

NEW YORK TIMES BESTSELLER

Daniel J. Siegel - Tina Payne Bryson

Linh Vũ dịch

# Phương pháp dạy con

# KHÔNG



# đòn roi

Tạo ra môi trường sống, định hình  
nhân cách trẻ



1988  
BOOKS



NHÀ XUẤT BẢN  
LAO ĐỘNG

# MỤC LỤC

Trước khi bạn đọc cuốn sách này - Đặt câu hỏi

Giới thiệu - Relational, low-drama discipline: khuyến khích hợp tác khi xây dựng trí não trẻ

Chương 1 - Nghĩ lại về kỷ luật

Chương 2 - Bộ não trong vấn đề kỷ luật

Chương 3 - Từ cơn thịnh nộ đến sự thanh thản

Chương 4 - Sự kết nối không-rắc rối trong hành động

Chương 5 - Kỷ luật 1-2-3: định hướng lại cho hôm nay, và cho ngày mai

Chương 6 - Xử lý hành vi

Lời kết - Không có cây đũa thần, hãy là con người, tái kết nối, và thay đổi: bốn thông điệp hy vọng

Khi một chuyên gia nuôi dạy trẻ thất bại - Bạn không phải là người duy nhất

Một số lưu ý cho những người Chăm sóc trẻ - Phương pháp kỷ luật của chúng ta một cách tối giản

20 sai lầm của kỷ luật - Ngay cả những phụ huynh vĩ đại cũng phạm phải

Một đoạn trích từ - Bộ não-toàn diện của trẻ: 12 chiến lược mang tính cách mạng để nuôi dưỡng trí tuệ đang phát triển của trẻ

Lời cảm ơn

*Trước khi bạn đọc cuốn sách này*

## **ĐẶT CÂU HỎI**

**B**át ngũ cốc bị ném qua căn bếp, làm sữa và Cheerios bắn tung tóe khắp tường.

Con chó chạy vào từ sân sau nhà và chẳng hiểu sao bị phủ sơn xanh lét.

Đứa lớn thì dọa nạt đứa bé.

Văn phòng thầy hiệu trưởng gọi điện yêu cầu gặp phụ huynh lần thứ ba trong tháng.

Bạn sẽ làm gì?

Trước khi đưa ra câu trả lời, chúng tôi muốn bạn quên hẳn tất cả mọi thứ bạn từng biết về kỷ luật. Hãy quên ý nghĩa của từ đó, và quên đi việc những phụ huynh khác sẽ phản ứng thế nào khi bọn trẻ làm những điều sai trái.

Thay vào đó, hãy tự hỏi mình điều này: Ít nhất, bạn có thấy thoải mái nếu nghĩ về một cách tiếp cận khác với kỷ luật không? Cách mà sẽ giúp bạn đạt những mục tiêu tức thì khiến cho lũ trẻ làm điều đúng đắn, cũng như mục tiêu lâu dài nhằm giúp chúng trở thành người vui vẻ, thành công, tốt bụng, có trách nhiệm và thậm chí là tự giác?

Nếu có, cuốn sách này dành cho bạn.

## *Giới thiệu*

# **RELATIONAL, LOW-DRAMA DISCIPLINE: KHUYẾN KHÍCH HỢP TÁC KHI XÂY DỰNG TRÍ NÃO TRẺ**

**B**ạn không đơn độc.

Nếu bạn thấy hoang mang khi cố gắng dạy lũ trẻ bốt cái hay nói năng lễ phép hơn... Nếu bạn không biết làm thế nào để bé không trèo lên giường tầng trên, hoặc mặc quần áo cho bé trước khi bạn ra mở cửa... Nếu bạn bực mình vì phải nói đi nói lại một câu (“Nhanh lên! Con sẽ muộn học đấy!”) hay lại phải tranh cãi về giờ đi ngủ, bài tập về nhà hoặc xem tivi... Nếu bạn đã trải qua bất cứ tình huống rắc rối nào kể trên, bạn không hề đơn độc.

Thực tế, bạn chẳng có gì bất bình thường. Bạn có biết mình là ai không? Một người cha, người mẹ. Là con người, và là cha hoặc mẹ.

Khó mà tìm cách khếp lũ trẻ vào kỷ luật. Lúc nào cũng khó. Thông thường sự việc diễn ra như thế này: Bọn trẻ làm điều gì đó không nên làm. Chúng ta phát điên lên. Chúng buồn bã. Nước mắt chảy ròng ròng. (Đôi khi nước mắt là của bọn trẻ.)

Thật sự rất mệt mỏi. Và bực mình kinh khủng. Tất cả những rắc rối, la hét, cảm giác bị tổn thương, cảm giác tội lỗi, sự đau tim, sự xa cách.

Có bao giờ bạn tự hỏi mình, đặc biệt là sau mỗi cuộc đối thoại tuyệt vọng với bọn trẻ, “Mình không thể làm tốt hơn được sao? Mình không thể cư xử đúng mực hơn và là một người cha mẹ có sức ảnh hưởng hơn ư? Mình không thể kỷ luật chúng theo hướng làm dịu tình hình đi thay vì làm rối lên?” Bạn muốn loại bỏ những hành vi không tốt, nhưng bạn muốn phản ứng theo cách sẽ nâng giá trị và thắt chặt tình cảm với bọn trẻ chứ không phải điều ngược lại. Bạn muốn ít rắc rối đi, chứ không nhiều hơn.

Bạn có thể.

Thực tế, đó là thông điệp trung tâm của cuốn sách: Bạn thực sự có thể kỷ luật theo cách đầy tôn trọng và mang tính giáo dục, nhưng đồng thời cũng giữ những giới hạn nhất quán và rõ ràng. Nói theo cách khác, bạn có thể làm tốt hơn thế. Bạn có thể kỷ luật theo hướng đề cao mối quan hệ và sự tôn trọng, bớt rắc rối và tranh cãi – và trong quá trình, bạn có thể bồi dưỡng những kỹ năng xây dựng mối quan hệ tốt và cải thiện khả năng đưa ra quyết định đúng đắn của bọn trẻ, biết suy nghĩ đến người khác, và chuẩn bị hành trang cho chúng được hạnh phúc và thành công suốt cuộc đời.

Chúng tôi đã nói chuyện với hàng nghìn hàng vạn cha mẹ trên khắp thế giới, dạy cho họ những kiến thức cơ bản về bộ não và sự ảnh hưởng đến mối quan hệ giữa họ và con cái, và chúng tôi chứng kiến các bậc phụ huynh khao khát học hỏi cách chấn chỉnh hành vi của bọn trẻ một cách tôn trọng và hiệu quả hơn. Họ đã mệt mỏi vì phải la hét quá nhiều, mệt mỏi khi nhìn thấy bọn trẻ buồn, mệt mỏi vì chúng tiếp tục hỗn láo. Những bậc cha mẹ này biết họ không muốn dùng hình thức kỷ luật nào, nhưng thay vào đó họ cũng chẳng biết phải làm gì. Họ muốn kỷ luật một cách tử tế và yêu thương, nhưng

họ phát mệt và quá tải khi bắt tay vào việc bảo bọn trẻ làm điều nên làm. Họ muốn kỷ luật phát huy tác dụng và họ cảm thấy đúng đắn vì điều đó.

Trong cuốn sách này, chúng tôi sẽ giới thiệu hướng tiếp cận kỷ luật Không-Rắc rối, Bằng cả não bộ, đưa ra những nguyên tắc và chiến lược loại bỏ hầu hết các cảm xúc cao trào và kịch tính sẽ định rõ đặc trưng hình thức kỷ luật. Kết quả là cuộc sống của bạn sẽ dễ dàng hơn, việc nuôi dạy con cái cũng hiệu quả hơn. Quan trọng hơn nữa là bạn sẽ tạo ra những mối liên kết với bộ não của trẻ và xây dựng các kỹ năng xã hội cũng như cảm xúc sẽ phục vụ chúng ở hiện tại và suốt cuộc đời sau này – trong khi bạn củng cố mối quan hệ với chúng. Chúng tôi hy vọng bạn sẽ thấy được rằng những lúc cần đến kỷ luật là một trong những thời điểm quan trọng nhất khi nuôi dạy con, đó là thời gian chúng ta có cơ hội gọt giũa con cái hiệu quả nhất. Khi đối mặt với những thách thức này, bạn sẽ nhận thấy đó không chỉ là những tình huống kỷ luật khiếp sợ đầy giận dữ, bực bội và rắc rối, mà còn là cơ hội để kết nối với bọn trẻ và hướng chúng đến hành vi tốt đẹp hơn cho bản thân chúng cũng như cả gia đình.

