

Adele Faber  
& Elaine Mazlish

**Nói Teen,  
Teen Nghe**



**Nghe Teen,  
Teen Nói**

## MỤC LỤC

Về Các Tác Giả

Chúng Tôi Muốn Cảm Ơn...

Quyển Sách Này Hình Thành Như Thế Nào

Ghi Chú Từ Các Tác Giả

Một - Giải Quyết Cảm Xúc

Hai - Chúng Ta Vẫn Luôn “Để Mất Đến Mọi Thứ”

Ba - Trùng Phạt Hay Không Trùng Phạt

Bốn - Cùng Nhau Tìm Cách Giải Quyết

Năm - Gặp Gỡ Những Đứa Trẻ

Sáu - Về Những Cảm Xúc, Bạn Bè Và Gia Đình

Bảy - Cha Mẹ Và Con Cái Cùng Tham Gia

Tám - Xử Lý Vấn Đề Tình Dục Và Ma Túy

**Abraham Lincoln**  
*tổng thống vĩ đại của lịch sử nước Mỹ*

**"Bạn không thể nào đọc một quyển sách  
mà không học được một điều gì đó hữu ích."**

**Khổng Tử**  
*nhà tư tưởng vĩ đại*

**"Nếu sách không phải là người bạn giá trị,  
thì tôi biết tìm bạn ở đâu bây giờ?"**

**Mark Twain**  
*nhà văn nổi tiếng thế giới*

**"Tôi không tin vào những phép thuật mà tôi sáng tác.  
Nhưng tôi thật sự tin rằng phép mầu có thể xuất hiện  
khi bạn đọc một quyển sách hay."**

**J.K. Rowling**  
*nữ tác giả tỉ phú của bộ sách Harry Potter*

**"Trong sách chứa đựng nhiều kho báu hơn cả Đảo Châu Báu.  
Tuyệt vời hơn cả là bạn có thể tận hưởng sự giàu có này mỗi ngày."**

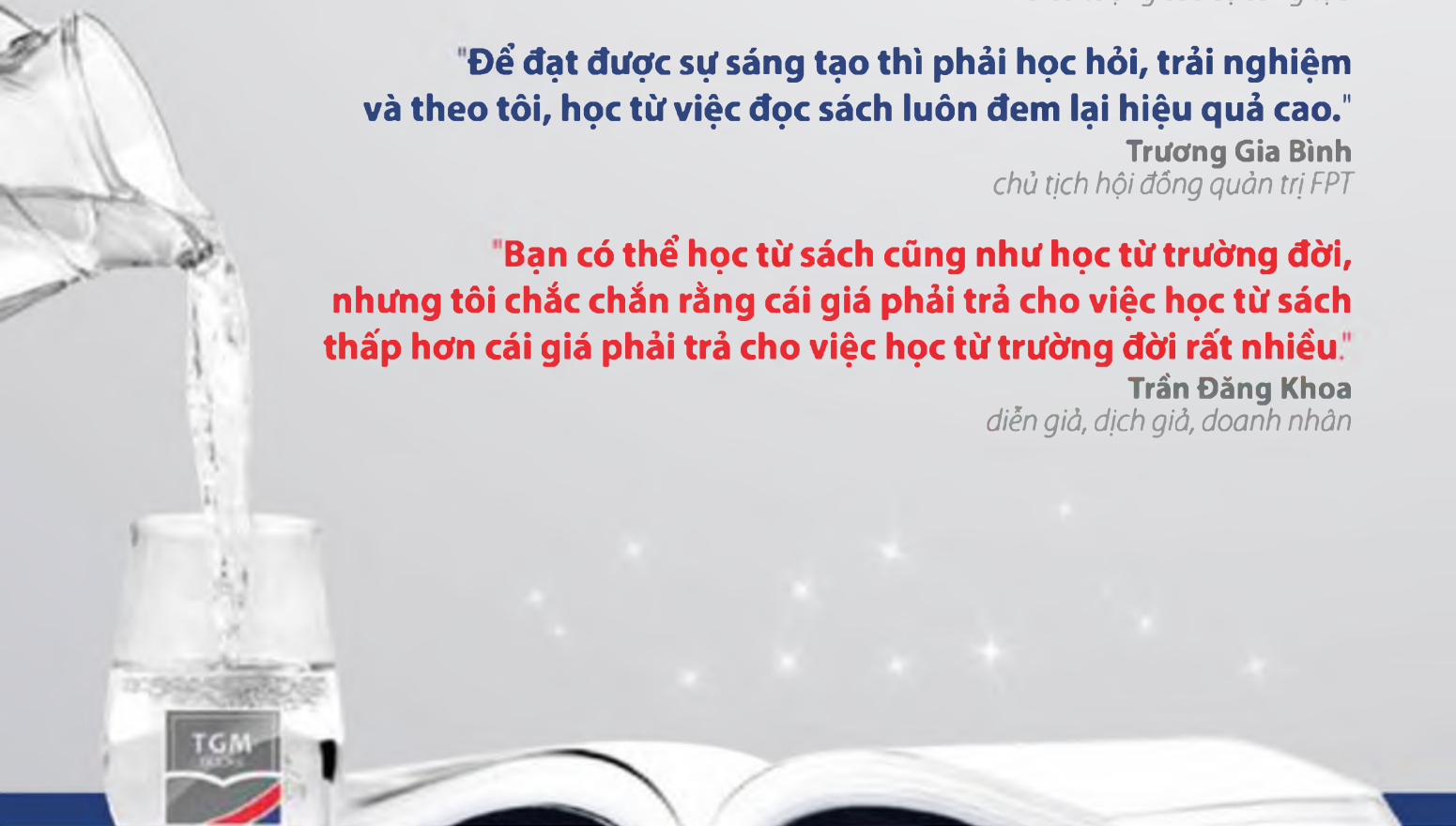
**Walt Disney**  
*biểu tượng của sự sáng tạo*

**"Để đạt được sự sáng tạo thì phải học hỏi, trải nghiệm  
và theo tôi, học từ việc đọc sách luôn đem lại hiệu quả cao."**

**Trương Gia Bình**  
*chủ tịch hội đồng quản trị FPT*

**"Bạn có thể học từ sách cũng như học từ trường đời,  
nhưng tôi chắc chắn rằng cái giá phải trả cho việc học từ sách  
thấp hơn cái giá phải trả cho việc học từ trường đời rất nhiều."**

**Trần Đăng Khoa**  
*diễn giả, dịch giả, doanh nhân*



## MANG CHẤT LƯỢNG VÀO KIẾN THỨC

*"Để có văn hóa ẩm thực, không chỉ cần người sành ăn, mà còn cần đầu bếp giỏi. Để có văn hóa đọc, không chỉ cần người yêu sách, mà còn cần những quyển sách chất lượng."*

- Dịch giả Uông Xuân Vy

**TGM Books** được thành lập vào tháng 9 năm 2007 bởi ba thành viên: chuyên gia đào tạo - dịch giả **Trần Đăng Khoa**, dịch giả **Uông Xuân Vy**, chuyên gia đào tạo **Trần Đăng Triều**. Sau này, vào tháng 2 năm 2009, **TGM Books** được sát nhập vào **TGM Corporation**.

Từ những ngày đầu thành lập, khát vọng của chúng tôi là xuất bản ra những quyển sách có giá trị, được đầu tư công phu cả về nội dung lẫn hình thức, nhằm mang lại cho độc giả không chỉ kiến thức mà còn là một trải nghiệm mỗi khi cầm từng quyển sách của **TGM Books** trên tay.

Với phương châm không xuất bản ồ ạt mà **chỉ xuất bản những quyển sách chất lượng cao từ nội dung đến hình thức**, các ấn phẩm của **TGM Books** được trải qua nhiều công đoạn từ chọn lọc nội dung kỹ lưỡng đến dịch thuật chính xác, rồi biên tập lại với ngôn từ trong sáng, dễ đọc, dễ hiểu, gần gũi với văn hóa Việt Nam. Không chỉ dịch sách, chúng tôi còn mong muốn góp phần nhỏ nhoi làm giàu đẹp thêm ngôn ngữ tiếng Việt thông qua những quyển sách của mình.

Chính vì thế, các ấn phẩm của **TGM Books** đã và đang mang lại những giá trị to lớn cho nhiều tầng lớp xã hội khác nhau bao gồm: sinh viên học sinh, các bậc phụ huynh, công nhân viên chức, các nhà quản lý, các nhà lãnh đạo, doanh nhân... trở thành những đầu sách mang tính hiện tượng, bán chạy nhất tại Việt Nam hiện nay, và được yêu quý bởi hàng triệu độc giả trong và ngoài nước.

**TGM Books** có được những thành quả này là nhờ sự quan tâm và ủng hộ của những độc giả tâm huyết như bạn. Chúng tôi xin chân thành cảm ơn bạn vì tình cảm tốt đẹp đó.



Mang chất lượng vào kiến thức

[www.TGMBooks.vn](http://www.TGMBooks.vn)

**Các bậc cha mẹ sẽ khám phá:**

- Cách bày tỏ sự giận dữ, bức tức của mình mà không làm con tổn thương.
- Cách phản hồi một cách hữu hiệu với những vấn đề tuổi teen.
- Kỹ năng khiến con hợp tác với cha mẹ và chịu trách nhiệm.
- Cách dạy (thay vì trừng phạt) để con nhận lỗi và sửa đổi.
- Cách giải quyết mâu thuẫn êm đẹp.
- Cách nắm bắt những cơ hội để giáo dục con về tình dục và ma túy.

### **Các teen sẽ khám phá:**

- Những cô cậu bạn cùng tuổi nói gì về rắc rối tuổi teen.
- Các kỹ năng giao tiếp tốt hơn với bạn bè và gia đình.
- Phương pháp bày tỏ những bất đồng ý kiến của mình với cha mẹ một cách lễ phép.

Cha mẹ muốn con cái cần đến mình, còn nhu cầu của những đứa trẻ tuổi teen là không cần đến cha mẹ. Mâu thuẫn này là có thật; chúng ta đối mặt với thực tế ấy mỗi ngày, trong lúc giúp cho những đứa con mình yêu thương trở nên tự lập hơn.

TIẾN SĨ HAIM G. GINOTT,

*Between Parent and Teenager (Giữa Cha Mẹ và Teen)*

(CÔNG TY MACMILLAN, 1969)

## **Về Các Tác Giả**



*Adele Faber*



*Elaine Mazlish*

Là chuyên gia được toàn thế giới công nhận trong lĩnh vực giao tiếp giữa người lớn và trẻ em, **Adele Faber** và **Elaine Mazlish** đã tạo nên những tác phẩm được các bậc phụ huynh tin tưởng và các tổ chức chuyên ngành khen ngợi.

Quyển sách đầu tay của họ, *"Liberated Parents, Liberated Children"* (Giải Phóng Cha Mẹ, Giải Phóng Con Cái) được trao giải thưởng Christopher vì "đã khẳng định những giá trị cao nhất trong tâm hồn con người." Quyển sách tiếp theo, *"How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk"* (Nói Sao Cho Trẻ Chịu Nghe & Nghe Sao Cho Trẻ Chịu Nói) cùng tác phẩm *"Siblings Without Rivalry"* (Anh Chị Em Hòa Thuận) (đứng đầu danh sách những quyển sách bán chạy nhất do Thời báo New York Times bình chọn) đã bán được hơn ba triệu bản và được dịch sang hơn 20 thứ tiếng. Riêng quyển *"How to Talk So Kids Can Learn - At Home and in School"* (Nói Sao Cho Trẻ Chịu Học Ở Nhà Và Ở Trường) được Tạp chí *Child* xem là "quyển sách hay nhất của năm vì đã đề cập đến những vấn đề gia đình trong giáo dục một cách xuất sắc." Những chương trình và video của nhóm tác giả này, do PBS sản xuất, hiện đang được nhiều bậc cha mẹ và giáo viên sử dụng trên toàn thế giới, nhằm cải thiện mối quan hệ của họ với con trẻ. Quyển sách mới nhất của Adele và Elaine, *"How to Talk So Teens Will Listen & Listen So Teens Will Talk"* (Nói Teen, Teen Nghe. Nghe Teen, Teen Nói), khắc phục những vấn đề khó khăn của lứa tuổi teen.

Cả hai tác giả đều là học trò của nhà tâm lý học về trẻ em đã qua đời, Tiến sĩ Haim Ginott, và là cựu thành viên của Viện Nghiên cứu Xã hội của trường The New School tại New York và Viện Nghiên cứu Đời sống Gia đình của Đại học Long Island. Ngoài những bài giảng thường xuyên trên khắp nước Mỹ, Canada và các nước khác, hai tác giả còn xuất hiện trong các chương trình trò chuyện nổi tiếng trên truyền hình Mỹ từ *Oprah* cho đến *Good Morning America*. Cả hai hiện đang sống tại Long Island, New York và mỗi người có ba đứa con.

Ghé thăm Adele Faber và Elaine Mazlish tại:

[www.fabermazlish.com](http://www.fabermazlish.com)

## Chúng Tôi Muốn Cảm Ơn...

Gia đình và bạn bè chúng tôi vì sự nhẫn nại và cảm thông của họ trong suốt quá trình biên soạn dài đằng đẵng của quyển sách này, và vì đã không thắc mắc, "Vậy chính xác là khi nào hai người mới hoàn tất quyển sách này?"

Những bậc cha mẹ trong các buổi hội thảo của chúng tôi, vì đã sẵn lòng thử nghiệm những phương pháp giao tiếp mới trong gia đình, và tường thuật lại những kinh nghiệm thu nhặt được cho nhóm nghiên cứu. Chính những câu chuyện mà họ chia sẻ là nguồn cảm hứng cho chúng tôi và các bậc phụ huynh khác.

Những cô cậu thiếu niên mà chúng tôi từng tiếp xúc trong quá trình viết sách, vì tất cả những điều các cháu nói về bản thân mình và về thế giới tuổi teen. Những chia sẻ chân thật của các cháu đã giúp chúng tôi hiểu thêm rất nhiều điều hay về lứa tuổi thiếu niên.

Kimberly Ann Coe, nghệ sĩ tài hoa của chúng tôi, vì đã tạo ra những nhân vật tuyệt vời, sống động.

Bob Markel, đại diện đơn vị xuất bản đồng thời là bạn của chúng tôi, vì lòng nhiệt thành anh dành cho dự án của chúng tôi từ những ngày đầu, và vì sự hỗ trợ không mệt mỏi của anh từ những bản thảo bất tận cho đến ngày tác phẩm được hình thành.

Jennifer Brehl, biên tập viên của chúng tôi. Cô như một "người mẹ mẫu mực", cô tin tưởng vào chúng tôi, khẳng định những điều tốt nhất của chúng tôi, và chân thành chỉ ra những điểm chúng tôi có thể cải thiện cho tốt hơn. Và lần nào cô cũng đúng.

Tiến sĩ Haim Ginott, người thầy của chúng tôi. Cuộc sống đã thay đổi đáng kể sau khi thầy qua đời, nhưng niềm tin của thầy rằng "để đạt đến những mục tiêu của đời người, chúng ta cần những phương pháp nhân văn" luôn luôn đúng trong mọi thời đại.

## Quyển Sách Này Hình Thành Như Thế Nào

Nhu cầu luôn có ở đó nhưng chúng tôi đã không nhận ra trong một thời gian khá dài. Và rồi những lá thư như thế này bắt đầu xuất hiện:

Adele và Elaine thân mến,

*HÃY GIÚP TÔI VỚI! Khi bọn nhóc nhà tôi còn nhỏ, quyển How To Talk So Kids Will Listen... (Nói Sao Để Trẻ Chịu Nghe...) là quyển sách gối đầu giường của tôi. Nhưng một đứa giờ đã 11, còn đứa kia 14, và tôi đang phải đối mặt với hàng loạt những khó khăn mới. Hai chị có định viết một quyển sách dành cho cha mẹ có con ở độ tuổi teen không?*

Không lâu sau là một cuộc điện thoại:

*"Đoàn thể dân sự của chúng tôi đang lên kế hoạch cho Hội Nghị Gia đình thường niên, và chúng tôi rất mong hai chị sẽ sẵn lòng đến phát biểu về việc nuôi dạy tuổi teen."*

Chúng tôi hơi ngần ngại. Chúng tôi chưa từng nói về tuổi teen trước đây. Nhưng chúng tôi cảm thấy ý tưởng này rất hay. Tại sao lại không nhỉ? Chúng tôi có thể miêu tả khái quát các nguyên tắc giao tiếp hiệu quả, chỉ khác là lần này chúng tôi dùng những ví dụ đặc trưng cho tuổi teen và minh họa các kỹ năng bằng cách luân phiên đóng vai với nhau.

Nói về một chủ đề mới luôn là một thử thách. Bạn chẳng thể nào biết chắc người nghe có cảm nhận được những gì bạn nói hay không. Nhưng mọi chuyện diễn ra rất suôn sẻ. Mọi người chăm chú lắng nghe và phản hồi một cách nhiệt tình. Đến phần đặt câu hỏi, khán giả hỏi chúng tôi về mọi thứ, từ giờ giấc nghiêm, bạn bè đến việc trả treo và chuyện cấm túc con cái. Sau đó, một nhóm phụ huynh còn đứng lại để hỏi riêng chúng tôi.

*"Tôi là một người mẹ đơn thân, và thằng con trai 13 tuổi của tôi bắt đầu giao du với vài đứa trẻ hư hỏng nhất trường. Chúng dùng ma túy, và cái gì nữa thì chỉ có Trời mới biết. Tôi nhắc nó hoài là tránh xa bọn chúng ra, nhưng nó không nghe lời tôi. Tôi cảm thấy mình chưa đánh đã thua. Làm cách nào để nó nghe lời tôi đây?"*

*"Tôi cảm thấy buồn quá. Tôi thấy email của thằng cùng lớp gửi vào hộp thư của đứa con gái 11 tuổi của tôi, như thế này: 'Tớ muốn quan hệ tình dục với cậu.' Tôi không biết phải xử trí sao nữa. Tôi có nên gọi cho bố mẹ thằng nhóc đó không? Tôi có nên báo cho nhà trường biết không? Tôi nên nói chuyện với con bé thế nào đây?"*

*"Tôi vừa phát hiện đứa con gái 12 tuổi của mình dùng ma túy. Tôi phải dạy con bé cách nào?"*

*"Tôi sợ phát chết đi được. Trong lúc dọn dẹp phòng thằng con trai, tôi phát hiện một bài thơ nó viết về chuyện tự tử. Nó học hành tốt, có nhiều bạn bè. Cũng chẳng có vẻ gì rầu rĩ cả. Nhưng biết đâu có điều gì đó mà tôi không nhận ra. Tôi có nên nói cho nó biết chuyện tôi phát hiện ra bài thơ đó không?"*

*"Dạo này con gái tôi dành nhiều thời gian lên mạng với một đứa bạn trai 16 tuổi. Nó nói rằng nó 16 tuổi, nhưng có Trời mới biết! Bây giờ nó muốn gặp mặt con gái tôi. Tôi nghĩ tôi sẽ đi theo con đến gặp nó, chị thấy sao?"*

Trên đường lái xe về nhà, chúng tôi trò chuyện không ngừng: Hãy xem những vấn đề mà mấy phụ huynh này gặp phải!... Thế giới chúng ta đang sống ngày nay thật khác!... Nhưng chẳng lẽ mọi thứ lại thay đổi đến thế sao? Chúng tôi và thế hệ ngày trước cũng lo nghĩ về chuyện quan hệ tình dục, ma túy, bạn bè xấu hay thậm chí tự tử khi con cái chúng tôi đến tuổi dậy thì. Nhưng những gì chúng tôi nghe được tối hôm nay phần nào đáng sợ hơn và tệ hại hơn. Và còn nhiều chuyện khác đáng lo hơn nữa. Mọi rắc rối cũng diễn ra sớm hơn, có thể vì bọn trẻ dậy thì sớm hơn.

-----

Vài ngày sau, chúng tôi lại nhận được một cú điện thoại khác, lần này là của một vị hiệu trưởng:

*"Chúng tôi đang triển khai một chương trình thử nghiệm áp dụng cho một nhóm học sinh cấp hai và cấp ba của trường. Chúng tôi đã gửi cho mỗi phụ huynh tham gia chương trình một quyển sách *How to Talk So Kids Will Listen*. Và bởi tác phẩm của hai chị rất hữu ích, nên tôi mạn phép mời hai chị đến gặp và tổ chức vài buổi hội thảo cho các bậc phụ huynh được không?"*

Chúng tôi trả lời vị hiệu trưởng này là để chúng tôi suy nghĩ và sẽ liên hệ lại sau.

-----

Trong vài ngày sau đó, chúng tôi hồi tưởng về những đứa trẻ thiếu niên mà chúng tôi từng hiểu rõ nhất - những đứa con của chính chúng tôi. Chúng tôi quay ngược lại thời gian và nhớ lại những ký ức về chúng trong độ tuổi dậy thì mà lâu nay chúng tôi đã cất vào một góc - những khoảnh khắc đen tối, những ngày tháng tươi đẹp, và cả những lúc chúng tôi phải "nín thở" nữa. Từng chút một, chúng tôi trở về chuỗi cảm xúc của ngày xưa, cảm nhận lại nỗi lo lắng ngày nào. Một lần nữa, chúng tôi tự hỏi điều gì khiến cho giai đoạn cuộc sống này khó khăn đến thế.

Không phải chúng tôi không được cảnh báo trước. Từ lúc bọn trẻ chào đời, chúng tôi đã nghe nhiều người nói, "Hãy tận hưởng đi, khi bọn chúng còn nhỏ", "Lớn thuyền thì lớn sóng". Hết lần này đến lần khác, họ nói với chúng tôi rằng, một ngày kia đứa trẻ đáng yêu này sẽ trở thành một người lạ mặt sưng mày xía, không ngừng chỉ trích thị hiếu của chúng tôi, thách thức những luật lệ chúng tôi đặt ra, và bác bỏ các giá trị sống của chúng tôi.

Vì thế, dù chúng tôi có chuẩn bị tinh thần cho những thay đổi nơi lũ con của mình,

nhưng chẳng ai nói trước cho chúng tôi về cảm giác mất mát cả.

Mất đi một mối quan hệ gắn bó sâu xa (*Con người thù địch này đang sống trong nhà tôi là ai?*)

Mất đi lòng tin vào chính mình (*Tại sao con tôi lại cư xử như thế? Chẳng lẽ tôi đã làm điều gì không phải... hay có điều gì tôi đã không làm?*)

Mất đi cảm giác hài lòng khi con cần đến mình (*"Không, mẹ đừng đến, bạn con sẽ đi cùng với con."*)

Mất đi cảm giác là người bảo vệ, che chở cho con khỏi những hiểm nguy (*Nửa đêm rồi. Con bé giờ này đang ở đâu? Nó làm gì thế không biết? Sao giờ này nó chưa về nhà nữa?*)

Và thậm chí còn to lớn hơn cảm giác mất mát là nỗi sợ. (*Mình phải làm gì để giúp con vượt qua những năm tháng đầy khó khăn này? Làm sao để mình vượt qua đây?*)

Nếu đó là những gì mà thế hệ chúng tôi đã trải qua, thì các bậc làm cha làm mẹ ngày nay sẽ cảm thấy những gì? Họ phải nuôi dạy con cái trong một văn hóa đề tiện hơn, tàn nhẫn hơn, thô bạo hơn, thực dụng hơn, nhiều cảm dỗ giới tính hơn, và cũng bạo lực hơn xưa. Thế thì làm sao họ không cảm thấy bất lực cho được? Làm sao họ không cảm thấy quá sức chịu đựng cho được?

Cũng dễ hiểu khi một số bậc cha mẹ phản ứng lại bằng cách trở nên hà khắc - lý do tại sao họ đặt ra luật lệ, trừng phạt bất kỳ lỗi vi phạm nào, dù lớn dù nhỏ, và kiểm soát con mình sít sao. Chúng tôi cũng hiểu được tại sao một số người lại bỏ cuộc, tại sao họ lại buông xuôi, ngó lơ sang hướng khác và cầu mong mọi thứ sẽ đâu vào đấy. Cả hai cách tiếp cận này - "Làm những gì mẹ bảo" hoặc "Con muốn làm gì thì làm" - đều khiến sợi dây giao tiếp bị cắt đứt.

Với một người cha hoặc người mẹ chỉ biết trừng phạt, đứa trẻ nào có thể mở lòng cho được? Sao nó lại phải xin phép cha mẹ trong khi họ quá dễ dãi? Tuy nhiên, hạnh phúc của những đứa trẻ tuổi teen - nhiều khi còn là sự an toàn của chúng - nằm ở khả năng tiếp cận được những suy nghĩ và giá trị sống của cha mẹ chúng. Lứa tuổi thiếu niên cần được giải bày những băn khoăn, những nỗi lo sợ và tìm cách giải quyết vấn đề với những người lớn biết lắng nghe chúng mà không chỉ trích đánh giá, và giúp chúng đưa ra những quyết định có trách nhiệm.

Người lớn đó, còn ai khác ngoài người cha và/ hoặc người mẹ, luôn có mặt bên con những lúc vui buồn, cùng trải qua những năm tháng khó khăn để giúp con củng cố lại sự cảm dỗ trong mớ thông tin hàng ngày chúng tiếp nhận? Ai sẽ giúp chúng chống lại áp lực từ phía bạn bè? Ai sẽ giúp chúng tránh xa lũ bạn xấu xa, đối phó với khao khát được chấp nhận, nỗi sợ bị ruồng bỏ, nỗi khiếp sợ, niềm hừng khởi và cả những xáo trộn tuổi dậy thì? Ai sẽ giúp chúng đấu tranh với cảm giác thôi thúc làm "cái bóng" của người khác để sống thật với chính mình?

Có con ở tuổi teen dễ khiến ta mệt mỏi. Chúng tôi biết. Chúng tôi vẫn còn nhớ. Nhưng

chúng tôi cũng nhớ bằng cách nào chúng tôi vượt qua thời kỳ hỗn loạn đó, để có được những kỹ năng ngày hôm nay, và nhờ đâu mà chúng tôi vẫn sống sót được sau sóng gió.

Giờ là lúc chúng tôi truyền đạt lại những kinh nghiệm hữu ích ấy cho người khác. Và cũng là để học hỏi từ thế hệ ngày nay, và biết về những điều gì có ý nghĩa đối với họ.

Thế là chúng tôi gọi điện lại cho vị hiệu trưởng kia để lên lịch cho buổi hội thảo đầu tiên dành cho các bậc phụ huynh có con ở tuổi teen.

## Ghi Chú Từ Các Tác Giả

Quyển sách này dựa trên nhiều buổi hội thảo mà chúng tôi tổ chức trên toàn nước Mỹ và những buổi dành riêng cho các bậc phụ huynh và/hoặc các em tuổi teen, tại New York và Long Island. Để nội dung sách cô đọng và dễ hiểu nhất có thể, chúng tôi sắp xếp nhiều nhóm vào thành một, đồng thời kết hợp cả hai chúng tôi vào thành một người điều phối. Mặc dù chúng tôi có thay đổi tên nhân vật để bảo vệ sự riêng tư và sắp xếp lại các sự kiện, tất cả trải nghiệm mà chúng tôi viết ra đều hoàn toàn là sự thật.

**Adele Faber và Elaine Mazlish**

## Một Giải Quyết Cảm Xúc

**Tôi không biết điều gì đang chờ đợi mình.**

Khi chạy từ bãi đậu xe đến cổng trường, tôi cố giữ thật chặt chiếc dù đang chực bị gió thổi bay, tự hỏi không biết có bao nhiêu người sẵn sàng ra khỏi ngôi nhà ấm áp vào một buổi tối giá lạnh, buồn bã như thế này để tham dự buổi thảo luận về tuổi teen.

Vị trưởng phòng tổ chức đón tôi ở tận cửa và dẫn tôi vào một lớp học, nơi có khoảng 20 phụ huynh đang ngồi chờ.

Tôi bắt đầu giới thiệu mình, cảm ơn họ đã đến tham dự bất chấp thời tiết xấu, và phát cho mỗi người một bảng tên để họ điền vào. Họ vừa viết vừa trò chuyện với nhau, còn tôi có dịp quan sát cả nhóm. Nhóm này thật đa dạng - số lượng nam nữ khá đồng đều, nhiều sắc tộc khác nhau, có một số cặp vợ chồng, một số đi một mình, vài người ăn vận chỉnh tề, số khác mặc quần jean.

Khi mọi người có vẻ đã sẵn sàng, tôi mời họ tự giới thiệu về mình, và nói một chút về con cái họ.

Không ai tỏ ra ngại ngùng. Lần lượt từng người kể về con mình trong độ tuổi từ 12 đến 16. Hầu hết đều giống nhau ở chỗ, họ cảm thấy khó lòng nuôi dạy bọn trẻ tuổi choai choai trong thế giới ngày nay. Tuy nhiên, tôi vẫn cảm thấy mọi người còn dè dặt, chưa ai muốn "trút hết ruột gan" giữa một gian phòng đầy người lạ như thế này.

"Trước khi chúng ta tiếp tục," tôi nói, "tôi muốn đảm bảo rằng tất cả những gì chúng ta nói ra ở đây đều được giữ kín. Bất cứ điều gì nói ra giữa bốn bức tường này sẽ không được tiết lộ ra ngoài. Sẽ không một ai khác biết chuyện con ai hút thuốc, uống rượu, trốn học, hoặc quan hệ tình dục quá sớm. Tất cả đồng ý chứ?"

Mọi người gật đầu tán thành.

"Tôi xem tất cả chúng ta như những cộng sự trong một dự án đầy hứng khởi," tôi tiếp tục. "Nhiệm vụ của tôi là trình bày những phương pháp giao tiếp có thể giúp cho mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái trở nên tốt đẹp hơn. Nhiệm vụ của quý vị là thử nghiệm những phương pháp này - thực hiện chúng tại nhà và phản hồi lại cho cả nhóm. Những phương pháp ấy có hiệu quả không? Điểm nào có tác dụng, điểm nào chưa? Cùng nhau, chúng ta sẽ tìm ra những cách hữu hiệu nhất để giúp bọn trẻ vượt qua thời điểm giao thời đầy khó khăn, từ một đứa trẻ trở thành người lớn."

Tôi ngừng lại một chút để cho nhóm đặt câu hỏi. "Tại sao đây phải là 'thời điểm giao thời đầy khó khăn'?" một ông bố lên tiếng bắt bẻ. "Tôi nhớ thời niên thiếu của mình đâu có khó khăn đến vậy. Và tôi cũng không nghĩ mình đã đặt cha mẹ vào tình thế khó xử nào."

"Chẳng qua đó là vì anh là một đứa trẻ ngoan," vợ anh nói, nhoen miệng cười và vỗ vào tay chồng.

"Phải đấy, hình như ở độ tuổi teen của chúng ta, mọi thứ dễ dàng hơn nhiều," một người đàn ông khác nhận xét. "Nhiều chuyện diễn ra bây giờ chưa từng được biết đến trước đây."

"Giả sử tất cả chúng ta cùng quay trở lại ngày xưa xem sao," tôi nói. "Tôi nghĩ rằng, có những điều chúng ta học được từ thời niên thiếu của mình, có thể giúp chúng ta hiểu thêm về những gì mà bọn trẻ ngày nay đang phải nếm trải. Nào, hãy bắt đầu nghĩ về những điều tốt đẹp nhất trong giai đoạn đó của chính chúng ta."

Michael, người đàn ông từng là "một đứa trẻ ngoan", phát biểu trước. "Điều tôi thích nhất lúc đó là được chơi thể thao và đi chơi với lũ bạn."

Người khác cho rằng, "Với tôi, đó là cảm giác được tự do muốn đi đâu thì đi. Tôi tự leo lên tàu điện ngầm, đi vào thành phố, rồi lại trèo lên xe buýt, đi ra bãi biển. Vui hết biết!"

Những người khác xen vào, "Được phép mang giày cao gót và trang điểm, và bắt đầu biết rung động trước bọn con trai. Cả tôi và nhỏ bạn thân đều phải lòng một cậu bạn, và chúng tôi quay sang hỏi nhau, 'Vậy theo cậu thì hẳn thích tớ hay thích cậu?' "

"Cuộc sống sao mà thoải mái đến thế. Tôi có thể ngủ vùi đến trưa vào những ngày cuối tuần. Chẳng phải lo chuyện đi kiếm việc làm, trả tiền thuê nhà, nuôi cả gia đình. Và không hề lo nghĩ đến ngày mai. Tôi biết là mình luôn có thể dựa vào cha mẹ."

Một người phụ nữ khác lắc đầu. "Đối với tôi," chị nói với vẻ buồn rầu, "điều tốt nhất thời niên thiếu là thoát khỏi thời kỳ đó."

Tôi nhìn bảng tên của chị ấy. "Karen," tôi nói, "nghe có vẻ như đó là thời kỳ không mấy vui vẻ với chị."

"Thật tình mà nói," chị trả lời, "qua được giai đoạn đó là một sự giải thoát."

"Giải thoát khỏi chuyện gì?" một người thắc mắc.

Karen nhún vai trước khi trả lời, "Thoát khỏi chuyện lo lắng mình không được chấp nhận... không phải cố gắng quá nhiều nữa... không phải cố cười cho tươi để mọi người thích mình... và không bao giờ cảm thấy thật sự hòa hợp... luôn cảm thấy mình như kẻ ngoài cuộc."

Nhiều người khác nhanh chóng bổ sung thêm vào những gì chị đề cập, kể cả những người vừa mới ca ngợi thời niên thiếu của mình:

"Tôi hoàn toàn hiểu được điều này. Tôi nhớ mình cảm thấy chẳng giống ai hết và lúc nào cũng bất an. Lúc đó tôi hơi mồm mĩm và chán ghét vẻ bề ngoài của mình."

"Tôi có nói về việc rung động trước bọn con trai, nhưng sự thật là lúc đó tôi như bị ám ảnh vậy - thích, rồi chia tay, rồi mất bạn bè vì chuyện yêu đương. Tôi làm gì cũng nghĩ đến bọn con trai, và điểm số của tôi thể hiện điều đó. Tôi suýt rớt kỳ thi tốt nghiệp."

"Vấn đề của tôi lúc đó là tôi bị những đứa bạn khác tạo áp lực ép tôi làm những chuyện sai trái và nguy hiểm. Tôi đã làm nhiều chuyện ngu xuẩn lắm!"

"Tôi vẫn nhớ cái cảm giác rối bời. Tôi là ai? Tôi thích gì? Tôi không thích gì? Tôi là chính mình hay chỉ là cái bóng của người khác? Mọi người có chấp nhận con người thật của tôi không?"

Tôi thích nhóm thảo luận này. Tôi cảm kích sự trung thực của họ. "Hãy nói cho tôi nghe," tôi tiếp tục hỏi, "trong những ngày tháng thăng trầm đó, có điều gì mà cha mẹ quý vị nói hoặc làm giúp ích cho quý vị không?"

Mọi người cố lục lợi trí nhớ của mình.

"Cha mẹ tôi chưa bao giờ lớn tiếng mắng tôi trước mặt bạn bè. Nếu tôi làm điều gì sai, như về nhà muộn chẳng hạn, và có mấy đứa bạn đi cùng, cha mẹ tôi sẽ đợi cho đến khi lũ bạn tôi về, rồi mới nói chuyện với tôi."

"Cha tôi thường nói với tôi thế này, 'Jim, con phải biết bảo vệ chính kiến của mình... Nếu cảm thấy nghi ngờ, hãy tự vấn lương tâm mình... Đừng sợ mình làm sai, nếu sợ thì không biết đến khi nào mình mới làm đúng.' Tôi thường lẩm bẩm, 'Bố lại ca cẩm nữa rồi,' nhưng nhiều lúc tôi nghe theo những gì cha dạy."

"Mẹ tôi lúc nào cũng thúc đẩy tôi tiến bộ. 'Con có thể làm tốt hơn thế... Kiểm tra lại xem... Làm lại đi.' Bà không để tôi thoát khỏi bất cứ điều gì. Trong khi cha tôi thì ngược lại, ông luôn cho rằng tôi hoàn hảo. Vì thế, tôi biết cần tìm đến ai để được cái gì. Tôi có được sự kết hợp tốt của cả hai phong cách dạy dỗ."

"Cha mẹ tôi một mực bắt tôi phải học tất cả các kỹ năng khác nhau - từ cân đối sổ sách kế toán đến thay bánh xe hơi. Họ thậm chí còn ép tôi đọc năm trang báo tiếng Tây Ban Nha mỗi ngày. Lúc đó tôi bực kinh khủng, nhưng rốt cuộc tôi lại tìm được một công việc tốt nhờ biết tiếng Tây Ban Nha."

"Tôi biết mình không nên nói ra điều này, vì có thể nhiều bà mẹ ở đây là dân đi làm, tôi cũng vậy, nhưng tôi thật sự thích nhìn thấy mẹ mình ở nhà mỗi khi đi học về. Nếu có chuyện gì không vui ở trường, thế nào tôi cũng kể cho mẹ nghe."

"Vậy là," tôi nói, "phần lớn quý vị đều công nhận cha mẹ đã hỗ trợ mình rất nhiều trong thời niên thiếu."

"Đó chỉ mới là một nửa bức tranh thôi," Jim phát biểu. "Ngoài những câu nói tích cực,

cha tôi còn làm vô vàn những chuyện khiến tôi tổn thương. Tôi cố gắng cách mấy cũng không thể nào làm vừa ý cha. Và ông thể hiện rõ điều đó."

Câu nói của Jim "bật đèn xanh" cho một loạt những ký ức không vui tuôn trào.

"Mẹ tôi rất ít khi ủng hộ tôi. Lúc đó, tôi đối mặt với vô số khó khăn và cần lắm những lời bảo ban, nhưng tất cả những gì bà dành cho tôi là những câu chuyện cũ rích, 'Hồi mẹ bằng tuổi con...' Và tôi sớm học cách giữ mọi thứ trong lòng."

"Cha mẹ tôi thường khiến tôi cảm thấy có lỗi: 'Con là đứa con duy nhất của cha mẹ... Cha mẹ kỳ vọng vào con nhiều hơn thế... Con chưa làm hết sức mình...' "

"Những gì cha mẹ tôi muốn lúc nào cũng quan trọng hơn những gì tôi muốn. Họ gán những khó khăn của họ cho tôi. Tôi là con lớn trong số sáu người con và tôi phải nấu nướng, lau dọn nhà cửa và chăm sóc các em. Tôi chẳng còn thời gian để tận hưởng thời niên thiếu."

"Tôi thì gặp chuyện ngược lại. Tôi bị đối xử như trẻ con và được bảo bọc quá mức. Tôi không có khả năng tự quyết điều gì mà không phải thông qua cha mẹ. Phải mất vài năm trị liệu tôi mới bắt đầu cảm thấy chút tự tin."

"Cha mẹ tôi đến từ một đất nước khác - một nền văn hóa hoàn toàn khác. Trong nhà tôi cái gì cũng bị cấm đoán. Tôi không được mua những gì mình thích, không được đi những nơi mình muốn, không được mặc quần áo theo ý mình. Thậm chí khi sắp tốt nghiệp cấp ba, nhất nhất tôi đều phải xin phép cha mẹ."

Một phụ nữ tên Laura là người nói sau cùng.

"Mẹ tôi lại cực đoan theo kiểu hoàn toàn khác. Bà quá hiền. Bà không hề đặt ra luật lệ gì cho con cái. Tôi muốn đi lúc nào thì đi, về lúc nào thì về. Tôi đi chơi đến hai ba giờ sáng cũng chẳng ai nói gì. Không hề có chuyện giờ giấc nghiêm hay bất cứ sự can thiệp nào. Thậm chí mẹ tôi còn để tôi sử dụng ma túy trong nhà. Mới 16 tuổi tôi đã dùng côcain và rượu. Điều đáng sợ nhất là tôi tuột dốc không phanh. Tôi còn nhớ mình đã giận mẹ đến mức nào, vì bà không hề có một lời dạy dỗ tôi. Bà đã hủy hoại biết bao nhiêu năm cuộc đời tôi."

Cả gian phòng im lặng. Mọi người bàng hoàng vì những gì họ vừa được nghe. Cuối cùng, Jim lên tiếng, "Đúng là cha mẹ nào cũng muốn tốt cho con, nhưng họ thật sự có thể làm hỏng cuộc đời con mình."

"Nhưng tất cả chúng ta đều vượt qua đó thôi," Michael phản pháo. "Chúng ta vẫn lớn lên, cưới vợ cưới chồng, có mái ấm gia đình riêng. Không cách này thì cách khác, chúng ta vẫn tìm được cách để trở thành một người đàn ông trưởng thành."

"Có thể," Joan nói, người phụ nữ từng kể về quá trình trị liệu tìm lại sự tự tin của mình, "nhưng chúng ta tốn quá nhiều thời gian và nỗ lực để bỏ lại sau lưng những điều tồi tệ."

"Và có những điều bạn không thể nào quên," Laura nói thêm. "Đó là lý do tại sao tôi ngồi đây. Con gái tôi bắt đầu có những biểu hiện khiến tôi lo lắng, và tôi không muốn đối xử với con như cách mẹ tôi từng làm với tôi."

Nhận xét của Laura đưa cả nhóm quay trở về hiện tại. Từng người từng người một, họ bày tỏ nỗi bất an về con cái mình:

"Tôi đang lo về thái độ gần đây của con trai mình. Nó không nghe theo ai cả. Nó là một đứa nổi loạn. Ở tuổi 15 tôi cũng như vậy. Nhưng tôi che giấu điều đó. Còn nó bộc lộ hết ra ngoài. Nó cương quyết chỉ làm theo ý mình."

"Con gái tôi mới 12 tuổi nhưng nó khao khát được mọi người chấp nhận - đặc biệt là lũ con trai. Tôi sợ một ngày nào đó con bé sẽ gặp chuyện bẽ bàng, chỉ vì nó muốn được nhiều người ngưỡng mộ."

"Tôi lại đang lo về chuyện học hành của thằng con trai. Nó không còn chăm chỉ như trước. Tôi không rõ vì nó ham chơi thể thao hay đổ ra lười nhác."

"Dường như tất cả những gì con trai tôi quan tâm hiện giờ là lũ bạn mới của nó, và làm sao để trở nên sành điệu. Tôi không thích nó đàn đúm với đám bạn xấu đó."

"Con gái tôi giống như có hai nhân cách vậy. Ra đường nó hiền như búp bê - dịu dàng, dễ thương, lễ phép. Nhưng ở nhà thì dùng đòn. Chỉ cần tôi bảo nó không được cái này cái kia, là y như rằng nó nổi điên lên."

"Nghe giống con gái tôi thế. Chỉ khác là nó nổi xung lên với mẹ kế mới của nó. Thật là khó xử - đặc biệt là khi cả nhà quây quần vào dịp cuối tuần."

"Cứ nghĩ về tình trạng chung của tuổi teen là tôi lo lắng. Bọn trẻ ngày nay chẳng cần biết mình uống gì hay hút gì. Tôi đã từng nghe quá nhiều chuyện về bọn con trai lén bỏ thuốc kích dục vào ly nước của bạn gái trong bữa tiệc, rồi lợi dụng làm chuyện đồi bại."

Một bầu không khí nặng nề bao trùm căn phòng, mọi người đều cảm thấy âu lo.

Karen cất giọng cười đầy tâm trạng. "Thế đấy, giờ chúng ta đã biết vấn đề là gì rồi - phải nhanh chóng tìm ra câu trả lời thôi."

"Không thể tìm được câu trả lời một cách vội vã," tôi nói. "Với bọn trẻ thiếu niên, điều đó là không thể. Anh chị không thể bảo vệ con mình khỏi những cám dỗ của thời đại ngày nay, hoặc giúp con tránh né những xáo trộn cảm xúc trong những năm tháng dậy thì, hoặc cấm con không được nghe những bài nhạc thị trường vốn chỉ bơm vào đầu chúng những suy nghĩ độc hại. Nhưng nếu anh chị có thể duy trì một bầu không khí cởi mở trong gia đình, nơi con trẻ cảm thấy thoải mái bày tỏ cảm xúc của mình, nhiều khả năng chúng sẽ chịu mở lòng lắng nghe suy nghĩ của anh chị hơn. Chúng sẽ sẵn sàng nhìn nhận quan điểm của anh chị hơn. Chúng sẽ dễ dàng chấp nhận những quy tắc của anh chị hơn. Và anh chị có thể bảo vệ chúng tốt hơn bằng những giá trị sống của mình."

