hiểu chuyện gì đã xảy ra với Ben, cậu con trai tám tuổi của mình. Ben là một học sinh học khá và luôn chăm chỉ làm bài tập về nhà. Thế nhưng thời gian gần đây, thành tích học tập của cậu bé xuống thấp đến mức báo động. Ben thường phải ở lại gặp cô giáo sau giờ học và nhờ cô giảng giải lại từ đầu. Thậm chí có hôm, cậu bé phải đến gặp cô giáo đến tám lần. Vợ chồng Dennis tự hỏi liệu kỹ năng nghe và đọc hiểu của Ben có vấn đề gì hay không. Họ quyết định đưa Ben đến gặp một thầy giáo trong trường nhờ kiểm tra kỹ năng đọc hiểu của con trai. Kết quả cho thấy khả năng nghe của Ben vẫn bình thường và kỹ năng đọc hiểu của cậu bé đúng với trình độ của một học sinh lớp ba.

Ben còn có nhiều biểu hiện khiến vợ chồng Dennis cảm thấy bối rối. Đôi lúc cậu bé tỏ ra rất khó gần, có khi lại quá khích. Giáo viên chủ nhiệm của Ben thường ăn trưa chung với cả lớp. Những lúc ấy, Ben thường đẩy các bạn ra chỗ khác để được ngồi gần cô. Ben thường bỏ dở cuộc chơi để chạy đến bên cô giáo mỗi khi cô xuất hiện trên sân trường vào giờ giải lao. Nếu cô giáo tham gia vào trò chơi nào đó với cả lớp, Ben luôn tìm cách ở bên cô trong suốt trò chơi.

Cha mẹ Ben đã đến gặp giáo viên ba lần nhưng cả hai bên đều không tìm ra được nguyên nhân của vấn đề. Hai năm học trước, Ben tỏ ra rất độc lập và vui vẻ. Thế nhưng giờ đây, cậu bé lại rất thích “dựa dẫm” vào người khác. Trong khi đó ở nhà, Ben lại thường xuyên gây gổ với chị gái của mình. Trước những biểu hiện này, cả Dennis và Brenda đành cho rằng đó chỉ là những biểu hiện bất thường trong một giai đoạn phát triển của Ben mà thôi.

Khi vợ chồng Dennis tham dự buổi hội thảo “Để hôn nhân ngày càng bền vững”, họ đã kể cho tôi nghe về chuyện của Ben. Họ thật sự lo lắng trước những biểu hiện của Ben cũng như tương lai của cậu bé. Brenda chân thành nói với tôi:

- Thừa Tiến sĩ Chapman, chúng tôi biết rằng đây là buổi hội thảo về hôn nhân và câu hỏi của chúng tôi chẳng ăn nhập gì với đề tài chung. Nhưng vợ chồng tôi thật sự rất mong được ông hướng dẫn để giải quyết vấn đề của con trai mình.

Khi nghe Brenda mô tả một số biểu hiện của Ben, tôi liền hỏi cuộc sống của gia đình họ có thay đổi gì trong vòng một năm qua không. Dennis cho biết anh làm nghề kinh doanh nên thường đi công tác xa nhà một tuần hai lần. Vào những ngày làm việc bình thường, anh đều trở về nhà vào lúc 6 giờ đến 7 giờ 30. Những hôm ấy, anh thường dành thời gian để làm một số việc giấy tờ và xem tivi. Ngày trước, vào cuối tuần, anh thường đưa Ben đi xem đá bóng. Nhưng gần một năm nay, anh đã không còn làm việc đó nữa. Anh giải thích:

- Đạo gần đây tôi thấy đi xem bóng đá tốn nhiều thời gian quá nên quyết định ở nhà xem cho tiện.

Tôi hỏi tiếp:

- Còn chị thì sao, Brenda? Thời gian gần đây chị có thay đổi gì trong cách thức sinh hoạt không?

- À, có đấy ạ. - Brenda thừa nhận. - Trước khi Ben vào mẫu giáo, tôi chỉ làm việc bán thời gian. Nhưng năm nay, tôi bắt đầu làm việc toàn thời gian nên thường về nhà muộn hơn bình

thường. Vì thế tôi có nhờ ông ngoại đến đón Ben sau giờ học và Ben sẽ ở lại chơi với ông bà khoảng một tiếng rưỡi trước khi tôi đến đón cháu. Vào những tối anh Dennis đi công tác, mẹ con tôi ở lại ăn tối với ông bà xong rồi mới về nhà.

Do sắp đến giờ phải diễn thuyết và cũng đã hiểu được vấn đề của Ben nên tôi đề nghị với vợ chồng Dennis:

- Tôi sắp sửa trình bày về vấn đề hôn nhân và tôi muốn anh chị thử áp dụng các nguyên tắc mà tôi chia sẻ vào mối quan hệ của anh chị với cháu Ben. Chúng ta sẽ trao đổi lại chuyện này khi hội thảo kết thúc nhé.

Vợ chồng Dennis có vẻ hơi ngạc nhiên khi tôi kết thúc câu chuyện mà không đưa ra lời tư vấn nào. Tuy nhiên, cả hai đều đồng ý làm theo yêu cầu của tôi.

Vào cuối ngày, khi các thành viên tham gia hội thảo lần lượt ra về thì Dennis và Brenda cùng đến tìm tôi với vẻ mặt rạng rỡ. Dường như cả hai đã phát hiện ra điều gì đó. Brenda nói nhanh:

- Thừa Tiến sĩ Chapman, tôi nghĩ là chúng tôi đã tìm ra được nguyên nhân dẫn đến tình trạng của Ben hiện nay. Khi ông nói về năm ngôn ngữ tình yêu, cả hai vợ chồng tôi đều đồng ý rằng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của Ben chính là thời gian chia sẻ. Tôi thấy rằng khoảng bốn hay năm tháng gần đây, chúng tôi ít dành thời gian cho Ben hơn so với trước đây.

Brenda tiếp tục nhớ lại:

- Khi còn làm việc bán thời gian, tôi có nhiều thời gian rỗi rãi hơn nên luôn đến đón Ben khi thằng bé tan trường. Sau đó, trên đường về nhà, hai mẹ con sẽ ghé chơi công viên hoặc đi ăn kem. Sau bữa cơm tối, mấy mẹ con tôi thường chơi đùa với nhau. Nhưng tất cả những điều đó đã thay đổi từ khi tôi nhận công việc toàn thời gian. Tôi nhận thấy mình dành thời gian cho Ben ít đi rất nhiều.

Tôi nhìn sang Dennis, và anh cũng gật đầu nói:

- Về phần tôi, ngày trước tôi thường đưa Ben đi xem bóng đá. Nhưng sau đó tôi dừng việc này mà lại không thay thế bằng bất kỳ hoạt động nào khác. Suốt nhiều tháng qua, hai cha con tôi chưa có nhiều thời gian bên nhau.

Tôi nhận xét:

- Tôi nghĩ các bạn đã hiểu ra được nhu cầu tình cảm của Ben. Nếu các bạn đáp ứng được nhu cầu này, tôi nghĩ các bạn có thể sẽ giải quyết được vấn đề của cháu.

Tôi đề nghị Dennis và Brenda thể hiện tình yêu của họ với Ben thông qua việc dành thời gian chia sẻ với cậu bé. Tôi khuyến khích Brenda tìm cách có được những hoạt động chung với Ben như khoảng thời gian cô chưa nhận việc toàn thời gian. Cả hai vợ chồng Dennis đều tỏ ra rất nhiệt tình trong việc thực hiện gợi ý này.

Tôi nói thêm:

- Có thể tình trạng của Ben còn do nhiều nguyên nhân khác nhưng tôi nghĩ nếu hai bạn dành cho Ben thật nhiều thời gian chia sẻ thì các bạn có thể tạo ra thay đổi lớn ở cậu bé.

Chúng tôi tạm biệt nhau. Sau đó, tôi không nhận được tin tức gì từ Dennis và Brenda; nhưng khoảng hai năm sau, tôi quay trở lại Wisconsin để chủ trì một hội thảo khác và đã gặp họ tại đây. Cả hai đều cười rất tươi khi đến chào tôi.

- Hãy cho tôi biết tình hình của Ben đi. - Tôi đề nghị.

Cả hai cùng mỉm cười và nói:

- Ben đã thay đổi rất tuyệt vời. Chúng tôi đã làm đúng như lời chỉ dẫn của ông. Trong vài tháng sau đó, cả hai vợ chồng đều cố dành cho Ben thật nhiều thời gian chia sẻ. Và chỉ trong một thời gian ngắn, chúng tôi đã thấy Ben có nhiều chuyển biến tích cực. Cô giáo của Ben đã mời chúng tôi đến trường lần nữa. Điều đó khiến hai vợ chồng tôi lo lắng thật sự. Nhưng lần này thì cô giáo chỉ hỏi chúng tôi đã làm thế nào mà Ben thay đổi tích cực đến vậy.

Cô giáo cho biết những hành vi tiêu cực của Ben đã ngừng hẳn. Em không còn đẩy các bạn khác ra xa cô giáo trong phòng ăn và cũng không còn hỏi cô giáo những câu hỏi không đáng nữa. Brenda vui mừng kể cho cô giáo nghe cách thức vợ chồng chị áp dụng thông qua việc sử dụng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của Ben.

Hai vợ chồng Dennis và Brenda đã học cách sử dụng ngôn ngữ tình yêu của con trai họ. Và họ đã thể hiện câu nói: *“Cha mẹ yêu con”* theo cách mà Ben có thể cảm nhận được. Chính câu chuyện về cậu bé Ben đã khuyến khích tôi viết cuốn sách này, tiếp theo cuốn ***Năm ngôn ngữ tình yêu*** dành cho đôi lứa.

Việc bạn sử dụng được ngôn ngữ tình yêu cơ bản của trẻ không có nghĩa bạn đã loại trừ hoàn toàn nguy cơ trẻ nổi loạn ngày sau. Nhưng điều đó sẽ giúp con bạn cảm nhận được tình yêu thương mà bạn dành cho chúng, mang đến cho trẻ cảm giác an toàn và niềm hy vọng. Nó sẽ giúp bạn dạy dỗ con cái tốt hơn để trẻ phát triển toàn diện và trở thành người có trách nhiệm. Tình yêu chính là nền tảng của quá trình phát triển đó. Sự trưởng thành của con trẻ chủ yếu phụ thuộc vào mối quan hệ giữa trẻ và cha mẹ. Bạn hãy nhớ, chỉ những trẻ nào *cảm nhận* được tình yêu thương và sự quan tâm của cha mẹ mới có thể vững vàng trưởng thành. Có thể bạn rất yêu thương con, nhưng nếu bạn không sử dụng được loại ngôn ngữ có thể chuyển đến cho con tình yêu sâu sắc của bạn thì trẻ vẫn cảm thấy mình thiếu vắng tình yêu của cha mẹ.

Làm đầy “khoảng tình cảm” của trẻ

Mỗi trẻ em đều có một “khoảng tình cảm” riêng. Đó là nơi chứa đựng sức mạnh tình cảm của trẻ, giúp trẻ vượt qua những thử thách trong thời thơ ấu và niên thiếu. Là cha mẹ, bạn phải biết cách làm đầy “khoảng tình cảm” của con để trẻ có thể phát triển toàn diện nhất.

Nhưng làm thế nào để làm đầy được “khoảng tình cảm” của trẻ? Dĩ nhiên, chúng ta phải luôn dành cho con tình yêu, nhưng tình yêu đó phải giúp cho trẻ phát triển bản thân và sống có trách nhiệm. Và câu trả lời là chúng ta phải thương yêu con cái của mình bằng tình yêu thương vô điều kiện. Đây là loại tình yêu đầy đủ và trọn vẹn nhất, thừa nhận trẻ vì chính bản thân chúng chứ không phải vì những gì chúng làm. Dù trẻ có làm (hay không làm) điều gì đó thì chúng vẫn được yêu thương.

Nhưng một thực tế đáng buồn là các bậc phụ huynh thường dành cho con trẻ loại tình yêu có điều kiện. Loại tình yêu này lệ thuộc vào những việc trẻ làm hơn là bản thân trẻ. Nó đòi hỏi ở con trẻ một thành tích vượt trội nào đó và thường biểu hiện bằng cách nuôi dạy con gắn liền với việc tặng quà cho chúng, trao phần thưởng và những đặc lợi khác khi trẻ hành động hay đạt thành tích theo ý nguyện của cha mẹ.

Chỉ có tình yêu vô điều kiện mới ngăn chặn được những “căn bệnh” ở trẻ như sự giận dữ, cảm giác không được yêu thương, mặc cảm có lỗi, sợ hãi và bất an. Chỉ khi nào chúng ta cho con trẻ đúng tình yêu vô điều kiện đó, chúng ta mới có thể hiểu được chúng một cách sâu sắc và xử lý được những hành vi đa dạng ở trẻ.

Molly là một cô bé lớn lên trong một gia đình khá khó khăn. Cha cô bé đi làm gần nhà còn

mẹ em thì làm việc bán thời gian và lo nội trợ. Cha mẹ Molly là những người rất chăm chỉ và cả hai rất tự hào về gia đình mình. Cha của Molly thường nấu ăn buổi tối. Sau bữa ăn, cả hai cha con sẽ cùng dọn dẹp chén đĩa. Vào những ngày thứ bảy, cả gia đình cùng nhau lau dọn nhà cửa và quây quần bên nhau ăn bánh nướng hay xúc xích. Ngày chủ nhật, họ sẽ cùng đi nhà thờ vào buổi sáng còn buổi tối thì đi thăm viếng bà con họ hàng.

Khi còn bé, hầu như tối nào anh em Molly cũng được cha mẹ đọc truyện cho nghe. Tới tuổi đi học, anh em cô bé nhận được sự động viên rất lớn của cha mẹ. Vì chưa bao giờ được bước chân vào đại học nên cha mẹ Molly mong muốn hai con làm được điều đó.

Khi vào phổ thông, Molly kết bạn với Stephanie. Dù học chung lớp và thường ăn trưa cùng nhau nhưng hai cô bé chưa bao giờ đến nhà nhau chơi. Nếu có đến, hẳn hai em đã nhận ra sự khác biệt lớn giữa hai gia đình. Cha của Stephanie là một doanh nhân thành đạt nhưng phần lớn thời gian của ông đều dành cho công việc. Mẹ của Stephanie là y tá. Anh trai của em học ở trường tư thục. Bản thân Stephanie thì được gửi ở một trường bán trú tư thục suốt ba năm cho đến khi em xin cha mẹ chuyển về học ở trường công gần nhà. Vì cha thường đi công tác xa và mẹ lại quá bận rộn nên gia đình Stephanie ít khi có thời gian bên nhau.

Molly và Stephanie chơi thân với nhau cho đến năm lớp chín. Sau đó, Stephanie chuyển sang đi học ở trường dự bị đại học gần nhà ông bà em.

Trong năm đầu tiên, hai cô bé vẫn thường liên lạc với nhau. Sau đó, Stephanie có bạn trai và thư từ trao đổi giữa hai cô bé ngày càng thưa dần rồi ngưng hẳn.

Trong khi đó, Molly cũng bắt đầu thiết lập các mối quan hệ bạn bè mới và hẹn hò với một chàng trai vừa chuyển đến trường cô. Một thời gian sau, gia đình Stephanie chuyển đi nơi khác và Molly không còn nhận được tin tức gì của bạn từ ngày đó.

Nếu Molly biết được chuyện xảy ra sau đó với Stephanie thì hẳn cô sẽ buồn lắm. Sau khi lấy chồng và có con, Stephanie bị bắt vì tội buôn ma túy và phải đi tù. Đó cũng là thời gian cô bị chồng bỏ rơi. Ngược lại, Molly đã có một gia đình hạnh phúc với hai đứa con khá khinh.

Vậy điều gì đã tạo nên sự khác biệt trong cuộc đời của Stephanie và Molly? Chúng ta có thể hiểu được phần nào nguyên nhân của vấn đề này thông qua lời tâm sự của Stephanie với bác sĩ tâm lý của cô: *“Tôi chưa bao giờ cảm nhận được tình yêu thương của cha mẹ tôi. Lần đầu tiên tôi dính tới ma túy cũng chỉ vì tôi muốn được mọi người chú ý đến mình”*.

Bạn có hiểu được ý nghĩa trong câu nói của Stephanie không? Rõ ràng, không phải cha mẹ Stephanie không yêu cô mà là cô *chưa bao giờ cảm nhận* được tình yêu của họ. Đa phần các bậc cha mẹ đều yêu thương con cái của mình và mong muốn chúng cảm nhận được tình yêu thương đó. Thế nhưng, rất ít người biết cách thể hiện tình cảm một cách trọn vẹn. Chỉ khi học được cách yêu thương con vô điều kiện, họ mới có thể làm được điều đó.

Con bạn cảm nhận tình yêu thương như thế nào?

Trong xã hội hiện đại, nhiệm vụ nuôi dạy con cái để các em có được một đời sống tình cảm lành mạnh trở nên rất khó khăn. Tệ nạn ma túy, bạo lực học đường... đã khiến các bậc phụ huynh vô cùng lo sợ.

Chính vì thế, trong cuốn sách này, chúng tôi muốn mang đến cho các bậc phụ huynh niềm hy vọng. Chúng tôi thật sự mong các bạn sẽ phát triển được mối quan hệ tốt đẹp và tràn đầy tình yêu thương với con cái của mình. Cuốn sách này tập trung vào khía cạnh cực kỳ quan trọng trong việc nuôi dạy con trẻ - thỏa mãn nhu cầu yêu thương của chúng. Nếu cảm thấy mình được yêu thương, trẻ sẽ phản ứng tích cực hơn đối với những lời khuyên răn, dạy bảo của cha mẹ.

Để làm được điều này, chúng ta phải học cách sử dụng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của trẻ. Bạn hãy nhớ rằng mỗi trẻ em đều có cách cảm nhận tình yêu riêng. Về cơ bản, trẻ em (cũng như tất cả mọi người) có năm cách để biểu đạt và cảm nhận tình yêu. Đó là cử chỉ âu yếm, lời động viên, thời gian chia sẻ, quà tặng và sự tận tụy. Nếu gia đình bạn có nhiều con, rất có thể mỗi em sẽ có một ngôn ngữ tình yêu khác nhau, cũng giống như việc chúng có tính cách khác nhau vậy. Hiểu đơn giản, mỗi trẻ em cần được cha mẹ yêu thương theo một cách thức riêng.

Tình yêu vô điều kiện

Tình yêu vô điều kiện là tình yêu mà bạn dành cho con *bất kể điều gì xảy ra chẳng nữa*. Chúng ta yêu thương con ngay cả khi con không đạt được thành tích như ta mong muốn, khi con mắc sai lầm hoặc không hoàn hảo. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là chúng ta chấp nhận mọi hành vi của con. Nó có nghĩa là chúng ta thể hiện tình yêu với con vào bất cứ lúc nào, ngay cả khi trẻ có hành vi khiến ta buồn lòng.

Vậy điều này có giống với sự nuông chiều quá mức? Thật sự thì không. Đây chính là nguyên tắc: Việc nào cần thì làm trước. “Khoang tình cảm” của con bạn cần được làm đầy trước khi bạn dạy bảo hay áp dụng bất kỳ hình thức kỷ luật nào với con. Trẻ có “khoang tình cảm” đầy sẽ phản hồi tích cực đối với sự dạy bảo của cha mẹ.

Một số phụ huynh lo sợ rằng việc yêu thương vô điều kiện có thể khiến con hư hỏng. Đó là quan niệm sai lầm. Không trẻ em nào than phiền rằng em nhận được quá nhiều tình yêu vô điều kiện từ cha mẹ cả. Sở dĩ một đứa trẻ trở nên hư hỏng là vì chúng không được dạy bảo hoặc phải nhận một tình yêu không thích hợp hay cách dạy dỗ sai lầm từ cha mẹ.

Có thể bạn cảm thấy khó chấp nhận điều này vì nó đi ngược với những gì bạn cho là đúng trước đây. Có thể thấy, việc yêu thương con bằng tình yêu vô điều kiện không dễ dàng chút nào. Tuy nhiên, một khi bạn hiểu rõ lợi ích của việc yêu thương con vô điều kiện và thực hành nó thường xuyên, bạn sẽ thấy dễ dàng hơn rất nhiều.

Bây giờ, bạn hãy suy nghĩ để mang đến cho con mình những điều tốt đẹp nhất. Hãy nhớ rằng tình yêu của bạn sẽ tạo ra sự khác biệt ở con trẻ, giúp trẻ có được một cuộc sống tình cảm ổn định và hạnh phúc.

Dĩ nhiên chẳng ai hoàn hảo cả, và bạn không thể mong đợi bản thân mình lúc nào cũng có thể cho đi tình yêu vô điều kiện. Nhưng một khi bạn thật sự yêu thương con, bạn sẽ thấy việc cho đi tình yêu vô điều kiện dễ thực hiện hơn.

Để có thể cho đi tình yêu vô điều kiện, bạn hãy thường xuyên nhắc nhở mình những sự thật hiển nhiên về con cái mình như sau:

1. Dù sao con mình cũng chỉ là đứa trẻ.
2. Vì thế, con sẽ có cách hành xử của trẻ con.
3. Đa số hành vi của con trẻ đều chẳng dễ chịu chút nào.
4. Là một bậc cha mẹ yêu thương con, tôi tin rằng con mình sẽ trưởng thành và từ bỏ những hành vi trẻ con đó.
5. Nếu tôi chỉ yêu con mình khi cháu làm cho tôi hài lòng (tình yêu có điều kiện) thì cháu sẽ không bao giờ cảm nhận được tình yêu thương của tôi. Điều đó sẽ làm tổn thương lòng tự hào của con tôi và ngăn chặn quá trình trưởng thành của cháu. Sự phát triển và hành vi của con tôi phụ thuộc vào cách giáo dục của tôi.

6. Nếu tôi yêu thương con bằng tình yêu vô điều kiện, cháu sẽ cảm thấy thoải mái đồng thời sẽ kiểm soát được hành vi của bản thân trong suốt quá trình trưởng thành.

Dĩ nhiên, hành vi của trẻ thay đổi theo từng lứa tuổi và phụ thuộc vào giới tính. Trẻ mười ba tuổi sẽ có cách hành xử khác với một em bé bảy tuổi. Hãy nhớ rằng con cái của chúng ta còn nhỏ tuổi và việc các em gặp thất bại là chuyện bình thường. Vì thế, hãy kiên nhẫn trong quá trình nuôi dạy con cái.

Tình yêu và... còn nhiều thứ khác nữa

Cuốn sách này tập trung tìm hiểu nhu cầu tình yêu của trẻ cũng như cách đáp ứng nhu cầu đó. Đây là nhu cầu tình cảm lớn nhất của trẻ và ảnh hưởng to lớn đến mối quan hệ của trẻ với những người xung quanh. Các nhu cầu khác của trẻ, đặc biệt là nhu cầu vật chất, thường dễ nhận ra và dễ đáp ứng hơn. Nhưng nhu cầu vật chất lại không phải là yếu tố quyết định quá trình trưởng thành của trẻ. Các bậc phụ huynh không chỉ chăm lo về nơi ăn chốn ở, quần áo cho trẻ mà còn phải chịu trách nhiệm về sự phát triển tinh thần và tình cảm của trẻ.

Rất nhiều cuốn sách đã đề cập đến lòng tự trọng ở trẻ. Những trẻ cảm thấy tự tin về bản thân sẽ cảm nhận được sự khác biệt giữa mình với những đứa trẻ khác và tin rằng mình xứng đáng được hưởng bất cứ điều gì.

Trong khi đó, những đứa trẻ tự đánh giá thấp mình thường có những suy nghĩ tiêu cực như: *“Mình chẳng thông minh, mạnh mẽ hay xinh đẹp như các bạn khác”*. Các em luôn lặp đi lặp lại trong đầu điệp khúc: *“Mình không thể”* và kết quả là: *“Mình đã chẳng làm được...”*. Vì vậy, trong vai trò làm cha mẹ, chúng ta cần tìm cách phát triển lòng tự trọng ở trẻ để trẻ hiểu được vai trò của mình đối với xã hội cũng như luôn tự tin vào bản thân.

Một nhu cầu khác của trẻ chính là *cảm giác được bảo bọc*. Trong thế giới đầy trắc trở ngày nay, việc đáp ứng nhu cầu này của trẻ trở thành nhiệm vụ khó khăn đối với các bậc phụ huynh. Ngày càng có nhiều phụ huynh phải nghe câu hỏi đau lòng này từ con cái: *“Có phải cha/mẹ sắp bỏ con không?”*. Câu hỏi này xuất phát từ một thực tế đáng buồn là rất nhiều cha mẹ của bạn bè trẻ đã chia tay nhau.

Trẻ cần học các *kỹ năng quan hệ xã hội* để biết cách cư xử với tất cả mọi người và xây dựng tình bạn thông qua việc chia sẻ và tiếp nhận tình cảm. Nếu không có những kỹ năng này, trẻ sẽ có nguy cơ rút vào “vỏ bọc” của mình cho đến tuổi trưởng thành.

Cha mẹ cần giúp cho con mình phát triển những khả năng đặc biệt để trẻ tin tưởng vào bản thân hơn. Bên cạnh đó, các bậc phụ huynh cũng cần duy trì sự cân bằng giữa việc thúc đẩy và động viên con trẻ.

Tình yêu là điều vĩ đại nhất

Cuốn sách này đề cập đến nhu cầu tình yêu của trẻ bởi tình yêu chính là nền tảng của mọi nhu cầu khác. Học cách nhận và cho đi tình yêu là cách thức tốt nhất giúp những nỗ lực của chúng ta đạt được kết quả như mong đợi.

Những năm tháng đầu đời

Trong những năm tháng đầu đời, nhu cầu của trẻ về thức ăn và sự âu yếm là như nhau, trẻ cần cả sữa và sự chăm sóc dịu dàng. Không được cho ăn uống, đứa trẻ sẽ chết đói. Còn nếu không có tình yêu, trẻ sẽ bị “đói” về mặt tình cảm và bị “tật nguyên” về tâm hồn.

Nhiều nghiên cứu cho thấy nền tảng tình cảm của con người nằm ở mười tám tháng đầu

đời, đặc biệt trong mối liên hệ giữa mẹ và con. Dưỡng chất cho cuộc sống tình cảm của trẻ chính là sự vỗ về âu yếm, những ngôn từ yêu thương và sự chăm sóc dịu dàng.

Khi chập chững tập đi, bé dần nhận thức được nhiều hơn về bản thân và bắt đầu tách ra khỏi những người thân bên cạnh. Có thể trước thời điểm đó, người mẹ đã tách ra khỏi con mình. Và giờ đây, đến lượt trẻ tách khỏi những người mà em từng phụ thuộc. Khi đã quen thuộc hơn với môi trường xung quanh, trẻ sẽ tích cực học cách yêu thương hơn. Đến giai đoạn này, trẻ không còn tiếp nhận tình yêu một cách thụ động nữa mà đã có khả năng phản hồi lại. Tuy nhiên, khả năng này của trẻ thiên về mục đích có được người trẻ yêu thương hơn là sự sẻ chia. Trong những năm tiếp theo, khả năng thể hiện tình yêu của trẻ sẽ tăng dần. Và nếu trẻ tiếp tục nhận được tình yêu thương thì khả năng sẻ chia tình yêu của trẻ sẽ ngày càng phát triển.

Nền tảng tình yêu hình thành trong những năm đầu đời sẽ ảnh hưởng đến khả năng học hỏi cũng như nắm bắt thông tin của trẻ. Nhiều trẻ đến tuổi đi học nhưng do chưa được chuẩn bị tốt về mặt tình cảm nên em chưa sẵn sàng đến trường. Trẻ cần trưởng thành về mặt tình cảm để học tập hiệu quả hơn. Việc thay đổi trường hay chuyển lớp không phải là cách giải quyết tốt nhất. Điều bạn cần làm là chuẩn bị về mặt tinh thần và tình cảm để con bạn sẵn sàng đến trường.

Thời niên thiếu

Đáp ứng nhu cầu tình yêu của trẻ là việc làm không hề đơn giản, nhất là khi trẻ bước vào tuổi thiếu niên. Những vấn đề nảy sinh trong giai đoạn thiếu niên của trẻ luôn khiến các bậc cha mẹ lo ngại. Vì vậy, nếu trẻ bước vào giai đoạn niên thiếu với *“khoảng tình cảm”* trống rỗng thì chắc chắn sự phát triển của trẻ sẽ bị ảnh hưởng.

Trong khi đó, những trẻ nhận được loại tình yêu có điều kiện cũng sẽ yêu thương mọi người theo cách này. Những trẻ này thường tạo sức ép để buộc cha mẹ phải làm theo ý mình. Nếu cha mẹ đáp ứng yêu cầu của trẻ, trẻ cũng sẽ làm cho cha mẹ hài lòng. Ngược lại, trẻ sẽ làm mình làm mẩy với cha mẹ. Điều này khiến các bậc phụ huynh hết sức bối rối vì họ không biết làm thế nào để dạy con cách yêu thương vô điều kiện.

Cái vòng luẩn quẩn này thường khiến trẻ tức giận và chống đối lại cha mẹ.

Tình yêu và cảm xúc của con trẻ

Trẻ thường rất nhạy cảm và nhận thức đầu tiên của trẻ về thế giới xung quanh chính là tình cảm. Nhiều nghiên cứu gần đây cho thấy trạng thái cảm xúc của người mẹ có ảnh hưởng đến thai nhi. Em bé trong bụng sẽ phản ứng theo cảm xúc giận dữ hay hạnh phúc của người mẹ. Và khi trưởng thành, trẻ cực kỳ nhạy cảm với trạng thái tình cảm của cha mẹ.

Đôi lúc, các con tôi nhận thức rõ cảm xúc của tôi hơn cả bản thân tôi. Chẳng hạn, một ngày bé Carey hỏi: *“Cha đang bực mình về điều gì đó phải không?”* trong khi tôi lại không biết đến sự bực bội của mình. Khi suy nghĩ lại thì tôi nhận ra quả thực là mình đang tức giận về một việc đã xảy ra ngày hôm ấy. Ngày khác, cháu lại hỏi tôi: *“Cha đang rất vui về việc gì đó phải không?”*. Tôi bèn hỏi cháu: *“Sao con biết là cha đang vui?”* để tìm hiểu xem mình có biểu hiện điều đó ra ngoài không. Carey trả lời: *“Vì cha đang huýt sáo một điệu gì nghe vui lắm”*. Quả thật khi ấy, tôi thậm chí không nhận ra mình đang huýt sáo một cách vui vẻ.

Bạn thấy đó, con cái chúng ta thật tuyệt vời phải không? Chúng rất nhạy cảm với cảm xúc của ta. Điều đó giải thích vì sao trẻ lại tỏ ra cực kỳ nhạy cảm với cách thể hiện tình yêu của ta. Và cũng chính là lý do vì sao trẻ em rất sợ cơn tức giận của cha mẹ. Và chúng ta sẽ bàn về vấn đề

này ở các chương sau.

Vì vậy, chúng ta phải thể hiện tình yêu bằng loại ngôn ngữ mà con trẻ có thể hiểu được. Nhiều trẻ bỏ nhà ra đi vì chúng nghĩ chẳng ai yêu thương mình. Trong khi đó, các bậc phụ huynh lại phản đối vì cho rằng họ rất yêu thương con cái. Như vậy, nguyên nhân của vấn đề là do các bậc cha mẹ không biết cách thể hiện tình yêu của mình đối với con. Việc nấu nướng, giặt giũ quần áo, đưa con đi học, mang đến cho con cơ hội giải trí và học tập tốt nhất... đều là những cách thể hiện tình yêu đúng đắn nếu các bậc phụ huynh biết lấy tình yêu vô điều kiện làm nền tảng. Tuy nhiên, những hành động đó không thể thay thế cho tình yêu vô điều kiện, và trẻ hiểu rõ sự khác biệt đó. Trẻ luôn biết rõ mình có nhận được điều mà mình thật sự khao khát hay không.

Làm thế nào để thể hiện tình yêu của bạn?

Một sự thật đáng buồn là rất ít trẻ cảm thấy mình được cha mẹ yêu thương và chăm sóc vô điều kiện. Trong khi đó, có một sự thật nữa là phần lớn các bậc phụ huynh đều rất yêu thương con. Vậy tại sao lại có sự mâu thuẫn này? Nguyên nhân là do rất ít bậc cha mẹ biết cách chuyển tải tình cảm sâu đậm của mình đến với con. Một số bậc phụ huynh cho rằng khi họ yêu thương con thì con cái họ sẽ tự động cảm nhận được điều đó. Các bậc phụ huynh khác lại cho rằng chỉ cần nói với con câu nói đơn giản: “*Cha/Mẹ yêu con*” là đủ. Thật trớ trêu, con cái họ lại không nghĩ như vậy.

Động viên con trẻ thông qua hành động của cha mẹ

Việc nói với con về tình yêu của bạn là việc không khó. Tuy nhiên, chỉ nói thôi thì chưa đủ. Nguồn tình cảm lớn nhất mà cha mẹ chuyển tải tới con là thông qua hành động. Trẻ luôn có khuynh hướng bắt chước những hành động của cha mẹ. Vì vậy, để con trẻ hiểu được tình cảm của mình, bạn cần phải yêu thương con theo ngôn ngữ tình yêu của chúng và thể hiện điều đó qua những hành động cụ thể.

Thậm chí, ngay cả khi bạn có một ngày khủng khiếp và trở về nhà trong tâm trạng chán nản thì bạn vẫn có thể cư xử nhẹ nhàng với con mình bởi điều này rất dễ thực hiện. Có thể bạn cảm thấy băn khoăn về mức độ chân thành của hành động này cũng như liệu con trẻ có cảm nhận được tình yêu của bạn hay không. Ở mức độ nào đó, con bạn có thể nhận thức được tình yêu của bạn bởi trẻ rất nhạy cảm. Trẻ có thể đoán biết bạn đang mệt mỏi nhưng vẫn cố bày tỏ tình yêu thương và sự quan tâm đến chúng. Hãy nghĩ xem, con bạn sẽ biết ơn và quý trọng bạn biết bao nhiêu khi trẻ hiểu được những nỗ lực của bạn. Thánh John từng nói: “*Chúng ta đừng yêu thương bằng ngôn từ mà hãy yêu thương bằng hành động chân thành*”. Nếu bây giờ, tôi yêu cầu bạn viết ra tất cả những hành động bạn có thể làm để thể hiện tình yêu thương đối với con cái thì liệu bạn có thể viết ra được đầy một trang giấy không? Có thể bạn cho rằng mình không có nhiều cách để thể hiện tình yêu. Tuy nhiên, điều quan trọng ở đây là việc bạn nỗ lực làm đầy “*khoang tình cảm*” của con. Và bạn có thể nhớ đến những cách làm đơn giản bao gồm cử chỉ âu yếm, thời gian chia sẻ, quà tặng, sự tận tụy và lời khen tặng.

Sử dụng ngôn ngữ tình yêu của con

Như đã nói, con em chúng ta có thể tiếp nhận tình yêu bằng tất cả các loại ngôn ngữ. Tuy nhiên, hầu như mỗi trẻ đều có một ngôn ngữ tình yêu chính. Đó là loại ngôn ngữ có tác động mạnh mẽ đến trẻ hơn các ngôn ngữ còn lại. Nếu bạn muốn đáp ứng nhu cầu yêu thương của con, điều bạn cần làm là phải phát hiện được ngôn ngữ tình yêu cơ bản của chúng. Bắt đầu từ chương hai, bạn sẽ học cách phát hiện điều này.

Tuy nhiên, bạn cần lưu ý: nếu con bạn dưới năm tuổi thì bạn đừng mong sẽ tìm ra ngôn ngữ

tình yêu cơ bản của trẻ vì điều đó gần như là không thể. Trẻ có thể có những hành động mà qua đó bạn có thể đoán được ngôn ngữ tình yêu của chúng. Nhưng điều đáng nói là ngôn ngữ tình yêu cơ bản của trẻ hiếm khi thể hiện rõ trong giai đoạn này. Vì vậy, bạn hãy dùng cả năm ngôn ngữ để truyền đạt tình yêu của mình đến với con trẻ. Cử chỉ âu yếm, lời khen ngợi, thời gian chia sẻ, quà tặng và sự tận tụy sẽ đáp ứng đủ nhu cầu tình yêu của trẻ. Nếu con bạn cảm thấy được yêu thương thật sự, trẻ sẽ có động lực học tập cũng như trong mọi lĩnh vực khác. Tình yêu của cha mẹ liên quan đến mọi nhu cầu khác của trẻ. Do đó, bạn hãy sử dụng cả năm ngôn ngữ tình yêu này trong quá trình nuôi dạy con bởi điều đó cần thiết cho sự trưởng thành của trẻ.

Điều bạn cần lưu ý tiếp theo là khi đã phát hiện ra ngôn ngữ tình yêu cơ bản của con, bạn đừng nghĩ rằng mọi việc sẽ diễn tiến tốt đẹp. Con bạn vẫn sẽ có nhiều vấp vấp và có lúc hiểu lầm cha mẹ. Nhưng con bạn cũng giống như một đóa hoa đang rất cần được nguồn nước tình yêu tưới mát. Khi được tưới mát, đóa hoa đó sẽ tô đẹp cho đời những sắc màu long lanh. Ngược lại, trẻ sẽ trở thành bông hoa héo úa, luôn khao khát được dòng nước tưới mát để sống tốt và khoe sắc tỏa hương cho đời.

Muốn con cái trở thành người toàn diện, bạn cần thể hiện tình yêu của mình bằng tất cả các ngôn ngữ tình yêu và dạy trẻ cách sử dụng các ngôn ngữ đó. Điều này không những hữu ích cho con bạn mà còn cho tất cả những người thân bên cạnh trẻ. Một dấu hiệu cho thấy một ai đó đã trưởng thành chính là khả năng cho và nhận tình yêu thương thông qua cả năm loại ngôn ngữ cử chỉ âu yếm, lời khen ngợi, thời gian chia sẻ, quà tặng và sự tận tụy. Tuy nhiên, rất ít người trưởng thành có khả năng làm được điều đó. Phần lớn chúng ta chỉ có thể cho và nhận tình yêu bằng một hoặc hai cách mà thôi.

Một khi áp dụng các ngôn ngữ tình yêu này, bạn sẽ nhận ra những khác biệt trong cuộc sống của bạn và con cái bạn. Với thời gian, bạn sẽ có một gia đình thực sự hạnh phúc và tất cả các thành viên đều biết cách sử dụng ngôn ngữ tình yêu của nhau.

Chương 2

NGÔN NGỮ YÊU THƯƠNG THỨ 1:

CỬ CHỈ ÂU YẾM

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

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

Như vậy, có thể thấy ngôn ngữ tình yêu cơ bản của Samantha chính là cử chỉ âu yếm. Thông qua những cử chỉ yêu thương của cha mẹ, cô bé biết được tình yêu họ dành cho mình. Những vòng tay ôm và những nụ hôn là cách biểu hiện thông thường của ngôn ngữ tình yêu này. Ngoài ra, còn nhiều cách thể hiện khác, chẳng hạn như một người cha có thể nhắc bóng đưa con trai của mình lên hay xoay vòng cô con gái bé bỏng trên không trung trong tiếng cười giòn giã; một người mẹ có thể đọc truyện cho con nghe và đặt con nằm gọn trong lòng mình.

Rõ ràng, cử chỉ âu yếm mà cha mẹ dành cho con là điều rất bình thường. Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu cho thấy các bậc phụ huynh thường chỉ tiếp xúc với con cái vào những lúc thật cần thiết, chẳng hạn như khi thay đồ cho con, bế con lên xe hay vào giường mỗi tối.

Nhiều bậc phụ huynh không hiểu được nhu cầu âu yếm, yêu thương của con cái mình cũng như làm cách nào để giữ được “khoang tình cảm” của con luôn tràn đầy tình yêu vô điều kiện.

Cử chỉ âu yếm là ngôn ngữ tình yêu dễ sử dụng nhất vì nó không đòi hỏi phải chờ đến những dịp đặc biệt. Các bậc phụ huynh luôn có cơ hội truyền tải tình yêu đến trẻ thông qua cử chỉ âu yếm. Và loại ngôn ngữ tình yêu này không chỉ giới hạn trong việc ôm hôn con cái mà còn bao hàm mọi hành động tiếp xúc âu yếm khác. Thậm chí, khi bận rộn, các bậc phụ huynh cũng có thể tiếp xúc với con bằng những cách đơn giản như vỗ lưng, chạm nhẹ vào tay hay vai con.

Trong khi nhiều phụ huynh có thể thể hiện tình yêu thương đối với con cái khá dễ dàng thì vẫn còn nhiều người, đặc biệt là những người cha, lại có xu hướng tránh tiếp xúc với con cái. Việc hạn chế tiếp xúc với con thường bắt nguồn từ việc các bậc phụ huynh không nhận ra nhu cầu yêu thương của con hoặc không biết làm thế nào để thay đổi thói quen của mình. Nhiều phụ huynh cho biết họ rất muốn thể hiện tình yêu đối với con theo những cách cơ bản trên nhưng họ vẫn không sao thực hiện nó một cách tự nhiên.

Fred là một ví dụ điển hình. Anh rất lo lắng về mối quan hệ của mình với đứa con gái bốn tuổi, Janie, vì bé dường như đang lẩn tránh anh. Fred là một người cha tốt nhưng anh sống khép kín và thường che giấu cảm xúc của mình. Anh thường cảm thấy không thoải mái khi thể hiện tình cảm với con qua cử chỉ âu yếm. Nhưng vì muốn gần gũi với con hơn nên anh quyết định tìm cách thay đổi. Anh bắt đầu thể hiện tình yêu của mình với bé Janie bằng cách chạm

nhẹ lên cánh tay, lưng và vai em. Fred tăng dần số lần sử dụng loại ngôn ngữ tình yêu này và cuối cùng, anh đã có thể ôm hôn cô con gái bé bỏng của mình mà không còn cảm thấy ngượng nghịu nữa.

Dĩ nhiên, việc thay đổi này chẳng hề dễ dàng với Fred. Nhưng từ khi tăng cường việc bộc lộ tình cảm với con, anh nhận thấy nhu cầu được cha âu yếm, yêu thương của bé Janie ngày càng tăng. Thậm chí, nếu không được đáp ứng, Janie thường tỏ ra cáu giận với anh. Điều đó giúp Fred nhận ra rằng sự thiếu thốn tình cảm yêu thương của anh rất có thể sẽ phá vỡ mối quan hệ của bé Janie với người khác giới về sau.

Nhu cầu được âu yếm của trẻ nhỏ

Nhiều nghiên cứu gần đây kết luận: Những trẻ được cha mẹ âu yếm, ôm hôn thường xuyên sẽ phát triển đời sống tình cảm lành mạnh hơn những trẻ bị bỏ rơi và không nhận được bất kỳ hành động âu yếm nào.

Cử chỉ âu yếm là một trong những ngôn ngữ thể hiện tình yêu mạnh mẽ nhất. Ngôn ngữ này truyền đạt thật rõ thông điệp *“Cha/Mẹ yêu con!”*. Tích xưa cũng từng đề cập đến tầm quan trọng của việc âu yếm yêu thương con trẻ. Vào thế kỷ thứ nhất sau Công nguyên, những người Do Thái sống ở Palestine đã mang con mình đến gặp Chúa Jesus với mong muốn *“các con được Chúa chạm vào và ban phúc”*. Thế nhưng, các môn đồ của Chúa đã ngăn cản họ lại với lý do Chúa Jesus quá bận rộn với những vấn đề quan trọng nên không có thời gian dành cho bọn trẻ. Biết được chuyện này, Chúa Jesus đã trách mắng các môn đồ của mình. Ngài bảo: *“Hãy đưa các em nhỏ vào đây, đừng ai ngăn cản các em vì vương quốc của Chúa thuộc về chính các em. Bất kỳ ai không tiếp nhận vương quốc của Chúa như các em nhỏ này sẽ không bao giờ được bước chân đến đây”*. Sau đó, Chúa Jesus bế từng em bé lên và chúc phúc cho các em.

Bạn sẽ học cách phát hiện ngôn ngữ tình yêu cơ bản của con cái ở chương bảy. Dù cho ngôn ngữ yêu thương của con bạn không phải là cử chỉ âu yếm thì sự triu mến của bạn cũng đáp ứng một phần nhu cầu tình cảm của trẻ. Ngoài nhu cầu được cha mẹ yêu thương, trẻ còn cần nhận được cử chỉ âu yếm từ ông bà, cô chú, thầy cô giáo..., những người có vai trò quan trọng với trẻ. Thực sự trẻ luôn cần những vòng tay ôm ấp yêu thương và sự vuốt ve triu mến của những người thân để có thể cảm nhận được ý nghĩa của thông điệp: *“Cha/Mẹ/Ông/Bà... yêu con!”*.