Chúng tôi viết cuốn sách này dành cho bất kỳ ai quan tâm đến trẻ em và những chiến lược hiệu quả, khoa học và đầy yêu thương nhằm giúp con bạn phát triển tốt. Chúng tôi sẽ dùng từ “cha mẹ” xuyên suốt cuốn sách, nhưng nếu bạn là ông bà, giáo viên, hay một người quan trọng đối với cuộc đời một đứa trẻ, cuốn sách này cũng dành cho bạn. Cuộc sống sẽ có ý nghĩa hơn nếu chúng ta đồng lòng, và sự hợp tác này có thể bắt đầu với những người lớn đồng lòng nuôi dưỡng đứa trẻ từ những ngày đầu đời cho đến về sau.

Chúng tôi hy vọng tất cả trẻ em đều có những người quan tâm chăm sóc có chủ đích về cách tương tác với chúng, và kỷ luật chúng khi cần thiết theo những cách giúp xây dựng kỹ năng và củng cố mối quan hệ với bọn trẻ.

## **Phục hồi nghĩa của từ “Kỷ luật”**

Hãy bắt đầu với mục đích thực sự của việc kỷ luật. Khi con bạn cư xử không đúng đắn, bạn muốn đạt được điều gì? Mục đích cuối cùng có phải là hậu quả không? Hay nói cách khác, mục đích là để phạt bọn trẻ?

Tất nhiên là không. Khi chúng ta tức giận, chúng ta có thể cảm thấy muốn trừng phạt con mình. Sự giận dữ, mất kiên nhẫn, bực bội, hay chỉ là không chắc chắn khiến cho ta cảm thấy điều đó. Điều này hoàn toàn dễ hiểu – thậm chí rất phổ biến. Nhưng khi bình tĩnh lại và gột sạch trứng sống dính trên tóc, chúng ta biết rằng đưa ra hậu quả không phải là mục tiêu cuối cùng.

Vậy chúng ta muốn gì? Mục tiêu của kỷ luật là gì?

Hãy bắt đầu với định nghĩa về mặt hình thức. Từ “discipline” bắt nguồn trực tiếp từ tiếng Latin “disciplina”, được dùng nhiều ở thế kỷ mười một với ý nghĩa dạy dỗ, học hỏi, và chỉ dẫn. Vì vậy, khởi đầu trong tiếng Anh của từ “discipline” là “dạy dỗ”.

Ngày nay, nhiều người chỉ liên tưởng đến sự trừng phạt hay hậu quả của việc kỷ luật. Giống như một người mẹ có cậu con trai mười tám tháng tuổi đã hỏi Dan: “Tôi đang dạy Sam rất nhiều, nhưng khi nào tôi nên bắt đầu kỷ luật nó?” Người mẹ này thấy rằng cô ấy cần

phải chấn chỉnh hành vi của con trai mình, và cô cho rằng trừng phạt nghĩa là kỷ luật.

Khi bạn đọc phần còn lại của cuốn sách này, chúng tôi muốn bạn ghi nhớ những gì Dan đã giải thích: bất cứ khi nào chúng ta kỷ luật con mình, mục đích bao trùm không phải để trừng phạt hay chỉ ra hậu quả, mà để dạy dỗ. Gốc của từ “discipline” là “disciple”, nghĩa là “sinh viên”, “học sinh,” và “học viên”. Một học viên, người nhận hình thức kỷ luật, không phải là một tù nhân hay người phải chịu sự trừng phạt, mà là người học hỏi thông qua chỉ dẫn. Hình phạt có thể ngừng một hành vi trong khoảng thời gian ngắn, nhưng dạy dỗ sẽ mang lại những kỹ năng tồn tại suốt cuộc đời.

Về cơ bản, chúng tôi muốn những người chăm sóc trẻ bắt đầu nghĩ đến kỷ luật như một trong những việc có tính giáo dục và yêu thương nhất chúng ta có thể làm cho bọn trẻ. Con cái của chúng ta cần học những kỹ năng như kiềm chế sự bốc đồng, điều khiển những cảm xúc giận dữ, và cân nhắc ảnh hưởng từ hành vi của mình đối với người khác. Học hỏi những điều căn bản trong cuộc sống và các mối quan hệ là những gì chúng cần, và nếu bạn có thể dạy chúng, bạn sẽ tặng chúng một món quà quan trọng không chỉ cho bọn trẻ, mà còn cho cả gia đình và thậm chí cả thế giới. Nghiêm túc đấy. Chúng tôi không cường điệu đâu. Kỷ luật Không-Rắc rối, như chúng tôi sẽ mô tả trong các trang tiếp theo, sẽ giúp con cái bạn trưởng thành đúng bản chất của chúng, cải thiện khả năng kiểm soát bản thân, tôn trọng người khác, có những mối quan hệ sâu sắc, và sống có đạo đức. Hãy nghĩ đến sự ảnh hưởng mang tính thế hệ, bọn trẻ sẽ lớn lên với những món quà và khả năng này, rồi nuôi dạy

con cái của chúng, rồi chúng sẽ tiếp tục tặng lại món quà này cho các thế hệ tương lai!

## **Mục tiêu song hành của Kỷ luật Không-Rắc rối**

Kỷ luật hiệu quả nhắm đến hai mục tiêu cơ bản. Đầu tiên đương nhiên là khiến bọn trẻ hợp tác và làm điều đúng đắn. Khi sự việc lên đến cao trào, một đứa trẻ ném đồ chơi trong nhà hàng hay hỗn láo và không chịu làm bài tập về nhà, chúng ta đơn giản chỉ muốn con bé làm việc phải làm. Chúng ta muốn bé không ném đồ chơi nữa. Chúng ta muốn bé nói năng tôn trọng hơn.

Chúng ta muốn bé hoàn thành bài tập về nhà.

Với một đứa bé, đạt được mục tiêu đầu tiên, hợp tác, tức là bắt bé cầm tay chúng ta khi sang đường, hay giúp đặt chai dầu olive mà bé đang quay vòng như cây gậy đánh bóng chày ở gian hàng số 4 trong siêu thị xuống. Với một đứa trẻ lớn hơn, điều đó nghĩa là cùng giải quyết vấn đề để bé làm việc nhà nhanh hơn, hay thảo luận liệu chị em gái của bé cảm thấy thế nào về cụm từ “con bé cô đơn mông béo ị”.

Bạn sẽ thấy chúng tôi nhắc đi nhắc lại trong cuốn sách này: mỗi đứa trẻ đều khác nhau, và không có phương pháp dạy dỗ hay chiến lược nào luôn luôn phát huy tác dụng. Nhưng mục tiêu rõ ràng nhất trong mọi tình huống là gọi sự hợp tác và giúp đứa trẻ cư xử theo cách chấp nhận được (như dùng từ ngữ tốt đẹp, hay để quần áo bẩn vào thùng giặt) và tránh những hành vi ngược lại (như đánh nhau, hay sờ vào miếng kẹo cao su dính dưới gầm bàn thư viện). Đó là mục tiêu ngắn hạn của kỷ luật.