"Ý chị là vẫn còn hy vọng sao?" Laura kêu lên. "Chưa quá muộn phải không? Tuần trước tôi thức dậy với cảm giác hoang mang kinh khủng. Tất cả những gì tôi có thể nghĩ được là con gái tôi chẳng còn bé bỏng gì nữa, và chẳng còn cách nào để sửa chữa sai lầm. Tôi nằm đờ ra nghĩ về những gì tôi đã làm sai với con, rồi cảm thấy phiền muộn, tội lỗi vô cùng."

"Nhưng tôi chợt nhận ra. Tôi vẫn chưa chết mà. Nó cũng chưa bỏ nhà đi bụi. Và dù gì đi nữa, tôi vẫn mãi là mẹ của nó. Tôi có thể cố gắng làm một người mẹ tốt hơn. Xin hãy nói với tôi rằng mọi thứ vẫn chưa quá muộn."

"Tôi đã từng trải qua điều đó," tôi trấn an chị ấy, "không bao giờ là quá muộn để cải thiện mối quan hệ với con cái."

"Thật không?"

"Thật."

Và chúng tôi bắt đầu bài tập đầu tiên.

\*\*\*\*\*

"Giả sử tôi là một cô bé đang tuổi dậy thì," tôi nói với cả phòng. "Tôi sẽ nói ra một vài suy nghĩ trong đầu mình và đề nghị quý vị phản ứng lại theo cách khiến bọn trẻ CUT HỨNG. Nào chúng ta bắt đầu:

**"Con không biết mình có muốn đi học nữa không."**

"Cha mẹ" của tôi nhảy xổ vào:

*"Đừng có dờ hời như thế. Chắc chắn con phải đi học."*

*"Đó là chuyện ngu xuẩn nhất mà mẹ từng nghe."*

*"Con nói thế mà nghe được hả? Con có muốn làm ông bà đau lòng không?"*

Mọi người bật cười. Tôi tiếp tục bộc lộ những lo lắng và nỗi lòng của mình.

**"Tại sao lúc nào con cũng phải là người đi đổ rác?"**

*"Vì trong nhà này con chẳng làm được tích sự gì ngoài chuyện ăn với ngủ."*

*"Vậy tại sao đũa hay cào rằm trong nhà luôn là con?"*

*"Vậy tại sao anh con chẳng bao giờ than phiền khi mẹ nhờ đến?"*

**"Hôm nay tụi con được nghe một ông cảnh sát giáo huấn một tràng về ma túy. Nghe mệt hết sức! Ông chỉ cố dọa cho tụi con sợ thôi."**

*"Dạ con sợ ư? Làm cho cái đầu bả đậu của con sáng ra thì có."*

*"Nếu mà mẹ bắt được con chích ma túy, con sẽ biết thế nào là sợ."*

*"Vấn đề với bọn nhóc như con thời nay là tưởng cái gì mình cũng biết, nhưng thật ra con còn phải học nhiều."*

**"Bị sốt có sao đâu? Con không đời nào bỏ lỡ buổi hòa nhạc đó!"**

*"Con nghĩ sao cũng được. Nhưng tối nay con sẽ không đi đâu cả - trừ việc nằm trên giường."*

*"Sao con cứ phải làm mấy chuyện ngu ngốc vậy? Con vẫn còn bệnh mà."*

*"Đây đâu phải tận thế đâu con. Còn vô số dịp khác mà. Sao con không leo lên giường, bật đĩa hát mới nhất của ban nhạc đó và nhắm mắt lại, tưởng tượng mình đang ở buổi hòa nhạc."*

Michael khịt mũi, "Câu nói này hay đấy!"

"Thật ra," tôi nói, "ở địa vị con anh, chẳng có lời nào tôi nghe lúc này là 'hay' với tôi cả. Anh đâu có quan tâm đến cảm xúc của tôi, anh chế giễu những gì tôi suy nghĩ, anh chỉ trích quyết định của tôi, và đưa ra lời khuyên vô tội vạ. Và anh làm mọi thứ mới dễ dàng làm sao! Sao có thể như thế được?"

"Bởi vì đó là những thứ có sẵn trong đầu chúng ta," Laura trả lời. "Đó là những gì chúng ta bị nhồi vào đầu từ thuở bé. Vì thế chúng diễn ra một cách tự nhiên."

"Bản thân tôi cũng cho rằng đó là chuyện hiển nhiên," tôi nói thêm. "khi các bậc cha mẹ tránh né những cảm xúc buồn phiền hoặc tiêu cực của con cái. Chúng ta khó lòng lắng nghe các con bày tỏ nỗi băn khoăn hoặc cảm giác tức giận, nản lòng. Chúng ta không chịu nổi khi thấy con mình buồn bã. Vì thế, chúng ta cho rằng cách tốt nhất là dẹp những cảm xúc của chúng sang một bên, và áp đặt những lý luận của người lớn lên chúng. Chúng ta muốn chỉ cho bọn trẻ cách cảm nhận 'đúng đắn'."

"Trong khi thật ra, việc chúng ta biết lắng nghe sẽ khiến con cái cảm thấy dễ chịu nhất. Chính việc chúng ta chấp nhận những cảm giác bất an của con sẽ giúp chúng đối phó với những rắc rối ấy dễ dàng hơn."

"Ồi dào," Jim kêu lên. "Phải mà vợ tôi có mặt ở đây, thế nào cô ấy cũng nói, 'Thấy chưa, em đã nói với anh không biết bao nhiêu lần. Đừng có nói lý với em. Đừng có hỏi suốt như thế. Đừng nói em đã làm sai chuyện gì hoặc phải làm gì sau này. Anh chỉ cần lắng nghe là đủ!' "

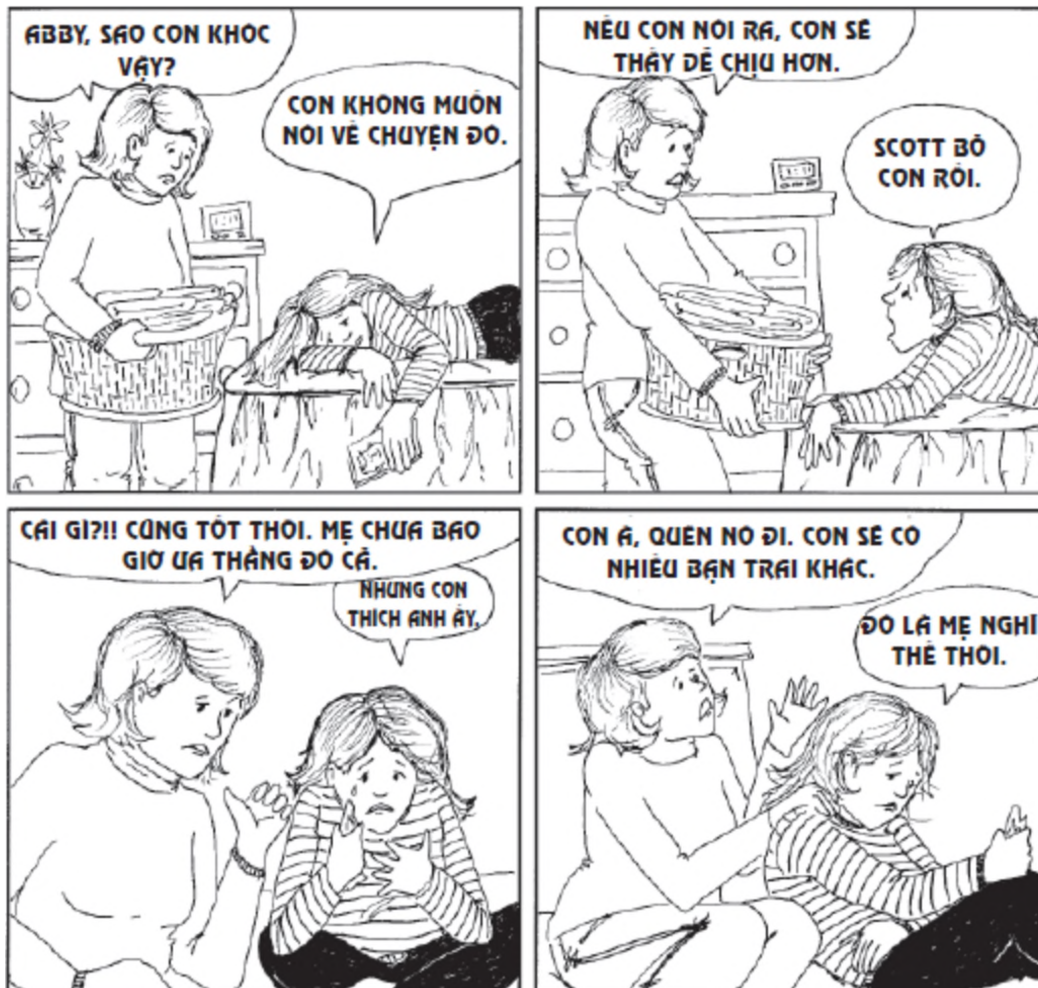
"Các anh chị biết tôi nhận ra điều gì không?" Karen phát biểu. "Hầu như ai tôi cũng lắng nghe - ngoại trừ các con tôi. Nếu một người bạn của tôi gặp chuyện không vui, tôi đâu dám lơ tuồng đến chuyện bảo cô ấy phải làm thế này thế kia. Nhưng với các con của tôi, đó

lại là chuyện hoàn toàn khác. Tôi nhúng mũi vào ngay. Có thể vì tôi lắng nghe các con trên cương vị của người mẹ. Và với cương vị đó, tôi thấy mình có trách nhiệm giải quyết vấn đề."

"Rõ ràng đó là một thử thách to lớn," tôi nói. "Để thay đổi suy nghĩ của mình từ chỗ 'tôi phải giải quyết mọi chuyện bằng cách nào?' thành 'tôi làm cách nào để giúp con giải quyết vấn đề của nó?'"

Tôi lục tìm trong cặp và lấy ra một sổ hình minh họa tôi chuẩn bị sẵn. "Đây," tôi nói, "đây là một sổ hình vẽ minh họa những phương pháp và kỹ năng căn bản có thể hữu ích cho các cô cậu thiếu niên khi chúng gặp vấn đề hoặc chuyện không vui. Trong mỗi trường hợp, quý vị sẽ thấy có hai cách phản ứng trái ngược, một cách khiến chúng càng khổ sở thêm, và cách kia giúp chúng đối phó với những khó khăn. Chúng tôi không dám cam đoan những cách nói ấy sẽ mang lại kết quả khả quan như quý vị mong đợi, nhưng ít ra chúng cũng không gây hại gì."

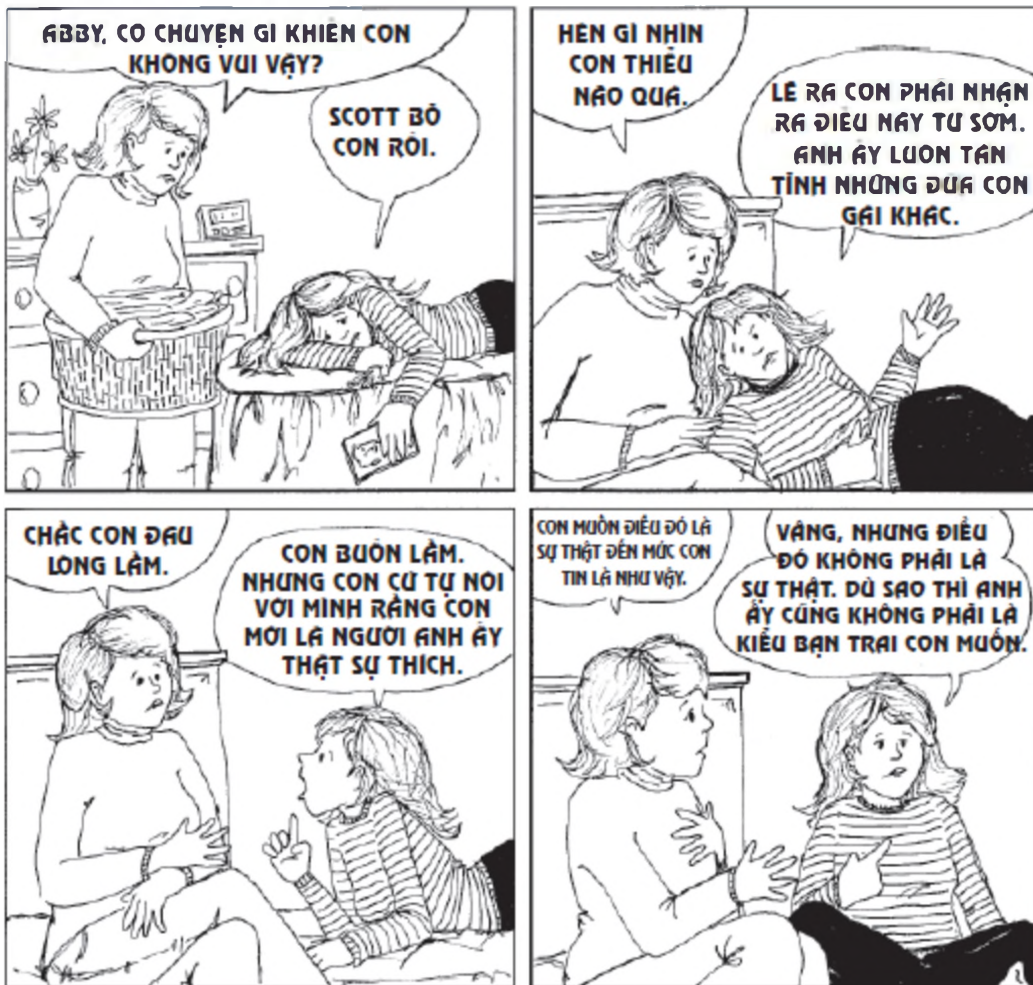
### Thay vì chối bỏ cảm xúc của con...



Người mẹ không muốn Abby buồn. Nhưng khi chối bỏ cảm giác đau khổ của con gái,

bà vô tình khiến cô bé buồn thêm.

### Hãy tìm hiểu suy nghĩ và cảm nhận của con



Người mẹ không thể giải tỏa hết nỗi đau trong lòng Abby, nhưng bằng cách giúp con nói ra những suy nghĩ và cảm xúc của mình, bà giúp con gãi đối mặt với sự thật và dùng cảm vượt qua.

### Thay vì không để ý đến cảm xúc của con...



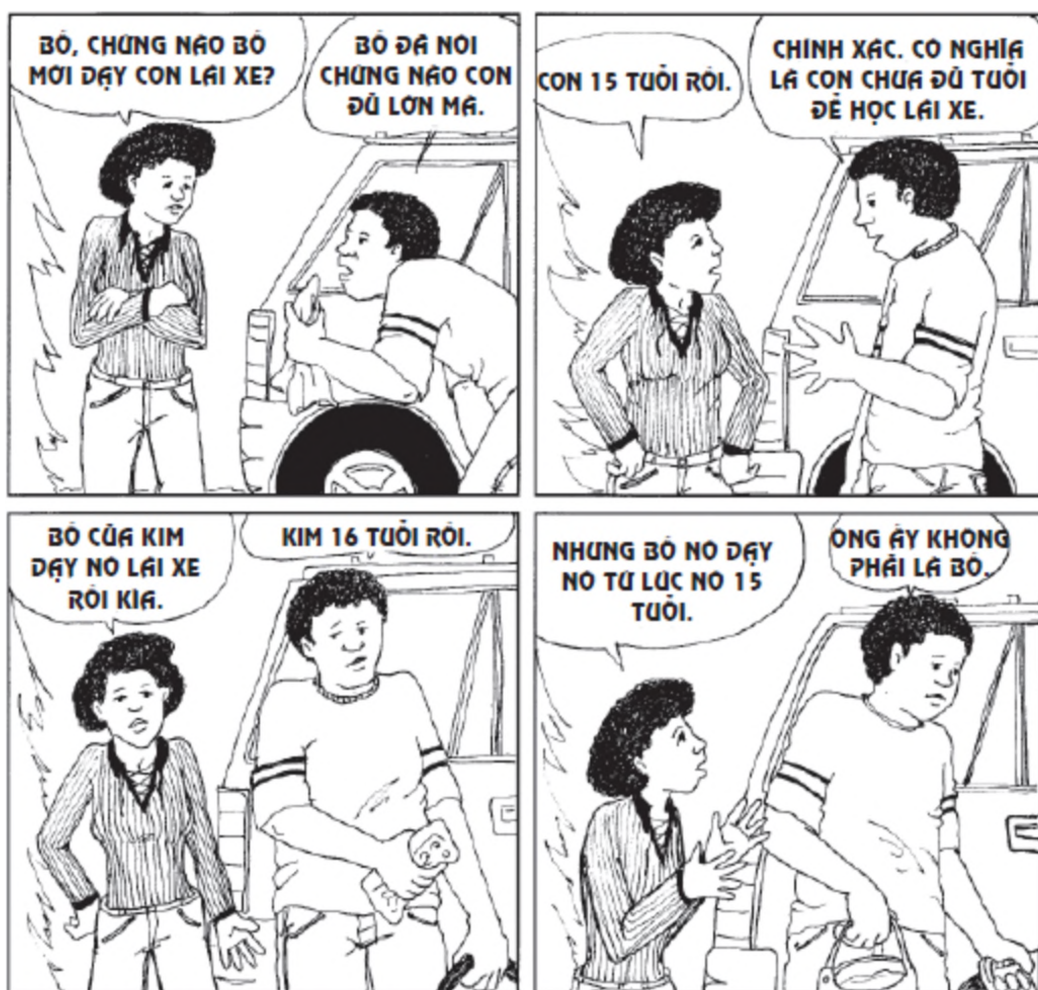
Người mẹ có ý tốt. Bà muốn con mình học hành đàng hoàng. Nhưng bằng cách chỉ trích hành vi của con, xem thường cảm giác lo lắng của con, và bắt con phải làm thế này thế kia, bà khiến cậu bé càng không biết phải làm gì nữa.

**Hãy công nhận cảm xúc của con bằng cách đáp lời con với những từ/âm thanh như ồ, à, ừ, thế à...**



Người mẹ hầu như không nói gì cả, nhưng việc bà thể hiện sự đồng cảm đã giúp con trai cảm thấy được thấu hiểu và tập trung vào những gì cần làm.

**Thay vì nói lý và giải thích...**



Khi người cha cố tìm cách giải thích cho những đòi hỏi vô lý của con gái, ông càng khiến đứa con thất vọng hơn.

**Hãy tưởng tượng cùng con về những gì anh chị không thể đáp ứng trong thực tế**



Bằng cách tương tự cùng con về những gì cô bé muốn, người cha giúp con cảm thấy dễ chấp nhận thực tế hơn.

**Thay vì đi ngược lại những phán đoán đúng đắn của mình...**



Để làm cho con trai mình vui và tránh tranh cãi, người mẹ bỏ qua những phán đoán đúng đắn của mình và chọn phương pháp ít đối đầu.

**Hãy chấp nhận cảm xúc khi anh chị chính đốn cách hành xử không hay của con**



Bằng cách bày tỏ sự thông cảm với nỗi bức dọc của con, người mẹ giúp con dễ chấp nhận quyết định của bà hơn một chút.

Không cần đợi đến lúc cả khán phòng đọc xong, đã có lác đác vài người cho ý kiến.

"Cứ như chị có mặt trong nhà tôi vậy! Những lời tôi nói ra cũng giống y như thế."

"Điều tôi không thích lắm là tất cả những câu chuyện viết ra ở đây đều kết thúc tốt đẹp. Bọn trẻ nhà tôi chẳng đời nào bỏ qua hoặc chấp nhận một cách dễ dàng như thế."

"Vấn đề không phải ở chỗ ta cố làm cho bọn trẻ bỏ qua hoặc chấp nhận, cái chính là ta thật sự lắng nghe cảm xúc của con mình."

"Đúng rồi, để làm được điều đó, chúng ta phải biết lắng nghe theo một cách khác."

"Và nói theo một cách khác. Cứ như mình đang học một thứ ngôn ngữ mới vậy."

"Và để thông thạo ngôn ngữ ấy," tôi nói, "để nó trở thành ngôn ngữ của chính mình, các anh chị cần thực hành nhiều. Bây giờ chúng ta bắt đầu nhé. Một lần nữa, tôi đóng vai đưa con tuổi teen của quý vị. Tôi vẫn nói về những vấn đề đó, nhưng lần này, các ông bố bà

mẹ, hãy đáp lại tôi bằng những kỹ năng mà anh chị vừa đọc."

**"Con không biết mình có muốn đi học nữa không."**

*"Nghe có vẻ như con thật sự nghi ngờ về điều đó."*

*"Con đang tự hỏi liệu đại học có phải là nơi dành cho con không."*

*"Phải chỉ chúng ta có một quả cầu thủy tinh biết trước tương lai, và con nhìn vào đó, sẽ thấy cuộc đời mình mai này ra sao nếu con không đi học... và sẽ ra sao nếu con tiếp tục đến trường."*

**"Tại sao lúc nào con cũng phải là người đi đổ rác?"**

*"Con trai, mẹ biết con bực bội đến mức nào."*

*"Đó không phải là việc con thích. Ngày mai chúng ta sẽ bàn về chuyện luân phiên làm việc nhà. Nhưng giờ mẹ cần con giúp một tay."*

*"Phải mà bịch rác tự nó bay vào thùng rác được thì hay quá nhỉ?"*

**"Hôm nay tụi con được nghe một ông cảnh sát giáo huấn một tràng về ma túy. Nghe mệt hết sức! Ông chỉ cố dọa cho tụi con sợ thôi."**

*"Vậy con nghĩ là ông ấy đang nói quá lên - để bọn trẻ biết sợ mà tránh xa ma túy."*

*"Đúng là mấy kiểu hăm dọa này làm con cụt hứng nhỉ."*

*"Nghe có vẻ như con muốn người lớn đưa ra chỉ dẫn rõ ràng và tin rằng các con sẽ hành động có trách nhiệm."*

**Bị sốt có sao đâu? Con không đời nào bỏ lỡ buổi hòa nhạc đó!"**

*"Đúng là không may khi bệnh vào đúng ngày này! Chắc con mong được đi xem hòa nhạc cả mấy tuần nay rồi."*

*"Mẹ biết, con muốn đi lắm. Nhưng hơn 38 độ thì con chỉ được phép loanh quanh trên giường thôi."*

*"Cho dù biết là còn vô vàn những buổi hòa nhạc khác, nhưng chắc con ước gì mình không bỏ lỡ dịp này."*

\*\*\*\*\*

Khi bài thực hành kết thúc, mọi người ai cũng trông có vẻ mãn nguyện. "Tôi nghĩ mình bắt đầu hiểu ra vấn đề rồi đấy," Laura nói to. "Trên tinh thần là chúng ta sẽ nói ra những gì ta cho rằng bọn trẻ đang cảm nhận, nhưng giữ lại những gì chúng ta cảm nhận."

"Đó là điểm tôi không đồng ý," Jim phát biểu.

"Khi nào tôi mới được bày tỏ cảm xúc của *mình* - nghĩa là nói ra những gì tôi thật sự suy nghĩ? Ví dụ như theo tôi: 'Làm việc nhà là một cách đóng góp vào cuộc sống gia đình.' 'Được đi học là một hạnh phúc; bởi nó sẽ thay đổi cuộc đời con.' 'Chích ma túy là việc làm ngu ngốc; nó sẽ hủy hoại cuộc sống của con.' "

"Đúng thế," Michael đồng tình, "dù gì đi nữa, chúng ta là các bậc cha mẹ. Khi nào chúng ta mới được nói về những gì *chúng ta* tin hoặc những gì *chúng ta* trân trọng?"

"Lúc nào ta cũng có cơ hội để bày tỏ thông điệp của mình," tôi nói, "nhưng nhiều khả năng con cái sẽ lắng nghe quý vị hơn khi quý vị thể hiện cho con biết là chúng được cha mẹ lắng nghe. Cho dù vậy cũng không bảo đảm. Bọn trẻ có thể cho rằng cha mẹ thiếu thông cảm, quá vô lý và cổ hủ. Nhưng đừng nhầm lẫn. Dù chúng có xem thường hay phản kháng đi chăng nữa, những đứa con tuổi teen của anh chị vẫn muốn biết cha mẹ chúng nghĩ gì. Niềm tin và các giá trị sống của anh chị đóng vai trò không thể thiếu trong việc đưa ra những lựa chọn của chúng."

Tôi hít một hơi thật sâu. Chúng tôi đã nói được rất nhiều điều trong buổi tối hôm nay. Đã đến lúc các bậc phụ huynh ra về và áp dụng những điều họ mới học được. Lúc này họ đang làm theo những gì tôi tin tưởng. Nhưng chỉ có cách áp dụng các kỹ năng đó với đứa con tuổi teen của chính mình, sau đó chờ xem kết quả, các bậc cha mẹ mới thật sự tin vào những gì mình đang làm.

"Hẹn gặp lại anh chị tuần sau," tôi nói. "Tôi mong đến lúc được nghe anh chị kể về những trải nghiệm của mình."

## Những Câu Chuyện

Tôi không thể đoán trước được kết quả sau cuộc gặp gỡ đầu tiên này. Thử áp dụng những nguyên tắc mới cho các vấn đề giả định khi chung quanh bạn là những bậc cha mẹ khác đến tham dự hội thảo là một chuyện. Ở nhà một mình tìm cách xoay sở với những đứa con và những vấn đề thật sự lại là một chuyện khác. Vậy mà nhiều bậc cha mẹ đã làm được. Dưới đây là vài câu chuyện của họ, tôi có chỉnh sửa một chút. (Bạn sẽ nhận ra một điều, đa số các câu chuyện này đều được góp nhặt từ những người tích cực phát biểu trong lớp. Tuy vậy, vẫn có những phụ huynh khác tuy ít tham gia thảo luận nhưng họ muốn chia sẻ - bằng cách viết - về việc những kỹ năng mới này đã có tác động lên mối quan hệ của họ với những đứa con tuổi teen ra sao.)

### Chuyện của Joan

Con gái tôi Rachel gần đây có vẻ rất ảo não. Nhưng hễ tôi hỏi có chuyện gì thì y như rằng nó bảo là "Không có gì cả". Tôi bèn nói, "Con không nói làm sao mẹ giúp được con?". Nó trả lời "Con không muốn nói về chuyện đó." Tôi tiếp tục, "Biết đâu khi nói ra con sẽ thấy dễ chịu hơn." Rồi nó ném cho tôi một cái nhìn thiếu thiện cảm, và chỉ có thế.

Nhưng sau buổi thảo luận trên lớp tuần trước, tôi quyết định thử "cách tiếp cận" mới.

Tôi nói, "Rachel, dạo này trông con buồn quá. Mẹ không biết chuyện gì, nhưng rõ ràng nó khiến con cảm thấy vô cùng tồi tệ."

Thế là, những giọt nước mắt bắt đầu lăn dài trên má con bé, và từng chút một, câu chuyện được phơi bày. Chuyện là hai nhỏ bạn học lâu năm của con tôi, từ thời cấp một cấp hai giờ lại gia nhập một đám bạn mới, đám này rất nổi tiếng ở trường, và chúng cho con bé ra rìa. Chúng không thèm dành chỗ ngồi ăn trưa cho nó như trước nữa, cũng không còn mời con bé tham gia tiệc tùng gì. Thậm chí chúng cũng chẳng buồn chào con tôi khi ba đứa vô tình chạm mặt ở hành lang. Và con gái tôi quả quyết rằng, một trong hai nhỏ bạn kia còn gửi email đến những đứa bạn khác bảo rằng thứ quần áo "dở hơi" con bé khoác lên người khiến nó trông béo ú, và chẳng phải đồ hàng hiệu.

Tôi thật sự choáng váng. Tôi từng nghe nhiều chuyện thế này trong môi trường học đường, và tôi biết nhiều đứa con gái tàn độc đến mức nào, nhưng tôi không lường được những chuyện như thế sẽ xảy ra với con gái mình.

Tất cả những gì tôi muốn làm là xoa dịu nỗi đau của con. Tôi muốn bảo nó hãy quên những con bạn hư hỏng, tồi tệ đó đi. Và nó có thể kết bạn mới. Những người bạn chân thành hơn. Những đứa bạn tin rằng nó là một cô bé tuyệt vời như thế nào. Nhưng tôi không nói bất cứ điều gì như thế cả. Thay vào đó, tôi chỉ nói về cảm xúc của con. Tôi nói, "con của mẹ, thật là khổ cho con, khi phát hiện ra những người mình tin yêu và gọi là bạn, lại hóa ra không phải, thật đau lòng."

"Làm sao chúng có thể ích kỷ, tầm thường đến thế!" con bé nói và tiếp tục khóc. Rồi nó kể tôi nghe tiếp chuyện một con bé khác cùng lớp cũng bị đám đó "rêu rao" trên mạng là có mùi cơ thể khai như nước tiểu.

Tôi thật không tin nổi vào tai mình. Tôi nói với Rachel rằng, những việc làm như thế chỉ tự nó bộc lộ bản chất của kẻ nói ra những điều tồi tệ đó, chứ những người khác không bị ảnh hưởng gì cả. Rõ ràng, cách duy nhất để các cô nàng đó cảm thấy mình đặc biệt, mình là một phần "của nhóm" chính là làm cho tất cả các cô bé khác ra rìa.

Con bé gật gù, và hai mẹ con tiếp tục trò chuyện một lúc lâu - về những người bạn "thật", "giả", và làm sao để phân biệt được. Một lúc sau tôi thấy con bé có vẻ đỡ hơn.

Nhưng tôi thì không cảm thấy vậy. Thế nên ngày hôm sau, khi Rachel đã đi học, tôi liên lạc với giáo viên chủ nhiệm của nó. Tôi nói rằng cuộc gọi này của tôi cần được giữ bí mật, nhưng tôi vẫn cho rằng bà nên biết về những gì diễn ra.

Tôi không biết mình sẽ nhận được phản ứng thế nào, nhưng bà tỏ ra rất tuyệt. Bà cảm ơn tôi đã gọi điện, bởi gần đây bà nghe nhiều chuyện xôn xao chung quanh hiện tượng mà bà gọi là "bắt nạt trên mạng", và cũng chính vì lý do đó, bà dự định sẽ nói chuyện với hiệu trưởng để xem có thể làm gì giúp cho học sinh của trường nhận thức được mức độ thương tổn mà những hành vi lăng mạ, quấy rối trên mạng kiểu này gây ra.

Sau cuộc điện thoại đó, tôi cảm thấy thật sự thoải mái hơn. Tôi tự nhủ, *biết đâu mọi chuyện sẽ tốt đẹp hơn.*

## ***Chuyện của Jim***

Con trai lớn của tôi tìm được việc làm bán thời gian ở một tiệm thức ăn nhanh. Thứ bảy tuần trước, sau khi đi làm về, nó quăng phịch cái ba-lô lên mặt bàn và bắt đầu nguyên rửa ông chủ tiệm. Bất kỳ lời nào nó thốt ra cũng đều cay nghiệt.

Hỏi ra mới biết, khi sếp hỏi nó có muốn làm thêm giờ để kiếm tiền vào cuối tuần không, con trai tôi trả lời, "Có thể." Nhưng khi nó đi đến tiệm vào sáng thứ bảy để nói với ông chủ rằng nó nhận lời, thì "lão khốn nạn" (từ con tôi dùng) đó đã xếp lịch làm thêm cho đứa khác.

May cho con tôi, vì tôi đã không mất bình tĩnh mà thốt lên những gì tôi thật sự muốn nói: "Có gì lạ đâu? Con nghĩ mọi chuyện sẽ ra sao? Biết nghĩ chút đi! Một doanh nhân làm sao điều hành công việc kinh doanh được khi một đứa nhân viên nói với ông ấy rằng nó 'có thể' sẽ đi làm. 'Có thể' không có nghĩa là nó sẽ làm."

Nhưng tôi không mắng nhiếc gì nó. Và lần này - tôi cũng không đề cập gì đến chuyện nó chửi thề. Tôi chỉ nói, "Vậy lúc đầu con không nghĩ mình nên đưa ra câu trả lời dứt khoát cho ông chủ à." Nó trả lời, "Không, con cần phải suy nghĩ đã chứ."

Tôi nói, "Ừ."

Nó nói thêm, "Ngoài chuyện làm việc con còn phải sống nữa."

Tôi nghĩ, *cách này không hiệu nghiệm rồi.*

Bỗng dưng nó nói, "Con nghĩ mình đã sai. Lẽ ra con nên gọi cho ông chủ ngay sau khi con về nhà và không để ông ấy chờ lâu đến thế."

Hay thật. Tôi chỉ thể hiện sự đồng cảm với con mình một chút, và nó tự chịu trách nhiệm về những gì nó nên làm ngay từ đầu!

## ***Chuyện của Laura***

Vài ngày sau khi tham dự buổi hội thảo, tôi dắt con gái đi mua quần jean. Một sai lầm to lớn. Chẳng có cái nào nó ưng lên người mà "được" cả. Cái thì không đúng cỡ, cái lại không đúng màu, khi thì không đúng nhãn hiệu nó muốn. Rốt cuộc nó cũng tìm được chiếc quần như ý - cạp trễ, bó chặt đến nỗi khó khăn lắm nó mới kéo được khóa quần, và "khoe ra" mọi đường cong của phần thân dưới con bé.

Tôi không nói một lời. Tôi để mặc nó loay hoay trong phòng thử đồ và bước ra ngoài tìm một chiếc quần có cỡ lớn hơn. Khi tôi quay lại, con bé vẫn đang mái ngấm ngấm mình trong gương. Nó ném một cái nhìn vào chiếc quần tôi đang cầm trên tay và bắt đầu la toáng lên, "Con sẽ không trông cái quần đó vào đâu! Mẹ muốn con nhìn như đứa dở hơi à! Tại mẹ mập nên tưởng ai cũng mặc quần áo rộng thùng thình như mẹ! Không có chuyện con che giấu thân hình giống mẹ đâu!"

Tôi thấy mình tổn thương kinh khủng, giận kinh khủng, suýt chút nữa tôi đã gọi nó là con ranh quỷ quái. Nhưng tôi không làm thế. Tôi chỉ nói, "Mẹ chờ con ở ngoài." Đó là tất cả những gì tôi có thể làm được.

Con bé gọi với theo, "Vậy cái quần jean của con thì sao?"

Tôi lặp lại, "Mẹ chờ con ở ngoài," và bỏ mặc nó một mình trong phòng thử đồ.

Sau cùng, khi con bé bước ra, tôi chẳng muốn "công nhận cảm xúc của con" chút nào, nhưng tôi vẫn làm thế. Tôi nói, "Mẹ biết con thích cái quần jean đó, và mẹ cũng biết con không bằng lòng khi mẹ không thích nó." Rồi tôi nói cho con bé hiểu những gì tôi đang cảm nhận. "Khi mẹ nghe con nói cái kiểu đó, tự nhiên mẹ mất hết hứng thú. Mẹ không muốn sửa gì nữa, không muốn giúp con nữa, thậm chí không muốn nói nữa."

Suốt chặng đường về nhà, hai mẹ con chẳng ai nói với ai câu nào. Nhưng trước khi chúng tôi bước vào nhà, con bé lẩm bẩm trong miệng, "Con xin lỗi." Tuy đó chưa hẳn là một lời xin lỗi nhưng tôi vẫn vui khi nghe con bé biết nói ra câu đó. Và tôi cũng vui vì mình đã không lỡ lời nói ra điều gì để rồi phải hối hận.

### ***Chuyện của Linda***

Tôi không biết mối quan hệ giữa tôi với con trai có tiến triển chút nào không, nhưng tôi nghĩ mình cũng cải thiện được mối quan hệ với bạn của nó. Chúng là một cặp sinh đôi 13 tuổi, Nick và Justin, cả hai đều sáng dạ, nhưng khó dạy. Chúng hút thuốc (mà tôi tin rằng không chỉ là thuốc lá), quá giang xe người lạ đi chơi, và có lần khi bị cha mẹ cấm túc, chúng còn trèo qua cửa sổ ra khỏi nhà và mò đến trung tâm thương mại.

Con trai tôi cảm thấy rất vui vì hai đứa đó thích chơi với nó, nhưng tôi thì lo lắng. Tôi tin chắc nó đã từng quá giang xe người lạ đi chơi với hai đứa kia, dù nó một mực chối tội. Nếu được, tôi sẽ cấm không cho con tôi gặp hai thằng bé kia ngoài giờ học. Nhưng chồng tôi nói điều đó chỉ khiến mọi thứ tồi tệ hơn thôi, và thằng bé sẽ tìm cách khác để đàn đúm với bạn, thậm chí nói dối nữa.

Vì thế, chiến lược của chúng tôi trong suốt một tháng qua là mời cặp sinh đôi kia đến nhà ăn tối mỗi chiều thứ bảy. Chúng tôi tính là nếu giữ chân được bọn nhóc ở nhà thì có thể trông chừng bọn chúng, và lấy xe nhà chở chúng đi đến nơi chúng muốn. Ít nhất đêm đó chúng tôi cũng biết rằng ba thằng con trai không lang thang ở một góc tối nào đó ngoài đường và chìa tay ra vẫy xe, với hy vọng một người lạ bất kỳ sẽ cho chúng đi nhờ.

Tuy nhiên, vẫn còn một vấn đề là chúng tôi chưa tìm được dịp nào để nói chuyện với cặp sinh đôi. Nhưng sau buổi hội thảo tuần trước, mọi chuyện có tiến triển một chút.

Hai đứa sinh đôi đang huyền thuyên nói xấu về ông thầy dạy môn sinh học và gọi ông là thằng điên. Bình thường chắc chắn chúng tôi đã lên tiếng bênh vực ông thầy. Nhưng lần này chúng tôi cố gắng công nhận cảm xúc của hai đứa trẻ. Chồng tôi lên tiếng, "Đây là ông thầy mà hai cháu không hề ưa tí nào." Thế là chúng tiếp tục kể thêm: "Ông ấy chán ngắt! Và luôn la mắng bọn cháu một cách vô lý. Nếu ông gọi chú đứng lên, chú trả lời không xong, y

như rằng chú bị hạ nhục giữa lớp."

Đến lượt tôi, "Nick, cô nghĩ là nếu cháu và Justin là thầy giáo, hai cháu sẽ không la mắng học trò hay sỉ nhục chúng khi chúng không trả lời được như vậy."

Cả hai đứa trả lời "Đúng vậy!" gần như cùng một lúc.

Chồng tôi tiếp tục, "Và chẳng đứa nào trong số hai cháu "chán ngắt" cả. Bọn nhóc thật may mắn khi có hai cháu là thầy."

Chúng nhìn nhau và cười lớn. Con trai tôi ngồi đó, há hốc miệng. Nó không tin nổi những đứa bạn "cực cool" này lại có thể trò chuyện với ông bố, bà mẹ "chán phèo" của mình.

### ***Chuyện của Karen***

Tối qua tôi và Stacy cùng xem lại một album hình cũ. Tôi chỉ vào tấm hình chụp con bé đang ngồi trên chiếc xe đạp lúc nó khoảng sáu tuổi và nói, "Coi con dễ thương chưa kia!"

"Phải," con bé tiếp tục, *"hồi đó thôi."* Tôi hỏi, "Con nói vậy nghĩa là sao?" Con bé trả lời, "Con chẳng còn dễ thương như vậy nữa." Tôi nói, "Con đừng có vớ vẩn, con trông rất được mà." Con bé khẳng khái, "Không, con chả được cái gì hết. Người con béo ị. Tóc thì quá ngắn, ngực chẳng thấy đâu trong khi hông thì ngoại cỡ."

Những khi con bé nói về mình như thế, tôi đều chạnh lòng. Nó làm tôi nhớ lại cảm giác tự ti khi tôi bằng tuổi nó, còn mẹ tôi thì suốt ngày bảo tôi phải thế này thế kia: "Đừng có đi lom khom như vậy... Thẳng hai vai lên... Chải tóc lại cho đằng hoàng... Tô chút son vào. Con trông như một đứa lang thang ngoài chợ vậy!"

Thế nên, ngày hôm qua, khi Stacey bắt đầu chỉ trích bản thân mình, hành động theo bản năng đầu tiên của tôi là trấn an con bé: "Mông của con chẳng có gì bất thường cả, tóc từ từ sẽ mọc dài ra, và ngực con từ từ sẽ phát triển. Mà nếu không thì con vẫn có thể mặc áo độn ngực."

Phải, đó là những gì lẽ ra tôi đã nói. Nhưng lần này tôi tự nhủ, *thôi được, mình sẽ đồng cảm với con.* Tôi vòng tay ôm con và nói, "Nghe có vẻ con không hài lòng về bề ngoài của mình... Con biết mẹ ước gì không? Mẹ ước lần sau khi con đứng trước gương, con có thể thấy những gì mẹ đang thấy."

Bỗng nhiên con bé trông đầy hào hứng ngay, "Mẹ thấy gì cơ?"

Tôi nói với con sự thật. "Mẹ thấy một cô bé rất xinh đẹp - cả bề ngoài lẫn tâm hồn bên trong."

Con bé nói, "Ôi, đúng là mẹ của con," và đi ra khỏi phòng.

Một phút sau, tôi thấy con bé đứng ngắm nghía mình trong tấm gương lớn ngoài

phòng khách. Một tay nó chống lên hông, và rõ ràng nó đang mỉm cười với chính mình.

### ***Chuyện của Michael***

Chị còn nhớ tôi từng kể thái độ tiêu cực của con trai tôi về việc học không? Ngay sáng hôm sau buổi hội thảo, thằng bé xuống nhà ăn sáng với tâm trạng không vui thường trực. Nó đi qua đi lại trong nhà bếp, than phiền về sức ép mà nó đang phải chịu đựng. Nó sắp có hai bài kiểm tra quan trọng - tiếng Tây Ban Nha và hình học - trong cùng một ngày.

Suýt nữa là tôi nói với nó những điều tôi thường nói mỗi khi chuyện này xảy ra: "Nếu con học hành đến nơi đến chốn, đến kỳ kiểm tra con đâu phải lo lắng thế này." Nhưng khi vợ thúc cùi chỏ vào người tôi và liếc một cái, tôi bỗng sức nhớ về việc tưởng tượng cùng con. Thế nên thay vào đó, tôi nói, "Nếu tự nhiên trên radio xuất hiện một thông báo như vậy, 'Hôm nay trời nhiều tuyết! Dự báo sẽ có một cơn bão lớn. Tất cả trường học phải đóng cửa!' thì tuyết lắm nhỉ."

Thằng bé giương mắt nhìn tôi đầy ngạc nhiên. Và nó mỉm cười. Thế là tôi thừa thắng xông lên. Tôi nói, "Con biết điều gì tuyệt hơn không? Cứ ngày nào con có bài kiểm tra là y như rằng trời có bão tuyết."

Nó cười nửa miệng và đáp, "Vâng... ước gì!" Nhưng khi nó ra khỏi nhà đi học, tâm trạng nó khá hơn hẳn.

### ***Chuyện của Steven***

Tôi tái hôn được một năm rồi, nhưng Amy, đứa con gái 14 tuổi của tôi, đã tẩy chay mẹ kế của nó từ những ngày đầu. Ngày nào tôi đến đón Amy từ nhà mẹ ruột đến nhà riêng của tôi và Carol chơi vào dịp cuối tuần, là y như rằng ngày đó có chuyện. Vừa ngồi vào xe là nó kiểm chuyện chỉ trích Carol.

Dù tôi có nói gì với Amy chẳng nữa, con bé cũng bỏ ngoài tai. Tôi phân tích cho con thấy nó đối xử bất công với Carol ra sao, nó không cho đi bất kỳ một cơ hội nào, dù Carol đã cố hết sức làm bạn với nó. Nhưng tôi càng nói, con bé càng cố chứng minh là tôi sai.

Cũng may là tôi đến tham dự buổi hội thảo tuần trước, vì sáng chủ nhật tiếp theo, khi tôi vừa đón Amy là con bé lại bắt đầu: "Con ghét mỗi lần đến nhà bố chơi. Bà Carol cứ lớn vồn xung quanh. Tại sao bố phải cưới bà ta mới được chứ?"