Vai trò của cử chỉ âu yếm trong những năm tháng phát triển của con trẻ

Đối với trẻ sơ sinh và bé mới biết đi

Trẻ cần nhận được cử chỉ âu yếm trong những năm tháng đầu đời. Tạo hóa thật kỳ diệu khi tạo ra bản năng ôm ấp yêu thương con cái ở mọi người mẹ. Và ở hầu hết các nền văn hóa, những người cha cũng luôn biết thể hiện tình yêu thương đối với các thiên thần bé nhỏ của họ thông qua cử chỉ âu yếm.

Nhưng trong xã hội ngày nay, các bậc phụ huynh dường như không dành cho con trẻ những cử chỉ nâng niu triu mến như họ đã từng nhận được từ cha mẹ mình trước kia. Nguyên nhân là do họ quá bận rộn và luôn mệt rã người sau một ngày làm việc vất vả. Vì vậy, nếu phải ra ngoài làm việc thì một người mẹ phải đảm bảo có một người khác thay thế mình nựng nịu và chơi đùa với con suốt ngày. Người mẹ ấy phải biết liệu con mình có thường xuyên được âu yếm yêu thương hay cả ngày phải tự chơi đùa một mình. Trẻ sơ sinh cần nhận được cử chỉ âu yếm yêu thương khi em được thay tã, cho ăn hay lúc được bế bồng. Thậm chí, trẻ nhạy cảm đến mức có thể phân biệt được sự khác nhau giữa cái chạm nhẹ nhàng đầy thương yêu và hành vi thô bạo.

Vì vậy, các bậc phụ huynh cần đảm bảo con trẻ vẫn được âu yếm yêu thương trong thời gian xa con.

Khi trẻ lớn lên, nhu cầu được cha mẹ yêu thương của trẻ không hề suy giảm. Những cái ôm hôn âu yếm, trò vật nhau trên sàn nhà, trò cưỡi ngựa hay các hoạt động vui đùa khác đều rất cần thiết đối với quá trình phát triển tình cảm của trẻ. Chính vì thế, các bậc phụ huynh cần cố gắng thể hiện tình yêu của mình với con thông qua những hoạt động đó. Có thể bạn thấy không tự nhiên khi ôm hôn con cái. Tuy nhiên, bạn hoàn toàn có thể học được điều này. Khi hiểu được tầm quan trọng của cử chỉ âu yếm đối với con trẻ, chúng ta sẽ có động lực thay đổi thói quen của mình.

Cả bé trai lẫn bé gái đều thích nhận được tình yêu của cha mẹ thông qua cử chỉ âu yếm. Tuy nhiên, các bé trai thường ít nhận được những cử chỉ âu yếm hơn các bé gái. Có thể vì nhiều lý do nhưng phổ biến nhất là do các bậc phụ huynh lo ngại hành vi âu yếm thương yêu có thể khiến bé trai bị nữ tính hóa. Dĩ nhiên, điều này không hề đúng. Sự thật là các bậc phụ huynh càng giữ cho “khoảng tình cảm” của trẻ tràn đầy thì lòng tự trọng và đặc điểm giới tính của em càng hình thành rõ nét.

Đối với trẻ ở tuổi bắt đầu đi học

Khi trẻ bắt đầu đi học, nhu cầu được cha mẹ âu yếm yêu thương vẫn rất cao. Một cái ôm âu yếm vào mỗi buổi sáng trước khi trẻ đi học có thể tạo ra sự khác biệt rõ ràng trong cảm xúc của trẻ suốt cả ngày hôm đó. Trẻ sẽ cảm thấy bình an hơn so với những ngày không nhận được cái ôm âu yếm nào của cha mẹ.

Tương tự, cái ôm âu yếm mà trẻ nhận được khi về nhà sẽ mang đến cho trẻ một buổi tối ngập tràn niềm vui thay vì trẻ phải nỗ lực làm điều gì đó để được mọi người chú ý. Tại sao vậy? Mỗi ngày, trẻ luôn có nhiều hoạt động ở trường và điều đó tạo ra cho trẻ nhiều cảm xúc, cả tích cực lẫn tiêu cực về thầy cô giáo và bạn bè. Vì vậy, gia đình nên là nơi trú ngụ bình yên cho trẻ, nơi mà trẻ sẽ nhận được tình thương yêu từ những người thân yêu. Bạn hãy nhớ rằng cử chỉ âu yếm là một trong những ngôn ngữ tình yêu mạnh mẽ nhất. Hãy sử dụng ngôn ngữ tình yêu đó sao cho tự nhiên nhất để trẻ cảm thấy thoải mái và có thể giao tiếp dễ dàng hơn với mọi người xung quanh.

“Càng lớn, các con trai của tôi càng ít có nhu cầu thương yêu, nhất là đối với những cử chỉ âu yếm của cha mẹ”. Một số phụ huynh đã than phiền với tôi như vậy. Đó là những cảm nhận sai lầm. Bạn hãy nhớ rằng *tất cả* trẻ em đều có nhu cầu được âu yếm yêu thương trong suốt thời thơ ấu và ngay cả khi đã trưởng thành. Nhiều bé trai từ bảy đến chín tuổi tỏ ra không thích những cử chỉ âu yếm của cha mẹ nhưng thực sự thì các em vẫn cần những tiếp xúc yêu thương đó. Các em sẽ hưởng ứng tích cực hơn với những tiếp xúc mạnh bạo như vật lộn hay chơi bóng với cha mẹ. Tuy các bé gái cũng thích những hoạt động này nhưng các em thường thích cử chỉ âu yếm nhẹ nhàng hơn. Nguyên nhân là do quá trình phát triển của các bé gái không trải qua giai đoạn từ chối cử chỉ âu yếm như các em trai.

Trong giai đoạn này, phần lớn các em sẽ nhận được những cử chỉ âu yếm của cha mẹ thông qua các trò chơi như bóng rổ, bóng đá hay bóng chuyền. Khi chơi bóng cùng con, bạn đang phối hợp giữa ngôn ngữ tình yêu thời gian chia sẻ và cử chỉ âu yếm. Nhưng sự tiếp xúc không nên chỉ giới hạn qua những trò chơi đó. Bạn có thể có nhiều cách tiếp xúc khác với con như vuốt tóc, chạm vào vai hay cánh tay, vỗ nhẹ lên lưng hay chân, nói những lời động viên... Đây là những cách ý nghĩa nhất mà bạn có thể sử dụng để thể hiện tình yêu đối với đứa con đang trưởng thành của mình.

Một cách tiếp xúc âu yếm khác mà các bậc phụ huynh thường sử dụng là ôm con trong lòng và đọc truyện cho con nghe. Hành động này cực kỳ có ý nghĩa đối với trẻ và trở thành kỷ niệm

khó quên trong suốt cuộc đời trẻ.

Khi trẻ bị bệnh, bị tổn thương về thể chất hay tinh thần hoặc đang phải đối mặt với một chuyện buồn nào đó thì những cử chỉ âu yếm đóng vai trò đặc biệt quan trọng. Khi đó, các bậc phụ huynh cần quan tâm đến các bé trai như cách quan tâm với các bé gái. Trong một giai đoạn nào đó, phần lớn các bé trai có khuynh hướng xem cách thức thể hiện tình yêu thương qua cử chỉ âu yếm là “nữ tính”. Các em đó sẽ từ chối những cử chỉ trìu mến này nên các bậc phụ huynh dễ bị xa cách với con. Nếu gặp tình trạng trên, bạn hãy vượt qua trở ngại này và dành cho các bé trai những cử chỉ yêu thương trìu mến, bất kể em có muốn nhận hay không.

Khi trẻ bước vào tuổi thiếu niên

Tuổi thiếu niên luôn là giai đoạn khó khăn nhất trong quá trình phát triển của trẻ. Khi con còn nhỏ, bạn có thể làm đầy “khoảng tình cảm” của con khá dễ dàng dù “khoảng tình cảm” đó cạn kiệt rất nhanh sau đó. Khi trẻ lớn khôn hơn, “khoảng tình cảm” của chúng cũng lớn lên theo và việc giữ cho nó luôn đầy càng trở nên khó khăn hơn. Bạn sẽ phải tìm cách để cậu con trai của mình trở nên mạnh mẽ và thông minh hơn; còn cô con gái bé bỏng sẽ trở thành một thiếu nữ duyên dáng và nhanh nhẹn hơn cả bạn.

Bạn cần tiếp tục làm đầy “khoảng tình cảm” của con bằng tình yêu vô điều kiện của mình, thậm chí ngay cả khi trẻ tỏ vẻ không cần điều đó. Nếu bạn muốn con cái mình phát triển thành những thanh thiếu niên dễ mến thì đừng ngại dành cho con tình yêu thương trìu mến. Tại sao như vậy?

Trong giai đoạn phát triển thành thiếu nữ, các bé gái có nhu cầu đặc biệt đối với tình yêu của cha. Không giống như các bé trai, nhu cầu tình yêu vô điều kiện của các bé gái không ngừng gia tăng và đạt đến đỉnh điểm khi em lên mười một tuổi. Một lý do khác giải thích nhu cầu đặc biệt này ở các bé gái là do người mẹ thường hay âu yếm các em hơn người cha.

Nếu quan sát một nhóm nữ sinh lớp sáu, bạn sẽ thấy sự khác biệt giữa những em được chuẩn bị tốt cho tuổi trưởng thành và những em chưa được chuẩn bị tốt. Khi một em gái tiến gần đến độ tuổi nhạy cảm này, các em sẽ có nhu cầu được khẳng định mình. Bằng trực giác, em biết mình cần xác định đặc điểm giới tính của bản thân để chuẩn bị cho những năm tháng tiếp theo. Tóm lại, em cần cảm nhận được sự quý trọng của mọi người trước những giá trị riêng của em.

Khi bạn quan sát các nữ sinh này, bạn sẽ nhận thấy một số em gặp khó khăn trong mối quan hệ với các bạn nam. Một số em tỏ ra rụt rè khi đứng giữa các bạn nam trong khi một số em khác lại tỏ ra bạo dạn hơn. Dù thích thú trước những biểu hiện bạo dạn đó nhưng các em trai thường không đánh giá cao bé gái này và sẽ chế nhạo em. Nhưng vấn đề lớn nhất đối với em gái này không nằm ở việc danh tiếng của em bị xấu đi mà chính là mối quan hệ đang có giữa em với các bạn nữ khác. Các bạn gái trong lớp sẽ ghét em vì hành vi bạo dạn của em đối với các bạn trai. Điều cần lưu ý là ở lứa tuổi này, việc thiết lập mối quan hệ bình thường và bền vững với các bạn gái đóng vai trò quan trọng hơn việc thiết lập mối quan hệ tốt đẹp với các bạn trai.

Tuy nhiên, một số em gái khác thì không có những biểu hiện này đối với các bạn trai. Lý do đơn giản là các em có lòng tự trọng và tự hào về bản thân cũng như khẳng định được đặc điểm giới tính của mình. Các em luôn hành xử ổn định và nhất quán, dù là với một cậu bạn nổi tiếng hay một cậu bạn rụt rè. Bạn cũng sẽ nhận ra rằng các em trai luôn đánh giá cao những em gái có phẩm chất đó. Và quan trọng nhất, các em gái này có mối quan hệ tốt đẹp, thân mật và hợp tác với các bạn nữ khác.

Những em gái có lòng tự trọng cao và đặc điểm giới tính rõ ràng như trên có khả năng chịu

được được áp lực tiêu cực từ bạn bè. Các em có thể giữ vững các tiêu chuẩn đạo đức mà mình đã được dạy dỗ trong gia đình và luôn suy nghĩ độc lập.

Vậy điều gì đã tạo nên sự khác biệt giữa các em gái này như vậy?

Bạn có thể đoán được đấy - đó chính là do “khoảng tình cảm” của các em. Phần lớn các em gái sống tự tin và thoải mái là do các em có mối quan hệ tốt đẹp với cha. Tuy nhiên, việc thiếu vắng tình thương của cha cũng không phải là một thất bại đối với các em gái. Em có thể tìm tình yêu thương từ ông nội hay chú bác ruột của mình.

Thực tế cho thấy nhiều bé gái không có cha vẫn có thể phát triển thành những phụ nữ có cuộc sống lành mạnh về mọi phương diện.

Khi trẻ bước vào tuổi vị thành niên

Khi con bạn bước vào tuổi vị thành niên, điều quan trọng là bạn cần thể hiện tình yêu của mình một cách tích cực, đúng lúc và đúng chỗ.

Các bà mẹ không nên âu yếm ôm hôn con trai trước mặt bạn bè của con. Đây là thời kỳ con trai bạn đang muốn phát triển tính độc lập của chúng. Vì vậy, hành động âu yếm đó sẽ khiến cho trẻ cảm thấy bối rối trước bạn bè. Thậm chí, trong một số trường hợp, trẻ sẽ trở thành đề tài đùa cợt của các bạn. Tuy nhiên, khi con bạn trở về nhà sau một ngày tập luyện bóng đá vất vả, cái ôm âu yếm của người mẹ chắc chắn sẽ truyền cho em thông điệp thương yêu.

Một số người cha ngừng ôm hôn con gái khi em bước vào tuổi thiếu niên vì cho rằng hành động đó không còn phù hợp với con mình nữa. Nhưng thực tế thì không phải vậy. Một bé gái ở tuổi thiếu niên vẫn cần nhận được những cái ôm hôn trìu mến của cha. Vì vậy nếu cha không còn dành cho em cách thể hiện tình cảm này nữa, em sẽ đi tìm một nguồn tình cảm khác và rất có thể là ở một người đàn ông khác. Điều này thường chẳng hay ho chút nào. Nhưng bạn nên lưu ý, điều quan trọng chính là ở thời gian và địa điểm bạn dành cho con những cử chỉ âu yếm. Trừ khi con gái bạn muốn được cha ôm hôn nơi đông người, còn không thì bạn không nên làm điều đó. Tuy nhiên, bạn có thể tự do thể hiện tình cảm này với con khi về đến nhà.

Trẻ rất cần những cử chỉ âu yếm của cha mẹ trong thời kỳ đối mặt với những khó khăn ở trường lớp và các mối quan hệ xung quanh. Bạn đừng quên, cử chỉ âu yếm yêu thương từ người cha đối với con trai và người mẹ đối với con gái cũng đóng vai trò rất quan trọng ở mọi giai đoạn phát triển của các em. Cả bé trai lẫn bé gái đều cần nhận được cử chỉ âu yếm của cha mẹ.

Nếu thật sự muốn thể hiện tình yêu thương với con thông qua cử chỉ âu yếm, bạn sẽ luôn tìm ra cách thích hợp nhất. Chẳng hạn, khi con bạn trở về nhà và bị đau chân sau khi chơi thể thao, bạn có thể xoa bóp để giúp con giảm đau. Hoặc sau khi con học suốt nhiều giờ liền, bạn có thể mát-xa cho con, bảo con nghỉ ngơi hoặc dành cho con những cử chỉ yêu thương trìu mến.

Dĩ nhiên, bạn không nên ép con phải nhận những cử chỉ âu yếm này. Nếu con bạn tìm cách thoát ra khỏi vòng tay âu yếm của bạn hay giật lùi khi bạn chạm vào vai con thì bạn hãy tạm dừng cử chỉ đó. Vì một số lý do nên trong một số thời điểm nào đó, con bạn không muốn bị bất kỳ ai động chạm vào.

Có thể lý do đó chẳng liên quan gì đến bạn nhưng cũng có thể nó liên quan đến một khía cạnh nào đó trong mối quan hệ giữa bạn và con. Trẻ ở giai đoạn thiếu niên luôn có những cảm xúc, suy nghĩ, ước vọng riêng và đôi khi các em không thích “bị” ai đó động chạm đến. Và điều bạn cần làm là tôn trọng cảm giác đó của con. Tuy nhiên, nếu trẻ liên tục từ chối cử chỉ âu yếm của bạn, bạn cần dành thời gian nói chuyện với con để tìm hiểu lý do.

Tiếp theo, hãy nhớ rằng bạn chính là tấm gương cho con cái noi theo. Con bạn sẽ quan sát cách bạn thể hiện cử chỉ âu yếm để học hỏi. Một cách có thể giúp bạn biết được liệu con cái có bắt chước mình hay không là hãy quan sát cách trẻ thực hiện cử chỉ âu yếm với những người xung quanh.

Khi ngôn ngữ tình yêu cơ bản của con bạn là cử chỉ âu yếm tình yêu

Có phải ngôn ngữ tình yêu cơ bản của con bạn là cử chỉ âu yếm? Bạn hãy đọc kỹ chương bảy để chắc chắn về điều đó. Tuy nhiên ở đây, chúng tôi có một số gợi ý dành cho bạn. Đối với những trẻ có ngôn ngữ tình yêu cơ bản là cử chỉ âu yếm thì một cái ôm của bạn sẽ truyền đạt đến trẻ thông điệp yêu thương sâu sắc hơn việc bạn nói “*Cha/Mẹ yêu con*”, hay việc bạn tặng cho con một món quà, sửa cho con chiếc xe đạp hoặc dành thời gian chơi đùa với con. Dĩ nhiên, trẻ đón nhận tình yêu của cha mẹ bằng tất cả các ngôn ngữ nhưng tác động sâu sắc đến trẻ nhất vẫn là cử chỉ âu yếm. Không có những cái ôm thật chặt, những nụ hôn âu yếm, những cái vỗ vai yêu thương... thì “*khoang tình cảm*” của trẻ sẽ không bao giờ đầy.

Khi bạn sử dụng cử chỉ âu yếm đối với trẻ vị thành niên, thông điệp yêu thương của bạn cần phải rõ ràng. Một cái ôm nhẹ nhàng có thể thể hiện tình yêu vô bờ của bạn đối với trẻ. Nhưng nếu bạn sử dụng việc tiếp xúc thân thể như một cách thể hiện sự giận dữ thì con cái bạn sẽ bị tổn thương rất nhiều. Một cái tát gây ra hậu quả tiêu cực đối với mọi đứa trẻ, nhưng đối với trẻ vị thành niên có ngôn ngữ tình yêu cơ bản là cử chỉ âu yếm thì hành động này cực kỳ nguy hại.

Marilyn chưa từng nghe nói đến năm ngôn ngữ tình yêu cho đến khi con trai Joey của chị được 12 tuổi. Sau khi tham gia một buổi hội thảo về các ngôn ngữ yêu thương, chị tâm sự với người bạn của mình:

- Cuối cùng thì tôi đã hiểu được Joey. Trong suốt nhiều năm trời, thằng bé cứ thường xuyên bám chặt lấy tôi. Khi tôi giặt đồ, Joey thường đi đến phía sau, lấy tay bịt mắt tôi lại. Nếu tôi đi ngang qua chỗ thằng bé ngồi, nó sẽ vươn tay ra bắt lấy tay tôi. Nếu tôi đi ngang qua phòng lúc thằng bé đang nằm trên sàn, nó bèn ôm lấy chân tôi. Đôi khi Joey ôm chặt lấy cả người tôi. Thằng bé thường lấy tay đan vào mái tóc tôi khi tôi ngồi trên ghế. Tuy nhiên, khi tôi bảo cháu đừng làm thế nữa thì cháu sẽ ngưng lại ngay. Joey cũng có những biểu hiện tương tự với cha, và hai cha con thường vật nhau ngã lăn cù trên sàn.

Bây giờ tôi nhận ra rằng ngôn ngữ yêu thương cơ bản của Joey chính là cử chỉ âu yếm. Suốt những năm qua, cháu đã không ngừng thể hiện điều đó với tôi vì cháu muốn mình được mẹ ôm ấp, nâng niu. Trong khi đó, tôi lại không thích những cử chỉ âu yếm vì cha mẹ tôi chưa bao giờ làm điều đó với tôi. Tới bây giờ, tôi mới nhận ra rằng chồng tôi đã thương yêu Joey bằng những cuộc vật lộn với con trong khi tôi lại tìm cách thoát khỏi những biểu hiện tình yêu của thằng bé. Làm sao tôi có thể bỏ lỡ những dịp thể hiện tình yêu với con trai mình trong suốt thời gian qua như vậy cơ chứ? Nhưng dù sao thì bây giờ, mọi việc đã đơn giản hơn rồi.

Tối hôm ấy, Marilyn đã nói chuyện với Chris

- chồng cô - về buổi hội thảo cô đã tham dự. Chris có vẻ ngạc nhiên về những điều vợ anh nói.

- Anh chưa bao giờ nghĩ rằng vật lộn với con là một cách thể hiện tình yêu thương, nhưng mà những điều em nói thật có lý. - Chris nói với vợ. - Anh chỉ đơn giản thích chơi đùa với con mà thôi. Thì ra cử chỉ âu yếm cũng là ngôn ngữ tình yêu cơ bản của anh.

Khi Marilyn biết được điều này, cô hiểu ra một số vấn đề khác, chẳng hạn như lý do khiến Chris luôn thích được ôm hôn. Tối hôm ấy, Marilyn nghĩ đến những điều thú vị mà cô vừa phát hiện. Cô quyết định sẽ học cách sử dụng ngôn ngữ tình yêu cử chỉ âu yếm bằng cách phản hồi

lại những cái ôm, nụ hôn của chồng và con. Hôm sau, khi Joey lấy tay che mắt Marilyn khi cô đang rửa bát, cô bèn nhẹ nhàng xoay người lại và ôm con vào lòng. Lúc đầu, Joey tỏ vẻ ngạc nhiên nhưng ngay sau đó, cậu bé cười thật to. Và khi Chris ôm hôn vợ, Marilyn bèn đáp lại nồng nàn như thời họ hẹn hò trước đây. Chris tỏ vẻ rất vui. Anh nói:

- Anh phải cho em đi dự thêm những khóa hội thảo như thế này nữa. Chúng thật sự hiệu quả phải không?

Marilyn tiếp tục học ngôn ngữ tình yêu mới mẻ này. Chỉ trong một khoảng thời gian ngắn, cử chỉ âu yếm yêu thương đã trở nên quen thuộc đối với cô. Nhưng điều tuyệt vời là trước khi cô cảm thấy hoàn toàn thoải mái với cách thể hiện tình cảm này, Chris và Joey bắt đầu phản hồi lại tình yêu của cô bằng cách sử dụng chính ngôn ngữ yêu thương của cô, đó là phụ giúp cô làm việc nhà: Joey rửa chén và Chris hút bụi. Và kết quả này khiến Marilyn vô cùng sung sướng.

Trẻ nói gì về ngôn ngữ cử chỉ âu yếm?

Đối với nhiều trẻ em, cử chỉ âu yếm có tác động mạnh hơn cả lời khen ngợi, quà tặng, thời gian chia sẻ hay sự tận tụy. Không có cử chỉ âu yếm, “khoang tình cảm” của em sẽ không bao giờ đầy. Hãy xem trẻ nói gì về sức mạnh của cử chỉ âu yếm nhé.

Allyson, bảy tuổi: *“Em biết mẹ thương em vì mẹ thường ôm chặt lấy em”.*

Jeremy, một tân sinh viên cao đẳng, tâm sự về cách em nhận biết tình yêu thương của cha mẹ: *“Cha mẹ thể hiện tình yêu với em mọi lúc. Mỗi khi em ra khỏi nhà hay về đến nhà, cha mẹ luôn ôm hôn em. Thậm chí đến bây giờ cha mẹ em cũng còn làm như vậy. Một số bạn bè em, do không lớn lên trong những gia đình có cử chỉ âu yếm nên họ không tin cha mẹ em có thể làm điều đó. Nhưng bản thân em thì rất thích. Em luôn mong chờ những cái ôm hôn của cha mẹ. Nó mang đến cho em cảm giác thật ấm áp”.*

Cậu bé Mark 11 tuổi được hỏi: *“Theo thang điểm từ 0 đến 10 thì em đánh giá cha mẹ thương em được bao nhiêu điểm?”.* Cậu bé trả lời ngay: *“10 điểm ạ!”.* Khi được hỏi tại sao em lại trả lời dứt khoát như vậy, cậu bé nói: *“Một phần là vì cha mẹ nói với em điều đó, nhưng quan trọng hơn là cách cha mẹ thể hiện tình yêu với em. Cha luôn vỗ vai em mỗi khi đi ngang qua chỗ em ngồi, thậm chí hai cha con còn vật nhau trên sàn nhà nữa. Còn mẹ thì luôn ôm hôn em, mặc dù mẹ không bao giờ làm điều đó trước mặt bạn bè của em”.*

Jessica, 12 tuổi, sống với mẹ và chỉ gặp cha hai tuần một lần. Em cho biết cha đặc biệt yêu thương em. Khi được hỏi vì sao em cảm thấy như thế, Jessica trả lời: *“Vì mỗi lần em đến thăm cha, cha luôn ôm hôn em và bảo rằng cha vui xiết bao khi được gặp em. Khi em đi về, cha lại ôm em rất lâu và nói rằng cha rất nhớ em. Em biết mẹ cũng thương em – vì mẹ làm rất nhiều việc cho em, nhưng em ước gì mẹ cũng ôm em và thể hiện là mẹ vui như thế nào khi sống với em như cách cha đã làm”.*

Nếu cử chỉ âu yếm là ngôn ngữ yêu thương cơ bản của con nhưng bạn lại không thích có những cử chỉ thân mật với người khác thì bạn hãy bắt đầu học cách đụng chạm chính cơ thể mình. Nếu bạn chưa bao giờ nhận được cử chỉ âu yếm và cảm thấy ngượng ngùng với nó thì cách làm này cũng có thể giúp bạn xóa bỏ những trở ngại đó. Bất kỳ ai cũng có thể học được ngôn ngữ cử chỉ âu yếm này. Và nếu đây là ngôn ngữ yêu thương cơ bản của con bạn thì những nỗ lực của bạn sẽ được hồi đáp xứng đáng.

Một số gợi ý

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

- Khi chào hay tạm biệt con, bạn hãy âu yếm ôm con vào lòng. Nếu bé còn nhỏ, bạn nên ngồi xuống để ôm trọn con trong lòng.

- Khi con ngủ, hãy cho con ôm một vật mềm mại, chẳng hạn như một con gấu bông hay chiếc chăn vải để con cảm thấy bình yên.

- Nếu con bị căng thẳng, hãy vuốt nhẹ tóc con để con được thư giãn thoải mái.

- Thường xuyên thăm dò ý kiến con để biết con có thích được ôm ấp hay không.

- Ôm chặt và hôn con mỗi ngày khi con đi học về.

- Vuốt nhẹ tóc hay xoa lưng cho con khi con kể với bạn về những khó khăn chúng đã trải qua trong ngày.

- Ngay sau khi phạt con, hãy ôm con vào lòng và giải thích để con hiểu nguyên do bị phạt mà vẫn cảm nhận được tình yêu của bạn.

- Nằm bên con khi cả hai cùng xem ti vi.

- Khen ngợi và chúc mừng con khi con làm được điều tốt đẹp.

- Mua cho con một món quà thể hiện tình yêu thương, chẳng hạn như một con gấu bông, một cái gối mềm...

- Chơi trò chọc léc với con nhưng hãy cẩn thận để trò chơi này không gây áp lực quá mức với con.

- Cùng con chơi những môn thể thao hay trò chơi đòi hỏi sự va chạm thân thể. Những hoạt động này giúp bạn và con có thời gian gần gũi bên nhau.

- Khi con còn bé, hãy đặt con vào lòng bạn và đọc truyện cho con nghe.

- Cùng con múa hát để có cơ hội tiếp xúc với con như vỗ tay, xoay người hay nhảy lên.

- Hãy vỗ về con khi con bị bệnh.

Ôm hôn con dù con cho rằng mình đã lớn và không phù hợp với hành động âu yếm đó.

Chương 3

NGÔN NGỮ YÊU THƯƠNG THỨ 2:

LỜI KHEN NGỢI

Philip, một cậu bé 14 tuổi, tâm sự với tôi: “Cha có yêu em không à? Câu trả lời là ‘Có’ vì mỗi khi em chơi bóng, cha em luôn reo hò cổ vũ em bên ngoài. Và khi trận đấu kết thúc, cha luôn nói với em: *“Thật tuyệt, con trai. Con đã chơi hết mình”*. Cha nói với em rằng việc giành chiến thắng không quan trọng bằng việc em đã chơi hết sức mình. Đôi khi em phạm lỗi nhưng cha khuyên em đừng quá lo lắng. Cha nói rằng nếu em luôn chơi hết mình thì em sẽ nhanh chóng tiến bộ”.

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

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

Ngôn ngữ tình yêu mà chúng ta đề cập trong chương này là lời khen ngợi. Một số trẻ em cảm thấy mình được yêu thương nhiều nhất khi nhận được những lời khen ngợi từ cha mẹ.

Lời khen ngợi và sự âu yếm

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

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

Và khi con bạn bắt đầu hiểu được ý nghĩa của câu nói: *“Cha/Mẹ yêu con”*, bạn có thể dùng câu nói này bằng nhiều cách và ở nhiều thời điểm khác nhau. Bạn cũng có thể nói với trẻ những lời ngợi khen, khích lệ khi trẻ làm được điều gì đó đúng đắn. Alice, một bà mẹ hai con, cho biết:

- Tôi vẫn nhớ mẹ tôi thường nói về mái tóc màu đỏ tuyệt đẹp của tôi như thế nào. Mẹ luôn chải tóc cho tôi trước khi tôi đi học và khen ngợi mái tóc của tôi. Những lời ngợi khen ấy đã khiến tôi rất tự hào về bản thân. Nhiều năm sau, tôi phát hiện ra rằng có rất ít người có mái tóc đỏ như mình nhưng tôi không bao giờ cảm thấy khó chịu hay mặc cảm về điều đó. Tôi tin rằng đó là nhờ những nhận xét yêu thương mà mẹ dành cho tôi trước kia.

Ngôn từ ghi nhận

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

Nếu muốn ngôn từ ghi nhận thật sự có ý nghĩa đối với con trẻ, bạn hãy sử dụng chúng một cách thận trọng. Nếu dùng quá thường xuyên, ngôn từ của bạn sẽ mất tác dụng. Chẳng hạn, bạn có thể nói với con rằng: *“Con của mẹ thật là ngoan!”*. Đây là câu nói rất tuyệt vời nhưng bạn hãy sử dụng nó cẩn thận - khi con bạn làm được điều gì đó khiến cháu cảm thấy tự hào về bản thân và mong được bạn khen ngợi. Điều này thật sự đúng khi bạn khen con trai: *“Con bắt bóng rất tuyệt”* nếu cậu bé đã nỗ lực hết mình trong pha cứu bóng đó. Trẻ rất nhạy cảm nên các em luôn biết được khi nào mình được ngợi khen vì đã làm được điều tốt đẹp và khi nào thì lời khen ấy chỉ để an ủi. Trẻ sẽ xem trường hợp thứ hai là hành động không thành thật của cha mẹ.

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

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

Ngôn từ động viên

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

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

Điều này cũng xảy ra tương tự đối với việc học hỏi các kỹ năng xã hội của trẻ. Hãy xét hai ví dụ sau. Một bà mẹ nói với con gái: *“Sáng nay mẹ thấy con chia phần đất sét nặn tượng với Mary. Mẹ rất thích việc làm đó của con. Thật tuyệt vời khi ta biết chia sẻ với mọi người, phải không con?”*. Chắc chắn những lời nói này sẽ tạo động lực để cô bé cảm thấy thoải mái hơn khi chia sẻ với bạn mình lần sau. Trong trường hợp khác, một người cha nói với đứa con trai học lớp sáu của mình rằng: *“Jason này, cha thấy sau trận đấu hôm nay, con đã chăm chú lắng nghe bạn Scott chia sẻ cảm nghĩ của bạn ấy về trận đấu. Cha rất vui khi con biết quan tâm đến cảm xúc của bạn như vậy. Lắng nghe là một trong những món quà tuyệt vời nhất mà ta có thể tặng cho những người mình thương yêu, con ạ”*. Người cha này đang khuyến khích cậu con trai của mình học cách lắng nghe - một trong những nghệ thuật giao tiếp quan trọng nhất giúp phát

triển các mối quan hệ xã hội.

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

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

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

Vài năm trước, tạp chí *Reader's Digest* có đăng câu chuyện về một giáo viên dạy toán ở trường St. Mary's tại Morris, Minnesota. Chuyện kể rằng một chiều thứ sáu nọ, cô giáo yêu cầu các học sinh viết tên tất cả các bạn học trong lớp lên một tờ giấy và viết điều tốt đẹp nhất ngay bên cạnh tên người bạn mình. Sau đó, cô thu tất cả những tờ giấy trên lại. Vào cuối tuần, cô dành thời gian thống kê những điều mà các học sinh đã mô tả về từng người bạn của mình. Thứ hai tuần kế tiếp, cô phát cho mỗi học sinh một bản danh sách mà cô tổng hợp được. Các em chăm chú đọc những dòng nhận xét của các bạn về mình và thì thầm với nhau: *"Thật sự là mình chưa bao giờ biết là các bạn lại thích mình đến thế"*. Dù không thảo luận trước lớp về những tờ giấy đó nhưng cô giáo biết trò chơi đó đã mang đến cho các học sinh của mình những cảm xúc tích cực về bản thân.

Nhiều năm sau đó, một trong những học sinh của cô - Mark Eklund - tử trận trong cuộc chiến tại Việt Nam. Cô giáo và hầu hết bạn bè cùng lớp đều đến dự lễ tang của Mark. Sau tang lễ, cha của Mark nói với cô giáo: *"Tôi muốn cho cô xem vật này"*, và ông lấy ra một chiếc ví. Ông cho biết chiếc ví này đã được tìm thấy trên người Mark sau khi anh chết. Ông lấy ra một tờ giấy tập học sinh đã sờn rách và được gấp lại nhiều lần. Đó là tờ giấy ghi những điều tốt đẹp mà các bạn cùng lớp đã viết về Mark trong giờ học năm xưa.

Mẹ của Mark nói với cô giáo:

- Xin cảm ơn cô thật nhiều. Cô thấy đó, cháu Mark nhà tôi rất quý tờ giấy này.

Và thật bất ngờ, tất cả các bạn cùng lớp của Mark năm đó cho biết họ vẫn giữ tờ giấy của mình và thường đọc nó khi rảnh rỗi. Có người bỏ tờ giấy ấy vào ví và có người bỏ vào album cưới của mình. Một chàng trai lên tiếng:

- Em nghĩ tất cả chúng em đều giữ lại tờ giấy này.

Bạn thấy đấy, ngôn từ động viên có ý nghĩa rất lớn đối với con người. Vì vậy, đừng bao giờ đánh giá thấp sức mạnh của nó đối với con trẻ.

Sự hướng dẫn của cha mẹ

Lời khen ngợi bạn dành cho con sẽ đạt hiệu quả cao nhất khi trẻ đạt được một thành tích

nào đó. Vì vậy, bạn cần để ý để nhận biết đúng lúc cần đưa ra lời khen ngợi. Dĩ nhiên, việc làm này đòi hỏi bạn phải nỗ lực nhiều hơn việc chỉ chú ý đến những lúc trẻ mắc sai lầm. Việc được khen ngợi đúng lúc sẽ giúp trẻ biết cách định hướng trong suốt quá trình hình thành và phát triển tính cách.

Trẻ luôn cần sự dìu dắt, hướng dẫn của bố mẹ trong tất cả các lĩnh vực của đời sống, từ việc học cách sử dụng một ngôn ngữ cụ thể nào đó đến các cách cư xử hằng ngày. Ở hầu hết các nền văn hóa, cha mẹ đóng vai trò chính trong việc giúp con trẻ hòa nhập vào xã hội. Điều này không đơn thuần chỉ là việc chỉ dạy cho các em những việc được phép và không được phép làm mà còn liên quan đến quá trình phát triển đạo đức của trẻ.

Mọi trẻ em đều cần đến sự hướng dẫn của một người trưởng thành nào đó. Nếu các bậc cha mẹ không định hướng được cho trẻ thì vai trò hướng dẫn đó sẽ rơi vào những tác nhân khác - trường học, ti-vi, xã hội.

Bạn hãy tự hỏi bản thân rằng: *“Con mình có nhận được sự chỉ bảo đúng đắn và đầy yêu thương của mình không?”*. Sự chỉ bảo trong tình yêu thương là điều trẻ quan tâm nhiều nhất. Mục tiêu của sự hướng dẫn này là nhằm giúp trẻ phát triển những phẩm chất cần có trong tương lai.

Thông điệp của các bậc phụ huynh luôn đúng đắn nhưng cách họ đưa ra thông điệp thì chưa hẳn đã đúng. Họ yêu cầu con cái phải tránh xa ma túy nhưng những hành động của họ đôi khi lại góp phần đẩy trẻ đến gần ma túy hơn. Vì thế, các bậc cha mẹ cần sử dụng những ngôn từ hướng dẫn con trẻ một cách tích cực. Một thông điệp tích cực nhưng được truyền đạt theo cách thức tiêu cực sẽ luôn dẫn đến kết quả tiêu cực.

Một em nhỏ tâm sự: *“Cha mẹ thường la mắng em nhưng họ lại bảo em đừng có la hét. Rõ ràng cha mẹ đã mong đợi ở em một việc mà họ không thực hiện bao giờ. Thật chẳng công bằng chút nào!”*.

Một sai lầm khác là nhiều bậc phụ huynh đánh đồng việc dạy dỗ với việc cấm đoán: *“Đừng uống rượu. Nhưng nếu lỡ uống thì đừng lái xe”; “Đừng hút thuốc”; “Đừng thử ma túy”; “Đừng lái xe quá tốc độ”*... Những cảnh báo này đều rất hữu ích nhưng chúng chẳng mang ý nghĩa giáo dục gì đối với trẻ. Cấm đoán là điều cần thiết và có thể hỗ trợ bậc phụ huynh trong việc nuôi dạy con trẻ nhưng nó chưa bao giờ đóng vai trò chính cả.

Một quy tắc tối quan trọng mà chúng ta cần nhớ chính là hãy dạy dỗ con bằng tình yêu thương. Nếu chúng ta hướng dẫn con cái theo đuổi những điều tích cực và ý nghĩa thì trẻ sẽ biết cách tránh xa những cạm bẫy trong cuộc sống.

Các bậc phụ huynh dành cho con cái những lời chỉ bảo yêu thương thường quan sát những mối quan tâm và khả năng của con em mình. Trên cơ sở đó, họ sẽ hỗ trợ tích cực để trẻ đạt được thành công như mong muốn. Các bậc phụ huynh cần thể hiện tình yêu thương bằng những lời hướng dẫn tích cực dành cho con cái, cả trong chuyện học hành lẫn việc tạo dựng các mối quan hệ xã hội của con.

Bạn có thể dạy dỗ con cái tránh xa những điều tiêu cực bằng thái độ yêu thương. La mắng không bao giờ giúp bạn đạt được kết quả như mong muốn. Kể lể và than phiền về những thói hư tật xấu mà bạn bè con mắc phải cũng chẳng giúp ích được gì. Vì thế, cách tốt nhất là bạn hãy cùng con tiếp cận những vấn đề tiêu cực bằng thái độ yêu thương. Hãy nói với con rằng bạn thật tiếc khi biết tin bạn bè con đã có lựa chọn không hay khi vướng vào ma túy. Bạn cũng có thể cùng con đọc những bài báo viết về các tệ nạn xã hội hay những cái chết thương tâm liên quan đến ma túy và rượu. Hãy nói với con rằng bạn đau lòng biết bao khi chứng kiến những tổn hại to lớn mà các tệ nạn này đã gây ra cho bản thân nạn nhân cũng như gia đình và xã hội. Khi nghe những lời tâm sự đầy yêu thương của bạn, trẻ sẽ nhận ra điều mà bạn muốn nói với cháu.

Khi ngôn ngữ yêu thương cơ bản của con bạn là lời khen ngợi

Ba từ “*Cha/Mẹ yêu con*” cần được đứng độc lập và không đi kèm bất kỳ điều kiện nào. Câu nói “*Mẹ yêu con... Con làm việc này cho mẹ nhé?*” hay câu “*Mẹ yêu con, nhưng mẹ cần nói điều này với con*”... sẽ làm mất đi giá trị cốt lõi trong thông điệp tình yêu mà bạn muốn gửi đến con trẻ. Do đó, cụm từ “*Cha/Mẹ yêu con*” không nên đi cùng những câu nói điều kiện.

Cậu bé Todd - mười tuổi - tỏ ra khá hào hứng với cuộc sống cũng như cả trong mối quan hệ với bố mẹ. Bill và Mary - bố mẹ của Todd - cố gắng thiết lập mối quan hệ thân thiết hơn với con trai như cùng chơi thể thao, chăm sóc những chú chó... nhưng tất cả đều thất bại. Chán nản trước thái độ của Todd, họ trách mắng con và nói rằng lẽ ra cậu bé phải biết ơn cha mẹ vì đã quan tâm đến em như vậy. Họ yêu cầu Todd phải tìm cho mình một đam mê nào đó để phát triển bản thân. Họ thậm chí dọa sẽ đưa em đến bác sĩ tư vấn nếu em không thay đổi thái độ của mình.

Sau khi tham dự buổi hội thảo về năm ngôn ngữ tình yêu, Bill và Mary tự hỏi không biết liệu ngôn ngữ tình yêu cơ bản của Todd có phải là lời khen ngợi hay không. Vợ chồng Bill cũng nhận ra rằng chưa bao giờ họ dành cho Todd những ngôn từ yêu thương. Họ chỉ sử dụng bốn ngôn ngữ tình yêu quà tặng, cử chỉ âu yếm, thời gian chia sẻ và sự tận tụy mà thôi.

Vì vậy, hai vợ chồng Bill lên kế hoạch thay đổi tình hình. Cả hai cố gắng dành cho Todd những lời khen ngợi, mà trước hết là về những điều họ thích ở cậu bé. Họ quyết định sẽ tập trung sử dụng những ngôn từ diễn đạt thông điệp: “*Cha mẹ rất quan tâm và yêu thương con*” trong một tháng.

Vì Todd có thể hình khá đẹp nên Bill và Mary bắt đầu khen ngợi hình thể của cậu bé. Họ tránh dùng những ngôn từ động viên yêu thương đi kèm với những gợi ý như: “*Con là một chú bé mạnh mẽ, vì vậy con nên chơi bóng đá*”. Họ chỉ nói về thể hình đẹp đẽ của con và dừng lại ở đó.

Hai vợ chồng cũng bắt đầu quan sát những việc làm tốt của Todd và không quên khen ngợi con mỗi khi có dịp. Nếu Todd nhận nhiệm vụ cho chó ăn, thì thay vì nhắc nhở: “*Tới giờ cho chó ăn rồi Todd à*” thì hai vợ chồng Bill lại khen ngợi cách thẳng bệ chăm lo cho những chú chó trong nhà. Và mỗi khi cần phải đưa ra lời chỉ bảo, họ cố gắng nói những lời hướng dẫn ấy theo hướng tích cực.

Một tháng sau, Bill và Mary hào hứng kể:

- Thật không thể tin được sự thay đổi ở Todd. Thái độ của cháu đối với cuộc sống càng ngày càng tích cực. Cháu bắt đầu kể chuyện cười cho chúng tôi nghe và tỏ ra rất vui vẻ. Todd tự giác cho chó ăn thay vì phải đợi nhắc nhở như lúc trước. Thậm chí gần đây, cháu còn chơi bóng với mấy đứa trẻ hàng xóm nữa. Chúng tôi cho rằng mình đã đi đúng hướng rồi.

Phát hiện của Bill và Mary đã giúp ích rất nhiều cho con trai và thay đổi cả suy nghĩ của chính bản thân mình. Họ nhận ra rằng việc làm cha mẹ không chỉ liên quan đến việc giải quyết rắc rối theo cách thông thường. Vì mỗi đứa trẻ là một thế giới hoàn toàn khác biệt nên các bậc phụ huynh cần chú ý khi thể hiện tình cảm yêu thương với con trẻ. Việc giao tiếp với trẻ bằng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của chúng đóng vai trò rất quan trọng. Câu chuyện của Bill và Mary là minh chứng cho tác hại của việc áp dụng sai ngôn ngữ tình yêu cơ bản của trẻ. Đối với Todd, ngôn ngữ tình yêu chính của em là lời khen ngợi trong khi cha mẹ em lại thường xuyên nói với em những từ ngữ trách cứ nặng nề. Những ngôn từ đó có hại đối với mọi trẻ em, nhưng chúng cực kỳ nguy hại đối với trẻ có ngôn ngữ tình yêu cơ bản là lời khen ngợi.

Nếu ngôn ngữ tình yêu cơ bản của con bạn là lời khen ngợi nhưng bạn lại cảm thấy khó khăn trong việc sử dụng nó, bạn hãy dùng một cuốn sổ ghi lại những ngôn từ động viên, yêu

thương mà các bậc phụ huynh khác sử dụng với con cái họ hoặc tham khảo qua sách báo. Tiếp theo, bạn hãy thực hành nói những lời này một mình trước gương. Điều này sẽ giúp bạn sử dụng ngôn ngữ tình yêu lời khen ngợi dễ dàng hơn. Sau đó, bạn hãy tìm cơ hội để thể hiện tình yêu với con bằng những ngôn từ động viên này ít nhất là ba lần mỗi ngày.

Nếu bạn thấy mình lại rơi trở lại tật phê phán con, hãy thành thật xin lỗi và nói cho con biết điều mà bạn thực sự mong muốn. Bạn hãy cố gắng từ bỏ những thói quen không hay đó và thiết lập cách xử sự mới với con.