Tuy vậy mục tiêu thứ hai cũng không kém phần quan trọng, trong khi đạt được sự hợp tác là mục tiêu ngắn hạn, mục tiêu thứ hai dài hạn hơn. Nó tập trung hướng dẫn bọn trẻ phát triển các kỹ năng và khả năng giải quyết linh hoạt những tình huống thách thức, sự giận dữ, và cơn bão cảm xúc có thể khiến chúng mất kiểm soát. Đó là những kỹ năng về mặt nội tâm có thể suy rộng ra ngoài hành vi tức thời và được dùng đến sau này trong nhiều tình huống khác. Mục tiêu thứ hai mang tính nội tâm của việc kỷ luật nhằm giúp bọn trẻ phát huy sự tự giác và mở rộng phạm vi đạo đức, để khi không có người lớn ở bên thì chúng vẫn thận trọng và chu đáo. Mục tiêu là giúp chúng lớn lên thành những người có trách nhiệm và tử tế, tận hưởng những mối quan hệ và sống có ý nghĩa.

Chúng tôi gọi đây là hướng tiếp cận kỷ luật Bằng cả não bộ vì như đã giải thích, khi những bậc cha mẹ như chúng ta sử dụng cả não bộ của mình, chúng ta có thể tập trung dạy những phản ứng tức thời bên ngoài và cả những bài học nội tâm lâu dài. Và khi bọn trẻ được giáo dục có chủ đích như vậy, chúng cũng sẽ sử dụng cả bộ não của mình.

Ngày nay chúng ta biết cách giúp trẻ phát triển tối ưu là tạo ra các mối liên kết với não bộ của trẻ - toàn não bộ - nhằm phát triển những kỹ năng hoàn thiện mối quan hệ, tốt cho sức khỏe tâm thần và sống có ý nghĩa hơn. Bạn có thể gọi là điêu khắc não bộ, giáo dục não bộ, hay xây dựng não bộ. Dù với bất cứ cách gọi nào, vấn đề chủ yếu và gây hứng thú là: tùy theo cách gọi và hành động của chúng ta, bộ não trẻ sẽ thực sự thay đổi và được xây dựng dần theo mỗi trải nghiệm mới.

Kỷ luật hiệu quả tức là chúng ta không chỉ dùng một hành vi xấu hay động viên cử chỉ tốt, mà còn dạy những kỹ năng và nuôi dưỡng mối liên kết với bộ não trẻ nhằm giúp chúng đưa ra quyết định đúng đắn và xử sự đúng mực trong tương lai. Một cách hoàn toàn tự giác. Bởi vì đó là cách bộ não của chúng được dẫn dắt.

Một điểm cộng nữa là khi càng giúp bọn trẻ xây dựng trí não, bản thân chúng ta sẽ bớt phải vật lộn để đạt mục tiêu ngắn hạn về sự hợp tác. Khuyến khích hợp tác và xây dựng trí não: hai mục tiêu song hành – cả bên ngoài và nội tâm – sẽ dẫn dắt cho việc kỷ luật tiếp cận bằng cả não bộ, hiệu quả và yêu thương. Đó chính là nuôi con bằng trí não!

### ***Đạt mục tiêu: Nói Không với hành vi, nói Có với trẻ***

Làm thế nào cha mẹ thường đạt được mục tiêu kỷ luật? Phổ biến nhất là qua dọa dẫm và phạt. Trẻ con cư xử không đúng mực, và phản ứng tức thì của các vị phụ huynh là đưa ra hậu quả và nổi cơn tam bành.





Bọn trẻ cư xử sai quấy, cha mẹ phản ứng, rồi chúng phản ứng lại. Xoa dầu, xối nước, lặp lại. Và với nhiều vị phụ huynh – có thể với hầu hết phụ huynh – hậu quả (đi kèm với một bài la hét vừa phải) gần như là chiến lược kỹ thuật hiệu quả: hết giờ chơi, tước đi một quyền lợi, phạt cấm túc, và vô số thứ khác. Chẳng trách có lắm rắc rối đến thế! Nhưng như chúng tôi sẽ giải thích, có những cách kỹ thuật sẽ loại bỏ rất nhiều lý do vì sao chúng ta bắt bọn trẻ phải chịu hậu quả ngay từ đầu.

Bên cạnh đó, hậu quả và những phản ứng nhằm trừng phạt thật ra lại phản tác dụng, không chỉ trong việc xây dựng não bộ cho trẻ, mà thậm chí còn khiến trẻ không chịu hợp tác. Dựa vào kinh nghiệm cá nhân và từ phòng khám của chúng tôi, cũng như khoa học mới nhất về phát triển trí não, chúng tôi khẳng định rằng tự động đưa ra hậu quả không phải là cách tốt nhất để đạt được mục tiêu của việc kỷ luật.

Vậy cái gì mới là tốt nhất? Đó là nền tảng nghiên cứu của cuốn Phương pháp dạy con không đòn roi và có thể tóm gọn bằng cụm từ: kết nối và đổi hướng.

### **Kết nối và đổi hướng**

Một lần nữa, mỗi đứa trẻ, cũng giống như mỗi tình huống nuôi dạy con cái, đều khác nhau. Nhưng một điều bất biến luôn đúng trong hầu như bất cứ tình huống nào là bước đầu tiên để kỷ luật hiệu quả chính là kết nối cảm xúc với con. Mọi quan hệ với con cái luôn là trung tâm cho mọi thứ chúng ta làm. Bất kể ta đang chơi với chúng, nói chuyện hay cười cùng với chúng, hoặc thậm chí kỷ luật chúng, ta cũng muốn bọn trẻ cảm nhận được mức độ sâu sắc của toàn bộ tình yêu thương và thiện ý của chúng ta, dù chúng ta đang công nhận một hành động tử tế hay chỉ ra hành vi sai trái. Kết nối nghĩa là chú ý đến bọn trẻ, đủ tôn trọng để lắng nghe chúng, là coi trọng sự đóng góp của chúng vào việc giải quyết vấn đề, và cho bọn trẻ biết chúng ta luôn ở bên – dù ta có thích hành động của chúng hay không.

Khi kỷ luật, chúng ta thực lòng muốn tham gia cùng bọn trẻ và chỉ ra ta yêu chúng biết nhường nào. Thực tế, khi bọn trẻ cư xử sai

quấy, đó là lúc chúng cần liên kết với chúng ta hơn cả. Những phản ứng kỷ luật nên thay đổi tùy theo độ tuổi, tính khí, và giai đoạn phát triển của trẻ, cùng với tình huống. Nhưng điều bất biến xuyên suốt vấn đề kỷ luật là sự giao tiếp rõ ràng về mối liên hệ sâu sắc giữa cha mẹ và con cái. Mỗi quan hệ là con át chủ bài cho bất kỳ hành vi cụ thể nào.

Tuy nhiên, mối liên hệ không đồng nghĩa với sự dễ dãi. Liên kết với con trong khi kỷ luật chúng không có nghĩa là để chúng làm bất cứ thứ gì chúng muốn. Thực ra là ngược lại. Một phần của tình yêu thương chân thành với con cái và cho chúng những gì chúng cần, tức là đặt ra những giới hạn nhất quán và rõ ràng, tạo kết cấu để đoán biết trong cuộc sống của chúng, cũng như kỳ vọng vào chúng. Bọn trẻ cần hiểu cách thế giới này vận hành: cái gì dễ dãi được và cái gì không. Hiểu biết thấu đáo về luật lệ và ranh giới sẽ giúp bọn trẻ đạt thành công trong các mối quan hệ và những lĩnh vực khác trong cuộc sống. Khi học về kết cấu hành vi an toàn ở nhà, chúng có thể bay nhảy ở môi trường bên ngoài – trường học, công sở, các mối quan hệ - nơi sẽ đối mặt với vô số kỳ vọng vào hành vi thích hợp. Sẽ rất căng thẳng nếu không có những giới hạn và ranh giới, những đứa trẻ căng thẳng thì càng phản kháng mạnh mẽ. Vì vậy khi chúng ta nói không và đặt ra giới hạn, chúng ta giúp chúng khám phá ra điều dễ đoán biết và quy tắc an toàn trong thế giới hỗn loạn này. Và ta xây dựng kết nối với não bộ của trẻ khiến chúng xử lý tốt những khó khăn trong tương lai.