Tôi không thể nào vừa lái xe vừa giải quyết chuyện này được, vì thế tôi thắng xe, tắt máy. Tất cả những gì tôi nghĩ được trong đầu lúc này là, *Bình tĩnh nào. Đừng tranh cãi với con bé. Cũng đừng cố nói lý với nó. Lần này chỉ cần nghe thôi. Để nó xả hết ra. Vì thế tôi nhỏ nhẹ*, "Được rồi, Amy, nghe có vẻ như con có nhiều chuyện bức tức trong lòng. Còn điều gì khác nữa không?"

Con bé trả lời, "Bố không muốn nghe những gì con nói đâu. Bố chẳng bao giờ thèm nghe."

"Giờ bố nghe đây. Vì bố có thể cảm nhận được sự giận dữ và không vui của con."

Câu nói này có tác dụng. Con bé tuôn ra một tràng ca thán, "Bà ta không ngọt ngào như bố tưởng đâu... một kẻ đạo đức giả chính hiệu... Tất cả những gì bà ta quan tâm đến là bố... Bà chỉ làm ra vẻ thích con thôi."

Tôi không hề tỏ vẻ bênh vực Carol để chứng tỏ con bé hoàn toàn sai. Tôi chỉ à, ừ, *thế à* và lắng nghe.

Cuối cùng con bé thở dài và kết luận, "Ôi, mà nói ra thì ích gì đâu chứ."

Tôi nói, "*Có ích* chứ con. Việc hiểu được cảm xúc của con đối với bố rất quan trọng."

Con bé nhìn tôi, và tôi thấy mắt nó ngân ngấn nước. "Con biết sao không?" tôi tiếp tục. "Bố nghĩ mình nên dành thời gian vào cuối tuần cho nhau nhiều hơn - chỉ hai cha con mình thôi."

"Thế còn Carol thì sao?" con bé hỏi. "Bà ấy không giận bố à?"

"Carol sẽ thông cảm thôi," tôi khẳng định.

Thế là ngày hôm ấy, tôi và Amy cùng dắt chú chó đi dạo trong công viên một hồi lâu. Tôi chưa nghĩ ra được sự liên kết nào ở đây, nhưng đó là dịp cuối tuần tuyệt nhất mà tôi, Carol và Amy từng có.

### **Công nhận cảm xúc của tuổi teen**

*Teen:* Ôi không! Con phải làm gì bây giờ? Con đã hứa với nhà Gordon là sẽ trông em bé cho họ vào thứ bảy này, nhưng giờ Lisa gọi điện mời con sang nhà chơi và ngủ lại qua đêm!

*Cha mẹ:* Điều con nên làm là...

Thay vì bỏ qua cảm xúc của con và đưa ra lời khuyên, bạn hãy:

#### **Khẳng định suy nghĩ và cảm xúc của con:**

"Nghe như con rơi vào trạng thái tiến thoái lưỡng nan. Con muốn đến chơi với Lisa, nhưng lại không muốn làm gia đình Gordon thất vọng."

#### **Công nhận cảm xúc của con bằng cách thêm vào những thán từ như:**

"Ồ", "ừ"...

#### **Tưởng tượng về những gì không thể xảy ra trong thực tế:**

"Phải mà phân thân ra được thì hay biết bao nhiêu! Một nửa con sẽ đi trông trẻ, nửa còn lại sang nhà bạn chơi."

**Chấp nhận cảm xúc trong khi điều chỉnh hành vi của con:**

"Mẹ biết con rất muốn đến nhà Lisa. Nhưng ngặt một nỗi, con đã hứa với gia đình Gordon rồi. Họ trông cậy vào con đấy."

## TRANG GHI CHÚ

This image shows a full page of a worksheet designed for handwriting practice. It consists of numerous horizontal dashed lines spaced evenly across the page, providing a guide for letter height and placement. The background is plain white, and there are no other markings or text present.

*Một cuộc nghiên cứu tại Mỹ cho thấy 57% người mua sách về rồi bỏ giữa chừng. Hãy là một trong số những người còn lại, bởi đọc sách nhiều giúp giảm đến 68% căng thẳng trong cuộc sống của bạn.*



Dịch giả **Uông Xuân Vy**

## Hai

# Chúng Ta Vẫn Luôn "Để Mất Đến Mọi Thứ"

**Tôi rất hào hứng bắt đầu buổi họp mặt tối nay.** Cuối buổi nói chuyện hôm trước, Jim kéo tôi ra một góc, bày tỏ nỗi thất vọng khi anh không thể yêu cầu con làm theo những gì mình muốn. Tôi thừa nhận là việc này không dễ chút nào, và đề nghị anh kiên nhẫn thêm một tuần nữa, chúng tôi sẽ bàn vào chủ đề đó sâu hơn.

Ngay khi mọi người ổn định chỗ ngồi, tôi viết chủ đề của buổi nói chuyện tối nay lên bảng:

### Kỹ Năng Để Có Được Sự Hợp Tác

"Hãy nhớ lại giai đoạn đầu," tôi nói. "Khi bọn trẻ còn nhỏ, chúng ta dành phần lớn thời gian cho việc 'để mất đến mọi thứ'. Chúng ta để mất xem con mình đã rửa tay sạch sẽ chưa, đánh răng súc miệng chưa, có ăn rau quả không, đi ngủ đúng giờ không, có biết nói lời cảm ơn/xin lỗi không."

"Và có cả những điều chúng ta phải để mất không con mình làm như không chạy ra ngoài đường, không trèo lên bàn, không ném cát, đánh nhau, không khạc nhổ hoặc cắn bạn."

"Chúng ta mong con mình nhớ hầu hết những bài học ta dạy chúng trước khi bước qua tuổi teen. Nhưng hóa ra điều khiến ta thất vọng và tức giận nhất, chính là việc ta nhận ra mình vẫn cứ phải 'để mất từng li từng tí.' Đúng thế, tuổi teen không có chuyện cắn nhau hay trèo lên bàn nữa, nhưng thay vào đó, ta phải luôn miệng nhắc chúng làm bài tập, làm việc nhà, ăn uống điều độ, tắm rửa thường xuyên, ngủ đủ giấc và thức dậy đúng giờ. Và ta vẫn phải đảm bảo rằng chúng sẽ không làm những chuyện đại loại như 'Đừng lấy tay áo chùi miệng'... 'Đừng vứt quần áo ra đầy nhà'... 'Đừng nấu cháo điện thoại'... 'Đừng có nói cái giọng đó với mẹ!' "

"Mỗi cây mỗi hoa, mỗi nhà mỗi cảnh. Teen chẳng đứa nào giống đứa nào. Trong một ngày, bạn cảm thấy mình cần phải 'kiểm tra' những việc gì để biết chắc con mình sẽ làm hoặc không làm? Chúng ta hãy bắt đầu từ buổi sáng."

Không chút chần chừ, cả khán phòng nhao nhao:

*"Tôi phải kiểm tra xem thằng con nhà tôi có tắt chuông báo thức rồi ngủ tiếp không."*

*"Có bỏ bữa sáng không."*

"Có mặc một bộ đồ suốt ba ngày liền không."

"Có ở lì trong phòng tắm không cho ai dùng không."

"Có trễ tiết học đầu tiên vì lỡ chuyển xe buýt không."

"Có gây sự với em gái không."

"Có quên không cầm chìa khóa nhà theo và cũng quên luôn tiền ăn trưa không."

"Buổi trưa thì sao, quý vị?" tôi hỏi. "Những gì nằm trong danh sách 'kiểm tra' của các anh chị?"

"Gọi điện cho bố ngay khi đi học về."

"Dắt chó đi dạo."

"Làm bài tập về nhà."

"Không được ăn mấy thứ độc hại."

"Không được dắt đứa bạn khác phái nào về nhà khi mẹ không có mặt."

"Đừng quên tập đàn piano (violin, kèn saxophone)."

"Đừng có ra khỏi nhà mà không báo cho mẹ biết là con đi đâu."

"Không được chọc ghẹo em."

"Giờ đến buổi chiều." Tôi nói. "Một lần nữa, quý vị yêu cầu những đứa con tuổi teen của mình phải làm và không được làm gì?" Mọi người ngừng một chút để suy nghĩ và rồi...

"Đừng có rúc mãi trong phòng như thế. Ra ngoài chơi với gia đình đi chứ."

"Không được gõ bàn."

"Đừng có ngồi sụp xuống ghế như vậy."

"Đừng có nấu cháo điện thoại suốt đêm. Lo mà làm bài tập đi."

"Đừng có lên mạng Internet cả đêm. Làm cho xong bài đi."

"Một lần thôi, dạ một tiếng khi mẹ bảo con làm việc gì được không?"

"Lần này thử trả lời mẹ khi mẹ hỏi con có chuyện gì xem."

"Đừng dùng hết nước nóng mỗi khi con tắm."

*"Đừng quên đeo niềng răng trước khi ngủ!"*

*"Đừng thức khuya như vậy. Sáng mai con sẽ mệt đừ cho coi!"*

"Nghe thôi đã phát mệt rồi," Laura nhận xét. "Hèn gì cứ cuối ngày là tôi kiệt sức."

"Và chuyện chẳng bao giờ kết thúc," một phụ nữ tên Gail bổ sung. "Tôi luôn phải đi sau lưng mấy thằng con trai - ép buộc, đốc thúc chúng làm cái này, làm cái kia. Và mọi thứ càng tồi tệ hơn sau khi tôi ly hôn. Nhiều lúc tôi thấy mình không khác gì ông trung sĩ chuyên huấn luyện tân binh."

"Tôi thì lại nghĩ khác," Michael lên tiếng. "Tôi nghĩ chúng ta đang làm tròn trách nhiệm của người cha mẹ."

"Vậy tại sao," Gail cất giọng thiếu não, "mấy đứa con tôi không chịu làm những gì thuộc trách nhiệm *con cái*."

"Những gì con gái tôi nghĩ rằng nó phải làm," Laura nói, "là làm khó mẹ nó. Nó cãi tôi ngay cả trong chuyện nhỏ nhặt nhất. Tôi nói, 'Con làm ơn mang mớ chén đĩa dơ của con ra khỏi phòng,' thì y như rằng nó trả treo, 'Mẹ đừng có làm phiền con nữa. Mẹ lúc nào cũng soi mói chuyện của con.'"

Cả gian phòng rì rầm thừa nhận.

"Vì thế, với trẻ tuổi teen," tôi bắt đầu, "đôi khi cả những yêu cầu đơn giản nhất, hợp lý nhất vẫn có thể châm ngòi cho một cuộc cãi vã hoặc chiến tranh dai dẳng. Để có cái nhìn thấu đáo hơn về quan điểm của con trẻ, chúng ta hãy đặt mình vào vị trí của chúng. Chúng ta hãy cùng xem mình sẽ phản ứng ra sao với một số phương cách giáo dục điển hình mà ta thường dùng để bắt con làm theo ý mình. Giả sử tôi đóng vai cha mẹ của quý vị. Còn quý vị sẽ tưởng tượng mình đang ở tuổi teen và đáp lời tôi ngay lập tức sau khi nghe hỏi, không suy nghĩ, đắn đo gì hết."

Dưới đây là một số phương pháp mà tôi dùng để minh họa, và những gì "bọn trẻ" đáp lời tôi:

**La mắng và kết tội:** "Con lại thế nữa rồi! Con đổ dầu chiên vào chảo, vặn lửa thật to rồi bỏ đi chỗ khác. Đầu óc con có vấn đề không vậy? Suýt chút nữa là cháy nhà rồi!"

*"Đừng có la con nữa được không."*

*"Con có đi lâu đâu."*

*"Con phải đi toilet chứ."*

**Dán nhãn:** "Sao mà con quên khóa chiếc xe đạp mới toanh này được? Chẳng qua là con quá ngu xuẩn. Chả trách tội nó không ăn cắp mất. Bố không thể tưởng tượng được là con vô trách nhiệm đến mức đó!"

"Phải, con ngu đó."

"Vâng, con vô trách nhiệm."

"Con chẳng bao giờ làm gì ra hồn cả."

**Đe dọa:** "Nếu con cảm thấy làm việc nhà không quan trọng, thì mẹ thấy có cho con tiền tiêu vặt hay không cũng chẳng quan trọng."

"Mẹ kiếp!"

"Con ghét mẹ!"

"Nếu được ra khỏi căn nhà này thì vui biết mấy!"

**Ra lệnh:** "Bố yêu cầu con tắt ti-vi và ngồi vào bàn làm bài tập. Đừng có đứng ì ra đó. Làm ngay đi!"

"Con chưa muốn làm bây giờ."

"Đừng có càm ràm nữa."

"Con sẽ làm khi nào con thích."

**Lên lớp và giáo huấn:** "Mẹ có chuyện này muốn nói với con. Đó là chuyện con ợ ngay giữa bàn ăn. Có thể con coi đó là trò đùa, nhưng thật sự kiểu đó không chấp nhận được. Và dù muốn dù không, người ta cũng đánh giá con qua cách hành xử. Vì vậy, nếu con muốn ợ, ít nhất cũng phải lấy khăn ăn lên che miệng và nói, 'Xin lỗi.' "

"Mẹ nói cái gì vậy? Con chả nghe đâu."

"Con có cảm giác muốn ợ."

"Gì mà nghiêm trọng vậy. Cách hành xử đối với mẹ có thể quan trọng đấy, nhưng chả là cái đình gì đối với con."

**Cảnh cáo:** "Bố cảnh cáo con. Nếu còn tiếp tục giao du với lũ đó, con sẽ gặp rắc rối to đấy."

"Bố có biết gì về bạn con đâu."

"Vây lũ bạn của bố hay hơn ở chỗ nào?"

"Con không quan tâm bố nghĩ gì. Con biết mình đang làm gì."

**Than thở:** "Mẹ chỉ nhờ một việc con mà sao nó khó khăn với con quá vậy. Mẹ không hiểu nổi. Mẹ làm việc quần quật để con muốn gì được nấy, và đây là lòng biết ơn mẹ nhận được từ con sao."

"À, vậy con là đứa bỏ đi."

"Con như thế này là tại mẹ. Mẹ làm hư con đó thôi."

"Con thấy thật tội lỗi."

**So sánh:** "Chị con được nhiều người gọi điện thoại là có lý do. Nếu con thân thiện và hòa đồng như chị con, con cũng sẽ được nhiều người thích giống như vậy."

"Chị ấy nấu cháo điện thoại thì có."

"Con ghét bà đó."

"Mẹ lúc nào cũng thương chị hơn con."

**Mia mai:** "Vậy là con định đi thẳng đến chỗ khiêu vũ sau khi chơi bóng rổ mà không cần tắm chứ gì. Chà, chắc con sẽ thơm lắm nhỉ! Cả đám con gái phải xếp hàng để được lại gần con đấy."

"Ha ha... Bố nghĩ bố nói đùa hayyyyyy ghê."

"Bố cũng đâu có thơm tho gì."

"Bố muốn nói gì thì nói đại ra đi."

**Chục mữ:** "Tất cả những gì con làm là bắt người khác chịu trách nhiệm cho những vấn đề mà con gây ra. Con không bao giờ chịu nhận trách nhiệm về mình. Mẹ đảm bảo nếu cứ cái đà này, càng ngày vấn đề của con càng tồi tệ hơn, và khi đó con chỉ biết trách mình mà thôi."

"Chắc con tệ hại lắm."

"Con vô vọng rồi."

"Tiêu đời con rồi."

"Thôi đủ rồi! Tôi cảm thấy thật tội lỗi," Laura kêu lên. "Những điều chị nói chẳng khác gì những lời tôi thường trút lên đầu con gái mình. Nhưng khi tôi lắng nghe trong tư cách làm con, những lời ấy mới chứng tỏ làm sao. Những gì tôi nghe được khiến tôi cảm thấy thật tồi tệ về bản thân mình."

Jim trông buồn thê thảm.

"Anh đang nghĩ gì thế?" Tôi hỏi anh ấy.

"Tôi thấy những gì chị diễn tả quen thuộc một cách đau đớn. Như tôi đã đề cập tuần trước, cha tôi không ngần ngại nói những câu nặng nề với tôi. Tôi cố gắng đối xử khác đi với con, nhưng có lúc tôi nghe từ ngữ của cha tôi thốt ra từ miệng mình."

"Tôi hiểu! Đôi khi tôi thấy mình biến thành mẹ tôi," Karen bật bạch. "Và đó là điều tôi từng thề không bao giờ làm."

"Vậy bây giờ chúng ta đều biết những gì mình *không được* nói," Gail thốt lên. "Chùng nào mới đến mục những gì ta *có thể* nói?"

"Ngay bây giờ," tôi vừa trả lời vừa giơ những hình minh họa mà tôi đã chuẩn bị sẵn lên. "Nhưng trước khi tôi phát tài liệu này ra, mong các anh chị hãy luôn nhớ rằng, không phải mọi phương pháp trong đây lúc nào cũng có tác dụng. Không có câu thần chú nào hữu hiệu với mọi lứa trẻ tuổi teen trong tất cả trường hợp. Vì vậy, chúng ta cần thông thạo nhiều kỹ năng khác nhau. Tuy nhiên, khi anh chị xem qua các trang giấy dưới đây, anh chị sẽ nhận ra nguyên tắc căn bản đằng sau những ví dụ này là sự tôn trọng. Chính thái độ và lời nói thể hiện sự tôn trọng từ phía chúng ta sẽ giúp con trẻ dễ nghe lời ta hơn, và có thái độ hợp tác hơn."

**Thay vì ra lệnh...**



Mệnh lệnh thường khiến trẻ tức giận và chống đối.

**Hãy diễn giải vấn đề**



Bằng cách diễn giải vấn đề, chúng ta khuyến khích con tìm giải pháp.

**Thay vì công kích...**



Khi chúng ta tức giận, chúng ta hay trút lên đầu con cái những lời lẽ công kích hoặc hạ thấp chúng. Kết quả? Chúng sẽ lảng đi hoặc phản pháo.

**Hãy bày tỏ cảm xúc của bạn**



Khi chúng ta bày tỏ những cảm xúc của mình, bọn trẻ sẽ dễ dàng lắng nghe và đáp lại một cách tích cực hơn.

**Thay vì đổ lỗi...**



Khi teen bị kết tội, chúng thường trở nên phòng thủ.

**Hãy chỉ bảo con**



Khi con cái được cha mẹ chỉ bảo một cách nhẹ nhàng và tôn trọng, nhiều khả năng chúng sẽ nhận trách nhiệm về những gì mình nên làm hơn.

**Thay vì đe dọa hoặc ra lệnh...**



Nhiều teen phản ứng lại lời đe dọa của cha mẹ bằng cách tỏ ra ương ngạnh hoặc miễn cưỡng vâng lời.

**Hãy cho con quyền lựa chọn**



Chúng ta có nhiều cơ hội đạt được sự hợp tác của trẻ, bằng cách đưa ra một lựa chọn thay thế đáp ứng được nhu cầu cho cả hai bên.

**Thay vì "giảng đạo" dài dòng...**



Teen thường không để lọt tai những bài "giảng đạo" dài lê thê.

**Hãy nói ngắn gọn**



Một lời nhắc nhở ngắn gọn khiến trẻ để tâm đến và dễ có được sự hợp tác của chúng hơn.

**Thay vì chỉ ra điểm sai...**



Teen thường phản kháng lại những lời chỉ trích bằng cách bào chữa cho hành động của mình.

**Hãy đề ra những giá trị cá nhân và/hoặc mong đợi của bạn**



Khi cha mẹ bày tỏ sự mong đợi của mình một cách rõ ràng và tôn trọng, teen sẽ có xu hướng nghe theo và cố gắng làm theo mong đợi ấy.

**Thay vì buông lời khiển trách con...**



Teen có thể đặc biệt nhạy cảm với những lời chê bai của cha mẹ.

### **Hãy làm điều chúng không ngờ đến**

92

Bằng cách khôi hài thay vì chỉ trích, chúng ta có thể thay đổi không khí và khích lệ tinh thần hài hước của cả nhà.

### **Thay vì đay nghiến, chì chiết...**



Nhiều đứa trẻ phản ứng rất chậm với những lời nhắc nhở hợp lý.

**Hãy viết ra giấy**



Nhiều khi những điều viết ra có thể làm được nhiều hơn lời nói.

Mọi người vừa lật xem các hình vẽ vừa lao xao bàn tán:

"Những cách này không chỉ dành cho tuổi teen. Tôi sẽ không phiền nếu chồng tôi nói chuyện với tôi như vậy."

"Vớی chị ư?"

"Đúng thế, vớی tôi. Vì tôi. Vấn đề ở đây là những phương pháp này cũng có thể góp phần cải thiện hôn nhân."

"Chắc chắn là có nhiều người khi nhìn vào những kỹ năng này sẽ nói, 'Có gì mới đâu. Cũng thường tình thôi.'"

"Nhưng không có nghĩa là ai cũng biết. Nếu thế, chúng ta đã chẳng đến đây tối nay làm gì."

"Tôi chẳng bao giờ nhớ hết được những phương pháp này. Tôi sẽ dán những bức hình này lên mặt trong cửa tủ quần áo."

Một người cha giờ tay lên. Ông mới tham dự bữa đầu và chưa phát biểu bao giờ. "Xin chào, tôi tên là Tony. Tôi biết mình nên im lặng lắng nghe vì tuần trước tôi không tham dự. Nhưng đối với tôi, những ví dụ vừa rồi chỉ có tác dụng bày cho ta cách xử trí những chuyện còn con, vụn vặt hàng ngày - cái ba-lô dơ, cái áo rách, lối cư xử không đúng trên bàn ăn. Tôi đến đây tối nay, mong rằng mình sẽ được học cách giải quyết những vấn đề của tuổi teen khiến cho các bậc cha mẹ lo sốt vó - như hút thuốc, uống rượu, quan hệ tình dục, dùng ma túy."

"Đó đúng là những nỗi lo chính trong thời đại ngày nay," tôi đồng tình. "Nhưng chính cách ta xử lý những chuyện còn con, vụn vặt hàng ngày sẽ đặt nền tảng cho những phương cách ta xử lý những chuyện đại sự. Việc ta giải quyết cái ba lô dơ, cái áo rách hoặc lối cư xử không phải trên bàn ăn... hoặc sẽ có tác dụng cải thiện mối quan hệ, hoặc khiến chúng xấu đi. Cách ta đáp lại con vào những lúc chúng vui lẫn khi chúng buồn sẽ khiến chúng ngày càng rời xa ta, hoặc kéo chúng lại gần ta hơn. Cách ta phản ứng với những điều chúng làm, hoặc chưa làm có thể nhóm lên sự phẫn nộ hoặc thiết lập lòng tin nơi con và giúp mối quan hệ cha mẹ - con cái gắn bó hơn. Và đôi khi, sự an nguy của con cái nằm ở mối dây liên kết ấy. Khi chúng bị cảm dỗ, cảm thấy mâu thuẫn, hoặc hoang mang, chúng sẽ biết tìm đến ai để xin chỉ dẫn. Khi những lời bài hát độc hại lôi kéo chúng, trong đầu chúng sẽ vang lên một giọng nói khác - những lời dạy dỗ của các anh chị với những giá trị cá nhân, tình yêu thương và lòng tin mà anh chị đặt lên con."

Sau một lúc lâu im lặng, Tony cất tiếng hỏi, "Buổi họp mặt kết thúc chưa?"

Tôi nhìn đồng hồ. "Sắp rồi," tôi trả lời anh.

"Tốt," anh nói, tay huơ huơ xấp hình minh họa, "Vì tôi muốn thử một vài chiêu trong này ngay tối nay, và tôi muốn về nhà khi bọn nhóc còn thức."

## Những Câu Chuyện

Trong những câu chuyện dưới đây, các bạn sẽ chứng kiến các bậc cha mẹ sử dụng các kỹ năng mới, từng cái một hoặc kết hợp với nhau, và đôi khi trong một số tình huống không còn là chuyện "còn con, vụn vặt hàng ngày."

### Chuyện của Gail

Buổi thảo luận vừa rồi như "đo ni đóng giày" cho tôi vậy. Tôi vừa ly hôn, và bắt đầu quay trở lại làm việc toàn thời gian, và nếu chị hỏi tôi cần điều gì nhất lúc này, tôi sẽ trả lời đó là sự hợp tác. Cả hai thằng con trai tôi đều ở tuổi teen, nhưng chưa bao giờ để tâm đến chuyện giúp đỡ mẹ - tôi nghĩ đó là do lỗi của tôi, bởi tôi ghét phải cần nhờ con cái, thế nên kết cục là tôi tự làm hết mọi thứ.

Thế là vào sáng thứ bảy, tôi gọi hai đứa lại và giải thích cho chúng nghe rằng tôi không thể xoay sở giữa công việc mới và làm tất tần tật mọi thứ như từ trước đến nay được nữa. Tôi nói với chúng là tôi cần chúng giúp đỡ và bây giờ chúng tôi phải chung tay góp sức với nhau như một gia đình. Sau đó, tôi liệt kê tất cả những việc lớn nhỏ phải làm trong nhà, và yêu cầu mỗi đứa chọn ra ba việc chúng cảm thấy mình sẵn lòng đảm nhận. Chỉ ba việc thôi. Thậm chí chúng có thể hoán đổi cho nhau vào cuối mỗi tuần.

Phản ứng ban đầu của chúng rất điển hình. Lớn tiếng phản nản về những áp lực trong việc học và "chẳng còn thời gian đâu cho những việc khác." Nhưng rốt cuộc mỗi đứa cũng đăng ký ba mục. Tôi dán danh sách ấy lên cửa tủ lạnh, và nói với các con về cảm giác nhẹ nhõm trong lòng khi tôi đi làm về và thấy việc giặt giũ đã xong, chén đĩa đã dọn, và bàn ăn đã sẵn sàng cho bữa tối.

Mọi chuyện không diễn ra hoàn toàn chính xác như thế. Nhưng hai đứa nó cũng hoàn tất một số việc nhà, không lúc này thì lúc khác. Và khi chúng không làm, tôi chỉ việc nhắc chúng về danh sách trên cửa tủ và chúng bắt tay vào làm.

Giờ tôi chỉ ước mình biết phương pháp này sớm hơn vài năm...

### ***Chuyện của Laura***

Con gái tôi dạo này chế ra một cách mới để báo hiệu cho tôi biết mỗi khi nó "không vừa lòng" tôi chuyện gì. Nó diễn trò im lặng với mẹ. Nếu tôi dám hỏi nó bị làm sao thế, nó sẽ nhún vai và ngó bâng quơ lên trần nhà, thái độ đó làm tôi tức điên người.

Nhưng sau buổi gặp mặt tuần trước, tôi như được truyền thêm động lực - tôi quyết định thử làm cách khác. Khi tôi bước vào, con bé đang ngồi ở bàn ăn trong bếp nhấm nháp vài miếng bánh. Tôi kéo ghế ngồi cạnh con và nói, "Kelly, mẹ không thích những gì đang diễn ra giữa hai mẹ con mình."

Con bé khoanh tay lại và ngó đi chỗ khác. Nhưng tôi không để điều đó ngăn cản mình. Tôi tiếp tục, "Mẹ làm *con* bực mình; con không nói chuyện với mẹ; điều đó khiến *mẹ* bực mình; cuối cùng không chịu nổi mẹ lớn tiếng quát mắng con; thế là con càng nổi khùng hơn. Vậy thì, Kelly, giờ đây mẹ nhận ra rằng mẹ cần con nói thẳng với mẹ khi có điều gì khiến con phiền lòng."

Con bé lại nhún vai và nhìn đi chỗ khác. Con tôi muốn làm khó tôi đây mà. "Và nếu việc đó khó đến vậy," tôi nói, "thì ít nhất con cũng ra hiệu cho mẹ biết bằng một dấu hiệu nào đó. Mẹ không quan tâm đó là gì. Gõ lên mặt bàn, vẫy vẫy chiếc khăn ăn, hoặc đặt một mẩu giấy vệ sinh lên đầu con chẳng hạn. Gì cũng được."

Con bé trả lời, "Thôi đi mẹ, đừng có điên quá thế," và bỏ ra khỏi phòng.

Tôi trầm nghĩ, *đúng là mình nói chuyện nghe điên thật*, nhưng chỉ vài phút sau, con bé quay trở vào nhà bếp với một vẻ mặt tức cười hết sức và có cái gì đó trắng trắng trên tóc nó. Tôi thắc mắc, "Có cái gì ở trên... à, phải... miếng giấy vệ sinh." Và cả hai mẹ con cùng phá lên cười. Lâu lắm rồi chúng tôi mới thật sự trò chuyện cùng nhau.

## ***Chuyện của Joan***

Tối qua, đứa con gái 15 tuổi của tôi tuyên bố nó muốn đi xỏ lỗ mũi.

Tôi nghe mà cáu tiết. Thế là tôi bắt đầu quát lên. "Con có khùng không? Con được Trời phú cho cái mũi xinh đẹp. Tại sao con muốn xuyên một cái lỗ qua nó? Con muốn tự làm đau mình chi vậy? Đó là ý tưởng ngu nhất mà mẹ từng nghe!"

Con bé quát ngược lại tôi, "Con chỉ muốn đeo một cái khuyên bé bé lên mũi mình thôi. Phải mà mẹ thấy mấy đứa bạn con kia. Kim nó cắm một cái khuyên trên lưỡi, còn Briana có một cái nhẫn ngay chân mày, Ashley thì xỏ một cái ngay rốn!"

"Ừ, vậy tụi nó cũng ngu luôn," tôi nói.

"Con không nói chuyện được với mẹ. Mẹ chả hiểu cái gì cả," con bé hét lên và bỏ vào phòng.

Tôi chỉ còn biết đứng đó nghĩ, *Vậy mà mình lại đi tham dự khóa học về giao tiếp với con cơ đấy. Tuyệt thật!* Nhưng tôi chưa chịu thua. Tôi chỉ cần tìm cách nói chuyện được với con mà thôi.

Thế là tôi lên mạng Internet và tìm hiểu thông tin về xỏ khuyên trên cơ thể. À, té ra luật ở nơi chúng tôi sống cấm tất cả những ai dưới 18 tuổi xỏ khuyên, in dấu hoặc xăm mình mà không có giấy chấp thuận của cha mẹ hoặc người giám hộ và được chính quyền chứng thực. Chỉ có xỏ lỗ tai là trường hợp ngoại lệ. Và có hẳn cả một chương viết về các bệnh lây nhiễm mà bạn có thể mắc phải do dụng cụ không sạch sẽ hoặc điều kiện kém vệ sinh - viêm gan, uốn ván, nhiễm khuẩn, mưng mủ...

Rốt cuộc, con bé cũng chịu mò ra khỏi phòng, tôi nói với nó rằng tôi xin lỗi về những gì đã nói về con và các bạn của nó, tuy nhiên, có vài thông tin tôi tìm được trên mạng mà tôi nghĩ nó nên xem qua. Rồi tôi chỉ lên màn hình.

Con bé đọc rồi nói, "Nhưng mấy người con biết có thấy ai bị bệnh đâu. Dù gì đi nữa, con sẵn sàng thử một phen."

Tôi nói, "Nhưng vấn đề là mẹ *không* sẵn lòng thử một phen như con. Sức khỏe của con quá quan trọng đối với mẹ."

Nó trả lời, "Thôi được, con sẽ đến nhờ bác sĩ quen làm giúp. Mẹ chỉ cần viết cho con tờ giấy chấp thuận."

Tôi nói, "Mẹ không đồng thuận với hành động đó. Mẹ vẫn giữ nguyên ý định phản đối ban đầu. Và lại, mẹ biết bản thân mình. Chỉ cần nghĩ tới cảnh con gái mình đi vòng vòng với cái khuyên ngay lỗ mũi là mẹ không chịu nổi. Và mẹ không muốn cứ nhìn thấy con là mẹ lại khó chịu. Đến khi con đủ 18 tuổi và cảm thấy chuyện xỏ lỗ mũi vẫn còn quan trọng đến thế, thì tùy con quyết định."

Xem ra con bé cũng chẳng vui lắm với quyết định của tôi, nhưng nó có vẻ chấp nhận. Ít ra là trong thời điểm này.

### ***Chuyện của Tony***

Paul, đưa con 14 tuổi của tôi đi lòng vòng khắp nhà cứ như nó đang ở một thế giới khác. Nếu tôi nhờ nó làm việc gì, nó sẽ trả lời: "Vâng, thưa bố" và chỉ có thế. Tai này lọt tai kia. Vì thế nên cuối tuần trước, tôi đã "làm điều không ngờ đến." Những hai lần.

Lần đầu: với một giọng rõ to và nham hiểm như Bá tước Dracula, tôi nói, "*Ta muốn người mang bịch rác ra ngoài.*" Nó ngược nhìn tôi và nháy mắt. "*Đừng để ta đợi,*" tôi tiếp tục. "*Ta sẽ nổi khùng đó!!!"*

Nó cười phá lên và đáp, "*Vậy thì ta phải làm ngay đây.*"

Lần thứ hai: Tôi thấy có một cái bát còn thừa một chút ngũ cốc bỏ lăn lóc trên sàn trong phòng thằng bé. Tôi chỉ vào cái bát và với giọng bình thản, tôi hỏi: "Paul, con có biết đây là cái gì không?"

Thằng bé trả lời: "Dạ, cái bát."

Tôi nói, "Không phải. Đó là thư mời dự tiệc."

"Cái gì cơ?"

"Thư mời họ hàng nhà gián quanh vùng đến phòng của Paul và tiệc tùng thâu đêm."

Thằng bé cười rình rích. "Được rồi bố, con hiểu rồi," đoạn tự tay nó mang cái bát vào nhà bếp. Tôi biết không phải lúc nào "đùa" cũng có tác dụng. Nhưng thật tuyệt khi thấy nó hiệu quả.

### ***Chuyện của Michael***

Tuần này con gái tôi làm cho tôi một phen hú hồn hú vía. Nó bảo, "Bố, bây giờ con sẽ hỏi bố một chuyện và con không muốn bố hoảng hốt lên và nói không. Chỉ cần bố lắng nghe thôi."

"Bố đang nghe đây," tôi đáp.

"Nhân dịp sinh nhật lần thứ 16 của con, con muốn đãi rượu trong bữa tiệc. Trước khi bố lắc đầu, bố phải biết là rất nhiều đứa bạn bằng tuổi con đãi rượu trong tiệc sinh nhật rồi đấy. Đó là cách để bữa tiệc trở nên đặc biệt hơn."

Chắc con bé đọc được trong mắt tôi vẻ không đồng tình, bởi nó bắt đầu đi bước tiếp theo trong chiến dịch thuyết phục của mình. "Không có rượu cũng được, nhưng chí ít cũng không thể thiếu bia, nếu không chả ma nào đến dự. Thật ra con không cần phải đãi bia, bạn con tự tiện nó sẽ mang bia đến. Đi mà, bố! Có gì to tát đâu. Sẽ chẳng đứa nào say xỉn cả. Con

hứa. Tụi con chỉ muốn vui một chút thôi."

Tôi chỉ muốn nói toẹt ra với nó là không được, nhưng thay vào đó, tôi nhỏ nhẹ, "Jenny, bố biết chuyện này rất quan trọng với con. Nhưng bố cần phải suy nghĩ đã."

Khi tôi nói với vợ về những gì Jenny muốn, cô ấy nhớ ngay đến bài học tuần trước và chỉ vào mục "viết ra giấy." Vợ tôi bảo, "Nếu anh viết ra, nó sẽ đọc. Còn nếu anh nói, con bé sẽ gân cổ cãi lại."

Và đây là lá thư tôi viết cho con gái:

*Jenny yêu quý,*

*Bố mẹ đã suy nghĩ rất kỹ về lời đề nghị đãi rượu trong bữa tiệc sinh nhật của con. Vì những lý do sau, bố mẹ không thể đồng ý.*

*1. Luật ở bang này không cho phép cung ứng thức uống có cồn cho bất kỳ cá nhân nào dưới 21 tuổi.*

*2. Nếu bố mẹ cố tình làm trái luật, và nếu có ai trên đường về nhà sau bữa tiệc chẳng may gặp tai nạn giao thông, bố mẹ sẽ phải chịu hoàn toàn trách nhiệm trước pháp luật. Thậm chí quan trọng hơn, bố mẹ sẽ cảm thấy lương tâm cắn rứt.*

*3. Nếu bố mẹ nói dối đi chỗ khác và cho phép các bạn con mang bia theo uống, nghĩa là bố mẹ gửi ra thông điệp, "Bọn trẻ có thể làm trái pháp luật, miễn là các bậc cha mẹ giả vờ như không biết gì." Như thế rõ ràng là thiếu trung thực và đạo đức giả.*

*Sinh nhật lần thứ 16 của con là một cột mốc đáng nhớ. Chúng ta hãy cùng bàn cách ăn mừng sinh nhật con một cách an toàn, hợp pháp và vui vẻ cho tất cả mọi người.*

*Thương con,*

*Bố*

Tôi luồn lá thư vào khe cửa phòng con gái. Nó không đá động gì đến lá thư, nhưng đến buổi chiều cùng ngày, sau vài cú điện thoại với lũ bạn, con bé đề nghị với chúng tôi một số giải pháp khác, "để bù đắp cho chuyện không được uống rượu bia 'thứ thiệt' " - mời nghệ sĩ chuyên đóng giả Elvis, hát karaoke hoặc mời một người chuyên xem số tử vi.

Chúng tôi vẫn đang cùng nhau bàn bạc về chuyện đó. Nhưng chắc chắn một điều mà cả tôi và vợ đều biết, dù quyết định ra sao đi nữa, thì chúng tôi cũng sẽ có mặt trong bữa tiệc. Bởi chúng tôi đã từng nghe chuyện lũ nhóc lén ra khỏi tiệc, chui vào xe lấy rượu bia giấu sẵn mang vào nhà, miệng vẫn tươi cười và ra vẻ ngây thơ vô tội. Chúng tôi còn nghe chuyện bọn nhóc mang nước uống từ nhà theo, nhìn giống "nước uống" nhưng thực chất là rượu Vodka hoặc Gin. Ồ, chúng tôi sẽ không hành động gì sỗ sàng đâu. Vợ chồng tôi có làm gì cũng sẽ thận trọng. Chỉ là chúng tôi sẽ để mắt kỹ lưỡng đến bọn nhóc.

## Chuyện của Linda

Chị có nhớ tôi đã nói là mình sẽ dán những bức hình minh họa này lên mặt trong cửa tủ quần áo không? Tôi đã làm thế thật. Và nó cực kỳ hữu ích. Bất cứ khi nào tôi muốn hét lên với lũ trẻ, tôi lại kiềm chế mình, đi vào phòng ngủ, mở cánh cửa tủ quần áo ra, nhìn những bức hình minh họa, và mặc dù tình huống của tôi khác hẳn, tôi vẫn có ý tưởng hay hơn để xử lý sự việc.

Nhưng thứ sáu vừa rồi, thằng con trai tôi đi học muộn, như thế có nghĩa là tôi sẽ trễ giờ làm. Và thế là tôi mất kiểm soát. "Con đã 13 tuổi rồi mà chẳng ý thức gì về giờ giấc hết. Tại sao con luôn để chuyện này xảy ra với mẹ? Mẹ mua cho con cái đồng hồ mới. Con có bao giờ đeo nó không? Không. Mà sao con dám bỏ đi khi mẹ đang nói chuyện với con vậy hả!"

Nó ngừng lại, ném cho tôi một cái nhìn và nói, "Mẹ đi mở cửa tủ ra mà đọc đi!"

### Để có được sự hợp tác của tuổi teen

Thay vì ra lệnh ("Vặn nhỏ nhạc xuống! *Ngay lập tức!*"), bạn có thể:

#### Diễn giải vấn đề:

"Mẹ không thể suy nghĩ hoặc nói chuyện được khi tiếng nhạc lớn như thế."

#### Bày tỏ cảm xúc của mình:

"Tiếng nhạc làm mẹ đau hết cả tai."

#### Chỉ bảo con:

"Nghe âm thanh với cường độ cao thường xuyên có thể hủy hoại khả năng nghe của con người."

#### Cho con quyền lựa chọn:

"Con muốn thế nào - vặn nhỏ âm thanh xuống, hoặc giảm âm một chút và đóng cửa phòng lại?"

#### Nói ngắn gọn:

"Âm lượng kìa con!"

**Đề ra những giá trị cá nhân và/hoặc mong đợi của bạn:** "Tất cả chúng ta cần quan tâm đến khả năng chịu được tiếng nhạc lớn của người khác."

#### Làm những điều không ngờ đến:

Lấy tay bịt lỗ tai bạn lại, làm điệu bộ vặn nhỏ âm thanh xuống, và chấp hai tay thế

hiện sự biết ơn.

**Viết ra giấy:**

Nhạc to thế này

Đám đông nghe thì được

Chứ chỉ có mẹ và con

Thì nó quá sức, quá sức

TOOOOOO!!!

## Ba Trừng Phạt Hay Không Trừng Phạt

**Buổi thảo luận thứ ba của chúng tôi chưa bắt đầu.** Mọi người vẫn đang tùm tùm thành những nhóm nhỏ, trò chuyện sôi nổi. Một số mẩu đối thoại lọt vào tai tôi.

"Vì những tội con bé đã làm, tôi đang cấm túc nó suốt tháng này!"

"Thế là tôi tự nhủ, không thể nhẹ nhàng được nữa. Tôi đã quá dễ dãi với bọn nhóc. Giờ là lúc phải áp dụng hình phạt."

À, tôi tự nói với mình, *chúng tôi chưa bàn gì về việc trừng phạt hết, nhưng nghe ra có vẻ nhiều người đã sẵn sàng cho chuyện này rồi.*

"Laura, Michael," tôi gọi. "Anh chị có thể vui lòng kể cho chúng tôi nghe bọn trẻ đã làm gì khiến hai người giận đến vậy không?"

"Tôi không chỉ giận đâu," Laura lấp bắp. "Tôi đang lo muốn bệnh luôn đây! Kelly lẽ ra phải có mặt ở nhà Jill, bạn của nó, để dự tiệc sinh nhật lúc sáu giờ tối. Lúc bảy giờ, tôi nhận được điện thoại của mẹ Jill. 'Kelly đâu rồi chị? Con bé biết là mọi người phải đến trung tâm bowling trước bảy rưỡi mà. Con bé nhận được thiệp mời rồi mà. Chúng tôi chỉ phải chờ con bé nhà chị nữa thôi đấy.' "

"Trống ngực tôi bắt đầu đập thình thịch. Tôi nói, 'Sao lạ vậy. Nó đi được một lúc rồi. Lẽ ra nó phải có mặt ở nhà chị từ lâu rồi chứ.' "

" 'À, vậy chắc không có chuyện gì đáng lo đâu. Tôi chỉ hy vọng con bé đến đây sớm,' mẹ Jill trả lời và cúp máy."

"Tôi ráng đợi thêm 15 phút nữa trước khi gọi lại cho họ. Jill nghe máy, 'Dạ chưa ạ, Kelly vẫn chưa đến. Lúc ở lớp con đã nhắc nó đừng tới trễ rồi đó.' "

"Giờ thì tôi phát hoảng thật sự. Trong đầu tôi hiện ra bao nhiêu hình ảnh kinh khủng. 20 phút nặng nề nữa trôi qua trước khi chuông điện thoại nhà tôi đổ dồn. Đầu dây bên kia, tiếng mẹ Jill, 'Tôi gọi để báo cho chị biết rằng cuối cùng Kelly cũng đã đến. Con bé gặp một cậu bạn nào đó trên đường đến đây và mãi nói chuyện đến mức quên rằng chúng tôi đang đợi. Tôi chỉ mong là mình không bị hủy phiếu đặt chỗ ở câu lạc bộ bowling.' "

"Tôi thay mặt Kelly xin lỗi chị ấy và cảm ơn chị đã gọi điện. Nhưng ngay khi Kelly bước vào nhà sau bữa tiệc, tôi nạt ngay vào mặt nó: 'Con có biết con đã làm gì với mẹ không? Sao con có thể vô tâm đến vậy? Sao con có thể vô trách nhiệm đến vậy? Con không bao giờ nghĩ

cho ai khác, trừ bản thân con. Đó là *sinh nhật của Jill*. Nhưng con có cảm thấy mình có trách nhiệm với bạn không? Không hề! Tất cả những gì con quan tâm là đám con trai và vui chơi. Thế thì, cuộc vui đã kết thúc. Con sẽ bị cấm túc đến hết tháng này! Và đừng mong mẹ sẽ thay đổi ý định, vì không có chuyện đó xảy ra đâu.' "

"Phải, đó là những gì tôi đã nói với con bé vào lúc ấy. Nhưng giờ tôi không biết nữa... Có lẽ tôi đã quá nghiêm khắc đối với con."