Phần thưởng to lớn nhất cho nỗ lực của bạn chính là những thay đổi ở con cái bạn cũng như bản thân bạn. Thậm chí, kết quả còn tốt đẹp hơn nữa là bạn sẽ nhận được những ngôn từ yêu thương từ chính con bạn. Theo quy luật tương hỗ, khi trẻ cảm thấy được cha mẹ thương yêu, các em sẽ hành động tương tự như vậy đối với cha mẹ.

Con cái của chúng ta nói gì về lời khen ngợi?

Hãy nghe tâm sự của bốn em nhỏ có ngôn ngữ tình yêu cơ bản là lời khen ngợi để hiểu hơn về sức mạnh của loại ngôn ngữ này.

Mary, tám tuổi, cho biết: *“Cháu yêu mẹ cháu nhất vì ngày nào mẹ cũng nói với cháu rằng mẹ yêu cháu. Cháu nghĩ cha cũng yêu cháu nhưng chưa bao giờ cha nói ra điều đó”.*

Lisa, 12 tuổi, vừa mới bị gãy tay, tâm sự: *“Cháu biết cha mẹ rất yêu cháu vì trong thời gian cháu bị tai nạn, cha mẹ luôn ở bên cạnh động viên cháu mỗi ngày. Cha mẹ chưa bao giờ bắt cháu phải làm bài tập về nhà khi cháu mệt. Cha mẹ còn nói rằng cha mẹ rất tự hào về những nỗ lực của cháu và tin rằng cháu sẽ vượt qua khó khăn này”.*

David - một cậu bé năm tuổi - rất năng động và thích giao tiếp. Cậu bé cho biết: *“Mẹ và cha đều rất yêu thương cháu. Ngày nào cha mẹ cũng nói với cháu rằng: ‘Cha/Mẹ yêu con!’”.*

John - mười tuổi - đã sống chung với gia đình cha mẹ nuôi từ năm lên ba. Hiện nay, cậu bé đang sống với gia đình cha mẹ nuôi thứ tư - Bob và Betsy. Khi được hỏi rằng cha mẹ nuôi có yêu mình không, John trả lời ngay: *“Có ạ. Bởi vì cha mẹ cháu không bao giờ la mắng cháu cả. Những cha mẹ nuôi trước đây của cháu luôn la cháu suốt ngày. Họ đối xử với cháu như thể cháu là đồ bỏ đi vậy. Nhưng cha Bob và mẹ Betsy đối xử với cháu rất tốt. Dù đôi lúc cháu không được ngoan nhưng cha mẹ nuôi vẫn rất yêu cháu”.*

Đối với những trẻ có ngôn ngữ tình yêu cơ bản là lời khen ngợi, không có gì quan trọng bằng việc được nghe lời động viên, yêu thương từ cha mẹ và những người lớn quan trọng trong cuộc đời em. Ngược lại, không điều gì khiến em bị tổn thương bằng những lời chê bai, trách cứ. Những câu nói gắt gỏng chê bai luôn tác động xấu đến mọi trẻ em, và đặc biệt nghiêm trọng với những trẻ có ngôn ngữ yêu thương cơ bản là lời khen ngợi. Trẻ sẽ nhớ những lời nói này suốt một thời gian dài sau đó.

Vì vậy, các bậc phụ huynh và những người lớn có vai trò quan trọng đối với cuộc đời trẻ cần biết cách xin lỗi khi lỡ nói ra những lời nhận xét tiêu cực, chê trách hay gắt gỏng với trẻ. Dù không thể xóa đi hoàn toàn những ngôn từ không hay kia nhưng ít ra một lời xin lỗi cũng làm giảm thiểu tác hại của chúng.

Việc giao tiếp bằng những ngôn từ tích cực đóng vai trò rất quan trọng trong mọi mối quan hệ. Vì thế, bạn nên cố gắng xóa bỏ những thói quen không tốt và thiết lập cách giao tiếp mới với con trẻ. Lợi ích mà con bạn nhận được hoàn toàn xứng đáng với nỗ lực mà bạn đã bỏ ra.

Một số gợi ý

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

- Dán lên bàn ăn của con một mảnh giấy ghi những lời khen ngợi, yêu thương.
- Hình thành thói quen tuyên dương những thành tích mà con đã đạt được, chẳng hạn: *“Mẹ rất thích cách cư xử tử tế của con đối với bạn nhỏ đó”* hay *“Thái độ thi đấu tích cực của con hôm nay thật đáng khen”*.
- Hỏi xem con bạn muốn làm nghề gì khi chúng trưởng thành. Sau đó, bạn hãy khuyến khích con theo đuổi ước mơ của chúng. Nếu con bạn nói: *“Con muốn sau này sẽ trở thành bác sĩ thú y”*, bạn hãy nói với nó: *“Cha tin rằng con sẽ là một bác sĩ thú y giỏi”*.
- Ghi lại những khoảnh khắc đặc biệt giữa bạn và con để con bạn hiểu được ý nghĩa của trẻ đối với bạn. Thậm chí tốt hơn bạn nên phát huy thói quen này khi bạn đưa con đi chơi, tổ chức sinh nhật hay đi nghỉ mát ở ngoại ô.
- Nếu có khả năng, bạn hãy vẽ một bức tranh thể hiện tình yêu thương đối với con.
- Chụp hình con hoặc những tác phẩm của con. Sau đó, hãy lồng chúng vào khung hình xinh xắn và ghi lại những lời yêu thương để trẻ biết rằng bản thân trẻ và tác phẩm của trẻ có ý nghĩa đặc biệt với bạn.
- Khi bạn vắng nhà, hãy viết những mảnh giấy nhỏ thể hiện tình yêu thương của bạn dành cho con, mỗi mảnh giấy tương ứng với một ngày bạn xa nhà.
- Gọi điện cho con bất cứ khi nào bạn nghĩ đến con, đơn giản chỉ để nói rằng: *“Cha/Mẹ yêu con”*.
- Đặt cho con một tên gọi triu mến mà chỉ có bạn và con biết.
- Hãy nói: *“Cha/Mẹ yêu con”* vào mỗi tối bạn đắp chăn cho con trước khi con ngủ.
- Đặt những tác phẩm do con bạn làm ra ở những vị trí đặc biệt đối với bạn như trên tủ lạnh, trong phòng làm việc hay cuốn sổ cá nhân của bạn.
- Khi trẻ buồn bã hoặc thất vọng, hãy nói với trẻ năm điều bạn tự hào về chúng.
- Dán mảnh giấy có dòng chữ: *“Cha/Mẹ rất yêu con”* lên hộp ngũ cốc, gương soi hay nơi nào đó con bạn dễ nhìn thấy nhất.
- Lồng một bức hình của con bạn vào một khung hình thật đẹp và “khoe” nó với các thành viên trong gia đình hay bạn bè của bạn khi có mặt trẻ.
- Tạo một cái hộp xinh xắn giữ lại những mảnh giấy ghi những lời khen ngợi để bạn và con có thể thường xuyên đọc cho nhau nghe.
- Khi con bạn cố gắng làm một điều gì đó hữu ích nhưng không may phạm sai lầm, bạn hãy nói với con rằng bạn hiểu ý tốt của con.

Chương 4

NGÔN NGỮ YÊU THƯƠNG THỨ 3: THỜI GIAN CHIA SẺ

Cô bé Sara bốn tuổi cố kéo chân mẹ:

- Mẹ ơi, ra đây chơi với con! Mẹ cô bé trả lời:

- Giờ mẹ không thể chơi với con được vì mẹ phải làm cho xong món xà lách khoai tây này. Con chơi một mình vài phút đi, sau khi làm xong, mẹ sẽ ra chơi với con nhé.

Sau năm phút, Sara lại nài nỉ mẹ chơi cùng. Một lần nữa mẹ của cô bé, Ginny, lại trả lời:

- Con yêu, mẹ phải làm xong món xà lách này đã. Con chơi một mình thêm một lát nữa đi, mẹ sẽ ra ngay.

Sara lại chạy ra khỏi phòng nhưng bốn phút sau em đã quay lại. Cuối cùng thì món xà lách khoai tây của Ginny cũng làm xong. Nhưng cô biết ngày mai, cảnh này sẽ tiếp tục lặp lại.

Chúng ta rút ra được điều gì từ câu chuyện này? Rõ ràng, Sara đang cố gắng nói với mẹ ngôn ngữ tình yêu cơ bản của cô bé - thời gian chia sẻ. Điều duy nhất khiến cô bé cảm thấy được mẹ yêu là nhận được sự chú ý trọn vẹn của mẹ. Điều này quan trọng với Sara đến nỗi cô bé cứ liên tục thuyết phục mẹ. Tuy nhiên, đối với Ginny, yêu cầu này của Sara khiến chị dở dang việc đang làm. Nếu việc này lặp đi lặp lại nhiều lần, rất có thể Ginny sẽ nổi nóng với Sara và cho con vào phòng chơi một mình. Và điều này hoàn toàn trái ngược với mong muốn của Sara.

"Mình phải làm thế nào để vừa thể hiện được tình yêu thương con vừa hoàn thành tốt công việc?" - Ginny tự hỏi. Và câu trả lời cần thiết cho Ginny là hãy học cách sử dụng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của Sara. Nếu trước đó, Ginny bỏ ra mười lăm phút để chơi đùa với Sara thì có thể sau đó, cô đã thoải mái hoàn thành món xà lách kia rồi.

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

Trong thời gian gần đây, hẳn bạn đã được nghe nói nhiều về thời gian chia sẻ giữa cha mẹ và con cái. Nhưng trên thực tế, đa số trẻ em đều thiếu thốn thời gian quý báu đó. Thậm chí, có những trẻ được cha mẹ yêu thương hết mực nhưng "khoảng tình cảm" của các em vẫn trống rỗng. Và đa số các bậc phụ huynh đều không biết nên xử lý vấn đề này ra sao.

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

Nhưng khi trẻ dần lớn lên, các bậc phụ huynh khó dành cho con thời gian tuyệt đối bởi việc này đòi hỏi sự hy sinh thực sự. Họ dễ dàng bày tỏ tình cảm của mình thông qua cử chỉ âu yếm, lời khen ngợi hơn thời gian chia sẻ. Rất ít phụ huynh có đủ thời gian để chu toàn mọi việc trong cuộc sống. Chính vì thế, việc dành cho con thời gian chia sẻ đồng nghĩa với việc họ phải từ bỏ một việc gì đó quan trọng cần làm. Đôi khi, trẻ đòi hỏi cha mẹ phải dành cho chúng sự quan tâm tuyệt đối trong những lúc họ đang mệt mỏi và căng thẳng.

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

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

Ở bên con

Yếu tố quan trọng nhất trong ngôn ngữ tình yêu thời gian chia sẻ không nằm ở chỗ con bạn tham gia hoạt động gì, mà ở chỗ bạn và con phải làm điều đó *cùng nhau*. Khi được hỏi làm sao nhận biết là được bố yêu thương, bé Nathan bảy tuổi trả lời ngay: *“Vì bố thường cùng cháu làm nhiều việc như rửa xe, chơi bóng và cả đi cắt tóc nữa”*.

Thời gian chia sẻ không yêu cầu bạn phải đưa con đến một nơi nào đó đặc biệt. Bạn có thể dành cho con sự chú ý đặc biệt ở bất cứ tình huống nào. Tuy nhiên, thời gian chia sẻ có ý nghĩa nhất khi chỉ có bạn và con bên nhau. Tìm ra thời gian để được ở riêng với con không phải là việc dễ dàng nhưng nó lại vô cùng cần thiết. Ngày nay, chúng ta có xu hướng thích quan sát hơn là tham gia. Chính vì thế, sự quan tâm đặc biệt của cha mẹ ngày càng đóng vai trò quan trọng hơn với trẻ.

Ngày nay trong nhiều gia đình, trẻ em nhớ chương trình ti-vi mình yêu thích nhiều hơn là nhớ cha mẹ. Điều đó cho thấy các yếu tố ngoài gia đình ngày càng tác động đến trẻ nhiều hơn. Do đó, trẻ cần nhận được sự quan tâm tuyệt đối của cha mẹ để luôn vững vàng trong cuộc sống. Việc dành thời gian chia sẻ với con đòi hỏi bạn phải nỗ lực rất nhiều. Tuy nhiên, đây là sự đầu tư quý giá và khôn ngoan cho tương lai của con cái cũng như gia đình bạn.

Thời gian dành cho con trẻ trong gia đình đông con

Nếu gia đình bạn đông con, bạn cần tìm cách sắp xếp để có được những khoảng thời gian riêng tư cho từng đứa con. Tất nhiên, điều này không dễ thực hiện nhưng nếu cố gắng, bạn hoàn toàn có thể làm được.

Susanna Wesley có đến mười người con. Bà lên kế hoạch dành cho mỗi đứa con một giờ mỗi tuần. Ba người con của bà - Sam, John và Charles Wesley - lần lượt trở thành nhà thơ, nhà văn và mục sư. Bà Susanna không những dạy cho các con biết đọc, biết viết mà còn dạy cả cách sống, cách hành xử cũng như các giá trị đạo đức.

Vào thế kỷ XVIII, phụ nữ Anh có rất ít cơ hội được thể hiện mình nhưng bà Susanna luôn tạo điều kiện để con gái được hưởng một nền giáo dục trọn vẹn. Người mẹ khôn ngoan này đã từng bảo với con gái Emilia của mình rằng: *“Xã hội của chúng ta không dành cơ hội cho trí*

thông minh của phụ nữ con a". Nhưng dưới sự dạy dỗ của mẹ, Emilia đã trở thành một giáo viên. Hẳn nhiều người trong chúng ta ngưỡng mộ cách Susanna sắp xếp các tiêu chuẩn ưu tiên trong gia đình và đã thực hiện thành công những ưu tiên đó. Chìa khóa then chốt để có được thời gian chia sẻ với con cái là xác định các giá trị ưu tiên và quyết tâm thực hiện chúng tới cùng.

Ánh mắt yêu thương

Nhìn con trồi mẩn là cách thức hiệu quả để thể hiện tình yêu đối với con trẻ. Vì thế, hãy dành cho con ánh mắt yêu thương khi ở bên cạnh chúng. Nhiều nghiên cứu cho thấy phần đông các bậc cha mẹ không biết cách giao tiếp với con bằng ánh mắt, cả trong việc dạy dỗ lẫn bày tỏ tình cảm với con.

Việc giao tiếp bằng mắt thường chứa đựng thông điệp thương yêu. Nếu bạn chỉ dành cho con ánh mắt diu dằng, trồi mẩn khi con trẻ đạt được một thành tích nào đó thì bạn đã rơi vào cái bẫy của tình yêu có điều kiện. Điều đó sẽ làm tổn hại đến sự phát triển tình cảm của con bạn. Bạn cần dành cho con tình yêu vô điều kiện để giữ cho *"khoảng tình cảm"* của con luôn đầy. Cách tốt nhất để làm được điều đó là giao tiếp bằng mắt với con đúng cách.

Đôi khi, nhiều người xem việc không nhìn mặt người nào đó như một hành động trừng phạt đối với họ. Thế nhưng, cách xử sự này chỉ khiến cho cả đôi bên cảm thấy tổn thương hơn mà thôi. Điều này cũng xảy ra tương tự trong mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái. Trẻ sẽ bị tổn thương trước thái độ hờ hững của cha mẹ. Chính vì thế, đừng bao giờ để việc thể hiện tình yêu của bạn với con bị chi phối bởi việc trẻ có làm bạn hài lòng hay không. Dù điều gì xảy ra chẳng nữa, dù hành vi của con bạn như thế nào hay trong bất kỳ tình huống nào thì bạn cũng cần thể hiện tình yêu của mình với con một cách nhất quán.

Chia sẻ với con suy nghĩ và cảm xúc bản thân

Thời gian chia sẻ không chỉ mang đến cho bạn cơ hội ở bên cạnh con mà nó còn giúp bạn hiểu rõ trẻ hơn. Khi dành thời gian cho con, bạn sẽ có cơ hội cùng con trao đổi về mọi đề tài liên quan đến cuộc sống của cả hai. Phil Briggs, giáo sư của trường Đại học California, rất thích đi chơi golf với con trai. Ông kể: *"Con trai tôi rất ít nói, ngoại trừ những lúc chúng tôi cùng chơi golf với nhau"*. Khi ấy, họ thường bàn luận với nhau đủ mọi chuyện, từ trò chơi cho đến những vấn đề khác trong cuộc sống. Khi một người cha dạy cho con cách chơi bóng chày, cách rửa xe hoặc cả việc rửa chén, người cha ấy đã tạo ra một môi trường thuận lợi để cùng con trao đổi về nhiều vấn đề quan trọng hơn.

Trò chuyện "chất lượng"

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

Trẻ luôn có nhu cầu được chia sẻ với cha mẹ và những người lớn quan trọng trong cuộc sống của mình. Đây chính là những sợi vải dệt nên chất lượng cuộc sống của trẻ, giúp trẻ học hỏi được nhiều điều hay lẽ phải cho các mối quan hệ trong tương lai, kể cả cuộc sống hôn nhân sau này. Cách giao tiếp này sẽ giúp trẻ phát triển kỹ năng xây dựng mối quan hệ tốt đẹp với bạn bè, khi lớn lên biết hành xử đúng mực với đồng nghiệp và luôn trân trọng người khác. Những cuộc trò chuyện chất lượng với người lớn sẽ giúp trẻ học được cách kiềm chế cảm xúc tiêu cực của mình.

Vì những lý do trên, bạn nên dành thời gian để có được những cuộc nói chuyện hữu ích với con, dù con bạn ở độ tuổi nào chăng nữa. Với những trẻ nhỏ, một trong những thời điểm hiệu quả nhất để trò chuyện với con là giờ đi ngủ. Lúc này, do trẻ ít bị các yếu tố khác chi phối hoặc muốn trì hoãn việc đi ngủ nên trẻ sẽ đặc biệt tập trung vào những điều bạn nói.

Kể chuyện và nói chuyện với con

Mọi trẻ em đều thích nghe người lớn kể chuyện. Vì vậy, đọc sách cho con nghe là một cách tuyệt vời giúp bạn có được quãng thời gian chất lượng bên con. Bạn có thể biến việc đọc truyện cho con nghe trước khi con ngủ thành một thói quen cho cả hai. Trong lúc đọc truyện hoặc khi câu chuyện kết thúc, bạn có thể ngừng lại để con trình bày cảm xúc về những sự kiện hay các nhân vật trong truyện và cùng thảo luận với con về những đề tài đó. Điều này rất quan trọng với trẻ vì nếu không hiểu được cảm xúc của bản thân, khi lớn lên chúng sẽ không kiểm soát được hành vi của mình. Cho nên, khi bạn đang đọc cho con nghe câu chuyện về một nhân vật đang trải qua cảm giác thất vọng, bạn có thể giải thích với con về cảm giác chán chường mà trẻ đã từng trải qua hoặc những cảm xúc khác tương tự.

Bạn nên duy trì những giây phút giao tiếp tuyệt vời đó với con trẻ để tránh điều đáng buồn như hiện nay là rất ít người trẻ biết cách điều khiển và xử lý cảm xúc của mình, đặc biệt là khi họ giận dữ. Chính điều này đã trở thành nguyên nhân dẫn đến việc họ dính vào các tệ nạn xã hội như ma túy, rượu chè, sống buông thả... đồng thời có thái độ và hành vi chống đối xã hội. Những cuộc trò chuyện chất lượng, sự sẻ chia triu mến của cha mẹ có ảnh hưởng rất tích cực với trẻ, trở thành những kỷ niệm đẹp theo trẻ suốt nhiều năm sau, hướng trẻ đến một lối sống thẳng băng, lành mạnh.

Lên kế hoạch để có thời gian chia sẻ với con

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

Trước tiên, những bữa ăn gia đình là dịp để bạn tạo ra khoảng thời gian chất lượng cho tất cả các thành viên. Đây là một trong những hoạt động

kết nối tình cảm hiệu quả nhất mà bạn có thể tận dụng. Vì vậy, bạn cần sắp xếp thời gian biểu phù hợp để cả gia đình có được một bữa tối thật ấm cúng và hạnh phúc, không bị chi phối bởi các hoạt động khác. Ngoài ra, bạn cũng có thể sắp xếp để cả gia đình ăn sáng hoặc ăn trưa cùng nhau.

Thứ hai, bạn có thể tạo ra quãng thời gian chất lượng cho cả gia đình bằng những chuyến đi chơi xa nhà. Cứ ba tháng một lần, Burney và con trai của anh, Jeff, lại đi chơi xa cùng nhau. Họ thường đến những nơi cách nhà khoảng một giờ lái xe và ở lại đó một ngày rưỡi để cha con có thời gian bên nhau mà không bị ai quấy rầy. Hoặc bạn cũng có thể áp dụng cách thức đi bộ cùng con như Allyson. Tuần nào chị cũng đi bộ với cô con gái mười hai tuổi Brittany hai buổi tối. Những tối đó, chồng và con trai chị sẽ ở nhà dọn rửa chén bát và trò chuyện cùng nhau.

Trên đây chỉ là hai ý tưởng mà bạn có thể tham khảo. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng việc lên kế hoạch gần gũi với con cái không nhất thiết phải đúng giờ giấc hoàn toàn. Nếu muốn, bạn có thể thay đổi lịch trình của mình. Tuy nhiên, nếu không lên kế hoạch trước, có thể bạn sẽ không có đủ thời gian để có được sự chia sẻ chất lượng với con. Con bạn sẽ rất trân trọng việc bạn sẵn sàng từ chối các hoạt động khác để dành cho chúng sự quan tâm tuyệt đối. Một lợi ích khác của việc làm này là bạn có thể dạy cho con cách lên kế hoạch cho chính cuộc sống của chúng.

Việc chuẩn bị thời gian tâm sự cùng con không chỉ đòi hỏi bạn đặt bút đánh dấu ngày giờ dành cho con trong lịch làm việc của mình mà còn yêu cầu bạn phải chuẩn bị cho bản thân. Nếu trở về nhà sau một ngày làm việc căng thẳng, bạn cần nghỉ ngơi thư giãn, xóa khỏi bộ nhớ mọi vấn đề liên quan đến công việc và chỉ tập trung vào gia đình mà thôi. Một số người nghe những bài nhạc họ yêu thích trên đường về nhà. Bạn cần tìm cho mình cách thư giãn thích hợp để lấy lại cảm giác thoải mái cũng như đủ năng lượng dành cho con cái.

Nếu bạn không làm được điều đó trước khi về đến nhà, hãy tìm kiếm sự hỗ trợ từ phía chồng/vợ bạn. Đôi lúc, bạn chỉ cần thay một bộ đồ mới để chịu hơn, uống một cốc nước hoặc đi bộ lòng vòng trong sân. Càng thoải mái đầu óc bao nhiêu, bạn sẽ càng dành cho gia đình những giây phút quý báu bấy nhiêu.

Khi ngôn ngữ tình yêu chính của con bạn là thời gian chia sẻ

Nếu thời gian chia sẻ là ngôn ngữ tình yêu cơ bản của con bạn thì việc không nhận được thời gian chia sẻ và sự quan tâm tuyệt đối của bạn sẽ khiến trẻ nghĩ rằng bạn không yêu thương chúng.

Alan là lính cứu hỏa nên phải làm việc liên tục hai ngày và được nghỉ vào ngày tiếp theo. Trong những ngày trực ban, anh phải ở lại trong trạm cứu hỏa. Còn trong ngày nghỉ, anh và một đồng nghiệp khác thường làm thêm việc gì đó để kiếm tiền. Vợ anh, Helen, là một y tá nên phải làm việc hàng đêm và ngủ bù vào ban ngày. Khi hai vợ chồng Alan đều làm việc vào ban đêm thì các con của họ, Jonathan tám tuổi và Debra sáu tuổi, được bà nội chăm sóc.

Hai vợ chồng Alan rất lo lắng về Jonathan vì cậu bé càng ngày tỏ ra xa cách với họ. Helen tâm sự với một người bạn:

- Hai vợ chồng mình cố gắng trò chuyện với Jonathan nhưng thằng bé lại chẳng muốn tham gia. Trong khi ngày bé, nó nói nhiều lắm.

Chị cho biết thêm:

- Hồi thằng bé chưa đi học, mình ở nhà thường xuyên và hầu như chiều nào hai mẹ con cũng ra công viên chơi. Lúc ấy thằng bé nói nhiều lắm và luôn tràn đầy sức sống. Còn bây giờ thì thằng bé thay đổi nhiều quá. Nó khiến mình lo lắng hết sức. Không hiểu chuyện gì đã xảy ra với nó nữa. Anh Alan không dành nhiều thời gian cho Jonathan nên anh ấy không nhận ra điều đó như mình. Rosie, bạn của Helen, đã từng đọc cuốn *Năm ngôn ngữ tình yêu dành cho bạn trẻ* và cô nhớ một chương trong cuốn sách này có nhắc đến trường hợp tương tự. Vì vậy, Rosie đưa cho Helen cuốn sách đó và nói rằng nó có thể giúp cô giải quyết những khó khăn với con. Hai tuần sau, Helen hào hứng nói với Rosie:

- Mình đã đọc xong cuốn sách và nhận ra ngôn ngữ tình yêu cơ bản của Jonathan. Mình nhớ lại quãng thời gian hai mẹ con bên nhau trước đây. Khi đó, thằng bé tíu tít nói chuyện suốt. Mình nhận ra mọi thứ đã thay đổi kể từ khi Jonathan bắt đầu đi học và mình đi làm. Hai năm qua, thằng bé đã thiếu vắng tình yêu thương của vợ chồng mình. Chúng mình đã mang đến cho con cuộc sống đủ đầy về mặt vật chất nhưng lại chưa đáp ứng tốt nhu cầu tình cảm của thằng bé.

Sau khi đã xác định được nguyên nhân, Helen và Rosie bắt đầu lên kế hoạch để Helen cải thiện mối quan hệ và tình cảm với con, đưa hẳn kế hoạch này vào thời gian biểu của cô. Thời gian rỗi của Helen thường rơi vào buổi chiều. Ngày trước, Helen thường dành thời gian đó để làm việc nhà, đi mua sắm, ở bên cạnh Alan hoặc quan tâm đến việc học của Jonathan. Helen nhận ra rằng nếu cố gắng, cô có thể dành mỗi tuần hai giờ để trò chuyện thân mật với con. Cô có thể đưa con đi chơi công viên như trước đây. Việc đó sẽ gợi lại trong hai mẹ con cô nhiều kỷ niệm tuyệt vời ngày trước.

Ba tuần sau, Helen rất vui kể cho bạn nghe:

- Kế hoạch này rất thành công, Rosie ạ. Thái độ của Jonathan với mình thay đổi hẳn. Lần đầu tiên mình rủ thằng bé đi chơi công viên, nó có vẻ không hào hứng lắm. Nhưng sau khi đi chơi về, mình thấy rõ là cậu bé Jonathan ngày trước đã quay trở lại. Hai mẹ con quyết định mỗi tuần sẽ cùng nhau đi chơi công viên một lần và đi ăn kem một lần. Jonathan bắt đầu nói nhiều hơn. Vậy là cuối cùng thằng bé cũng có những phản hồi tích cực trước tình cảm của mình.

Cô nói thêm:

- Mình cũng đã bảo Alan đọc cuốn sách này. Mình nghĩ là hai vợ chồng mình cần học cách nói ngôn ngữ tình yêu của nhau và của các con. Mình mong rằng Alan sẽ nhận ra tầm quan trọng của việc dành thêm thời gian cho Jonathan.

Trẻ em nói gì về ngôn ngữ yêu thương này?

Hãy lắng nghe tâm sự của bốn em nhỏ có ngôn ngữ yêu thương cơ bản là thời gian chia sẻ.

Cô bé Bethany - tám tuổi - lúc nào ánh mắt cũng lấp lánh. Cô bé nói: *“Cháu biết mọi người trong gia đình rất yêu thương cháu vì mọi người đều làm việc chung với cháu”. Khi được hỏi đó là những công việc gì, cô bé trả lời: “Tuần trước cha đã đưa cháu đi câu cá. Cháu không biết mình có thích đi câu cá hay không nhưng cháu rất thích được ở cùng cha. Còn mẹ đã đưa cháu đi chơi sở thú sau ngày sinh nhật của cháu. Nơi cháu thích nhất chính là chuồng nuôi khỉ. Hai mẹ con cháu xem một con khỉ ăn chuối. Thật là vui!”.*

Jeremy, mười hai tuổi, nói: *“Cháu biết là bố rất yêu cháu vì bố luôn dành thời gian cho cháu. Hai bố con cháu thường làm chung nhiều việc lắm. Bố thường dẫn cháu đi xem bóng đá và hai bố con cháu chưa từng bỏ lỡ trận đấu nào. Cháu cũng biết là mẹ cũng yêu cháu nhưng hai mẹ con ít có thời gian bên nhau vì mẹ thường không được khỏe”.*

Cậu bé Frankie tâm sự: *“Mẹ cháu yêu cháu lắm. Mẹ thường đến xem các trận đấu bóng của cháu và sau đó hai mẹ con thường đi ăn món gì đó. Cháu không biết là bố có yêu cháu không nữa. Dù bố nói là bố rất yêu cháu nhưng bố đã bỏ rơi mẹ con cháu. Cháu chưa bao giờ được gặp bố cả”.*

Mindy, mười sáu tuổi, nói: *“Làm sao cháu biết là bố mẹ yêu cháu à? Đó là do bố mẹ luôn ở bên cháu khi cần. Cháu có thể nói với bố mẹ bất cứ chuyện gì. Bố mẹ luôn hiểu cháu và cố gắng giúp cháu đưa ra những quyết định khôn ngoan. Chắc là khi vào đại học, cháu sẽ nhớ bố mẹ rất nhiều, nhưng cháu biết rằng bố mẹ sẽ luôn ở bên cháu”.*

Đối với mọi trẻ em, đặc biệt là những trẻ có ngôn ngữ tình yêu thời gian chia sẻ, sự chú ý tuyệt đối của cha mẹ là yếu tố đặc biệt cần thiết trong suốt quá trình khôn lớn của trẻ. Khi bạn dành thời gian cho con cái, nghĩa là bạn đang tạo cho con những kỷ niệm đáng nhớ để con luôn được hạnh phúc trong những năm tháng sống dưới mái ấm gia đình. Khi “khoảng tình cảm” của trẻ tràn đầy, trẻ sẽ sống tích cực và luôn tràn ngập niềm vui. Bạn có thể trở thành một người cha/mẹ tuyệt vời bằng cách mang đến cho con những kỷ niệm đáng nhớ đó.

Một số gợi ý

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

- Thay vì dành thời gian chơi với con sau khi bạn làm xong việc nhà, hãy đề nghị con cùng tham gia những hoạt động hàng ngày như giặt giũ, mua sắm hay dọn dẹp nhà cửa. Có thể việc này sẽ làm bạn mất nhiều thời gian hơn nhưng bù lại, bạn sẽ có thời gian ở bên con trong khi

vẫn làm được việc nhà.

- Dừng hẳn việc bạn đang làm để tập trung vào con khi con nói với bạn điều gì đó quan trọng.
- Cùng con nấu những món ăn cả hai cùng thích.
- Cố tìm ra những điều hài hước để cùng cười đùa với con.
- Đối với trẻ lớn hơn, hãy hướng dẫn con sử dụng máy chụp hình để trẻ ghi lại những khoảnh khắc vui vẻ của cả gia đình.
- Khi đưa con bé bỏng của bạn cố đưa cho bạn vật gì đó, hãy ngồi xuống và ôm con trong vòng tay âu yếm của bạn.
- Khuyến khích trẻ nói về những nơi mà trẻ muốn đến thăm và lý do vì sao. Sau đó, hãy tạo bất ngờ thú vị cho con bằng cách thỉnh thoảng để con chọn một trong số những địa điểm đó và lên kế hoạch cho chuyến đi chơi của cả hai.
- Chuyển chương trình ti-vi bạn đang xem sang kênh mà trẻ thích nhất.
- Nếu gia đình bạn có đông con, hãy thu xếp thời gian để bạn có thể chăm sóc các con theo cách riêng và trọn vẹn nhất. Bạn có thể đưa con đi ăn sáng trước khi con đi học hay cùng con uống sinh tố sau giờ tan học để có được thời gian chia sẻ với con.
- Chuẩn bị món ăn nhẹ và cùng trò chuyện với con về một ngày của con.
- Đặt cho con những câu hỏi cụ thể về một ngày của con. Hãy chú ý, những câu hỏi của bạn không nên hướng đến dạng mà câu trả lời chỉ là “Có” hoặc “Không”.
- Khi đưa con đi chơi công viên, hãy dành thời gian chơi với con thay vì chỉ ngồi xem con chơi đùa một mình. Bạn có thể cùng con gái chơi trò đi xe lửa hay cùng con trai chơi trò ném bóng.
- Hãy hướng con vào những hoạt động giải trí mang tính nghệ thuật như ca hát hoặc vẽ tranh.
- Lên lịch “hẹn” thật cụ thể với từng đứa con của bạn. Đưa kế hoạch này vào thời gian biểu của bạn và đừng để những kế hoạch khác xen ngang.
- Tạo cho con những bất ngờ thú vị bằng cách tặng con vé chơi trò chơi hay tổ chức các buổi dã ngoại, chơi thể thao, đi mua sắm... Hãy ghi lại những khoảnh khắc đáng nhớ đó bằng hình chụp hoặc quay phim để trẻ có thể xem lại khi lớn lên.
- Nếu điều kiện cho phép, hãy đưa con đến nơi làm việc của bạn một đôi lần, giới thiệu con với đồng nghiệp của bạn và sau đó đưa con đi ăn cơm trưa với bạn.
- Dành một nơi đặc biệt trong nhà để cho con chơi đùa. Chẳng hạn, bạn có thể biến một góc phòng trở thành “lâu đài” hay một góc trong nhà xe trở thành “nhà xưởng” cho con.
- Giúp con dựng lều cắm trại trong sân nhà, dù chỉ là một cái lều nhỏ. Trang trí thêm đèn điện và nấu những món ăn đặc biệt để tạo không khí cắm trại thực sự.
- Biến các dịp họp mặt đông đủ các thành viên trong gia đình thành những buổi sinh hoạt chung thay vì tách rời hoạt động của cha mẹ và con cái.

- Thỉnh thoảng cả nhà cùng đi bộ hay đạp xe cùng nhau. Tận dụng mọi cơ hội để chơi đùa cùng con như cùng tập thể dục hay chơi thể thao.
- Tạo mọi điều kiện để cả nhà có được bữa ăn cùng nhau. Nhiều gia đình hiếm khi ăn chung hoặc vừa ăn vừa xem ti-vi. Trong khi đó, đây lại chính là dịp để bố mẹ và con cái trò chuyện cùng nhau, cùng chia sẻ với nhau về những việc xảy ra trong ngày.
- Dành thời gian trò chuyện với con trước giờ con đi ngủ, chẳng hạn như đọc truyện cho con nghe, tâm sự về những hoạt động trong ngày hay cùng con cầu nguyện.
- Nếu con bạn lớn, hãy dành thời gian làm bài tập chung với con. Điều này không những giúp trẻ học hành tốt hơn mà còn giúp bạn có thời gian chia sẻ cùng con.
- Cùng trồng cây với con, điều này đặc biệt có ích đối với những trẻ có xu hướng hướng ngoại. Bạn có thể cùng con trồng hoa, trồng rau cải hay sắp xếp lại khu vườn nhà bạn. Những hoạt động này sẽ trở thành kỷ niệm tuyệt vời đối với trẻ.
- Cùng con tạo những album ảnh lưu niệm để lưu giữ những khoảnh khắc hạnh phúc của gia đình.
- Vào những ngày mưa, hãy cùng con xem lại những album ảnh của gia đình. Hãy kể cho nhau nghe những kỷ niệm cũ và cảm xúc của mình khi đó.

Chương 5

NGÔN NGỮ YÊU THƯƠNG THỨ 4:

QUÀ TẶNG

Khi Rachel - mười tuổi - được hỏi vì sao bé chắc chắn rằng được cha mẹ yêu thương, bé nói ngay:

- Hãy đến phòng cháu và cháu sẽ cho chú xem cái này nè.

Bước vào phòng, Rachel chỉ ngay một con gấu bông lớn và nói:

- Cha mẹ đã mua cho cháu con gấu bông này từ California cơ đấy.

Rồi bé ôm một chú hề nhồi bông và hào hứng nói:

- Cha mẹ mua cho cháu chú hề này khi cháu vào lớp một. Còn con khỉ ngốc nghếch này đã được cha mẹ cháu mua khi đi nghỉ ở Hawaii đó.

Cô bé tiếp tục đi khắp phòng, kể về hàng chục món quà mà cha mẹ đã tặng cô trong vài năm qua. Tất cả các món quà này đều được Rachel đặt ở nơi đặc biệt, thể hiện sự trân trọng của em đối với tình yêu của cha mẹ.

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

Julie tâm sự rằng ngôn ngữ tình yêu đã giúp cô hiểu được hai con gái - Mallory, sáu tuổi, và Meredith, tám tuổi - nhiều hơn. Cô kể:

- Hai vợ chồng tôi thường phải đi công tác xa nhà nên hai con gái của tôi thường ở nhà với bà nội hoặc bà ngoại. Trong thời gian đi công tác, tôi thường mua quà cho các con. Meredith tỏ ra hào hứng với các món quà hơn Mallory. Con bé nháy mắt sáo khi chúng tôi lấy quà ra khỏi vali và luôn miệng ồ lên thích thú khi mở quà. Sau đó, Meredith tìm một góc đặc biệt trong phòng để trưng bày món quà này và luôn muốn chúng tôi trông thấy nơi ấy. Khi bạn bè đến chơi, con bé luôn lấy ra quà tặng mới nhất của cha mẹ để khoe với các bạn.

Trái lại, Mallory lại tỏ ra điềm đạm khi đón nhận những món quà của cha mẹ. Cô bé quan tâm hơn về chuyến đi của họ. Julie kể lại:

- Mallory thường ngồi nghe chúng tôi kể về từng chi tiết của chuyến đi. Cháu thường tỏ ra rất hứng thú với những câu chuyện ấy.

Khi được hỏi sẽ làm gì với khám phá thú vị này, Julie nói:

- Tôi vẫn sẽ tiếp tục mua quà tặng cho các cô công chúa của mình bởi tôi rất thích làm điều đó. Nhưng giờ tôi không còn cảm thấy buồn khi Mallory không hào hứng như Meredith. Trước đây, thái độ của Mallory từng khiến tôi cảm thấy hơi thất vọng vì cho rằng con bé không trân trọng những món quà của mình. Nhưng tôi hiểu rằng những cuộc nói chuyện của chúng tôi có ý nghĩa với Mallory, cũng như những món quà tặng có ý nghĩa đối với Meredith vậy. Vợ chồng tôi đang cố gắng dành nhiều thời gian tâm sự cùng các con sau mỗi chuyến đi cũng như nhiều dịp khác. Chúng tôi muốn Mallory làm quen với ngôn ngữ tình yêu quà tặng cũng như Meredith làm quen với ngôn ngữ thời gian chia sẻ.

Nghệ thuật tặng quà cho con

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

Thế nhưng, điều đáng buồn là trong xã hội ngày nay, quà tặng không phải lúc nào cũng xuất phát từ lòng thành của người trao tặng. Đó là những trường hợp “hối lộ” mà chúng ta thấy trong kinh doanh. Lúc này, nó được trao tặng vì lợi ích của người cho hơn là người nhận. Đây cũng là cách để người cho cảm ơn về những đóng góp của người nhận và yêu cầu người ấy đóng góp nhiều hơn nữa.

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

Đôi khi các bậc phụ huynh thực sự muốn dành cho con một món quà ý nghĩa nhưng vì không hiểu được nhu cầu tình cảm của con nên họ lại phát đi những thông điệp khiến trẻ hoang mang. Trên thực tế, khi không cảm nhận được tình yêu thương của bố mẹ, trẻ có thể dễ diễn dịch sai ý nghĩa của món quà mà trẻ nhận được. Trẻ sẽ cho rằng đó là quà tặng có điều kiện. Một người mẹ đã tặng cậu con trai một quả bóng chày dù trước đó chị đã nổi cáu với con vì cậu bé đã làm việc gì đó không đúng. Ngày hôm sau, chị thấy quả bóng nằm trong nhà vệ sinh. Chị vội đi tìm gặp con trai, bé Jason, và hỏi ngay:

- Jason, quả bóng sao lại nằm ở đây? Con không thích quả bóng sao?

Jason chỉ trả lời: *“Con xin lỗi”* và im lặng.

Ngày hôm sau, người mẹ lại thấy quả bóng nằm trong thùng rác. Một lần nữa, chị lại hỏi con. Và cũng như lần trước, cậu bé Jason chỉ nhìn xuống đất và nói: *“Con xin lỗi”*. Sau đó không lâu, người mẹ này học được cách làm đầy “khoảng tình cảm” của Jason bằng cách trò chuyện với con trước giờ ngủ. Và chỉ một thời gian ngắn sau, mọi thứ thay đổi rõ rệt. Khi chị tặng Jason cây gậy bóng chày thì cậu bé đã ôm chầm lấy mẹ với nụ cười rạng rỡ: *“Con cảm ơn mẹ!”*.

Jason là một cậu bé ngoan nhưng “khoảng tình cảm” của em đã bị rỗng. Những đứa trẻ như Jason hiếm khi bày tỏ nỗi buồn hay nhu cầu tình cảm của mình mà chỉ gián tiếp thể hiện nó. Việc từ chối hoặc làm lơ trước quà tặng của cha mẹ là một trong những cách thức thể hiện nhu cầu được làm đầy “khoảng tình cảm” của trẻ.

Để việc tặng quà đạt hiệu quả cao nhất

Nghệ thuật tặng quà không liên quan đến kích thước và giá trị của món quà. Nó chỉ liên quan đến tình yêu chứa đựng trong món quà đó mà thôi. Vào thời kỳ kinh tế khó khăn, ông bà

ta từng dùng các nhu yếu phẩm làm quà tặng. Nhưng ngày nay, các bậc phụ huynh không tặng quà cho con nhằm đáp ứng nhu cầu vật chất của con mà đó là cách để họ thể hiện tình yêu thương và sự quan tâm của mình. Nếu quà tặng của các bậc phụ huynh không mang thông điệp yêu thương, trẻ sẽ xem quà tặng đó như một việc “hoàn toàn bình thường” và không bao giờ nhận ra thông điệp tình yêu trong đó cả.

Bạn có thể tham khảo gợi ý nhỏ sau đây để việc tặng quà cho con cái trở thành cách thể hiện tình yêu đặc biệt. Hãy gói quà (chẳng hạn như quần áo mới của con) cẩn thận, sau đó tặng cho con món quà này trong buổi tối có đông đủ thành viên gia đình. Việc mở quà sẽ khiến trẻ cảm thấy hồi hộp, thích thú. Trẻ sẽ cảm nhận được tình cảm của bạn thông qua cách tặng quà này. Dạy cho con hiểu được ý nghĩa đích thực của quà tặng sẽ giúp con biết cách ứng xử phù hợp khi được nhận quà.

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

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

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

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

Tặng quà không đúng cách

Hãy cẩn thận khi tặng quà cho con. Nhiều bậc phụ huynh có khuynh hướng tặng thật nhiều quà cho con cái để thay thế cho sự hiện diện của mình. Đối với họ, việc tặng cho con một món quà để thực hiện hơn việc sử dụng các ngôn ngữ tình yêu còn lại. Họ ít có thời gian, lòng kiên nhẫn cũng như không có những hiểu biết cần thiết để đáp ứng nhu cầu thật sự của con mình. Dù rất yêu thương con nhưng họ lại không biết cách mang đến cho chúng cuộc sống tình cảm đủ đầy.

Trong xã hội ngày nay, nhiều bậc phụ huynh bận rộn đến mức không có thời gian dành cho gia đình và con cái. Để bù đắp cho việc vắng mặt thường xuyên của mình, nhiều người chọn giải pháp tặng quà cho con. Họ cố dùng quà tặng lấp đầy khoảng trống trong mối quan hệ với con. Điều này thường xảy ra trong những gia đình đã đổ vỡ. Bậc cha/mẹ không được nuôi con thường mua thật nhiều quà cho con như một cách bù đắp cho sự thiếu vắng tình cảm của trẻ cũng như xóa đi cảm giác có lỗi với con.

Trong trường hợp này, khi những món quà quá đắt tiền và không phù hợp với con được đem ra so sánh với quà tặng của người cha/mẹ trực tiếp nuôi con thì chúng sẽ trở thành một hình thức “hối lộ”, một nỗ lực nhằm mua chuộc tình cảm của trẻ.