Nhưng hãy nhớ rằng, đổi hướng ít khi có tác dụng khi cảm xúc của trẻ đang lên đến cao trào. Hậu quả và những bài học sẽ không hữu ích chừng nào trẻ còn buồn bã và không lắng nghe bạn dạy dỗ.

Cũng giống như cố gắng dạy một chú chó ngồi xuống khi nó đang đánh nhau với con chó khác. Một con chó hung hăng sẽ không chịu ngồi yên. Nhưng nếu bạn có thể giúp trẻ bình tĩnh lại, trẻ sẽ nhanh chóng tiếp thu và hiểu những gì bạn đang cố gắng truyền đạt hơn là phạt và lên giọng dạy dỗ.

Đó là những gì chúng tôi giải thích khi mọi người hỏi về nhu cầu kết nối với trẻ. Có người nói: “Nghe có vẻ là cách kỷ luật tôn trọng và đầy tình yêu thương, tôi cũng thấy tác dụng lâu dài và khá dễ thực hiện. Nhưng thôi nào! Tôi phải làm việc! Rồi còn những đứa khác nữa! Tôi phải nấu bữa tối, cho bọn trẻ học piano và ballet, rồi đi xem giải Little League và hàng trăm việc khác. Khó khăn lắm mới không chìm nghỉm! Làm sao tôi có thời gian để kết nối và đổi hướng bọn trẻ khi kỷ luật chúng?”

Chúng tôi hiểu, rất hiểu điều này. Hai chúng tôi đều phải làm việc, vợ hay chồng của chúng tôi cũng vậy, và chúng tôi là những bậc cha mẹ tận tụy vì con cái mình. Nhưng những gì chúng tôi học hỏi được khi thực hiện các nguyên tắc và chiến lược được thảo luận ở những chương sắp tới là Kỷ luật không rắc rối không phải là việc làm xa xỉ với người rảnh rỗi. (Chúng tôi cũng không chắc có cha mẹ nào rảnh rỗi trên đời không.) Hướng tiếp cận Bằng cả não bộ không yêu cầu bạn dành thật nhiều thời gian để ngồi bàn luận với bọn trẻ làm điều đúng đắn. Thực tế, Kỷ luật không rắc rối hướng đến những tình huống rất bình thường khi nuôi dạy trẻ và coi đó là cơ hội để kết nối và dạy chúng cái gì là quan trọng. Có thể bạn nghĩ rằng khi hét lên “Thôi đi!” hay “Nín khóc ngay!” hoặc bắt trẻ dừng chơi ngay lập tức sẽ nhanh gọn, đơn giản và hiệu quả hơn là kết nối với cảm xúc của trẻ. Tuy nhiên chúng tôi sẽ sớm giải thích rằng chú ý tới cảm

xúc của trẻ thường sẽ khiến chúng bình tĩnh và hợp tác hơn, biện pháp này nhanh chóng hơn nhiều so với việc bộc phát quá đà khiến cho cảm xúc leo thang.

Và sau đây là phần tốt đẹp nhất. Khi tránh mang những hỗn loạn và rắc rối vào các tình huống kỷ luật – nói cách khác, khi chúng ta kết hợp giới hạn nhất quán và rõ ràng với sự thấu cảm thương yêu – ai cũng là người thắng cuộc. Vì sao? Chỉ đơn giản là Kỷ luật không rắc rối, tiếp cận bằng cả não bộ khiến cuộc sống của cả cha mẹ và con cái đơn giản hơn. Trong lúc tức giận cực độ - ví dụ như lúc bọn trẻ dọa ném điều khiển tivi vào toilet chỉ vài giây trước tập cuối bộ phim truyền hình về bệnh viện mà bạn thích – bạn có thể khuyến khích phần chức năng suy nghĩ cao hơn của não, hơn là kích thích phần chức năng phản ứng thấp hơn. (Chúng tôi sẽ giải thích chiến lược này cụ thể ở Chương 3.) Kết quả là bạn sẽ tránh được phần lớn những la hét, khóc lóc và giận dữ mà kỷ luật thường gây ra, chưa kể đến chiếc điều khiển khô ráo và bạn được chờ đợi trước khi chương trình bắt đầu với chiếc xe cứu thương lăn bánh trên màn hình.

Quan trọng hơn, theo một cách đơn giản nhất có thể, kết nối và đổi hướng sẽ giúp bọn trẻ trở thành người tử tế hơn, cả trong hiện tại và khi trưởng thành, thông qua xây dựng những kỹ năng nội tâm mà chúng cần đến trong suốt cuộc đời. Chúng không chỉ chuyển từ trạng thái phản ứng sang phương diện chấp nhận để học hỏi – đó là phần bên ngoài, phần hợp tác – mà những kết nối trong bộ não chúng cũng được xây dựng. Những kết nối này sẽ cho phép chúng lớn lên trở thành người biết tự kiểm soát, nghĩ đến người khác, điều chỉnh cảm xúc cá nhân, và đưa ra lựa chọn thích hợp. Bạn sẽ giúp

chúng dựng một chiếc la bàn nội tâm để chúng học cách dựa vào đó. Hơn là bảo chúng phải làm gì và yêu cầu bọn trẻ thực hiện nguyện vọng của bạn, bạn sẽ trao cho chúng những kinh nghiệm củng cố chức năng thực thi và phát triển các kỹ năng liên quan đến sự thấu cảm, hiểu rõ bản thân và đạo đức. Đó là phần xây dựng trí não, phần nội tâm.

Nghiên cứu rõ ràng ở điểm này. Những đứa trẻ đạt được nhiều thành tựu trong cuộc sống – về mặt cảm xúc, quan hệ, hay giáo dục – đều được cha mẹ nuôi dạy với sự kết nối và dưỡng dục sâu sắc, trong khi vẫn trao đổi và giữ vững giới hạn rõ ràng cùng với kỳ vọng cao. Cha mẹ của những đứa trẻ này luôn giữ thái độ nhất quán trong lúc tỏ rõ tình yêu thương, sự tôn trọng và quan tâm. Vì thế bọn trẻ hạnh phúc hơn, thể hiện tốt hơn ở trường lớp, ít vướng vào rắc rối, và tận hưởng những mối quan hệ có ý nghĩa.

Bạn sẽ không thường xuyên kết nối và đổi hướng khi kỷ luật trẻ. Chúng ta cũng không phải là những người cha mẹ hoàn hảo. Nhưng càng nỗ lực kết nối và đổi hướng, càng ít rắc rối xảy ra khi ta phản ứng với những hành vi sai quấy của con. Thậm chí chúng còn học hỏi được nhiều hơn, xây dựng mối quan hệ tốt đẹp và những kỹ năng giải quyết xung đột, và chúng sẽ có mối quan hệ ngày càng bền chặt với chúng ta khi chúng lớn lên.

# Chương 1

## NGHĨ LẠI VỀ KỶ LUẬT

*Sau đây là một vài câu nói thực tế chúng tôi nghe được từ các phụ huynh. Bạn có thấy câu nào quen không?*







**N**hững lời nói này nghe có quen thuộc không? Rất nhiều bậc cha mẹ đều cảm thấy như vậy. Họ muốn xử lý mọi chuyện ôn hòa khi bọn trẻ gắng sức làm điều đúng đắn, nhưng hầu hết họ thường phản ứng ngay khi tình huống xảy ra mà không dựa vào bộ nguyên tắc và chiến lược rõ ràng. Họ đổi sang chế độ lái tự động và từ bỏ việc điều khiển những quyết định nuôi dạy con cái có chủ đích.

Chế độ lái tự động là công cụ hữu ích khi lái máy bay. Chỉ cần gạt cần, ngả lưng và thư giãn, để máy móc đưa bạn đến nơi được lập trình sẵn. Nhưng trong việc kỷ luật con cái, bật chế độ lái tự động đã được lập trình sẵn không phải là điều tốt. Nó có thể dẫn ta bay thẳng vào vùng tối tăm với đám mây đen vần vũ, và cả cha mẹ lẫn con cái sẽ trải qua một chuyến đi khá xóc.