"Tôi cũng sẽ làm thế thôi," Michael nhận xét, "Kelly đáng nhận được hình phạt đó. Và thằng con trai tôi cũng vậy."

Mọi người đồng loạt quay đầu về phía anh. "Chuyện gì đã xảy ra?" một người hỏi. "Thằng nhóc đã làm gì?"

"Tội của nó là đã không làm gì," Michael đáp. "Chính xác là không làm bài tập về nhà. Kể từ khi Jeff tham gia đội bóng, bóng đá là tất cả những gì nó quan tâm. Ngày nào nó cũng đi tập về trễ, ăn tối xong là biến mất vào phòng riêng, và khi tôi nhắc nó đã làm bài tập chưa, nó đáp, 'Bố đừng lo. Con lúc nào cũng làm xong bài!' "

"Thế mà, hôm chủ nhật, lúc Jeff ra khỏi nhà, tôi đi ngang phòng nó và để ý thấy một lá thư nằm trên sàn gần cửa. Tôi nhặt lên, và thấy bức thư đề người nhận là tôi. Thư đã được mở và đề ngày gửi là một tuần trước. Quý vị đoán xem? Đó là thư cảnh cáo của thầy dạy Toán của nó. Jeff không hề động đến một bài tập nào - *không một bài nào hết* - suốt hai tuần qua. Khi tôi nhìn thấy lá thư, tôi tức muốn phát điên."

"Ngay khi nó bước vào nhà, tôi đã chờ sẵn. Tôi giơ lá thư lên và bảo, 'Con đã nói dối bố về chuyện làm bài tập. Con còn dám mở thư thầy gửi cho bố. Và con cũng không thèm đưa lá thư cảnh cáo này cho bố đọc. Được rồi, sẽ không có bóng đá bóng dấm gì cho đến hết học kỳ này. Bố sẽ gọi cho huấn luyện viên của con vào ngày mai.' "

"Nó đáp, 'Bố, bố không thể đối xử với con như vậy!'"

"Tôi nói, 'Bố chẳng làm gì hết, Jeff. Tất cả là con tự làm cho bản thân mình. Hết chuyện.' "

"Nhưng chuyện có hết thật chưa?" Laura hỏi.

"Jeff không nghĩ vậy đâu. Nó tìm cách làm cho tôi thay đổi ý định suốt tuần vừa rồi. Mẹ nó cũng vậy." Michael liếc nhìn vợ đầy ẩn ý. "Cô ấy nghĩ tôi quá nghiêm khắc. Phải không, em yêu?"

"Thế *anh* nghĩ sao?" Tôi hỏi Michael.

"Tôi nghĩ giờ này Jeff đã biết là tôi nghiêm túc."

"Phải," Tony phụ họa theo. "Đôi lúc trừng phạt là cách duy nhất để bọn nhóc đi vào khuôn phép - có trách nhiệm hơn."

"Tôi tự hỏi," tôi hỏi cả nhóm, "liệu việc trừng phạt có làm cho bọn trẻ có trách nhiệm hơn không? Hãy suy nghĩ một chút và nhớ lại những kinh nghiệm bản thân mà các anh chị đã trải qua trong quá trình trưởng thành."

Karen là người đầu tiên đưa ra câu trả lời, "Trừng phạt khiến tôi *ít có trách nhiệm hơn*. Năm tôi 13 tuổi, sau khi bắt gặp tôi với điều thuốc trên tay, mẹ tôi cấm không cho tôi gọi điện thoại nữa. Thế là tôi càng hút nhiều hơn. Tôi hút lén ở sân sau nhà, nơi không ai nhìn thấy. Sau đó, tôi trở vào nhà, đánh răng xong và nói, 'Chào mẹ' với một nụ cười tươi như hoa. Tôi đã qua mắt bà được nhiều năm. Không may là cho đến giờ tôi vẫn còn hút thuốc."

"Tôi không biết nữa," Tony nói. "Theo suy nghĩ của tôi, có những lúc và những trường hợp chúng ta cần trừng phạt bọn trẻ. Lấy ví dụ tôi đây. Tôi từng là một đứa con hư. Bằng đẳng mà tôi gia nhập vương vào vô vàn rắc rối. Lũ chúng tôi là một bọn bất trị. Rốt cuộc một thằng trong nhóm bị tống vào tù. Tôi thề, nếu cha tôi không trừng phạt tôi vì những gì tôi đã làm, thì giờ này không biết tôi thành người như thế nào nữa."

"Còn tôi sẽ chẳng biết bây giờ mình ở đâu," Joan nói, "nếu tôi không trải qua khoảng thời gian trị liệu để giúp tôi xóa bỏ dấu ấn của mỗi lần tôi bị trừng phạt."

Tony giật nảy mình khi nghe nhận xét của Joan. "Tôi không hiểu," anh nói với cô.

"Cả cha và mẹ tôi," Joan nói thêm, "đều cho rằng khi con trẻ phạm lỗi mà cha mẹ không trừng phạt, thì đó là người cha người mẹ vô trách nhiệm. Và họ luôn bảo rằng họ trừng phạt tôi vì muốn tốt cho tôi. Nhưng đối với tôi nó chẳng tốt chút nào. Tôi trở thành một đứa trẻ giận dữ, chán nản và thiếu tự tin. Trong nhà, tôi chẳng nói chuyện được với ai. Tôi thấy cô đơn kinh khủng."

Tôi nghe tiếng mình thở dài. Tất cả những điều mọi người kể lại đều là những hệ quả quen thuộc của việc trừng phạt. Đúng vậy, một số trẻ sẽ có cảm giác nản lòng khi chúng bị trừng phạt và cảm giác vô vọng dần dần khiến chúng mất niềm tin vào bản thân.

Và đúng, cũng có những đứa trẻ như Tony, tự nhận mình là "hư hỏng" và cần được trừng phạt để trở nên "ngoan" hơn.

Và số khác, như Karen, trở nên cực kỳ giận dữ và căm phẫn đến mức tiếp tục hành động sai trái ấy nhưng biết cách che giấu giỏi hơn để không bị phát hiện nữa. Khi ấy, lũ trẻ không trở nên thành thật hơn, mà thay vào đó, chúng thận trọng hơn, khép kín hơn và xảo quyệt hơn.

Vì thế, việc trừng phạt được nhiều người xem là phương pháp hay để rèn con trẻ vào khuôn phép. Trên thực tế, nhiều bậc phụ huynh đánh đồng kỷ luật và trừng phạt. Làm thế nào để tôi chia sẻ với mọi người về niềm tin của tôi: *một mối quan hệ đầy tình yêu thương hoàn toàn không có chỗ cho sự trừng phạt?*

Tôi nói lớn, "Nếu vì một lý do nào đó, chúng ta bị buộc không được dùng hình phạt như một cách giáo huấn con cái, các anh chị có cảm thấy mình hoàn toàn bất lực không? Những đứa trẻ tuổi teen của chúng ta có nổi loạn trong nhà không? Chúng có trở nên bất

trị, vô kỷ luật, chỉ biết đến bản thân mình, hư hỏng, chẳng biết đúng sai, và lấn át cả cha mẹ không? Hay vẫn còn những phương pháp khác ngoài chuyện trừng phạt có thể thúc đẩy con cái chúng ta cư xử một cách có trách nhiệm?"

Tôi viết lên bảng:

### Những phương pháp thay cho sự trừng phạt

- Bày tỏ cảm xúc của bạn.
- Nói ra những điều bạn mong đợi.
- Chỉ cho con cách sửa sai.
- Đưa ra sự lựa chọn.
- Hành động.

Tôi hỏi Laura và Michael xem họ có muốn áp dụng những kỹ năng này vào tình huống trước mắt với các con của mình hay không. Cả hai đều đồng ý thử nghiệm. Trong các trang tiếp theo, bạn sẽ thấy những hình vẽ minh họa, kết quả của nỗ lực nghĩ ra các tình huống thích ứng với những phương pháp mới của chúng tôi. Đầu tiên, chúng ta hãy cùng xem Laura xử trí ra sao với con gái Kelly của chị. Cô bé đã không quan tâm gì đến giờ giấc và khiến mẹ lo lắng đến phát sốt.

### Thay cho sự trừng phạt

#### Bày tỏ cảm xúc của bạn



#### Nói ra những điều bạn mong đợi



### Chỉ cho con cách sửa sai



### Đưa ra sự lựa chọn



Nhưng giả sử Kelly vẫn cứ tái phạm. Giả sử người mẹ lại nhận được một cuộc điện thoại 'Kelly đâu rồi' nữa. Lần tiếp theo khi Kelly xin sang nhà bạn chơi, người mẹ có thể:

### Hành động



Cả phòng trầm trồ. Nhiều người phát biểu ý kiến:

"Khi nghe chị nói về phương pháp thay thế cho sự trừng phạt, tôi lo là chị muốn đề cập đến kiểu dạy con không đến đâu của những ông bố bà mẹ chẳng dám la rầy con một lời và chúng chẳng hề biết sợ. Nhưng đây là cách làm cứng rắn. Chị bày tỏ cảm nhận của mình, nói ra những điều mình mong đợi, và dạy con cách chịu trách nhiệm cho những gì mình đã gây ra."

"Và chị cũng không tỏ ra khó khăn hay hà khắc gì, hoặc khiến cho con bé cảm thấy mình là đứa hư hỏng. Chị nghiêm khắc nhưng vẫn tôn trọng con. Tôn trọng con và tôn trọng chính mình."

"Chị chứng tỏ một điều rằng cha mẹ không phải là kẻ thù của con cái. Chị vẫn ở bên cạnh con để giúp con trưởng thành hơn."

"Và dạy con cách thực hiện điều đó."

"Chị cũng không khiến con nghĩ rằng 'mẹ có toàn quyền đối với con. Mẹ không cho phép con làm điều đó... Mẹ có quyền cấm con.' Thay vào đó, chị trao cho trẻ quyền lực ấy. Kelly nắm quyền quyết định. Mọi chuyện tùy thuộc vào con bé, nó phải biết cách hành xử ra sao để mẹ nó cảm thấy yên lòng - như gọi điện cho mẹ nếu cô bé đến trễ, gọi cho mẹ khi cô bé đến nơi, và khi chuẩn bị ra về phải gọi cho mẹ một lần nữa."

Laura rên rỉ và lấy tay ôm đầu. "Tôi không biết nữa," cô nói. "Khi tôi bàn với mọi người ở đây, tôi thấy tự tin lắm. Nhưng tôi biết làm gì khi đối mặt với thực tế ở nhà? Cách tiếp cận vấn đề này đòi hỏi ở người cha người mẹ rất nhiều thứ. Nghĩa là bạn phải khoác lên một thái độ hoàn toàn khác. Sự thật là trừng phạt tui nhóc lại dễ hơn nhiều."

"Ngay lúc đó thì dễ hơn thật," tôi đồng ý. "Nhưng nếu mục đích cuối cùng của chị là giúp con gái mình có trách nhiệm hơn đồng thời duy trì được mối quan hệ tốt đẹp giữa hai mẹ con, thì việc trừng phạt là thất sách."

"Nhưng chị nói đúng, Laura. Cách làm trên đòi hỏi anh chị phải thay đổi cách suy nghĩ. Giả sử chúng ta luyện tập thêm. Hãy xem những kỹ năng này mang áp dụng vào vấn đề giữa hai cha con Michael thì sẽ ra sao."

### Thay cho sự trừng phạt

#### Bày tỏ cảm xúc của bạn



#### Nói ra những điều bạn mong đợi



Chỉ cho con cách sửa sai



Đưa ra sự lựa chọn



Sẽ ra sao nếu Jeff hoàn thành mớ bài tập, nhưng về sau lại dần dần lơ là và việc học lại tuột dốc? Người cha có thể:

### Hành động



Tony lắc đầu. "Có thể tôi không theo kịp điểm nào đó, nhưng tôi không tìm ra sự khác biệt giữa 'hành động' và trừng phạt Jeff. Đằng nào thì người cha cũng buộc con rời đội bóng."

"Chờ chút, tôi nghĩ mình bắt đầu hiểu ra vấn đề," Laura vừa nói vừa quay sang Tony. "Khi anh phạt một đứa trẻ nghĩa là anh đóng cánh cửa lại trước mặt nó. Nó không còn chỗ nào khác để đi. Mọi chuyện đã chấm hết. Nhưng khi anh quyết định hành động, đứa con có thể không vui với điều đó nhưng cánh cửa vẫn mở. Nó vẫn còn cơ hội. Nó có thể đối mặt với hậu quả mình gây ra và tìm cách sửa chữa sai lầm. Nó có thể biến một điều 'sai trái' thành 'đúng đắn.' "

"Tôi thích cách chị diễn đạt, Laura," tôi nói. "Mục đích của chúng ta trong việc quyết

định hành động không chỉ nhằm chấm dứt kiểu hành xử khó chấp nhận của con, mà còn cho con một cơ hội học hỏi từ những sai lầm. Cơ hội sửa chữa lỗi lầm. Trừng phạt có thể ngăn chặn hành vi đó, nhưng đồng thời cũng khiến đứa trẻ không biết tự sửa sai."

Tôi liếc sang Tony, trông anh vẫn còn vẻ hoài nghi. Tôi tiếp tục nói, quyết tâm làm cho anh hiểu. "Theo như tôi đoán thì một đứa trẻ bị cấm túc trong nhà suốt tuần không thể nào nằm trên giường và suy nghĩ theo kiểu, *Ôi, mình mới may mắn làm sao vì có người cha người mẹ như thế. Bố mẹ vừa dạy cho mình một bài học quý giá. Mình sẽ không bao giờ tái phạm!* Nhiều khả năng các cô cậu tuổi teen sẽ nghĩ như thế này, *Cha mẹ mình thật tệ, hoặc, Thật không công bằng chút nào, hoặc, Mình ghét hai ông bà đó, hoặc, Mình sẽ tìm cách trả đũa, hoặc, Mình sẽ làm tiếp cho coi - nhưng lần sau đừng hòng bắt quả tang mình.*"

Cả phòng ngồi nghe chăm chú. Tôi cố gắng tổng kết vấn đề. "Theo cách nhìn nhận của tôi, một lỗi lầm đi cùng sự trừng phạt sẽ khiến trẻ dễ xem nhẹ hành động sai trái của mình, thay vào đó chúng tập trung vào việc cha mẹ chúng vô lý ở điểm nào. Và tệ hơn nữa, nó tước đi của đứa trẻ cơ hội để trưởng thành hơn. Có trách nhiệm hơn."

"Chúng ta hy vọng điều gì sau khi đứa trẻ phạm lỗi? Chúng ta mong con mình sẽ nhận thức được nó làm sai chỗ nào. Và hiểu tại sao điều đó là sai trái. Rằng nó sẽ hối tiếc về những hành động vừa qua. Rằng nó sẽ tìm cách không lặp lại sai lầm. Và nó sẽ suy nghĩ một cách nghiêm túc về việc sửa chữa. Nói cách khác, *để thay đổi thật sự diễn ra, những đứa con tuổi teen của chúng ta phải thay đổi từ trong tâm tâm chúng. Và sự trừng phạt cần trở quá trình vô cùng quan trọng đó.*"

Cả phòng lặng thinh. Mọi người đang nghĩ gì? Họ còn cảm thấy hoài nghi chăng? Tôi giải thích có rõ ràng không? Họ có chấp nhận những gì mình vừa nghe không? Tôi nhìn đồng hồ trên tay. Trễ rồi. "Tối nay chúng ta đã thảo luận rất nhiều thứ," tôi nói. "Hẹn gặp lại các anh chị vào tuần sau."

Cánh tay Tony giơ lên. "Một câu hỏi cuối cùng," anh nói to.

"Anh hỏi đi." Tôi gật đầu.

"Nếu áp dụng tất cả những kỹ năng được chia sẻ tối nay mà đứa nhóc vẫn chưa chịu đi vào khuôn phép thì phải làm sao? Giả sử nó không biết đến cái chị gọi là 'tự sửa sai'? Ta phải làm gì tiếp theo?"

"Thì đó là dấu hiệu cho thấy cần phải nỗ lực giải quyết vấn đề hơn. Rằng vấn đề này phức tạp hơn vẻ bên ngoài và anh cần đầu tư nhiều thời gian hơn và thu thập nhiều thông tin hơn."

Tony đẩy vẻ hoang mang. "Bằng cách nào?"

"Bằng phương pháp giải quyết vấn đề."

"Giải quyết vấn đề ư?"

"Tôi sẽ đề cập đến phương pháp này vào tuần sau. Chúng ta sẽ bàn về những phương cách để cả cha mẹ lẫn con cái hợp sức khám phá ra những khả năng, và cùng nhau giải quyết vấn đề."

Lần đầu tiên trong buổi tối hôm đó, Tony nở nụ cười. "Nghe có vẻ hay đó," anh nói. "Tôi sẽ không bỏ lỡ buổi thảo luận đó."

## Những Câu Chuyện

Tuần tiếp theo sau buổi nói chuyện về những phương pháp thay cho sự trừng phạt, nhiều phụ huynh đã kể lại cho chúng tôi nghe cách họ đưa các kỹ năng mới học vào thực tiễn như thế nào.

Câu chuyện đầu tiên là của Tony, kể về cậu con trai 14 tuổi của anh, Paul.

### *Chuyện của Tony*

Paul và đứa bạn tên Matt của nó chạy xộc từ ngoài vào nhà, thở hổn hển, miệng cười toét tận mang tai. Tôi hỏi, "Có chuyện gì vậy, hai đứa?" Tụi nó trả lời, "Không có gì," rồi nhìn nhau phá lên cười. Đoạn Matt thì thầm gì đó vào tai Paul và bỏ đi.

"Nó dặn con đừng kể chuyện gì cho bố nghe à?" tôi hỏi Paul. Nó không trả lời. Thế là tôi bồi thêm, "Cứ nói thật cho bố nghe. Bố sẽ không phạt con đâu."

Rốt cuộc, tôi cũng moi được chuyện của nó. Số là nó và Matt đạp xe đến hồ bơi công cộng để bơi, nhưng họ đóng cửa vào buổi tối. Thế là chúng đi kiểm tra một vòng các cánh cửa, phát hiện ra một cửa không khóa. Hai đứa mò vào, bật hết đèn đóm lên, chạy vòng quanh hồ hết, đập đổ hết ghế quầy nước, vứt nệm ghế khắp nơi - quăng xuống cả hồ bơi. Và chúng xem đó là một trò vui phết.

May cho thằng bé là tôi đã tự hứa không trừng phạt nó, bởi vì tin tôi đi, khi nghe xong chuyện tôi chỉ muốn ném quyển sách trên tay vào người nó - cắt tiền quà sáng của nó, dẹp máy vi tính và cấm túc nó không thời hạn - bất cứ việc gì có thể dập tắt nụ cười ngu xuẩn trên mặt nó.

Tôi nói, "Nghe này, Paul. Chuyện này không phải trò đùa. Những gì các con làm có tên gọi hẳn hoi. Người ta gọi đó là cố ý phá hoại tài sản công cộng."

Mặt nó đỏ bừng lên. Nó hét lên, "Thấy chưa, con *đã biết* là không nên kể cho bố nghe mà. Con *biết thừa* thế nào bố cũng chuyện bé xé to. Tụi con có trộm cắp thứ gì hay đá vào hồ bơi đâu!"

"Chúc mừng con về chuyện đó," tôi nói, "nhưng mà, Paul, *thật sự* to chuyện rồi. Rất nhiều người trong vùng này đã làm việc cật lực mới quyên góp đủ tiền xây nên cái hồ bơi đó cho gia đình họ. Họ tự hào về điều đó, và bỏ nhiều công sức để giữ gìn nó. Đó cũng là nơi con được học bơi đấy."

Paul trả treo, "Vậy bố định làm gì? Kết tội con à?"

"Bố hoàn toàn có thể," tôi đáp, "vì những gì con làm là sai và con cần khắc phục hậu quả."

"Bố muốn con làm gì chứ?"

"Bố muốn con quay trở lại hồ bơi - *ngay bây giờ* - và trả mọi thứ về đúng chỗ ban đầu của nó."

"Ngay bây giờ!... Chèng ời, con vừa mới về đến nhà!"

"Phải, ngay bây giờ. Để bố chở con đi."

"Vậy còn thằng Matt thì sao? Nó đầu têu ra chuyện này mà. Nó cũng phải đi nữa! Con sẽ gọi cho nó."

Và nó gọi thật, đầu tiên Matt trả lời, "Không đòi nào," rằng mẹ nó sẽ giết nó mất nếu bà ấy biết chuyện. Thế nên tôi cầm lấy ống nghe và nói, "Matt, cả hai đứa cùng gây ra chuyện, và cả hai đứa phải cùng nhau giải quyết. Bác sẽ đến đón con sau 10 phút nữa."

Thế là tôi chở hai cậu nhóc đến hồ bơi. May thay, cánh cửa đó vẫn mở. Thật là một bãi chiến trường. Tôi bảo hai đứa nó, "Hai con biết mình phải làm gì rồi đấy. Bố sẽ đợi trong xe."

Khoảng 20 phút sau, hai đứa đi ra và nói, "Mọi thứ đã đâu vào đấy. Bố muốn xem không?" Tôi trả lời, "Có chứ," và bước vào trong kiểm tra.

Mọi thứ đã được sắp xếp ngay ngắn. Mấy cái ghế quầy nước bày thẳng hàng và mấy tấm nệm cũng trở về vị trí của nó. Tôi nói, "Tốt. Mọi thứ đã như cũ. Tắt đèn rồi về thôi."

Trên đường về hai đứa không nói lời nào. Tôi không biết Matt thì sao, nhưng tôi nghĩ Paul cuối cùng cũng hiểu lý do vì sao nó không nên làm những chuyện như thế. Và tôi nghĩ nó cũng cảm thấy vui vì nó có cơ hội, như chị gọi, "sửa chữa lỗi lầm."

### ***Chuyện của Joan***

Khi Rachel bước vào nhà, tôi đang chuẩn bị cơm chiều. Tôi để ý thấy mắt con bé đỏ ngầu và một nụ cười ngớ ngẩn, thế là tôi biết ngay nó đang 'phê thuốc'. Tôi không chắc có phải con bé hút cần sa hay không, tôi chỉ mong không phải thứ gì tồi tệ hơn thế.

Tôi nói, "Rachel, con phê thuốc à."

Nó đáp, "Mẹ lúc nào cũng tưởng tượng đủ thứ chuyện về con," và biến mất vào phòng.

Tôi chỉ biết đứng ì ra. Tôi không tin nổi điều đó. Cũng chính nó, mới tháng trước thôi, còn rí tai tôi rằng, "Mẹ thề đừng kể chuyện này cho ai nghe nhé, Louise bắt đầu hút cần sa."

Mẹ tin nổi không? Kinh khủng quá nhỉ?"

Tôi vẫn còn nhớ mình đã nghĩ *Tạ ơn Trời, không phải là con gái tôi*. Và giờ là thế này đây! Tôi không biết mình phải làm gì nữa. Tôi có nên cấm túc nó không? Cấm nó không được đi đâu sau giờ học? (Chắc chắn là không đến nhà con bé Louise rồi!) Yêu cầu nó từ rày về sau phải đi thẳng từ trường về nhà? Không, cách đó chỉ mang đến tranh cãi và nước mắt thôi. Mà làm như vậy cũng chẳng thực tế tí nào.

Nhưng tôi cũng không thể giả vờ như không có chuyện gì. Và tôi cũng biết rằng mình không thể nào nói chuyện với con bé, cho đến khi cái thứ mà con bé đã uống hoặc hút hết tác dụng. Vả lại, tôi cũng cần thời gian suy nghĩ. Tôi có nên kể cho con nghe về 'thời niên thiếu' của mình không? Và nếu tôi kể ra, thì tôi chỉ nên kể những chuyện gì? Việc đó có giúp con bé ngộ ra điều gì chẳng? Hay đó chỉ trở thành cái cớ để nó vịn vào và thanh minh cho những việc mình làm ("Mẹ cũng từng như thế và mẹ vẫn ổn đấy thôi!")? Trong những giờ đồng hồ tiếp theo, tôi hình dung ra không biết bao nhiêu cuộc đối thoại với con bé. Cuối cùng, sau bữa cơm chiều, khi con bé có vẻ đã tỉnh táo hơn, chúng tôi nói chuyện. Sau đây là những gì thật sự diễn ra:

"Rachel, mẹ không bắt con phải thú nhận, nhưng mẹ nhìn thấy những gì mẹ thấy và biết những điều mẹ biết."

"Ôi, mẹ, mẹ quan trọng hóa vấn đề rồi! Chỉ là một điều nhỏ cần sa thôi mà. Đừng nói với con là mẹ chưa bao giờ thử khi mẹ bằng tuổi con."

"Thật ra, khi đó mẹ lớn hơn con nhiều, 16 tuổi chứ không phải 13."

"*Thấy chưa...* và mẹ vẫn ổn đó thôi."

"Lúc đó mẹ không ổn tí nào. Những người bạn cũ của mẹ, những người mà con gọi là 'con ngoan trò giỏi' không thèm chơi với mẹ nữa, và điểm của mẹ rớt thê thảm. Sự thật là, khi mẹ mới bắt đầu hút, mẹ không hề biết mình đang dần thân vào chuyện gì. Mẹ cứ tưởng nó vô hại. Vẫn tốt hơn là hút thuốc lá."

"Vậy điều gì khiến mẹ bỏ?"

"Barry Gifford, một cậu bạn cùng lớp. Cậu ấy đâm xe vào gốc cây sau khi phê thuốc trong một bữa tiệc. Barry được đưa vào bệnh viện vì dập lá lách. Vài ngày sau cả đám học trò phải tham dự một chương trình giáo dục về ma túy, và họ phát cho mỗi đứa một tập tài liệu. Từ đó mẹ quyết định rằng, nó không đáng để dính vào nữa."

"Ôi, chắc họ chỉ muốn hù mẹ thôi."

"Thoạt đầu mẹ cũng nghĩ vậy. Nhưng sau khi đọc hết tập tài liệu, có vài điều trong đó mẹ đã biết, nhưng phần lớn những gì viết trong đó mẹ không hề biết."

"Ví dụ như?"

"Ví dụ như lượng ma túy vẫn tồn tại trong máu nhiều ngày sau khi hút. Nó sẽ khiến trí nhớ và sức khỏe của mình bị xáo trộn như thế nào, thậm chí cả chu kỳ kinh nguyệt nữa. Và nó tệ hơn thuốc lá. Mẹ không hề biết rằng cần sa chứa nhiều chất gây ung thư hơn cả thuốc lá. Đó là điều khiến mẹ ngạc nhiên nhất."

Rachel đột nhiên biến sắc. Tôi choàng tay qua vai con và an ủi, "Con gái của mẹ, nghe này, nếu được, mẹ có thể theo con cả ngày chỉ để đảm bảo rằng không một ai đưa hoặc bán bất cứ thứ gì gây hại cho con. Nhưng làm thế thì điên quá. Vì thế mẹ tin rằng con đủ thông minh để bảo vệ chính mình khỏi những thứ rác rưởi ngoài kia. Và mẹ tin con sẽ làm được. Mẹ tin con chỉ làm những gì đúng đắn cho cuộc sống của mình - dù người khác có gây áp lực với con đến mức nào chẳng nữa."

Con bé trông vẫn đầy lo lắng. Tôi ôm con một cái thật chặt và chỉ có vậy. Chúng tôi không đã động gì thêm về chuyện đó nữa. Tôi nghĩ những điều mình nói có tác dụng với con bé, nhưng chưa có gì chắc chắn cả. Lũ trẻ thường nói dối cha mẹ về ma túy (tôi biết vì tôi đã làm thế), vì thế, mặc dù tôi không thích chuyện rình mò cho lắm, nhưng tôi nghĩ thỉnh thoảng mình sẽ kiểm tra phòng con bé.

### ***Chuyện của Gail***

Neil, đưa con trai 15 tuổi của tôi, hỏi rằng liệu Julie - đứa bạn từ thuở nhỏ của nó - có thể ngủ lại vào tối thứ bảy này hay không. Bố mẹ con bé không có nhà vì phải đi dự đám cưới ở một thành phố khác, và bà của cô bé, người lẽ ra sẽ đến ở với cô bé lại chẳng may bị bệnh và không đến được.

Tôi nghĩ, *Tại sao lại không chứ?* Thằng con trai thứ hai của tôi sẽ sang nhà bố nó chơi mấy ngày cuối tuần, nên tôi sẽ dành phòng của thằng bé cho Julie. Dĩ nhiên tôi sẽ hỏi ý mẹ Julie xem chị ấy cảm thấy thế nào. Và chị ấy đồng ý ngay - nhẹ nhõm khi biết con gái mình được một người lớn có trách nhiệm trông nom vào buổi tối hôm đó.

Khi Julie đến nhà, tôi chỉ cho con bé biết chỗ ngủ của nó, rồi ba người chúng tôi ăn tối cùng nhau và xem một bộ phim.

Sáng hôm sau, mẹ Julie gọi điện báo rằng chị đã về đến nhà và muốn nói chuyện với Julie. Tôi lên lầu tìm con bé. Cửa phòng con bé hé mở, và chiếc giường không có vẻ gì là đã có người ngủ trên đó! Mấy chiếc gối tôi cẩn thận xếp lên giường cho con bé ngày hôm trước vẫn nằm y nguyên ở đấy. Tôi đứng chôn chân tại chỗ, miệng há hốc, và tôi nghe có tiếng cười đùa vọng ra từ phòng ngủ của Neil.

Tôi gõ thật mạnh vào cửa phòng thằng bé và gào lên rằng mẹ Julie đang chờ để nói chuyện điện thoại với con bé.

Khi cửa phòng bật mở, Julie bước ra, xốc xếch và ngượng ngập. Con bé tránh nhìn vào mắt tôi, chạy nhanh xuống nhà để nói chuyện với mẹ nó, sau đó lại chạy nhanh lên lầu, vơ lấy cái ba-lô, cảm ơn tôi "vì mọi thứ", và về nhà.

Ngay khi con bé rời khỏi nhà, tôi nổi cơn tam bành. "Neil, sao con lại làm thế với mẹ!?"

Mẹ đã hứa với mẹ Julie là sẽ trông nom nó. Để nó được an toàn và được bảo vệ!"

Neil nói, "Nhưng mà mẹ, bạn ấy..."

Tôi ngắt lời nó. "Đừng có 'nhưng' gì với mẹ. Những gì hai đứa làm không có gì bào chữa được cả."

"Nhưng mà không có chuyện gì xảy ra hết mẹ!"

"Ồ, *phải*. Hai đứa một trai một gái ngủ chung giường và không có gì xảy ra hết. Chắc con nghĩ là mẹ ngu lắm nhỉ. Được, mẹ sẽ nói cho con biết chuyện gì sẽ không xảy ra vào cuối tuần sau. Con sẽ không được đi trượt tuyết với lớp."

Tôi nói như thế, và tôi sẽ làm thế thật. Tôi cho rằng thằng bé đáng bị như vậy. Rồi tôi rời phòng để khỏi nghe những lời cảm râm của nó về việc tôi đã vô lý như thế nào.

Vài phút sau, tôi thay đổi ý định. Làm sao việc cấm không cho Neil đi chơi trượt tuyết lại có thể giúp nó nhận ra những điều lẽ ra không nên làm cơ chứ? Vì thế tôi quay trở vào phòng thằng bé và nói, "Nghe này, Neil, hãy quên chuyện mẹ nói về chuyến đi trượt tuyết. Thật ra, điều mẹ muốn nói với con là: Mẹ biết quan hệ tình dục là chuyện bình thường, là một phần tốt đẹp của cuộc sống, nhưng thực tế là các bậc cha mẹ lo lắng khi điều đó xảy đến với con mình. Họ lo con gái mình sẽ mang thai, sợ con trai mình phải làm cha. Họ lo về bệnh AIDS và những thứ khác nữa..."

Thằng bé không để tôi nói hết lời. Nó ngắt ngang, "Mẹ, đủ rồi! Đừng giảng bài với con nữa. Con biết hết mấy chuyện đó. Với lại, con đã nói với mẹ rồi, *không có chuyện gì xảy ra hết!* Chúng con chỉ nằm trên giường xem ti-vi thôi."

Có thể nó nói thật, cũng có thể không. Tôi quyết định tin lời thằng bé. Tôi nói, "Mẹ rất vui khi nghe con nói thế, Neil. Vì khi con mời Julie đến ngủ lại ở nhà mình, tức là con lãnh nhận trách nhiệm - với Julie và mẹ bạn ấy... và cả *mẹ* nữa. Trách nhiệm đó cần được đảm bảo."

Neil không nói gì, nhưng từ những gì thể hiện trên nét mặt của nó, tôi biết mình đã nói trúng tim đen thằng bé. Và như thế là đủ đối với tôi. Tôi có thể cho qua chuyện này.

### ***Chuyện của Jim***

Vợ chồng tôi tưởng mình đã tính toán đầu vào đấy mọi chuyện khi quyết định mua chiếc máy vi tính mới. Chúng tôi đặt nó trong phòng sinh hoạt gia đình (trước sự tranh đấu quyết liệt để mang chiếc máy vào phòng riêng của đứa con gái 12 tuổi Nicole); chúng tôi cài cả phần mềm lọc thông tin mới nhất (chúng tôi nghe nói có ít nhất ba triệu trang web khiêu dâm mà bọn nhóc có thể vô tình nhấp vào); và chúng tôi còn xếp lịch hẩn hoi, không sít sao lắm nhưng đủ để thỏa mãn nhu cầu của tất cả các thành viên trong gia đình. Chúng tôi cũng nói rõ với Nicole rằng tuyệt đối cấm nó sử dụng máy vi tính sau chín giờ tối và nó chỉ được dùng máy phục vụ cho việc học ở trường hoặc lên mạng gặp bạn bè thôi.

Nghe rất ồn, đúng không? Thế mà, đêm hôm nọ, giật mình thức dậy giữa đêm, tôi thấy có ánh sáng trong phòng sinh hoạt chung, tôi đi ra định tắt đèn thì phát hiện Nicole đang dán mắt vào màn hình máy tính. Nó mê mẩn đến nỗi không nghe tiếng tôi bước vào. Tôi đứng đằng sau nó và đọc trên màn hình: "Courtney, anh nói chuyện nghe dễ thương, vui tính và hấp dẫn quá. Khi nào em mới được gặp anh?" Ngay khi con bé nhận ra sự có mặt của tôi, nó gõ nhanh "pos" (về sau tôi biết đó là chữ viết tắt của "parent over shoulder" (cha mẹ đứng sau lưng)) và tắt màn hình.

Tôi toát mồ hôi lạnh. Tôi từng nghe nhiều bài báo về việc những cô gái trẻ gặp gỡ mấy thằng choai choai trên mạng. Bọn con trai giở trò nịnh nọt cô gái, bảo rằng tụi nó có nhiều điểm chung như thế nào, làm cho cô gái cảm thấy mình thật đặc biệt, từng chút một tìm cách để cô gái ưng thuận gặp hẳn. Lúc đó hẳn mới lộ bộ mặt thật, không phải là một đứa thiếu niên dễ thương mà là một lão già, chuyên săn mồi để thỏa mãn dục vọng, và ai cũng biết hẳn sẽ làm gì cô bé.

Tôi nói, "Nicole, con có biết con đang làm cái trò gì không? Con có biết con đang tự đặt mình vào nguy hiểm đến mức nào không? Bố phải tước quyền sử dụng máy tính của con vô thời hạn!"

Con bé lên tiếng bào chữa ngay lập tức. Nó nói không có gì phải làm ầm ĩ lên thế, nó chỉ muốn chat cho vui thôi, rằng nó không tiết lộ tên thật, và nó đủ thông minh để nhận biết sự khác biệt giữa một "thằng bệnh hoạn" và một người bình thường.

Tôi nói, "Nicole, hãy nghe bố. Con không thể nào nhận ra sự khác biệt cả! Kẻ 'bệnh hoạn' nhất là kẻ có khả năng thể hiện mình là một người hoàn toàn bình thường và quyến rũ. Chúng rất rành những ngón nghề để đánh lừa một cô gái. Bởi chúng đã có nhiều kinh nghiệm rồi." Rồi tôi yêu cầu con bé đưa mật khẩu đăng nhập, bởi từ bây giờ tôi và mẹ nó sẽ thường xuyên kiểm tra xem nó đã ghé thăm những trang web nào.

Phản ứng của con bé ư? Bố không tin con... Bố không có quyền... Bố đang tước đi sự riêng tư của con... vân vân và vân vân. Nhưng sau khi tôi kể cho nó nghe vài câu chuyện kinh hoàng về những gã trai "bình thường" lộ mặt thành những kẻ chuyên rình mò, bắt cóc, hãm hiếp thậm chí tệ hơn nữa, thì tất cả những gì con bé có thể nói, bằng một giọng yếu ớt, là "Đâu phải mọi chuyện bố nghe được đều đáng tin cả đâu."

Tôi đoán nó chỉ đang cố giữ thể diện. Nhưng tôi cho rằng một phần trong nó thật sự cảm thấy yên tâm vì bố nó đang bảo vệ nó, và ông ấy không phải là người dễ thua cuộc.

### Thay cho sự trừng phạt

Teen: Bố đã thề là sẽ bỏ thuốc lá, nhưng bố vẫn tiếp tục hút! Bố chỉ được cái đạo đức giả. Bố nghiện quá rồi!

Cha mẹ: Còn mày, đồ hỗn láo, sẽ bị cấm túc cuối tuần này!

Thay vào đó:

**Bày tỏ cảm xúc của bạn:**

"Kiểu nói chuyện đó của con làm bố nổi điên đấy."

**Nói ra những điều bạn mong đợi:**

"Khi bố đang cố gắng bỏ thuốc lá, những gì bố mong chờ ở con trai mình là sự ủng hộ - chứ không phải sự công kích."

**Đưa ra sự lựa chọn:**

"Những lời mạt sát kiểu đó làm người khác tổn thương đấy. Con có thể nói với bố về những điều con cho là có thể giúp bố bỏ thuốc, hoặc con viết ra giấy cũng được."

**Chỉ con cách sửa sai:**

"Khi con nhận ra mình đã xúc phạm một ai đó, con nên xin lỗi họ."

*Nhưng sẽ ra sao nếu trẻ vẫn tiếp tục nói năng thiếu tôn trọng với cha mẹ?*

**Hành động (khi cha mẹ bỏ ra khỏi phòng):**

"Chấm dứt cuộc nói chuyện ở đây. Bố không dành thời gian để nghe những lời sỉ nhục."

**TRANG GHI CHÚ**

*Ngạn ngữ Trung Hoa có câu,  
"sách như những khu vườn tí hon  
nằm trong túi." Khu vườn này  
đang chờ đợi bạn khám phá những  
điều kỳ thú.*



Dịch giả **Bùi H. Thanh Dung**

## **Bốn** **Cùng Nhau Tìm Cách Giải Quyết**

**Karen đặt vấn đề trước cả khi mọi người kịp ổn định chỗ ngồi.** "Tôi nóng lòng đến đây tối nay lắm. Mọi người có còn nhớ tuần trước Tony hỏi nếu tất cả những phương pháp thay cho sự trừng phạt đều không hiệu quả thì sao không? Chị có nói gì đấy về phương pháp giải quyết vấn đề. Hiện tôi đang gặp rắc rối to với Stacey, và tôi chẳng biết phải giải quyết cách nào nữa."

"Tin tốt lành là," tôi nói, "chị không phải giải quyết chuyện đó một mình. Năm bước mà các anh chị sẽ được học ngày hôm nay sẽ hướng dẫn cách để cha mẹ và con cái cùng ngồi xuống với nhau khắc phục vấn đề."

"Ngồi xuống ư?" Laura kêu lên. "Ai mà có thời giờ ngồi xuống chứ? Trong nhà tôi mọi người lúc nào cũng vội vã. Chúng tôi vừa nói chuyện với nhau vừa chạy cơ đấy."

"Ngày nay tất cả mọi người đều quay như chong chóng," tôi nói. "Không dễ gì tìm ra thời gian rảnh. Tuy nhiên thời gian là điều mà quá trình này đòi hỏi. Các anh chị không thể cùng nhau suy nghĩ một cách sáng tạo nếu một trong hai cứ luôn vội vã, bồn chồn. Để cách làm này thật sự mang lại kết quả, hãy chờ đến thời điểm cả hai phía đã tương đối bình tâm."

"Ừ," Tony nói, "nhưng ngay khi chị đề cho một đứa trẻ biết rằng chị muốn nói về một việc gì đó khiến chị không bằng lòng, thì dù *chị* có bình tĩnh đến mức nào chăng nữa, *nó* cũng không thể nào bình tĩnh được nữa."

"Và đó," tôi nói, "là lý do tại sao việc anh chị cần làm trước tiên, sau khi nêu ra vấn đề, là khuyến khích con mình chia sẻ những gì nó nghĩ trước. Điều đó đồng nghĩa với việc dẹp cảm xúc của mình sang một bên, tạm thời, chỉ lắng nghe con mình mà thôi. Một khi trẻ biết quan điểm của mình được lắng nghe và thấu hiểu, nó sẽ dễ dàng lắng nghe các anh chị hơn."

"Rồi sau đó?" Karen hỏi đầy nôn nóng.

"Sau đó," tôi tiếp tục, "là lúc cha mẹ và con cái phải cùng nhau tìm ra cách giải quyết tốt đẹp cho cả đôi bên. Tôi xin lấy một ví dụ từ trong chính gia đình mình."

"Khi con trai tôi khoảng 14 tuổi, nó bắt đầu nghe nhạc Rock Heavy Metal. Nó thường mở nhạc - nếu anh chị gọi đó là âm nhạc - lớn đến mức cửa sổ va vào nhau lách cách. Tôi nói nó làm ơn vặn nhỏ xuống. Vẫn không thấy động tĩnh gì. Tôi thử mọi phương pháp mà tôi đã bày cho các anh chị vào tuần trước để kêu gọi sự hợp tác của con: Tôi diễn giải vấn

đề, cung cấp thông tin, đưa ra sự lựa chọn, viết ra giấy... Tôi thậm chí dùng đến cả sự hài hước. Tôi nghĩ nói như thế là vui lắm. Nhưng nó không nghĩ vậy."

"Một buổi tối nọ tôi hết kiên nhẫn. Tôi xộc vào phòng nó, giật dây điện máy nghe nhạc của nó ra, và dọa sẽ vứt nó đi ngay tức khắc. Và anh chị có thể tưởng tượng ra trận đấu vô mồm diễn ra sau đó."

"Đêm đó tôi trần trọc mãi không ngủ được. Ngày hôm sau, tôi quyết định áp dụng một phương pháp mới mà trước nay tôi chưa từng làm - giải quyết vấn đề. Tôi đợi sau khi bữa sáng hoàn tất rồi mới thử gọi chuyện. Nhưng ngay khi tôi đụng đến từ 'âm nhạc' là nó đứng lên ngay lập tức. Nó nói, 'Ồi không, lại nữa rồi!' Tôi nói, 'Phải, vẫn là *chuyện đó*. Nhưng lần này mẹ muốn nhìn nhận vấn đề từ góc nhìn của con... Mẹ thật sự muốn hiểu con suy nghĩ như thế nào.' "

"Điều đó khiến thằng bé ngạc nhiên. Nó nói, 'Cũng đến lúc nói cho mẹ hiểu rồi!' Sau đó nó diễn tả chính xác những gì nó cảm nhận cho tôi nghe: 'Con nghĩ mẹ nhạy cảm quá đồ thôi. Nhạc đâu có lớn đến mức đó - nó phải đủ lớn để mẹ còn nghe được tiếng trống và lời hát nữa chứ. Dù mẹ có không thích đi nữa, cũng phải nói rằng lời bài hát rất hay. Nhưng nếu mẹ thật sự chú ý lắng nghe, biết đâu mẹ cũng thích.' "

"Tôi không tranh cãi gì với nó. Tôi tiếp thu tất cả những gì thằng bé nói, và sau đó tôi hỏi nó có muốn hiểu cảm giác của tôi không."