Trước sau gì trẻ cũng sẽ nhận ra bản chất của những món quà ấy. Trẻ sẽ nhận ra rằng cha/mẹ dùng những món quà này như một cách thức thay thế cho tình yêu thương mà chúng xứng đáng được nhận. Nhận thức này có khả năng khiến trẻ chạy theo chủ nghĩa vật chất, thích vùi vĩnh và thậm chí còn tìm cách “gây áp lực” với cha mẹ thông qua những quà tặng không

phù hợp đó. Điều này sẽ tác động tiêu cực đến quá trình hình thành và phát triển nhân cách của trẻ.

Susan - một người mẹ đơn thân hiện đang nuôi ba con nhỏ - rơi vào hoàn cảnh tương tự. Susan ly dị chồng - anh Charles - được ba năm. Charles đang sống khá sung túc với người vợ thứ hai trong khi Susan và ba đứa con lại khá chật vật về kinh tế. Vì vậy, bọn trẻ rất thích đến thăm bố. Lisa, Charley and Annie lần lượt lên 15, 12 và 10 tuổi gặp cha mỗi tháng hai lần. Charles cho con chơi những trò chơi tốn kém như trượt tuyết và bơi thuyền. Chúng luôn trở về nhà với những món quà tặng đắt tiền của bố. Càng ngày bọn trẻ ngày càng thích đi thăm bố và than phiền về việc ở nhà cùng mẹ. Dần dần, cả ba bắt đầu chống đối lại Susan, đặc biệt trong những ngày chúng đi thăm Charles về. Rõ ràng, Charles đang chia rẽ Susan và các con mà không nhận ra rằng khi lớn lên, bọn trẻ sẽ hiểu ra và ghét bỏ anh vì những hành động tranh thủ tình cảm đó.

May mắn thay, Susan đã thuyết phục được Charles cùng tham gia với cô trong các buổi tư vấn về cách nuôi dạy con. Trước tiên, hai người cố gắng gạt qua những mâu thuẫn ngày trước để cùng đáp ứng nhu cầu tình cảm của các con. Sau những buổi tư vấn này, cả hai đã hiểu được cách làm đầy “khoang tình cảm” cho con. Nhờ đó, Charles đã biết cách sử dụng cả năm ngôn ngữ tình yêu đồng thời biết sử dụng quà tặng như một cách thể hiện tình yêu chứ không phải để điều khiển con cái. Các con của Charles và Susan đã có những phản hồi tích cực. Trên thực tế, các cặp vợ chồng đã ly dị thường ít khi hợp tác với nhau vì lợi ích chung của con cái. Tuy nhiên, ngày càng có nhiều cặp vợ chồng tìm cách phối hợp với nhau để thực hiện mục tiêu này.

Việc lạm dụng quà tặng còn xảy ra trong trường hợp các bậc phụ huynh quá thường xuyên tặng quà cho con khiến phòng trẻ trông giống như một cửa hàng đồ chơi. Điều này khiến cho quà tặng mất đi ý nghĩa đặc biệt của nó vì trẻ có nhiều đồ chơi hơn mức cần thiết. Cuối cùng, chẳng có món quà nào có ý nghĩa thực sự đối với trẻ và trẻ sẽ không còn thấy hứng thú khi nhận quà nữa. Việc tặng quá nhiều quà cho con cái cũng giống như việc đưa trẻ vào một cửa hàng đồ chơi rồi nói: *“Tất cả những đồ chơi ở đây đều thuộc về con”*. Có thể ban đầu, trẻ cảm thấy rất hứng khởi nhưng chỉ một lát sau, trẻ đã chán ngấy.

Những món đồ chơi phù hợp cần thu hút được sự chú ý của trẻ và tạo cho trẻ niềm say mê thật sự. Để làm được điều này, cha mẹ và ông bà cần chú ý tặng trẻ những món quà có ý nghĩa thiết thực.

Tặng quà có ý nghĩa

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

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

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

Không phải mọi món quà đều nằm trong những cửa hàng lưu niệm. Bạn có thể mang về cho con một món quà đặc biệt khi xuống phố hay lang thang trên những con đường thơ mộng. Đó có thể là những bông hoa dại ven đường, những hòn đá hình thù kỳ lạ, thậm chí là một tấm gỗ đặc biệt trôi trên sông. Tất cả đều có thể trở thành những món quà ý nghĩa khi bạn biết trao

tặng một cách sáng tạo và đầy tình yêu thương. Quà tặng cũng có thể được làm từ những vật dụng có sẵn trong nhà. Trẻ thường không có khái niệm về tiền bạc nên món quà bạn tự làm hay mua ở cửa hiệu đều không quan trọng với em.

Nếu món quà có thể kích thích tính sáng tạo của trẻ thì việc tặng quà sẽ có ý nghĩa hơn và mối quan hệ giữa bạn và con càng trở nên thân thiết.

Chiếc nhẫn của Amy

Một số trẻ tỏ ra không hào hứng lắm với món quà của cha mẹ nhưng nhiều năm sau, em vẫn gìn giữ và trân trọng nó. Đó là trường hợp con gái của Ted. Nhiều năm trước, Ted đi du lịch ở nước ngoài và mua tặng cho Amy - cô con gái 12 tuổi của anh- một chiếc nhẫn. Amy tỏ vẻ không thích chiếc nhẫn này cho lắm và cất nó vào hộp tủ. Dĩ nhiên, Ted rất thất vọng nhưng dần dần, anh cũng không còn nhớ đến chiếc nhẫn đó nữa-một chiếc nhẫn. Amy tỏ vẻ không thích chiếc nhẫn này cho lắm và cất nó vào hộp tủ. Dĩ nhiên, Ted rất thất vọng nhưng dần dần, anh cũng không còn nhớ đến chiếc nhẫn đó nữa.

Suốt thời niên thiếu, Amy đã làm vợ chồng Ted lo lắng và buồn phiền rất nhiều. Đôi lúc Ted cảm thấy thất vọng khi nghĩ về tương lai của con gái. Thậm chí, ngay cả khi Amy đã thay đổi thì Ted vẫn chưa hoàn toàn tin tưởng ở con. Điều đó khiến mối quan hệ cha con anh không được thân thiết như cả hai mong muốn.

Thế rồi một ngày nọ, Ted trông thấy Amy đeo chiếc nhẫn mà ngày trước anh đã tặng cho con bé. Ted nhận ra rằng con gái anh đang cố gắng truyền đạt thông điệp rằng con bé đã làm chủ được cuộc sống của mình và mọi người có thể tin tưởng ở em.

Khi được hỏi về chiếc nhẫn cùng thông điệp của nó, Amy thừa nhận rằng em muốn được bố mẹ tin tưởng vì bây giờ em đã thay đổi. Câu trả lời của Amy khiến Ted rất xúc động. Từ đó, Amy có những bước phát triển tốt đẹp như cha mẹ em mong muốn.

Qua câu chuyện này, ta thấy được vai trò quan trọng của quà tặng. Có thể Amy đã không có những vấn đề rắc rối nếu cha mẹ em luôn tin tưởng ở em và giữ cho “khoảng tình cảm” của em tràn đầy. Nhu cầu tình cảm của Amy cần được đáp ứng trước khi em tiếp nhận và trân trọng món quà từ cha mẹ đúng như mong muốn của họ.

Khi ngôn ngữ yêu thương chính của con bạn là quà tặng

Phần lớn trẻ sẽ phản hồi tích cực đối với quà tặng và đối với nhiều trẻ thì đây chính là ngôn ngữ tình yêu cơ bản. Do đó, khi nhận được quà, trẻ sẽ có cách phản hồi khác so với những trẻ còn lại. Trẻ luôn muốn nhận được những quà tặng được gói ghém cẩn thận hoặc được trao tặng một cách độc đáo. Đối với trẻ, những hình thức đó là một phần của ngôn ngữ yêu thương. Các em sẽ nhận xét giấy gói, cách gói và cả chiếc nơ dán trên hộp quà đồng thời sẽ thích thú thốt lên khi mở quà.

Chính vì những lý do trên, trẻ muốn cha mẹ dành cho mình sự chú ý trọn vẹn trong thời gian em mở quà. Bạn hãy nhớ, đây chính là ngôn ngữ tình yêu cơ bản của trẻ và trẻ muốn bạn chia sẻ giây phút đặc biệt này với em.

Trẻ thường dành một nơi rất đặc biệt trong phòng để trưng bày món quà mà em được tặng và hãnh diện nói với mọi người về chúng. Trẻ bày tỏ niềm yêu thích đặc biệt của mình và món quà đó sẽ chiếm giữ một vị trí đặc biệt trong trái tim em. Mỗi khi nhìn thấy món quà, trẻ sẽ nhớ đến thông điệp yêu thương của người tặng. Thậm chí, trẻ cũng không quan tâm đến nguồn gốc và giá trị của món quà đó. Điều quan trọng đối với trẻ chính là bạn thực sự nghĩ và quan tâm đến em.

Trẻ em nói gì về ngôn ngữ tình yêu quà tặng?

Hãy nghe tâm sự của những trẻ có ngôn ngữ tình yêu là quà tặng để hiểu rõ hơn về sức mạnh của loại ngôn ngữ này.

Frankie - năm tuổi - nói với bà ngoại sau ngày thứ hai đi học ở trường mẫu giáo: *“Cô giáo con thương con lắm ngoại ơi. Ngoại coi cô cho con cái gì nè”*. Cậu bé lấy ra cây thước màu xanh ngọc có in dãy số lớn như một bằng chứng về tình yêu của cô giáo dành cho em.

Lisa - sáu tuổi - hỏi tôi rằng: *“Chú có bao giờ gặp ông tình yêu chưa? Ông ấy ở đây nè”*. Sau đó, cô bé chỉ tay vào một người đàn ông khả kính: *“Ông ấy cho cháu tất cả số kẹo mút này đó”*. Đối với Lisa, người đàn ông được mệnh danh là *“ông tình yêu”* chỉ vì ông đã tặng kẹo cho cô bé.

Michelle - mười lăm tuổi, được hỏi làm sao em biết bố mẹ thương em. Không chút lưỡng lự, Michelle chỉ ngay vào chiếc áo đầm, áo sơ mi và giày của mình, rồi nói: *“Mọi thứ mà cháu có đều là do cha mẹ cháu tặng đó. Cháu nghĩ đó chính là tình yêu của cha mẹ đối với cháu. Cha mẹ không những đã mua sắm đồ dùng cho cháu mà còn giúp đỡ nhiều bạn trong lớp cháu nữa”*.

Chris, cậu bé 14 tuổi, tâm sự: *“Cha mẹ cháu luôn luôn cho cháu mọi thứ cháu cần – từ dụng cụ thể thao cho đến giày dép, quần áo của cháu. Cha mẹ cháu là những người tuyệt vời nhất. Cháu luôn cố gắng để làm vui lòng cha”*.

Đối với những trẻ như Chris, quà tặng rất có ý nghĩa và là cách thể hiện tình yêu sâu sắc nhất. Điều này lý giải tại sao các em tỏ ra vô cùng tức giận nếu quà tặng của em bị phá hỏng hay đặt nhầm chỗ. Và nếu ai đó từng tặng quà cho trẻ lại dịch chuyển; làm hỏng món quà, hoặc nói với trẻ rằng họ hối hận vì đã tặng cho trẻ món quà đó thì tâm hồn trẻ sẽ bị tổn thương nghiêm trọng.

“Khoang tình cảm” của trẻ luôn cần được làm đầy. Có thể trong giai đoạn đầu, con bạn không nhận ra được ý nghĩa của những món quà bạn tặng. Nhưng nếu bạn tiếp tục làm đầy “khoang tình cảm” của con thì khi lớn khôn, trẻ sẽ hiểu rằng tình yêu và sự quan tâm của bạn là quà tặng quý giá nhất.

Một số gợi ý

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

- Sưu tập những món quà không đắt tiền và gói ghém cẩn thận. Hãy tặng quà cho con khi bạn cảm thấy cần thiết.
- Chọn lựa những món quà phù hợp với sở thích của con.
- Nấu cho con món ăn mà con thích hoặc dẫn con đi ăn ở một nhà hàng đặc biệt.
- Chuẩn bị sẵn giấy gói quà và những hộp quà đặc biệt để bạn có thể dùng để gói những món quà đơn giản nhất.
- Khi vắng nhà trong một thời gian, hãy gửi cho con một món quà nhỏ ghi rõ tên con bạn trên đó.
- Chuẩn bị một túi quà chứa những món quà nhỏ để làm phần thưởng cho con khi trẻ làm được việc tốt.
- Tìm những món quà đặc biệt phù hợp với con, ghi rõ tên con trên món quà đó. Hãy dành tặng món quà này cho con khi con gặp khó khăn để khích lệ tinh thần con.

- Dành tặng con một bài hát đặc biệt nào đó. Đó có thể là bài hát bạn tự sáng tác hay một bài hát mà bạn cảm thấy phù hợp với sở thích và lứa tuổi của con.
- Tạo trò chơi săn tìm quà theo bản đồ và đưa ra những hướng dẫn cụ thể để giúp con tìm ra món quà.
- Nếu bạn đi xa vài ngày, hãy để lại cho con một hộp nhỏ đựng món quà đặc biệt kèm ghi chú nói rằng bạn yêu con rất nhiều.
- Thay vì mua cho con một món quà giá trị trong ngày sinh nhật của con, bạn hãy tổ chức cho con một buổi tiệc sinh nhật ở địa điểm đặc biệt nào đó.
- Bạn có thể tặng cho con một món quà giữ được lâu, chẳng hạn như cây cối để cả hai cùng chăm sóc hoặc một bàn cờ tướng để cả hai cùng chơi.
- Làm hoặc mua cho con một chiếc nhẫn hay một vòng đeo cổ đặc biệt.
- Đối với trẻ nhỏ tuổi hơn, hãy tặng cho con những món quà “thiên nhiên” như hoa dại, những viên đá ngộ nghĩnh gói trong giấy gói thật đặc biệt.
- Đến dịp sinh nhật hay Giáng sinh, bạn hãy cùng con đi mua sắm món quà đặc biệt sau khi đã tham khảo ý kiến của con. Món quà đặc biệt này cùng với sự quan tâm của bạn có thể tạo ra một món quà thực sự ý nghĩa đối với con trẻ.
- Gợi ý cho con về một món quà đặc biệt mà em sắp được nhận. Dùng cách đếm ngược thời gian: *“Chỉ còn bốn ngày nữa là đến ngày con được tặng quà”* để tạo cho con thêm niềm hứng khởi.
- Lập ra bản danh sách những thành tích mà con bạn có thể đạt được. Tặng cho con một món quà sau khi em thực hiện được một thành tích nào đó.

Chương 6

NGÔN NGỮ YÊU THƯƠNG THỨ 5:

SỰ TẬN TỤY

Jeremy vừa tìm được công việc toàn thời gian và dự định sẽ kết hôn vào mùa hè năm sau.

Nhưng đến bây giờ, cậu vẫn luôn nhớ về thời thơ ấu của mình:

- Tôi nghĩ bố mẹ rất yêu thương tôi bởi họ đã luôn chăm lo cho tôi. Tôi vẫn nhớ mãi những bữa ăn do mẹ nấu hay khi cha giúp tôi sửa chữa chiếc xe hơi cũ kỹ mà cha đã mua cho tôi khi tôi 16 tuổi.

Chàng thanh niên 24 tuổi tiếp tục nhớ lại:

- Cha mẹ luôn giúp tôi trong mọi việc, từ nhỏ đến lớn. Ngay từ khi còn bé, tôi đã hiểu được sự khó nhọc của cha mẹ và tôi luôn biết ơn họ về điều đó. Hy vọng tôi cũng sẽ làm được điều tương tự cho các con tôi sau này.

Đối với một số trẻ em, sự tận tụy là ngôn ngữ tình yêu cơ bản của em. Khi bạn có con, bạn sẽ nhận ra rằng mình luôn sẵn sàng làm mọi thứ vì con. Vì sự tận tụy đòi hỏi bạn phải dành mọi sự quan tâm của mình cho con nên bạn cần chú ý đến sức khỏe thể chất cũng như tình cảm của bản thân mình.

Bạn phục vụ cho ai?

Có bao giờ bạn tự hỏi mình rằng: *"Tôi phục vụ cho ai?"*. Dĩ nhiên bạn không những phục vụ cho con cái mà còn chăm lo cho vợ/chồng mình để giữ cho "khoảng tình cảm" của họ luôn đầy. Trẻ em cần sự quan tâm, chăm sóc của cha mẹ để có được một cuộc sống cân bằng. Chính vì thế, việc dành thời gian chăm lo cho gia đình là một trong những cách làm quan trọng để bạn trở thành một người cha/mẹ tốt.

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

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

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

Sự tận tụy cần phù hợp với độ tuổi của con

Những trẻ có “khoảng tình cảm” tràn đầy thường dễ cảm nhận được sự tận tụy của cha mẹ hơn những trẻ khác. Bên cạnh đó, các bậc cha mẹ nên có những hành động tận tụy phù hợp với độ tuổi của con cái mình. Bạn chỉ nên làm cho con những việc mà con không thể tự làm một mình. Bạn không thể cứ mãi đút cơm cho con khi con đã được sáu tuổi nhưng có thể dạy con cách trải ga giường khi trẻ lên tám tuổi. Và tất nhiên, bạn cũng không nên đợi con vào đại học rồi mới dạy cho nó cách giặt quần áo. Những phụ huynh bận rộn đến mức không có thời gian dạy con giặt giũ quần áo hay quá cầu toàn đến mức không muốn con cái làm những việc này đều là những người không biết yêu thương con đúng cách và đã phần nào làm thui chột khả năng của con trẻ.

Vì vậy, sự tận tụy là một bước trung gian. Chúng ta chăm lo cho con cái đến khi trẻ đủ độ chín để tự lập. Khi ấy, ta sẽ dạy cho con cách chăm lo cho bản thân cũng như quan tâm đến những người xung quanh. Tất nhiên, việc làm này đòi hỏi bạn phải kiên nhẫn và mất nhiều thời gian. Chẳng hạn, nếu mục tiêu của bạn là có được một bữa ăn ngon thì bạn có thể tự tay chuẩn bị bữa ăn đó. Nhưng nếu mục tiêu của bạn là yêu thương con cái và giúp con tự lập về sau, bạn sẽ dạy con cách nấu nướng. Nguồn động viên lớn nhất của con bạn trong suốt quá trình học hỏi chính là việc được chứng kiến những hành động yêu thương thực sự của bạn dành cho gia đình.

Bạn cũng cần nhớ rằng một số hành động tận tụy xuất phát từ những kỹ năng riêng biệt của bạn. Mỗi người đều có một năng khiếu riêng và chúng ta có thể chăm sóc nhau bằng khả năng độc đáo đó của mình. Trong vai trò người dẫn đường, các bậc cha mẹ nên cẩn trọng để không biến con trẻ thành những bản sao của mình hoặc bắt trẻ phải hoàn thành những ước mơ mà bạn chưa đạt được. Tốt hơn hết, các bậc cha mẹ cần giúp con trẻ phát triển những năng khiếu đặc biệt, theo đuổi đam mê riêng và trở thành người tốt nhất trong khả năng của trẻ.

Một số bậc phụ huynh, vì muốn con cái phát triển các kỹ năng và sự độc lập, nên đã để con tự giải quyết mọi việc. Will và Kathy là điển hình của các bậc phụ huynh như thế. Vợ chồng Will rất coi trọng tinh thần độc lập nên quyết định nuôi dạy hai đứa con trai của mình theo quan điểm đó. Một lần, vợ chồng họ tham dự buổi hội thảo về hôn nhân của tôi và được nghe về năm ngôn ngữ tình yêu. Tuy nhiên, cả hai vợ chồng Will đều cho rằng hành động tận tụy không thể là một ngôn ngữ tình yêu được. Will nói:

- Tôi không nghĩ các bậc phụ huynh nên làm mọi việc cho con cái trong khi chúng có thể tự làm những việc đó.

Họ hỏi vặn tôi:

- Làm thế nào ông dạy cho con mình tính tự lập nếu ông cứ làm giúp chúng mọi việc? Bọn trẻ phải học cách tự lèo lái con thuyền cuộc đời chúng.

Tôi bèn hỏi:

- Các con trai anh có thể tự nấu ăn mỗi ngày không?

Kathy đáp:

- Việc đó thì tôi vẫn làm. Nhưng hai đứa nhỏ có thể làm được nhiều việc khác.

Will nói đầy vẻ tự hào:

- Hai con chúng tôi có thể nấu ăn khi chúng đi chơi xa nhà và luôn làm rất tốt việc đó.

- Vậy sau khi nghe phần trình bày của tôi về năm ngôn ngữ tình yêu, anh chị có biết ngôn ngữ tình yêu cơ bản của các con mình là gì không?

Will lắc đầu:

- Tôi không biết.

- Anh có nghĩ rằng các con mình cảm nhận được tình yêu thương của anh chị không?

- Chắc là có. Chúng tôi nghĩ thế.

- Anh chị có can đảm hỏi các con mình về điều đó không?

- Ý ông là sao?

- Ý tôi là anh có thể gặp riêng từng con trai của mình và hỏi cháu: *“Con trai của cha! Cha muốn hỏi con một câu mà trước đây cha chưa từng hỏi. Điều này rất quan trọng đối với cha. Con có cảm thấy cha yêu con không? Con cứ thẳng thắn nhé. Cha thực sự muốn biết con cảm thấy như thế nào”*.

Will yên lặng một lúc lâu, rồi anh nói:

- Tôi cho rằng việc này rất khó. Nhưng liệu điều đó có cần thiết không?

Tôi đáp lại:

- Cũng không nhất thiết phải làm thế. Tuy nhiên, anh chị sẽ không bao giờ biết được ngôn ngữ tình yêu của con nếu không hỏi cháu.

Will trở về nhà, suy nghĩ mãi về cuộc trò chuyện với tôi. Câu nói: *“Anh chị sẽ không bao giờ biết ngôn ngữ tình yêu của con mình nếu không hỏi cháu”* cứ vang lên trong đầu anh. Và thế là anh quyết định nói chuyện với đứa con trai nhỏ của mình, Buck. Anh hỏi con khi chỉ có hai cha con ở nhà. Và câu trả lời của con trai anh là:

- Tất nhiên rồi cha ạ. Con biết là cha yêu con. Cha luôn dành thời gian cho con. Khi xuống phố, cha luôn dắt con theo. Dọc đường cha lại dành thời gian nói chuyện với con. Con luôn nghĩ rằng thật là đặc biệt lắm con mới được một người bạn rớn như cha quan tâm đến thế.

Rồi với giọng ghen ngào, Buck hỏi tiếp:

- Có việc gì không hay hở cha? Cha sẽ không bỏ con đi chứ?

Will xúc động trả lời:

- Không, cha sẽ không đi đâu cả. Cha chỉ muốn con biết rằng cha yêu con.

Đó thật sự là một trải nghiệm đáng nhớ đối với Will. Mãi đến một tuần sau anh mới đủ can đảm để nói chuyện với Jake, cậu con trai 17 tuổi của anh. Tối hôm đó, anh đến phòng Jake và hỏi:

- Jake à, cha muốn hỏi con một câu hỏi rất quan trọng với cha, nhưng cũng là điều cha chưa từng hỏi con trước đây. Cha biết câu hỏi này có thể sẽ rất khó khăn đối với con nhưng cha thật sự mong nhận được câu trả lời của con. Cha thật sự muốn biết con có cảm thấy rằng cha yêu con không?

Sau một lúc lâu im lặng, Jake nói:

- Con không biết mình nên diễn tả như thế nào cho chính xác cha ạ. Con nghĩ rằng cha yêu con nhưng đôi khi con lại không cảm nhận được điều đó. Thậm chí có lúc con cảm thấy cha chẳng hề yêu con nữa.

- Khi nào vậy con trai? - Will hỏi.

- Khi con cần cha nhưng cha lại chẳng làm gì giúp con cả. Chẳng hạn, hồi con lên mười tuổi, con đã nhờ cha giúp con môn toán nhưng cha lại bảo rằng con có thể tự làm vì con rất thông minh. Con biết cha muốn con tự lập nhưng lúc ấy con chỉ cần cha giải thích giúp con một chút là được rồi. Hồi đó, con cảm thấy thất vọng ghê gớm. Một lần khác, khi chiếc xe ngựa nhà mình bị kẹt dưới rãnh và con đã nhờ cha giúp con kéo nó lên. Nhưng hôm đó, cha nói rằng vì con đã làm cho chiếc xe bị kẹt nên con cũng sẽ biết cách kéo nó lên. Con có thể làm được việc đó nhưng vấn đề là con muốn được cha giúp đỡ. Những lúc ấy, con cảm thấy cha chẳng hề yêu con.

Những lời nói của Jake khiến cho Will suýt khóc. Anh nói với con:

- Jake ơi, cha xin lỗi con. Cha không biết là mình đã làm con buồn đến vậy. Lẽ ra cha nên hỏi con điều này sớm hơn mới phải. Tự đáy lòng mình, cha luôn mong muốn con sống độc lập và tự tin - và đó là điều con đang làm được. Cha rất tự hào về con, nhưng cha cũng muốn con biết rằng cha rất yêu con. Từ nay về sau, cha sẽ hỗ trợ con mỗi khi con cần. Cha mong con sẽ cho cha cơ hội đó.

Sau đó, hai cha con Will đã ôm lấy nhau và cùng chia sẻ mối đồng cảm yêu thương.

Bảy tháng sau, Will có cơ hội bày tỏ sự quan tâm của mình với hai cậu con trai khi chiếc xe ngựa một lần nữa rơi xuống rãnh nước sau nhà. Hai cậu con trai của anh đã mất hơn hai giờ để cố kéo chiếc xe lên nhưng không làm được. Cuối cùng, Jake bảo em trai về nhà cầu cứu. Buck hết sức ngạc nhiên khi thấy cha vội vã lấy đồ đạc chạy theo mình. Cậu bé càng ngạc nhiên hơn khi thấy lúc chiếc xe được kéo lên, cha ôm hôn anh Jake và nói: *"Cảm ơn con trai của cha, cảm ơn vì con đã báo tin cho cha biết"*. Nỗ lực của Will nhằm xoa dịu vết thương lòng của đứa con trai lớn đã thành công. Hôm ấy, Will đã học một bài học sâu sắc về việc nuôi dạy con.

Sự tận tụy yêu thương

Cha mẹ dành sự quan tâm chăm lo cho con cái qua nhiều tháng năm và được thể hiện dưới hình thức trách nhiệm. Điều đó khiến nhiều người quên rằng những hành động rất đỗi bình thường mỗi ngày họ làm cho con đều là những biểu hiện tình yêu. Họ cảm thấy mình chăm lo cho con cái vì trách nhiệm hơn là vì tình yêu thương. Thái độ đó khiến trẻ thấy mình trở thành gánh nặng đồng thời không thể cảm nhận được tình yêu thương của cha mẹ qua những hành động tận tụy đó.

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

Dù việc chăm lo cho con trẻ diễn ra hàng ngày nhưng thỉnh thoảng, các bậc phụ huynh cũng

nên kiểm tra thái độ của mình để đảm bảo rằng sự tận tụy đó truyền đạt đến trẻ thông điệp yêu thương thực sự.

Mục đích tối thượng của sự tận tụy

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

Kinh Thánh có nói rằng hành động phục vụ là một trong những cách làm đẹp lòng Chúa. Kinh Thánh kể rằng trong một buổi tiệc, Chúa Jesus đã nói với vị chủ nhà: *“Mỗi khi ngài tổ chức một bữa tiệc nào đó, đừng mời bạn bè, anh em, họ hàng hay những người hàng xóm giàu có. Nếu không, họ sẽ đáp lại ngài bằng cách mời lại ngài. Khi ngài tổ chức tiệc tùng, hãy mời những người nghèo khó, tàn tật, mù lòa, khổ hạnh. Đó mới là hành động quý báu nhất và ngài sẽ được hưởng phúc đức từ đó...”*. Đó cũng chính là điều chúng ta nên dạy cho con cái mình – phục vụ người khác với thái độ yêu thương.

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

Làm gương cho con cái

Các bậc phụ huynh cần làm gương cho con cái noi theo. Trước tiên, bạn cần đảm bảo rằng con cái thực sự cảm nhận được tình yêu thương và sự quan tâm, chăm sóc của bạn. Điều đó có nghĩa là bạn phải tìm cách giữ cho “khoảng tình cảm” của trẻ luôn tràn đầy. Thông qua hành động của cha mẹ, trẻ sẽ hiểu được sống vì người khác là như thế nào. Bạn hãy nhớ rằng yêu cầu hoàn toàn khác với ra lệnh. Trẻ sẽ khó cảm thấy trân trọng và biết ơn bạn khi bạn ra lệnh cho chúng phải làm điều gì đó. Đưa ra một yêu cầu nhẹ nhàng và biết kiềm chế cơn giận dữ sẽ giúp ta cư xử với con trẻ một cách dịu dàng.

Khi trưởng thành, con trẻ sẽ hiểu rõ sự hy sinh thầm lặng của cha mẹ. Dĩ nhiên, trẻ sẽ không thể nhớ được ai đã thay tã hay cho chúng ăn. Nhưng khi chứng kiến các bậc cha mẹ khác chăm sóc con họ, trẻ sẽ nhận ra rằng mình cũng đã từng được chăm lo và yêu thương như thế. Khi đó, trẻ sẽ biết trân trọng hơn những gì chúng đã nhận được từ cha mẹ.

Và cuối cùng, từ tấm gương của cha mẹ, trẻ sẽ học được bài học giúp đỡ người khác như săn sóc người bệnh, giúp đỡ người nghèo khổ. Có thể trẻ sẽ tham gia các tổ chức từ thiện hoặc những hoạt động vì cộng đồng. Trẻ không cần phải đi xa mới nhận ra những người kém may mắn hơn mình. Bạn cũng có thể giúp con hiểu được điều này bằng cách cùng con tham gia những hoạt động tình nguyện. Khi cha mẹ và con cái cùng nhau hoạt động vì mục tiêu giúp đỡ những người kém may mắn, cả hai sẽ có những giờ phút ý nghĩa bên nhau. Các hoạt động này sẽ trở thành một bài học có ý nghĩa sâu sắc đối với trẻ.

Một năm nọ, cả gia đình tôi tham gia các hoạt động tình nguyện của tổ chức các tác giả theo đạo Thiên Chúa ở Bolivia. Tại đó, chúng tôi đã giúp một em bé ba tuổi bị gãy chân. Các con tôi đã làm những việc thiết thực và đáng quý để giúp đỡ em bé ấy. Và tôi thực sự ngạc nhiên khi đến lễ Giáng sinh sau đó, cậu con trai Carey tám tuổi của tôi đã dành tặng cho chị gái món quà Giáng sinh quý giá nhất của mình - một con búp bê mới toanh.

Thay đổi hành vi của con

Trọng tâm của các hoạt động xã hội chính là lòng thành tâm giúp đỡ người khác. Thế nhưng

đôi khi hành động của các bậc phụ huynh lại thể hiện thông điệp khác, khiến trẻ hoài nghi về bài học cho đi một cách bất vụ lợi. Đó là khi các bậc phụ huynh yêu thương con bằng tình yêu có điều kiện, tức là chỉ thể hiện sự quan tâm với con khi con đạt được một thành tích nào đó. Điều này khiến trẻ nảy sinh tư tưởng chỉ nên giúp đỡ người khác khi điều đó có lợi cho mình. Vì vậy, hành động tận tụy của các bậc cha mẹ cần chuyển tải được thông điệp tình yêu và không vì lý do nào khác. Khi làm được điều đó, các bậc phụ huynh đã tạo nên động lực giúp trẻ thay đổi hành vi của mình.

Trong xã hội ngày nay, lối suy nghĩ: *“Tôi được gì từ việc này?”* đã trở nên phổ biến. Suy nghĩ này hoàn toàn đi ngược với hành động chăm lo cho con cái của cha mẹ. Mục tiêu mà các bậc cha mẹ hướng đến chính là nuôi dạy con cái mình trở thành người tử tế và nhân hậu.

Có thể bạn băn khoăn về tính khả thi của mục tiêu này trong xã hội đầy toan tính như hiện nay. Mục tiêu này hoàn toàn có thể thực hiện được, nhưng nó phụ thuộc rất nhiều ở bạn. Bạn cần giúp con hiểu rõ ý nghĩa của hành động tận tụy và cùng con tham gia chăm sóc những người kém may mắn. Bạn cũng có thể dạy con bằng cách nêu ra những tấm gương người tốt việc tốt để trẻ tự nhận thức và giúp đỡ những người xung quanh một cách bất vụ lợi.

Lòng hiếu khách

Lòng hiếu khách là nền tảng giúp bạn thiết lập được các mối quan hệ vững bền. Một trong những cách thức giúp bạn thể hiện lòng hiếu khách của mình là tổ chức một buổi tiệc và mời mọi người đến dự.

Khi bạn mở rộng cửa chào đón bạn bè, khách khứa, con bạn sẽ học được cách san sẻ tình yêu với mọi người. Dù ngày nay xu hướng đãi tiệc ở nhà hàng đang thịnh hành nhưng không khí ấm áp và thân mật của những bữa tiệc tại nhà vẫn có ý nghĩa đặc biệt. Việc thiết lập các mối quan hệ vững bền sẽ dễ thực hiện hơn trong không khí gia đình.

Suốt những năm 70, gia đình tôi luôn trở thành điểm đến của sinh viên các trường đại học trong vùng, đặc biệt là trường Đại học Wake Forest. Chương trình sinh hoạt thường rất đơn giản. Từ 8 đến 10 giờ tối thứ sáu, tất cả cùng thảo luận những vấn đề về phát triển mối quan hệ, đạo đức, xã hội... Sau đó, mọi người cùng thư giãn và chuyện phiếm cho đến nửa đêm.

Ngày đó, các con của tôi - Shelley và Derek - vẫn còn rất bé. Chúng luôn hào hứng chạy tới lui giữa mọi người, trò chuyện hoặc sẽ ngủ trong lòng một sinh viên nào đó. Những sinh viên này đã mang đến cho chúng tôi không khí của một đại gia đình và các con tôi luôn mong chờ những tối thứ sáu như thế.

Vào sáng thứ bảy, một số sinh viên sẽ đến nhà tôi để thực hiện *“Những dự án công ích”*. Chúng tôi đi khắp vùng, chia nhau dọn dẹp nhà cửa giúp các gia đình neo đơn, thông cống rãnh hay quét lá cây trong công viên. Shelley và Derek cũng tham gia với chúng tôi. Niềm vui lớn nhất của cả hai là đùa nghịch trên những đồng lá được vun lại sau khi quét xong.

Khi trưởng thành, Shelley và Derek luôn ghi nhớ những kỷ niệm về các anh chị sinh viên. Cả Shelley và Derek đều sống có trách nhiệm với bản thân và quan tâm đến mọi người. Shelley - giờ trở thành bác sĩ sản khoa - cho biết việc trò chuyện với các anh chị sinh viên đến từ Đại học Y Bowman Gray ngày trước đã ảnh hưởng lớn đến quyết định lựa chọn nghề nghiệp của con bé. Trong khi đó, Derek đã từng mời những người vô gia cư về sống trong căn hộ của mình suốt mùa đông. Từ trường hợp các con mình, tôi tin rằng việc mở rộng cửa chào đón mọi người cũng như việc cả gia đình cùng tham gia các dự án công ích sẽ có ảnh hưởng sâu sắc và tích cực đối với con trẻ.

Hãy đặt ra mục tiêu rằng con bạn sẽ cảm thấy thoải mái khi giúp ích người khác. Dĩ nhiên, con bạn sẽ không dễ dàng cảm thấy như thế. Trẻ sẽ học được điều đó qua việc quan sát cách

bạn chăm sóc, giúp đỡ chính bản thân trẻ và những người xung quanh hay khi cùng bạn làm điều gì đó hữu ích cho mọi người. Khi lớn lên, con bạn sẽ làm nhiều hơn những việc làm tốt đẹp ngày hôm nay.

Khi ngôn ngữ yêu thương chính của con bạn là sự tận tụy

Sự tận tụy của cha mẹ tác động rất lớn đến đời sống tinh thần, tình cảm của trẻ. Nếu đây chính là ngôn ngữ tình yêu cơ bản của con bạn thì việc bạn chăm lo cho trẻ sẽ truyền đạt đến bé thông điệp đầy yêu thương. Khi nhờ bạn sửa chiếc xe đạp, vá chiếc áo đầm cho búp bê, trẻ không chỉ muốn bạn thực hiện những điều đó mà còn muốn nhận được tình yêu thương của bạn. Đó chính là điều cậu bé Jake mong muốn ở bố mình trong câu chuyện trên.

Khi các bậc phụ huynh hiểu và phản hồi lại những yêu cầu này bằng thái độ yêu thương, trẻ sẽ cảm thấy hạnh phúc và “*khoang tình cảm*” của trẻ lại được làm đầy, như trường hợp của Jake. Nhưng khi các bậc phụ huynh từ chối yêu cầu hoặc thực hiện nó với thái độ khó chịu, trẻ sẽ bị tổn thương rất nhiều.

Tuy nhiên, không phải lúc nào bạn cũng cần làm theo mọi yêu cầu của trẻ. Điều bạn nên làm là tỏ ra nhanh nhạy với yêu cầu của con và hiểu được rằng sự phản hồi của mình có thể làm đầy hoặc rút cạn “*khoang tình cảm*” của chúng. Bạn cần cân nhắc kỹ lưỡng và có thái độ phản hồi đầy yêu thương trước những yêu cầu của con.

Trẻ nói gì về ngôn ngữ yêu thương “sự tận tụy”?

Hãy lắng nghe tâm sự của những trẻ có ngôn ngữ yêu thương cơ bản là sự tận tụy dưới đây để hiểu hơn về sức mạnh của loại ngôn ngữ này.

Krystal, 7 tuổi, gặp trục trặc về sức khỏe liên tục trong ba năm qua: “*Cháu biết mẹ yêu cháu vì mẹ luôn giúp đỡ cháu mỗi khi cháu cần. Khi cháu phải đi khám bệnh, mẹ luôn nghỉ việc để đưa cháu đi. Khi cháu bị bệnh nặng, mẹ tự tay nấu món cháo mà cháu thích nhất*”.

Bradley, 12 tuổi, sống cùng mẹ và em trai. Cha Bradley đã bỏ mẹ con cô bé khi cô bé mới lên sáu. “*Cháu biết là mẹ yêu cháu vì mẹ đã khâu lại cho cháu những chiếc áo bị đứt cúc và còn giúp cháu làm bài tập về nhà vào mỗi tối. Mẹ cháu là y tá và mẹ đã phải làm việc cật lực để chăm lo cho chị em cháu. Cháu nghĩ là cha cũng thương cháu nhưng cha đã chẳng làm gì để giúp mẹ con cháu cả*”.

Jodi, 14 tuổi, là học sinh của trường dành cho trẻ khiếm khuyết, hiện đang sống với mẹ, cho biết: “*Cháu biết mẹ yêu cháu là vì mẹ luôn giúp cháu giặt quần áo và dọn dẹp phòng ốc. Buổi tối mẹ thường giúp cháu làm bài tập về nhà, nhất là môn vẽ*”.

Melanie, 14 tuổi, là con cả trong gia đình bốn anh em. “*Cháu biết bố mẹ thương yêu cháu vì bố mẹ làm rất nhiều việc cho cháu. Mẹ may trang phục cho cháu khi cháu đóng kịch ở trường. Thậm chí mẹ còn may cả cho hai người bạn khác của cháu nữa. Điều đó khiến cháu rất tự hào về mẹ. Còn bố thì luôn giúp cháu làm bài tập về nhà. Năm nay bố còn dành thời gian dạy cháu môn đại số nữa. Cháu không thể tin được là bố có thể giải được tất cả những bài tập rất khó đó*”.

Đối với những em nhỏ này, sự tận tụy xuất phát từ tình thương yêu thực sự của cha mẹ rất quan trọng. Phục vụ nghĩa là yêu thương. Vì vậy bạn hãy tận tụy chăm lo cho con, dạy con biết giúp đỡ người khác - và con bạn sẽ học tập bạn để trở thành một người có ích cho xã hội.

Một số gợi ý

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

- Dạy con chơi một số môn thể thao như bóng đá, bóng chày...
- Hướng dẫn con làm bài tập.
- Nấu cho con một món ăn ngon khi con phải trải qua một ngày khó khăn.
- Thay vì bảo con: “Đi ngủ đi”, hãy nhẹ nhàng bế con vào giường và đắp chăn cho con.
- Đối với trẻ đã đến tuổi đi học, hãy giúp con chọn quần áo đi học vào mỗi buổi sáng khi con thức dậy.
- Dạy cho con biết tầm quan trọng của việc giúp đỡ người khác thông qua những hoạt động cộng đồng.
- Hãy chuẩn bị cho con những món đồ chơi mà con thích nhất để trẻ có thể chơi khi thức dậy hoặc đi học về (dĩ nhiên là bạn phải tham gia cùng con).
- Khi bạn sắp trễ một cuộc hẹn hay buổi họp, hãy giúp con hoàn thành những việc con đang làm để cả hai thu xếp nhanh hơn thay vì để con làm một mình và hối thúc con.
- Khi con bị ốm, hãy cùng con xem bộ phim con yêu thích, đọc truyện cho con nghe hoặc nấu món ăn bổ dưỡng mà con thích nhất.
- Giúp con phát triển các mối quan hệ với những người lớn xung quanh để trẻ có thể học hỏi được nhiều lĩnh vực như khiêu vũ, bóng chày, âm nhạc...
- Chuẩn bị tiệc sinh nhật với những món ăn con thích nhất.
- Lên danh sách những việc con thích làm cùng với bạn. Thỉnh thoảng hãy thực hiện một trong số chúng một cách bất ngờ.
- Chuẩn bị một món ăn đặc biệt cho con, chẳng hạn như một chiếc bánh có hình dạng kỳ lạ hoặc có khắc tên con trên đó.
- Giúp con sửa chữa một món đồ chơi hoặc vật dụng con thích nhất.

Chương 7

CÁCH PHÁT HIỆN NGÔN NGỮ TÌNH YÊU CƠ BẢN CỦA TRẺ

Chúng tôi vừa giới thiệu đến bạn năm ngôn ngữ tình yêu của trẻ. Hẳn bạn đã nhận ra vai trò của các ngôn ngữ này đối với đời sống tinh thần, tình cảm của trẻ. Vậy bạn đã bao giờ tự hỏi bản thân: “*Ngôn ngữ tình yêu cơ bản của con mình là gì nhỉ? Mình có biết gì về nó hay không?*”. Trên thực tế, việc tìm ra ngôn ngữ tình yêu cơ bản của trẻ có thể khiến bạn mất nhiều thời gian. Tuy nhiên, bạn cũng đừng quá lo lắng bởi luôn có những dấu hiệu giúp bạn phát hiện ra điều đó.

Biết tận dụng những điều tốt đẹp nhất của tình yêu

Điều gì sẽ xảy ra khi ta sử dụng cả năm ngôn ngữ tình yêu của trẻ? Câu trả lời là khi đó, ta đã dạy cho trẻ cách yêu thương và thể hiện tình yêu thương mọi người qua cả năm ngôn ngữ. Khi ấy, trẻ sẽ hiểu và tôn trọng nhu cầu tình cảm của người khác hơn.

Cũng như chúng ta - những người trưởng thành, mọi trẻ em đều có nhu cầu được yêu thương bằng tất cả các ngôn ngữ tình yêu. Khi nhu cầu này được đáp ứng, trẻ sẽ có cuộc sống tình cảm cân bằng và hòa nhập tốt với xã hội. Tuy nhiên, ở lứa tuổi này, do bị tư tưởng vị kỷ chi phối nên trẻ không nhận thức được tầm quan trọng của việc thiết lập và phát triển các mối quan hệ. Chẳng hạn, trẻ có thể cảm thấy không thoải mái khi chia sẻ quà tặng hoặc đồ chơi với bạn mình. Hoặc những trẻ có tính rụt rè sẽ khó thích nghi với ngôn ngữ tình yêu thời gian chia sẻ của bố mẹ. Một số trẻ lại có khuynh hướng thể hiện tình cảm bằng hành động nên trẻ sẽ cảm thấy khó khăn khi sử dụng ngôn ngữ lời khen tặng. Chính vì thế, việc giúp trẻ tự tin trong giao tiếp và hòa đồng hơn với mọi người là một trong những mục tiêu quan trọng nhất của các bậc phụ huynh.

Khi học cách sử dụng ngôn ngữ tình yêu của con, các bậc cha mẹ đã dạy cho trẻ cách sống cống hiến và cho đi. Hãy tưởng tượng, nếu tất cả con cái chúng ta đều hiểu và trân trọng ý nghĩa của ngôn ngữ tình yêu sự tận tụy thì chắc hẳn các tổ chức xã hội sẽ có rất nhiều tình nguyện viên muốn cống hiến cho cộng đồng.

Nhưng bạn phải cần thời gian

Hẳn bạn đã biết tầm quan trọng của việc hiểu được năm ngôn ngữ tình yêu của con trẻ cũng như học cách sử dụng các ngôn ngữ đó. Nhưng câu hỏi được đặt ra ở đây là: “*Làm thế nào để biết được ngôn ngữ tình yêu của trẻ?*”.