Thay vì phản ứng, chúng tôi muốn bạn thông cảm với bọn trẻ. Chúng ta muốn kỷ luật có chủ đích và đưa ra quyết định sáng suốt dựa vào những nguyên tắc đã suy nghĩ và đồng thuận trước đó. Có chủ đích nghĩa là cân nhắc nhiều lựa chọn và chọn ra hướng đi thấu

đáo để đạt được mục tiêu dự kiến. Đối với Kỷ luật không rắc rối, mục tiêu bên ngoài ngắn hạn về giới hạn và kết cấu hành vi, và mục tiêu dài hạn nội tâm là dạy kỹ năng sống.

Ví dụ, cậu con trai bốn tuổi đánh bạn. Có thể bé giận dữ vì bạn nói mình phải viết xong email rồi mới chơi Lego với bé được, và bé phản ứng bằng cách đánh vào lưng bạn. (Thật ngạc nhiên khi anh chàng bé bỏng này có thể đánh bạn đau đến vậy phải không?)

Bạn làm gì? Nếu đang bật chế độ lái tự động mà không dựa vào triết lý cụ thể làm thế nào để xử lý hành vi không tốt, có thể bạn sẽ phản ứng ngay lập tức mà không xem xét và cân nhắc. Có lẽ bạn sẽ túm lấy bé, mạnh hơn là bạn nghĩ, và nghiến răng nói với bé rằng “Đánh là không tốt!” Rồi bạn sẽ chỉ ra một vài hậu quả như dẫn bé vào phòng và bắt ngồi yên ở đó.

Đó có phải là phản ứng tệ nhất khi dạy con không?

Không phải. Nhưng có thể tốt hơn được không? Chắc chắn. Điều cần thiết là bạn phải hiểu rõ mình muốn đạt được gì khi con cư xử sai quấy.

Đó là mục tiêu bao trùm chương này, nhằm giúp bạn hiểu tầm quan trọng của triết lý có chủ đích và có chiến lược rõ ràng, nhất quán khi phản ứng với hành vi không tốt. Như đã nói trong phần Giới thiệu, mục tiêu song hành của kỷ luật là khuyến khích hành vi tốt đẹp bên ngoài trong khoảng thời gian ngắn và xây dựng cấu trúc não bộ bên trong nhằm phát triển hành vi tốt và kỹ năng trong mối quan hệ cho thời gian dài. Vì vậy khi bạn nghiến răng, bật ra một luật lệ và bắt trẻ chịu hậu quả, liệu những điều đó có ích khi dạy dỗ con bạn về việc đánh người khác không?

Có và không. Có thể bạn sẽ đạt được mục tiêu ngắn hạn là bé không đánh mình nữa. Sự sợ hãi và hình phạt có thể phát huy tác dụng ngay lúc đó, nhưng không được lâu dài. Và liệu bạn có muốn dùng nỗi sợ hãi, hình phạt và rắc rối như những động lực cơ bản cho con cái không? Nếu có, chúng tôi cho rằng quyền lực và sự kiểm soát là những công cụ tốt nhất để sai khiến người khác làm điều ta muốn.

Xin nhắc lại, phản ứng khi chúng ta giận dữ là chuyện rất bình thường, đặc biệt khi ai đó khiến chúng ta đau đớn hoặc bị tổn thương. Nhưng có những phản ứng tích cực hơn giúp đạt mục tiêu trước mắt nhằm giảm bớt hành vi không mong muốn trong tương lai, đồng thời xây dựng các kỹ năng. Vì vậy thay vì sợ phản ứng của bạn và kiềm chế cơn bốc đồng sau này, con bạn sẽ học được kỹ năng nội tâm không liên quan gì đến nỗi sợ hãi thông qua trải nghiệm tình huống. Và tất cả những bài học này có thể diễn ra trong lúc giảm bớt rắc rối khi tương tác với con, đồng thời thúc đẩy mối liên kết giữa cha mẹ và con cái.

Hãy bàn về cách bạn có thể phản ứng để tránh biến kỷ luật thành nguyên nhân gây ra nỗi sợ hãi, hơn thế lại là cách xây dựng kỹ năng cho trẻ.

### **Ba câu hỏi: Tại sao? Cái gì? Thế nào?**

Trước khi bạn phản ứng lại những cư xử sai quấy, hãy dừng lại và tự vấn bản thân ba câu hỏi đơn giản:

1. *Tại sao bé lại làm như vậy?* Trong cơn giận dữ, câu trả lời của chúng ta có thể là “Vì thằng bé là một đứa trẻ hư hỏng” hay “Vì thằng bé cố tình chọc tức mình đây mà!” Nhưng khi chúng ta tiếp

cận với sự tò mò thay vì giả định, nhìn sâu hơn nữa vào điều đang diễn ra đằng sau mỗi hành động sai trái, thường thì chúng ta có thể nhận ra rằng đứa trẻ đang cố gắng thể hiện hoặc đạt được điều gì đó nhưng chỉ là bé không thực hiện đúng cách. Nếu chúng ta hiểu điều này, chính chúng ta sẽ có thể phản ứng một cách hiệu quả hơn - và đồng cảm hơn.

*2. Mình sẽ dạy bé bài học gì trong tình huống này?* Một lần nữa, mục tiêu của kỷ luật không phải để trừng phạt. Chúng ta muốn dạy một bài học – có thể là về sự kiềm chế, tầm quan trọng của sự sẻ chia, hành động có trách nhiệm, hoặc bất kỳ điều gì khác.

*3. Làm thế nào để dạy bé bài học này một cách hiệu quả nhất?* Hãy cân nhắc độ tuổi và giai đoạn phát triển của bé, cùng với bối cảnh của tình huống (bé có biết chiếc loa cầm tay đã được bật trước khi dí vào tai của con cún?), làm thế nào để chúng ta thể hiện hiệu quả nhất điều mà chúng ta muốn truyền tải? Chúng ta thường xuyên phản ứng lại những cư xử sai quấy như thể trừng phạt là mục tiêu của kỷ luật. Đôi khi sự trừng phạt tự nhiên do đứa trẻ tự quyết định, và bài học được truyền đạt mà chúng ta không cần phải làm gì nhiều. Nhưng thường thì chúng ta có nhiều cách hiệu quả và trù mẩn hơn để giúp bọn trẻ hiểu điều chúng ta muốn truyền đạt hơn là ngay lập tức đưa ra hình phạt áp- dụng-cho-mọi-tình-huống.

Bằng cách đặt ra ba câu hỏi trên – tại sao, cái gì, và thế nào – khi con cái chúng ta làm điều gì đó khiến chúng ta phật ý, chúng ta có thể tránh sự mất kiểm soát dễ dàng hơn. Điều này có nghĩa rằng chúng ta có thể phản ứng theo cách thức hiệu quả hơn trong việc ngăn chặn hành động đó một cách nhanh chóng đồng thời dạy những bài học cuộc sống to lớn và lâu dài, cùng với những kỹ năng

xây dựng tính cách và làm tiền đề cho đứa trẻ có thể đưa ra những quyết định đúng đắn trong tương lai.