"Nó trả lời, 'Con biết mẹ cảm thấy ra sao. Mẹ nghĩ nhạc thế là quá to à.' "

" 'Con nói đúng. Mẹ đã cố không để ý đến tiếng nhạc, nhưng nó thật sự làm mẹ khó chịu.' "

" 'Vậy mẹ đeo nút nhét tai chống ồn vô đi.' "

"Một lần nữa, tôi không đôi co gì với nó. Tôi viết ra giấy và nói, 'Đó là ý tưởng đầu tiên của mẹ con mình! Hãy xem chúng ta có thể nghĩ ra những cách giải quyết nào khác tốt đẹp cho cả hai bên không.' "

"Thế là chúng tôi gút lại một danh sách với đủ loại giải pháp khác nhau - từ việc thằng bé đeo tai nghe cho đến cách âm phòng nó, hoặc trải thảm dày trong phòng để giảm ồn được *chút ít*, hoặc đóng hết cửa phòng ngủ và nhà bếp."

"Sau cùng, khi ngồi lại xem xét danh sách, chúng tôi nhất trí bỏ mục tôi đeo nút nhét tai chống ồn (vì tôi không muốn mình đi vòng vòng trong nhà với đôi tai bị bịt kín như thế), đeo tai nghe cho thằng bé (vì độ lớn của tiếng nhạc sẽ làm hư thính giác của nó), và làm phòng cách âm (quá đắt đỏ). Thay vào đó, chúng tôi thống nhất sẽ trải thảm dày trong phòng nó, đóng cửa và vặn nhỏ âm thanh - dù chỉ một chút thôi - sẽ có ích. Nhưng hóa ra, điều thằng bé mong đợi nhất là cho mẹ nghe thử nhạc của mình - vì 'ít nhất mẹ cũng nghe xem thế nào.' "

"Ừ thì, tôi cũng nghe thử, và sau một lúc tôi có thể lờ mờ nhận ra vì sao loại nhạc này

lại thu hút thẳng bé đến thế. Tôi bắt đầu hiểu tại sao những lời lẽ hết sức khó nghe đối với tôi lại có thể trở nên rất đúng ý tụi nhỏ. Tôi đoán vì teen ngày nay cảm thấy lời bài hát thay chúng bày tỏ nỗi tức giận và thất vọng."

"Tôi có đâm ra thích thể loại nhạc đó không? Không. Nhưng tôi trở nên dễ chấp nhận hơn. Và tôi nghĩ nhờ tôi đã chịu dành thời gian với con trong thế giới của nó, nó cũng sẵn lòng thích nghi với tôi hơn. Đôi khi nó còn tự giác hỏi, 'Mẹ, nhạc thể có to quá với mẹ không?' "

"Vâng, đó là kinh nghiệm của cá nhân tôi. Bây giờ chúng ta hãy cùng xem xét cách làm tương tự khi áp dụng vào các tình huống mà đa phần quý vị ở đây đều rất quen thuộc - sự bừa bộn, thiếu ngăn nắp, hỗn loạn, hoặc bất cứ từ gì quý vị thường dùng để miêu tả phòng riêng của teen."

Mọi người bật cười đồng cảm. Michael nói, "Tôi gọi đó là 'bãi rác.' "

"Trong nhà tôi," Laura bổ sung, "chúng tôi gọi đó là 'lỗ đen'. Bất kỳ món gì đem vào đều không có đường trở ra."

"Và các anh chị gọi con mình là gì?"

Tôi nghe những câu trả lời râm ran khắp phòng, "Nhếch nhác"... "Dơ như heo"... "Ăn ở như động vật"... "Cứ cái kiểu giữ gìn phòng ốc như con, ai mà thèm cưới con?"

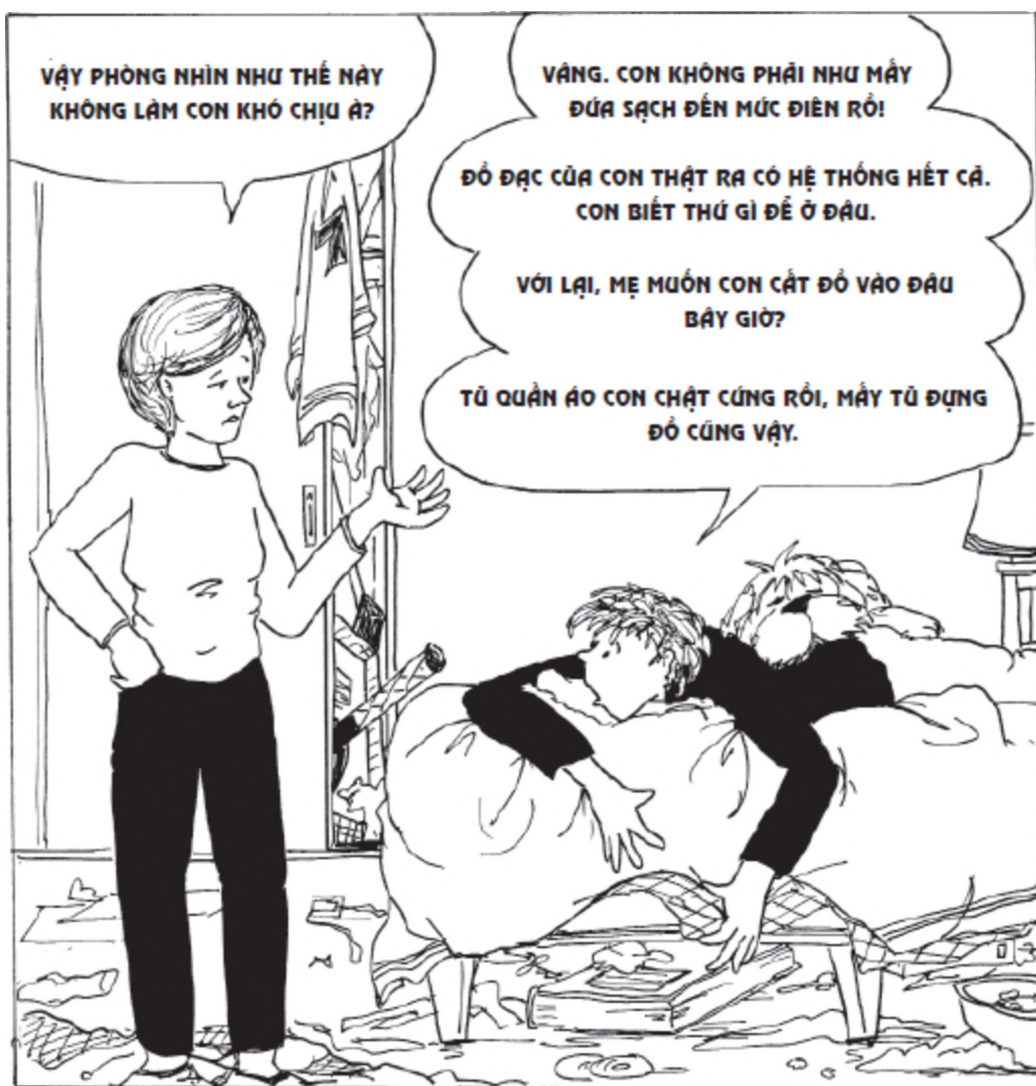
Tôi thò tay vào cặp tài liệu của mình. "Đây là cách làm thay thế cho những câu nói đó," tôi nói và trao cho họ những bức hình minh họa về quá trình thực hành phương pháp giải quyết vấn đề - từng bước một.

Trong các trang tiếp theo, bạn sẽ được xem những gì tôi phát cho cả nhóm.

### **Cùng nhau tìm cách giải quyết**



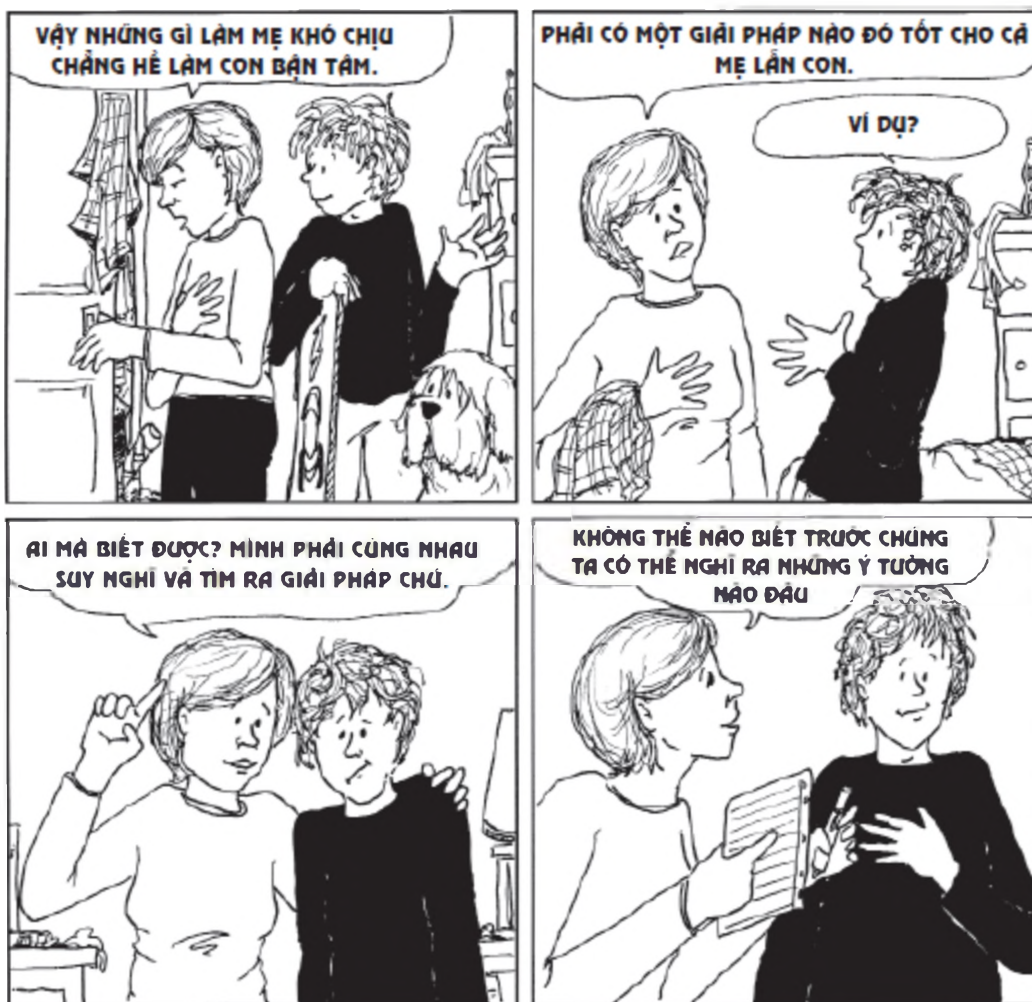
**Bước I**  
**Kêu gọi con bày tỏ quan điểm của mình**



**Bước II**  
**Bày tỏ quan điểm của bạn**

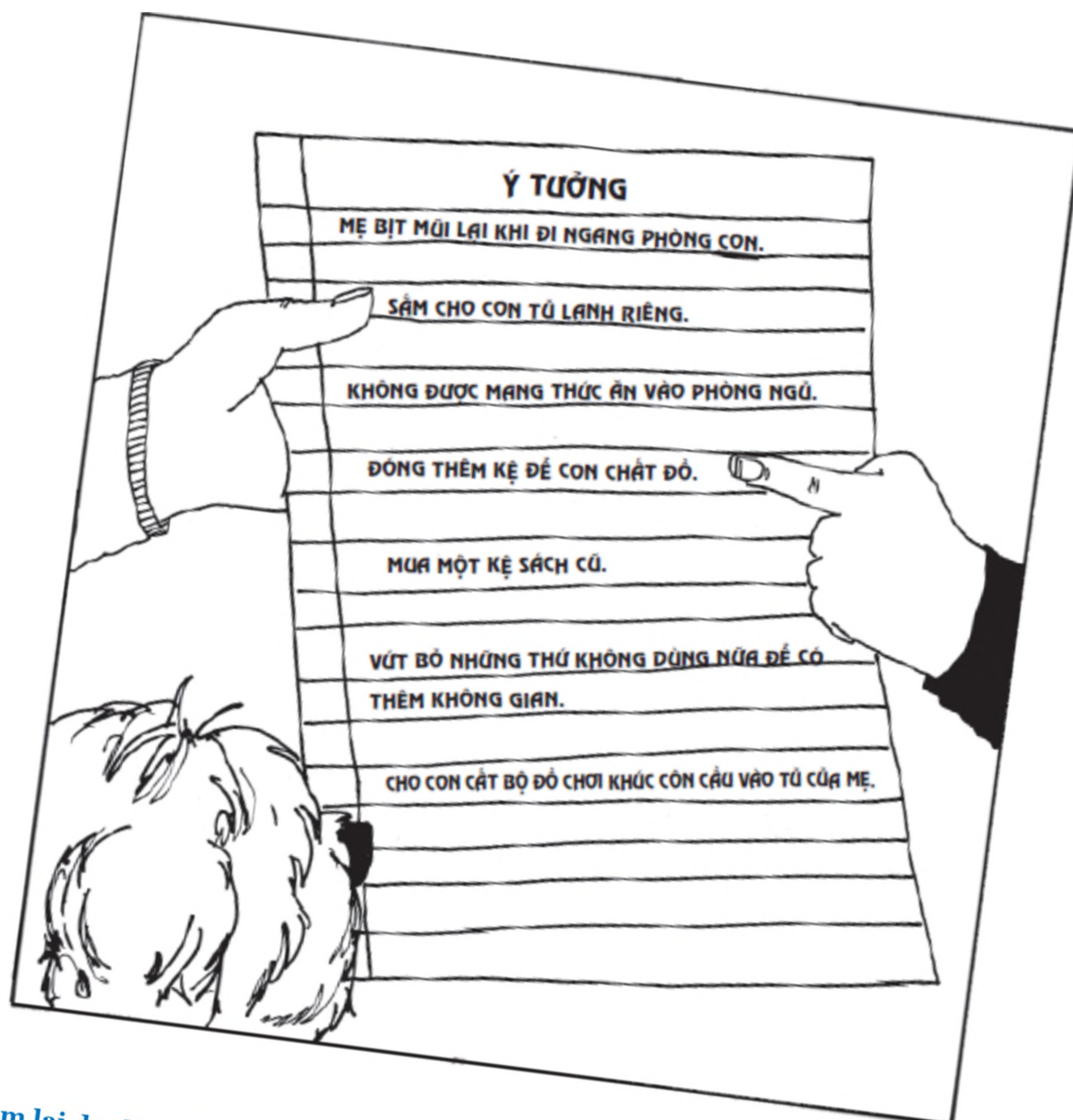


**Bước III**  
**Kêu gọi con cùng động não với bạn**

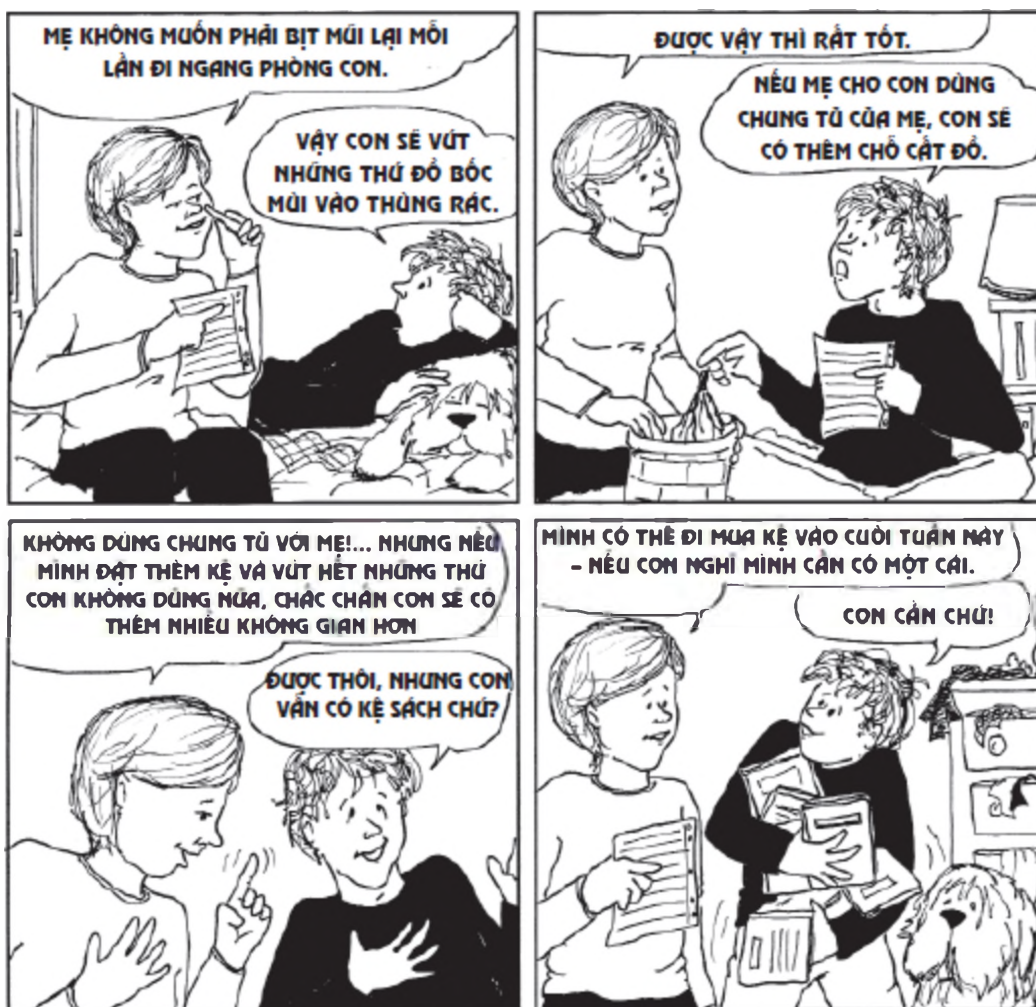


#### Bước IV

Viết xuống tất cả các ý tưởng - dù ngớ ngẩn hay hợp lý - mà không đánh giá



**Bước V**  
**Xem lại danh sách. Quyết định xem ý tưởng nào cả hai cùng đồng ý tiến hành thực hiện.**



"Tôi không muốn bi quan," Karen nói, "vì tôi thấy cách tiếp cận này có thể hiệu quả với vấn đề phòng ốc bừa bộn. Nhưng đó không phải là vấn đề nghiêm trọng. Điều Stacey đã làm trong tuần này khiến tôi thật sự lo lắng. Và tôi biết mình quá lo lắng nên làm mọi thứ tệ hơn. Nhưng tôi vẫn không biết áp dụng cách này với con bé ra sao đây."

"Thế con bé đã làm gì?" Laura hỏi. "Đừng giấu chúng tôi chứ."

Karen hít một hơi thật sâu. "Được, chuyện là thế này. Tối thứ sáu tuần trước tôi và chồng ra ngoài ăn tối, xem phim. Trước khi chúng tôi đi, Stacey, 13 tuổi, xin phép chúng tôi cho hai đứa bạn gái của nó ghé chơi, và dĩ nhiên chúng tôi đồng ý. Bộ phim kết thúc sớm, và khi chúng tôi về đến nhà, chúng tôi thấy hai thằng con trai chạy băng ra cổng bên hông nhà. Chồng tôi rượt theo chúng. Còn tôi thì đi vào nhà."

"Vừa mở cửa bước vào, tôi biết ngay có gì không ổn. Cửa sổ mở toang hoác, căn nhà lạnh cóng, khắp nơi nồng nặc mùi thuốc lá, còn Stacey và hai đứa bạn gái của nó đang lúi húi trong bếp, vùi mồm vào lon bia xuống đáy thùng rác và lấy giấy báo đập lên trên."

"Vừa nhìn thấy tôi, con bé đã la lên, 'Không phải tại con.' "

"Tôi nói, 'Chúng ta sẽ nói chuyện đó sau,' và tôi yêu cầu hai đứa con gái kia về nhà. Ngay khi hai đứa bạn đi khuất, Stacey bắt đầu kể cho tôi nghe một câu chuyện dài với đủ mọi lý do."

"Tôi nói với nó rằng tôi không hề tin những lời nó nói và nó biết rõ quy định trong nhà mà vẫn cố tình phá luật. Và sau đó, tôi cho nó biết thêm rằng tôi và bố nó chưa bỏ qua chuyện này đâu. Đó là lý do tôi đến đây tối nay. Nhưng giải quyết vấn đề ư? Tôi không biết. Tôi thật sự không biết cách đó giúp được gì."

"Chúng ta không thể nào biết được trừ khi chúng ta thử," tôi trả lời. "Chị có sẵn lòng đóng vai cùng tôi không?" tôi hỏi.

Karen không có vẻ gì chắc chắn lắm. "Tôi đóng vai nào?"

"Thế chị muốn vai nào?"

Cô ngẫm nghĩ một lát. "Tôi đoán mình nên vào vai Stacey. Bởi tôi biết những gì con bé sẽ nói."

Giờ tôi bắt đầu sao đây?"

"Vậy tôi sẽ đóng vai mẹ chị," tôi nói, "và tôi là người lo lắng về vấn đề trước mắt, vì thế tôi sẽ bắt đầu cuộc đối thoại trước."

Tôi kéo ghế của mình đến chỗ Karen. "Mẹ hy vọng đây là lúc thích hợp với con, 'Stacey', bởi vì chúng ta cần nói về chuyện về tối qua."

Karen (giờ trong vai Stacey) thả phịch người xuống ghế và ngó lơ. "Con đã cố nói cho mẹ hiểu, nhưng mẹ đâu có thèm nghe!"

"Mẹ biết," tôi nói, "và điều đó làm con bực. Nhưng giờ mẹ sẵn sàng lắng nghe đây." Và sau đây là cuộc nói chuyện giữa chúng tôi:

*Stacey:* Con đã nói rồi, con không định mời hai thằng đó đến nhà. Con thậm chí không quen tụi nó. Tụi nó đâu có học chung lớp với con. Và lớn tuổi hơn con.

*Mẹ:* Vậy hai đứa con trai là khách không mời mà đến.

*Stacey:* Chính xác! Khi con mở cửa cho Jessie và

Sue, hai thằng đó đã đứng sẵn sau lưng tụi nó rồi. Con không cho hai đứa nó vào. Con nói với Jessie rằng bố mẹ sẽ nổi giận nếu con cho tụi con trai vào nhà.

*Mẹ:* Vậy là con đã nói rõ rằng con muốn hai đứa con trai đi về.

*Stacey:* Vâng, nhưng tụi nó nói chỉ ở lại vài phút thôi.

*Mẹ:* Và con tin là tụi nó sẽ làm thế.

*Stacey:* Phải, con nghĩ vậy, kể cả chuyện con không hề biết tụi nó sẽ hút thuốc và uống bia. Khi con nói tụi nó không được làm vậy, tụi nó phá lên cười. Con thậm chí còn không biết Jessie hút thuốc nữa.

*Mẹ:* Vậy ra con đã tìm cách ngăn cản nhưng dù con nói gì đi nữa, không đứa nào chịu nghe. Con lâm vào tình huống khó xử đấy, Stacey.

*Stacey:* Thật sự là vậy!

*Mẹ:* Stacey, mẹ thì cảm thấy thế này. Mẹ bị sốc khi thấy hai thằng con trai vọt ra khỏi cửa và khắp nhà đầy mùi thuốc lá, vỏ lon bia đầy trong thùng rác và...

*Stacey:* Nhưng mẹ à, con đã nói rồi, đâu phải lỗi tại con!

*Mẹ:* Giờ mẹ hiểu rồi. Nhưng mẹ muốn chắc chắn rằng việc này sẽ không tái diễn. Vì thế câu hỏi quan trọng nhất đối với mẹ lúc này là, làm sao để con thoải mái mời bạn đến nhà chơi, và bố mẹ vẫn tin tưởng rằng quy định trong nhà luôn được tôn trọng - bất kể bố mẹ có nhà hay không?

*Stacey:* Mẹ, chuyện đó có gì to tát đâu. Con chỉ cần dặn Jessie và Sue không được dắt bọn con trai đến khi bố mẹ không có nhà.

*Mẹ:* Được, vậy mẹ sẽ viết điều này ra. Đó là đề xuất đầu tiên của con. Giờ mẹ có ý này: Mình sẽ làm một cái lỗ nhỏ trên cửa để nhìn ra ngoài, nhờ đó con có thể biết ai đang đứng bên ngoài trước khi quyết định mở cửa.

*Stacey:* Và nếu có người muốn hút thuốc, con sẽ yêu cầu họ đi ra ngoài.

*Mẹ:* Chúng ta có thể đặt vài cái bảng KHÔNG HÚT THUỐC trong nhà. Con cũng có thể nói với các bạn rằng bà mẹ khó tính của con bắt con làm thế... Gì nữa nào?

Đột nhiên Karen bước ra khỏi vai diễn. "Tôi biết... Tôi biết là vẫn chưa xong, và chúng ta sẽ phải xem lại danh sách các ý tưởng, để quyết định xem cái nào tốt nhất, nhưng tôi phải nói cho chị biết về cảm giác khi tôi đóng vai Stacey. Thật tuyệt vời. Tôi cảm thấy mình rất được tôn trọng... mẹ tôi thật sự lắng nghe tôi... tôi có thể yên tâm chia sẻ với bà cảm giác của tôi và bà không hề nhảy vào ngắt lời tôi... Tôi nghĩ ra những ý tưởng thông minh, và hai mẹ con cùng một phe với nhau."

Tôi mỉm cười với Karen. Bằng cách riêng của mình, cô ấy đã thay tôi diễn đạt được cốt lõi vấn đề mà tôi mong có thể chuyển tải đến mọi người.

Tôi cảm ơn cô vì đã hết mình trong vai diễn và chia sẻ suy nghĩ của cô. Nhiều người vỗ tay khen ngợi.

Karen cười toe. "Đừng khen tôi vội," cô nói. "Vai diễn lớn nhất vẫn còn chờ tôi phía trước. Giờ người mẹ thật này phải đi về nhà và giải quyết với Stacey thật. Chúc tôi may mắn nhé!"

Cả khán phòng rộ lên, "Chúc may mắn, Karen!"

Buổi hội thảo hôm đó kết thúc trong niềm vui của tất cả mọi người.

## Những Câu Chuyện

Khi các bậc phụ huynh dành thời gian ngồi lại với những đứa con tuổi teen của mình và thử áp dụng phương pháp giải quyết vấn đề mới học được, họ trải nghiệm được nhiều điều hay ho, mới mẻ.

*Karen: Phương pháp giải quyết vấn đề có thể giúp bạn hiểu được điều gì đang thật sự diễn ra.*

Sau khi rời khỏi buổi hội thảo tuần rồi, tôi chẳng biết Stacey có sẵn lòng nói chuyện với tôi không nữa. Có quá nhiều cảm xúc tiêu cực giữa hai chúng tôi. Nhưng ngay khi tôi thực hiện bước đầu tiên - chỉ biết đó, thật sự lắng nghe quan điểm của con bé và chấp nhận cảm xúc của nó - nó bỗng hóa thành một người khác. Đột nhiên nó kể cho tôi nghe nhiều điều mà trước đây nó chưa hề hé răng.

Tôi phát hiện ra một trong hai thằng con trai là bạn trai mới của Jessie, và con bé ấy đã cười đùa, ngả ngớn với thằng đó, rồi thằng đó đưa cho Jessie điếu thuốc, con bé cầm lấy và hút.

Tôi không nói một lời nào. Tôi chỉ lắng nghe và gật đầu. Rồi Stacey tiếp tục kể, hai thằng nhóc mang theo sáu lon bia, và khi uống hết, chúng bắt đầu đi lòng vòng trong nhà tìm thứ gì khác để uống. Một trong hai thằng tìm ra tủ rượu, và cả hai cùng lôi chai Scotch ra uống. Chúng tìm cách thuyết phục mấy cô bé "uống một ly", nhưng chỉ có mình Jessie chịu uống.

Trời đất ơi, đúng là tôi đã phải tự kiềm chế dữ lắm khi nghe chuyện! Và tôi vui là mình đã làm được vì càng nói chuyện, tôi càng hiểu Stacey hơn. Tôi có thể nhận ra con bé cũng cảm thấy phần nào hào hứng trong chuyện này, nhưng chủ yếu là nó sợ và choáng ngợp.

Chỉ cần biết được điều đó đã làm cho cuộc trò chuyện giữa hai chúng tôi dễ dàng hơn nhiều. Tôi không cần mất thời gian bày tỏ cảm xúc của mình (Stacey đã hiểu quan điểm của tôi về việc hút thuốc và uống rượu bia), và chẳng mấy chốc chúng tôi đã lập nên một danh sách giải pháp. Sau đây là những điểm hai mẹ con cùng đồng ý:

- Không thằng con trai nào được phép bước vào nhà trừ khi có mặt bố mẹ.
- Không thức uống có cồn nào được phép sử dụng.
- Ai hút thuốc đều *phải* đi ra ngoài hút.
- Mẹ sẽ nói cho Sue và Jessie biết về các quy định mới này (một cách nhẹ nhàng). Bố sẽ khóa tủ rượu lại.

- Nếu cần sự can thiệp của người lớn mà không thể liên lạc với bố mẹ, gọi cho bất kỳ số điện thoại nào được dán trên cửa tủ lạnh.

Khi hoàn tất danh sách ấy, cả hai chúng tôi đều cảm thấy khá vui. Chúng tôi đã cùng nhau tìm ra cách giải quyết. Thay vì tôi đặt ra luật lệ, Stacey cũng góp tiếng nói của nó vào việc ban hành luật lệ trong nhà.

*Laura: Không nhất thiết phải thực hiện tất cả các bước giải quyết vấn đề mới tìm ra được giải pháp.*

Khi Kelly lượn vào phòng để khoe với tôi bộ cánh mới của nó, con bé hí hửng lắm. "Mẹ, nhìn xem con đã mua gì với tiền sinh nhật của con này! Có đẹp không? Bộ này hợp thời trang lắm đấy! Mẹ thích không?"

Tôi nhìn nó một cái và thầm nghĩ, *May là ở trường có quy định về trang phục khi đến lớp. Và suy nghĩ tiếp theo của tôi là, Được rồi, có lẽ đây là dịp thích hợp để mẹ và con gái cùng giải quyết vấn đề. Tôi bắt tay vào bước thứ nhất - cảm xúc của con. "Mẹ thấy con thích mặc áo thun ngắn và quần jean lưng xệ."*

Rồi tôi bày tỏ cảm xúc của mình. "Mẹ nghĩ bộ đồ này trông khôu gọi quá. Mẹ không muốn con gái mình bước ra đường khoe da thịt, khoe rốn cho mọi người chiêm ngưỡng. Mẹ nghĩ người ta có thể hiểu sai về con."

Con bé không thích nghe điều đó. Nó thả phịch người xuống ghế và nói, "Ồi mẹ, mẹ đúng là chẳng biết gì về thời trang."

"Có lẽ vậy," tôi nói, "nhưng chúng ta có thể tìm ra giải pháp..." Trước khi tôi kịp nói hết câu, con bé đã nhanh nhẩu, "Vậy con sẽ không mặc nó ra đường. Chỉ trong nhà thôi, khi đám bạn gái con đến chơi. Được không mẹ?"

"Được," tôi đồng ý. Và chuyện là thế. Ít nhất là tạm thời. Bởi tôi biết thời nay, bọn con gái bước ra đường với kiểu ăn mặc mà mẹ tôi thường gọi là "những cô gái ngoan". Nhưng chỉ cần chúng khuất sau khúc quanh, chiếc áo thun sẽ cuộn lên, quần kéo xệ xuống, và một lần nữa, chiếc rốn lại được dịp phơi ra.

*Jim: Đừng loại bỏ bất kỳ đề xuất nào của con. Đôi khi những ý tưởng tệ nhất lại dẫn đến ý tưởng tốt nhất.*

Jared, cậu con trai 14 tuổi của tôi đột nhiên than phiền rằng con bé em nó, Nicole, 12 tuổi, làm nó phát điên. Cứ hễ thằng bé có bạn đến chơi là y như rằng con em tìm mọi cách để chui vào phòng anh trai, làm đủ chuyện gây chú ý. Tôi thừa biết chuyện gì đang diễn ra, nhưng điều đó khiến Jared điên tiết. Nó la lối đuổi con bé ra ngoài, và bảo vợ tôi không cho con em bén mảng vào phòng nó nữa.

Một ngày nọ, sau bữa cơm tối, tôi quyết định thử phương pháp giải quyết vấn đề với thằng bé. Bước đầu tiên thật sự đòi hỏi phải kiềm chế bản thân. Tôi phải buộc mình kiên nhẫn ngồi nghe tất cả những lời phàn nàn của nó về con em. Mà một khi nó đã bắt đầu nói,

nó nói không ngừng. "Nó dai như đĩa vậy... Nó luôn lảng vảng mỗi khi bạn con đến chơi... Nó nghĩ ra đủ cớ để vào phòng con... Nó cần lấy giấy hoặc muốn cho con xem cái này cái kia... Và nó chẳng chịu gõ cửa... Và khi con bảo nó đi ra ngoài, nó cứ đứng đực ra như con ngốc vậy."

Tôi thừa nhận con trai mình bức bối đến mức nào, nhưng tôi quyết định không thể hiện sự bức dọc trong lòng khi phải ngồi nghe nó nói như thế về đứa em gái. Tôi biết nó chẳng có hứng thú nào lắng nghe cảm xúc của tôi trong lúc này.

Khi tôi nói với nó là chúng tôi cần nghĩ ra những ý tưởng sáng tạo để giải quyết vấn đề, điều đầu tiên nó nói là "tổng con bé lên sao Hỏa".

Tôi viết ý tưởng đó ra giấy và thằng bé cười toe toét. Không lâu để nghĩ ra các giải pháp còn lại.

- Treo bảng CẤM VÀO trước cửa phòng con. (Sáng kiến của Jared).
- Bố phải dặn nó *không bao giờ* được phép vào phòng con trừ khi con cho phép. (Sáng kiến của Jared)
- Jared phải bảo em gái mình, một cách bình tĩnh và *khéo léo*, rằng mình cần được tôn trọng sự riêng tư khi có bạn đến chơi. (Sáng kiến của bố)
- Thỏa thuận với con bé. Nếu nó để cho con yên thân với *bạn con*, con sẽ không chọc ghẹo đám *bạn của nó* khi tụi nó đến chơi. (Sáng kiến của Jared)

Chúng tôi ngừng ở đó. Chuyện xảy ra đã vài ngày trước. Từ hôm ấy, Jared có nói chuyện với Nicole và tôi cũng vậy. Nhưng vẫn chưa biết kết quả thế nào. Đám bạn của con trai tôi sẽ đến tập nhạc vào thứ bảy này.

*Michael: Khi bạn áp dụng phương pháp giải quyết vấn đề với những đứa con tuổi teen, nhiều khả năng chúng cũng áp dụng điều đó với bạn.*

Tôi nghe lỏm được Jeff nói chuyện trên điện thoại với bạn nó về buổi biểu diễn nhạc Rock "tuyệt cú mèo" mà chúng nó *phải* đi xem. Vừa gác máy, nó quay sang tôi, "Bố, con có chuyện cần nói với bố."

Tôi nhủ thầm, *Ái chà, lại thế nữa rồi. Tiếp theo sẽ là màn đôi co cũ rích: Bố chẳng bao giờ cho con đi đâu hết. Chẳng có gì tồi tệ xảy ra cả đâu. Chẳng có người cha nào như thế cả... v.v ... và v.v ...*

Nhưng ngạc nhiên thay, nó nói, "Bố, Keith muốn con cùng đi xem nhạc tối thứ bảy này, ngay trong thành phố. Nhưng trước khi bố trả lời, con muốn nghe tất cả phản đối của bố. Tất cả lý do khiến bố không muốn cho con đi. Con sẽ viết hết ra giấy. Bố biết đó, giống như những gì bố làm với con tuần trước."

Ok, thì tôi có cả một danh sách dài cho nó đây. Tôi nói rằng tôi lo lắng khi nghĩ đến hai

cậu bé 15 tuổi đứng một mình, khuya lắc khuya lơ, ở trạm xe buýt. Tôi lo lắng về đủ thứ ma túy nhan nhản trong buổi hòa nhạc. Tôi lo lắng về những kẻ trấn lột, móc túi chỉ chực chờ con mồi của chúng sơ hở. Tôi sợ bọn nhóc bị chấn thương khi trèo lên sân khấu và tung người xuống đám đông cho những đứa khác đỡ. Và tôi không ưa nổi những lời hát đầy vẻ căm ghét vốn hạ thấp phụ nữ, cảnh sát, những người đồng tính và phân biệt chủng tộc.

Khi tôi nói xong, thằng bé nhìn vào vào danh sách viết nguệch ngoạc trên giấy, và giải quyết từng điểm một.

Nó cam đoan rằng nó và Keith sẽ đứng chung với những người khác ở trạm xe buýt; nó sẽ cất bóp tiền ở túi trong của áo khoác và kéo khóa áo khoác lên; nó và đám bạn không dùng ma túy; tuy nó không dám chắc có chuyện tung mình từ sân khấu xuống hay không, nhưng nếu có nó sẽ chỉ đứng nhìn; và nó đủ thông minh để không để cho những lời bài hát ngớ ngẩn biến mình thành một kẻ mù quáng.

Tôi quá ấn tượng với những suy nghĩ chín chắn mà nó bày tỏ, nên tôi đồng ý cho nó đi với bạn - với điều kiện: thay vì đi bằng xe buýt, tôi và mẹ nó sẽ chở tụi nó vào thành phố, chúng tôi sẽ đi xem phim trong khi bọn nhóc tham dự buổi biểu diễn, và hai chúng tôi sẽ đến đón. "Nếu con thấy kế hoạch như thế là ổn," tôi nói, "con chỉ cần gọi điện cho phòng vé để tìm hiểu xem mấy giờ buổi biểu diễn sẽ kết thúc."

Nó cảm ơn tôi. Và tôi cũng cảm ơn nó vì đã nghiêm túc nhìn nhận những nỗi lo của tôi. Tôi nói với con rằng cách nó tiếp cận vấn đề đã giúp tôi suy nghĩ thấu đáo.

*Joan: Có một số chuyện mà phương pháp giải quyết vấn đề không có tác dụng. Và bạn cần sự giúp đỡ của các chuyên gia.*

Ban đầu tôi tưởng Rachel giảm cân do tập thể thao trong thời gian gần đây. Nhưng tôi không hiểu tại sao lúc nào nó cũng mệt mỏi và ăn không ngon. Dù tôi nấu món gì đi nữa - kể cả những món nó thích nhất - nó cũng chỉ ăn một hai miếng, chừa phần lớn thức ăn còn lại trên đĩa, và khi tôi cố nài nó ăn thêm một chút, nó nói, "Con không đói lắm" hoặc "Con mập quá rồi."

Một buổi sáng nọ, tôi vô tình nhìn thấy con bé bước ra khỏi phòng tắm, và tôi không tin nổi vào mắt mình. Con bé trông tiều tụy hết sức, chỉ còn da bọc xương.

Tôi mất bình tĩnh thật sự. Tôi không chắc với vấn đề này, chúng tôi có thể cùng nhau ngồi xuống bàn bạc và giải quyết hay không, nhưng tôi vẫn thử. Trước hết - công nhận cảm xúc của con - hoàn toàn phản tác dụng. Tôi nói, "Con à, mẹ biết là dạo này mẹ hay cảm râm con về chuyện ăn uống, và mẹ cũng biết điều đó khiến con bực bội. Mẹ hiểu tại sao con lại..."

Tôi chưa kịp dứt lời, con bé đã nổi cáu với tôi: "Con không muốn nói về chuyện này. Không phải chuyện của mẹ. Đây là cơ thể của con và ăn gì là chuyện của con!" Rồi nó bỏ vào phòng, đóng sầm cửa lại.

Thế là tôi gọi ngay cho bác sĩ riêng của gia đình. Tôi kể cho ông nghe những gì đang xảy

ra và ông yêu cầu tôi dẫn con bé đến khám ngay. Cuối cùng khi con bé chịu ra khỏi phòng, tôi nói, "Rachel, mẹ biết con cho rằng việc con ăn uống ra sao không phải chuyện của mẹ. Nhưng thật sự là mẹ *lo lắng lắm*. Con là con gái của mẹ, mẹ thương con và mẹ muốn giúp con, nhưng mẹ chẳng biết phải làm thế nào nên mẹ đã đặt lịch khám với bác sĩ."

Thế là nó nổi cơn tam bành. ("Con không cần ai giúp hết! Mẹ mới có vấn đề, chứ không phải con.") Nhưng tôi nhất quyết không bỏ cuộc. Và cuối cùng chúng tôi cũng đến chỗ bác sĩ, ông đã xác nhận điều mà tôi lo sợ nhất. Rachel bị chứng chán ăn. Nó sụt gần sáu kí lô, mất kinh đã mấy tháng và huyết áp thấp.

Vị bác sĩ nói thẳng với con bé. Ông nói rằng nó đang đối mặt với nguy cơ nghiêm trọng về sức khỏe và nó cần được chữa trị ngay lập tức, may mắn là phát hiện sớm và ông muốn con bé tham gia một chương trình đặc biệt. Khi nó hỏi, "Chương trình gì?", ông giải thích rằng đó là một kiểu làm việc "nhóm" - kết hợp nhiều cá nhân, tập thể và các chuyên viên tư vấn về dinh dưỡng.

Khi chúng tôi ra về, Rachel trông có vẻ lo lắng. Vị bác sĩ mỉm cười và nắm tay nó. Ông nói, "Rachel, bác biết cháu từ khi cháu còn rất nhỏ. Cháu là một đứa bé gan dạ. Bác rất tin tưởng ở cháu. Khi cháu tham gia chương trình này, chắc chắn cháu sẽ làm cho nó hiệu quả."

Tôi không biết Rachel có tiếp thu những gì vị bác sĩ nói với nó hay không, nhưng tôi thật sự biết ơn về những điều ông ấy bày tỏ và cảm thấy thật nhẹ nhõm. Tôi không phải đối mặt với khó khăn này một mình. Vẫn còn có người giúp đỡ tôi.

### Cùng nhau tìm cách giải quyết

*Cha mẹ:* Đây là lần thứ hai con về trễ hơn giờ quy định! Vậy từ tuần sau con đừng mong được đi đâu vào tối thứ bảy nữa. Con phải ở nhà vào cuối tuần.

Thay vì vậy, hãy nói:

#### **Bước 1: Khuyến khích con nói ra quan điểm**

*Cha mẹ:* Con đang gặp khó khăn gì trong việc về đúng giờ quy định vậy?

*Con:* Con là đứa duy nhất phải có mặt ở nhà lúc 10 giờ. Con lúc nào cũng phải ra về trong khi mọi người vẫn đang tận hưởng cuộc vui.

#### **Bước 2: Bày tỏ quan điểm của bạn**

*Cha mẹ:* Khi quá giờ quy định mà con vẫn chưa về, cha mẹ rất lo lắng cho con. Thế là cha mẹ tưởng tượng ra đủ thứ chuyện.

#### **Bước 3: Kêu gọi con cùng tìm ra giải pháp với mình**

*Cha mẹ:* Hãy xem chúng ta có nghĩ ra giải pháp nào vừa cho con thêm thời gian

vui chơi với bạn mà cha mẹ cũng yên tâm hơn.

#### **Bước 4: Viết tất cả ý tưởng ra giấy - không đánh giá**

1. Để con đi đến khi nào con muốn và đừng chờ con (Sáng kiến của con)
2. Không để con tự ý ra ngoài cho đến khi con lập gia đình (Sáng kiến của cha mẹ)
3. Chỉnh giờ về quy định thành 11 giờ (Sáng kiến của con)
4. Tạm thời chỉnh giờ giới nghiêm thành 10g30 (Sáng kiến của cha mẹ)

#### **Bước 5: Xem lại danh sách và quyết định nên thực hiện điều gì**

*Con:* 10g30 cũng được nhưng tại sao lại chỉ tạm thời?

*Cha mẹ:* Chúng ta có thể áp dụng quy định đó luôn, với điều kiện con chứng minh được là con về nhà đúng giờ.

*Con:* Thỏa thuận vậy nhé.