Dĩ nhiên, việc làm này đòi hỏi bạn phải đầu tư thời gian và tâm sức. Với những trẻ nhỏ, bạn cần thể hiện tình yêu bằng cả năm ngôn ngữ để giúp trẻ phát triển toàn diện. Có thể lúc này, bạn sẽ nhận ra những dấu hiệu thể hiện ngôn ngữ tình yêu của con bạn. Chẳng hạn, một số em bé đặc biệt yêu mến giọng nói của mẹ nhưng cũng có nhiều em lại tỏ ra khá thờ ơ hững hờ với điều đó; có em bé cảm thấy rất an toàn khi ở bên người lớn trong khi có em khác lại không chú ý đến điều này cho lắm.

Khi con bạn lớn khôn hơn, bạn sẽ thấy cách thể hiện tình yêu của trẻ dần thay đổi. Khi ấy,

một trong năm ngôn ngữ tình yêu sẽ được thể hiện rõ nét và đóng vai trò quan trọng hơn so với các ngôn ngữ còn lại. Nếu bạn sử dụng ngôn ngữ tình yêu không đúng cách, trẻ sẽ bị tổn thương. Vì thế, bạn cần lưu ý điều này khi thể hiện tình yêu với trẻ đồng thời giảm thiểu việc làm tổn thương trẻ khi bạn giận dữ.

Phát hiện ngôn ngữ tình yêu của con trẻ là cả một quá trình. Chính vì vậy, bạn cần tỏ ra kiên nhẫn với con, đặc biệt khi con còn bé. Ở giai đoạn này, trẻ chỉ mới bắt đầu học cách tiếp nhận và thể hiện tình yêu. Điều đó có nghĩa là trẻ sẽ nhận thức về tình yêu thông qua hành động, lời nói và cử chỉ của cha mẹ. Bạn nên lưu ý rằng việc trẻ phản hồi đặc biệt đối với một ngôn ngữ tình yêu nào đó cũng không có nghĩa đó là ngôn ngữ tình yêu cơ bản của trẻ. Có thể vài tháng sau, trẻ sẽ quan tâm đến một ngôn ngữ tình yêu khác.

Hãy xem Cami đã lớn lên như thế nào

Cả gia đình Campbell đều thích theo dõi bé Cami giao tiếp với những người già ở viện dưỡng lão nơi bà cố của em đang sống. Thậm chí, ngay từ khi mới lên hai hay ba tuổi, Cami đã rất thích vẽ tranh tặng cho từng cụ già trong viện. Cami luôn tặng thiệp và quà cho bà cố vào những dịp Giáng sinh hay sinh nhật của bà, dù bà cố của bé bị mất trí nhớ và không nhớ được bé là ai. Chúng ta có thể dễ dàng đoán được ngôn ngữ tình yêu cơ bản của Cami là sự tận tụy. Tuy nhiên, có thể chúng ta dự đoán nhầm vì lúc này, Cami còn quá bé để chúng ta có thể đánh giá chính xác ngôn ngữ tình yêu của bé. Mọi người trong gia đình quan sát và nhận thấy rằng Cami rất cần tình yêu thương và sự quan tâm của bố mẹ, đặc biệt là qua cử chỉ âu yếm, lời khen ngợi và thời gian chia sẻ.

Các giai đoạn phát triển

Gia đình Campbell quan sát cách bé Cami thể hiện và tiếp nhận tình yêu trong từng giai đoạn phát triển của em. Họ hiểu rằng Cami sẽ trải qua nhiều thay đổi trong cách biểu hiện tình yêu, đặc biệt là trong giai đoạn niên thiếu.

Không phải lúc nào ngôn ngữ tình yêu của trẻ cũng cố định. Trong quá trình tìm kiếm ngôn ngữ tình yêu cơ bản của con, bạn nên nhớ rằng trẻ sẽ trải qua nhiều giai đoạn phát triển tình cảm khác nhau, cũng giống như những đam mê về giải trí và học tập của em. Nhiều trẻ có khuynh hướng dùng một ngôn ngữ để tiếp nhận tình yêu và một ngôn ngữ khác để san sẻ tình yêu đó. Hãy bạn không muốn cản trở quá trình phát triển của con em mình, phải không?

Dù trong chương này, chúng tôi nhấn mạnh đến một ngôn ngữ tình yêu cơ bản của trẻ nhưng bạn cũng đừng vì thế mà xao nhãng bốn ngôn ngữ tình yêu còn lại. Con bạn cần học cách san sẻ và tiếp nhận tình yêu bằng tất cả năm loại ngôn ngữ. Điều này rất quan trọng vì khi lớn lên, trẻ sẽ tiếp xúc với nhiều người có ngôn ngữ tình yêu cơ bản khác với ngôn ngữ tình yêu của em. Càng có khả năng thể hiện tình yêu bằng tất cả các ngôn ngữ, trẻ càng có cơ hội thể hiện được sự quan tâm và lòng biết ơn đối với người thân, bạn bè, đồng nghiệp của mình.

Giá trị tối cao của việc phát hiện ra ngôn ngữ tình yêu cơ bản của trẻ chính là việc bạn tìm ra phương pháp truyền tải tình yêu đến con cái mình hiệu quả nhất và luôn làm đầy “khoang tình cảm” của con.

Phát hiện ngôn ngữ tình yêu cơ bản của trẻ

Khi tìm kiếm ngôn ngữ tình yêu cơ bản của con, bạn không nên trao đổi về mục tiêu này với trẻ, đặc biệt là khi trẻ ở vào lứa tuổi vị thành niên. Trong thời kỳ này, nếu biết được mục tiêu của bạn, có thể trẻ sẽ lợi dụng điều đó để bắt bạn đáp ứng những mong muốn tạm thời của mình. Và thường thì mong muốn tạm thời đó chẳng liên quan gì đến nhu cầu tình cảm thực sự

của trẻ cả. Chẳng hạn, nếu con bạn đang mong muốn có được một đôi giày thể thao đắt tiền và biết được ý định của bạn, có thể trẻ sẽ đòi bạn mua bằng được đôi giày đó. Trẻ sẽ bảo với bạn rằng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của mình là quà tặng và nếu bạn yêu em, bạn phải mua cho em đôi giày đắt tiền đó.

Với mong muốn biết được ngôn ngữ tình yêu cơ bản của con, rất có thể bạn sẽ mua đôi giày đó cho con trước khi nhận ra mình đã bị gạt. Vì vậy, bạn hãy nhớ rằng làm cha mẹ tốt không có nghĩa là phải đáp ứng mọi yêu cầu của con.

Bạn có thể tham khảo một số cách thức dưới đây để nhận biết được ngôn ngữ tình yêu cơ bản của con em mình:

1. Quan sát cách trẻ thể hiện tình yêu đối với bạn

Hãy quan sát cách trẻ thể hiện tình yêu bởi có thể khi ấy, trẻ đang sử dụng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của em. Điều này đặc biệt đúng đối với trẻ nhỏ tuổi bởi ở lứa tuổi này, trẻ thường thể hiện tình yêu của mình thông qua cách trẻ muốn nhận lại nhất. Vì vậy, nếu đưa con lên năm tuổi của bạn nói với bạn những ngôn từ động viên yêu thương như *“Mẹ ơi, mẹ nấu ăn thật ngon”, “Cảm ơn bố đã giúp con làm bài tập về nhà”, “Con yêu mẹ lắm, mẹ ơi”* hoặc *“Bố ơi, con chúc bố một ngày thật tuyệt nhé”*, thì ngôn ngữ tình yêu cơ bản của trẻ chính là lời khen ngợi. Tuy nhiên, phương pháp này lại không hiệu quả đối với những trẻ mười lăm tuổi. Ở lứa tuổi này, trẻ đã biết rút kinh nghiệm từ những lần vởi vãnh cha mẹ bằng cách sử dụng lời yêu thương. Chính vì vậy, phương pháp này tốt nhất nên được áp dụng với trẻ từ năm đến mười tuổi.

2. Quan sát cách trẻ thể hiện tình yêu

Nếu con bạn muốn tặng quà cho những người thân xung quanh bé thì có thể ngôn ngữ tình yêu cơ bản của trẻ chính là quà tặng. Tuy nhiên, bạn không được gợi ý con tặng quà cho mọi người. Nếu không, trẻ sẽ chỉ làm theo sự chỉ đạo của bạn và khi đó, quà tặng không còn là cách thể hiện tình yêu thực sự của trẻ nữa.

Khi ngôn ngữ tình yêu cơ bản của trẻ là quà tặng, trẻ sẽ tỏ ra vô cùng thích thú khi nhận được quà và mong muốn mọi người cũng có được niềm vui như mình. Trẻ sẽ có xu hướng cho rằng mọi người đều cảm thấy vui như em khi nhận được quà.

3. Lắng nghe yêu cầu thường xuyên nhất của trẻ

Hãy dành thời gian chơi đùa cùng con hoặc ở bên con khi bạn thường nhận được đề nghị bạn chơi chung của con. Lúc này, con bạn đang yêu cầu bạn dành cho chúng thời gian chia sẻ và sự chú ý trọn vẹn. Dĩ nhiên, mọi em bé đều cần sự chú ý của cha mẹ nhưng với những trẻ có ngôn ngữ yêu thương thời gian chia sẻ thì nhu cầu này sẽ vượt trội hơn.

Nếu con bạn thường xuyên hỏi bạn về bức tranh bé mới vẽ, có thể ngôn ngữ tình yêu cơ bản của trẻ chính là lời khen ngợi. Những câu như: *“Mẹ ơi, mẹ thấy bức tranh con vẽ đẹp không?”* hoặc *“Con có làm bài tập về nhà tốt không mẹ?”*, *“Con mặc chiếc áo đầm này có xinh không hả mẹ?”*... đều là những cách thể hiện nhu cầu được nghe những lời khen ngợi, động viên của trẻ. Tất nhiên, mọi trẻ em đều cần những ngôn từ động viên như vậy. Nhưng nếu yêu cầu của con bạn thường tập trung vào cách thức này thì rất có thể đó là biểu hiện quan trọng về ngôn ngữ tình yêu cơ bản của bé: lời khen ngợi.

4. Lắng nghe xem trẻ thường than phiền về điều gì nhất

Phương pháp này cũng tương tự như phương pháp thứ ba. Tuy nhiên, ở đây, thay vì đề nghị trực tiếp, con bạn lại than phiền về việc trẻ đã không nhận được điều gì đó từ bạn. Nếu con bạn than phiền: *“Bố chưa bao giờ dành thời gian cho con”, “Mẹ chỉ chăm sóc cho em mà không chú ý gì tới con”, “Cha con mình chưa bao giờ đi chơi công viên với nhau”...* thì có thể trẻ đang tiết lộ nhiều hơn là sự bức bối của em đối với đứa em vừa chào đời. Có thể trẻ muốn nói với bạn rằng từ khi có em, trẻ không còn nhận được tình yêu thương của bạn như trước. Trong lời than phiền của trẻ, rõ ràng trẻ muốn bạn dành nhiều thời gian chia sẻ với em hơn.

Tuy nhiên, nếu thỉnh thoảng trẻ mới than phiền về việc thiếu thời gian chia sẻ với cha mẹ thì đó không phải là dấu hiệu cho thấy ngôn ngữ tình yêu cơ bản của em. Chẳng hạn, khi trẻ hỏi bạn: *“Bố ơi, bố làm việc nhiều quá à!”* thì rất có thể trẻ đang lặp lại câu nói của mẹ. Hay khi trẻ bảo: *“Con ước gì gia đình mình đi nghỉ hè giống như gia đình của Ben”* thì có thể chỉ là trẻ đang mong muốn được giống như Ben.

Hầu như mọi trẻ em đều có lúc than phiền về những điều khiến em không hài lòng. Tuy nhiên, đa số những lời than phiền này lại liên quan đến khao khát tức thì của trẻ. Vì vậy, đây không hẳn là dấu hiệu giúp bạn nhận biết ngôn ngữ tình yêu cơ bản của trẻ. Nhưng nếu những lời than phiền này xảy ra thường xuyên thì rất có thể chúng chính là dấu hiệu thể hiện ngôn ngữ tình yêu cơ bản của em. Vì vậy, mức độ thường xuyên của những lời than phiền chính là chìa khóa giúp bạn phát hiện ra ngôn ngữ tình yêu của con em mình.

5. Cho con được chọn lựa giữa hai ngôn ngữ tình yêu

Hãy tạo điều kiện để con bạn được chọn lựa giữa hai ngôn ngữ tình yêu. Chẳng hạn, một người cha có thể nói với con trai lên mười tuổi của mình rằng: *“Eric à, bố được nghỉ vào buổi chiều ngày thứ năm. Chúng ta có thể cùng đi câu cá hoặc bố sẽ dẫn con đi mua một đôi giày thể thao mới. Vậy con thích cái nào hơn?”*. Trong trường hợp này, cậu bé Eric được quyền lựa chọn giữa thời gian chia sẻ và quà tặng. Hoặc một người mẹ có thể nói với con gái của mình: *“Tối nay mẹ rảnh. Vậy con thích chúng ta cùng đi bộ với nhau hay mẹ sẽ ở nhà may cho con chiếc áo đầm mới?”*. Như vậy, con gái chị sẽ có quyền được chọn lựa giữa thời gian chia sẻ và sự tận tụy.

Hãy ghi lại quyết định của con bạn trong những lần chọn lựa này. Nếu phần lớn chọn lựa của con bạn xoay quanh một trong năm ngôn ngữ tình yêu thì có thể bạn đã tìm ra được cách thức khiến con bạn cảm thấy được yêu thương nhiều nhất. Tuy nhiên, cũng có khi con bạn không thích điều gì trong hai chọn lựa đó và đề nghị một điều khác. Hãy ghi lại yêu cầu này của trẻ vì có thể đây chính là gợi ý quan trọng giúp bạn phát hiện ra ngôn ngữ tình yêu cơ bản của con.

Nếu trẻ băn khoăn về hành động của bạn, bạn có thể giải thích với con rằng: *“Mẹ muốn gia đình ta có được những khoảng thời gian bên nhau thật hạnh phúc. Chính vì thế, mẹ muốn biết suy nghĩ và cảm giác của con để có thể thực hiện điều đó tốt hơn. Suy nghĩ của con rất có ý nghĩa đối với mẹ. Vậy con nghĩ thế nào về điều này?”*. Tuy nhiên, bạn có thể tùy vào hoàn cảnh của mình mà giải thích đơn giản hoặc chi tiết với con. Tuy nhiên, điều quan trọng là bạn phải nói với con những lời chân thật.

Dùng nhiều lựa chọn để phát hiện ngôn ngữ tình yêu của trẻ

Các lựa chọn cho trẻ năm tuổi

Những lựa chọn này phụ thuộc vào lứa tuổi và sở thích của con bạn. Dưới đây là một số ví dụ mà bạn có thể tham khảo. Đối với trẻ học lớp một, bạn có thể nói với con:

“Con muốn mẹ nướng cho con món bánh táo (*sự tận tụy*) hay chúng ta cùng đi dạo trong

công viên *(thời gian chia sẻ)?*”

“Con thích bố con ta cùng chơi trò vật lộn *(cử chỉ âu yếm)* hay bố đọc truyện cho con nghe nè *(thời gian chia sẻ)?*”

“Bố có việc phải ra thành phố trong vài ngày, con muốn bố mua cho con một món quà *(quà tặng)* hay sẽ viết cho con một lá thư vì con là một cậu bé tuyệt vời *(lời khen ngợi)?*”

“Con có muốn cùng chơi trò chơi này với bố không? Trò chơi của chúng ta sẽ bắt đầu *“Bố yêu con vì...” (lời khen ngợi)* hay con muốn bố sửa cho con món đồ chơi bị hỏng *(sự tận tụy)?*”

Trò chơi *“Bố yêu con vì...”* là trò chơi mà cha mẹ và con cái có thể thay phiên nhau hoàn thành câu nói đó. Chẳng hạn, bạn có thể nói với con: *“Bố yêu con vì con có một nụ cười đẹp tuyệt vời”*. Con bạn có thể nói: *“Con yêu bố vì bố thường đọc truyện cho con nghe”*. Bạn lại nói tiếp *“Bố yêu con vì con rất yêu thương em gái con”*...

Đây là một trò chơi thú vị mà các bậc cha mẹ dùng lời khen ngợi để thể hiện tình yêu thương với con và dạy con sử dụng nó với mình. Trò chơi cũng có thể bắt đầu bằng mẫu tự ABC sau cụm từ *“vì...”*, chẳng hạn như: *“Bố yêu con vì con **ăn** nói rất lễ phép với người lớn”* được tiếp tục với: *“Con yêu bố vì bố luôn **bên** vực người yếu đuối”*...

Lựa chọn dành cho trẻ mười tuổi

Nếu con bạn gần mười tuổi, bạn có thể hỏi trẻ những câu hỏi như:

“Sinh nhật sắp tới của con, con muốn được bố mẹ tặng một chiếc xe đạp mới *(quà tặng)* hay du lịch cùng cha mẹ *(thời gian chia sẻ)?*”

“Con muốn cha sửa máy vi tính cho con tối nay *(sự tận tụy)* hay chúng ta cùng chơi bóng rổ *(thời gian chia sẻ và cử chỉ âu yếm)?*”

“Khi chúng ta đến thăm bà vào cuối tuần này, con muốn bố kể với bà về thành tích học tập xuất sắc của con trong học kỳ này *(lời khen ngợi)* hay con muốn bố mua cho con một món quà *(quà tặng)?*”

“Con muốn bố mẹ đến xem con biểu diễn môn thể dục *(thời gian chia sẻ)* hay mua cho con bộ đồ thể thao mới *(quà tặng)?*”

Lựa chọn dành cho trẻ mười lăm tuổi

Đối với trẻ mười lăm tuổi, bạn có thể đưa ra cho con một số lựa chọn sau:

“Con có thích mẹ mua cho con một cái áo khoác mới vào cuối tuần này *(quà tặng)* hay hai mẹ con ta sẽ ở nhà với nhau trong thời gian bố đi công tác *(thời gian chia sẻ)?*”

“Tối nay chỉ có hai mẹ con ta ở nhà, vậy con muốn hai mẹ con ta ăn ngoài *(thời gian chia sẻ)* hay mẹ sẽ làm cho con món pizza con thích nhất *(sự tận tụy)?*”

“Khi con nản chí và bố muốn vực dậy tinh thần của con, con thích hành động nào của bố hơn - một là bố sẽ ngồi xuống bên con, nói với con rằng bố yêu con và kể cho con nghe những ưu điểm vượt trội của con *(lời khen ngợi)*, hay con chỉ cần bố ôm con thật chặt và nói với con rằng: *“Bố luôn ở bên con, con trai à” (cử chỉ âu yếm)?*”.

Việc đưa ra nhiều lựa chọn chỉ hữu ích khi bạn thường xuyên thể hiện tình yêu của mình

với con. Có thể bạn sẽ cần từ 20 đến 30 câu hỏi như thế này mới xác định được ngôn ngữ yêu thương cơ bản của con. Những chọn lựa rải rác sẽ thể hiện nhu cầu tình cảm của trẻ trong một giai đoạn nào đó mà thôi.

Nếu có thể, bạn hãy nghĩ ra khoảng 30 lựa chọn trong mỗi ngôn ngữ tình yêu. Sau đó, bạn hãy tổng hợp chúng lại thành một bản danh sách và đề nghị con lựa chọn. Trẻ thường thích hợp tác với cha mẹ trong những việc như thế này nên nhờ đó, bạn có thể hiểu rõ hơn về ngôn ngữ tình yêu của con.

Thử nghiệm 15 tuần

Nếu cách làm trên vẫn không giúp bạn tìm ra được ngôn ngữ tình yêu cơ bản của con thì phương pháp dưới đây có thể sẽ hữu ích với bạn. Tuy nhiên, để kế hoạch này thành công, bạn cần phải thực hiện nó liên tục trong vòng 15 tuần.

Đầu tiên, bạn hãy chọn một trong năm ngôn ngữ tình yêu và tập trung sử dụng nó trong vòng hai tuần lễ. Chẳng hạn, nếu bạn chọn thời gian chia sẻ thì hãy thể hiện tình yêu của mình với con bằng cách dành cho con ít nhất là ba mươi phút trọn vẹn mỗi ngày. Ví dụ, ngày đầu tiên, bạn có thể đưa con đi ăn sáng. Ngày hôm sau, bạn chơi đùa hoặc đọc sách cho con nghe. Trong thời gian dành cho con sự chú ý tuyệt đối đó, hãy quan sát phản ứng của trẻ. Nếu sau hai tuần, con bạn xin phép được tự do làm điều cháu muốn thì bạn cần thể hiện tình cảm yêu thương của mình bằng ngôn ngữ khác. Ngược lại, nếu con bạn có những thay đổi đáng khích lệ, nghĩa là trẻ rất thích được ở cùng bạn thì đây chính là điều bạn đang tìm kiếm.

Sau hai tuần lễ đó, bạn hãy tạm dừng trong tuần kế tiếp. Tất nhiên, điều đó không có nghĩa là bạn ngừng hoàn toàn việc thể hiện tình cảm yêu thương của mình với con mà là bạn chỉ dành cho con một phần ba thời gian trước đây. Sau đó, bạn chọn một ngôn ngữ tình yêu khác và tập trung sử dụng ngôn ngữ này trong suốt hai tuần lễ tiếp theo. Chẳng hạn, nếu bạn chọn cử chỉ âu yếm là ngôn ngữ tình yêu của con, bạn nên có những tiếp xúc yêu thương với con ít nhất bốn lần mỗi ngày. Chẳng hạn, trước khi con đi học, bạn hãy ôm hôn con thật âu yếm. Khi con đi học về, hãy chào đón con bằng một cái ôm thật chặt. Khi con ngồi ăn cơm tối, hãy xoa nhẹ lên lưng con trong khoảng một phút. Và khi con xem ti-vi, bạn hãy vỗ nhẹ âu yếm lên lưng con. Hãy lặp lại quá trình này mỗi ngày với những cách thể hiện âu yếm khác nhau.

Sau đó, bạn hãy quan sát phản hồi của con. Nếu sau hai tuần lễ, trẻ thu người lại và nói với bạn rằng: *“Cha/Mẹ đừng đụng đến con nữa”* thì chắc chắn đây không phải là ngôn ngữ tình yêu cơ bản của em. Nhưng nếu trẻ tiếp tục tỏ ra hào hứng khi đón nhận cử chỉ âu yếm của bạn thì có nghĩa bạn đã đi đúng hướng rồi.

Tuần lễ tiếp theo bạn hãy giảm cường độ quan tâm và theo dõi phản ứng của con. Sau đó, hãy chọn một ngôn ngữ tình yêu khác và tiếp tục thực hiện theo cách trên.

Bạn hãy tiếp tục quan sát thái độ của con khi chuyển qua ngôn ngữ tình yêu kế tiếp. Có thể con bạn lại mong chờ cách thể hiện tình yêu mà bạn đã sử dụng trước đây. Điều đó có nghĩa là con bạn đang cho bạn một gợi ý về ngôn ngữ tình yêu cơ bản của trẻ. Hoặc nếu con bạn than phiền về việc bạn không còn quan tâm đến trẻ theo cách thức mà bạn đã làm hai tuần trước đó, thì nghĩa là trẻ cũng đã cho bạn một gợi ý quan trọng. Nếu con bạn thắc mắc về hành động của bạn, bạn có thể trả lời con rằng: *“Cha/Mẹ muốn quan tâm đến con theo mọi cách để con biết được rằng cha/mẹ rất yêu thương con”*. Bạn đừng nói gì với con về những khái niệm của ngôn ngữ tình yêu. Và khi bạn thực hiện những thử nghiệm này, hãy nhớ rằng con bạn vẫn cần tình yêu của bạn bằng cả năm ngôn ngữ tình yêu - lời khen ngợi, thời gian chia sẻ, sự tận tụy, quà tặng và cử chỉ âu yếm.

Nếu con bạn bước vào tuổi vị thành niên

Việc nuôi dạy trẻ ở độ tuổi vị thành niên là một công việc khác thường và đòi hỏi bạn phải hết sức kiên nhẫn. Trong giai đoạn này, những thay đổi về tâm sinh lý sẽ kéo theo sự thay đổi trong cách cho và nhận tình yêu của trẻ.

Đa số trẻ vị thành niên đều trải qua giai đoạn phát triển được mô tả là *“thời kỳ cộc cằn”*. Lúc này, bạn sẽ thường nghe được những đoạn trao đổi như sau:

Mẹ: *“Chào con yêu. Con có khỏe không?”*.

Tim: *“Cũng bình thường”*.

Mẹ: *“Sáng nay ở trường có việc gì đó vui lắm phải không con?”*.

Tim: *“Chẳng có gì”*.

Trong giai đoạn khó khăn này, nhiều trẻ không chịu nhận ngôn ngữ tình yêu nào ngoại trừ cử chỉ âu yếm. Đôi lúc, trẻ vị thành niên có những biểu hiện gây khó khăn cho bạn trong việc làm đầy “khoảng tình cảm” của em. Đó là lúc trẻ muốn kiểm tra liệu bạn có thực sự yêu thương em hay không. Trẻ sẽ có những hành động khiến bạn khó chịu, hoặc làm mọi thứ rối lên, hoặc tỏ ra lạnh lùng với thái độ khiêu khích. Những hành vi đó ngụ ý rằng: *“Cha/Mẹ có thực sự yêu thương con không?”*.

Đây thực sự là một thử thách đối với các bậc phụ huynh. Nếu bạn giữ được điềm tĩnh và tỏ ra dễ chịu (cứng rắn nhưng dễ chịu), bạn sẽ vượt qua được thử thách này. Khi ấy, đứa con đang độ tuổi vị thành niên của bạn sẽ vượt qua được giai đoạn phát triển khó khăn này và sớm trưởng thành.

Năm lên mười ba tuổi, Dan bắt đầu “thử thách” bố mẹ mình. Lúc đầu, Jim - bố của Dan - cảm thấy bức bối với những hành động của con trai. Nhưng sau đó, Jim nhận ra rằng mình đã để cho “khoảng tình cảm” của con trai cạn kiệt. Vì biết rằng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của Dan là thời gian chia sẻ nên Jim quyết định dành ra cả ngày cuối tuần để làm đầy lại “khoảng tình cảm” của con. Đó thật sự là một thách thức lớn đối với anh bởi nhu cầu tình cảm của con trai anh rất lớn. Sau khi trải qua ngày nghỉ cuối tuần bên nhau, Jim đã đạt được mục tiêu mình đề ra. Và từ đó về sau, anh không bao giờ để cho “khoảng tình cảm” của Dan cạn kiệt nữa.

Buổi tối hôm đó, Jim có một cuộc họp rất quan trọng, và Dan cũng biết điều đó. Khi Jim sắp ra khỏi nhà, Dan đã gọi:

- Bố ơi! Bố dành cho con một phút được không?

Và với giọng nghiêm túc, Dan hỏi:

- Bố ơi! Bố có thực sự yêu con không?

Rất nhiều bậc phụ huynh không biết cách xử lý tình huống này bởi nó quá bất ngờ. May thay, Jim hiểu được mong muốn của Dan lúc này nên anh nói:

- Bây giờ bố phải đi họp ngay, nhưng bố có thể trò chuyện với con ngay sau khi bố về nhà, khoảng 9 giờ 30 phút nhé.

Nếu lúc đó Jim mất kiên nhẫn với Dan và nói với con rằng: *“Bố vừa dành cho con cả ngày hôm nay rồi đấy thôi! Con còn đòi hỏi gì nữa?”* thì có lẽ anh đã chọc thủng “khoảng tình cảm” của con trai mà anh vừa mới dành 24 giờ để làm đầy.

Trở thành chuyên gia đa ngôn ngữ

Dù ngôn ngữ tình yêu của con bạn là gì chẳng nữa thì hãy nhớ rằng việc sử dụng được cả năm ngôn ngữ là điều rất quan trọng. Nhiều bậc phụ huynh chỉ chú trọng việc sử dụng một ngôn ngữ tình yêu mà quên đi các ngôn ngữ còn lại. Điều này thường xảy ra với ngôn ngữ tình yêu quà tặng. Có lẽ do việc sử dụng ngôn ngữ này ít tốn thời gian và tâm sức nên nhiều người đã rơi vào cái bẫy của việc tặng quà. Khi tặng cho con quá nhiều quà, chúng ta chẳng những không thể làm đầy “khoang tình cảm” của con trẻ mà còn có thể hình thành ở trẻ tính thực dụng.

Không chỉ hữu ích trong quá trình nuôi dạy con cái, việc học cách sử dụng năm ngôn ngữ tình yêu còn giúp các bậc phụ huynh biết cách thể hiện sự quan tâm của mình đến tất cả mọi người.

Hãy ghi nhớ rằng việc học cách sử dụng ngôn ngữ tình yêu là một quá trình dài đòi hỏi bạn phải đầu tư cả thời gian lẫn tâm sức của mình. Quá trình trưởng thành của con cái là một quá trình chậm rãi, phức tạp với vô vàn khó khăn. Hãy dạy cho trẻ cách cho đi và đón nhận tình yêu bằng cả năm loại ngôn ngữ. Khi bạn đặt niềm tin vào tình yêu và trở thành tấm gương cho con cái noi theo, bạn sẽ định hướng cho trẻ phát triển lành mạnh và biết quan tâm đến mọi người xung quanh bằng nhiều cách khác nhau. Làm được điều đó, con cái bạn sẽ trở thành những người xuất sắc!

Chương 8

KỶ LUẬT VÀ CÁC NGÔN NGỮ TÌNH YÊU

Theo bạn, từ nào trong các từ sau đây mang nghĩa tiêu cực: *tình yêu, sự nồng ấm, tiếng cười, kỷ luật*? Câu trả lời là không từ nào cả. Trái với suy nghĩ của nhiều người, “*kỷ luật*” không phải là một từ tiêu cực. Trong tiếng Anh, từ “*kỷ luật*” bắt nguồn từ tiếng Hy Lạp, có nghĩa là “*huấn luyện*”. “*Kỷ luật*” là một trong những nhiệm vụ lâu dài và cần thiết mà các bậc phụ huynh cần thực hiện khi nuôi dạy con trẻ từ thuở ấu thơ đến lúc trưởng thành. Mục tiêu của việc kỷ luật là giúp trẻ đạt đến sự trưởng thành cần thiết để sống có trách nhiệm đối với bản thân và xã hội. Như vậy, từ “*kỷ luật*” mang ý nghĩa tích cực chứ không phải tiêu cực.

Việc nuôi dạy trẻ để trẻ phát triển về tinh thần, tính cách và trở thành một người biết tự chủ đòi hỏi bạn phải dùng mọi phương cách giao tiếp với trẻ. Bạn sẽ phải hướng dẫn cho trẻ thông qua việc làm gương, dạy bảo, uốn nắn hành vi sai trái của trẻ, giúp trẻ rút ra bài học kinh nghiệm và nhiều điều khác nữa. Kỷ luật là một trong những cách thức giúp bạn hoàn thành mục tiêu này. Kỷ luật có vai trò nhất định của nó nhưng trong nhiều gia đình, việc áp dụng hình phạt đối với trẻ thường bị lạm dụng quá mức. Trên thực tế, nhiều bậc phụ huynh cho rằng “*kỷ luật*” và “*hình phạt*” đồng nghĩa với nhau. Thậm chí một số người còn cho rằng kỷ luật chính là hình phạt. Đúng ra, hình phạt là một dạng của kỷ luật và đó là hình thức kỷ luật tiêu cực nhất.

Một số phụ huynh, đặc biệt là những người không nhận được tình yêu thương của bố mẹ ngày bé, cố khuynh hướng xem nhẹ việc nuôi dạy con. Họ thích áp dụng hình phạt với con thay vì sử dụng một hình thức kỷ luật nào đó có ý nghĩa tích cực hơn. Các bậc phụ huynh cần giữ cho “*khoang tình cảm*” của trẻ đầy ắp trước khi áp dụng hình thức kỷ luật. Nếu không, việc bạn áp dụng hình thức kỷ luật với con cũng giống như việc bạn chạy một chiếc máy không bôi dầu vậy. Nó có thể hoạt động trong một khoảng thời gian nhất định rồi chết máy một cách thảm hại.

Vì có sự nhầm lẫn về từ “*kỷ luật*” như thế nên trong chương này, chúng ta sẽ chỉ tập trung bàn về ý nghĩa của từ này. Trong chương tiếp theo, chúng ta sẽ đề cập đến những khía cạnh của hình thức kỷ luật. Hy vọng hai chương sách này sẽ giúp bạn tìm ra được hình thức kỷ luật phù hợp nhất đối với con em mình dựa trên ngôn ngữ tình yêu của trẻ.

Dạy con hành động chín chắn

Thông thường, “*kỷ luật*” được hiểu là việc các bậc phụ huynh thiết lập quyền hành, xây dựng các chuẩn mực về cách hành xử và giúp trẻ sống theo những chuẩn mực đó. Tất nhiên, những tiêu chuẩn này thay đổi theo từng nền văn hóa và từng giai đoạn lịch sử. Ngày nay, một số người cho rằng việc nuôi dạy con trẻ không cần đến các hình thức kỷ luật nữa. Thế nhưng, phương thức giáo dục “*lơi lỏng*” cho phép trẻ làm bất kỳ điều gì chúng muốn đã không giúp trẻ có được hạnh phúc cũng như sống có trách nhiệm với gia đình và xã hội.

Trong lịch sử, tất cả các xã hội đều đề cao đạo đức của con người. Mỗi xã hội có những chuẩn mực đạo đức và hệ thống luật pháp riêng. Một cách hành xử có thể được chấp nhận ở xã hội này nhưng không được chấp nhận ở xã hội khác. Tuy nhiên, khi một người nào đó hành xử trái đạo đức, người đó không những khiến bản thân họ bị tổn thương mà còn gây thiệt hại cho cả xã hội.

Các bậc phụ huynh phải là người thực hiện các hình thức kỷ luật đối với con trẻ bởi họ chính là người dạy bảo cho trẻ những chuẩn mực xã hội. Ở lứa tuổi này, trẻ không thể quyết

định được cách sống của mình. Chính vì thế, nếu không có sự dạy bảo dịu dàng của cha mẹ, trẻ sẽ gặp nhiều khó khăn trong quá trình khôn lớn, trưởng thành.

Khi con còn bé, các bậc phụ huynh phải đề ra những quy định để kiểm soát hành động của con. Điều này có nghĩa là họ không cho phép con làm mọi thứ chúng muốn nhằm bảo vệ con trước những hiểm nguy của cuộc sống. Đây là giai đoạn các bậc phụ huynh phải quản lý con nghiêm ngặt, tuyệt đối.

Sau giai đoạn này, các bậc phụ huynh phải dành một thời gian dài để dạy con tính kỷ luật. Trưởng thành là quá trình mà mọi trẻ em đều phải trải qua. Mỗi giai đoạn, các bậc phụ huynh đều có những nhiệm vụ tương ứng cần phải thực hiện. Đó là một quá trình khó khăn, đòi hỏi các bậc cha mẹ phải tỏ ra khéo léo, kiên nhẫn và thật sự yêu thương con.

Tình yêu và kỷ luật

Mục đích của tình yêu là mang đến cho người khác điều tốt đẹp nhất, và kỷ luật cũng vậy. Chính vì thế, kỷ luật là một hành động thể hiện tình yêu thương. Khi cảm nhận được tình yêu thương của cha mẹ, trẻ sẽ dễ chấp nhận các hình thức kỷ luật của họ hơn. Trẻ sẽ tiếp nhận sự dạy dỗ của cha mẹ mà không có thái độ thù nghịch ngầm ngấm. Điều này có nghĩa là các bậc phụ huynh phải giữ cho “khoảng tình cảm” của con luôn đầy *trước khi* áp dụng kỷ luật đối với con.

Nếu không hiểu được ý nghĩa hành động giáo huấn của cha mẹ, trẻ sẽ xem đó là gánh nặng đầy phiền toái và dần cảm ghét nó. Thậm chí, trong một số trường hợp, trẻ sẽ hành động theo yêu cầu của cha mẹ nhưng kết quả thì nhận thức của trẻ lại hoàn toàn ngược lại với điều cha mẹ mong đợi. Đây là điều rất phổ biến ngày nay.

Cha của Jason - một cậu bé mười tuổi - là một thương nhân. Vì tính chất công việc nên cha Jason thường xuyên vắng nhà. Vào những ngày cuối tuần, ông cắt cỏ và làm những công việc vặt khác trong gia đình. Trong khi đó, vào những ngày này, Jason lại ra ngoài chơi đá bóng với các bạn. Vì ngôn ngữ tình yêu chính của Jason là thời gian chia sẻ nên cậu bé không cảm nhận được tình yêu của cha. Ông thường mệt mỏi khi về đến nhà nên hiếm khi dành thời gian cho Jason và thường nổi cáu trước những trò nghịch ngợm của con. Hình phạt của ông dành cho Jason luôn đi kèm với những từ ngữ nặng nề và giận dữ. Ông cho rằng hình thức kỷ luật này sẽ giúp Jason trở thành một chàng trai sống có trách nhiệm.

Tuy nhiên, trên thực tế, Jason vô cùng căm ghét hình thức kỷ luật đó và hoàn toàn không muốn tuân lời cha. Vì rất sợ cha nên cậu bé luôn tìm cách lẩn tránh ông.

Bất kỳ ai cũng có thể nhận ra vấn đề trong mối quan hệ giữa cha con Jason. Rõ ràng, Jason thiếu hụt tình yêu của cha nên em cũng không mấy kính trọng cha. Chỉ khi cảm thấy an toàn trong tình yêu của cha, Jason mới có thể chấp nhận những lời dạy dỗ có phần nặng nề của ông. Do “khoảng tình cảm” của Jason trống rỗng nên hình thức kỷ luật của cha chỉ tạo ra sự bất mãn và chống đối ở cậu bé hơn là dạy cho cậu ý thức trách nhiệm. Dần dần, cậu bé thấy mình là gánh nặng của cha và ý nghĩ này đã tác động xấu đến lòng tự trọng của cậu.

Bạn sẽ dạy dỗ con cái mình hiệu quả hơn nếu bạn có thể sử dụng cả năm ngôn ngữ tình yêu. Tình yêu vô điều kiện của bạn sẽ giữ cho “khoảng tình cảm” của trẻ luôn tràn đầy. Chỉ khi làm được điều đó, bạn mới có thể đạt được kết quả tốt đẹp nhất khi áp dụng hình thức kỷ luật với con. Các bậc phụ huynh hãy nhớ rằng việc gì cần thì làm trước. Hãy mang đến cho con tình yêu vô điều kiện trước khi áp dụng hình phạt đối với con.

Trẻ yêu thương như thế nào

Để áp dụng các hình thức kỷ luật với con một cách hiệu quả, trước tiên bạn cần tự hỏi mình

hai câu hỏi sau:

1. *Trẻ yêu thương như thế nào?*

2. *Con tôi cần gì khi cháu hành xử sai lệch?*

Với câu hỏi đầu tiên: *“Trẻ yêu thương như thế nào?”* thì câu trả lời là: Trẻ yêu thương theo cách thức bùng bột, không chín chắn. Trong khi đó, những người trưởng thành tìm kiếm tình yêu thương vô điều kiện. Tuy nhiên, chúng ta thường thất bại trong việc tìm kiếm này và rơi vào tình yêu có điều kiện. Chẳng hạn, John có tình cảm đặc biệt với Marcia. Vì muốn tình cảm đôi bên tiến triển tốt đẹp nên anh luôn hành xử hòa nhã, tử tế, tôn trọng và chăm sóc tận tình Marcia. Đây chính là tình yêu có điều kiện.

Thế nhưng, trẻ thường không yêu thương theo kiểu tình yêu vô điều kiện mà có khuynh hướng vì bản thân mình. Theo bản năng, trẻ ý thức được nhu cầu yêu thương của bản thân cũng như nhu cầu giữ “khoảng tình cảm” của mình luôn đầy. Nhưng trẻ không biết rằng bố mẹ mình cũng có “khoảng tình cảm” cần được làm đầy. Khi “khoảng tình cảm” của trẻ sắp cạn kiệt hoặc đã trống rỗng, trẻ sẽ lo sợ hỏi: *“Bố mẹ có yêu con không?”*. Cách trả lời của bố mẹ sẽ ảnh hưởng rất lớn hành vi của trẻ bởi nguyên nhân chính dẫn đến hành vi sai trái ở trẻ chính là “khoảng tình cảm” của em bị trống rỗng.

Một cách tự nhiên, trẻ em có khuynh hướng muốn kiểm tra tình yêu của bố mẹ bằng hành động của mình. Khi con trẻ hỏi bạn: *“Bố mẹ có yêu con không?”* và câu trả lời của bạn là: *“Có chứ, bố mẹ yêu con”* đồng thời bạn có những hành động làm đầy “khoảng tình cảm” của con thì bạn đã loại bỏ được cảm giác bất an trong lòng trẻ. Khi ấy, bạn sẽ dễ dàng điều chỉnh hành vi của con hơn. Tuy nhiên, nếu bạn yêu thương con bằng tình yêu có điều kiện, bạn sẽ bức tức khi con mắc sai lầm mà không nhận ra nhu cầu tình cảm của con.

Có thể bạn không thích câu hỏi: *“Bố/Mẹ có yêu con không?”* của trẻ. Nếu không khéo, có thể bạn sẽ khiến trẻ thất vọng và có những hành động không đúng đắn. Thật bất công nếu ta đòi hỏi trẻ phải hành xử đúng mực trong khi bản thân ta lại không mang đến cho trẻ cảm giác được yêu thương. Việc giữ cho “khoảng tình cảm” của con luôn tràn đầy là trách nhiệm của cha mẹ. Và bạn sẽ làm được điều này bằng cách sử dụng tất cả các ngôn ngữ tình yêu, đồng thời tập trung vào ngôn ngữ tình yêu cơ bản của con.

Câu hỏi thứ hai mà chúng ta cần đặt ra khi dạy dỗ con cái là: *“Con tôi cần gì khi cháu hành xử sai lệch?”*. Thực tế, khi con trẻ hành động sai trái, các bậc phụ huynh lại đặt ra câu hỏi: *“Tôi có thể làm gì để điều chỉnh hành vi của con?”*. Câu trả lời mà nhiều người thường nghĩ đến ngay sau đó là: *“Áp dụng hình phạt”*. Đây chính là lý do dẫn đến việc ngày nay, nhiều người lạm dụng hình phạt trong việc nuôi dạy con. Nếu ngay từ đầu, ta đã sử dụng hình phạt thì về sau, ta sẽ khó hiểu được nhu cầu tình cảm thật sự của con. Trẻ sẽ không cảm nhận được tình yêu thương của ta nếu ta xử lý hành động sai trái của trẻ theo cách này.

Câu trả lời cho vấn đề *“Trẻ cần gì?”* là các bậc phụ huynh hãy tìm ra phương pháp giáo dục hợp lý nhất với con em mình và có những hành động đúng đắn. Sở dĩ trẻ có hành động sai trái là do một nhu cầu nào đó của trẻ chưa được đáp ứng. Nếu không nhận ra nhu cầu thực sự ẩn sau hành động sai trái của con, chúng ta sẽ khó giáo dục con đúng đắn. Câu hỏi: *“Tôi có thể làm gì để sửa chữa hành vi sai trái của con?”* thường dẫn đến những hình thức trừng phạt tiêu cực và thiếu suy nghĩ.

Vì thế, hãy thay câu hỏi trên bằng câu hỏi: *“Con tôi đang cần gì?”* để có thể đưa ra những hành động đúng đắn và giải quyết vấn đề của trẻ một cách tốt đẹp.

Nguyên nhân của hành vi sai trái ở trẻ: “Khoang tình cảm” trống rỗng

Khi trẻ hành xử sai trái, bạn hãy tự hỏi bản thân: *“Con mình đang cần gì?”* và *“Mình có cần làm đầy ‘khoảng tình cảm’ của con hay không?”*. Những câu hỏi này sẽ giúp bạn hiểu được nhu cầu yêu thương của con trẻ cũng như để đưa ra hình thức kỷ luật hơn. Khi đó, hãy làm đầy “khoảng cảm xúc” của trẻ bằng cách áp dụng các ngôn ngữ tình yêu, đặc biệt là cử chỉ âu yếm, thời gian chia sẻ và hành động tận tụy cho trẻ.

Tất nhiên, ta không nên bỏ qua hành vi sai trái rõ ràng của trẻ. Nhưng nếu ta xử lý không đúng cách - nghĩa là quá nghiêm khắc hoặc quá nuông chiều - ta sẽ gặp nhiều rắc rối về sau trong việc dạy trẻ. Chính vì thế, điều chúng ta cần làm là hướng dẫn con cách hành xử đúng đắn và quá trình này không bắt đầu bằng hình phạt.

Ở lứa tuổi này, trẻ chưa tinh tế trong việc thể hiện yêu cầu tình cảm của mình với cha mẹ. Các em thường tỏ ra ồn ào và đôi khi còn có những hành động không phù hợp với quan điểm của người lớn. Thông qua những hành động này, trẻ thể hiện mong muốn được cha mẹ dành cho thời gian chia sẻ, ôm ấp yêu thương và quan tâm chăm sóc. Hãy nhớ rằng dù sao con bạn vẫn là trẻ con và bạn phải có trách nhiệm làm đầy “khoảng tình cảm” của con rồi mới dạy dỗ để con có được sự phát triển đúng đắn.