Hãy cùng xem xét kỹ hơn làm thế nào mà ba câu hỏi này có thể giúp chúng ta xử lý tình huống đứa bé 4 tuổi đập vào lưng bạn khi bạn đang soạn thảo email. Khi bạn nghe tiếng đập và cảm thấy vết hằn đau đớn hình bàn tay bé xíu đằng sau lưng, bạn cần một lúc để bình tĩnh và tránh việc phản ứng lại ngay lập tức. Điều đó không phải lúc nào cũng dễ dàng phải không? Trên thực tế, não bộ chúng ta được lập trình để nhận biết cơn đau vật lý như một hiểm họa, điều này kích thích dây thần kinh khiến phản xạ nhạy bén hơn và đặt chúng ta trong trạng thái “chiến đấu”. Vì vậy bạn sẽ cần một chút nỗ lực, đôi khi là rất nhiều sự nỗ lực, để kiểm soát bản thân và thực hành Kỷ luật Không-Rắc rối. Khi đó chúng ta phải chế ngự sự phản xạ theo bản năng của mình. Thật không dễ dàng. (Nhân đây, điều này sẽ càng khó khăn hơn khi bạn đang thiếu ngủ, đói, dễ xúc động, hay thiếu sự chăm sóc bản thân.) Khoảng dừng giữa phản xạ và phản ứng là khởi nguồn của sự chọn lựa, định hướng, và sự khéo léo của một bậc phụ huynh.

Như vậy, bạn cần cố gắng dừng lại và tự đặt cho mình ba câu hỏi trên càng nhanh càng tốt. Sau đó bạn có thể quan sát rõ ràng hơn nhiều điều đang diễn ra trong sự tiếp cận của bạn với con mình. Mỗi hoàn cảnh đều khác nhau và phụ thuộc nhiều yếu tố, tuy nhiên câu trả lời cho những câu hỏi có thể sẽ giống như dưới đây:

1. *Tại sao bé lại làm như vậy?* Bé đánh bạn vì bé muốn sự chú ý của bạn mà không được. Nghe có vẻ khá điển hình đối với một cậu bé 4 tuổi phải không? Đáng mong đợi? Không. Phù hợp với sự phát triển? Hiển nhiên. Thật khó để chờ đợi đối với một đứa trẻ ở tuổi đó,

và bị những cảm xúc mạnh mẽ bộc lộ lại càng làm điều đó khó khăn hơn. Cậu bé chưa đủ lớn để tự kiểm chế bản thân mình một cách hiệu quả hoặc nhanh chóng tới mức có thể dừng hành động của mình lại. Bạn ước gì bé có thể tự xoa dịu và tuyên bố một cách bình tĩnh, “Mẹ, con cảm thấy bức bối vì mẹ bắt con phải tiếp tục đợi, và con đang cảm thấy một sự thôi thúc to lớn và mạnh mẽ muốn đánh mẹ ngay lập tức – nhưng con đã quyết định không làm vậy và thay vào đó là sử dụng lời lẽ.” Tuy nhiên điều đó sẽ không xảy ra. (Nếu thực sự xảy ra thì hẳn là khá nực cười.) Trong thời điểm đó, việc bé đánh bạn là một hành động mặc định để thể hiện cảm xúc tức tối và mất kiên nhẫn một cách mạnh mẽ. Bé sẽ cần thời gian và thực hành xây dựng kỹ năng để học cách trì hoãn sự thỏa mãn và kiểm soát cơn giận một cách hợp lý. Đó chính là lý do bé đánh bạn.

Đây không còn là vấn đề của riêng bạn phải không? Bọn trẻ thường không đánh chúng ta chỉ đơn giản vì chúng vô lễ, hay vì chúng ta là những bậc cha mẹ thất bại. Chúng thường hành xử như vậy vì chúng chưa có đủ năng lực để điều hòa cung bậc cảm xúc và kiểm chế cơn bốc đồng. Và chúng cảm thấy an toàn với chúng ta đủ để biết chúng sẽ không đánh mất tình yêu của chúng ta ngay cả khi chúng tệ hại nhất. Trên thực tế khi một đứa trẻ 4 tuổi không vùng vằng và lúc nào cũng cư xử “đúng mực”, chúng ta sẽ quan ngại về mối quan hệ giữa bé và bố mẹ. Khi bọn trẻ gắn bó chặt chẽ với bố mẹ, chúng sẽ cảm thấy đủ an toàn để thử thách mối quan hệ đó. Nói cách khác, việc bé cư xử sai quấy thường là một dấu hiệu của sự tin tưởng và an tâm của bé đối với bạn. Nhiều bậc phụ huynh nhận thấy rằng con cái họ “để dành tất cả cho họ”, cư xử ngoan ngoãn hơn hẳn khi ở trường hoặc với những người lớn khác hơn là khi ở

nhà. Đây chính là lý do. Những trận bùng nổ đó thường là biểu hiện của sự an tâm và tin tưởng, hơn là sự nổi loạn nào đó.

2. *Mình sẽ dạy bé bài học gì trong tình huống này?* Bài học không phải là cư xử sai quấy sẽ phải nhận hình phạt, mà là có nhiều cách tốt hơn để thu hút sự chú ý và kiểm soát cơn nóng giận hơn là dùng tới bạo lực. Bạn

muốn bé hiểu rằng việc đánh người là không tốt, và rằng có nhiều cách thích hợp để thể hiện cảm xúc của bé.

3. *Làm thế nào để dạy bé bài học này một cách hiệu quả nhất?* Mặc dù cấm túc hay một hình phạt không liên quan nào đó khác có thể có hoặc không khiến con trai bạn cân nhắc việc đánh người vào lần tiếp theo, chúng ta có một phương thức khác hay hơn. Nếu như bạn tiếp cận bé bằng cách kéo bé vào lòng để bé biết bạn đang hoàn toàn chú tâm đến bé? Sau đó bạn có thể nắm bắt cảm giác của bé và thiết lập phương thức để liên kết với những cảm xúc đó: “Chờ đợi thật khó khăn. Con thực sự muốn mẹ chơi cùng, và con giận vì mẹ ngồi máy tính. Có phải vậy không?” Hẳn là bạn sẽ nhận được một câu trả lời giận dữ “Đúng!”. Điều đó không tệ, bé sẽ hiểu bạn đang quan tâm đến bé. Và bé cũng quan tâm đến bạn. Giờ thì bạn có thể nói chuyện với bé, khi bé đã bình tĩnh hơn và sẵn sàng lắng nghe, giao tiếp bằng mắt, giải thích rằng không bao giờ nên đánh người, và chỉ cho bé những cách thức khác mà bé có thể chọn khi muốn thu hút sự chú ý của bạn vào lần tới – như sử dụng lời lẽ để thể hiện sự bực bội của mình.

Cách tiếp cận này hiệu quả với cả những đứa trẻ lớn hơn. Hãy cùng xem xét một trong những vấn đề phổ biến nhất mà các bậc

phụ huynh khắp nơi phải đối mặt: cuộc chiến bài tập về nhà. Hãy tưởng tượng đưa con 9 tuổi của bạn đang đấu tranh dữ dội khi đến giờ học, và mẹ con bạn đang luẩn quẩn trong thói quen thường lệ. Ít nhất một tuần một lần cô bé sẽ ngã gục. Cô bé sẽ nổi khùng lên và kết thúc trong nước mắt, hét lên với bạn và gọi giáo viên của cô bé là “xấu xa” vì đã giao bài tập về nhà khó đến vậy và gọi bản thân là “ngu ngốc” vì gặp rắc rối với chúng. Sau tuyên bố đó, cô bé sẽ vùi mặt vào khuỷu tay và đổ gục xuống bàn trong vũng nước mắt.



Đối với một phụ huynh, tình huống như vậy có thể cũng dễ phát điên như khi bị đánh vào lưng bởi một đứa trẻ lên bốn. Phản ứng tự động của bạn có thể sẽ là bị khuấy phục bởi sự tức tối và, trong cơn nóng giận, bạn sẽ tranh cãi với con gái và lên lớp cô bé, đổ tội cô bé không biết cách quản lý thời gian và không lắng nghe bài giảng tốt khi ở trên lớp. Có lẽ bạn sẽ thấy quen thuộc với câu lên lớp “Nếu con bắt đầu sớm hơn lúc mẹ bảo con làm, lẽ ra giờ con đã xong rồi”. Chúng ta chưa từng nghe thấy đứa trẻ nào trả lời câu đó rằng “Bố đã đúng, bố ạ. Đáng ra con nên bắt đầu khi bố bảo. Con sẽ chịu trách nhiệm vì đã không làm khi đáng lẽ ra con phải làm và con đã học được một bài học. Con sẽ làm bài tập về nhà sớm hơn vào ngày mai. Cảm ơn bố vì đã khiến con hiểu điều này.”