## Năm Gặp Gỡ Những Đứa Trẻ

### **Tôi muốn gặp những đứa trẻ.**

Tôi đã được nghe nhiều về chúng, nói về chúng, và giờ đây tôi muốn được tự mình tiếp xúc với chúng. Tôi hỏi ý kiến các bậc phụ huynh xem họ cảm thấy ra sao nếu tôi muốn sắp xếp vài buổi gặp gỡ với con của họ - một buổi để làm quen, buổi tiếp theo để dạy cho chúng vài kỹ năng cơ bản, và buổi cuối cùng là để tất cả mọi người cùng gặp gỡ nhau.

Các bậc phụ huynh đáp lời ngay: "Thế thì tuyệt quá!"... "Ý kiến hay đó!"... "Tôi không biết có kéo nó đi được không, nhưng tôi sẽ cố hết sức"... "Chỉ cần cho tôi biết khi nào. Thằng bé con tôi sẽ có mặt."

Và chúng tôi lên lịch cho ba buổi gặp gỡ.

\*\*\*\*\*

Khi bọn trẻ ulla vào phòng, tôi ngay lập tức quan sát xem đứa nào là con của người nào. Cậu bé cao lêu nghêu kia là Paul, con của Tony chẳng? Trông hao hao giống Tony. Bé gái với nụ cười dễ mến kia là con của Laura, bé Kelly? Nhưng rồi tôi lại nghĩ, *Đừng, đừng làm thế. Hãy tìm hiểu những cô cậu bé này như từng cá thể riêng biệt, chứ không phải như con của cha mẹ chúng.*

Khi tất cả đã ổn định chỗ ngồi, tôi nói, "Chắc bố mẹ cháu đã nói sơ qua với các cháu rồi, cô dạy về các kỹ năng giúp cho mọi người ở mọi lứa tuổi sống hòa hợp với nhau hơn. Nhưng các cháu cũng biết đấy, để 'sống hòa hợp' không phải dễ. Điều đó có nghĩa là chúng ta phải lắng nghe nhau, và một điều khác không kém phần quan trọng là cố gắng hiểu quan điểm của người kia."

"Rõ ràng là cha mẹ các cháu đều hiểu rõ quan điểm của chính mình. Nhưng cô nghĩ còn một điều mà nhiều bậc phụ huynh bỏ lỡ - bao gồm cả cô nữa - là sự thấu hiểu sâu sắc về quan điểm của lứa tuổi thiếu niên. Đó là lý do vì sao các cháu đến đây. Cô hy vọng đây là dịp để cô hiểu cách suy nghĩ của các cháu hơn - đối với chính mình và bạn bè."

Cậu bé nhìn hao hao Tony cười toe. "Thế cô muốn biết điều gì? Cứ hỏi cháu này. Cháu là chuyên gia đấy."

"Phải đó," một cậu bé khác cười khúc khích. "Về cái gì?"

"Chúng ta sẽ biết ngay thôi," tôi nói và phát cho bọn trẻ những bảng câu hỏi tôi chuẩn

bị sẵn. "Các cháu hãy xem qua một lượt, xem chủ đề nào các cháu cảm thấy thoải mái trả lời, rồi chúng ta sẽ cùng trò chuyện."

Một cánh tay giơ lên.

"Cháu cứ nói?"

"Ai là người đọc những điều bọn cháu viết?"

"Chỉ mình cô thôi. Các cháu không cần viết tên mình lên giấy. Không ai biết ai trả lời đâu. Điều cô quan tâm là ý kiến chân thật của các cháu."

Tôi không chắc liệu bọn trẻ có muốn cầm bút viết sau một ngày học hành mệt mỏi không, nhưng chúng đã làm. Chúng cân nhắc từng câu hỏi, nhìn mông lung ra cửa sổ, cúi người trên giấy, viết một cách thật lòng và nhanh chóng. Khi tất cả đã hoàn tất, chúng tôi rà soát lại bảng câu hỏi cùng nhau và thảo luận từng câu một. Đa số bọn trẻ đọc to câu trả lời của mình; số khác bổ sung thêm những gì mình suy nghĩ một cách tự nhiên; một số ít im lặng ngồi nghe, chọn cách gửi lại tờ giấy có câu trả lời. Sau đây là một số ý kiến tiêu biểu mà bọn trẻ bày tỏ:

**Theo cháu, người ta có ý gì khi đưa ra những lời nhận xét kiểu như, "Ồ phải, teen nó thế"?**

*"Người đó muốn nói rằng tụi cháu thiếu chín chắn, rằng tất cả bọn cháu là lũ hư hỏng và làm người khác khó chịu. Nhưng cháu không đồng ý. Ai cũng có thể hành xử như vậy hết, đâu liên quan gì đến tuổi tác."*

*"Nghĩa là tuổi teen luôn đi kèm với những rắc rối. Nhưng điều đó hoàn toàn sai. Nói vậy là hạ thấp bọn cháu. Không phải đứa nào cũng thế. Tụi cháu khác nhau."*

*"Ai cũng bảo, 'Đáng lẽ mấy đứa phải hiểu biết hơn chứ', hoặc, 'Cư xử cho đúng với tuổi của mình'. Nhưng tuổi tụi cháu là thế này mà."*

*"Việc người lớn xem thường khả năng của bọn cháu như vậy là hạ thấp và sỉ nhục bọn cháu."*

*"Người lớn tưởng họ hiểu bọn cháu lắm. Họ nói, 'Tuổi trẻ ai cũng gặp những rắc rối như vậy'. Nhưng họ đâu nhận ra rằng thời nay, mọi chuyện đều thay đổi."*

**Theo cháu thì ở tuổi này đâu là điều tốt nhất - đối với cháu hoặc bạn bè cháu?**

*"Có nhiều đặc quyền hơn. Ít những giới hạn và ràng buộc hơn."*

*"Vui chơi và làm những gì mình thích."*

*"Có bạn trai."*

"Vào dịp cuối tuần, được đi chơi và về nhà trễ hơn, đi shopping cùng bạn bè."

"Tận hưởng cuộc sống mà không phải gánh trách nhiệm gì, những thứ mà cháu biết sau này sẽ có."

"Sắp đến tuổi được phép lái xe."

"Được tự do trải nghiệm những điều mới lạ, nhưng vẫn còn một gia đình tràn đầy tình yêu thương và an toàn để quay về nếu điều không may xảy ra."

### **Những gì khiến cháu lo lắng ở lứa tuổi này?**

"Không hòa hợp được."

"Không được xã hội chấp nhận."

"Mất bạn bè."

"Bọn cháu bận tâm về những điều người khác nghĩ về mình."

"Chúng cháu quan tâm đến vẻ bề ngoài của mình - quần áo, tóc tai, giày dép, hàng hiệu."

"Bọn con gái thì phải thon thả và đẹp, bọn con trai thì phải sành điệu và cường tráng."

"Chúng cháu lo lắng về việc thi đua ở trường và hàng đống bài tập về nhà, còn phải thi đậu tất cả các môn."

"Về tương lai và đạt điểm số cao."

"Cháu lo sợ về ma túy, bạo lực, những kẻ khủng bố tấn công chúng ta và những thứ đại loại thế."

"Cháu lo sẽ xảy ra một cuộc xả súng trong trường học, và sẽ có rất nhiều người bị bắn chết. Mua một khẩu súng ở đất nước này quá dễ dàng."

"Tuổi teen gặp rất nhiều căng thẳng. Thậm chí có thể căng thẳng hơn cả cha mẹ nữa. Họ muốn nói gì bọn cháu cũng được, nhưng làm gì có chuyện bọn cháu muốn nói gì thì nói."

### **Cha mẹ cháu có thể nói hoặc làm gì để giúp cháu?**

"Bố mẹ trao đổi vấn đề với cháu và mọi người cùng nhau tìm giải pháp."

"Mẹ cháu biết khi nào cháu không vui và để cho cháu được yên."

"Mẹ cháu luôn nói rằng cháu trông rất đẹp - cho dù không phải lúc nào cháu cũng

thế."

"Bố cháu giúp đỡ cháu mỗi khi cháu không hiểu bài tập về nhà."

"Có lần bố kể cháu nghe về những rắc rối bố từng gặp phải khi còn nhỏ. Điều đó khiến cháu cảm thấy dễ chịu hơn mỗi khi cháu gặp rắc rối."

"Mẹ dạy cháu cách đối đáp khi có ai đó thuyết phục cháu dùng ma túy."

"Bố mẹ luôn nói rằng 'Hãy đặt mục tiêu trong cuộc sống. Khi nào con còn có mục tiêu, khi đó con vẫn đi đúng hướng.'"

### **Có điều gì bố mẹ cháu không nên nói hoặc làm?**

"Trách mắng cháu nhiều cái không phải. Chưa hết, khi cháu nói với bố mẹ về những điều khiến cháu bức mình, họ đều nói, 'Bỏ đi' hoặc, 'Quên chuyện đó đi.' Điều này thật sự làm cháu nổi điên lên."

"Cháu ghét mỗi khi bố mẹ nhận xét cháu có thái độ không tốt. Vì chẳng có đứa trẻ nào vốn dĩ sinh ra đã có thái độ xấu xa cả. Đó không phải là bản chất thật của đứa trẻ. Đôi khi đó là lỗi của cha mẹ. Họ có thể là tấm gương xấu cho con cái."

"Bố mẹ chỉ trích cách học của cháu. Điều đó thật không công bằng vì cháu học hành vẫn ổn."

"Cháu ghét mỗi khi bố mẹ la mắng cháu."

"Bố mẹ cháu lúc nào cũng làm việc bận rộn. Chẳng có thời gian để mà trò chuyện với nhau. Ý cháu là về những chuyện xảy ra trong ngày."

"Cha mẹ đừng nên lúc nào cũng chỉ trích và sửa lưng con cái. Anh của cháu được nuôi dạy theo kiểu như vậy. Giờ anh ấy gặp rắc rối khi làm việc với cấp trên. Tất cả những lần anh ấy xin nghỉ việc cũng là vì anh ấy không thể chịu nổi việc bị sai khiến. Cháu cũng giống vậy. Cháu không thích nghe những lời chỉnh đốn. Cháu ghét bị chỉnh đốn."

### **Nếu cháu được đưa ra lời khuyên với cha mẹ, điều đó sẽ là gì?**

"Đừng bảo rằng 'Con có thể nói với bố mẹ bất cứ chuyện gì', rồi sau đó lại phát hoảng lên và thuyết giảng bọn cháu khi nghe những gì bọn cháu nói ra."

"Đừng hỏi những câu đại loại như 'Con vẫn còn nói điện thoại à?' hoặc 'Con lại ăn đấy à?' khi thấy bọn cháu đang làm những việc như thế."

"Đừng cấm tụi cháu làm một việc gì đó như uống rượu hoặc hút thuốc, còn cha mẹ thì vẫn làm."

"Nếu tâm trạng bố mẹ không tốt khi về đến nhà, đừng trút nỗi bức dọc ấy lên đầu tụi cháu, cũng đừng đổ lỗi cho tụi cháu là đã gây ra một ngày tồi tệ như thế."

"Cha mẹ không nên cư xử lịch thiệp ngoài đường, còn về nhà thì chửi bới, đánh đập, và sỉ nhục con cái. Nếu trẻ con có hư hỏng thì cũng do chúng học những điều đó từ gia đình. Vì thế nếu cha mẹ có giận dữ và muốn thốt ra những lời không tốt, thì họ cũng nên kiềm chế lại."

"Cha mẹ nên tin tưởng chúng cháu. Ngay cả khi chúng cháu làm điều gì không phải, cũng không có nghĩa chúng cháu là người xấu."

"Đừng chỉ trích bạn bè cháu. Bố mẹ có hiểu gì về chúng đâu."

"Đừng khiến tụi cháu cảm thấy tội lỗi khi dành thời gian cho bạn bè nhiều hơn cho gia đình."

"Nếu cha mẹ muốn con cái thành thật với mình, thì đừng cấm túc chúng chỉ vì những điều nhỏ nhặt."

"Dù con cái không còn nhỏ nữa, đừng quên nói cho chúng biết là bố mẹ yêu thương chúng."

"Nếu có cách nào đó để con cái có thể trải nghiệm cuộc sống mà không gặp nguy hiểm, hãy lập kế hoạch đó ra và làm theo, vì đó là những gì bọn cháu cần."

### **Cháu sẽ đưa ra lời khuyên gì với những đứa bạn cùng trang lứa?**

"Đừng làm những điều ngu ngốc, kiểu như chích ma túy, chỉ vì muốn những đứa khác thích bạn."

"Hãy thân thiện với tất cả mọi người, ngay cả những đứa bạn không được nhiều người biết đến."

"Đừng hòa theo bạn bè chọc ghẹo người khác."

"Đừng làm bạn mình gặp rắc rối bằng cách e-mail nói xấu nó."

"Hãy xây dựng một tình bạn chân thành. Khi cuộc sống khó khăn và bạn không có ai để nương tựa, họ sẽ ở bên bạn."

"Nếu bạn muốn cha mẹ nói giờ giới nghiêm cho mình, hãy bắt đầu về nhà đúng giờ."

"Nếu người yêu bạn dọa sẽ bỏ bạn vì bạn không chịu quan hệ tình dục với hắn, thì bạn nên bỏ thằng đó đi thì hơn."

"Đừng tưởng bạn chỉ hút vài điếu thuốc rồi thôi. Bạn mình lúc đầu cũng như vậy, và bây giờ cô ấy hút cả gói một ngày."

"Nếu bạn uống rượu hoặc dùng ma túy, rõ ràng là bạn đang tự hủy hoại sức khỏe và tương lai của mình đấy. Nhiều bạn nói, 'Tôi không quan tâm, đó là cơ thể của tôi nên tôi

*muốn làm gì cũng được.' Nhưng họ sai rồi. Không chỉ họ phải hứng chịu tổn thương, mà tất cả những ai quan tâm đến họ đều cảm thấy buồn bã và thất vọng."*

**Cháu mong ước điều gì sẽ khác đi trong cuộc sống của mình - ở nhà, ở trường hoặc trong mối quan hệ với bạn bè?**

*"Cháu ước bố mẹ nhận ra cháu không còn nhỏ nữa và cho phép cháu làm nhiều thứ hơn, như đi vào thị trấn chơi với bạn."*

*"Cháu ước thầy cô giáo cho bài tập về nhà nhẹ nhàng hơn. Thầy cô cứ làm như tội cháu chỉ học có một môn đó thôi vậy. Chúng cháu phải thức khuya để làm cho xong bài. Chả trách sao vào lớp tội cháu lại mệt mỏi đến thế."*

*"Cháu ước thời gian biểu của mình không dày đặc giờ học trên trường và giờ học nhọc để cháu có thêm thời gian đi chơi với bạn bè."*

*"Cháu ước bạn bè mình đừng làm ra vẻ thân thiện trước mặt nhưng lại đi nói xấu sau lưng người khác."*

*"Cháu ước bọn bạn cháu có thể chơi chung được với nhau và đừng bắt cháu phải chọn theo phe nào."*

*"Cháu ước con người đừng đánh giá nhau qua vẻ bề ngoài hoặc quần áo. Đó là lý do tại sao cháu thích lên mạng. Bởi ở đó, cho dù mình có trông xấu xí, kỳ quặc đi nữa thì cũng chẳng sao."*

*"Cháu ước teen đừng đánh nhau vì những chuyện ngu ngốc đại loại như, 'Tao thấy mày đi với thằng bạn trai của tao'. Đánh nhau chẳng giải quyết được gì. Rốt cuộc bạn sẽ bị nhà trường đình chỉ và cha mẹ bạn cũng trừng phạt bạn."*

*"Cháu ước cha mẹ đừng thúc ép con mình trở thành người hoàn hảo. Ý cháu là, ai cũng chỉ có một cuộc đời để sống, sao chúng ta không thư giãn một chút và tận hưởng tuổi teen? Tại sao chúng ta cứ phải cố gắng là người giỏi nhất mọi lúc mọi nơi? Đúng, chúng ta có mục tiêu và ước mơ, nhưng chẳng lẽ phải căng thẳng như thế này thì mới đạt được những điều đó hay sao?"*

Khi câu hỏi cuối cùng được trả lời xong, bọn trẻ nhìn tôi chờ đợi. Tôi nói, "Các cháu có biết cô ước gì không? Cô ước tất cả các bậc cha mẹ và các bạn tuổi teen ở khắp mọi nơi có thể nghe được những gì các cháu chia sẻ trưa nay. Cô nghĩ mọi người sẽ nhận ra được nhiều điều hữu ích."

Bọn trẻ có vẻ hài lòng với lời nhận xét của tôi. "Trước khi ra về," tôi hỏi, "còn điều gì các cháu muốn cha mẹ mình hiểu ra không?"

Một cánh tay chực giơ lên, rồi rút lại, rồi lại giơ lên lần nữa. Hình như đó là đứa bé nhìn giống Tony. "Dạ, cô nói với bố mẹ bọn cháu rằng đôi khi bọn cháu có lớn tiếng nói ra điều gì đó khiến bố mẹ không vui. Nhưng bố mẹ đừng để bụng chuyện ấy. Hầu hết những

lúc như vậy bọn cháu không có ý gì đâu."

"Đúng vậy," cô gái có nụ cười giống hệt Laura, lên tiếng. "Và cô bảo bố mẹ đừng nổi điên lên khi bọn cháu không lau dọn phòng hoặc không phụ giúp việc nhà. Không phải bọn cháu hư hỏng. Đôi khi bọn cháu mệt quá, hoặc có nhiều chuyện phải suy nghĩ hoặc muốn trò chuyện với bạn bè."

Một cô bé khác chen vào. "Và hỏi bố mẹ xem họ cảm thấy ra sao khi vừa đi làm về đã nghe chúng cháu nhắc nhở, 'Bố mẹ chưa rửa chén kia!' hoặc, 'Con muốn bố mẹ vào bếp nấu bữa tối *ngay!*' hoặc, 'Không được xem ti-vi cho đến khi nào bố mẹ thanh toán hết đồng hóa đơn!' "

Mọi người cười ồ.

"Thật sự là," cô bé nói thêm, "mẹ cháu đỡ la lối hơn từ khi mẹ tham dự lớp của cô. Cháu không biết mẹ đã học gì ở đây, nhưng mẹ không còn quá giận dữ hoặc vô lý nữa."

"Những gì mẹ cháu và các bậc cha mẹ khác đang học," tôi nói, "là những kỹ năng giao tiếp mà cô muốn chia sẻ với các cháu vào tuần sau. Chúng ta sẽ cùng khám phá những ý tưởng giúp mọi người hòa hợp với nhau hơn trong tất cả các mối quan hệ."

"Tất cả ư?" một cô bé cất tiếng hỏi. "Thế có nghĩa là với bạn bè luôn hả cô?"

"Bao gồm cả bạn bè," tôi cam đoan với cô bé. Tuy nhiên có điều gì đó trong cách hỏi của cô bé khiến tôi phải dừng lại. Tôi không định tập trung nhiều vào mối quan hệ bạn bè trong buổi gặp gỡ tiếp theo, nhưng đột nhiên tôi cảm thấy mình nên làm thế. Có lẽ tôi nên làm theo gợi ý của bọn trẻ. Hôm nay, khi nghe những nhận xét của chúng về mức độ quan trọng của tình bạn khiến tôi giật mình nhận ra, các bé tuổi teen đầu tư rất nhiều cảm xúc vào quá trình giao tiếp với các bạn cùng lứa.

"Các cháu thấy sao," tôi hỏi cả nhóm, "nếu trong buổi gặp tới, chúng ta sẽ cùng áp dụng các kỹ năng giao tiếp này vào mối quan hệ của các cháu với bạn bè mình?"

Không có câu trả lời ngay. Đứa nọ nhìn đứa kia. Cuối cùng, một đứa lên tiếng, "Thế thì tuyệt." Những cái đầu khác gật gù theo.

"Vậy đó là những gì chúng ta sẽ làm," tôi nói. "Hẹn gặp các cháu vào tuần sau."

## Sáu Về Những Cảm Xúc, Bạn Bè Và Gia Đình

**"Xích ra chỗ khác coi, đồ con rùa!"**

"Câm miệng mày lại coi, đồ óc bả đậu!"

Những lời ấy đập vào tai tôi khi tôi đi ngang qua một nhóm thiếu niên đang bu đen bu đỏ quanh tú đồ cá nhân của chúng sau giờ học. Vị trưởng phòng tổ chức chạy theo dọc hành lang về phía tôi. "Mừng quá tôi tìm được chị rồi!" cô kêu lên. "Hôm nay chị đến phòng 307 nhé. Đừng lo, tôi đã thông báo cho lũ trẻ về việc đổi phòng rồi." Tôi cảm ơn cô và đi vội lên cầu thang, cố tránh đám thiếu niên đang xô đẩy, chen lấn nhau chạy xuống lầu.

"Ôi trời, đi phải nhìn chứ, đồ chó!"

"Coi chừng mày đó, thằng khùng!"

"Ê, đồ đàn, chờ tao với!"

Chuyện gì đang xảy ra thế này? Chẳng lẽ đó là cách tuổi teen nói chuyện với nhau ngày nay sao?

Khi vừa đến cửa phòng 307, tôi thấy bọn trẻ đã đứng lối nhỏ ngoài cửa. Tôi vẫy tay ra hiệu cho tất cả đi vào, và khi ai vào chỗ này, tôi kể lại những gì mình vừa nghe được. "Hãy nói cho cô nghe," tôi hỏi thêm, "có phải bây giờ tụi cháu nói chuyện kiểu như vậy không?"

Bọn nhóc cười ồ vì vẻ ngờ nghệch của tôi.

"Chẳng lẽ chuyện này đối với tụi cháu là bình thường sao?" tôi hỏi.

"Vâng ạ, đó là nói giỡn thôi mà. Đứa nào cũng vậy hết."

"Không phải tất cả đều thế."

"Nhưng đa số bọn trẻ đều nói thế."

Tôi cảm thấy lúng túng. "Các cháu biết đấy," tôi nói, "công việc của cô là nghiên cứu về các mối quan hệ, về những điều chúng ta nói ra sẽ ảnh hưởng đến cảm nhận của chúng ta về nhau như thế nào. Vì thế, cô cần hỏi các cháu một cách nghiêm túc rằng, chẳng lẽ các cháu không thấy bức mình khi mỗi ngày thức dậy, đi đến trường, và biết rằng nhiều khả năng là sẽ có người gọi các cháu là 'đồ tồi' hoặc 'đồ chó' hoặc tệ hơn nữa?"

Một cậu bé nhún vai. "Cháu không thấy bức bối gì cả."

"Cháu cũng thế," một đứa khác bổ sung.

Tôi chưa chịu thua. "Vậy là không ai trong số các cháu ở đây phản đối cách nói chuyện như thế?"

Im lặng trong chốc lát.

"Thỉnh thoảng cháu cũng bức," một cô bé thú nhận. "Và cháu biết mình không nên thế vì các bạn cháu và cả cháu nữa, tất thấy thường nói chuyện kiểu như vậy, và chúng cháu chỉ đùa với nhau thôi. Cô biết đó, vui là chính. Nhưng nếu cô vừa thi rớt một môn và ai đó gọi cô là 'đồ con bò' - chuyện như thế từng xảy ra với cháu rồi - hay có lần cháu cắt mái tóc không được đẹp cho lắm và bạn cháu bảo nhìn cháu y như đứa bị thần kinh, thì chẳng còn gì vui nữa. Cháu giả vờ là điều đó không khiến cháu bức mình. Nhưng đó chỉ là bên ngoài thôi."

"Vậy theo cháu điều gì sẽ xảy ra," tôi hỏi cô bé ấy, "nếu cháu không giả vờ mà nói thật với các bạn những gì cháu cảm nhận bên trong?"

Con bé lắc đầu. "Không được đâu."

"Bởi vì?..."

"Vì chúng sẽ hạ nhục cô hay lôi cô ra làm trò cười đấy."

"Phải đó," một cô bé khác tán thành. "Tụi nó sẽ cho rằng cô quá nhạy cảm và đang cố tỏ ra khác người hoặc tỏ vẻ ta đây, rồi tẩy chay cô luôn."

Nhiều cánh tay khác giơ lên. Rất nhiều đứa muốn phát biểu ý kiến:

"Nhưng đó không phải là bạn bè thật sự. Ý mình là, nếu bạn phải sống giả tạo và ra vẻ bình thường chỉ để hòa đồng với nhóm thì tệ thật."

"Phải, nhưng nhiều đứa sẽ làm mọi cách để được chấp nhận."

"Đúng thế. Mình biết vài đứa bắt đầu tập tành uống rượu và những thứ khác cho giống bạn giống bè."

"Như vậy thật ngu ngốc, vì lẽ ra cậu nên làm những gì mình cho là đúng, và cứ mặc kệ bạn bè muốn làm gì thì làm. Tớ quan niệm rằng 'Không can thiệp vào chuyện của người khác!'"

"Phải, nhưng trong cuộc sống mọi thứ không diễn ra như thế. Bạn bè ảnh hưởng đến ta rất nhiều. Và nếu bạn không hòa nhập được, bạn sẽ bị cho ra rìa."

"Thì sao nào? Ai cần bạn bè kiểu đó chứ? Theo mình thì một người bạn thật sự là người để cho bạn sống thật với chính mình và không cố gắng thay đổi bạn."

"Là người lắng nghe và quan tâm đến cảm xúc của bạn."

Tôi cảm thấy xúc động vì những gì bọn trẻ nói. Bạn bè đối với chúng quan trọng đến nỗi có đứa sẵn lòng quên đi một phần bản thân mình để được trở thành thành viên của nhóm. Nhưng tất cả bọn trẻ đều hiểu, ở một mức độ nào đó, thế nào là một tình bạn thật sự.

"Chúng ta phải ở cùng một tần số," tôi nói. "Từ sau buổi nói chuyện lần trước, cô đã suy nghĩ rất nhiều về việc làm thế nào để áp dụng những kỹ năng cô dạy cho người lớn vào các mối quan hệ ở tuổi teen. Giờ đây các cháu đã thể hiện rõ quan điểm về những gì các cháu trân trọng ở bạn mình, đó là khả năng lắng nghe, chấp nhận và tôn trọng những điều các cháu nói. Bây giờ, chúng ta sẽ đưa những ý tưởng đó vào thực tiễn bằng cách nào?"

Tôi mở cặp hồ sơ của mình và lấy ra những tài liệu tôi đã chuẩn bị sẵn. "Các cháu sẽ thấy nhiều ví dụ minh họa chuyện một người bạn đang tìm cách nói cho bạn mình hiểu. Các cháu cũng sẽ thấy sự khác biệt giữa cách nói làm hủy hoại mối quan hệ với cách nói mang tính khích lệ và ủng hộ ra sao."

"Chúng ta hãy cùng xem qua các hình minh họa," tôi nói và phát tài liệu ra cho nhóm. "Có ai muốn đóng vai trong các tình huống này cho mọi người xem không?"

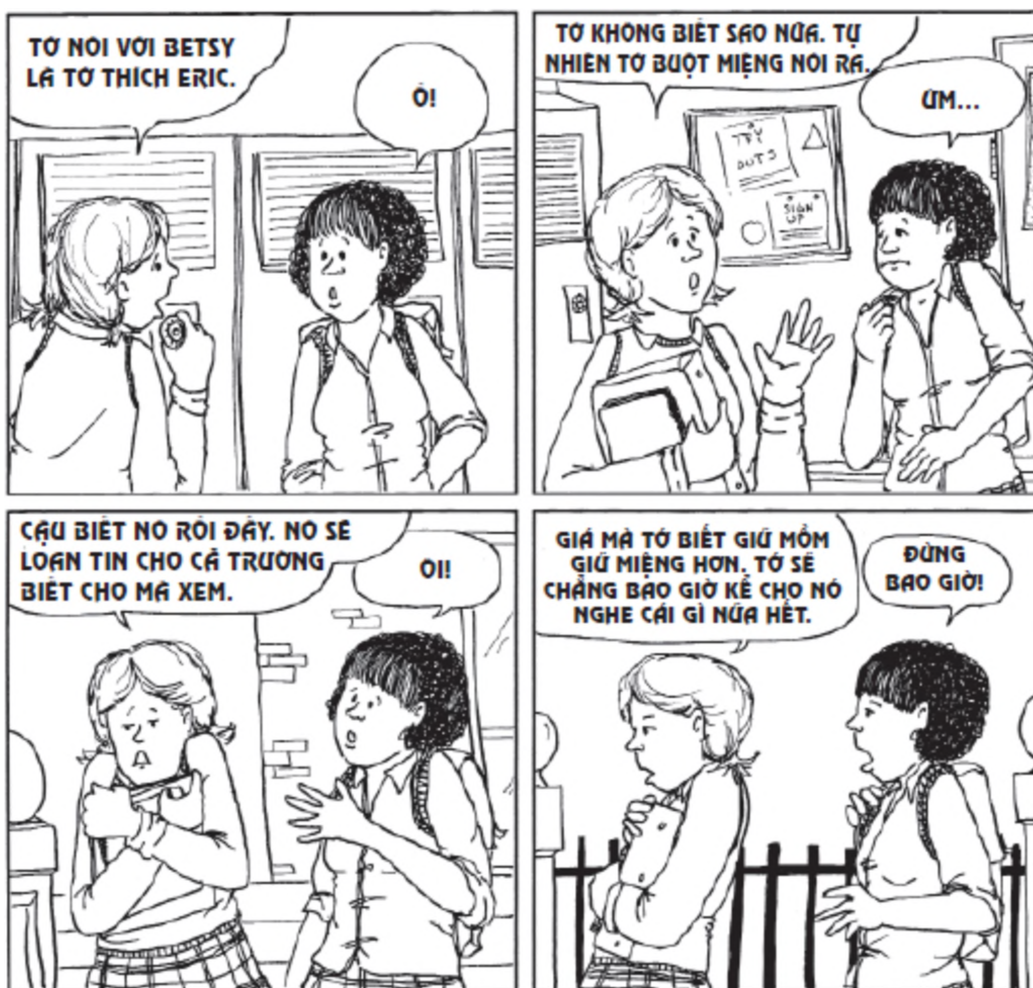
Không hề chần chừ, tất cả đều muốn tham gia. Giữa từng tràng cười, bọn trẻ đọc vai diễn của mình đầy phấn khích và hào hứng. Khi tôi ngồi đó, xem bọn trẻ diễn và nghe những lời thoại chúng đọc ra, tôi cảm thấy như thể mình đang xem một bộ phim hoạt hình.

**Thay vì làm bề mặt bạn mình...**



Khi người khác có chuyện không vui, tra vấn và chỉ trích chỉ khiến họ cảm thấy tệ hơn.

**Hãy lắng nghe bằng cách gật đầu, thỉnh thoảng chêm vào vài từ**



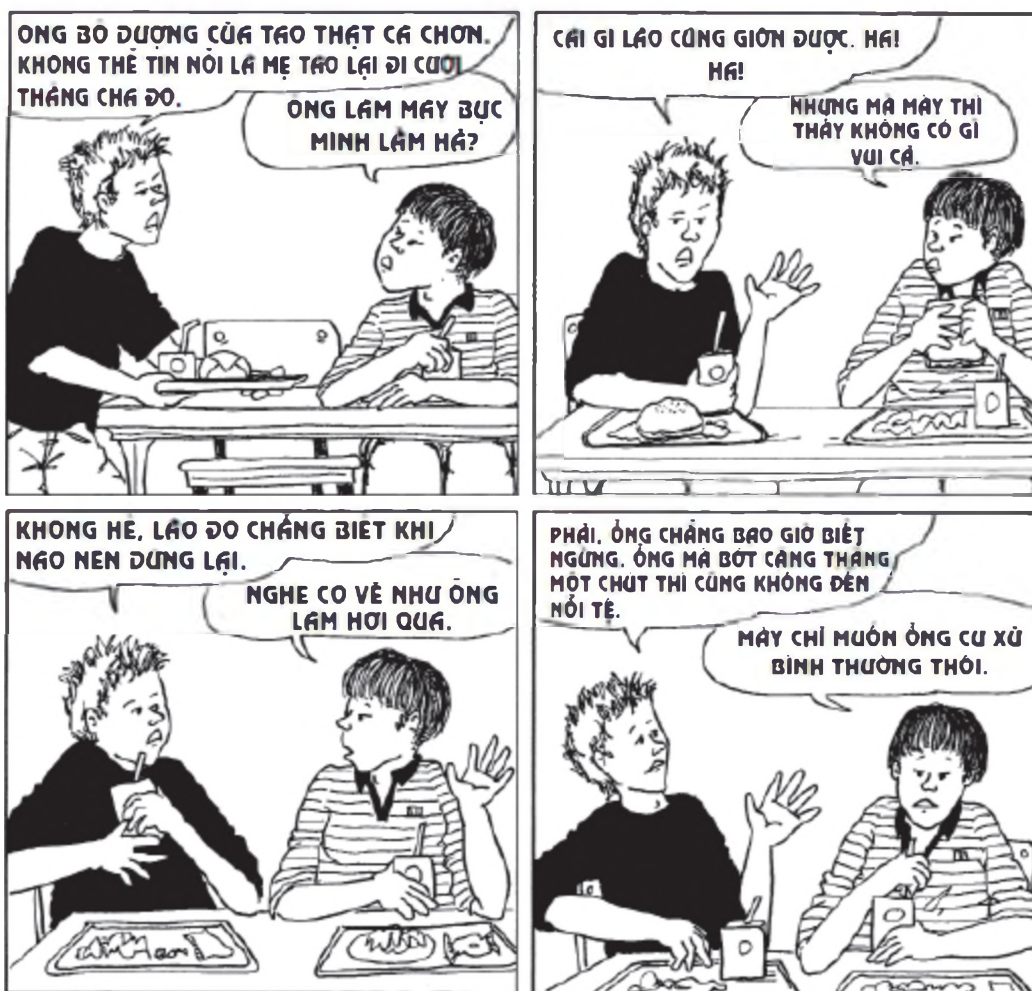
Đôi khi chỉ cần một vài từ thông cảm, bạn mình sẽ cảm thấy tốt hơn và suy nghĩ sáng suốt hơn.

**Thay vì không thừa nhận suy nghĩ và cảm xúc của bạn mình...**



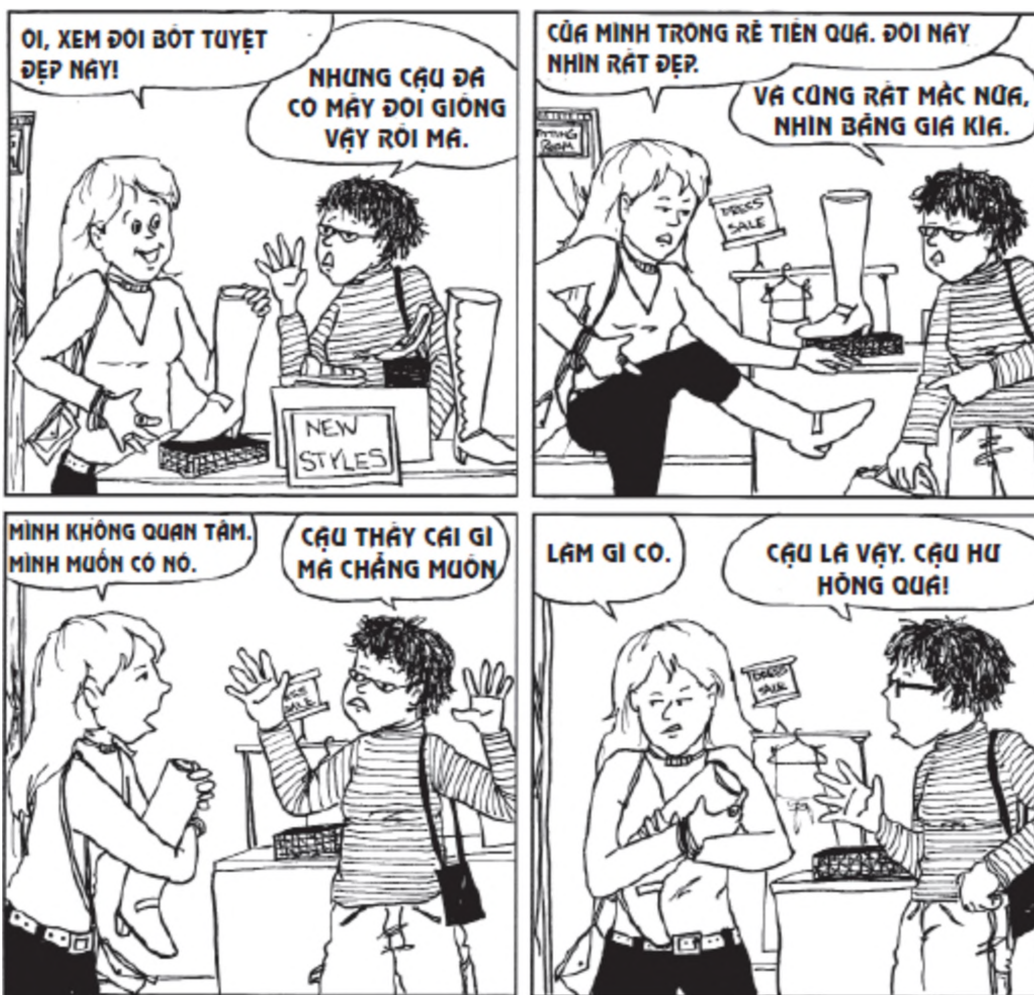
Khi bạn gạt những cảm xúc của bạn mình sang một bên, người bạn đó sẽ không còn muốn nói chuyện với bạn nữa.

**Hãy bày tỏ suy nghĩ và cảm xúc**



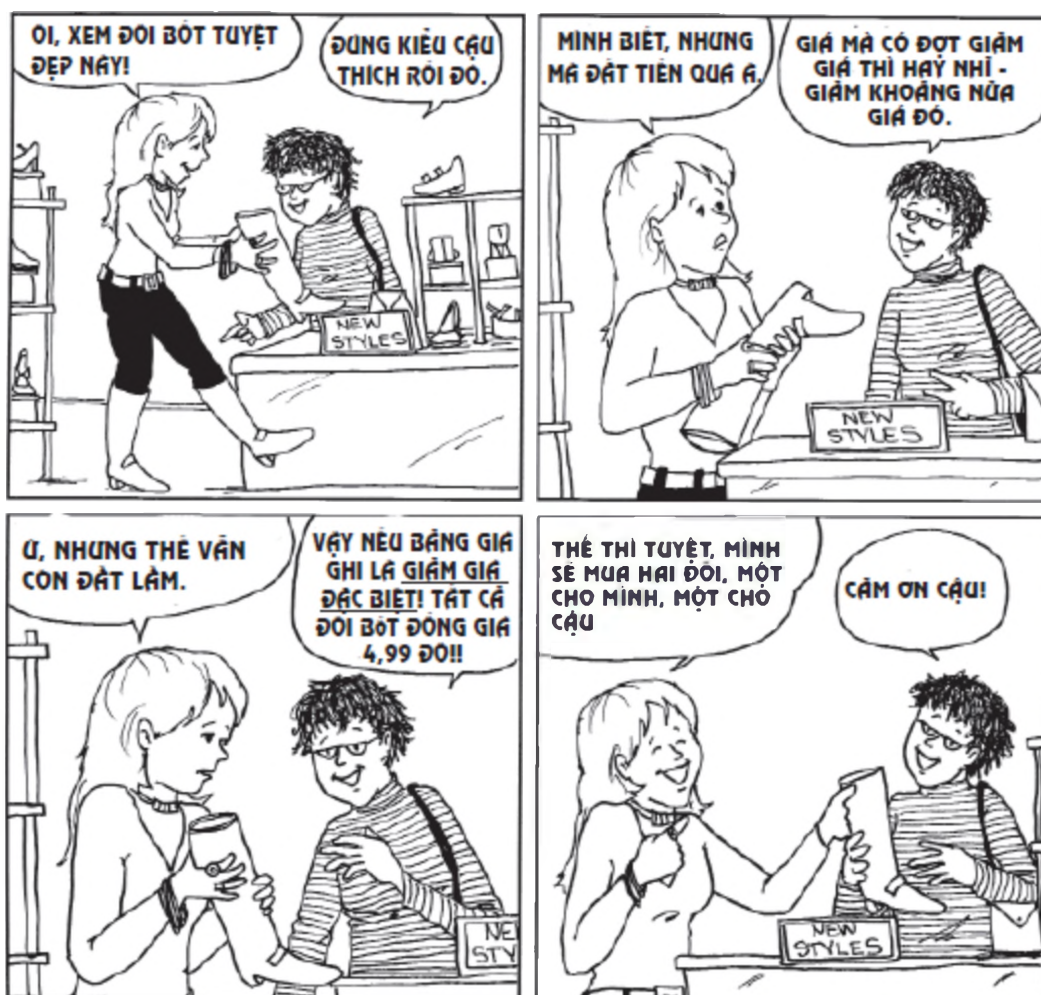
Sẽ dễ dàng hơn nhiều khi nói chuyện với người chấp nhận cảm xúc của bạn và để bạn có cơ hội tự rút ra kết luận cho mình.

**Thay vì dẹp bỏ những mong ước...**



Khi một người bạn gạt những mong ước của bạn sang một bên và hạ thấp bạn vì đã ấp ủ những ước mơ đó, bạn có thể cảm thấy mình bị xúc phạm và thất vọng tràn trề.

**Hãy nói về những điều bạn chưa thể thực hiện lúc này**



Sẽ dễ dàng để ta chấp nhận thực tế hơn khi bạn mình vẽ ra những điều không tưởng ở hiện tại.

"Thế các cháu nghĩ sao về những ví dụ này?" Tôi hỏi. Bọn trẻ suy nghĩ rồi từ từ đưa ra câu trả lời.

"Thường tụi cháu không nói chuyện với nhau kiểu như vậy, nhưng có lẽ cách nói này sẽ hay hơn."

"Đúng rồi, những ví dụ này chỉ ra cách nói 'sai' khiến bạn cảm thấy mình y như đồ vứt đi."

"Nhưng cậu đâu thể chỉ có nói 'khéo' là xong. Cậu phải thật sự nghĩ như vậy, nếu không mọi người sẽ cho rằng cậu giả tạo."

"Đúng là nghe không được tự nhiên cho lắm. Là lạ thế nào ấy. Nhưng khi đã quen nói rồi thì cũng được..."

"Nghe thì cũng được. Nhưng cháu không biết mình có quen nói những lời như thế hay

không, và chẳng biết bạn bè cháu sẽ nghĩ sao khi cháu nói chuyện kiểu vậy."

"Mình thấy cách nói này rất hay. Mình ước gì mọi người đều nói chuyện với nhau như thế."

"Vậy chúng ta có nên nói chuyện với cha mẹ 'theo cách này' không?" Tôi hỏi.

Bọn trẻ ngập ngừng. "Lúc nào thì nói như vậy ạ?" Có ai đó đặt câu hỏi.

"Như lúc bố hoặc mẹ cháu đang bực mình chuyện gì đó."

Tôi có thể nhận ra vẻ bối rối trên những khuôn mặt bởi đây là cách nghĩ hoàn toàn mới mẻ đối với chúng.

"Hãy tưởng tượng xem," tôi tiếp tục, "một buổi tối nọ, bố hoặc mẹ cháu về đến nhà sau một ngày làm việc mệt mỏi và có đủ thứ chuyện để than phiền: xe cộ đông đúc, máy tính bị hư, sếp không ngừng la mắng, và mọi người phải làm thêm giờ để bù cho khoảng thời gian máy bị hư."

"Các cháu có thể đáp lại bằng cách, 'Con cũng vừa trải qua một ngày tệ hại giống như bố/ mẹ vậy.' Hoặc các cháu có thể bày tỏ sự cảm thông của mình bằng cách gật gù, 'Vâng ạ,' hoặc thay bố mẹ bày tỏ những cảm xúc của họ, hoặc cùng hài hước về những điều không tưởng trong hiện tại."

Bọn trẻ cảm thấy hào hứng với ý tưởng đó. Ngừng một chút, rồi lần lượt từng đứa tưởng tượng mình sẽ nói chuyện với cha mẹ như thế nào:

"Trời ạ, nghe như mẹ vừa có một ngày thật tồi tệ."

"Máy tính bị hư thì đúng là khó chịu thật."

"Chắc bố ghét nghe sếp la lối kiểu đó lắm."

"Đường xá đông như kiến thì chẳng vui chút nào."

"Chắc mẹ đang ước gì mình có thể đi bộ tới công ty."

"Và mẹ không cần phải ở lại làm khuya nữa!"

"Rồi khi ông sếp già đó về hưu, bố sẽ có một người sếp khác không hay la lối nữa."