Những nguyên nhân khác: các vấn đề liên quan đến thể chất

Thật dễ chịu khi cho rằng tất cả hành vi sai trái của con trẻ xuất phát từ “khoảng tình cảm” của trẻ trống rỗng. Tuy nhiên, không phải lúc nào điều này cũng đúng. Vậy ta nên làm gì khi hành vi sai trái của con em mình không phải do “khoảng tình cảm” của trẻ trống rỗng?

Sau khi bạn tự đặt câu hỏi: *“Con mình cần điều gì?”* và biết chắc rằng “khoảng tình cảm” của trẻ không hề cạn kiệt, hãy hỏi tiếp: *“Đây có thuộc về vấn đề thể chất của con hay không?”*. Nguyên nhân thứ hai của những hành vi sai trái ở trẻ liên quan đến thể chất của trẻ. Càng bé, hành vi của trẻ càng chịu ảnh hưởng bởi tình trạng thể chất. Vì vậy, bạn cần đặt ra câu hỏi: *“Con mình có bị đau đớn gì không? Cháu có khát, đói, mệt mỏi hay bệnh tật gì không?”*. Hành vi sai trái của trẻ sẽ được giải quyết nhanh chóng nếu nó xuất phát từ vấn đề thể chất.

Sự hối hận của trẻ và sự tha thứ của cha mẹ

Nếu hành vi sai trái của con không liên quan đến những lý do thể chất thì bạn sẽ làm gì tiếp theo? Theo tôi, đây là lúc bạn tự hỏi mình rằng: *“Liệu con mình có hối hận về những điều đã làm hay không?”*. Nếu trẻ tỏ ra hối lỗi, bạn không cần phải tiến xa hơn nữa. Lúc này, trẻ đã rút ra bài học kinh nghiệm và cảm thấy hối tiếc về việc mình làm nên việc áp dụng hình phạt có thể sẽ gây ra nhiều tác hại. Hãy vui mừng nếu con bạn thực sự tỏ ra ăn năn, hối hận bởi điều này có nghĩa là lương tâm trẻ vẫn đang vận hành tốt.

Điều gì khống chế hành vi của trẻ (và của tất cả mọi người) khi em có hành vi sai lệch? Đó chính là lương tâm của trẻ. Vậy điều gì dưỡng nuôi lương tâm? Đó chính là sự hối hận. Sự hối hận là yếu tố cần thiết để dưỡng nuôi một lương tâm tốt đẹp. Việc trừng phạt trẻ khi trẻ đã thật sự hối hận sẽ ngăn cản việc phát triển lương tâm của trẻ. Trong trường hợp đó, hình phạt đối với trẻ sẽ chỉ tạo ra sự giận dữ và bất mãn mà thôi.

Hãy tha thứ khi trẻ đã biết hối hận. Với sự tha thứ của mình, bạn dạy cho trẻ bài học tuyệt vời về lòng khoan dung và sự vị tha. Việc được cha mẹ tha thứ cho những lỗi lầm là một trải nghiệm khó quên trong cuộc đời trẻ. Khi ấy, trái tim trẻ sẽ ngập tràn cảm giác yêu thương.

Bên cạnh đó, bạn có thể dạy con bài học về sự tha thứ bằng cách xin lỗi khi bạn làm điều gì đó không phải với con. Tuy nhiên, bạn hãy hạn chế việc lặp lại sai lầm đó. Nếu không, trẻ sẽ chẳng học được điều gì từ việc hối lỗi của bạn đâu.

Để giáo dục hiệu quả hành vi của con

Chúng ta phải chịu trách nhiệm cho những vấn đề xảy ra với con cái mình. Tuy nhiên, chúng ta có thể học cách giúp trẻ điều chỉnh hành vi cũng như tránh những sai lầm đáng tiếc. Sau đây là năm phương pháp đơn giản mà nhiều người chọn áp dụng để nuôi dạy con. Trong số này có hai phương pháp mang ý nghĩa tích cực, hai phương pháp tiêu cực và một phương pháp trung tính.

Nếu áp dụng những cách thức này, bạn có thể thay đổi hoặc bổ sung để phù hợp với hoàn cảnh của mình.

1. Đưa ra yêu cầu

Đưa ra yêu cầu là phương pháp quan trọng, tích cực có thể giúp bạn điều chỉnh hành vi của trẻ. Với những yêu cầu nhẹ nhàng, các bậc phụ huynh sẽ dạy dỗ con cái hiệu quả hơn rất nhiều. Vì vậy, bạn cần nhớ: *“Nhẹ nhàng nhưng cương quyết”*.

Khi đưa ra yêu cầu với con, bạn đã gửi đến con ba thông điệp không lời. Thông điệp thứ nhất là bạn tôn trọng cảm xúc của trẻ: *“Bố mẹ tôn trọng cảm xúc của con, đặc biệt là cảm xúc về vấn đề này”*. Thông điệp thứ hai là bạn công nhận suy nghĩ và ý kiến riêng của con: *“Bố mẹ tôn trọng ý kiến của con về vấn đề đó”*. Thông điệp thứ ba cũng là thông điệp có giá trị nhất: *“Bố mẹ mong con có trách nhiệm với hành vi của mình”*. Con bạn có thể trở thành một người có trách nhiệm khi bạn trao cho trẻ cơ hội thực hiện điều đó. Hãy dịu dặt và động viên con sống có trách nhiệm bằng chính những yêu cầu hợp lý của bạn.

Khi được dạy dỗ theo cách này, trẻ sẽ cảm nhận được mối quan hệ hỗ tương với cha mẹ trong quá trình hình thành nhân cách của em. Phương pháp này không làm mất đi uy quyền của các bậc phụ huynh hay sự tôn trọng của con trẻ. Ngược lại, trẻ sẽ tôn trọng cha mẹ hơn khi cảm nhận được tình yêu và sự chỉ dạy tận tình của họ.

Vì vậy, *đặt ra yêu cầu* cho con cái là một trong những cách thức tốt nhất để giáo dục con. Lời yêu cầu thường thể hiện sự quan tâm hơn nhiều so với mệnh lệnh. Bạn có thể thường xuyên áp dụng phương pháp này để việc nuôi dạy con của mình đạt được hiệu quả cao nhất.

2. Đưa ra mệnh lệnh

Đưa ra mệnh lệnh là việc làm cần thiết và phù hợp trong một số thời điểm nhất định. Dĩ nhiên, lời yêu cầu bao giờ cũng tích cực hơn mệnh lệnh. Thế nhưng, nếu yêu cầu của bạn thất bại, bạn hãy sử dụng biện pháp mạnh hơn, đó là mệnh lệnh. Mệnh lệnh đòi hỏi bạn phải dùng giọng điệu nghiêm khắc và nhấn giọng ở cuối câu. Mệnh lệnh là một phương pháp giáo dục tiêu cực bởi nó gây ra sự giận dỗi ở trẻ, đặc biệt là khi bạn sử dụng thường xuyên. Theo đó, những thông điệp không lời đi kèm với mệnh lệnh thường có ý nghĩa tiêu cực. Trẻ không có sự chọn lựa hoặc cơ hội để phản hồi, tranh luận trước mệnh lệnh của bạn. Khi ấy, bạn truyền đến trẻ thông điệp rằng cảm giác và ý kiến của trẻ không quan trọng với bạn: *“Bố mẹ không quan tâm đến cảm giác hay ý kiến của con về vấn đề này. Bố mẹ cũng không mong đợi con gánh vác trách nhiệm về hành vi của con. Bố mẹ chỉ muốn con làm theo yêu cầu của bố mẹ mà thôi”*.

Bạn càng dùng những biện pháp độc đoán như ra lệnh, rầy la hay dạy nghiêm thì việc dạy dỗ con cái của bạn càng kém hiệu quả. Ngược lại, việc sử dụng lời yêu cầu nhẹ nhàng sẽ giúp bạn dạy con hiệu quả hơn.

Các bậc phụ huynh luôn rất có uy quyền đối với con cái. Nhưng nếu không sử dụng nó đúng cách, bạn sẽ hoang phí quyền hành đó và không thể áp dụng trong những thời điểm cần thiết.

Bạn hãy nhớ: Việc dạy dỗ con trẻ một cách dịu dàng nhưng cương quyết không những giúp bạn *gìn giữ quyền hành của mình* mà còn *gia tăng quyền hành* đó bởi khi ấy, bạn đã thành công trong việc *hình thành nên ở con lòng kính trọng và lòng biết ơn sâu sắc*.

Trẻ em là những nhà quan sát tuyệt vời. Trẻ sẽ nhận ra mọi cung bậc cảm xúc trong cách trò chuyện của cha mẹ. Vì vậy, khi bạn đối xử dịu dàng nhưng cương quyết với con trẻ, trẻ sẽ quý trọng và biết ơn bạn rất nhiều về cách hành xử đó!

3. Khuyến dụ con cái làm điều bạn mong muốn

Việc khuyến dụ con cái làm điều bạn mong muốn có thể giúp bạn điều chỉnh và hướng con cái làm theo hướng bạn muốn. Đây là phương pháp tích cực thứ hai có thể giúp bạn điều chỉnh hành vi của trẻ. Nó đặc biệt tỏ ra hữu dụng với những trẻ nhỏ khi hành động của trẻ không sai nhưng không đúng với mong đợi của bạn.

Chẳng hạn, hành động tiêu cực ở trẻ lên hai tuổi có thể dễ dàng bị nhầm lẫn với việc nói “không” đầy thách thức của trẻ. Con bạn có thể nói “*Không*” với bạn nhưng sau đó cháu sẽ làm theo yêu cầu của bạn. Đôi lúc trẻ ngừng thực hiện điều bạn mong muốn nhưng sau đó lại tiếp tục thực hiện nó. Trẻ có thể tỏ vẻ “cứng đầu” trước lời yêu cầu của bạn, nhưng thực chất không phải vậy. Những biểu hiện tiêu cực ở trẻ lên hai tuổi là một bước phát triển tâm lý bình thường, nhằm giúp trẻ hình thành nên tính độc lập.

Việc nói “*Không*” này có ý nghĩa rất quan trọng đối với quá trình phát triển của trẻ. Nếu bạn phạt con vì điều này, bạn không những làm tổn thương trẻ mà còn trực tiếp chen ngang vào quá trình phát triển bình thường của trẻ. Vì vậy, hãy cẩn thận để không nhầm lẫn giữa sự tiêu cực ở trẻ và việc không tuân theo mệnh lệnh cha mẹ. Đây là hai phạm trù hoàn toàn độc lập với nhau.

Giả sử bạn muốn đưa con ba tuổi của mình đến bên bạn, bạn có thể bắt đầu bằng lời yêu cầu: “*Tới đây nào, con yêu*”. Con bạn đáp lại rằng: “*Không*” và bạn tiếp tục bằng câu ra lệnh: “*Tới với mẹ ngay nào!*”. Và một lần nữa con bạn lại trả lời: “*Không*”. Đến đây, có thể bạn cảm thấy rất bức tức và muốn phạt con, nhưng hãy kìm lại. Thay vì chuốc lấy rủi ro và làm tổn thương con, bạn hãy tìm cách khuyến dụ con thực hiện điều bạn muốn. Nếu trẻ tiếp tục không chịu thực hiện thì đó chính là sự ương bướng của trẻ và khi đó, bạn cần dùng đến những hình thức phù hợp để giáo dục con. Nhưng trong phần lớn trường hợp, bạn sẽ thấy rằng trẻ không hề muốn thách thức lời nói của bạn, bé chỉ muốn nói “*Không*” mà thôi.

Những biểu hiện tiêu cực ở trẻ thường bắt đầu từ lúc trẻ lên hai tuổi và thể hiện ở những lứa tuổi khác. Khi không chắc về cách xử lý một tình huống như vậy, bạn có thể dùng biện pháp khuyến dụ nhẹ nhàng với con. Điều này đặc biệt hữu dụng khi trẻ “trái tính trái nết” ở nơi đông người. Thay vì bất lực và tức giận trước hành vi của con, bạn có thể dễ dàng xử lý điều đó bằng cách khuyến dụ trẻ.

4. Hình phạt

Hình phạt là cách thứ tư để điều chỉnh hành vi của trẻ. Đây là hình thức tiêu cực nhất và cũng là biện pháp khó thực hiện nhất khi dạy dỗ con cái.

Trước tiên, trẻ ý thức rất rõ về sự công bằng nên hình phạt của bạn phải đúng với tội danh của trẻ. Trẻ biết được mức độ của hình phạt cũng như thái độ hành xử không nhất quán của cha mẹ đối với các anh chị em của mình.

Thứ hai, một hình phạt có thể không phù hợp đối với nhiều trẻ em khác nhau. Chẳng hạn,

phạt trẻ bằng cách cô lập trẻ một mình trong phòng có thể là hình phạt quá nghiêm khắc đối với trẻ này có khi lại rất dễ chịu đối với trẻ khác.

Thứ ba, các bậc phụ huynh thường đưa ra hình phạt dựa vào cảm xúc của họ lúc ấy. Khi tâm trạng thoải mái, họ có khuynh hướng nhẹ tay hơn. Còn vào những ngày không vui, hình phạt sẽ nặng hơn. Vì vậy, bạn cần phải đưa ra những hình phạt phù hợp với từng sai phạm của trẻ. Để thực hiện điều này, bạn hãy lên kế hoạch trước để tránh được “*cái bẫy hình phạt*”. Điều đó có nghĩa là bạn hãy ngồi lại bàn bạc với vợ/chồng mình hay một người bạn thân để quyết định đưa hình phạt phù hợp cho nhiều “tội danh” khác nhau của trẻ. Việc lên kế hoạch đó sẽ giúp bạn kiểm soát được cơn giận dữ của mình khi con làm điều sai trái.

Bên cạnh những hành động trên, bạn nên tự hỏi thêm câu hỏi này: “*Con mình có cứng đầu không?*”. Cứng đầu chính là thái độ trẻ công khai chống đối và thách thức quyền hành của cha mẹ.

Dĩ nhiên, cứng đầu là thái độ mà trẻ không được có và hành vi này phải được chỉnh đốn nghiêm túc. Nhưng việc chỉnh đốn sự cứng đầu ở trẻ không nhất thiết phải dùng đến hình phạt. Hãy cố gắng tránh sự hấp dẫn của “*cái bẫy hình phạt*”. Nếu việc yêu cầu có thể khiến trẻ trở nên ngoan ngoãn hơn (và thường là như vậy) thì đây là điều bạn nên thực hiện. Nếu hành động khuyến dụ nhẹ nhàng hay mệnh lệnh tỏ ra phù hợp thì bạn cũng nên áp dụng chúng. Trong trường hợp phải áp dụng hình phạt thì bạn hãy thật cẩn thận.

Cuối cùng, bạn đừng dùng hình phạt như một cách chính để dạy dỗ con cái mình. Bạn sẽ gây ra sự giận dữ không đáng có ở trẻ. Khi kiểm chế cơn giận dữ của mình quá lâu, trẻ sẽ trở nên tiêu cực và có những hành vi chống đối ngầm ngấm.

5. Tạo áp lực

Cách làm này cũng có thể giúp bạn điều chỉnh được hành vi của trẻ. Nó sử dụng biện pháp tạo áp lực tích cực (nghĩa là đưa thêm một yếu tố tích cực vào môi trường sống của trẻ), tạo áp lực tiêu cực (rút bớt một yếu tố tích cực từ môi trường sống của trẻ) và trừng phạt (đưa một yếu tố tiêu cực vào môi trường sống của trẻ). Một ví dụ về biện pháp tạo áp lực tích cực là thưởng một thanh kẹo khi trẻ đã hành động đúng đắn. Biện pháp tạo áp lực tiêu cực là rút đi quyền xem ti-vi khi trẻ làm điều sai trái. Ví dụ về hình phạt là bắt trẻ ở trong phòng một mình.

Việc sửa đổi hành vi của trẻ là việc làm rất hữu ích, đặc biệt là đối với những thói tật cụ thể, thường lặp đi lặp lại mà trẻ không hề tỏ ra hối hận. Nhưng chúng tôi khuyên bạn không nên áp dụng biện pháp này thường xuyên. Nếu các phụ huynh liên tục sử dụng biện pháp này, trẻ sẽ không cảm thấy mình được yêu thương. Nguyên nhân thứ nhất là do nền tảng của việc sửa đổi hành vi của trẻ là có điều kiện - trẻ chỉ nhận được phần thưởng nếu hành động theo cách đó. Thứ hai, việc chỉnh sửa hành vi của trẻ không liên quan đến cảm giác cũng như nhu cầu tình cảm của trẻ đồng thời nó cũng không thể hiện được tình yêu vô điều kiện. Nếu các bậc phụ huynh cố giáo dục hành vi của con theo cách này, trẻ sẽ phát triển lối suy nghĩ vụ lợi rằng em làm mọi việc chỉ vì muốn được phần thưởng. Lúc ấy, câu hỏi thường trực của trẻ chính là: “*Mình được gì từ đó nhỉ?*”.

Từ những lý do trên, hẳn bạn không còn ngạc nhiên tại sao chúng tôi lại không đề nghị bạn sử dụng thường xuyên biện pháp này. Rõ ràng, phương pháp này chỉ hữu ích trong từng trường hợp cụ thể và với những trẻ không chịu vâng lời.

Phối hợp kỷ luật với ngôn ngữ tình yêu cơ bản của trẻ

Vì kỷ luật tỏ ra hiệu quả nhất khi được áp dụng trong tình yêu nên điều bạn cần làm là thể hiện tình yêu thương với con cả trước và sau khi áp dụng hình phạt. Và bạn nên lưu ý rằng biện

pháp hiệu quả nhất để truyền đạt tình yêu đến con trẻ là sử dụng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của con. Vì vậy, bạn hãy sử dụng ngôn ngữ tình yêu đó trong cả trường hợp chỉnh sửa hay kỷ luật trẻ.

Larry - một kỹ sư điện - tính tình khá cứng rắn. Anh rất nghiêm khắc với con cái và thường áp dụng hình thức kỷ luật đối với con khi thằng bé làm điều sai trái. Sau khi học được năm ngôn ngữ tình yêu của trẻ, anh nhận ra ngôn ngữ tình yêu cơ bản của con anh chính là cử chỉ âu yếm. Anh đã kể lại cách áp dụng ngôn ngữ này trong việc kỷ luật con trai mình như sau:

“Kevin đã làm vỡ cửa sổ nhà hàng xóm khi chơi bóng chày ở sân sau. Thằng bé biết mình không được phép chơi bóng chày ở sân nhà bởi công viên và sân chơi bóng chỉ cách nhà có một dãy phố. Vợ chồng tôi cũng đã nhiều lần nhắc nhở thằng bé về những nguy cơ có thể xảy ra nếu chơi bóng trong sân sau. Người hàng xóm đã trông thấy Kevin đánh bóng bay thẳng vào nhà ông và làm vỡ cửa sổ. Ông đã gọi cho vợ tôi để thông báo việc đó.

Sau khi trở về nhà, tôi bình tĩnh đi vào phòng của Kevin. Lúc này, thằng bé đang chơi game trên máy vi tính. Tôi tới bên Kevin, xoa nhẹ tay lên vai thằng bé. Kevin ngược nhìn tôi, ngạc nhiên. *“Kevin, bố muốn ôm con một chút,”* - tôi bảo với thằng bé. Tôi ôm trọn Kevin trong tay và tiếp tục: *“Trước hết, bố muốn con biết rằng bố yêu con hơn mọi thứ trên đời”*. Tôi tiếp tục ôm thằng bé trong vòng một phút, cảm thấy yêu thương và gần gũi với nó biết bao. Sau đó, tôi buông Kevin ra và nói: *“Lúc này, mẹ đã kể với bố về chuyện con làm vỡ cửa sổ nhà ông Scott. Bố biết đó là một sự cố nhưng chắc con biết về quy định không được chơi bóng chày trong sân nhà, phải không? Vì vậy, dù không muốn nhưng bố vẫn phải phạt con vì con đã vi phạm quy định đó. Con không được chơi bóng chày trong vòng hai tuần lễ tới. Và con phải dùng tiền tiết kiệm của mình để trả tiền sửa chữa cửa sổ nhà ông Scott”*.

Sau đó tôi lại ôm chặt Kevin một lần nữa. Với giọng nghẹn ngào, tôi nói: *“Bố yêu con, con trai ạ!”*. Kevin đáp lại rằng: *“Con cũng yêu bố lắm, bố ơi”*. Sau đó, tôi rời khỏi phòng Kevin và biết rằng mình đã làm đúng. Tôi đã thể hiện được tình yêu của mình với Kevin trước và sau khi xử phạt thằng bé. Nhờ biết được ngôn ngữ tình yêu cơ bản của Kevin nên tôi đã có cách áp dụng hình thức kỷ luật thích hợp và giúp thằng bé tiếp nhận nó một cách tích cực. Trước đây, tôi thường nói ra những lời nặng nề, thậm chí là đánh thằng bé trong cơn giận dữ khi nó làm sai điều gì đó. Thật may là bây giờ tôi đã biết cách dạy dỗ con trai mình tốt hơn.”

Nếu ngôn ngữ tình yêu của Kevin là lời khen ngợi thì cuộc gặp gỡ giữa Larry và con trai có thể bắt đầu bằng những câu nói như: *“Kevin, bố cần nói chuyện với con trong vài phút. Trước hết, bố muốn con biết rằng bố rất yêu thương con và đánh giá cao việc học tập chăm chỉ của con. Bố biết rằng khi đi học về, con rất muốn được nghỉ ngơi và vui chơi giải trí. Con thường tuân thủ tốt các quy định của bố mẹ khi chơi bóng chày và bố rất vui về điều đó. Nhưng thật buồn là chúng ta sắp sửa phải nói về sự việc đáng tiếc đã xảy ra hôm nay và bố mong điều này sẽ không xảy ra lần nữa.*

Hắn con biết ông Scott đã gọi cho mẹ con chiều nay để báo tin con đã đánh bóng làm vỡ cửa sổ nhà ông. Bố biết đó chỉ là một sự cố nhưng con cũng biết quy định không được chơi bóng trong sân sau của bố mẹ rồi phải không? Bố không muốn phạt con, nhưng vì con không vâng lời bên bố bắt buộc phải làm điều đó. Con sẽ không được chơi bóng chày trong hai tuần lễ nữa. Bên cạnh đó, con phải dùng tiền tiết kiệm của mình để sửa lại cửa sổ nhà ông Scott.

Bố không giận con, Kevin ạ. Bố biết con không hề có ý định làm hỏng cửa sổ nhà ông Scott. Kevin, bố rất yêu và tự hào về con. Bố biết rằng con sẽ học được một bài học bổ ích từ kinh nghiệm này”.

Cuộc trao đổi giữa hai bố con có thể kết thúc bằng cái ôm thật chặt, nhưng điều quan trọng là Larry thể hiện được tình yêu thương của mình với con thông qua những lời yêu thương trước và sau khi kỷ luật con.

Sử dụng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của con trẻ không có nghĩa là bạn bỏ qua các ngôn ngữ còn lại. Điều đó có nghĩa là bạn hãy thể hiện tình yêu với con theo cách hiệu quả nhất, vào lúc trước và sau khi áp dụng hình thức kỷ luật. Khi thể hiện tình yêu đối với con, bạn sẽ cẩn thận hơn khi quyết định hình thức xử phạt con.

Tôn trọng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của con

Hiểu được ngôn ngữ tình yêu cơ bản của con sẽ giúp bạn chọn được hình thức kỷ luật tốt nhất. Trong đa số trường hợp, bạn không nên sử dụng hình thức kỷ luật có liên quan trực tiếp đến ngôn ngữ tình yêu cơ bản của con. Hãy tôn trọng ngôn ngữ tình yêu của con bằng cách tránh sử dụng nó cho việc kỷ luật con. Hình thức kỷ luật đó không những không mang lại kết quả như mong muốn mà còn gây ra những tổn thương to lớn trong lòng trẻ. Thông điệp mà con bạn nhận được không phải là tình yêu thương của cha mẹ mà chỉ là sự xa lánh đáng tiếc.

Chẳng hạn, nếu ngôn ngữ tình yêu của con bạn là lời khen ngợi mà bạn lại dùng những lời lẽ nặng nề để kết tội con thì điều đó không những cho thấy bạn đang không hài lòng vì một hành vi nào đó của trẻ mà còn thể hiện bạn không hề yêu thương em. Ngôn từ phê phán có thể làm đau lòng mọi đứa trẻ, nhưng với những trẻ có ngôn ngữ tình yêu là lời khen ngợi thì nó gây ra những tổn thương nghiêm trọng.

Đó là trường hợp của Ben, mười sáu tuổi. Cậu bé cho rằng cha chẳng hề yêu em khi ông la mắng em bằng những ngôn từ cay nghiệt:

- Nếu cháu lỡ làm việc gì đó mà cha cho là sai trái, cha có thể la mắng cháu hàng giờ liền. Cháu còn nhớ một lần, cha bảo rằng cháu không phải là con của ông vì ông không thể tin rằng con trai ông lại có thể làm bất kỳ điều kinh khủng như thế. Cháu cũng không biết mình có phải là con ông hay không. Nhưng một điều cháu biết chắc là cha chẳng hề yêu cháu.

Khi nghe Ben kể chuyện, tôi nhận ra rằng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của em là lời khen ngợi. Chính vì thế, khi người cha sử dụng những lời lẽ nặng nề đối với Ben, điều đó đã khiến cậu bé nghĩ cha không hề yêu thương mình.

Vì vậy bạn hãy cẩn thận khi quyết định áp dụng hình thức kỷ luật con. Nếu ngôn ngữ tình yêu chính của con bạn là thời gian chia sẻ thì bạn đừng bao giờ phạt con bằng cách cách ly con một mình trong phòng. Nếu ngôn ngữ tình yêu của con bạn là cử chỉ âu yếm thì bạn đừng kỷ luật con bằng cách hạn chế những vòng ôm.

Đó là trường hợp của Eric - cậu bé mười tuổi có ngôn ngữ tình yêu cơ bản là cử chỉ âu yếm. Eric thường vòng tay ôm lấy mẹ và mẹ em cũng thường thể hiện tình yêu đối với con bằng cử chỉ âu yếm. Trong khi đó, cha của Eric lại lớn lên trong một gia đình mà đòn roi là hình thức kỷ luật được áp dụng thường xuyên. Chính vì thế, ông đã áp dụng biện pháp phạt này mỗi khi Eric không vâng lời.

Tuy đòn roi của cha không nặng tay nhưng nó đã khiến Eric cảm thấy tổn thương ghê gớm. Có lần, Eric đã khóc suốt ba giờ liền sau khi bị cha đánh đòn. Điều mà cha Eric không hiểu là ông đã sử dụng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của Eric - cử chỉ âu yếm - theo hướng tiêu cực. Kết quả là Eric không những thấy mình bị phạt mà còn không được cha yêu thương. Cha Eric chưa bao giờ ôm con vào lòng sau khi đánh đòn con bởi ông cho rằng hành động đó chẳng phù hợp chút nào.

Rõ ràng, cha Eric đã dạy dỗ con theo cách thức mà ông cho là tốt nhất nhưng ông đã không nhận ra khoảng cách về mặt tình cảm giữa hai cha con.

Trong vai trò làm cha làm mẹ, chúng ta phải ghi nhớ mục đích của hình phạt chính là để sửa đổi những hành vi sai trái của trẻ và giúp cho trẻ phát triển tính tự kỷ luật. Nếu không áp dụng

ngôn ngữ tình yêu, rất có thể ta sẽ hủy hoại cảm giác được yêu thương ở trẻ. Việc hiểu được ngôn ngữ tình yêu cơ bản của trẻ có thể giúp ta áp dụng các hình thức kỷ luật hiệu quả hơn.

Chương 9

VIỆC HỌC CỦA TRẺ VÀ CÁC NGÔN NGỮ TÌNH YÊU

Cha mẹ chính là những người thầy đầu tiên và quan trọng nhất đối với trẻ. Ngày nay các nhà nghiên cứu đều cho rằng độ tuổi lý tưởng nhất để khuyến khích khả năng học hỏi cơ bản ở trẻ là trước sáu tuổi. Tiến sĩ Burton White - nhà sáng lập kiêm giám đốc Dự án Mẫu giáo của Đại học Harvard từng nói: *“Nhiều dấu hiệu cho thấy, để phát huy một cách tối đa tiềm năng của bản thân, trẻ cần được tiếp thu nền giáo dục hàng đầu trong ba năm học đầu đời”*. Các nhà xã hội học và nhà giáo dục cũng cho rằng việc khuyến khích tạo động lực cho trẻ sẽ giúp nâng cao khả năng học tập của trẻ. Xuất phát từ quan điểm đó, họ đã xây dựng nhiều chương trình giúp đỡ trẻ bất hạnh và trẻ em thuộc các vùng dân tộc thiểu số. Chương trình đã góp phần bù đắp những thiếu hụt về đời sống tình cảm cũng như môi trường sống cho các em.

Là người thầy của trẻ, cha mẹ còn phải biết kỷ luật trẻ khi cần. Hình thức kỷ luật phù hợp, cộng với cách thể hiện tình yêu thương thật sự cũng có thể phát triển khả năng học tập ở trẻ. Trong chương 8, chúng ta đã xem kỷ luật như một sự định hướng song hành cùng quá trình nuôi dạy trẻ cho đến khi trẻ bước vào tuổi trưởng thành. Ở chương này, chúng ta sẽ xem xét phần còn lại của hình thức kỷ luật: việc dạy dỗ. Kỷ luật thật sự có thể giúp trẻ nâng cao khả năng tiếp nhận tri thức và kỹ năng xã hội có ích trong suốt cuộc đời.

Trong những năm gần đây, nhận thức về vai trò của việc giáo dục con cái từ tuổi ấu thơ đã nhấn mạnh tầm quan trọng của phụ huynh đối với sự phát triển trí thông minh của trẻ. Điều này không có nghĩa là bạn phải có những bài giảng nghiêm túc với trẻ mà chính là bạn hãy nỗ lực tìm hiểu động cơ học tập thực sự của con, đáp ứng nhu cầu khám phá của não bộ đang phát triển của trẻ.

Nhiều bậc phụ huynh cho rằng trẻ cần được chơi đùa và việc học tập nên bắt đầu khi em vào lớp một. Nhưng thực tế, trẻ luôn thích học hỏi. Trẻ lớn lên với niềm khao khát tự nhiên được học hỏi, trừ phi người lớn làm trẻ chán nản, hoặc vì bị trừng phạt bằng đòn roi khiến em sợ hãi và mất hứng thú.

Quan sát những em bé bắt đầu chập chững biết đi, người ta thấy rằng phần lớn các hoạt động của em không chỉ dừng lại ở việc vui chơi. Thực tế, trẻ không ngừng học hỏi những kỹ năng mới và quan sát thế giới xung quanh bằng những trò chơi như bò, trườn, đi đứng, đụng chạm, nô đùa...

Khi bắt đầu học nói, trẻ luôn có vô số câu hỏi. Khi lên ba hoặc bốn tuổi, trẻ có thể hỏi hàng chục câu hỏi mỗi ngày. Khi trẻ biết bắt chước và giả vai người lớn, chúng hiếm khi bắt chước cách chơi đùa của người trưởng thành mà sẽ làm theo những hoạt động của người lớn như rửa chén, lái xe, làm bác sĩ, chăm sóc em bé, nấu ăn và nhiều hoạt động khác nữa. Nếu bạn quan sát hoạt động của trẻ trong vòng một ngày và tự hỏi: *“Điều gì có vẻ khiến bé hạnh phúc nhất?”* và *“Điều gì thu hút sự chú ý của bé lâu nhất?”*, thì chắc chắn câu trả lời mà bạn tìm được sẽ là việc học hỏi.

Học ở nhà

Giai đoạn đầu tiên trong việc phát triển trí thông minh ở trẻ nên diễn ra trong môi trường

gia đình. Trẻ em khám phá cuộc sống qua năm giác quan. Môi trường sinh hoạt gia đình có rất nhiều yếu tố kích thích sự phát triển thị giác, thính giác, xúc giác, vị giác và khứu giác ở trẻ, đồng thời góp phần quan trọng trong việc nuôi dưỡng đam mê khám phá và học hỏi của chúng. Việc phát triển ngôn ngữ ở trẻ phụ thuộc rất lớn vào quá trình giao tiếp bằng lời mà trẻ nhận được từ người lớn trong những năm đầu đời. Vì vậy, việc trò chuyện và khuyến khích trẻ nói thành câu chữ sẽ tạo động lực để em học tập về sau. Khen ngợi khi trẻ tập nói và đưa ra những phản hồi tích cực giúp trẻ sửa sai cũng là một phần của quá trình này. Sống trong môi trường có ngôn ngữ giao tiếp phong phú sẽ giúp trẻ tích lũy được vốn từ và phát triển khả năng sử dụng câu từ. Dần dần trẻ sẽ học được kỹ năng thể hiện tình cảm, suy nghĩ và khát vọng của bản thân.

Khả năng phát triển ngôn ngữ ở trẻ diễn ra tương tự như ở những lĩnh vực phát triển trí thông minh khác. Nếu gia đình không biết khuyến khích trí thông minh cơ bản này, rất có thể nó sẽ bị thui chột trong giai đoạn học tập về sau. Các chương trình học ở trường chỉ có thể bù đắp phần nhỏ cho môi trường kém động lực học tập ở nhà.

Mọi hoạt động cũng như cách cư xử của trẻ thường tuân theo xúc cảm hơn là nhận thức. Điều này có nghĩa là trẻ có thể dễ dàng nhớ cảm xúc của mình trong một sự kiện cụ thể nào đó hơn là nhớ các chi tiết của sự kiện. Chẳng hạn, khi được nghe kể chuyện, trẻ sẽ nhớ chính xác cảm giác của mình lúc ấy nhưng lại quên mất bài học rút ra qua câu chuyện ấy.

Trẻ có thể quên mất bài học nhưng luôn nhớ người thầy của em. Vì vậy, khi dạy con học tập, bạn cần tỏ ra tôn trọng, ân cần và quan tâm đúng mực đến em. Điều đó có nghĩa là bạn phải tìm cách để trẻ tự tin vào bản thân thay vì phê phán và chê bai trẻ. Nếu cách dạy của cha mẹ quá nhàm chán, trẻ sẽ không còn hứng thú tiếp thu nữa. Khi bạn tôn trọng trẻ, trẻ sẽ kính trọng bạn cũng như quan điểm của bạn.

Chìa khóa then chốt đối với việc học của trẻ chính là các bậc cha mẹ. Học tập là một quá trình chịu sự chi phối của nhiều yếu tố. Một trong những yếu tố này là sự tận tình dạy dỗ con của cha mẹ.

Giúp trẻ phát triển đời sống tình cảm

Điều quan trọng nhất bạn có thể làm để phát triển khả năng học tập ở trẻ chính là giúp trẻ trưởng thành về mặt tình cảm đúng theo độ tuổi của chúng. Khả năng tư duy sẽ tăng dần cùng với quá trình lớn lên của trẻ. Đây chính là kết quả của nhiều yếu tố, trong đó yếu tố quan trọng nhất là sự trưởng thành về mặt tình cảm. Càng trưởng thành về mặt tình cảm, trẻ càng có khả năng học tập tốt hơn. Và cha mẹ là những người có ảnh hưởng lớn nhất đối với sự phát triển tình cảm của trẻ.

Điều này không có nghĩa rằng mọi vấn đề rắc rối mà trẻ mắc phải trong học tập đều là do lỗi của bố mẹ. Tuy nhiên, sự phát triển về tình cảm ở trẻ có thể tạo ra sự khác biệt lớn trong quá trình học tập và tinh thần học hỏi ở các em. Đây cũng là khía cạnh mà các bậc phụ huynh có thể hỗ trợ được nhiều nhất. Chúng ta có thể “tiếp lửa” học tập cho con bằng cách liên tục làm đầy “khoang cảm xúc” của trẻ.

Khi bạn sử dụng được đồng bộ năm ngôn ngữ tình yêu - cử chỉ âu yếm, lời khen ngợi, thời gian chia sẻ, quà tặng và sự tận tụy - cũng là lúc bạn đang mang đến cho con những yếu tố kích thích trí tuệ. Trong những năm đầu đời, khi chưa biết được ngôn ngữ tình yêu cơ bản của con, bạn nên dành cho con cả năm ngôn ngữ tình yêu. Khi làm được điều đó, bạn không những đã đáp ứng nhu cầu được yêu thương của con mà còn mang đến cho con động lực để phát triển cả về thể chất lẫn tinh thần.

Nếu cha mẹ không dành thời gian giao tiếp với con bằng năm ngôn ngữ tình yêu mà đơn thuần chỉ tìm cách đáp ứng nhu cầu ăn - mặc - ở và sự an toàn của trẻ thì họ sẽ không thể tạo

được động lực giúp trẻ phát triển trí thông minh và quan hệ xã hội. Con cái họ vẫn phát triển thể chất bình thường nhưng khả năng tư duy và quan hệ xã hội của trẻ sẽ bị thui chột. Việc thiếu tình yêu và sự cổ vũ của cha mẹ sẽ làm hạn chế khả năng vượt khó của trẻ, cả trong học tập lẫn trong cuộc sống. Ngược lại, việc có được mối quan hệ nồng ấm và đầy yêu thương với cha mẹ sẽ trở thành nền tảng vững chắc giúp trẻ phát triển lòng tự hào và có thêm động lực học tập, phát huy tối đa năng lực của mình.

Phần lớn các bậc phụ huynh không nhận ra nguy cơ tụt hậu về mặt tình cảm của con em. Sự trưởng thành về mặt cảm xúc sẽ ảnh hưởng đến nhiều yếu tố khác trong đời sống của trẻ, chẳng hạn như lòng tự hào, cảm giác an toàn, khả năng vượt qua sự thay đổi, hòa nhập xã hội và năng lực học tập.

Mối liên hệ giữa tình yêu và khả năng học tập của trẻ thể hiện rõ ràng nhất ở những trẻ có cha mẹ ly thân hoặc ly hôn. Khi hạnh phúc gia đình tan vỡ, trẻ bị tổn thương và theo đó, cảm hứng học tập ở em cũng cạn kiệt. Trẻ rơi vào cảm giác hoang mang, sợ hãi và không thể tập trung cho việc học tập. Kết quả học tập của trẻ sẽ bị giảm sút cho đến khi em tìm lại được cảm giác an toàn và tình yêu thương. Nhưng trong thực tế, rất nhiều trẻ không bao giờ hồi phục lại được hoàn toàn khả năng học tập của mình.

Hãy nhớ rằng chúng ta có ảnh hưởng rất sâu sắc đến cuộc đời con cái. Nếu bạn nuôi con một mình thì việc sử dụng các ngôn ngữ tình yêu của con sẽ giúp bạn khôi phục được cảm giác an toàn cho con (Việc nhận được sự hợp tác của vợ/chồng cũ sẽ giúp bạn thực hiện việc này dễ dàng hơn). Cha mẹ và những người lớn có vai trò quan trọng đối với trẻ cần giữ cho “khoảng tình cảm” của em luôn đầy đủ từ đó, trẻ có thể đạt đến mức phát triển tình cảm cần thiết và vươn xa hơn nữa trên con đường học tập.

Phụ huynh biết quan tâm và không quan tâm đến con cái

Bộ trưởng Giáo dục Hoa Kỳ Richard Riley từng cho rằng: “*Cha mẹ chính là mắt xích trong sự phát triển của nền giáo dục Mỹ*”. Một nghiên cứu thực hiện năm 1996 nhằm kiểm tra khả năng đọc hiểu của học sinh cho thấy những em được cha mẹ quan tâm thực sự luôn đạt điểm cao hơn những em khác. Tuy nhiên, kết quả nghiên cứu tổng quát trên toàn nước Mỹ lại chẳng khả quan chút nào: “*Năng lực học tập của học sinh tốt nghiệp trung học ở Mỹ thấp nhất trong số các nước công nghiệp*”. Nhà báo Laurence Steinberg của tạp chí *Beyond the Classroom* đặt ra câu hỏi: “*Tại sao việc cải tổ học đường ở Mỹ lại thất bại và các bậc phụ huynh cần làm gì?*”. Steinberg, giáo sư tâm lý của Đại học Temple, tin rằng đây chính là sự chống đối lại nền giáo dục của một bộ phận giới trẻ như một cách phản kháng lại xã hội và các thể chế đi trước.

Sự quan tâm ít ỏi

Nghiên cứu của giáo sư Steinberg thực hiện trên 20.000 học sinh đã phát hiện ra nhiều điều khiến người Mỹ kinh ngạc. Hai phần ba học sinh trung học không nói chuyện với cha mẹ các em mỗi ngày. Phần nửa số này nói rằng dù các em bị điểm kém thì cha mẹ của các em cũng không hề tức giận. Một phần ba học sinh cho biết cha mẹ không hề quan tâm đến việc học tập của các em ở trường. Và phần còn lại tỏ ra vô cùng chán nản với việc đến trường mỗi ngày.

Kết quả của cuộc khảo sát về quan điểm của các bậc phụ huynh và các em thiếu niên đối với ma túy được thực hiện lần đầu tiên trên toàn nước Mỹ vào năm 1996 đã cho thấy một thực tế đau lòng. Hai phần ba các bậc phụ huynh từng thử qua chất cần sa cảm thấy bất lực trong việc ngăn chặn con cái mình dính líu đến chất gây nghiện đó. Trước thực tế đáng buồn này, Joseph Califano - đại diện Trung tâm Nghiên cứu của Đại học Columbia về sự nghiện ngập - nói rằng: “*Thái độ không cương quyết của các phụ huynh này thật đáng chê trách. Đáng lý họ phải tỏ ra giận dữ trước thực tế này thì họ lại bàng quan nói rằng họ chẳng làm được gì*”.

Những bậc phụ huynh này cần hiểu được vai trò to lớn của mình trong quá trình phát triển của trẻ. Thái độ chống đối của trẻ xuất phát từ hai nguyên nhân: “khoảng tình cảm” của em trống rỗng và em không được cha mẹ dạy dỗ cách kiểm soát cơn giận dữ. Những vấn đề này tác động trực tiếp đến khả năng học tập của trẻ. Và hành vi cư xử tồi tệ nhất ảnh hưởng đến việc học của em chính là thái độ chống đối ngầm.

Trong vai trò làm cha làm mẹ, chúng ta phải giữ cho “khoảng tình cảm” của con mình luôn đầy và dạy con kiểm soát cơn giận dữ. Khi làm được điều này, chúng ta có quyền mong đợi ở trẻ thái độ sống tích cực và những hành động chín chắn. Nhiều nghiên cứu cho thấy rằng sự quan tâm của cha mẹ sẽ cải thiện được khả năng học tập của trẻ và ảnh hưởng tích cực đến kết quả học tập ở trường cũng như những khía cạnh khác trong cuộc đời trẻ.

Sự quan tâm của người cha

Ngày nay, người cha ngày càng có vai trò quan trọng trong việc giáo dục con cái. Một nghiên cứu kéo dài 11 năm của các nhà xã hội học thuộc trường Đại học North Carolina cho thấy sự quan tâm của người cha có khả năng làm giảm hành vi sai trái ở trẻ và tăng cường khả năng học tập của các em. Nghiên cứu cũng cho thấy rằng nguyên nhân của những hành vi sai trái ở trẻ là do cha em đã hành xử không đúng đắn với em.

Cuộc nghiên cứu này được thực hiện trên 584 gia đình bắt đầu khi trẻ lên 7 - 11 tuổi và kết thúc khi các em được 18 - 22 tuổi. Kathleen M. Harris

- một trong những người tham gia nghiên cứu - nhận thấy rằng càng gần gũi với cha bao nhiêu, khả năng học tập của trẻ càng cao bấy nhiêu. Ngoài ra, việc xây dựng mối quan hệ thân thiết với cha sẽ giúp trẻ tránh xa những cám dỗ bên ngoài và loại bỏ những hành vi sai trái.

Chính vì thế, những người cha hãy dành thời gian để làm đầy “khoảng tình cảm” của con mình bằng cả năm ngôn ngữ tình yêu. Hãy tận dụng lợi thế của bạn - biết và hiểu được con em mình đồng thời có thể tạo ra môi trường thuận lợi để đáp ứng nhu cầu yêu thương của con. Hãy nhớ rằng bạn chính là chìa khóa then chốt giúp con trẻ thành công trong học tập cũng như mọi phương diện khác.

Giúp đỡ trẻ hay lo âu

Những trẻ nào có cuộc sống tình cảm lạnh nhạt sẽ có động lực và năng lượng cần thiết để phát huy tối đa khả năng của bản thân. Trái lại, khi bị căng thẳng, buồn bực hoặc cảm thấy mình không được yêu thương, trẻ sẽ gặp khó khăn trong việc tập trung và năng lượng trong em ngày càng cạn kiệt. Khi ấy, việc học sẽ trở thành gánh nặng thực sự của trẻ.