Thay vì lên lớp, nếu bạn tự đặt ra ba câu hỏi tại sao- cái gì-thế nào thì sao?

1. *Tại sao bé lại làm như vậy?* Một lần nữa, các cách tiếp cận mang tính kỷ luật sẽ thay đổi tùy theo con bạn là người như thế nào và tính cách của bé ra sao. Có thể bài tập về nhà là một sự đấu tranh với cô bé và cô bé cảm thấy tuyệt vọng, như thể đó là một cuộc chiến mà cô bé không bao giờ chiến thắng được. Có thể điều gì đó ở nó quá khó hoặc quá sức với bé và làm cho bé cảm thấy bản thân mình kém cỏi, hoặc cũng có thể cô bé chỉ đơn giản cần nhiều hoạt động thể chất hơn. Cảm giác chủ yếu trong tình huống này có thể là sự tuyệt vọng và bất lực.

2. *Mình sẽ dạy bé bài học gì trong tình huống này?* Có thể là bạn cần dạy về việc quản lý thời gian hợp lý và trách nhiệm. Hay về cách ra quyết định chọn lựa những hoạt động nào nên tham gia. Hoặc làm thế nào để thích nghi cảm xúc tuyệt vọng tốt hơn.

### 3. *Làm thế nào để dạy bé bài học này một cách hiệu quả nhất?*

Dù cho câu trả lời cho câu hỏi số 2 là gì, hiển nhiên việc lên lớp khi cô bé đang buồn không phải là cách hay. Đây không phải thời điểm để dạy dỗ, bởi phần xúc động và chống đối của não bộ đang dữ dội, lấn át phần não bộ bình tĩnh, lý trí, suy luận và tiếp thu. Vì vậy thay vì giáo dục, bạn nên giúp cô bé với những phân số và vượt qua sự khủng hoảng này: “Bố hiểu tối nay đã quá đủ với con và con mệt. Con có thể làm được. Bố sẽ ngồi với con và chúng ta có thể đánh bại nó.” Rồi khi cô bé đã bình tâm trở lại và hai bố con đang cùng chia sẻ một bát kem lạnh – hoặc thậm chí là ngày hôm sau – bạn có thể thảo luận xem có phải lịch trình của cô bé đã quá tải, hay cần nhắc xem có phải cô bé đang thực sự vật lộn với việc hiểu một khái niệm nào đó, hoặc khám phá liệu có phải cô bé mãi nói chuyện với bạn trên lớp và phải mang phần việc chưa hoàn thành về nhà, đồng nghĩa với việc cô bé có nhiều bài tập về nhà hơn. Hãy hỏi cô bé, và cùng nhau giải quyết vấn đề để tìm hiểu điều đang diễn ra. Hỏi xem điều gì cản trở bé hoàn thành bài tập về nhà, tại sao cô bé lại cảm thấy chuyện này chẳng đi đến đâu cả, và cô bé có thể đề xuất gì. Hãy nhìn tất cả điều này như một cơ hội hợp tác để cải thiện công cuộc làm bài tập về nhà. Cô bé có thể sẽ cần giúp đỡ xây dựng các kỹ năng đưa ra giải pháp, nhưng hãy khiến cô bé tham gia vào quá trình càng nhiều càng tốt.

Nên nhớ hãy lựa chọn thời điểm mà tinh thần cả hai đang trong trạng thái tốt, sẵn sàng tiếp thu, rồi bắt đầu bằng cách nói điều gì đó như “Có vẻ như bài tập về nhà không được thuận lợi lắm phải không con? Bố cá là chúng ta có thể có cách hay hơn. Con có nghĩ ra cách nào hiệu quả không?” (Nhân đây, chúng tôi sẽ đưa cho bạn rất nhiều gợi ý cụ thể, thực tiễn để giúp bạn với những hội thoại kiểu này

trong Chương 6, khi chúng tôi thảo luận về chiến lược điều hướng Không-Rắc rối.)

Những đứa trẻ khác nhau sẽ cần những phản hồi khác nhau cho câu hỏi tại sao-cái gì-thế nào, vì vậy chúng tôi không nói rằng bất kỳ câu trả lời cụ thể nào ở đây là cần thiết áp dụng cho con bạn vào thời điểm nào đó. Vấn đề là phải có một cái nhìn mới về việc kỷ luật, phải suy nghĩ lại về nó. Sau đó bạn có thể được chỉ dẫn bởi một triết học tổng quát khi tiếp xúc với trẻ, hơn là chỉ đơn thuần phản xạ với bất kỳ điều gì nảy ra khi các bé làm phật ý bạn. Các câu hỏi tại sao-cái gì-thế nào cho chúng ta một phương thức mới để cải thiện từ việc dạy dỗ con cái theo phản xạ đến những chiến lược dạy dỗ bằng Cả-Não bộ một cách có nhận thức và định hướng.

Phải thừa nhận rằng không phải lúc nào bạn cũng có thời gian để nghĩ hết ba câu hỏi. Khi cuộc đấu vật vui vẻ tại phòng khách biến thành trận chiến máu lửa trong lòng sắt, hay khi bạn có một cặp sinh đôi đang muộn giờ đến lớp múa ballet, thật không dễ dàng để thực hiện nghi thức 3 câu hỏi. Chúng tôi hiểu điều đó. Trong tình trạng nóng nảy đó việc bạn có thời gian để lý trí như vậy có vẻ hoàn toàn không thực tế.

### THAY VÌ LÊN LỚP BÉ...



### HÃY ĐẶT BA CÂU HỎI



Chúng tôi không cho rằng lúc nào bạn cũng có thể thực hiện một cách hoàn hảo, hoặc bạn có thể ngay lập tức nghĩ ra câu trả lời khi con bạn gặp vấn đề. Nhưng bạn càng suy nghĩ và thực hành phương pháp này nhiều thì việc tiếp cận nhanh và phản hồi một cách có chủ ý sẽ càng trở nên tự nhiên và dễ dàng hơn. Nó thậm chí có thể trở thành phản xạ mặc định và tức tực của bạn. Cùng với

thực hành, những câu hỏi này có thể giúp bạn giữ vững sự chủ động và lý trí trước những tương tác dẫn đến phản ứng trước đó. Đặt câu hỏi tại sao, cái gì, và thế nào có thể giúp tạo ra sự minh mẫn nội tâm cho dù bạn đang phải đối diện với một mớ hỗn độn bên ngoài.

Nhờ đó, phần thưởng của bạn sẽ là ngày càng ít phải áp dụng kỷ luật hơn, vì bạn không chỉ định hình cho não bộ của con bạn đưa ra quyết định tốt hơn và hiểu được sự liên kết giữa cảm xúc và hành động, mà bạn còn cảm nhận rõ hơn điều đang diễn ra với con mình – tại sao lại làm thế và điều bé làm là gì – đồng nghĩa rằng bạn sẽ định hướng cho bé tốt hơn trước khi mọi việc trở nên nghiêm trọng. Thêm vào đó, bạn còn tăng cường khả năng nhìn nhận từ quan điểm của bé, điều này giúp bạn nhận ra khi nào bé cần sự trợ giúp của bạn, thay vì sự phẫn nộ.

### **Không thể và không: Kỷ luật không thể áp dụng cho mọi tình huống**

Nói một cách đơn giản, đặt ra câu hỏi tại sao-cái gì- thế nào giúp chúng ta nhớ lại con chúng ta là ai và chúng cần điều gì. Những câu hỏi này đòi hỏi chúng ta ý thức được độ tuổi và những nhu cầu riêng biệt của mỗi cá nhân. Sau cùng thì cách hiệu quả với một đứa trẻ có thể hoàn toàn trái ngược với điều mà anh trai bé cần. Và cách hiệu quả với một đứa trẻ vào lúc này chưa chắc đã hiệu quả với chính bé 10 phút sau đó. Vì vậy đừng nghĩ rằng kỷ luật là một giải pháp áp dụng được cho mọi tình huống. Thay vào đó, hãy nhớ tầm quan trọng của việc kỷ luật một đứa trẻ vào một thời điểm cụ thể.