Cả bọn cười toe toét với tôi, rõ ràng là chúng hài lòng về chính bản thân mình.

"Cô biết không? Cháu sẽ thử cách này với mẹ cháu tối nay. Mẹ cháu luôn miệt mài phàn nàn về công việc."

"Còn cháu muốn thử với bố cháu," một cậu bé phát biểu. "Nhiều lần bố cháu về nhà muộn và than mệt."

"Vậy là," tôi nói, "sẽ có nhiều ông bố bà mẹ cảm thấy rất vui vào tối nay đây. Và đừng quên mời họ tham dự cùng các cháu trong buổi trò chuyện cuối cùng vào tuần tới nhé. Sẽ rất thú vị nếu chúng ta thảo luận chung với nhau."

### **Những cảm xúc cần được công nhận**

*Bạn gái:* Con nhỏ Briana hợm hĩnh hết sức! Nó đi ngang qua và giả lơ như không thấy mình ở hành lang. Nó chỉ nói chuyện với mấy đứa nhà giàu thôi.

*Bạn:* Kệ nó đi. Quan tâm đến nó làm gì cho mệt.

Thay vì chối bỏ cảm xúc:

**Hãy công nhận cảm xúc bằng những từ như:**

"Ừ!"

**Khẳng định cảm xúc:**

"Mặc dù thừa biết nó là đứa hợm hĩnh, cậu vẫn cảm thấy rất khó chịu. Chẳng ai thích bị giả lơ kiểu đó cả."

**Nói về những điều không tưởng trong hiện tại:**

"Ước gì một trong những đứa nhà giàu đó cho Briana nếm trải những gì nó gây ra nhỉ? Bước ngang qua, chẳng thèm nhìn mặt nó, như thể nó không tồn tại. Sau đó cười nói và chào hỏi rôm rả với người khác."

## Bảy Cha Mẹ Và Con Cái Cùng Tham Gia

**Tối nay là lần đầu tiên tất cả mọi người cùng tham dự với nhau.** Khi các gia đình lục tục kéo vào và ổn định chỗ ngồi, một cảm giác căng thẳng ngấm ngầm xuất hiện. Không ai biết trước điều gì sẽ diễn ra. Tôi cũng là một trong số đó. Liệu các bậc phụ huynh có cảm thấy thiếu tự nhiên khi có sự hiện diện của con mình không? Liệu bọn trẻ có ngại ngần khi biết cha mẹ đang quan sát mình? Tôi phải làm sao để hai thế hệ cảm thấy thoải mái với nhau?

Sau khi chào hỏi tất cả mọi người, tôi nói, "Tối nay chúng ta sẽ cùng tìm hiểu về những phương pháp nói chuyện và lắng nghe hữu ích cho mọi thành viên trong gia đình. Giờ thì chuyện này nghe có vẻ không quá khó, nhưng đôi lúc nó cũng không dễ dàng gì. Lý do chính là vì trong gia đình không thể có hai người hoàn toàn giống nhau. Mỗi cá nhân là một cá thể độc nhất. Chúng ta có những sở thích khác nhau, tính tình khác nhau, nhu cầu khác nhau và thế là mâu thuẫn phát sinh. Nếu ở trong nhà một ai đó lâu lâu một chút, bạn sẽ nghe những lời đối thoại sau:

*'Trong này nóng quá. Anh mở cửa sổ đây.'*

*'Không! Đừng! Em đang lạnh cóng!'*

*'Chỉnh nhạc nhỏ xuống. To quá!'*

*'To quá? Con hầu như chẳng nghe thấy gì cả.'*

*'Nhanh lên! Chúng ta muộn rồi!'*

*'Cứ từ từ đã. Còn khối thời gian.'*

"Và trong những năm tuổi teen, sự khác biệt ngày càng rõ rệt. Cha mẹ muốn giữ cho con cái an toàn, bảo vệ con khỏi những cạm bẫy bên ngoài. Nhưng bọn trẻ lại vô cùng tò mò. Chúng muốn có cơ hội khám phá thế giới chung quanh."

"Đa số các bậc cha mẹ muốn con mình thuận theo những quan điểm của họ về đúng sai, phải trái. Một số trẻ lại nghi ngờ những quan điểm đó và nghe theo bạn bè."

"Và như thế điều đó chưa đủ khiến cho gia đình căng thẳng, chúng ta còn phải đối phó với sự thật rằng các bậc cha mẹ ngày nay bận rộn và phải chịu nhiều áp lực hơn bao giờ hết."

"Chính xác!" Tony kêu lên.

Một đứa trẻ ngồi cạnh Tony nói khê, "Và trẻ con ngày nay cũng bận rộn và chịu nhiều áp lực hơn bao giờ hết."

Những tiếng "Phải đấy" tỏ ý tán đồng vang lên từ phía bọn trẻ.

Tôi cười lớn. "Vì thế chẳng có gì lạ lắm," tôi tiếp tục, "khi những người trong cùng một gia đình, vốn rất thương yêu nhau, lại có thể khó chịu với nhau, gây phiền toái và thỉnh thoảng chộc cho nhau tức điên lên. Thế thì, chúng ta phải làm gì với những cảm xúc tiêu cực đó? Đôi khi chúng ủa đến và bộc phát ra ngoài. Tôi đã từng nghe thấy tiếng mình hét vào mặt con, 'Tại sao con cứ như vậy hả?'... 'Con chẳng bao giờ chịu học hỏi!'... 'Con bị sao vậy?' Và tôi nghe con mình đốp chát lại, 'Thật là ngu ngốc!'... 'Mẹ không công bằng!'... 'Mẹ của bạn con dễ chịu hơn mẹ nhiều!'"

Cả hai thế hệ đều mỉm cười đồng tình.

"Bằng một cách nào đó," tôi tiếp tục, "ngay cả khi thốt lên những lời nói này, ở một mức độ nào đó, chúng ta đều biết kiểu đối đáp ấy chỉ khiến mọi người thêm bức dọc, thủ thế, ít chịu nhìn nhận quan điểm của người khác hơn."

"Đó là lý do tại sao," Joan thở dài, "đôi khi chúng ta giữ những cảm xúc trong lòng và im lặng - chỉ vì không muốn phá vỡ hòa khí."

"Và đôi khi," tôi nói thêm, "quyết định 'không nói gì cả' cũng không phải là một ý kiến tồi. Ít ra thì ta không khiến mọi chuyện trầm trọng thêm. Tuy nhiên, im lặng không phải là cách duy nhất. Bất cứ khi nào ta cảm thấy mình bắt đầu khó chịu hoặc nổi giận với một thành viên trong gia đình, chúng ta cần dừng lại, hít thở và tự hỏi chính mình câu hỏi then chốt sau: *Tôi có thể bày tỏ những cảm xúc chân thật của mình bằng cách nào, để người khác chịu lắng nghe thậm chí suy nghĩ về những điều tôi nói?*"

"Tôi biết những gì tôi đề xuất ở đây không dễ. Chúng ta cần ý thức tránh nói về những gì người khác làm sai, mà chỉ nói về mình - mình cảm thấy gì, mình muốn gì, mình không thích điều gì, và mình thích điều gì."

Tôi ngừng một chút. Các bậc phụ huynh từng nghe tôi giải thích về vấn đề này vài lần. Nhưng đây là lần đầu tiên bọn trẻ được nghe. Vài đứa nhìn tôi với vẻ mặt khó hiểu.

"Tôi sẽ phát cho mọi người một số hình minh họa đơn giản," tôi nói, "nó sẽ thể hiện những điều tôi muốn nói. Đối với tôi, chúng miêu tả khả năng của cả cha mẹ lẫn con cái trong việc kiểm soát hoặc để cho cảm xúc leo thang. Hãy dành ra vài phút xem qua các ví dụ này và nói cho tôi nghe bạn nghĩ gì."

Dưới đây là những hình ảnh tôi gợi đến cho cả phòng.

### **Đôi lúc con cái làm cha mẹ nổi giận**



Khi các bậc cha mẹ thất vọng, thỉnh thoảng họ tuôn ra những lời buộc tội đầy giận dữ.

**Thay vì kết tội con... Hãy nói ra những gì bạn cảm nhận và/hoặc nói những gì bạn mong muốn bày tỏ**



Teen có xu hướng chịu lắng nghe hơn khi bạn bày tỏ cảm xúc của mình, thay vì chỉ ra những điểm sai hoặc sự thô lỗ trong cách cư xử của chúng.

**Cũng có lúc cha mẹ lại khiến con cái nổi giận**



Khi teen bị sỉ nhục, đôi khi chúng sẽ trả đũa bằng cách lăng mạ ngược lại.

**Thay vì đốp chát... Hãy nói ra những gì bạn cảm nhận và/hoặc nói những gì bạn mong muốn bày tỏ**



Cha mẹ có xu hướng lắng nghe hơn khi bạn bày tỏ cảm xúc của mình, thay vì chỉ ra những điểm sai của họ.

Tôi quan sát khi mọi người chăm chú xem những trang minh họa. Vài phút sau tôi hỏi, "Mọi người thấy sao?"

Paul, con trai của Tony là đứa đầu tiên cho ý kiến. (Đúng như tôi đoán, cậu bé cao nhòng, gầy nhom ấy là con của Tony.) "Cháu nghĩ cách này ổn," cậu bé nói, "nhưng khi cháu tức khí lên, cháu không còn biết điều gì nên nói, điều gì không nên nữa. Cháu chỉ nghĩ gì nói nấy."

"Phải," Tony đồng ý. "Nó giống tôi. Phản ứng nhanh lắm."

"Tôi hiểu," tôi đáp. "Khó mà nói năng chừng mực được khi bạn giận dữ. Không ít lần mấy đứa con nhà tôi làm nhiều chuyện khiến tôi nộ khí xung thiên, tôi đã hét lên 'Bây giờ mẹ đang nổi điên, mẹ không chịu trách nhiệm về những gì mẹ có thể nói hoặc làm đâu! Vậy con hãy biết thân biết phận mà tránh xa mẹ ra!' Tôi nhận ra điều này giúp bảo vệ lũ con tôi chút ít và cho tôi thêm thời gian để nguôi bốt."

"Sau đó thì sao?" Tony hỏi.

"Sau đó, tôi ra ngoài đi dạo một vòng hoặc đi hút bụi nguyên căn nhà - bất cứ công việc gì khiến tôi phải vận động. Các bạn làm gì để hạ hỏa khi bạn thật sự, thật sự nổi khùng?"

Vài người nở nụ cười bên lên. Bọn trẻ nhanh nhẩu trả lời trước:

*"Cháu đóng cửa phòng và bật nhạc thật lớn."*

*"Cháu rửa mặt trong bồn."*

*"Cháu xách xe đạp chạy một vòng."*

*"Cháu lôi trống ra đánh."*

*"Cháu gây chuyện đánh nhau với thằng em."*

Tôi hướng tay về các bậc phụ huynh. "Thế còn các anh chị?"

*"Tôi đi thẳng đến tủ lạnh và ăn hết một hộp kem."*

*"Tôi khóc."*

*"Tôi hét lên với tất cả mọi người."*

*"Tôi gọi điện cho ông xã và kể về sự việc đang xảy ra ở nhà."*

*"Tôi uống vài viên aspirin."*

*"Tôi viết một lá thư thật dài, thật tồi tệ, rồi xé nó đi."*

"Bây giờ hãy tưởng tượng," tôi đề nghị, "bạn vừa làm một việc, bất kể đó là việc gì, để người giận và bây giờ bạn có thể bày tỏ cảm xúc của mình một cách hữu ích hơn. Bạn có làm được không? Liệu bạn có thể nói cho người đối diện nghe những điều bạn muốn, hoặc cảm nhận, hoặc cần, thay vì trách móc và nguyên rủa họ? Dĩ nhiên là bạn có thể. Nhưng nó đòi hỏi bạn phải suy nghĩ cân nhắc, và luyện tập sẽ giúp được nhiều cho bạn."

"Trong những bức hình minh họa vừa rồi, tôi lấy ví dụ từ chính gia đình mình. Bây giờ, tôi muốn các bạn hãy nhớ đến một chuyện gì đó trong nhà khiến bạn phiền lòng, khó chịu hoặc buồn bã. Hãy viết ra giấy ngay khi bạn nghĩ ra."

Có vẻ như cả nhóm giật mình khi nghe yêu cầu của tôi. "Việc lớn nhỏ gì cũng được."

Tôi nói thêm. "Một chuyện gì đó đã xảy ra, hoặc thậm chí những điều bạn tưởng tượng có thể xảy ra."

Cha mẹ và con cái nhìn nhau e dè. Vài người cười khúc khích, và chỉ một lúc sau tất cả bắt đầu viết.

"Giờ thì bạn đã chỉ ra được vấn đề," tôi nói, "chúng ta hãy cùng xem xét hai cách xử lý khác nhau. Đầu tiên, hãy viết ra những điều mà bạn nghĩ rằng khi nói ra, nó chỉ khiến mọi chuyện tồi tệ hơn thôi." Tôi ngừng một lúc để mọi người viết. "Và bây giờ là những gì bạn có thể nói ra để đối tượng lắng nghe và xem xét quan điểm của bạn."

Cả gian phòng rơi vào im lặng trong lúc mọi người tìm câu trả lời. Khi tất cả có vẻ đã sẵn sàng, tôi nói, "Bây giờ, mỗi người hãy mang theo tờ giấy mình viết và tìm một phụ huynh hoặc một cô cậu nhỏ *không phải* là cha/mẹ/con của mình và ngồi cạnh người đó."

Sau vài phút nhốn nháo - giữa tiếng dịch chuyển ghế và cả những tiếng kêu, "Tôi vẫn cần một đũa tre!" và "Có bác nào muốn làm bố cháu không?" - cuối cùng mọi người cũng ổn định chỗ ngồi với đối tượng mới của mình.

"Bây giờ," tôi nói, "chúng ta đã sẵn sàng thực hiện bước tiếp theo. Các bạn hãy luân phiên đọc những cách nói trái ngược nhau cho người đối diện nghe và chú ý phản ứng của họ. Sau đó chúng ta sẽ thảo luận về việc này."

Mọi người dè dặt bắt đầu và cũng phải mất một thời gian khá lâu để quyết định xem ai sẽ đọc trước. Nhưng khi đã quyết định xong, cha mẹ và con cái cùng nhau vào vai của mình một cách nghiêm túc. Ban đầu họ nói chuyện còn nhẹ nhàng, càng về sau càng sôi nổi và ồn ào hơn. Một cuộc tranh cãi giả vờ giữa Michael và Paul (con trai của Tony) khiến mọi cặp mắt đổ dồn về phía họ.

"Nhưng con lúc nào cũng đợi nước đến chân mới nhảy!"

"Không phải vậy! Con đã nói là con sẽ làm sau mà."

"Khi nào chứ?"

"Ăn tối xong."

"Thế trễ lắm rồi."

"Chưa trễ."

"Trễ rồi."

"Thôi bố đừng làm phiền con nữa, để con yên!!"

Bỗng dưng cả hai im bật, nhận ra cả phòng đang nín thở theo dõi câu chuyện của họ.

"Tôi cố thuyết phục con mình làm bài tập sớm hơn," Michael giải thích, "nhưng nó cứ

kiếm chuyện với tôi."

"Đó là vì bố cháu không chịu để cháu yên," Paul nói. "Bố không biết rằng càng thúc ép thì cháu càng không muốn làm."

"Thôi được, bác chịu thua," Michael nói, "giờ để bác thử cách khác." Anh hít một hơi dài và nói, "Con trai, bố nghĩ là... bố cứ hay thúc ép con làm bài tập sớm vì bố nghĩ rằng con nên như vậy. Nhưng từ nay về sau, bố tin tưởng ở con, rằng con sẽ tự giác ngồi vào bàn học khi nào con cảm thấy thích hợp. Bố chỉ yêu cầu con một điều là hãy hoàn thành bài tập trước 9g30 tối, hoặc trễ nhất là 10 giờ, để con có thể ngủ đủ giấc."

Paul toét miệng ra cười. "Nè, 'tía ời', vậy hay hơn nhiều đó! Con thích thế."

"Vậy là bác làm tốt," Michael nói đầy tự hào.

"Đúng thế," Paul trả lời. "Và bác sẽ thấy, cháu cũng sẽ làm tốt. Cháu sẽ đi làm bài tập. Bác không phải bận tâm nhắc nhở nữa."

Cả nhóm có vẻ hào hứng với tình huống minh họa họ vừa chứng kiến. Nhiều nhóm cha mẹ - con cái tình nguyện đọc to cách ứng xử trái ngược mà họ viết ra cho mọi người nghe. Tất cả chúng tôi chăm chú lắng nghe.

#### **Cha mẹ (kết tội):**

*"Sao lúc nào mẹ yêu cầu con làm gì con cũng đều viện cớ gây sự với mẹ vậy? Con không bao giờ chủ động giúp đỡ mẹ cả. Tất cả những gì mẹ nghe được là, 'Tại sao lại là con? Sao mẹ không nhờ anh hai kia? Con bận rồi.'"*

#### **Cha mẹ (bày tỏ cảm xúc):**

*"Mẹ rất ghét phải tranh cãi khi mẹ có chuyện cần nhờ con. Nếu mẹ được nghe những câu như 'Mẹ không cần phải nói nữa đâu. Con làm ngay đây!' thì vui biết bao."*

#### **Con cái (kết tội):**

*"Tại sao mẹ không báo lại cho con biết? Jessica và Amy hai đứa nó nói có gọi điện cho con nhưng mẹ chẳng nói gì cả. Bây giờ con bị lỡ trận đấu này rồi, tại mẹ hết!"*

#### **Con cái (bày tỏ cảm xúc):**

*"Mẹ, nhận được tất cả tin nhắn qua điện thoại rất quan trọng đối với con. Con bỏ lỡ một trận đấu chỉ vì họ đổi ngày và khi con biết thì mọi thứ đã quá muộn."*

#### **Cha mẹ (kết tội):**

*"Tất cả những gì mẹ nghe từ con là 'Đưa cho con...', 'Lấy cho con...', 'Chờ con đến đây', 'Chờ con đi kia.' Dù mẹ có làm gì cho con đi nữa cũng chưa đủ. Và đã bao giờ mẹ nhận được lời cảm ơn chưa? Chưa hề!"*

**Cha mẹ (bày tỏ cảm xúc):**

"Mẹ vui khi có thể giúp con bất cứ việc gì. Nhưng khi mẹ làm thế, mẹ mong nhận được một lời cảm ơn."

**Con cái (kết tội):**

"Tại sao mẹ lại không thể giống những bà mẹ khác? Bạn bè con ai cũng được tự đi trung tâm thương mại chơi. Mẹ vẫn xem con như con nít."

**Con cái (bày tỏ cảm xúc):**

"Con ghét mỗi tối thứ bảy phải ru rú ở nhà trong khi bạn bè con ai cũng vui chơi ở trung tâm thương mại. Con cảm thấy mình đã đủ lớn để tự lo lấy thân."

Laura, người vốn đã ngồi nghe hết sức chăm chú với vẻ thích thú đặc biệt, ngay khi cô con gái của chị đọc dứt câu nói cuối cùng, đột nhiên chị không kiềm được nữa và kêu ầm lên. "Ôi không, Kelly Ann! Mẹ không cần biết con nói gì và nói ra sao, mẹ chỉ không để cho một cô bé mới 13 tuổi đi đến trung tâm thương mại buổi tối. Mẹ muốn phát điên lên - vì những thứ đang diễn ra hàng ngày trên thế giới này."

Mặt Kelly đỏ bừng. "Mẹ, làm ơn đi," cô bé nài nỉ.

Mãi một lúc sau cả phòng mới nhận ra rằng tình huống thực hành nhóm đã biến thành mâu thuẫn có thật và nóng hổi giữa hai mẹ con Laura.

"Tôi đã sai ư?" Laura hỏi tôi. "Thậm chí nếu nó đi với bạn chẳng nữa, đó vẫn là một đám trẻ con. Việc để cho mấy đứa con gái trẻ lang thang trong khu thương mại buổi tối chẳng có gì khác ngoài sự vô trách nhiệm của người lớn."

"Mẹ, chẳng có đứa nào đi lang thang cả," Kelly vặn lại một cách nóng nảy. "Chúng con đi xem các gian hàng. Hơn nữa, mọi thứ đều tuyệt đối an toàn. Lúc nào cũng có hàng đông người xung quanh tụi con."

"À," tôi nói, "chúng ta có hai luồng quan điểm ở đây. Laura, chị tin rằng khu thương mại không phải là chỗ dành cho một cô gái 13 tuổi đi chơi tối mà không có người giám sát. Chị nhìn thấy rất nhiều mối nguy rình rập."

"Kelly, đối với cháu, khu thương mại là 'tuyệt đối an toàn', và cháu cảm thấy mình nên được phép đi đến đó với chúng bạn." Tôi hướng về cả phòng. "Chúng ta đành bó tay với tình huống này, hay chúng ta có thể cùng nhau nghĩ ra một giải pháp thỏa mãn được cho cả Kelly lẫn mẹ cô bé?"

Cả phòng không chần chừ lấy một giây. Cha mẹ lẫn con cái đều bị cuốn vào việc tìm ra giải pháp cho vấn đề.

*Một phụ huynh (ý kiến dành cho Laura):* Để tôi nói chị nghe những gì tôi làm với con gái mình. Tôi chờ nó và lũ bạn nó đến đó, ra thời hạn cho chúng hai giờ đồng hồ. Nhưng một tiếng sau nó phải gọi điện thoại cho tôi và gọi một lần nữa khi gần sát giờ về. Tôi biết cũng phiền hà cho nó, nhưng điều đó giúp tôi yên tâm.

*Một cô bé (ý kiến dành cho Laura):* Cô có thể mua cho Kelly một chiếc điện thoại di động. Như vậy bạn ấy có thể gọi cho cô khi gặp chuyện và cô cũng giữ liên lạc được với con mình vào bất kỳ lúc nào.

*Một phụ huynh khác (ý kiến dành cho Laura):* Chị nghĩ sao về việc đưa mấy cô nhóc đến tận nơi? Chị sẽ đi chung với bọn chúng một lúc, sau đó chị đi mua sắm tí gì đó cho mình, rồi quy định giờ và địa điểm chị sẽ quay lại gặp chúng, chờ chúng về.

*Một cậu bé (16 tuổi, cao ráo đẹp trai, nói chuyện với Kelly):* Nếu em muốn đi chơi ở trung tâm thương mại với các bạn, sao em không cho mẹ em đi cùng?

*Kelly:* Anh đùa à? Lũ bạn em sẽ mất vía cho coi.

*Laura:* Sao lại thế? Bạn con đưa nào cũng thích mẹ mà.

*Kelly:* Không được đâu. Làm như vậy ngượng lắm.

*Vẫn cậu bé đẹp trai đó (mỉm cười với Kelly):* Em có thể nói các bạn mình cố gắng giúp em, chỉ một hoặc hai lần thôi, để mẹ em thấy em đi đâu, làm gì. Biết đâu mẹ em sẽ thoải mái hơn.

*Kelly (xiêu lòng):* Chắc vậy. (hướng ánh mắt dò hỏi về phía mẹ).

*Laura:* Mẹ sẽ làm thế.

Tôi thật sự ấn tượng khi chúng kiến những gì vừa diễn ra. Và điều khiến tôi còn kinh ngạc hơn cả việc tìm ra giải pháp nhanh chóng chính là cái cách mà cả nhóm phản ứng trước mâu thuẫn giữa Laura và Kelly. Không ai thiên vị bên nào. Tất cả đều thể hiện sự tôn trọng dành cho những cảm xúc mạnh mẽ của cả người mẹ lẫn cô con gái.

"Mọi người vừa thể hiện rõ nét," tôi nói, "cách giải quyết những bất đồng một cách văn minh. Có vẻ như chúng ta phải tìm cách dẹp bỏ khuynh hướng tự nhiên cho rằng mình đúng còn người khác hoàn toàn sai: 'Con làm thế này sai rồi! Và làm thế kia cũng sai nốt!' Theo quý vị, tại sao chúng ta lại không dễ dàng chỉ ra điểm đúng của người khác? Tại sao chúng ta không thể khen ngợi nhanh như khi chúng ta chỉ trích ai đó?"

Im lặng một lúc, và sau đó là lao xao tiếng trả lời. Đầu tiên là các bậc phụ huynh:

"Vì bất lỗi dễ hơn nhiều. Bạn không phải mất công suy nghĩ, nhưng để đưa ra một lời ngợi khen, bạn phải động não một chút."

"Đúng thế. Như tối hôm qua khi thấy tôi nói chuyện điện thoại, con trai tôi tự động vắn

nhỏ nhạc xuống một chút. Tôi thật sự vui khi con làm điều đó, nhưng tôi chẳng hề bận tâm đến chuyện cảm ơn con vì đã có ý thức như vậy."

"Tôi không hiểu tại sao phải ngợi khen bọn trẻ khi chúng làm những gì chúng phải làm. Có ai khen tôi khi tôi dọn cơm tối mỗi ngày đâu."

"Bố tôi cho rằng việc khen ngợi chỉ tổ làm hư bọn trẻ. Thế nên ông chẳng bao giờ ban cho tôi một lời ngợi khen nào vì sợ tôi trở nên kiêu ngạo."

"Mẹ tôi thì lại cực đoan theo kiểu khác. Bà không ngừng nói với tôi rằng tôi tuyệt vời như thế nào: 'Con đẹp lắm, thông minh lắm, tài năng lắm.' Tôi không trở nên kiêu căng, vì tôi chẳng tin những gì bà nói tí nào."

Những đứa trẻ bắt đầu vào cuộc:

"Đúng rồi, thậm chí ngay cả khi đứa trẻ tin vào những gì cha mẹ nói và nghĩ rằng mình thật đặc biệt đi nữa, thì khi đến trường và thấy những đứa trẻ khác, đó sẽ là nỗi thất vọng to lớn."

"Cháu nghĩ khi cha mẹ và thầy cô khen những lời như 'Giỏi lắm' hay 'Làm tốt lắm', là vì họ cảm thấy mình phải nói thế. Cô biết đấy, để động viên tụi cháu đó mà. Nhưng đối với cháu và đám bạn, những câu nói đó nghe giả tạo lắm."

"Và đôi lúc người lớn khen bọn cháu chỉ nhằm mục đích hướng bọn cháu làm những điều họ muốn. Giá mà cô nghe được bà cháu nói gì khi cháu cắt cái đầu cực ngắn này. 'Jeremy, bà không nhận ra cháu luôn. Cháu đẹp trai quá! Cháu nên để kiểu tóc này luôn đi. Cháu trông cứ như diễn viên điện ảnh vậy!' Ai mà tin cho nổi."

"Cháu nghĩ một lời khen ngợi chân thành thì chẳng có vấn đề gì cả. Cháu cảm thấy rất vui khi được khen như vậy."

"Cháu cũng vậy! Cháu thích được bố mẹ khen ngay trước mặt. Thật ra, cháu nghĩ đứa trẻ nào cũng thích được khen chút đỉnh - thỉnh thoảng."

"Bác có điều này muốn nói với tụi cháu" - Tony phát biểu - "Phần lớn các *bác phụ huynh* cũng thích được khen chút đỉnh - thỉnh thoảng."

Một tràng pháo tay hoan hô vang lên từ phía phụ huynh.

"Vâng," tôi nói, "mọi người đều đã bày tỏ nhiều cung bậc cảm xúc về lời khen. Một số thích nghe và được nghe khen càng nhiều càng tốt. Trong khi một số khác lại cảm thấy không thoải mái vì cho rằng lời khen đó không chân thành hoặc để bắt người khác làm theo ý mình."

"Vậy sự khác nhau trong phản ứng của chúng ta có liên hệ gì với *cách* chúng ta được khen hay không? Tôi tin là có. Những câu như '... tuyệt vời nhất... giỏi nhất... cực kỳ chân thành... thông minh... rộng lượng...' có thể khiến chúng ta không thoải mái. Bỗng nhiên nó

khiến ta nhớ lại những lúc mình không được tuyệt vời hoặc chân thành hoặc thông minh hoặc rộng lượng cho lắm."

"Vậy thì chúng ta phải làm sao? Chúng ta có thể miêu tả. Chúng ta có thể miêu tả những gì mình nhìn thấy hoặc cảm nhận. Chúng ta có thể miêu tả nỗ lực của một ai đó, hoặc mô tả những thành quả mà người ấy đạt được. Càng cụ thể càng tốt."

"Quý vị có nhận ra sự khác biệt giữa 'Con thật là thông minh!' và 'Con đã dành rất nhiều thời gian để tìm cách giải bài toán đại số đó, và con đã cương quyết không dừng lại hoặc bỏ cuộc cho đến khi tìm ra lời giải mới thôi' không?"

"Có, chắc chắn rồi," Paul kêu to. "Câu thứ hai rõ ràng nghe được hơn nhiều."

"Tại sao nó nghe được hơn?" Tôi hỏi.

"Vì nếu cô bảo rằng cháu thông minh lắm, cháu sẽ nghĩ, *làm gì có, hoặc bà ấy đang cố tăng bốc mình đây mà*. Nhưng với cách nói thứ hai, cháu sẽ nghĩ rằng, *À, hình như mình cũng thông minh đấy chứ! Mình biết kiên trì cho đến khi tìm ra lời giải*."

"Có vẻ đó chính là tác dụng của cách nói này," tôi nói. "Khi có người miêu tả những gì ta đã làm hoặc đang cố gắng làm, ta thường thấy cảm phục bản thân hơn."

"Trong những bức hình tôi sắp phát ra cho quý vị, quý vị sẽ thấy một số ví dụ về việc cha mẹ và con cái được khen ngợi - đầu tiên là đánh giá, tiếp theo là miêu tả. Hãy chú ý cách nhân vật trong hình tự nhủ thầm trong từng tình huống."

### Khi khen ngợi con thay vì đánh giá...



Hãy miêu tả những gì bạn cảm nhận



Cách khen ngợi khác nhau có thể khiến con trẻ có cảm nhận rất khác về bản thân mình.

### Khi khen ngợi con thay vì đánh giá...



### Hãy miêu tả những gì bạn cảm nhận



Việc đánh giá có thể khiến trẻ không thoải mái. Nhưng chúng luôn thích thái độ trân trọng những nỗ lực chúng bỏ ra hoặc thành quả chúng đạt được.

**Khi khen ngợi cha mẹ thay vì đánh giá...**



**Hãy miêu tả những gì bạn cảm nhận**



Mọi người có xu hướng tránh né những lời khen ngợi mang tính đánh giá. Một lời nhận xét chân thành, nhiệt tình sẽ dễ chấp nhận hơn.

### **Khi khen ngợi cha mẹ thay vì đánh giá...**



### **Hãy miêu tả những gì bạn cảm nhận**



Cách miêu tả luôn khiến người nghe trân trọng điểm mạnh của mình hơn.

Tôi để ý thấy Michael gật gù khi anh xem những bức hình minh họa.

"Anh đang nghĩ gì thế, Michael?" Tôi hỏi.

"Tôi đang nghĩ là trước khi đến buổi thảo luận này, tôi luôn cho rằng lời khen nào thì cũng tốt hơn là sự im lặng. Tôi luôn tin tưởng tuyệt đối vào việc chúng ta nên khen ngợi nhau. Nhưng giờ đây, tôi bắt đầu nhận ra là có nhiều cách khen khác nhau."

"Và đó là những cách hay hơn!" Karen tuyên bố, tay giơ những bức hình của mình lên. "Giờ tôi đã hiểu tại sao mấy đứa con nhà tôi lại khó chịu đến thế mỗi khi tôi khen chúng 'xuất sắc' hoặc 'tuyệt vời'. Những từ đó khiến chúng nổi điên lên. Thôi được, từ giờ tôi sẽ nhủ lòng rằng - *miêu tả, miêu tả!*"

"Đúng thế," Paul nói to từ phía cuối phòng. "Hãy dẹp những lời bóng bẩy để tập trung nói về điều mình thích ở người đó."

Tôi tận dụng ngay lời nhận xét của Paul. "Giả sử tất cả chúng ta đều làm đúng như thế - ngay lúc này," tôi nói. "Xin mời mọi người quay trở lại với gia đình thật của mình. Hãy dành vài phút suy nghĩ về một điểm mà các bạn thật sự thích ở cha mẹ hoặc con mình. Ngay khi nghĩ ra, hãy viết vào giấy. Các bạn sẽ nói như thế nào để người đó biết được là các bạn yêu mến hoặc trân trọng điều gì ở người đó?"

Những tiếng cười ngại ngùng vang lên. Cha mẹ và con cái nhìn nhau, nhìn đi chỗ khác, rồi sau đó nhìn xuống tờ giấy đang cầm trên tay. Khi mọi người viết xong, tôi đề nghị họ trao đổi giấy cho nhau.

Tôi âm thầm quan sát trong lúc mọi người mỉm cười, ánh mắt lấp lánh và trao nhau những cái ôm ấm áp. Những gì tôi thấy thật ngọt ngào. Tôi loáng thoáng nghe được những lời như, "Con tưởng mẹ không nhận ra"... "Cảm ơn con. Con khiến mẹ thật sự hạnh phúc"...

"Bố vui khi biết điều đó giúp được cho con"... "Con cũng thương bố."

Người quản lý thò đầu vào cửa. "Chút xíu nữa," tôi nói với theo. Tôi quay lại với nhóm và nói, "Quý vị, chúng ta đã đến lúc kết thúc buổi gặp mặt cuối cùng. Tối nay, chúng ta đã học về cách bày tỏ những điều mình không bằng lòng về người khác, theo một cách hiệu quả hơn, thay vì gây tổn thương cho họ. Và chúng ta cũng xem xét cách thể hiện sự trân trọng đến những người thân trong gia đình, sao cho họ cảm thấy mình có giá trị và được yêu mến."

"Nhân tiện nói về sự trân trọng, tôi muốn các bạn biết rằng những tuần vừa qua, được làm việc với tất cả các bạn ở đây là niềm vinh hạnh to lớn đối với tôi. Những ý kiến đóng góp, suy nghĩ sâu sắc, những đề xuất và cả lòng nhiệt tình sẵn sàng trải nghiệm ý tưởng mới cũng như tìm kiếm cơ hội ứng dụng vào thực tế của quý vị là một trải nghiệm hết sức tốt đẹp dành cho tôi."

Mọi người vỗ tay hoan hô. Tôi tưởng sau đó tất cả sẽ ra về, nhưng không. Họ vẫn nấn ná lại, trò chuyện với nhau, và từng gia đình một đến nói lời chia tay với tôi. Họ muốn tôi biết rằng buổi thảo luận này quan trọng với họ đến thế nào. Đây ý nghĩa. Phụ huynh và bọn trẻ bắt tay tôi, nói lời cảm ơn.

Khi tất cả đã ra về, tôi đứng đó suy nghĩ miên man. Những gì mà truyền thông mô tả về mối quan hệ cha mẹ, con cái ngày nay tạo cảm giác họ là những phe thù địch với nhau. Nhưng tối nay tôi được chứng kiến một bức tranh hoàn toàn khác. Cha mẹ và con cái hợp tác cùng nhau. Cả hai thế hệ cùng học hỏi và ứng dụng kỹ năng. Ai cũng sẵn sàng trao đổi với nhau. Và họ vui khi kết nối được với nhau.

Cánh cửa bật mở. "Ồi, mừng quá, chị chưa về!" Đó là Laura và Karen. "Chị có nghĩ là chúng ta có thể tổ chức thêm một buổi gặp gỡ vào ngày thứ tư tuần tới - chỉ dành cho cha mẹ thôi không?"

Tôi hơi ngần ngại. Tôi không dự định sẽ làm tiếp.

"Lý do là vì chúng tôi đứng bàn với nhau ở bãi đậu xe và cho rằng có những vấn đề với lũ trẻ mà chúng tôi cảm thấy không tiện nêu ra khi có mặt chúng tôi nay."

"Và chị không phải lo chuyện thông báo đến từng người. Chúng tôi sẽ lo chuyện đó."

"Chúng tôi biết là báo như vậy khá gấp cho chị, và cũng có vài người nói rằng không sắp xếp tham dự được, nhưng buổi gặp này *thật sự* quan trọng."

"Chị thấy như vậy có ổn không? Chúng tôi biết chị bận bịu lắm, nhưng nếu chị có thể dành chút thời gian..."

Tôi nhìn những gương mặt đầy lo lắng của họ và sắp xếp lại lịch làm việc trong tâm trí.

"Tôi sẽ sắp xếp được," tôi trả lời.

## Thể hiện những điều mình không vừa ý

### KHI NÓI VỚI TEEN

#### Thay vì kết tội hay mắng nhiếc:

"Cái đĩa đầu óc bã đậu nào đi ra khỏi nhà mà quên khóa cửa vậy hả?!!"

#### Hãy nói những gì bạn cảm nhận:

"Mẹ lo hết sức khi nghĩ đến việc bất kỳ ai cũng có thể đột nhập vào nhà khi chúng ta đi vắng."

#### Nói về những gì bạn muốn và/hoặc mong đợi:

"Mẹ muốn người cuối cùng rời khỏi nhà phải kiểm tra xem tất cả cửa nẻo đã khóa kỹ chưa."

### KHI NÓI VỚI CHA MẸ

#### Thay vì trách móc hoặc kết tội:

"Tại sao mẹ cứ mắng con xa xả trước mặt bạn bè vậy? Chẳng có ông bố bà mẹ nào làm thế cả!"

#### Hãy nói những gì bạn cảm nhận:

"Con không thích bị mắng trước mặt bạn bè. Bẽ mặt hết sức."

#### Nói về những gì bạn muốn và/hoặc mong đợi:

"Nếu con làm điều gì khiến mẹ phiền lòng, chỉ cần nói với con rằng, 'mẹ muốn nói chuyện với con một chút,' rồi nói riêng với con."

## Bày tỏ sự trân trọng

### KHI NÓI VỚI TEEN

#### Thay vì đánh giá:

"Con là người luôn luôn có trách nhiệm!"

#### Hãy mô tả những gì con mình đã làm:

"Mặc dù con phải chịu nhiều áp lực trong buổi tập dượt, nhưng con vẫn nhớ ra việc gọi điện thoại cho mẹ khi con biết mình sẽ về trễ."

#### Miêu tả những gì bạn cảm nhận:

"Cú điện thoại đó giúp mẹ bớt lo lắng rất nhiều. Cảm ơn con!"

KHI NÓI VỚI CHA MẸ

**Thay vì đánh giá:**

"Bố cừ lắm!"

**Hãy mô tả những gì bố mẹ đã làm:**

"Tuyệt thật, bố dành cả nửa ngày thứ bảy để lắp cái rổ chơi bóng rổ cho con cơ đấy."

**Miêu tả những gì bạn cảm nhận:**

"Con rất biết ơn bố về điều đó."

**TRANG GHI CHÚ**

## Tám **Xử Lý Vấn Đề Tình Dục Và Ma Túy**

**Nhóm tham dự tối nay ít người hơn mọi khi.** Số lượng vừa đủ nhỏ để chúng tôi chuyển vào thư viện trường và ngồi vừa khít quanh chiếc bàn họp. Vài người bắt đầu trao đổi về buổi gặp gỡ tuần trước. Rằng họ thích buổi tối đó thế nào. Mọi thứ trong gia đình được cải thiện ra sao. Họ kể lại là sau buổi gặp mặt đó, có những lúc họ và cả những đứa trẻ nữa, nhận ra mình đang lặp lại những hành động không hay trước đây, đều mỉm cười với vẻ biết lỗi, và nói "Làm lại nhé!" rồi bắt đầu lại. Thậm chí khi một số từ ngữ mới mẻ vẫn còn hơi ngượng ngùng và xa lạ, họ vẫn cảm thấy dễ chịu.

Karen cố ngồi nghe một cách kiên nhẫn, nhưng tôi nhận ra chị không giấu nổi vẻ bồn chồn. Ngay khi cuộc trao đổi vừa lắng xuống, chị bắt đầu tuôn ra một tràng: "Tôi rất tiếc vì mình tỏ ra tiêu cực, và tôi càng lấy làm tiếc hơn khi mình là người khơi ra vấn đề, nhưng tôi vẫn không thể chịu nổi một số chuyện xảy ra trong bữa tiệc mà Stacey vừa tham dự tuần trước." Chị ngừng lại và hít một hơi dài. "Tôi nghe nói một đứa con gái trong lớp nó quan hệ tình dục qua đường miệng với một số thằng con trai. Tôi không tự cho mình là đoán trang hay ngây thơ gì cả. Tôi biết trẻ con ngày nay trải qua nhiều chuyện mà không ai biết đến ở cái thời tôi bằng tuổi bọn nó. Nhưng chúng mới 12, 13 tuổi đầu! Ngay giữa xã hội này! Trong một bữa tiệc sinh nhật!"

Mọi người trong bàn lao ngay vào vấn đề:

"Thật khó tin nổi, phải không? Nhưng theo những gì tôi đọc được thì chuyện đó đang diễn ra khắp nơi. Thậm chí có những đứa còn nhỏ tuổi hơn. Không chỉ ở những bữa tiệc không đâu. Chúng còn làm chuyện đó trong phòng tắm ở trường, trên xe buýt và ở nhà trước khi cha mẹ đi làm về."

"Và điều khiến tôi lo lắng nhất là bọn trẻ không xem đó là vấn đề gì to tát. Quan hệ bằng đường miệng đối với chúng cũng giống như một nụ hôn chúc ngủ ngon đối với chúng ta vậy. Chúng không cho đó là quan hệ tình dục. Bởi suy cho cùng, đó không phải là giao cấu thật sự, vì thế các cô gái vẫn còn trinh. Và cũng không có chuyện mang thai ở đây, nên chúng nghĩ là tuyệt đối an toàn."

"Nhưng có an toàn tí nào đâu. Đối với tôi chuyện đó chết khiếp đi được. Anh trai tôi là bác sĩ nói rằng việc bọn trẻ giao hợp bằng miệng vẫn gặp nguy cơ về một số bệnh truyền nhiễm giống như quan hệ tình dục thật sự - như bệnh herpes đường miệng, hoặc bệnh lậu cuống họng. Anh ấy còn nói thứ duy nhất bảo vệ được là dùng bao cao su. Mà ngay cả khi dùng cũng chưa chắc an toàn 100%. Bởi đứa con trai có thể bị mụn cóc vùng sinh dục và bị nhiễm trùng vùng bẹn đùi, và chẳng có bao cao su nào giúp được bởi bao cao su không che phủ những khu vực đó."

"Mới nghe thôi tôi đã muốn bệnh rồi. Chuyện này đúng là con ác mộng. Và theo những gì tôi biết, thì cách duy nhất bảo vệ thật sự là đừng quan hệ."

"Phải, nhưng ta phải đối mặt với nó thôi. Thế giới ngày nay khác lắm. Và theo những gì tôi nghe được, thì đó là chuyện bọn con gái làm cho bọn con trai - không phải ngược lại. Vài đứa còn làm công khai trước bàn dân thiên hạ."

"Tôi cũng có nghe. Rõ ràng là lũ con gái phải chấp nhận 'biểu diễn' tài nghệ đó để được nổi tiếng. Điều mà chúng không hề nhận ra là khi mọi chuyện đến tai người khác, chúng sẽ mang tiếng là 'đồ rác rưởi' hoặc 'dâm đẳng.' "

"Nhưng danh tiếng thằng con trai thì nổi như cồn. Hắn được quyền khoác lác về chuyện đó."

"Tôi lo lắng cả về bọn con trai lẫn con gái. Sau chuyện đó chúng sẽ cảm thấy ra sao - ví dụ như ngày hôm sau chúng vô tình gặp mặt nhau trong hành lang ở trường? Và kiểu quan hệ tình dục đó - đây *chính* là quan hệ tình dục, bởi hành động này liên quan đến bộ phận sinh dục nên nó là *tình dục* - sẽ ảnh hưởng đến những mối quan hệ của chúng trong tương lai ra sao?"

Càng nghe, Karen càng tỏ ra kích động. "Được rồi, được rồi," chị lên tiếng. "Vậy là ai cũng biết đến hiện trạng này và rất nhiều đứa trẻ đang dính vào, nhưng giờ tôi biết phải làm gì đây? Tôi không thể giả lơ như không biết được. Tôi biết mình phải nói chuyện với Stacey về những gì xảy ra trong bữa tiệc ấy. Nhưng thậm chí tôi không biết phải bắt đầu từ đâu. Sự thật là bản thân tôi còn cảm thấy ngượng khi đề cập đến chủ đề đó."