Nếu sự lo lắng này diễn ra liên tục thì hậu quả của nó sẽ ngày càng nghiêm trọng, nhất là khi trẻ tiếp cận một phương pháp học tập mới đòi hỏi ở em nhiều nỗ lực hơn. Sự lo lắng này thường xuất hiện trong giai đoạn trẻ phải đối mặt với những thay đổi về nội dung và phương pháp học tập, chẳng hạn như chuyển đổi từ khả năng suy nghĩ và học tập hữu hình sang trừu tượng. Đây là một bước chuyển đổi lớn và không phải trẻ nào cũng có thể vượt qua một cách nhanh chóng.

Khi không theo kịp bước chuyển này, trẻ sẽ gặp khó khăn ở nhiều khía cạnh khác. Em không thể hiểu trọn vẹn nội dung bài học và cảm thấy mình bị tụt lại phía sau. Điều này sẽ làm tổn thương nghiêm trọng đến lòng tự trọng của trẻ vì em cảm thấy mình thua kém bạn bè đồng trang lứa. Nếu việc này không được khắc phục nhanh chóng, trẻ sẽ cảm thấy căng thẳng, lo lắng và thất bại hoàn toàn. Do đó, các bậc phụ huynh cần chú ý khi con trẻ bước vào giai đoạn chuyển tiếp này. Điều tạo nên sự khác biệt đối với con bạn trong thời kỳ khủng hoảng chính là sự trưởng thành về mặt tình cảm của em. Ở đây, chúng tôi muốn đề cập đến khả năng không

chế âu lo, chịu đựng căng thẳng và duy trì sự cân bằng khi đối mặt với những thay đổi trong cuộc sống. Và cách tốt nhất để giúp trẻ làm được điều này là giữ cho “*khoang tình cảm*” của em luôn đầy.

Một dấu hiệu cho thấy trẻ đang lo lắng, căng thẳng chính là trẻ không có khả năng giao tiếp bằng mắt. Trẻ sẽ không thấy thoải mái khi trò chuyện với người lớn và bạn bè. Tuy nhiên, khi nhận được sự giúp đỡ kịp thời của cha mẹ, thầy cô giáo, nỗi lo sợ của trẻ sẽ giảm bớt và cảm giác an toàn cùng lòng tự tin sẽ gia tăng. Khi đó, trẻ sẽ học tập tốt hơn.

Động viên con cái

Một câu hỏi mà nhiều bậc phụ huynh thường băn khoăn là: “*Làm thế nào để động viên con cái?*”.

Chúng ta chỉ có thể động viên được con trẻ sau khi đã làm đầy “*khoang tình cảm*” của trẻ và dạy cho trẻ cách kiểm soát cơn giận dữ. Nếu thất bại trong việc thực hiện hai nhiệm vụ quan trọng này, chúng ta sẽ không thể động viên được con trẻ. (Bạn sẽ hiểu rõ hơn về cơn giận dữ và thái độ chống đối ngầm của trẻ trong chương tiếp theo). Việc động viên con cái là một nhiệm vụ rất khó thực hiện, trừ phi trẻ cảm thấy được yêu thương thực sự. Nếu “*khoang tình cảm*” trống rỗng, trẻ sẽ có thái độ chống đối ngầm ngấm ngấm, nghĩa là trẻ sẽ làm ngược lại điều cha mẹ mong muốn.

Một bí quyết khác có thể giúp bạn động viên được con trẻ là để trẻ chịu trách nhiệm về hành động của bản thân. Nếu không biết sống trách nhiệm, trẻ sẽ khó có động lực để làm tốt một việc gì đó.

Khuyến khích sở thích của trẻ

Bạn có thể giúp cho con sống có tinh thần trách nhiệm (và nhờ đó có động lực cần thiết) bằng hai cách. Cách thứ nhất là kiên nhẫn quan sát để tìm hiểu sở thích của con. Sau đó, bạn hãy động viên khích lệ con đi theo hướng đó. Chẳng hạn, nếu bạn thấy con thích thú với âm nhạc, hãy động viên con đi theo sở thích đó. Tuy nhiên, điều then chốt là bạn hãy để con tự đưa ra ý kiến. Nếu bạn chủ động đề nghị trẻ học âm nhạc, có thể trẻ sẽ chẳng còn thích thú với điều đó nữa.

Để con chịu trách nhiệm về sáng kiến của mình

Cách thứ hai để tạo động lực cho con là để con chịu trách nhiệm về hành động của mình. Bạn cần nhớ rằng bạn và con không thể chịu trách nhiệm cho cùng một vấn đề ở cùng một thời điểm. Nếu bạn cho phép con đưa ra sáng kiến và thực hiện nó, con bạn sẽ có động lực để thực hiện điều này vì trẻ chính là người chịu trách nhiệm về điều đó. Nhưng nếu bạn đưa ra gợi ý và cố gắng thuyết phục con làm điều đó thì chính bạn sẽ phải đảm nhận trách nhiệm. Và trẻ sẽ khó có động lực thực hiện.

Bạn hãy thử áp dụng điều này khi giúp đỡ con làm bài tập về nhà. Phần lớn trẻ em đều trải qua giai đoạn mà việc làm bài tập về nhà thật sự là gánh nặng. Điều này đặc biệt đúng khi trẻ có các biểu hiện chống đối ngầm ngấm. Tuy nhiên, bạn hãy nhớ rằng đối với trẻ từ 13 đến 15 tuổi thì một số hành vi chống đối ngầm ngấm được xem là bình thường.

Hành vi chống đối ngầm ngấm ở trẻ thường nhằm mục đích làm cho các bậc phụ huynh bực mình. Ở đa số gia đình, mối quan tâm chính của cha mẹ chính là điểm số. Và trẻ thể hiện hành vi chống đối ngầm ngấm của mình bằng cách không chịu làm bài tập về nhà. Cha mẹ càng chú trọng đến việc học của trẻ, trẻ lại càng có khuynh hướng chống lại điều đó. Và bạn hãy ghi nhớ

điều này: *Bạn không được làm bài tập về nhà giúp con vì nếu không, trẻ sẽ không có trách nhiệm với chính bài tập về nhà của mình.* Và càng không cảm nhận được trách nhiệm của mình, trẻ càng ít có động lực để hoàn thành bài tập.

Nếu muốn nâng cao trách nhiệm và động lực học tập của con cái, bạn phải thừa nhận một thực tế rằng làm bài tập về nhà là trách nhiệm của con, chứ không phải của bạn. Làm sao bạn làm được điều này? Hãy thể hiện để con bạn biết rằng bạn rất vui được giúp đỡ con làm bài tập về nhà. Nhưng để trẻ có trách nhiệm đối với việc học của mình, bạn không làm bài tập giúp con mà hãy để con tự làm.

Chẳng hạn, nếu con bạn đang bế tắc trước một bài toán khó, bạn không nên làm hộ con mà hãy giảng giải để con hiểu cách xử lý dạng bài tập này. Sau đó, hãy để con tự nghiền ngẫm và tìm ra cách giải bài toán đó.

Dĩ nhiên, sẽ có lúc bạn phải làm sáng tỏ những điểm mà con bạn chưa hiểu hoặc cho con thêm thông tin. Điều này là cần thiết, miễn sao bạn không nhận lãnh trách nhiệm mà con bạn phải gánh vác. Nếu bạn thấy mình tham gia quá nhiều vào việc giải bài tập về nhà của con, hãy tìm cách chuyển trách nhiệm này sang cho con. Có thể điểm số của con bạn tạm thời bị sụt giảm nhưng điều đáng quý chính là khả năng nhận lãnh trách nhiệm và sự tự lập của trẻ sẽ tăng lên. Khi đó, bạn có thể cùng con khám phá những điều thú vị khác trong cuộc sống thay vì chỉ tập trung vào việc học hành.

Cho đến nay, việc động viên trẻ bằng cách để em đưa ra sáng kiến và chịu trách nhiệm về hành vi của mình dường như vẫn còn là một điều xa lạ đối với nhiều bậc phụ huynh. Phần lớn trẻ đều được đặt vào tình huống là bố mẹ hoặc thầy cô giáo đưa ra sáng kiến và đảm nhận luôn trách nhiệm học tập của em. Chúng ta làm điều này vì ta thực sự quan tâm chăm sóc trẻ và tin tưởng rằng điều đó sẽ giúp con em mình nhiều hơn. Tuy nhiên, đây là một quan điểm hoàn toàn sai lầm.

Áp dụng ngôn ngữ tình yêu của trẻ

Trẻ sẽ có động lực và đạt được thành tích cao nhất ở trường khi cảm thấy an toàn trong tình yêu của cha mẹ. Bạn có thể giúp con tăng cường khả năng trải nghiệm cuộc sống nếu thường xuyên sử dụng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của con vào buổi sáng trước khi con đi học và buổi chiều khi con trở về nhà. Đây là hai thời điểm quan trọng trong cuộc sống của trẻ. Sự quan tâm của bố mẹ sẽ mang đến cho trẻ cảm giác an toàn và trẻ sẽ can đảm đối đầu với mọi thử thách trong ngày.

Chúng ta hãy cùng xem xét trường hợp của bé Leigh Ann - 9 tuổi. Sau khi biết về năm ngôn ngữ tình yêu, mẹ cô bé đã thay đổi một số sinh hoạt thường ngày của hai mẹ con. Chị tâm sự:

- Thật khó tin là điều này lại có thể làm thay đổi cuộc sống của Leigh đến vậy. Một người bạn của tôi đã cho biết hiệu quả của việc sử dụng ngôn ngữ tình yêu của con trước khi con đến trường và sau khi con trở về nhà. Tôi áp dụng theo bí quyết của chị ấy và gần như nó hiệu quả ngay tức thì.

Chị kể lại:

- Buổi sáng là thời điểm bận rộn của gia đình tôi. Chồng tôi ra khỏi nhà lúc 7 giờ, xe buýt đón Leigh đi học vào lúc 7 giờ 30 phút, còn tôi thì đi làm khoảng 7 giờ 50 phút. Mỗi người tự làm phần việc của mình và sự giao tiếp ý nghĩa duy nhất trước khi chúng tôi rời khỏi nhà là chào tạm biệt nhau.

Biết bé Leigh Ann đánh giá cao hành động tận tụy của cha mẹ nên chị đã hỏi con gái:

- Nếu mẹ có thể làm một việc gì đó vào buổi sáng để giúp con cảm thấy vui vẻ hơn thì con muốn đó là gì nào?

- Mẹ ơi, con muốn được mẹ chuẩn bị cho con bữa sáng mà con thích nhất. Thật là tuyệt nếu mẹ có thể làm được điều đó cho con.

Dù rất ngạc nhiên với đề nghị này của con nhưng chị đồng ý ngay. Buổi sáng hôm sau, chị chuẩn bị cho con bữa ăn sáng thật ngon lành.

Ngay lập tức chị nhận ra sự khác biệt trong thái độ của Leigh. Con bé cảm ơn mẹ liên tục và đi học trong tâm trạng rất vui vẻ.

“Ba ngày sau, tôi thực hiện những hành động tận tụy đó vào buổi chiều khi cháu đi học về. Ngày đầu tiên, tôi làm một ít bánh quy. Khi Leigh về đến nhà, tôi nói với cháu: *“Leigh à, mẹ có làm cho con một ít bánh quy. Con có muốn nghỉ ngơi và ăn một ít bánh không?”*. Sau đó, tôi mang đến cho cháu một ly sữa và cả hai cùng trò chuyện về những việc xảy ra trong ngày. Buổi chiều hôm sau, tôi sửa chiếc áo đầm mới cho Leigh. Khi con bé bước vào phòng, tôi nói: *“Con yêu, hôm nay mẹ đã sửa lại cho con chiếc áo đầm. Con hãy mặc thử vào xem có vừa với con không nhé”*. Hôm đó, con bé ôm hôn tôi và bảo rằng: *“Con cảm ơn mẹ rất nhiều”*.

Tôi đã lắng nghe những yêu cầu của Leigh, ghi vào trong một quyển sổ và dần thực hiện chúng để thể hiện tình yêu của mình đối với con.

Tôi đã thực hiện những điều này cách đây bốn tháng. Khác biệt lớn nhất mà tôi nhận ra là Leigh học hành tích cực hơn. Tôi thấy con bé vui vẻ hơn và mối quan hệ giữa hai mẹ con cũng trở nên gần gũi hơn.”

Nếu ngôn ngữ tình yêu cơ bản của Leigh Ann là cử chỉ âu yếm yêu thương thì một cái ôm hôn âu yếm khi cô bé đi học vào mỗi buổi sáng và vòng tay yêu thương khi cô bé trở về nhà cũng mang đến tác dụng tương tự.

Nếu bạn không thể có mặt ở nhà khi con đi học về thì hãy thể hiện tình yêu thương của mình với con ngay khi bạn bước chân vào nhà. Việc bạn thể hiện tình yêu thương với con vào buổi sáng và buổi tối đồng nghĩa với việc bạn đã làm được điều ý nghĩa nhất trong việc giáo dục con cái mỗi ngày. Và điều này sẽ mang đến động lực tích cực cho con trẻ cả trong học tập lẫn trong cuộc sống.

Chương 10

SỰ GIẬN DỮ VÀ TÌNH YÊU

Sự giận dữ và tình yêu có mối liên hệ gần gũi với nhau hơn chúng ta nghĩ. Chúng ta thường dễ tỏ ra tức giận với những người mà ta yêu thương. Có thể bạn cảm thấy ngạc nhiên khi đọc về chương mô tả sự giận dữ trong cuốn sách nói về tình yêu này. Tuy nhiên, sự thật thì cảm giác yêu thương và tức giận thường song hành cùng nhau.

Giận dữ là một trong những cảm giác tạo ra nhiều sóng gió nhất trong cuộc sống gia đình. Nó có thể dẫn đến những mâu thuẫn không đáng có và khiến không khí gia đình trở nên căng thẳng, ngột ngạt. Và phần lớn các khó khăn trong cuộc sống của chúng ta đều bắt nguồn từ việc ta không biết cách kiểm chế sự giận dữ của mình. Tuy nhiên, phải thừa nhận rằng đôi khi sự giận dữ có một vai trò tích cực trong đời sống của chúng ta cũng như trong việc nuôi dạy con cái. Không phải mọi sự giận dữ đều gây hại. Có thể bạn cảm thấy giận dữ bởi bạn mong muốn mang lại sự công bằng và tốt đẹp cho ai đó (bao gồm con bạn). Mục đích tối cao và chính đáng của cơn giận dữ chính là động viên chúng ta làm những việc đúng đắn và sửa chữa những điều sai trái. Ở Mỹ, các bà mẹ đã thành lập hiệp hội MADD (Hội các bà mẹ phản đối những tài xế say rượu) sau khi một tài xế say rượu gây ra cái chết của một em nhỏ. Đây là hành động giận dữ mang ý nghĩa tích cực bởi các bà mẹ này đã gây sức ép để chính phủ đưa ra các bộ luật nghiêm khắc hơn đối với những người lái xe say rượu.

Tuy nhiên, thông thường, sự giận dữ tạo ra nhiều vấn đề hơn là giải quyết được vấn đề. Giống như những cảm xúc khác, sự giận dữ thường bộc phát bất ngờ và khó kiểm soát. Chúng ta rất khó kiểm chế được cơn giận dữ mà nó thường khống chế chúng ta. Khi giận dữ, ta không đánh giá được điều gì đúng đắn đối với bản thân cũng như những người xung quanh, hoặc ta cố gắng tìm cách sửa chữa sai lầm bằng những hành động ích kỷ.

Mối nguy hại của sự giận dữ đối với trẻ

Chúng ta thường ít am hiểu về sự giận dữ, chẳng hạn như tại sao ta lại cảm thấy tức giận, ta thể hiện chúng ra sao hay làm thế nào để xử lý chúng. Nếu không hiểu rõ được cơn giận dữ của mình và xử lý nó đúng đắn, chúng ta sẽ không thể dạy cho trẻ cách xử lý cơn giận dữ của trẻ. Thực tế là cả cha mẹ và con cái đều tức giận hàng ngày.

Có thể bạn cảm thấy ngạc nhiên khi biết rằng mối hiểm nguy lớn nhất đối với con trẻ chính là sự giận dữ. Nếu không biết cách xử lý tốt cơn giận của mình, trẻ sẽ gặp nhiều rắc rối và cảm thấy bị tổn thương. Điều này ảnh hưởng trực tiếp đến cuộc sống của trẻ - từ việc học tập cho đến các mối quan hệ xung quanh. Vì vậy, điều bạn cần làm là hãy cố gắng bảo vệ trẻ, cả trong hiện tại lẫn tương lai.

Tuy nhiên, tin mừng là nếu con bạn biết cách xử lý cơn giận dữ thì cuộc sống của trẻ sẽ diễn ra thuận lợi hơn. Khi đó, phần lớn rắc rối sẽ được ngăn chặn và con bạn có thể điều chỉnh cơn giận dữ theo hướng tích cực hơn.

Người trưởng thành và cơn giận dữ

Các bậc phụ huynh cần phải học cách xử lý cơn giận dữ của bản thân khi trò chuyện với con cái. Tuy nhiên, trên thực tế, rất ít người trưởng thành biết cách xử lý tốt cơn giận dữ của mình.

Nguyên nhân là do phần lớn các cơn giận được thể hiện trong tiềm thức và nằm ngoài nhận thức của chúng ta. Ít người trưởng thành biết chuyển cách thức xử lý cơn giận từ bùng bột sang chín chắn. Trong khi đó điều này ảnh hưởng trực tiếp đến các mối quan hệ của người ấy với vợ/chồng và con cái họ.

Hãy cùng tìm hiểu cách xử lý cơn giận dữ thông thường của một gia đình dưới đây.

Sau một ngày làm việc mệt mỏi, Jeff Jackson ngồi xem ti-vi trong phòng khách. Vợ anh – Ellen, cũng vô cùng mệt mỏi rửa chén trong bếp. Không khí gia đình rất nặng nề. Một lúc sau, cậu con trai của họ bước xuống hỏi xin mẹ một ít bánh quy. Vì đang không vui nên Ellen đáp:

- Tối nay con không ăn hết phần ăn của con. Vì thế con sẽ không được ăn bất kỳ thứ gì nữa.

Cậu bé thất vọng bước vào phòng khách và lấy một thanh kẹo ở đó. Cha em hỏi:

- Con làm gì đó? Con không nghe mẹ nói không được ăn gì cả sao? Con không được ăn kẹo!

Cậu bé rời khỏi phòng và năm phút sau thì quay lại với quả bóng rổ trên tay. Cậu hỏi:

- Con đến nhà bạn Bobby chơi được không ạ?

- Không, con không được đến nhà bạn Bobby.

- Jeff trả lời con, giọng gay gắt. - Con chưa làm xong bài tập về nhà. Mà con ngưng ngay việc tung bóng đi!

Cậu con trai ôm quả bóng đi xuống nhà bếp:

- Mẹ ơi, con quên mang sách bài tập về nhà rồi. Con có thể đến nhà bạn Bobby mượn sách không ạ?

Vừa nói, cậu vừa tung bóng. Ngay lúc đó, quả bóng rơi xuống bàn ăn làm chiếc cốc rơi xuống nền nhà, vỡ tan tành.

Jeff nghe thấy tiếng vỡ vội bước ngay vào bếp:

- Cha đã bảo con đừng tung bóng cơ mà! Ngay sau đó, anh nắm lấy cánh tay con trai,

lôi xềnh xệch vào phòng khách và đẩy con ngồi vật xuống nền nhà, hét lên:

- Cha đã nói bao nhiêu lần rồi hả? Con có nghe lời cha nói không?

Ellen chạy đến ôm con, bật khóc:

- Anh thôi ngay đi. Anh làm con chết mất!

Jeff tức giận ngã lưng xuống ghế, tiếp tục xem ti-vi. Cậu con trai chạy vào phòng mình khóc to lên còn Ellen cũng bỏ vào phòng. Không khí gia đình thậm chí còn nặng nề hơn trước.

Như vậy, trạng thái cảm xúc bao trùm trong gia đình Jeff lúc này chính là tức giận. Ellen tức giận với Jeff vì anh không giúp chị rửa chén bát. Jeff giận dữ với con trai vì cậu bé không chịu nghe lời anh. Trong khi đó, cậu con trai lại cảm thấy giận dữ nhất vì cha đã kỷ luật mình quá nặng. Và Ellen tiếp tục giận chồng vì anh đã hành xử thô bạo với con.

Hành động bộc phát của Jeff chẳng những không giải quyết được vấn đề gì mà còn làm cho mọi thứ trở nên tệ hại hơn. Chúng ta chưa biết cậu con trai sẽ làm gì với cơn giận dữ của mình.

Có thể sau đó, dù cậu bé vẫn vâng lời cha và hành động như thể mọi việc đều ổn thỏa chẳng nữa thì cơn giận dữ của em vẫn có nguy cơ xuất hiện về sau.

Và bây giờ, chúng ta hãy thử tìm hiểu không khí gia đình Jeff trong một hoạt cảnh khác.

Sau bữa tối, Ellen dọn chén vào bồn rồi bước vào ngồi cạnh chồng. Sau một lúc trò chuyện với chồng bằng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của anh, chị nói:

- Em có một việc muốn trao đổi với anh. Nhưng em muốn biết lúc này anh có sẵn sàng trò chuyện hay không, hay là em sẽ đợi cho đến khi chương trình tivi kết thúc.

Sau đó, Ellen quay trở vào bếp hoặc đi qua một phòng khác ngồi nghỉ ngơi. Khi chồng đã sẵn sàng trò chuyện, Ellen có thể bình tĩnh chia sẻ cảm giác không công bằng khi anh không giúp chị dọn dẹp và rửa chén bát sau bữa tối, trong khi chị cũng đã phải làm việc cả ngày và còn phải chuẩn bị bữa tối nữa. Ellen nói với chồng rằng chị mong đợi ở anh nhiều hơn nữa trong thời gian sắp tới. Nếu Ellen và Jeff trao đổi như vậy thì có lẽ lời đề nghị ăn bánh quy của cậu con trai của họ đã được xử lý theo cách khác hẳn. Và khi cậu bé tăng bóng trong nhà bếp lần thứ hai, Jeff có thể bước vào, thu trái banh của con và giải thích với con về hành động sai trái đó bằng ngôn ngữ yêu thương cơ bản của cậu bé. Sau khi đưa ra hình phạt, anh có thể tiếp tục dùng ngôn ngữ tình yêu của con trai thêm một chút nữa. Nếu Jeff làm được như vậy thì không khí trong gia đình anh đã thay đổi theo chiều hướng tích cực hơn rất nhiều.

Như bạn thấy đó, việc dạy con biết kiểm soát cơn giận là nhiệm vụ vô cùng quan trọng. Những bậc phụ huynh không thể kiểm soát cơn giận dữ của mình sẽ không thể dạy con làm được điều đó. Hãy tìm kiếm thông tin hỗ trợ nếu bạn chưa bao giờ học cách kiểm soát cơn giận dữ của bản thân. Khi đó, bạn có thể dạy con xử lý cơn giận dữ bằng những ví dụ thực tế và bổ ích.

Dạy con rèn luyện tính cách

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

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

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

Giúp trẻ xử lý sự chống đối ngầm ngấm

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

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

Chuck - một cậu bé 15 tuổi - khá thông minh và thường đạt điểm cao trong học tập. Mỗi ngày, em đều chuẩn bị bài rất kỹ lưỡng trước khi đến lớp. Tuy nhiên, mỗi khi giận cha mẹ,

Chuck đều không chịu học bài và cố tình bị điểm kém. Hành vi của Chuck là một sự chống đối ngầm ngấm phổ biến.

Cách nhận ra sự chống đối ngầm ngấm của trẻ

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

Trước tiên, khi chống đối ngầm ngấm, trẻ sẽ có những biểu hiện bất thường. Chẳng hạn, với khả năng của Chuck, việc cậu bé bị điểm số thấp là điều rất vô lý.

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

Mọi nỗ lực của cha mẹ và thầy cô giáo cũng chẳng thể giúp Chuck cải thiện điểm số của em. Họ giúp Chuck làm bài tập về nhà, hứa thưởng cho cậu bé nếu cậu đạt điểm tốt. Thậm chí họ còn áp dụng hình phạt đối với cậu bé. Thế nhưng, mỗi biện pháp đều chỉ phát huy tác dụng trong một thời gian ngắn. Như vậy, các bậc phụ huynh rất khó ứng phó với sự chống đối ngầm ngấm của trẻ. Trong tiềm thức, Chuck muốn phá hỏng mọi biện pháp của cha mẹ và thầy cô bởi mục tiêu sâu xa của em chính là làm cho họ tức giận.

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

Sự chống đối ngầm ngấm trong giai đoạn thiếu niên

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

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

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

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

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

Sớm dạy con cách phản hồi đúng đắn

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

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

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

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

Tiếp đến, bạn nên nhớ rằng con trẻ không có cách nào bảo vệ mình trước những cơn giận dữ của cha mẹ. Khi bạn trút sự giận dữ của mình lên con, cơn giận đó sẽ ngấm vào trẻ ngay lập tức. Nếu việc này xảy ra thường xuyên, trẻ sẽ thể hiện cơn giận dữ của mình bằng những hành vi chống đối ngấm ngầm. Vì vậy, bạn cần bình tĩnh trò chuyện với con để con có cơ hội bộc bạch tâm sự. Có thể việc làm chẳng mấy dễ chịu nhưng đó là điều bạn cần phải thực hiện. Thế nhưng, điều đáng nói là khi nghe con trẻ tâm sự, phần lớn các bậc phụ huynh lại tỏ ra giận dữ với con: “*Sao con dám ăn nói như thế với cha mẹ vậy hả? Con không được nói với cha mẹ như thế, hiểu chưa?*”. Trong trường hợp này, trẻ chỉ có hai sự lựa chọn: hoặc vâng lời và không nói ra sự giận dữ của mình, hoặc không còn tuân lời cha mẹ nữa. Và cả hai điều này bạn đều không hề mong đợi, phải không?

Giúp trẻ vượt qua cơn giận dữ

Rất nhiều bậc phụ huynh đã hiểu được cơn giận dữ của con em mình bằng cách sử dụng mô hình *Chiếc thang Giận dữ* dưới đây. Trong quá trình dạy dỗ con cái, bạn sẽ phải tìm cách giúp cho con vượt qua từng nấc một của *Chiếc thang Giận dữ*, tránh mọi biểu hiện tiêu cực. Mục tiêu của việc làm này là giúp trẻ chuyển từ hành vi chống đối ngấm ngấm hoặc những ngôn từ nặng nề sang cách phản hồi bình tĩnh để tìm kiếm giải pháp phù hợp nhất. Đây là một quá trình dài đòi hỏi các bậc cha mẹ phải không ngừng dạy dỗ, làm gương và kiên nhẫn. Do quá trình chuyển biến ở trẻ diễn ra khá chậm chạp nên các bậc phụ huynh thường khó nhận ra sự thay đổi ở trẻ

Chiếc thang giận dữ

TÍCH CỰC

1. DỄ CHỊU - TÌM GIẢI PHÁP - TẬP TRUNG VÀO SỰ GIẬN DỮ - KÌM NÉN ĐỂ KHÔNG THAN PHIỀN - SUY NGHĨ LÔ-GIC.

2. DỄ CHỊU - TẬP TRUNG VÀO SỰ GIẬN DỮ - KÌM NÉN ĐỂ KHÔNG THAN PHIỀN - SUY NGHĨ LÔ-GIC.

NỬA TÍCH CỰC NỬA TIÊU CỰC

3. TẬP TRUNG VÀO SỰ GIẬN DỮ - KÌM NÉN ĐỂ KHÔNG THAN PHIỀN - SUY NGHĨ LÔ-GIC - Bắt đầu khó chịu, to tiếng.

4. KÌM NÉN ĐỂ KHÔNG THAN PHIỀN - SUY NGHĨ LÔ-GIC - Khó chịu, to tiếng - Thay thế sự tức giận bằng những cảm xúc tiêu cực khác.

5. TẬP TRUNG VÀO SỰ GIẬN DỮ - KÌM NÉN ĐỂ KHÔNG THAN PHIỀN - SUY NGHĨ LÔ-GIC - Khó chịu, to tiếng - Dùng ngôn từ để chống trả.

6. SUY NGHĨ CÓ LÔ-GIC - Khó chịu, to tiếng - Thay thế sự tức giận bằng những cảm giác tiêu cực khác - Bắt đầu oán trách.

BẮT ĐẦU TIÊU CỰC

7. Khó chịu, to tiếng - Thay thế sự tức giận bằng những cảm xúc tiêu cực khác - Bắt đầu oán trách - Cư xử lỗ mãng.

8. Khó chịu, to tiếng - Thay thế sự tức giận bằng những cảm xúc tiêu cực khác - Bắt đầu oán trách - Dùng ngôn từ để chống trả - Cư xử lỗ mãng.

9. Khó chịu, to tiếng - Chửi thề - Thay thế sự tức giận bằng những cảm giác tiêu cực khác - Bắt đầu oán trách - Dùng ngôn từ để chống trả - Cư xử lỗ mãng.

10. TẬP TRUNG VÀO CẢM GIÁC GIẬN DỮ - Khó chịu, to tiếng - Chửi thề - Thay thế sự tức giận bằng những cảm xúc tiêu cực khác - Ném đồ đạc - Cư xử lỗ mãng.

11. Khó chịu, to tiếng - Chửi thề - Thay thế sự giận dữ bằng những cảm giác tiêu cực khác - Ném đồ đạc - Cư xử lỗ mãng.

TIÊU CỰC

12. TẬP TRUNG VÀO CẢM GIÁC GIẬN DỮ - Khó chịu, to tiếng - Chửi thề - Đập phá đồ - Dùng ngôn từ để chống trả - Cư xử lỗ mãng.

13. Khó chịu, to tiếng - Chửi thề - Thay thế sự giận dữ bằng những cảm xúc tiêu cực khác - Đập phá đồ đạc - Dùng ngôn từ để chống trả - Cử xử lỗ măng.

14. Khó chịu, to tiếng - Chửi thề - Thay thế sự giận dữ bằng những cảm xúc tiêu cực khác - Đập phá đồ - Dùng ngôn từ để chống trả - Dùng tay chân để chống trả - Cử xử lỗ măng.

15. Có hành vi gây hấn tiêu cực.

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

Bạn sẽ nhận ra rằng hành vi chống đối ngầm ngấm nằm ở nấc thấp nhất của bậc thang. Nó đại diện cho sự giận dữ không kiểm soát được. Vì hành vi này rất phổ biến trong suốt những năm niên thiếu của trẻ nên bạn sẽ phải xử lý nó để trẻ không ở nguyên vị trí đó. Nếu không làm được điều này, trẻ sẽ gặp nhiều trở ngại về sau. Hãy nhắc nhở bản thân rằng con bạn chỉ có thể vượt qua từng nấc một. Nếu mong muốn quá trình này kết thúc sớm, có thể bạn sẽ cảm thấy nản lòng. Đôi lúc, bạn sẽ phải chờ đợi một thời gian trước khi con bạn sẵn sàng bước sang nấc kế tiếp. Điều này đòi hỏi bạn phải kiên nhẫn và khôn ngoan, nhưng kết quả đạt được luôn xứng đáng với sự chờ đợi của bạn. Khi quan sát sự giận dữ của con, bạn cần xác định xem trẻ đang ở đâu trên *Chiếc thang Giận dữ* để biết mình nên làm gì tiếp theo.

Tôi vẫn còn nhớ kinh nghiệm chẳng mấy hay ho về những lần giận dữ của David - con trai chúng tôi, khi nó 13 tuổi. Đôi khi thằng bé thể hiện sự tức giận theo những cách thức mà tôi không muốn chứng kiến. Tôi phải thực hiện một số bước với chính mình. Tôi biết rằng việc để David thể hiện cơn giận dữ của nó sẽ giúp tôi biết được nó đang ở đâu trên *Chiếc thang Giận dữ*. Tôi tự nhủ: *“Nào David, hãy để cơn giận dữ đó bộc phát ra ngoài, bởi vì khi đó, cha mới có thể hiểu được con”*. Dĩ nhiên, tôi đã không nói ra điều này với David.

Một lý do khác khiến tôi muốn David bộc lộ sự giận dữ là khi thằng bé vẫn còn giữ cho riêng mình thì cơn giận dữ đó sẽ chi phối gia đình tôi. Thế nhưng, khi bộc lộ cơn giận ra ngoài, thằng bé sẽ tự hỏi bản thân: *“Bây giờ mình nên làm gì đây”*. Lúc ấy, tôi sẽ ở vào một vị trí thuận lợi để dạy bảo con.

Việc để David nói ra những lời nói giận dữ có thể sẽ giúp ích thằng bé nhiều hơn. Khi đó, thằng bé sẽ ít có khả năng nói dối hay có những biểu hiện không tốt khác như chống đối ngầm ngấm, kết bạn với những người xấu, tham gia các trò bạo lực... Điều này cũng sẽ có ích cho con bạn. Hãy để cho trẻ thể hiện sự giận dữ của mình bằng lời nói và bạn sẽ biết được trẻ đang ở đâu trên *Chiếc thang Giận dữ*. Nhờ đó, bạn có thể loại bỏ được những hành vi chống đối ngầm ngấm của con.

Cho phép con thể hiện sự giận dữ bằng lời

Có lẽ bạn cảm thấy rằng cách dạy con này thật khó chấp nhận. Việc cho phép trẻ nói ra những lời giận dữ dường như là quá nuông chiều trẻ. Tuy nhiên, suy nghĩ này không đúng. Bạn hãy nhớ rằng ở bất kỳ độ tuổi nào, con trẻ chúng ta cũng thể hiện sự giận dữ một cách tự nhiên, bộc phát. Bạn không thể dạy con cách thể hiện sự giận dữ chín chắn hơn nếu chỉ buộc trẻ ngưng ngay cơn giận dữ đó. Nếu bạn làm như vậy, cơn giận của trẻ càng bị đè nén và trẻ sẽ có hành vi chống đối ngầm ngấm.

Vì vậy nếu bạn muốn dạy con kiểm soát cơn giận dữ một cách chín chắn, bạn phải cho phép con thể hiện cơn giận bằng lời nói. Sau đó, hãy dìu dắt con bước từng nấc trên *Chiếc thang Giận dữ*. Bạn nên nhớ rằng mọi sự giận dữ đều cần được bộc bạch ra thành lời hoặc thông qua hành

động. Nếu không làm được điều đó, hậu quả tất yếu là trẻ sẽ có hành vi chống đối ngầm ngấm.

Khi con bạn nói ra những lời giận dữ, điều đó không có nghĩa là trẻ bất kính với bạn. Để biết trẻ có tôn kính mình hay không, bạn hãy tự hỏi câu hỏi sau: *“Thái độ của con đối với những mệnh lệnh của mình ra sao?”*. Đa số trẻ em đều thể hiện sự tôn kính của mình với cha mẹ đến 90% thời gian của chúng. Nếu điều này đúng đối với con bạn thì khi trẻ thốt ra những lời giận dữ, bạn nên xem đó là một cơ hội thuận lợi để dạy bảo con tốt hơn.

Có thể bạn tự hỏi: *“Chẳng phải là quá bất công nếu tôi phải tỏ ra vui mừng khi con tôi thể hiện cơn giận của nó bằng lời, còn bản thân tôi thì phải tự kiềm chế chính mình?”*. Chúng ta đều biết rằng việc làm này chẳng hề dễ dàng. Tuy nhiên, khi bạn hành động theo cách này, bạn đã buộc mình phải hành động chín chắn. Lúc ấy, bạn đang giúp bản thân và gia đình mình thoát khỏi những hậu quả tệ hại về sau.

Vậy chúng ta phải làm thế nào đối với những trẻ thường thể hiện cơn giận dữ bằng lời, hoặc khi chúng không cảm thấy tức giận về một sự kiện hay mối quan hệ đặc biệt nào đó? Đúng vậy, một số trẻ thể hiện sự giận dữ của mình để gây áp lực với cha mẹ hoặc vò vĩnh điều gì đó. Đây là điều không phù hợp và phải được chấn chỉnh. Bạn cần chỉnh sửa trẻ ngay khi trẻ có những ngôn từ hoặc hành vi sai trái. Tuy nhiên, bạn cần ghi nhớ quy tắc làm cha mẹ cơ bản: nhẹ nhàng nhưng cương quyết.

Điều này nghe có vẻ khó hiểu nhưng thực tế là việc bạn để cho con thể hiện sự giận dữ của mình bằng lời nói sẽ tạo điều kiện thuận lợi giúp bạn dạy dỗ con tốt hơn. Chúng ta sẽ thảo luận về điều này ngay sau đây. Điều bạn nên làm là hãy kiềm chế bản thân khi con trẻ nói ra những lời giận dữ. Dĩ nhiên, nếu cơn tức giận của trẻ chỉ nhằm mục đích tạo áp lực cho bạn thì bạn cần nghiêm trị nó giống như mọi hành vi sai trái khác. Dù vậy, bạn cần sử dụng hình thức kỷ luật phù hợp chứ không trút sự giận dữ của mình lên con. Bạn hãy nhẹ nhàng nhưng luôn cương quyết với con.

Thời điểm dạy con

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

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

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

3. Giúp con vượt lên từng nấc của *Chiếc thang Giận dữ*. Mục tiêu của việc làm này là nhằm giúp con tiến gần đến những biểu hiện giận dữ theo hướng tích cực. Bạn nên đưa ra cho con một yêu cầu hơn là một lời cấm đoán. Thay vì nói: *“Đừng bao giờ nói với mẹ bằng cái giọng đó nữa nhé”*, bạn có thể nói: *“Con trai à, từ giờ trở đi, con đừng nói với mẹ bằng cái giọng đó nữa,*

được không?”. Dĩ nhiên, điều này không có nghĩa rằng con bạn sẽ không bao giờ tái phạm nữa nhưng nó sẽ tạo điều kiện để khi đủ khôn lớn, trẻ sẽ tự từ bỏ điều đó.

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

Tình yêu và sự giận dữ

Một lần nữa, tình yêu thương vô điều kiện chính là yếu tố quan trọng nhất ảnh hưởng đến việc dạy dỗ trẻ kiểm soát cơn giận dữ. Khi biết rằng mình được yêu thương vô điều kiện, trẻ sẽ phản hồi tốt hơn đối với sự dạy bảo của cha mẹ. Và khi ấy, bạn sẽ có khả năng đạt được mục tiêu giúp trẻ đạt đến độ chín về mặt cảm xúc khi trẻ bước vào tuổi 17.

Ở đây, chúng tôi định nghĩa tình yêu là việc tìm hiểu nhu cầu của người khác và tìm cách đáp ứng nhu cầu đó. Với định nghĩa này, mọi ngôn từ và hành động sai trái đều bắt nguồn từ việc thiếu vắng tình yêu. Chúng ta không thể yêu thương một đứa trẻ mà lại đối xử tệ bạc với nó được. Vì vậy, nếu chúng ta cứ khẳng định rằng mình vẫn yêu thương con trong khi lại đối xử với chúng không ra gì thì lời “yêu thương” ở đây sẽ trở thành vô nghĩa. Khi ấy, trẻ không những không cảm nhận được yêu thương mà còn cảm thấy giận dữ vì nghĩ rằng mình không được quan tâm.

Chúng ta đều biết rằng nguyên nhân khiến nhiều người trưởng thành giận dữ là vì họ cảm thấy không được cha mẹ yêu thương. Họ có thể viện nhiều lý do để lý giải cho sự giận dữ của mình nhưng nguyên nhân sâu xa chính là sự thiếu hụt tình yêu. Nhiều người cho rằng: *“Nếu cha mẹ yêu thương mình, họ đã không đối xử với mình theo cách đó”*.

Tất nhiên, chúng tôi cũng không cho rằng việc nhận được tình yêu vô điều kiện sẽ giúp trẻ loại bỏ mọi cảm giác tức giận. Tất cả chúng ta đều có lúc giận dữ bởi ta đang sống trong một thế giới không hoàn hảo. Và chúng tôi cũng không nói rằng để giải quyết cơn giận dữ của con, bạn cần phải đồng ý với mọi quan điểm của chúng. Tuy nhiên, bạn phải lắng nghe quan điểm của con để có thể hiểu được nhu cầu của trẻ. Sau đó, bạn có thể đánh giá rằng trẻ mắc sai lầm hay đang bị hiểu nhầm. Đôi lúc, có thể bạn cần phải xin lỗi con. Thỉnh thoảng, bạn cần phải giải thích với trẻ lý do vì sao bạn lại đưa ra quyết định nào đó vì lợi ích tốt nhất của trẻ. Thậm chí, nếu con bạn không thích quyết định của bạn chẳng nữa thì trẻ vẫn rất cảm kích trước việc bạn dành thời gian để lắng nghe và thấu hiểu cảm xúc của chúng.

Xử lý cơn giận dữ của bản thân và dạy con xử lý cơn giận dữ theo hướng tích cực là một trong những nhiệm vụ khó khăn nhất của các bậc cha mẹ. Nhưng phần thưởng mà chúng ta đạt được thật to lớn. Bạn có thể hoàn thành nhiệm vụ này bằng cách sử dụng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của con trẻ và giữ cho “khoảng tình cảm” của con luôn đầy. Khi đó, bạn sẽ có cơ hội chứng kiến thấy trẻ trưởng thành và sống có trách nhiệm.

Chương 11

SỬ DỤNG NGÔN NGỮ TÌNH YÊU TRONG HÔN NHÂN

Có người từng nói rằng: “*Cách tốt nhất để yêu thương con cái của mình là hãy yêu người sinh thành ra chúng*”. Điều này hoàn toàn đúng. Cuộc sống hôn nhân ảnh hưởng rất lớn đến cách cư xử của bạn với con cái cũng như cách trẻ tiếp nhận tình yêu thương đó. Nếu bạn có một cuộc hôn nhân tốt đẹp - cả hai vợ chồng đối xử với nhau tử tế, tôn trọng và toàn vẹn - thì khi đó, bạn và người bạn đời của bạn sẽ cảm nhận được tình yêu của nhau và cùng phối hợp trong việc nuôi dạy con cái. Ngược lại, nếu các bạn thường chỉ trích và không yêu thương nhau thì cả hai sẽ khó có thể nuôi dạy con cái tốt. Và các con của bạn - vốn rất nhạy cảm - sẽ nhanh chóng nhận ra điều đó.

Tình yêu là nền tảng quan trọng nhất của mọi cuộc hôn nhân hạnh phúc và vững bền. Mỗi đứa trẻ đều có “khoảng tình cảm” riêng, và người lớn chúng ta cũng vậy. Khi “khoảng tình cảm” của ta tràn đầy, ta cảm thấy thế giới này thật tươi đẹp biết bao. Ngược lại, khi “khoảng tình cảm” của ta trống rỗng, ta cảm thấy vô cùng đau khổ: “*Vợ/Chồng tôi chẳng hề yêu thương tôi*” và cuộc sống của ta trở nên thật u ám. Đa số rắc rối và sai lầm trong hôn nhân đều bắt nguồn từ “khoảng tình cảm” trống rỗng.

Để cảm thấy được yêu thương và nuôi dạy con cái tốt hơn, bạn cần sử dụng đúng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của vợ/chồng mình. Chúng tôi muốn kết thúc cuốn sách *Năm ngôn ngữ tình yêu dành cho trẻ em* bằng chương viết về ngôn ngữ tình yêu của các bậc cha mẹ. Hẳn bạn cũng nhận ra rằng một trong năm ngôn ngữ tình yêu có ý nghĩa sâu sắc đối với bạn hơn những ngôn ngữ còn lại. Khi vợ/chồng bạn thể hiện tình yêu đối với bạn bằng loại ngôn ngữ này, bạn thực sự cảm thấy được yêu thương. Dĩ nhiên, bạn thích tất cả năm ngôn ngữ tình yêu, nhưng loại ngôn ngữ này có ý nghĩa đặc biệt đối với bạn.

Hiếm có cặp vợ chồng nào lại có chung ngôn ngữ tình yêu với nhau. Bạn đừng áp dụng kinh nghiệm của bố mẹ cho vợ/chồng mình. Đây là lỗi lầm cơ bản mà chúng ta thường mắc phải. Có thể cha bạn khuyên bạn: “*Con trai à, hãy tặng hoa cho người phụ nữ mà con thương yêu nhé. Họ rất thích được tặng hoa*”. Và thế là bạn cứ tặng hoa cho vợ mỗi ngày trong khi cô ấy lại tỏ ra không mấy thích thú trước điều đó. Vấn đề nằm ở chỗ bạn đã không sử dụng đúng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của vợ bạn. Dĩ nhiên, vợ bạn trân trọng bó hoa bạn tặng nhưng có một loại ngôn ngữ tình yêu có ý nghĩa sâu sắc hơn đối với cô ấy.