Một sự im lặng kéo dài. Người này thẫn thờ nhìn người kia, rồi quay sang nhìn tôi. Chuyện này rõ ràng là không dễ. "Một điều mà tôi chắc chắn," tôi bắt đầu, "là chị *không nên nói*: 'Stacey, mẹ biết những gì diễn ra trong bữa tiệc sinh nhật con đến dự tuần trước, mẹ thật sự sốc và cảm thấy kinh khủng. Đó là chuyện ghê tởm nhất trước giờ mẹ từng nghe! Có phải chỉ có một đứa con gái duy nhất 'làm chuyện đó' với bọn con trai không? Con có chắc không? Có đứa nào dự con cùng làm không? Rồi con có làm không? Đừng có nói dối mẹ!' "

"Thay vì cho con bé thấy bạn khiếp sợ như thế nào và tra tấn nó bằng những câu hỏi đó, bạn sẽ có cơ hội tốt hơn nhiều để giao tiếp hiệu quả với con, bằng cách cố nói và hỏi bằng một giọng bình thường. Ví dụ, 'Stacey, mẹ mới nghe được vài chuyện khiến mẹ ngạc nhiên, và mẹ muốn hỏi con xem có phải thế không. Có người nói với mẹ là bọn trẻ quan hệ tình dục bằng miệng ở những bữa tiệc - ngay cả bữa tiệc tuần rồi con tham dự cũng có nữa.' "

"Dù con bé xác nhận hay phủ nhận điều đó, bạn cũng có thể tiếp tục cuộc trao đổi - một lần nữa, giữ cho giọng điệu của mình trung lập: 'Từ lúc nghe được chuyện đó, mẹ cứ tự hỏi phải chăng bọn con gái làm điều đó là vì bị bọn con trai gây áp lực? Hay vì chúng nghĩ điều đó giúp chúng được nhiều người biết đến hơn? Mẹ băn khoăn không biết nếu cô gái từ chối thì sẽ ra sao.' "

"Sau khi Stacey chia sẻ những gì nó cảm thấy có thể nói được, chị có thể bày tỏ quan

điểm của mình. Nhưng vì đây là một chủ đề 'khó nuốt' đối với các bậc cha mẹ, có lẽ trước đó, chị cần quyết định chính xác là mình muốn truyền tải thông điệp gì."

"Tôi biết những gì mình cần nói," Karen nói đầy rầu rĩ. "Tôi chỉ không biết con bé có chịu nghe không nữa."

Laura trông có vẻ bối rối. "Chuyện gì mà con bé không chịu nghe chứ?"

"Vì tôi cảm thấy lợi dụng một ai đó để thỏa mãn nhu cầu tình dục của mình là điều sai trái. Hoặc người này 'phục vụ' người kia chỉ vì muốn được nổi tiếng. Đối với tôi đó là tự hạ thấp mình, là không tôn trọng bản thân, đối với cả đứa trai lẫn đứa gái."

"Nghe đúng đấy chứ," Laura nói. "Sao chị không nói được như thế với Stacey?"

"Tôi nghĩ là được." Karen thở dài. "Nhưng tôi hiểu con gái mình. Thế nào nó cũng nói rằng tôi quá cứng nhắc và cổ hủ, rằng tôi 'không chịu hiểu', và đối với bọn trẻ ngày nay, chuyện đó chẳng là gì cả. Chỉ là chuyện vui ở bữa tiệc thôi. Thế thì tôi biết nói gì đây?"

"Chị có thể bắt đầu," tôi nói, "bằng cách công nhận quan điểm của con gái mình: 'Vây là con và đa số bạn cùng lứa đều cho rằng đó không phải là chuyện gì lớn.' Sau đó, chị chia sẻ góc nhìn của một người trưởng thành. 'Theo mẹ thấy, quan hệ tình dục qua đường miệng là một hành động hết sức riêng tư, thân mật. Nó không phải là một trò chơi trong bữa tiệc. Không phải một điều gì đó con làm cho vui. Và mẹ không thể không tự hỏi là liệu có đứa nào sau khi làm chuyện đó sẽ cảm thấy tồi tệ, và ước gì mình đã không làm.' Dù sau đó Stacey có nói gì đi nữa, chị vẫn khiến con bé phải suy nghĩ. Ít nhất thì nó cũng biết mẹ mình nghĩ gì."

"Chính xác!" Michael lên tiếng. "Và nhân tiện lúc đó, chị có thể nói luôn cho Stacey hiểu về những nguy cơ đe dọa sức khỏe, về những chứng bệnh lây truyền qua đường tình dục mà những đứa trẻ như nó có thể vướng phải khi quan hệ bằng miệng. Hay bất kỳ kiểu quan hệ nào khác cũng thế. Con bé cần ý thức rằng có những chứng bệnh chữa khỏi, nhưng cũng có cái không. Một số bệnh có thể dẫn đến tử vong. Đó không phải là chuyện giỡn chơi."

Laura lắc đầu. "Nếu con tôi mà nghe vậy, nó sẽ đưa tay lên bịt tai cho mà xem. Nó sẽ không đời nào chịu nghe tôi nói liên tu bất tận về những căn bệnh kinh khủng mà nó có thể mắc phải."

"Nhưng chúng ta là cha mẹ!" Michael kêu lên. "Dù bọn nhóc có thích nghe hay không, chúng ta vẫn phải nói cho chúng biết về quan hệ tình dục vì sự an toàn của chúng."

Laura trông khổ sở hết sức. "Tôi biết là anh nói đúng," cô khẳng định lại, "nhưng sự thật là tôi sợ mỗi khi phải bàn chuyện 'đại sự' với con gái mình."

"Không phải chỉ có chị mới cảm thấy thế," tôi nói. "Chuyện 'đại sự' luôn làm cả cha mẹ lẫn con cái khó xử. Hơn nữa, chủ đề về tình dục quá quan trọng và phức tạp, thế nên ta không thể giải quyết hết chỉ trong một lần trao đổi. Thay vào đó, chúng ta nên tìm kiếm những dịp thích hợp để nói về vấn đề này 'từng chút một'. Ví dụ, khi chị và con đang cùng

nhau xem ti-vi hoặc nghe đài, đọc báo, chỉ có thể tận dụng những gì mình thấy hoặc nghe để gọt chuyện."

Đề nghị của tôi lập tức nhận được phản hồi. Rõ ràng là đã có nhiều bậc cha mẹ áp dụng cách làm này để tiếp cận với con mình. Các hình vẽ dưới đây sẽ minh họa lại các tình huống mà mọi người chia sẻ với nhóm.

### Thay vì bàn chuyện 'đại sự'...



Trong một cuộc trao đổi về quan hệ tình dục, cha mẹ khó mà truyền đạt, còn con cái lại khó tiếp thu.

### Hãy tìm kiếm cơ hội để dạy con 'từng chút một'

#### Khi nghe đài



### Khi đọc báo



### Khi xem kịch



## Khi lái xe



Joan giơ tay. "Mẹ tôi không bao giờ, *không hề*, mang những chủ đề này ra nói với tôi. Bà ngượng đến chết mất. Nhưng bà đã làm một việc. Đó là năm tôi 12 tuổi, bà đưa cho tôi một quyển sách có tựa đề 'Thực Tế Cuộc Sống'. Tôi giả vờ như chẳng quan tâm, nhưng thật ra tôi đọc từ trang đầu đến trang cuối. Và khi mấy đứa bạn gái của tôi đến nhà chơi, cả đám rút vào phòng, đóng cửa lại và lấy 'quyển cấm nang' ra đọc đi đọc lại, còn cười khúc khích mỗi khi xem hình nữa."

"Điều tôi thích ở một quyển sách," Jim tiếp lời, "là nó dành cho bọn trẻ một không gian riêng tư - một cơ hội để tìm hiểu thông tin mà không sợ ai dòm ngó sau lưng. Nhưng không một quyển sách nào có thể thay thế được người cha người mẹ. Con cái muốn biết cha mẹ chúng nghĩ gì, và kỳ vọng gì vào chúng."

"Đó chính là điều khiến tôi lo lắng," Laura nói. "Điều chúng ta 'kỳ vọng'. Ý tôi là, nếu chúng ta nói chuyện với con mình về tình dục và đưa cho nó quyển sách có hình minh họa về điều đó, có khi nào chúng lại nghĩ rằng ta "*kỳ vọng*" chúng quan hệ tình dục và xem như đã được cha mẹ cho phép chẳng?"

"Làm gì có chuyện đó," Michael nói. "Nhất là khi chị đã khẳng định rõ với con mình rằng đây là thông tin chúng cần tìm hiểu, chứ *không phải* cha mẹ đã 'bật đèn xanh' cho chúng. Ngoài ra, có vẻ như nếu chúng ta không cung cấp cho con mình những thông tin cần bản, tức là chúng ta đang đặt chúng vào vòng nguy hiểm. Nếu chúng ta tin rằng con mình nên biết những gì để có ý thức tự bảo vệ, thì cách duy nhất đảm bảo chúng biết điều đó chính là tự tay đưa thông tin cho chúng."

Michael ngừng một chút, cố nghĩ ra một ví dụ minh họa. "Chẳng hạn như, bao nhiêu cậu con trai biết cách sử dụng bao cao su một cách an toàn - đeo vào và cởi ra đúng cách như thế nào? Và bao nhiêu đứa trong số đó ý thức rằng cần kiểm tra hạn sử dụng in trên bao bì? Chứ đeo một bao cao su đã khô dầu thì cũng như không đeo."

"Wow," Laura nói, "ngay cả tôi cũng không biết điều đó... Và tôi tự hỏi có bao nhiêu cô gái nhận thức một điều rằng, dù bạn bè chúng có nói gì đi nữa, thì chúng vẫn *có thể* mang

thai ngay từ lần đầu tiên quan hệ - ngay cả khi chúng đang có kinh."

Michael gật đầu đầy chắc chắn. "Chính xác đó là điều tôi muốn nói," anh nói. "Còn nữa, có mấy đứa biết được là khi nó quan hệ tình dục với một người, mà người đó có thể quan hệ với một người khác, và người khác kia lại quan hệ với rất nhiều người. Thế thì có Trời mới biết những căn bệnh nào được truyền qua truyền lại trong quá trình đó!"

Tony nhăn mặt. "Tất cả những gì anh nói đều hết sức quan trọng. Ý tôi là, anh hoàn toàn đúng. Mình phải nói chuyện với con về những nguy cơ đó. Nhưng liệu chúng ta có nên nói với con về mặt tốt đẹp còn lại của việc quan hệ tình dục không? Rằng đó là chuyện bình thường, tự nhiên... là một trong những niềm vui của cuộc sống. Không phải đó là lý do chúng ta có mặt trên đời sao?"

Chờ cho những trận cười lắng xuống, tôi nói, "Tuy vậy, Tony à, những cảm xúc 'bình thường, tự nhiên' đó đôi lúc lại khiến bọn trẻ choáng ngợp và phá hủy khả năng suy xét của chúng. Trẻ con ngày nay phải chịu nhiều áp lực khổng lồ. Không chỉ từ việc thay đổi hoóc môn, từ chúng bạn mà còn từ cả thứ nhạc pop đầy gợi dục, bơm vào đầu chúng những hình ảnh khiêu dâm trên truyền hình, phim ảnh, video clip, và trên Internet."

"Thế nên, việc bọn trẻ muốn thử nghiệm, bắt chước những gì chúng nhìn thấy hoặc nghe âu cũng là điều hiển nhiên. Và đúng, chúng ta muốn truyền đạt cho con mình thông điệp rằng tình dục là 'một trong những niềm vui của cuộc sống.' Nhưng đồng thời ta phải dạy con đặt ra những giới hạn. Chúng ta cần chia sẻ những giá trị của thế hệ trưởng thành và đưa ra một số hướng dẫn để chúng làm theo."

"Lấy ví dụ?" Tony nói.

Tôi suy nghĩ trong chốc lát. "À... ví dụ như, tôi nghĩ ta cần nói cho các bạn trẻ hiểu rằng, việc để cho người khác ép buộc mình làm bất kỳ hành động nào mang yếu tố tình dục mà chúng không thích là không ổn tí nào. Chúng không cần phải ra vẻ khó chịu. Nhưng chúng có thể bày tỏ cho người kia biết những gì chúng cảm nhận. Chỉ cần đơn giản nói, 'Mình không muốn làm thế.' "

"Hoàn toàn đồng ý," Laura kêu lên. "Nếu bất kỳ ai không tôn trọng điều đó thì lần sau không nên giao du nữa... Và theo tôi thì con cái chúng ta cần hiểu rằng tình dục không phải là thứ mình làm theo những người xung quanh. Bọn trẻ cần hiểu rằng chúng chỉ nên làm những gì phù hợp với bản thân thôi. Mà ai dám nói chính xác điều gì đang diễn ra cơ chứ? Có thể một vài đứa có quan hệ tình dục *thật*, nhưng bảo đảm là nhiều đứa khác đang nói dối là mình đã từng quan hệ."

"Nhân tiện nói về việc 'nên làm những gì phù hợp cho bản thân,' " Joan bổ sung, "trước khi bọn trẻ nghĩ đến việc dâng hiến cả tâm hồn và thể xác của mình cho một người khác, chúng cần tự đặt ra những câu hỏi quan trọng như, 'Đây có phải là người thật sự quan tâm đến mình?'... 'Đây có phải là người mình có thể tin cậy?'... 'Đây có phải là người mình có thể là chính mình khi ở bên cạnh?' "

"Đối với tôi," Karen nói, "thông điệp chính yếu mà con trẻ nên nhận được từ cha mẹ là

'Cứ từ từ. Không có gì phải vội.' Tôi nghĩ thật là một sai lầm to lớn khi chúng quan hệ tình dục hay cặp kè khi vẫn còn quá trẻ."

"Đúng quá đi chứ!" Joan kêu to. "Đây là lúc chúng cần tập trung vào việc học, và tham gia vào những hoạt động khác như - thể thao, sở thích cá nhân, câu lạc bộ - và cả những công việc thiện nguyện vì cộng đồng nữa. Giờ chưa phải lúc để chúng tự rắc rối hóa cuộc đời mình bằng tình dục. Tôi biết chúng chẳng muốn nghe đâu nhưng dẫu sao, ta vẫn phải nói với con cái mình rằng có những điều rất đáng để chờ đợi."

"Nhưng vẫn luôn có những đứa không thích chờ đợi," Michael chỉ ra vấn đề. "Đối với trường hợp này, một khi trẻ đã quyết định 'chơi đến cùng', thì chúng buộc phải có một cuộc nói chuyện thẳng thắn với cha mẹ. Tôi sẽ giải thích rõ ràng cho con mình hiểu. Tôi sẽ bảo chúng bàn bạc nghiêm túc với bạn tình về các phương pháp tránh thai mà *mỗi bên* dự định sử dụng. Sau đó *cả hai* phải đi khám bác sĩ. Quan điểm của tôi là, nếu tuổi teen cho rằng chúng đã đủ lớn để quan hệ tình dục, thì chúng cần chuẩn bị tinh thần để cư xử như một người trưởng thành thật sự. Và điều đó có nghĩa là phải cân nhắc đến hậu quả lẫn trách nhiệm."

Jim gật đầu tán thưởng. "Ôi trời, Michael, đúng là nói thẳng nói thật. Và dĩ nhiên, tất cả những điều anh nói đều áp dụng cho tất cả lũ trẻ - dù chúng thích người cùng giới hay khác giới."

Căn phòng đột ngột rơi vào im lặng. Vài người trông không được thoải mái cho lắm.

"Cảm ơn anh đã nhắc đến yếu tố đó, Jim," tôi nói. "Chúng ta cần nhận thức rằng có khả năng con mình là đồng tính luyến ái, và những phương pháp phòng ngừa mà Michael đề xuất đều áp dụng một cách bình đẳng cho cả nam lẫn nữ."

Jim có vẻ ngập ngừng. "Tôi cho rằng lý do mà tôi nêu ra vấn đề này," anh nói, "là vì tôi nhớ đến thằng cháu của mình. Nó mới 16 tuổi thôi, và vài tuần trước, nó tiết lộ cho tôi biết nó là người đồng tính. Nó bảo lý do nó kể cho tôi nghe là vì nó tin rằng tôi hiểu và ủng hộ nó, nhưng nó lo lắng không biết cha mẹ mình sẽ phản ứng thế nào khi biết chuyện. Nghe như nó muốn nói cho họ biết từ lâu lắm rồi, nhưng nó sợ. Mẹ nó chắc không phản ứng gì thái quá, nhưng không biết cha nó sẽ làm gì khi ông phát hiện ra."

"Chúng tôi đã nói chuyện với nhau rất lâu về những khả năng xảy ra, và sau một lúc, nó nói, 'Con quyết định rồi, chú Jim ạ. Con sẽ nói cho bố mẹ biết.' "

"Và nó làm thật. Nó nói cho họ nghe. Nó kể, ban đầu hai người đó bấn loạn lắm. Bố nó muốn nó đi gặp chuyên gia trị liệu. Mẹ nó thì cố trấn an con. Bà giải thích rằng, chuyện thiếu niên mới lớn đôi khi cảm thấy hấp dẫn trước một người đồng giới chẳng có gì bất thường, nhưng có thể đó chỉ là cảm xúc thoáng qua."

"Thế rồi nó khẳng định đó không phải là chuyện thoáng qua, rằng nó đã cảm thấy như thế này từ lâu lắm rồi, và nó hy vọng cha mẹ hiểu cho nó. Không dễ dàng gì chấp nhận sự thật này, nhưng dần dần họ có vẻ cũng thay đổi quan điểm. Cuối cùng, ông bố là người khiến nó phải ngạc nhiên khi ông bảo rằng dù chuyện gì xảy ra đi nữa, nó vẫn là con trai của

họ và nó luôn được cha mẹ yêu thương, ủng hộ."

"Tôi xin thưa với các anh chị rằng, điều đó đã giải tỏa cho thằng bé nhiều lắm. Và tôi cũng cảm thấy nhẹ lòng. Bởi nếu bố hoặc mẹ của thằng bé quay lưng với nó trong việc này, tôi không biết chuyện gì sẽ xảy ra. Tôi từng đọc nhiều bài báo về chuyện trẻ có thể bị trầm cảm hoặc có xu hướng tự tử khi cha mẹ từ mặt chúng chỉ vì chúng là người đồng tính."

"Cháu của anh quả là may mắn," tôi nói. "Đối mặt với tình trạng đồng tính luyến ái của đứa con chẳng bao giờ dễ dàng cho các bậc cha mẹ. Nhưng nếu chúng ta biết chấp nhận con người thật của con trẻ, điều đó chẳng khác nào ta dành cho chúng một món quà to lớn - sức mạnh để chúng là chính mình và là nguồn động viên giúp chúng đương đầu với những định kiến của thế giới bên ngoài."

Lại là sự im lặng kéo dài. "Còn nữa," Joan từ tốn. "Dù con cái chúng ta là đồng tính hay dị tính, thì chúng cần nhận thức rằng một khi đã quyết định thêm yếu tố tình dục vào một mối quan hệ, thì mọi chuyện không còn như trước nữa. Mọi thứ sẽ phức tạp hơn. Cảm xúc sẽ mạnh mẽ hơn. Nếu có điều gì không hay xảy ra, nếu phải chia tay người yêu - chuyện thường xảy ra ở lứa tuổi teen - thì chúng có thể sẽ suy sụp hơn rất nhiều."

"Tôi còn nhớ những gì xảy ra với đứa bạn thân thời cấp ba của tôi. Cô ấy mê một anh chàng như điên, và chịu lên giường với cậu ta. Khi cậu ta bỏ rơi cô ấy để đến với một người khác, cô ấy tan nát cõi lòng. Điểm số tụt dốc thảm hại, cô ấy không ăn uống, ngủ nghỉ, học hành hay tập trung được vào bất kỳ điều gì trong suốt một thời gian dài."

Jim giơ tay đóng góp ý kiến. "À," anh tuyên bố, "sau khi nghe hết mọi chuyện, tôi bắt đầu cân nhắc đến chuyện kiêng khem tình dục. Rõ ràng, đây là phương pháp an toàn 100%. Tôi biết, vài người ở đây sẽ cho rằng bọn trẻ ngày nay dậy thì sớm hơn và kết hôn muộn hơn, vậy nên chuyện ta mong chúng 'nhịn' trong nhiều năm trời là không thực tế, nhưng kiêng khem không có nghĩa là bọn trẻ không được đến gần nhau. Chúng vẫn có thể nắm tay, ôm nhau, hôn nhau. Không sao cả... Ý tôi là, không sao cả với mọi đứa khác, trừ *con gái* tôi."

Mọi người mỉm cười. Laura trông có vẻ băn khoăn. "Việc chúng ta ngồi đây và quyết định xem mình phải dạy con nên làm gì, không nên làm gì thì quá dễ rồi. Nhưng không cách nào chúng ta theo sát được chúng 24 tiếng một ngày. Và nói gì đi nữa, ai đảm bảo rằng chúng chịu nghe lời cha mẹ?"

"Chị đúng đấy, Laura," tôi nói. "Không có gì đảm bảo được chuyện đó. Mặc cho cha mẹ nói gì, vẫn có những đứa muốn thách thức những giới hạn, và vài đứa sẽ 'phá rào'. Tuy nhiên, với những kỹ năng mà anh chị đã áp dụng trong suốt những tháng vừa qua, nhiều khả năng là bọn trẻ sẽ lắng nghe anh chị. Nhưng quan trọng hơn hết, chúng sẽ có đủ sự tự tin để lắng nghe bản thân và tự đặt ra những giới hạn cho chính mình."

"Cầu Trời cho những điều chị nói thành sự thật!" Tony thốt lên. Tôi thật sự hy vọng những kỹ năng này cũng có thể áp dụng trong trường hợp tui nhỏ dùng ma túy, bởi tôi bắt đầu có linh cảm không tốt với một số đứa bạn mà con trai tôi đang giao du. Chúng có vài 'thành tích' không hay ho cho lắm - có đứa từng bị bắt trong trường vì phê thuốc - và tôi

không muốn con mình 'gần mực thì đen'. Ý tôi là, nếu chúng ép con tôi chơi ma túy, tôi phải làm gì để ngăn chặn điều đó xảy ra. Tôi nên khuyên bảo nó sao đây?"

"Anh muốn khuyên bảo nó những gì?" Tôi hỏi.

"Những gì bố tôi từng nói với tôi."

"Ông ấy nói sao?"

"Rằng ông sẽ đánh tôi như tử nếu ông bắt gặp tôi chơi thứ đó."

"Có tác dụng với anh không?"

"Không. Nó chỉ khiến tôi làm mọi cách để không bị bố bắt gặp."

Tôi cười to. "Vậy ít ra anh cũng biết mình không nên nói điều gì với con rồi."

Laura nhảy vào. "Hay anh nói với con thế này, 'Nghe bố, nếu có ai đó cố thuyết phục con thử dùng ma túy, dù chỉ một lần, hãy nói *không*.'"

Tony nhìn tôi dò hỏi ý.

"Cách tiếp cận này," tôi nói, "một mình nó thì không đủ sức." Bọn trẻ cần được khuyên bảo nhiều hơn là chỉ 'nói không'. Môi trường xã hội ngày nay tạo ra quá nhiều áp lực khiến chúng khó lòng từ chối. Thứ văn hóa âm nhạc suy đồi nhan nhản khắp nơi, cộng thêm việc chẳng khó khăn gì để mua ma túy, lại thêm sự đốc thúc của bạn bè khiến chúng chẳng dễ gì cưỡng lại được: 'Mày phải thử cái này'... 'Tin tao đi, mày sẽ mê cho coi'... 'Giúp mày thư giãn đầu óc đó'... 'Thôi đi, đừng có chết nhát thế.'"

"Và như thế nhiều đó chưa đủ làm cho các bậc cha mẹ phát sốt, các nhà khoa học ngày nay cho biết ngay cả khi một đứa trẻ thiếu niên có vẻ trưởng thành về mặt thể chất thì đầu óc chúng vẫn đang trong quá trình phát triển. Khu vực não bộ điều khiển những cơn bốc đồng và khả năng đánh giá suy xét là một trong những vùng phát triển sau cùng."

"Nghe sợ quá!" Laura nói.

"Đúng thế," tôi đồng ý, "nhưng tin vui là anh chị có nhiều quyền lực trong tay hơn anh chị tưởng. Bọn trẻ thật sự quan tâm đến những điều anh chị nghĩ. Không phải lúc nào chúng cũng thể hiện ra, nhưng những giá trị và niềm tin của anh chị rất quan trọng đối với chúng, và có thể trở thành yếu tố then chốt tác động đến việc chúng quyết định dùng ma túy và uống rượu hay không. Ví dụ, Tony, anh có thể nói với con mình như sau 'Bố mong là bạn con không dùng ma túy nữa. Cậu ấy là một cậu bé tốt, và bố không muốn nhìn thấy cậu ấy hủy hoại tương lai vì những thứ cậu ấy đưa vào cơ thể mình hôm nay.'"

"Và không chỉ những gì chúng ta nói giúp con trẻ tránh được nguy cơ rình rập, mà chúng ta còn phải làm gương cho con mỗi ngày. Những gì con trẻ chứng kiến cha mẹ làm hoặc không làm tác động mạnh mẽ nhất đối với chúng."

"Chuyện này đúng trong trường hợp của tôi," Joan nhận xét. "Cha tôi có lần cấm túc tôi vì phát hiện tôi uống một chút rượu trong một bữa tiệc. Nhưng tối nào tôi cũng thấy ông uống một ly rượu trước bữa ăn tối và uống bia ngay trong bữa ăn, nên tôi cho rằng ông uống được thì tôi cũng uống được."

"Ít ra thì bố chị cũng biết được chuyện gì đang diễn ra với con gái mình," Laura nói, "và ông cố tỏ ra là người có trách nhiệm. Rất nhiều vị phụ huynh ngày nay không biết gì cả. Họ cho rằng nếu con mình có vẻ bình thường thì mọi chuyện đều ổn. Nhưng ai mà dám chắc điều đó chứ. Tôi mới đọc một bài báo viết về những đứa trẻ thiếu niên xuất thân là con nhà khá giả. Chúng nằm trong danh sách những sinh viên ưu tú nhất, có mặt trong tất cả các đội tuyển, và cuối tuần nào chúng cũng chè chén say sưa. Chỉ đến khi một vài đứa phải nhập viện và một đứa suýt chết thì các bậc phụ huynh mới té ngửa."

"Câu chuyện đó là một hồi chuông cảnh tỉnh," tôi nói. "Rượu chè be bét rất phổ biến trong xã hội ngày nay. Đó là một mối lo ngại cho các ông bố bà mẹ, đặc biệt là khi chúng ta hiểu rằng rượu chè ở tuổi teen còn nguy hiểm hơn trước nay ta vẫn tưởng. Tất cả các nghiên cứu mới nhất cho thấy, lứa tuổi này là giai đoạn phát triển quan trọng của não bộ. Chất cồn tàn phá các tế bào não, gây ra những tổn thương thần kinh, làm mất trí nhớ, giảm sút khả năng học tập và rất nguy hại cho sức khỏe toàn diện của trẻ. Thêm một số bằng chứng mới đây cho thấy, trẻ càng tiếp xúc với chất cồn càng sớm, thì nguy cơ nghiện rượu khi chúng lớn lên càng cao."

"Ôi, hay quá!" Tony nói. "Giờ đây tất cả chúng ta đều biết về điều đó, vậy phải làm sao để nhồi những thông tin đó vào mấy cái đầu bã đậu của bọn nhóc đây? Chúng cứ nghĩ không có chuyện gì xảy ra với mình. Chúng đi dự tiệc và thách thức lẫn nhau xem đứa nào uống được nhiều nhất trước khi ói không ngừng hoặc say bét nhè."

"Đó là lý do tại sao," tôi nói, "chúng ta cần nói cho bọn trẻ nghe thật rõ ràng và cụ thể, 'Rượu chè be bét có thể giết chết con. Đưa một lượng cồn lớn vào cơ thể trong một lúc có thể dẫn đến hiện tượng ngộ độc. Và ngộ độc vì rượu bia có thể dẫn đến hôn mê hoặc chết. Đó là thông tin y học.'"

Joan đưa hai tay lên ôm đầu. "Thật quá sức chịu đựng của tôi," cô rên rỉ. "Rượu bia không đã đủ tệ lắm rồi, nhưng tất cả những tài liệu tôi đọc cho biết trẻ thiếu niên nghiện rượu bia cũng dùng ma túy. Và còn bao nhiêu thứ mới lạ ngoài kia tôi chưa từng nghe nói đến trước đây. Nào là cần sa, côcain, thuốc gây ảo giác. Giờ còn có thêm thuốc lắc, và..."

Mọi người nhanh chóng bổ sung vào danh sách Joan đang liệt kê: "... và mấy thứ thuốc kích dục, thuốc gây mê."

"Một thứ thuốc bột để hít được gọi là Keta- mine hay 'Special K' nữa."

"Còn chất gây nghiện methamphetamine nữa chứ? Cái đó gây nghiện còn kinh khủng hơn cô- cain."

"Tôi từng nghe về một loại nước hoa kích dục, khi bọn trẻ hít vào sẽ gây hưng phấn."

"Trời đất ơi," Tony vừa nói vừa lắc đầu, "còn rất nhiều thứ chúng ta phải tìm hiểu, đúng không nào?"

"Nghe thì có vẻ 'quá tải' thật," tôi nói, "nhưng mọi thông tin ta cần đều có sẵn - trong sách báo, tạp chí, và trên mạng Internet. Anh chị có thể gọi điện thẳng đến đường dây nóng của cơ quan phòng chống ma túy và hỏi xin họ tài liệu mới nhất. Anh chị có thể bắt chuyện với các phụ huynh khác trong khu mình ở và hỏi xem họ biết thêm những gì. Và khi anh chị đã nắm được thông tin, anh chị có thể hỏi con mình xem nó có biết gì về những thứ ma túy bạn bè nó đang chuyền tay nhau trong trường hay không."

"À," Tony nói, "có vẻ như việc này hợp với tôi đấy."

"Tất cả các bậc cha mẹ," tôi nói, "đều có việc phải làm. Chúng ta cần nói rõ với con mình rằng cha mẹ biết rõ, quan tâm và sẵn sàng làm tất cả những gì cần thiết để bảo vệ con."

"Và một lần nữa, một bài giáo huấn không giúp ích được gì cả. Bọn trẻ cần lắng nghe suy nghĩ của cha mẹ về ma túy thông qua nhiều cách khác nhau, trong nhiều dịp khác nhau. Chúng phải cảm thấy thoải mái để hỏi và trả lời cha mẹ, đồng thời khám phá những suy nghĩ, cảm xúc sâu xa của chính bản thân chúng."

"Vậy... đây là thử thách cuối cùng của chúng ta! Làm thế nào chúng ta tận dụng được những cơ hội nhỏ trong ngày để trò chuyện với con về ma túy? Chúng ta tưởng tượng những đoạn hội thoại với con mình sẽ như thế nào?"

Sau nhiều lần thảo luận, cả nhóm nghĩ ra những tình huống sau.

### **Tận dụng nhiều cơ hội nhỏ khác nhau để nói về ma túy**

#### **Khi đọc báo**



#### **Khi xem quảng cáo**



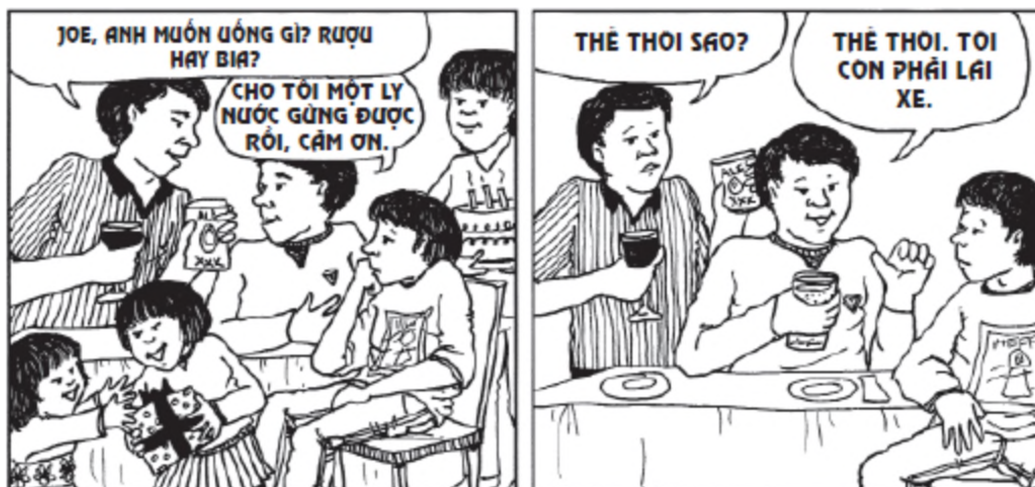
### Nhận xét về một điều gì đó bạn nhìn thấy



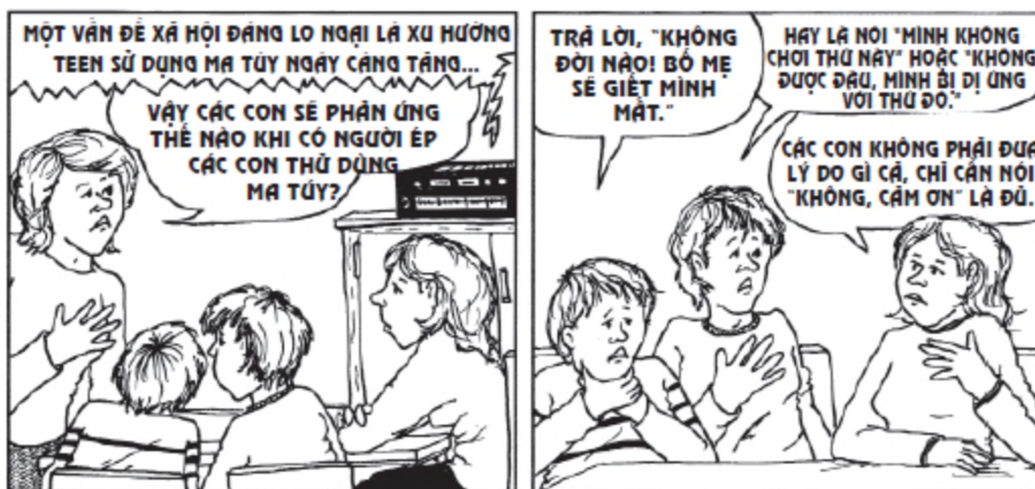
### Khi xem báo



## Khi làm gương cho con



## Khi nhận xét về một chương trình phát thanh



Khi chúng tôi đang thảo luận ví dụ sau cùng, cánh tay của Laura giơ lên. "Nãy giờ chúng ta đang nói về cách hướng con cái mình tránh xa ma túy. Nhưng nếu đứa trẻ đã dùng ma túy thì sao? Ý tôi là, nếu mọi thứ đã quá muộn thì làm thế nào?"

"Không bao giờ là quá muộn để phát huy vai trò của người cha, người mẹ," tôi nói. "Dù chỉ là 'thử' một lần, ta cũng không thể bỏ qua. Anh chị phải đối mặt với con mình, xem xét mọi rủi ro, khẳng định một lần nữa những giá trị và mong muốn của anh chị."

"Trong trường hợp anh chị nghi ngờ con mình nghiện ngập do nhận thấy những thay đổi trong hành vi của con, điểm số học tập, dáng vẻ, thái độ, bạn bè, thói quen ngủ hoặc ăn uống, thì đó là lúc cần hành động: Nói cho con biết những gì anh chị quan sát được. Lắng nghe con mình giải thích. Nỗ lực hết sức để tìm hiểu xem chuyện gì đang thật sự diễn ra. Gọi điện cho cơ quan phòng chống sử dụng ma túy để họ cung cấp thêm thông tin. Nhờ bác sĩ tư vấn. Hỏi thăm những dịch vụ tư vấn và điều trị chuyên nghiệp. Nói cách khác là hãy

tìm kiếm sự giúp đỡ. Anh chị không thể làm việc này một mình."

"Tôi hy vọng mình không bao giờ phải làm những chuyện như thế," Laura thở dài. "Có thể tôi sẽ may mắn và các con tôi lớn lên đều trở thành người tốt."

"Chị có nhiều thứ để trông cậy hơn là chờ may mắn tìm đến, Laura ạ," tôi nói. "Chị có những kỹ năng. Và quan trọng hơn, chị đặt cả tâm huyết vào những kỹ năng đó. Tất cả các anh chị ở đây đều thế. Trong những tháng vừa qua, anh chị đã thay đổi rất nhiều trong cách giao tiếp với con mình. Và tất cả những thay đổi này - dù lớn dù nhỏ - đều mang lại những biến đổi sâu sắc trong mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái."

"Ngày qua ngày, bằng cách quan tâm đến cảm xúc của con, cùng nhau giải quyết vấn đề, động viên con mình đạt đến mục tiêu và hiện thực hóa ước mơ, các anh chị đang thể hiện cho con mình hiểu rằng anh chị thương yêu, tôn trọng và trân trọng chúng ra sao. Và những đứa trẻ cảm thấy được cha mẹ trân trọng sẽ có xu hướng biết trân trọng bản thân, đưa ra những lựa chọn có trách nhiệm, đồng thời ít vướng vào những hành vi gây nguy hại cho tương lai của mình."

Đáp lại tôi là sự im lặng. Một buổi thảo luận khá dài, nhưng có vẻ chưa ai muốn ra về.

"Tôi sẽ nhớ lớp học này lắm." Laura thở dài. "Không phải chỉ vì những kỹ năng tôi học được, mà cả sự hỗ trợ của mọi người." Nước mắt chị ứa ra. "Và tôi sẽ nhớ cả những câu chuyện về con cái của các anh chị."

Karen ôm lấy chị. Michael cũng làm thế.

"Điều tôi sẽ nhớ nhất," Joan nói, "là tôi biết mình có thể tìm đến ai để tâm tình khi có chuyện."

"Và như tất cả chúng ta đều biết," Jim nhận xét với vẻ buồn bã, "bọn nhóc thì không ngừng mang về rắc rối. Bởi vậy có được một nơi để những người 'cùng hội cùng thuyền' như chúng ta tìm đến, và học hỏi lẫn nhau thì tuyệt biết bao."

"Này," Tony nói, "ai nói là chúng ta không được gặp nhau nữa? Chúng ta vẫn có thể duy trì những buổi gặp gỡ này, không nhất thiết mỗi tuần, mỗi tháng hay hai tháng một lần chẳng hạn?"

Đề xuất của Tony ngay lập tức nhận được hưởng ứng nồng nhiệt.

Mọi người nhìn tôi đầy chờ đợi.

Tôi suy nghĩ một lúc. Những gì mà các bậc phụ huynh ở đây mong ước cho chính mình cũng là những gì tôi mong ước cho tất cả các bậc phụ huynh ngoài kia - sự hỗ trợ liên tục. Không còn cảm giác bị cô lập nữa, mà thay vào đó là cảm giác dễ chịu khi bạn có ai đó để giải tỏa nỗi lòng. Thêm vào đó là niềm hy vọng được chia sẻ ý tưởng và có thêm những lựa chọn mới. Và còn là cảm giác hạnh phúc khi được chung vui những thắng lợi nho nhỏ.

"Nếu đó là những gì các anh chị muốn," tôi nói với tất cả mọi người, "nhớ thông báo cho tôi biết. Tôi sẽ có mặt."

### **Tình dục và ma túy**

Thay vì GIÁO HUẤN một tràng dài ("Bố biết là con đã biết mọi thứ về tình dục và ma túy, nhưng bố nghĩ đây là lúc ta cần nói chuyện.")

#### **HÃY TÌM KIẾM NHỮNG CƠ HỘI NHỎ ĐỂ TRÒ CHUYỆN VỚI CON**

**Khi nghe radio:** "Con có cho rằng những điều mà vị bác sĩ tâm lý này vừa nói là đúng không? Có phải bọn trẻ khó lòng từ chối ma túy chỉ vì không muốn bị xem là quái gở hay bị bạn bè tẩy chay không?"

**Khi xem ti-vi:** "Vây, theo như quảng cáo này, con gái mà muốn được con trai chú ý thì chỉ cần đánh son hợp mốt là được."

**Khi đọc tạp chí:** "Con nghĩ sao về đoạn này? 'Đôi khi trẻ dùng ma túy chỉ vì muốn có cảm giác hưng phấn. Nhưng sau đó chúng phải dùng ma túy - chỉ để có cảm giác bình thường trở lại.'"

**Khi đọc báo:** "Khi nào con có thời gian, hãy đọc qua bài báo này về tình trạng rượu chè be bét ở tuổi teen. Mẹ muốn biết con nghĩ gì về nó."

**Khi nghe nhạc:** "Con thấy lời bài nhạc này ra sao? Con có nghĩ nó sẽ ảnh hưởng đến cách các cậu con trai đối xử với bạn gái không?"

### **Trong Lần Gặp Tiếp Theo...**

**Trong những ngày tiếp theo, tôi nhận ra mình không ngừng suy nghĩ về nhóm phụ huynh ấy.**

Chúng tôi đã đi cùng nhau một chặng đường dài. Những con người khác nhau đến với những hy vọng khác nhau, mang theo những nỗi sợ khác nhau, và cả những mục đích khác nhau trong đầu. Thế nhưng, dù ban đầu họ tìm đến các buổi họp mặt vì lý do gì đi chăng nữa, tất cả đều cảm thấy thỏa mãn bởi họ nhận thấy không chỉ các kỹ năng mới giúp họ cải thiện mối quan hệ giữa họ với con cái, mà cả những đứa con của họ cũng cư xử có trách nhiệm hơn. Ai cũng hài lòng với thành quả đạt được!

Thế nên, tôi cảm thấy rất vui vì chúng tôi sẽ gặp lại nhau. Tôi sẽ có cơ hội chia sẻ với các bậc cha mẹ về những gì đang đang đây và trở nên rõ ràng hơn trong tôi - một cái nhìn tổng quát hơn về những vấn đề mà chúng tôi đã cùng nhau trải qua.

Lần tới, tôi sẽ nói cho họ nghe xem có phải "trẻ con học hỏi qua những gì chúng trải nghiệm" không, rồi những gì bọn trẻ trải nghiệm và học hỏi trong mấy tháng qua chính là những nguyên tắc nền tảng nhất của sự giao tiếp chân tình. Mỗi ngày, với những gì xảy ra

trong gia đình, con cái của họ sẽ học được:

- **Vấn đề trong cảm xúc.** Đó không chỉ là cảm xúc của riêng chúng, mà còn của cả những người mà chúng bất đồng.
- **Vấn đề trong cung cách cư xử.** Sự giận dữ có thể được thể hiện mà không xúc phạm người khác.
- **Vấn đề trong lời nói.** Những gì chúng lựa chọn nói ra có thể khiến người khác giận dữ hoặc sẽ chiếm được cảm tình của họ.
- **Trong một mối quan hệ chân tình, không có chỗ cho sự trừng phạt.** Tất cả chúng ta đều là con người - và đều có khả năng phạm lỗi cũng như đối mặt với những lỗi lầm của mình để sửa sai.
- **Chúng ta không hẳn chịu thua trước sự khác biệt.** Nhiều vấn đề tưởng chừng như không giải quyết nổi lại có thể bị khuất phục trước cách lắng nghe đầy tôn trọng, sự sáng tạo và lòng kiên trì.
- **Ai cũng cần được trân trọng.** Cả trong hiện tại lẫn tương lai.

Trong lần gặp gỡ tiếp theo, tôi sẽ nói với các bậc phụ huynh rằng mỗi ngày mang đến cho ta những cơ hội mới. Mỗi ngày sẽ cho họ một cơ hội để làm gương cho con mình trong cách cư xử, nói năng vốn sẽ có ích cho chúng hôm nay và cả mai sau.

Con cái chúng ta chính là món quà chúng ta dành tặng tương lai. Những điều chúng được học trong gia đình ngày hôm nay sẽ tạo điều kiện cho chúng mang đến cái thế giới mà chúng thừa hưởng những giá trị khẳng định phẩm giá và tính nhân văn của tất cả mọi người.

Đó sẽ là những gì tôi sẽ nói với các bậc cha mẹ - trong lần gặp tới.

**TRANG GHI CHÚ**