Nếu vợ chồng bạn không sử dụng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của nhau thì “khoảng tình cảm” của cả hai sẽ dần cạn kiệt. Khi vợ chồng không còn yêu thương nhau mặn nồng như thuở ban đầu nữa thì sự khác biệt giữa cả hai sẽ ngày càng gia tăng. Cả hai sẽ nhớ lại những phút giây hạnh phúc mà mình đã từng trải qua và mong muốn có được nó một lần nữa. Thế nhưng họ lại không biết làm thế nào để đạt được điều đó. Càng ngày, cuộc sống gia đình của họ càng trở nên tẻ nhạt và nhàm chán.

“Đang yêu” hay biết yêu thương?

Rất nhiều người bước vào tình yêu thông qua việc “phải lòng” ai đó. Và suốt giai đoạn đầu yêu đương, họ cảm thấy tình yêu của mình thật hoàn hảo. Họ không nhận ra những thói tật của người mình yêu thương. Họ cho rằng trải nghiệm yêu đương của mình là duy nhất và mình là

người đầu tiên biết thương yêu ai đó thật sâu sắc. Dĩ nhiên, theo thời gian, họ sẽ đối mặt với thực tế phũ phàng và nhận ra những điểm yếu ở người bạn đời của mình. Phần lớn trải nghiệm “đang yêu” của chúng ta đều kết thúc như thế.

Rõ ràng, giữa tình yêu thật sự và cảm giác “đang yêu” có sự khác biệt. “Đang yêu” là một dạng cảm xúc tạm thời và có ít cơ sở vững bền. Tình yêu thật sự lại khác hẳn. Đó là dạng cảm xúc mà ta đặt nhu cầu của người mình yêu thương lên trên hết và mong muốn người ấy được hạnh phúc, thăng hoa. Tất cả chúng ta đều mong muốn được người bạn đời của mình yêu thương thật sự. Nếu điều này xảy ra, chúng ta sẽ hạnh phúc tiếp nhận tình yêu của người ấy và nỗ lực đáp trả lại tình yêu của họ.

Tình yêu thật sự đòi hỏi chúng ta biết hy sinh cho người mình yêu thương. Phần lớn các cặp vợ chồng trải qua thời kỳ mất đi cảm xúc “rộn ràng” của thời “đang yêu” và tự hỏi liệu mình có còn yêu người bạn đời của mình hay không. Đó là thời điểm họ phải lựa chọn giữa nỗ lực vun đắp cho cuộc hôn nhân của mình hoặc để nó đến đâu thì đến.

Có thể bạn sẽ nghĩ rằng: *“Có vẻ tình yêu sau hôn nhân khô khan quá nhỉ? Chẳng lẽ nó chỉ được thể hiện bằng hành vi phù hợp thôi sao?”*. Một số người vợ/chồng thật sự mong muốn được nhìn ngắm pháo hoa. Vậy còn những ngôi sao băng hay những quả bong bóng đầy màu sắc thì sao? Cảm giác hồi hộp, ánh mắt lấp lánh, nụ hôn nồng ấm hay sự đồng điệu trong quan hệ đôi lứa? Và cảm giác an toàn khi biết mình đứng vị trí số một trong lòng người bạn đời của mình thì sao?

Dĩ nhiên, những cảm giác này không có gì sai trái. Thỉnh thoảng chúng trở thành sợi dây gắn kết mối quan hệ lứa đôi. Tuy nhiên, chúng ta lại mong muốn người bạn đời biết cách làm đầy “khoảng tình cảm” của mình. Và người bạn đời của ta chỉ có thể làm được điều đó nếu người ấy học được cách sử dụng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của ta.

Đây chính là điều Carla cảm thấy thiếu trong hôn nhân của cô. Một ngày, cô tâm sự với chị gái của mình:

- Em cảm thấy anh Rick không còn yêu em nữa. Mối quan hệ của chúng em thật nhàm chán và em thấy rất cô đơn. Em đã từng là ưu tiên hàng đầu trong cuộc sống của anh ấy. Nhưng bây giờ, có lẽ em đã rơi xuống vị trí thứ 20 - sau công việc, đánh golf, bóng đá, các hướng đạo sinh, bố mẹ, xe hơi và nhiều thứ khác. Có thể Rick vui trước những điều em làm nhưng dường như anh ấy xem điều đó là chuyện hiển nhiên. Anh ấy cũng mua cho em những món quà dễ thương hoặc gửi hoa tặng em vào dịp quan trọng như lễ tình nhân, sinh nhật của em, kỷ niệm ngày cưới... Nhưng những món quà này chẳng nghĩa lý gì đối với em hết.

Cô nói tiếp:

- Anh Rick chưa bao giờ dành thời gian cho em. Chúng em chưa bao giờ đi chơi cùng nhau, chưa bao giờ cùng làm việc chung và rất ít khi trò chuyện cùng nhau. Chỉ nghĩ đến điều đó là em đã cảm thấy tức giận. Một lần, em yêu cầu Rick dành cho em thời gian chia sẻ thì anh ấy lại bảo rằng em đang phê phán anh ấy. Thậm chí Rick còn bảo em hãy để anh ấy được yên. Anh ấy nói rằng lẽ ra em phải biết ơn vì anh ấy làm việc chăm chỉ, không rượu chè và cũng không lừa dối em bất cứ điều gì. Nhưng với em, điều đó vẫn chưa đủ. Em muốn có một người chồng thương yêu em thật sự và dành thời gian chăm sóc em.

Rõ ràng, Rick chưa sử dụng đúng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của Carla. Trong khi anh sử dụng ngôn ngữ tình yêu “quà tặng” thì Carla lại khao khát có được “thời gian chia sẻ” của anh. Sau khi kết hôn, Carla nhận được nhiều quà tặng từ chồng và cảm nhận được tình yêu của anh. Nhưng do chồng cứ phớt lờ ngôn ngữ tình yêu cơ bản của Carla nên “khoảng tình cảm” của cô dần trở nên trống rỗng. Lúc ấy, những quà tặng của anh không còn có ý nghĩa nhiều đối với cô nữa.

Nếu Carla và Rick có thể khám phá được ngôn ngữ tình yêu cơ bản của nhau và học cách sử dụng chúng thì cảm xúc nồng ấm trong tình yêu của họ có thể quay trở lại. Tất nhiên, đó không phải là cảm giác đam mê của giai đoạn “đang yêu” nữa, mà đó là một cảm xúc khác quan trọng hơn rất nhiều - cảm giác sâu lắng được chồng/vợ yêu thương. Họ sẽ biết rằng người bạn đời của mình thật sự yêu thương và tôn trọng mình. Đây là cuộc hôn nhân mà tất cả chúng ta đều mơ ước, và nó có thể trở thành hiện thực khi cả hai vợ chồng cùng học cách sử dụng ngôn ngữ tình yêu chính của nhau một cách thường xuyên. Làm được điều này, các cặp vợ chồng có thể nuôi dạy con cái tốt hơn, cùng nhau hợp tác để mang đến cho con cảm giác an toàn và được yêu thương trọn vẹn.

Chúng ta hãy cùng tìm hiểu xem điều này xảy ra như thế nào với từng ngôn ngữ tình yêu nhé.

Ngôn từ động viên yêu thương

Mark tâm sự:

- Tôi làm việc rất chăm chỉ và khá thành công trong lĩnh vực kinh doanh. Tôi nghĩ mình là một người cha, người chồng tốt. Tất cả những gì tôi mong đợi ở vợ mình là cô ấy hãy trân trọng những điều tôi đã làm. Thế nhưng, điều tôi nhận được từ vợ chỉ là những lời chỉ trích. Bất kể tôi làm việc mệt nhọc đến mức nào hay tôi phấn đấu ra sao, vợ tôi cũng không hài lòng. Tôi thật sự không hiểu Jane mong đợi điều ở tôi nữa. Tôi nghĩ phần lớn phụ nữ đều vui khi lấy được người chồng như tôi. Vì sao vợ tôi lại hay phê phán như vậy nhỉ?

Rõ ràng, thông điệp của Mark là: *“Ngôn ngữ tình yêu của tôi là lời khen ngợi. Có ai nói lời yêu thương với tôi không?”*.

Nhưng Jane lại không biết gì về ngôn ngữ tình yêu của Mark. Cô không hiểu được thông điệp của Mark cũng như lý do tại sao chồng cô cảm thấy không được yêu thương. Cô lập luận: *“Mình là người vợ đảm đang. Mình chăm sóc các con cẩn thận, công ăn việc làm ổn định và luôn chăm chút bản thân để lúc nào cũng trông hấp dẫn. Vậy anh Mark còn muốn gì hơn nữa? Đa số đàn ông đều cảm thấy hạnh phúc khi được trở về căn nhà sạch sẽ và có được những bữa ăn đầm ấm bên vợ con”*.

Thậm chí Jane còn không biết được tâm sự của Mark. Cô chỉ biết thỉnh thoảng chồng mình nổi đóa lên và yêu cầu cô ngừng ngay việc chỉ trích anh. Nếu được vợ hỏi, có thể Mark sẽ thừa nhận rằng anh thích những bữa ăn ngon và nhà cửa sạch sẽ. Tuy nhiên, những điều này không đáp ứng đầy đủ nhu cầu được yêu thương của anh. Ngôn ngữ tình yêu cơ bản của Mark là lời khen ngợi và nếu thiếu những ngôn từ này, “khoảng tình cảm” của anh sẽ không bao giờ đầy.

Đối với những người vợ/chồng có ngôn ngữ tình yêu chính là lời khen ngợi, cách thể hiện sự trân trọng bằng lời hay thư từ giống như những giọt mưa rơi trên khu vườn đang khô cạn.

“Em rất tự hào về anh và cách xử lý tuyệt vời của anh trong tình huống với Robert.”

“Thật là một bữa ăn tuyệt vời. Em xứng đáng lọt vào bảng xếp hạng những đầu bếp tài ba nhất thế giới!”

“Bãi cỏ nhà mình trông thật tuyệt. Cảm ơn anh đã vất vả chăm chút cho nó như vậy.”

“Ồ, tối nay em mới ngọt ngào làm sao!”

“Lâu rồi em không nói ra điều này, nhưng em biết anh đã rất vất vả để chăm lo cho cả gia đình ta như thế này. Em rất cảm ơn anh về điều đó.”

“Em yêu anh biết bao. Anh là người chồng tuyệt vời nhất trên thế gian này!”

Lời khen ngợi có thể được nói hoặc viết ra. Khi yêu nhau, nhiều người đã viết thư hoặc làm thơ tình tặng nhau. Vậy tại sao chúng ta lại không tiếp tục hoặc làm sống lại cách thể hiện tình yêu này sau khi đã kết hôn? Nếu bạn thấy việc viết thư hoặc làm thơ là quá khó khăn, bạn có thể mua một tấm thiệp và gạch dưới những từ ngữ thể hiện cảm xúc của bạn đồng thời có thể thêm một vài dòng ngắn ở dưới.

Việc nói ra những ngôn từ động viên trước mặt các thành viên trong gia đình hay bạn bè sẽ mang đến cho bạn thêm một lợi ích khác. Không những người chồng/vợ bạn cảm thấy được yêu thương mà bạn còn giúp cho những người xung quanh học hỏi cách nói những lời động viên, khen ngợi.

Những lời động viên yêu thương sẽ mang lại hiệu quả rất lớn đối với những người có ngôn ngữ tình yêu cơ bản là lời khen ngợi.

Thời gian chia sẻ

Jim đã viết thư cho tôi sau khi đọc quyển sách *Năm ngôn ngữ tình yêu*: “Lần đầu tiên trong đời, tôi nhận ra rằng Doris đã phàn nàn rất nhiều về việc chúng tôi không dành thời gian cho nhau - bởi ngôn ngữ tình yêu cơ bản của cô ấy là thời gian chia sẻ.

Trước đây, tôi luôn kết tội cô ấy là chỉ suy nghĩ tiêu cực và không biết trân trọng những gì tôi đã làm. Tôi vốn là người thích lao động nên tôi luôn dọn dẹp nhà cửa và sắp xếp mọi thứ thật ngăn nắp. Tôi rửa xe hơi, dọn sân vườn và còn hút bụi trong nhà nữa. Nhưng tôi không hiểu được tại sao Doris lại không đánh giá cao những điều đó mà lại luôn phàn nàn rằng chúng tôi không dành thời gian cho nhau.

Rồi khi đọc xong cuốn sách của ông, tôi nhận ra rằng cô ấy thực sự đánh giá cao tất cả những việc tôi làm. Nhưng điều đó không mang lại cho Doris cảm giác được yêu bởi sự tận tụy không phải là ngôn ngữ tình yêu cơ bản của cô ấy. Vì vậy, điều đầu tiên mà tôi làm là lên kế hoạch một kỳ nghỉ cuối tuần dành riêng cho hai vợ chồng. Chúng tôi đã không có những kỳ nghỉ cùng nhau trong suốt nhiều năm liền. Khi Doris biết được điều này, cô ấy đã vui mừng như một đứa trẻ sắp được đi nghỉ hè cùng cha mẹ vậy”.

Sau tuần lễ đặc biệt đó, Jim xem xét lại tình hình tài chính của hai vợ chồng và quyết định sẽ đi chơi với nhau vài tháng một lần vào dịp cuối tuần. Họ cùng đi du lịch, thăm viếng nhiều vùng miền khác nhau trên đất nước. Bức thư của Jim tiếp tục: “Tôi cũng nói với Doris rằng tôi muốn vợ chồng chúng tôi dành 15 phút mỗi tối để chia sẻ với nhau những việc xảy ra trong ngày. Vợ tôi nhiệt liệt hoan nghênh và tỏ ra hết sức ngạc nhiên khi thấy tôi đưa ra đề xuất này.

Từ sau tuần lễ đi chơi đầu tiên, thái độ của Doris đã hoàn toàn thay đổi. Vợ tôi luôn vui vẻ, suy nghĩ tích cực và cười nói luôn miệng. Lúc nào tôi cũng thấy niềm vui hiển hiện trong đôi mắt cô ấy. Doris cảm ơn về những việc tôi đã làm trong nhà. Và nhất là vợ tôi không còn chê bai nữa. Vâng, ngôn ngữ tình yêu cơ bản của tôi chính là lời khen ngợi. Suốt nhiều năm qua, cả hai chúng tôi đều chưa từng cảm thấy hạnh phúc đến thế. Điều duy nhất chúng tôi hối tiếc là đã không phát hiện ra ngôn ngữ tình yêu cơ bản của nhau sớm hơn”.

Hàng ngàn cặp đôi khác cũng trải qua những điều tương tự như những gì Doris và Jim đã trải qua khi họ phát hiện ra ngôn ngữ tình yêu cơ bản của nhau. Giống như Jim, chúng ta phải học ngôn ngữ tình yêu cơ bản của vợ/chồng mình và thường xuyên sử dụng loại ngôn ngữ đó. Khi bạn làm được điều này, bốn ngôn ngữ tình yêu còn lại cũng sẽ trở nên ý nghĩa hơn và khi đó, “khoang tình cảm” của vợ/chồng bạn sẽ được giữ đầy.

Quà tặng

Tất cả các nền văn hóa, cả phương Đông lẫn phương Tây, đều thừa nhận rằng việc tặng quà là một cách thể hiện tình yêu giữa vợ chồng nói riêng và con người nói chung. Đàn ông thường là người tặng quà nhiều hơn nhưng đôi lúc, ngôn ngữ tình yêu cơ bản của họ cũng chính là quà tặng. Nhiều ông chồng thừa nhận rằng khi vợ khoe với họ những bộ quần áo mới, họ thầm nghĩ: *“Mình tự hỏi có bao giờ cô ấy nghĩ đến việc mua cho mình một chiếc áo sơ mi, cà vạt hay đôi vớ không nhỉ? Cô ấy có nghĩ đến mình khi đi mua sắm không?”*.

Đối với những người có ngôn ngữ tình yêu cơ bản là quà tặng thì một món quà sẽ chuyển tải đến họ thông điệp rằng: *“Người ấy đang nghĩ đến mình”* hoặc *“Xem người ấy đã mua cho mình cái gì kìa”*. Người tặng quà thường phải suy nghĩ rất kỹ lưỡng về món quà họ định tặng cho người bạn đời để người ấy cảm nhận được tình yêu của họ. Thậm chí nhiều người còn nói: *“Chính việc suy nghĩ chọn quà gì mới quan trọng”*. Tuy nhiên, chỉ là suy nghĩ không thôi thì chưa đủ - quà tặng phải được trao đi thì nó mới chuyển tải được thông điệp của bạn.

Nếu bạn không biết nên tặng quà gì cho vợ/chồng mình thì hãy nhờ những người xung quanh giúp đỡ. Khi Bob phát hiện ra ngôn ngữ tình yêu cơ bản của vợ anh là quà tặng, anh thực sự chẳng biết nên mua quà gì cho vợ. Cuối cùng, anh đành phải nhờ đến sự giúp đỡ của cô em gái của mình. Sau ba tháng, anh đã có thể tự mình chọn quà cho vợ.

Bill - chồng của Marie - rất thích chơi golf và Marie biết rằng chồng mình sẽ thích món quà gì đó liên quan đến niềm đam mê này. Nhưng đó là món gì? Chị chưa biết gì về môn thể thao này. Vì vậy thỉnh thoảng, chị lại nhờ một người bạn cùng chơi golf với chồng tư vấn để mua một món quà ý nghĩa với Bill. Và chồng chị vô cùng hạnh phúc khi biết vợ hiểu rõ niềm đam mê của mình.

Mỗi ngày đi làm, Bart đều ăn mặc chỉnh tề với áo sơ mi thắt cà vạt. Mỗi tháng, Debbie - vợ anh - đều đến cửa hiệu mà Bart thường ghé mua áo sơ mi và nhờ nhân viên bán hàng ở đây lựa cho chị một chiếc cà vạt phù hợp với chồng mình nhất. Nhân viên ở đây lưu lại danh sách những chiếc áo sơ mi mà Bart đã mua để đảm bảo những chiếc cà vạt mà Debbie tặng anh luôn tương hợp. Và Bart tự hào khoe với mọi người về người vợ đảm đang và hết mực thương yêu chồng của mình.

Bạn có thể học thêm nhiều cách khác để sử dụng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của chồng/vợ mình một cách nhuần nhuyễn. Tuy nhiên, bạn không nhất thiết phải bắt chước người khác. Hãy sáng tạo đôi chút để tạo nên sự khác biệt cho mình. Những món quà của bạn cần phải phù hợp với sở thích của vợ/chồng bạn hay một sở thích quan tâm mới của người ấy. Hai vợ chồng bạn cũng có thể cùng đi mua quà tặng cho nhau. Bạn cũng có thể mua một phiếu ăn nhà hàng mà cả hai cùng thích hoặc mua vé xem kịch hay hòa nhạc.

Hành động tận tụy

Roger tỏ ra hết sức bức xúc khi nói chuyện với chuyên gia tư vấn: *“Tôi thật sự không hiểu được Marsha nữa. Cô ấy muốn ở nhà chăm con và tôi chỉ cần đi làm để trang trải cho cả gia đình là được rồi. Nhưng tôi thật sự không hiểu được vì sao cô ấy lại không thể giữ nhà cửa sạch sẽ, ngăn nắp được. Khi tôi về nhà vào buổi tối, tôi có cảm tưởng mình bước vào một bãi chiến trường. Giường chiếu bừa bộn, quần áo bẩn thì vứt lung tung trong khi quần áo sạch thì lại nằm một đống trong máy sấy. Đồ chơi của con thì lăn lóc khắp nhà. Nếu hôm nào cô ấy đi siêu thị mua đồ, thế nào hàng hóa mua về vẫn còn trong giỏ xách. Và tệ hơn nữa là nhiều hôm, cô ấy thản nhiên ngồi xem ti vi mà chẳng đoái hoài đến việc cả nhà sẽ dùng gì trong bữa tối”*.

Anh bực mình nói tiếp: *“Tôi đã quá mệt mỏi khi phải sống trong một ngôi nhà mà nhìn chẳng khác gì cái chuồng lợn như thế này rồi. Tôi chỉ cần Marsha giữ nhà cửa tương đối gọn gàng là được. Cô ấy cũng không cần thiết phải chuẩn bị bữa tối hằng ngày vì chúng tôi có thể ra ngoài ăn*

tối vài lần mỗi tuần”.

Rõ ràng, ngôn ngữ tình yêu cơ bản của Roger là sự tận tụy. Lúc này, “khoảng tình cảm” trong anh đang trống rỗng. Anh chẳng quan tâm việc Marsha ở nhà lo nội trợ hay ra ngoài làm việc. Tất cả những gì anh muốn là được sống trong một ngôi nhà ngăn nắp hơn. Roger cảm thấy nếu vợ quan tâm đến anh, cô sẽ thể hiện điều đó bằng cách giữ cho nhà cửa sạch sẽ hơn và chuẩn bị vài bữa cơm gia đình mỗi tuần.

Marsha vốn không phải là người ngăn nắp. Chị thích tạo ra những trò thú vị với con. Chị ưu tiên cho việc chăm sóc, chơi đùa với các con hơn việc giữ nhà cửa sạch sẽ. Do đó, việc thể hiện tình yêu đối với chồng bằng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của anh - sự tận tụy - gần như là việc chị không thể thực hiện được.

Câu chuyện này có thể giúp bạn hiểu vì sao chúng ta lại sử dụng ẩn dụ “ngôn ngữ”. Nếu bạn lớn lên trong môi trường nói tiếng mẹ đẻ thì có thể việc học một ngôn ngữ thứ hai là một thử thách đối với bạn. Tương tự, việc học cách sử dụng một ngôn ngữ yêu thương khác với ngôn ngữ tình cảm của bản thân mình có thể cũng gây ít nhiều khó khăn đối với nhiều người. Nhưng khi bạn hiểu rằng sự tận tụy là ngôn ngữ tình yêu cơ bản của vợ/chồng mình, bạn sẽ có động lực để tìm kiếm cách thức thể hiện ngôn ngữ này thuyết phục nhất.

Giải pháp mà Marsha chọn là rủ một cô/cậu bé hàng xóm đến chơi với các con mình vào buổi chiều để chị có thời gian dọn dẹp nhà cửa đón chồng về. Đối lại, Marsha nhận dạy kèm môn toán cho em nhỏ này. Ngoài ra, Marsha cũng bắt đầu lên kế hoạch chuẩn bị ba bữa ăn tối cho cả gia đình mỗi tuần. Chị quyết định chuẩn bị từ sáng để đến phần việc buổi chiều nhẹ nhàng hơn.

Bạn có thể thể hiện tình yêu của mình dành cho vợ/chồng thông qua những việc làm như rửa chén, sơn phòng ngủ, sắp xếp đồ đạc, cắt tỉa cây, sửa máy bơm nước, chà rửa nhà tắm... Bạn cũng có thể làm những việc nhỏ khác như hút bụi hay thay tã cho con. Thật sự thì việc nhận biết mong muốn của vợ/chồng không phải là việc làm quá khó khăn. Chỉ cần để tâm đến những lời than phiền của người ấy là bạn có thể nhận ra mong muốn thật sự của họ. Nếu bạn có thể tận tụy phục vụ người khác để thể hiện tình yêu với họ, bạn sẽ thấy những việc làm của mình có ý nghĩa hơn rất nhiều.

Cử chỉ âu yếm

Chúng ta không nên đồng nhất cử chỉ âu yếm như một phần của tình dục trong hôn nhân. Cử chỉ âu yếm là một cách thể hiện tình yêu và nó không nên bị giới hạn ở ý nghĩa quan hệ tình dục. Đặt tay lên vai của vợ/chồng bạn, luồn tay vào tóc, xoa nhẹ cổ hoặc vai, chạm nhẹ vào cánh tay khi trao cho người ấy cốc cà phê... là những cách thể hiện tình yêu. Dĩ nhiên, tình yêu cũng có thể được thể hiện bằng việc nắm tay, nụ hôn, ôm ấp và cuối cùng là quan hệ ái ân.

Jill - một người vợ có ngôn ngữ tình yêu cơ bản là cử chỉ âu yếm đã tâm sự: *“Khi chồng tôi dành thời gian để xoa lưng tôi, tôi biết rằng anh ấy rất yêu tôi. Tôi biết rằng anh ấy đang dành mọi sự quan tâm cho tôi và từng động tác của anh ấy đều chứa đựng thông điệp: “Anh yêu em”. Tôi cảm thấy gần gũi với chồng mình nhất khi anh ấy chạm vào tôi”.*

Có thể Jill vẫn rất trân trọng những món quà, lời khen ngợi, thời gian chia sẻ hay sự tận tụy từ chồng nhưng rõ ràng, cử chỉ âu yếm vẫn tác động đến tình cảm của chị sâu sắc nhất. Nếu chồng chị không sử dụng ngôn ngữ yêu thương này thì những ngôn ngữ khác sẽ trở nên vô nghĩa hoặc không mấy tác dụng.

Phát hiện và nói ngôn ngữ tình yêu của vợ/chồng

Có thể bạn băn khoăn: *“Liệu năm ngôn ngữ tình yêu có thực sự hiệu quả không? Nó có tạo ra*

sự khác biệt cho cuộc hôn nhân của chúng tôi không?”. Cách tốt nhất để giải đáp cho thắc mắc này là bạn hãy thử áp dụng chúng. Nếu bạn không biết được ngôn ngữ tình yêu cơ bản của vợ/chồng mình, bạn có thể đề nghị người ấy đọc chương này và sau đó cả hai hãy thảo luận về nó. Nếu không, bạn phải tìm cách khám phá nó. Hãy nghĩ về những than phiền của vợ/chồng bạn, những yêu cầu và hành vi cư xử của người ấy. Ngoài ra, cách thức người ấy thể hiện tình yêu với bạn và những người xung quanh cũng có thể giúp bạn tìm ra câu trả lời.

Tiếp theo, bạn hãy tập trung sử dụng ngôn ngữ tình yêu của vợ/chồng bạn và quan sát điều gì sẽ xảy ra trong vài tuần lễ tiếp theo. Nếu bạn sử dụng đúng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của vợ/chồng bạn, hành vi và tinh thần của người ấy sẽ thay đổi rõ rệt. Nếu người bạn đời của bạn thắc mắc về những hành động của bạn, bạn có thể chia sẻ với người ấy cuốn *Năm ngôn ngữ tình yêu* hoặc cuốn sách này.

Bằng cách thường xuyên sử dụng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của chồng/vợ, bạn sẽ tạo nên sự thay đổi sâu sắc trong mối quan hệ giữa vợ chồng bạn. Với “khoang tình cảm” tràn đầy, bạn sẽ cảm thấy dễ dàng hơn khi làm đầy “khoang tình cảm” của con cái. Khi làm được điều đó, cuộc sống gia đình bạn sẽ trở nên vui vẻ và hạnh phúc hơn rất nhiều.

Phần kết

CÁC CƠ HỘI

Khi bạn đã phát hiện ra và bắt đầu sử dụng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của con cái mình, bạn sẽ nhận được nhiều lợi ích thiết thực và xây dựng được mối quan hệ bền vững trong gia đình. Như chúng tôi đã trình bày ở chương 1, việc sử dụng ngôn ngữ tình yêu của con cái không thể giúp bạn giải quyết mọi vấn đề mà nó chỉ có thể mang đến sự ổn định cho gia đình bạn và niềm hy vọng cho con cái bạn. Và đó thật sự là một cơ hội tuyệt vời cho hạnh phúc của mỗi chúng ta.

Tuy nhiên, bạn cũng có thể nghi ngờ hoặc có những mối bận tâm khác khi bắt đầu học cách sử dụng một ngôn ngữ tình yêu mới nào đó, chẳng hạn như về những khả năng của bạn trong quá khứ lần hiện tại. Tuy nhiên, đây cũng có thể được xem là cơ hội và ta có thể tận dụng chúng, bất kể tình trạng của ta như thế nào trong quá khứ hay hiện tại.

Đối tượng độc giả lý tưởng của cuốn sách này là những cặp vợ chồng có con nhỏ. Tuy nhiên, tôi tin rằng có không ít độc giả đọc cuốn sách này khi con họ đã bước vào tuổi vị thành niên. Có thể họ sẽ nghĩ rằng: *“Ước gì mình đọc cuốn sách này sớm hơn... Giờ thì trễ quá rồi”*. Khi nhìn lại cách thức nuôi nấng con cái, không ít người nhận ra rằng mình đã không đáp ứng tốt nhu cầu tình cảm của con. Và giờ đây, có thể những đứa trẻ đó đã trưởng thành và có gia đình riêng.

Nếu bạn là bậc phụ huynh đang mang trong lòng cảm giác tiếc nuối đó, hãy nhìn lại toàn bộ quá trình nuôi dạy con của mình. Có thể bạn đã xa nhà quá nhiều trong suốt những năm đầu đời của con. Hay có thể thời kỳ đó quá vất vả nên bạn không thể chăm lo cho con được như ý. Hoặc cũng có thể “khoảng tình cảm” của bạn luôn trống rỗng nên bạn chưa bao giờ được học cách sử dụng ngôn ngữ tình yêu. Hoặc bạn đã học được rất nhiều điều hay từ những năm này nhưng vẫn kết luận: *“Chuyện gì xảy ra thì cũng đã xảy ra rồi, mình cũng đâu có thể khắc phục được chứ”*. Ở đây, chúng tôi muốn đề cập một khía cạnh khác:

“Những gì có thể xảy ra vẫn còn ở phía trước”. Cơ hội vẫn còn đó. Điều tuyệt vời trong mối quan hệ con người là chúng không bao giờ đứng yên. Chính vì thế, khả năng thay đổi mọi việc theo chiều hướng tốt đẹp hơn luôn tồn tại.

Tuy việc xây dựng mối quan hệ gần gũi với con cái đòi hỏi bạn phải nỗ lực rất nhiều nhưng thành quả mà nó mang lại luôn thật đáng quý. Hãy thừa nhận thiếu sót của bản thân nếu bạn từng không biết cách truyền đạt đến con tình yêu sâu đậm của mình. Bạn có thể thực hiện điều này bằng cách nói chuyện trực tiếp với con, nhìn sâu vào mắt con và nói lời xin lỗi. Hoặc bạn cũng có thể viết thư cho con, nói lời xin lỗi chân thành và thể hiện hy vọng phát triển mối quan hệ tốt đẹp hơn với con trong tương lai. Bạn không thể thay đổi quá khứ nhưng bạn hoàn toàn có thể tạo ra một tương lai sáng sủa hơn.

Điều tích cực nhất bạn có thể làm khi đối diện với những sai lầm trong quá khứ là thừa nhận và xin được tha thứ. Bạn không thể xóa bỏ hành động của mình nhưng bạn có thể giải thoát bản thân bằng cách đó. Dù con bạn có nói ra lời tha thứ hay không thì việc bạn thừa nhận thiếu sót của mình cũng sẽ khiến cho trẻ tôn trọng bạn hơn. Với thời gian, trẻ sẽ cởi mở hơn đối với những nỗ lực sửa chữa sai lầm của bạn. Và rất có thể một ngày nào đó trẻ sẽ mở rộng vòng tay đón nhận tình cảm của bạn.

Thậm chí, nếu bạn không phải là mẫu phụ huynh mà bạn muốn trở thành chẳng nữa thì ngay từ bây giờ, bạn cũng có thể bắt đầu yêu thương con cái theo cách mà trẻ cảm thấy được

trần trọng nhất. Khi trẻ lớn lên và có con cái riêng của mình, bạn sẽ biết được rằng mình đang ảnh hưởng đến một thế hệ khác trong đại gia đình. Những em bé đáng yêu đó sẽ có cơ hội nhận được tình yêu vô điều kiện từ cha mẹ nhiều hơn.

Với “khoảng tình cảm” tràn đầy, cháu của bạn sẽ trở nên năng động hơn và sẵn sàng tiếp thu những điều mới mẻ của cuộc sống. Khi trẻ cảm thấy được yêu thương thực sự, cuộc sống sẽ trở nên tươi sáng hơn đối với chúng. Trẻ sẽ có một thế giới nội tâm phong phú, vững vàng và có nhiều khả năng đạt được những điều tốt đẹp nhất trong cuộc sống.

Tôi ao ước một ngày, mọi trẻ em trên thế giới đều được lớn lên trong những gia đình tràn ngập tình yêu thương và an toàn trong vòng tay cha mẹ. Khi ấy, nguồn năng lực dồi dào trong em sẽ chuyển sang việc học tập và hành động hơn là khao khát và tìm kiếm tình yêu mà em thiếu thốn. Và tôi hy vọng cuốn sách này sẽ góp phần biến giấc mơ này thành sự thật.

Khi còn là một người cha chưa có kinh nghiệm dạy con, tôi luôn cảm thấy lo lắng trước nhiệm vụ lớn lao đó. Thế nhưng về sau, tôi hiểu rằng nếu biết được nhu cầu của con cái mình thì việc đáp ứng những nhu cầu ấy sẽ không quá khó khăn. Và tin vui là mọi bậc cha/mẹ quan tâm đến con cái đều có thể làm tốt điều này.

Hãy lập ra một “bảng danh sách” những việc cần làm để trở thành bậc cha mẹ tốt. Bạn có thể bắt đầu bằng một vài điểm quan trọng nhất và sau đó bổ sung dần. Khi bạn thực hiện được những yêu cầu trong danh sách này, con bạn sẽ nhận được sự giáo dục tốt hơn. Bản thân tôi cũng đã từng làm theo cách này và chỉ một thời gian sau, tôi nhận ra mình đã trở thành một người cha tốt hơn.

Phần lớn những việc cần làm để trở thành bậc cha/mẹ tốt đều có trong cuốn sách này. Dưới đây là bảng danh sách mà tôi đã liệt kê ra cho mình. Tôi gọi đây là: *“Những yêu cầu để trở thành người cha tốt”*:

1. Giữ cho “khoảng tình cảm” của trẻ luôn đầy - nói với con bằng năm ngôn ngữ tình yêu.
2. Dùng những cách tích cực nhất để kiểm soát hành vi của trẻ: yêu cầu, khuyến dụ trẻ làm điều mình mong muốn một cách khéo léo.
3. áp dụng kỷ luật một cách yêu thương đối với con trẻ. Hãy tự hỏi: *“Con mình cần gì?”* và dựa vào đó để đề ra cách dạy con hợp lý.
4. Cố gắng khống chế cơn giận của bản thân mà không trút lên đầu con trẻ. Hành động nhẹ nhàng nhưng cương quyết.
5. Cố gắng dạy bảo con kiểm soát cơn giận dữ một cách chín chắn.

Tôi hy vọng bạn sẽ lập ra bảng danh sách yêu cầu của riêng mình và thực hiện theo những điều được liệt kê trong đó. Khi ấy, bạn có thể thư giãn và vui đùa thân thiết cùng con. Trẻ sẽ cảm thấy an toàn hơn trong vòng tay chở che của bạn.

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 Carolyn, 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 Carolyn hiện vẫn sống hạnh phúc bên nhau ở Winston-Salem, South Carolina.

Mục Lục

Lời giới thiệu

Chia sẻ từ tác giả Ross Campbell

Chương 1: Tình yêu là nền tảng

Chương 2 : Ngôn ngữ yêu thương thứ 1 : Cử chỉ âu yếm

Chương 3 : Ngôn ngữ yêu thương thứ 2 : Lời khen ngợi

Chương 4 : Ngôn ngữ yêu thương thứ 3 : Thời gian chia sẻ

Chương 5 : Ngôn ngữ yêu thương thứ 4 : Quà tặng

Chương 6 : Ngôn ngữ yêu thương thứ 5 : Sự tận tụy

Chương 7 : Cách phát hiện ngôn ngữ tình yêu cơ bản của trẻ

Chương 8 : Kỷ luật và các ngôn ngữ tình yêu

Chương 9 : Việc học của trẻ và các ngôn ngữ tình yêu

Chương 10: Sự giận dữ và tình yêu

Chương 11: Sử dụng ngôn ngữ tình yêu trong hôn nhân

Phần kết Các cơ hội

Trò chơi "xác định ngôn ngữ tình yêu của trẻ"

Vài nét về tác giả Gary Chapman

TRÒ CHƠI “XÁC ĐỊNH NGÔN NGỮ TÌNH YÊU CỦA TRẺ”

Đối với cha mẹ có con từ 5 đến 8 tuổi:

Nhiều bậc phụ huynh thừa nhận rằng để xác định ngôn ngữ tình yêu của trẻ, họ phải tốn nhiều thời gian để ngẫm nghĩ và suy luận. Vì sao? Vì nếu còn quá nhỏ, trẻ chưa biết thể hiện bằng lời những nhu cầu tình yêu của mình. Tuy nhiên, đối với trẻ từ 5 đến 8 tuổi, bạn có thể áp dụng bài tập sau đây.

Bạn hãy bảo con vẽ ra những hình ảnh hoặc nói về những cách khiến trẻ tin rằng mình được cha mẹ yêu thương. Bạn không nên giúp con, không hạn chế câu trả lời của con đồng thời cũng không yêu cầu con những điều nằm ngoài khả năng của trẻ trong hiện tại. Tùy vào khả năng chú ý của trẻ và khoảng thời gian trong ngày, bạn có thể nhận được nhiều hay ít câu trả lời. Nếu có thể thực hiện quá trình này chậm rãi, bạn có thể khám phá đề tài tình yêu với con trong một tuần cho đến khi bạn đoán được con nhận thức như thế nào về tình yêu. Chẳng hạn, bạn đang đọc sách hoặc xem ti vi với con, bạn có thể hỏi con: *“Làm sao con biết được là bạn nhỏ đó được cha mẹ của bạn ấy yêu thương?”*. Hoặc bạn cũng có thể thử dùng một trong năm ngôn ngữ tình yêu trong suốt một tuần. Việc phối hợp của tất cả các phương pháp này - tìm hiểu ý nghĩa các bức vẽ của trẻ, lắng nghe nhận xét của trẻ về tình yêu của các bậc phụ huynh khác đối với con cái của họ, “đo lường” phản hồi của trẻ đối với từng ngôn ngữ tình yêu - đủ giúp bạn phát hiện ra ngôn ngữ tình yêu cơ bản của con. Nếu bạn có thể nắm bắt kịp thời trạng thái vui tươi của trẻ, bạn có thể hỏi thêm con về những cách thức mà con cảm nhận được tình yêu nhiều nhất. Sau đó bạn hãy tìm một chủ đề xuyên suốt hoặc những câu trả lời lặp đi lặp lại để có thể biết được chính xác đâu là ngôn ngữ tình yêu của con.

Đối với các phụ huynh có con từ 9 đến 12 tuổi:

Trước khi lên 9 tuổi, trẻ thường dễ biểu hiện cảm xúc của mình hơn so với khi trẻ còn nhỏ. Trong khi đó, ở độ tuổi từ 9 đến 12 tuổi, trẻ lại ít quan tâm tới việc giúp cha mẹ phát hiện ra ngôn ngữ tình yêu của em. Vì vậy, trò chơi sau đây có thể sẽ giúp các bậc phụ huynh biết được ngôn ngữ tình yêu của con em mình.

Hãy nói với con rằng bạn muốn con giúp bạn giải *“Trò chơi bí ẩn về ngôn ngữ tình yêu”*. Bạn hãy bảo con đọc danh sách 20 gợi ý phía dưới, sau đó, yêu cầu con chọn một trong hai câu nhận xét trong đó. Sau đó, hãy cùng con thống kê những chọn lựa của con để giải mã bí ẩn.

Để tăng cường hiệu quả cho trò chơi này, bạn nên bí mật viết ra loại ngôn ngữ tình yêu mà bạn đoán là của con bạn (lời khen ngợi, cử chỉ âu yếm, thời gian chia sẻ, sự tận tụy và quà tặng). Đừng để con biết được phỏng đoán này của bạn. Sau khi đã hoàn tất mọi chuyện, hãy tiết lộ với con dự đoán của bạn để xem bạn có đoán trúng hay không.

Trò chơi bí ẩn về ngôn ngữ tình yêu

Mỗi gợi ý dưới đây bao gồm hai nhận xét mà các phụ huynh có thể dùng để nói với con em mình. Trong hai gợi ý đó, hãy yêu cầu con chọn một gợi ý mà con thích hơn và khoanh tròn chữ cái đi kèm. Hãy nhớ là chỉ khoanh tròn một chữ cái trong mỗi gợi ý. Sau đó, hãy cùng con thống kê lại những chọn lựa của con. Bạn cũng có thể giúp đỡ con nếu con yêu cầu. Và cuối cùng, hãy cùng con tận hưởng niềm vui khi tìm ra lời giải đáp cho bí ẩn của ngôn ngữ tình yêu!

Sau đây là 20 gợi ý để bạn có thể cùng giải mã bí ẩn ngôn ngữ yêu thương của con:

1. Hãy ôm chặt con đi! A

Con thật tuyệt vời! B

2. Mẹ có quà sinh nhật đặc biệt cho con nè! C

Mẹ sẽ giúp con làm bài tập ở trường. D

3. Chúng ta cùng đi xem phim nào. E

Con có muốn chơi trò đập tay với mẹ không nào? A

4. Con của mẹ thật là thông minh! B

Con đã lên danh sách các món quà Giáng sinh mà con ao ước chưa? C

5. Con có muốn cùng mẹ nấu bữa ăn tối không? D

Mẹ thích cùng con đến những nơi vui vẻ! E

6. Hôn mẹ cái nào! A

Con của mẹ là số 1! B

7. Mẹ có một ngạc nhiên dành cho con đây. C

Chúng ta hãy cùng làm điều gì đó thật tuyệt nào. D

8. Chúng ta cùng nhau xem ti-vi đi! E

Chúng ta hãy chơi trò cút bắt đi! A

9. Con đã làm được một việc vĩ đại! B

Cha có một ngạc nhiên đặc biệt dành cho con đây! C

10. Con có thể mời bạn bè đến nhà ta chơi. D

Chúng ta cùng nhau đi ăn nhà hàng mà con thích nhất đi nào. E

11. Mẹ muốn ôm con thật chặt và thật lâu! A

Con là đứa con tuyệt vời! B

12. Mẹ đã làm những món ăn mà con thích nhất đấy. C

Mẹ đã kiểm tra bài tập về nhà của con và chúng thật tuyệt! D

13. Được đi chơi với con thật là vui! E

Cha sẽ chạy đua với con đó! A

14. Thật tuyệt vời! Con đã làm được điều đó! B

Hãy xem có ai tặng cho con món quà đặc biệt nào! C

15. Mẹ đã lau dọn phòng cho con. D

Chúng ta hãy cùng nhau chơi trò chơi nào. E

16. Con có muốn cha mát-xa cho con không? A

Con có thể làm được điều đó! Đừng bỏ cuộc! B

17. Con muốn được tặng gì cho sinh nhật? C

Chúng ta có thể đón bạn con trên đường đến rạp chiếu phim. D

18. Mẹ luôn thích làm những việc này với con. E

Thật tuyệt khi được ôm chặt con! A

19. Làm sao con biết cách làm việc đó? Con thật là thông minh! B

Thật hồi hộp khi đợi đến lúc trao quà cho con! C

20. Đừng lo! Mẹ sẽ đến đón con đúng giờ! D

Hôm nay, chúng ta sẽ cùng làm bất kỳ điều gì con thích nhé! E

Trong trò chơi này,

A = Cử chỉ âu yếm,

B = Lời khen ngợi,

C = Quà tặng,

D = Sự tận tụy,

và **E** = Thời gian chia sẻ.

Nếu con bạn khoanh tròn nhiều chữ A nhất...

Có thể ngôn ngữ tình yêu cơ bản của con bạn chính là cử chỉ âu yếm. Những trẻ có ngôn ngữ tình yêu cơ bản là cử chỉ âu yếm thích nhận được những cái ôm, những nụ hôn hay những tiếp xúc thể chất nhẹ nhàng.

Nếu con bạn khoanh tròn nhiều chữ B nhất...

Có thể ngôn ngữ tình yêu cơ bản của con bạn là lời khen ngợi. Trẻ có ngôn ngữ tình yêu cơ bản là lời khen ngợi thích được nghe người khác nói với mình những lời ngợi khen rằng chúng thật đặc biệt và chúng có thể làm được những việc tuyệt vời.

Nếu con bạn khoanh tròn nhiều chữ C nhất...

Có thể ngôn ngữ tình yêu cơ bản của con bạn chính là quà tặng. Trẻ có ngôn ngữ tình yêu cơ bản là quà tặng cảm thấy rất vui khi được ai đó tặng quà.

Nếu con bạn khoanh tròn nhiều chữ D nhất...

Có thể ngôn ngữ tình yêu cơ bản của con bạn chính là sự tận tụy. Trẻ có ngôn ngữ tình yêu

cơ bản là sự tận tụy cảm thấy rất vui khi được người khác giúp đỡ những việc như giúp làm việc nhà, làm bài tập hay chở đi chơi đâu đó.

Nếu con bạn khoanh tròn nhiều chữ E nhất...

Có thể ngôn ngữ tình yêu cơ bản của con bạn là thời gian chia sẻ. Trẻ có ngôn ngữ tình yêu là thời gian chia sẻ rất thích được cùng ai đó chơi trò chơi, xem ti vi, ca hát...

Chúc mừng bạn và con đã giải được trò chơi ngôn ngữ tình yêu này và tìm ra được ngôn ngữ tình yêu cơ bản của con trẻ!

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>