Thường xuyên khi chúng ta áp dụng kỷ luật một cách tự động, chúng ta sẽ phản ứng lại một tình thế theo cách nghĩ chung chung của chúng ta thay vì theo điều mà đứa trẻ cần vào chính lúc đó. Chúng ta dễ dàng quên mất rằng con cái của chúng ta chỉ là trẻ con và đòi hỏi cách hành xử trên mức khả năng phát triển của chúng. Đơn cử, chúng ta không thể kỳ vọng một đứa bé 4 tuổi kiểm soát cảm xúc tốt khi bé đang tức giận vì mẹ của bé vẫn đang làm việc với máy tính, chúng ta cũng không thể kỳ vọng gì hơn ở việc một đứa bé 9 tuổi thỉnh thoảng phát cáu vì bài tập về nhà.

Mới đây Tina gặp một bà mẹ và bà ngoại đi mua sắm. Họ đặt trong xe đẩy một bé trai khoảng 15 tháng tuổi. Trong khi bà và mẹ đi chọn đồ, xem xét túi và giày, đứa bé khóc liên tục, rõ ràng là muốn ra khỏi xe đẩy. Bé cần được di chuyển, đi lại và khám phá. Người trông trẻ đãng trí đưa bé những món đồ để làm bé sao nhãng, nhưng điều này chỉ làm bé thêm cáu bẳn. Cậu bé không thể nói, nhưng điều bé muốn thể hiện quá rõ ràng: “Mọi người yêu cầu quá đáng rồi! Con muốn mọi người hiểu điều con cần!” Hành động và tiếng khóc thảm thiết của bé là hoàn toàn có thể hiểu được.



Trên thực tế, chúng ta nên giả định rằng bọn trẻ đôi khi sẽ trải qua và biểu hiện những phản ứng theo cảm xúc, và cả những hành động “chống đối”. Theo tiến trình phát triển, chúng không hoạt động dựa trên bộ não đã hoàn thiện (như chúng tôi sẽ diễn giải trong Chương 2), vì vậy về lý thuyết chúng không thể lúc nào cũng đáp ứng được kỳ vọng của chúng ta. Điều này có nghĩa là khi chúng ta thực hiện kỷ luật, chúng ta luôn phải cân nhắc khả năng phát triển của đứa bé, đặc biệt là tính khí, và kiểu cảm xúc, cũng như hoàn cảnh.

Một sự phân biệt quan trọng là khái niệm giữa không thể và không được. Sự giận dữ của phụ huynh giảm triệt để và mạnh mẽ khi chúng ta phân biệt được giữa không thể và không. Đôi khi chúng ta cho rằng bọn trẻ không cư xử theo cách chúng ta muốn, trong khi thực tế là chúng đơn thuần không thể, ít nhất là trong thời điểm cụ thể đó.

Sự thật là phần lớn những hành động sai quấy là do không thể hơn là không. Lần tới khi con bạn gặp khó khăn trong việc kiểm soát

bản thân, hãy tự hỏi mình, “Liệu cách bé cư xử có phải bình thường không khi xét độ tuổi và hoàn cảnh?” Câu trả lời thường sẽ là có. Đi loanh quanh hàng giờ với một đứa bé 3 tuổi trong xe, và bé chắc chắn sẽ phát cáu. Một đứa trẻ 11 tuổi thức khuya xem pháo hoa vào đêm hôm trước và rồi phải dậy sớm vào sáng hôm sau để tham gia hoạt động rửa xe của hội học sinh chắc hẳn sẽ phải gục ngã một lúc nào đó trong ngày. Không phải vì cậu không mà vì cậu không thể chịu nổi.

Chúng tôi luôn luôn nhấn mạnh vấn đề này với các bậc phụ huynh. Điều này đặc biệt có tác dụng với một ông bố đơn thân đã tới văn phòng của Tina. Ông ấy rất bối rối vì đứa con trai 5 tuổi của ông bình thường thể hiện rõ khả năng cư xử đúng mực và ra quyết định đúng đắn. Nhưng thỉnh thoảng, cậu bé lại suy sụp vì một điều vô cùng nhỏ nhặt. Và đây là cách Tina đã tiếp cận câu chuyện.

Tôi bắt đầu bằng cách cố giải thích với người bố đó rằng đôi khi con trai của ông không thể tự điều chỉnh bản thân, điều này nghĩa là cậu bé không lựa chọn trở nên cứng đầu hoặc ngang bướng. Ngôn ngữ cơ thể của ông bố phản ứng trước lời giải thích của tôi rất rõ ràng. Ông ấy khoanh tay lại và ngả lưng vào ghế. Mặc dù ông không trợn mắt một cách thẳng thừng, nhưng hẳn là ông ấy sẽ không mở câu lạc bộ hâm mộ Tina Bryson. Vì thế tôi đã nói, “Tôi nhận thấy là ông không đồng tình với tôi về chuyện này.”

Ông trả lời: “Điều đó thật vô nghĩa. Đôi khi thằng bé rất giỏi tiếp nhận ngay cả những sự thất vọng to lớn. Như tuần trước thằng bé không được đi chơi khúc côn cầu. Hay như những lần khác thằng bé hoàn toàn mất trí khi không được dùng chiếc cốc màu xanh vì nó đang ở trong máy rửa bát! Không phải vì thằng bé không làm được.

Đơn giản là nó hư hỏng và cần kỹ luật nghiêm khắc. Thành bé cần học cách vâng lời. Và nó có thể! Thành bé đã chứng minh là nó hoàn toàn có thể chọn lựa cách tiết chế bản thân mình.”

Tôi quyết định mạo hiểm trong việc tư vấn – làm một điều bất thường mà không chắc nó sẽ đi đến đâu. Tôi gật đầu, rồi hỏi, “Tôi dám chắc hầu như lúc nào ông cũng là một người bố dịu dàng và kiên nhẫn phải không?”

Ông đáp, “Phải, hầu hết mọi lúc. Dĩ nhiên là thỉnh thoảng tôi không như vậy.”

Tôi cố gắng tỏ ra hài hước và dùng giọng điệu vui vẻ khi nói, “Vậy là ông có thể kiên nhẫn và dịu dàng, nhưng có đôi lúc ông lựa chọn không như thế?” Thật may mắn, ông ta mỉm cười, bắt đầu quan tâm đến điều tôi đang hướng tới. Vì vậy tôi tiếp tục. “Nếu ông yêu con trai mình, tại sao ông không đưa ra lựa chọn tốt hơn và luôn luôn là một ông bố tuyệt vời?” Ông ấy bắt đầu gật gù và cười lớn hơn nữa khi nhận thấy sự khôi hài của tôi khi đề cập đến vấn đề.

Tôi tiếp lời. “Điều gì khiến ông khó giữ bình tĩnh?”

Ông đáp, “Chà, còn tùy thuộc tâm trạng của tôi lúc đó như thế nào, nếu như tôi đang mệt mỏi hay có một ngày làm việc vất vả hoặc điều gì đó khác.”

Tôi mỉm cười và nói, “Ông hiểu tôi đang muốn nói gì phải không?”

Dĩ nhiên ông ấy hiểu. Tina tiếp tục giải thích rằng khả năng xử lý tốt các tình huống và đưa ra quyết định đúng đắn của một người thực sự có thể dao động tùy từng trường hợp và bối cảnh của một

tình huống cụ thể. Đơn giản vì chúng ta là con người, khả năng tiết chế bản thân của chúng ta không ổn định và bền bỉ. Và đương nhiên trường hợp của đứa bé 5 tuổi cũng vậy.

Ông bố đã hoàn toàn hiểu điều Tina đang nói: thật sai lầm khi cho rằng chỉ vì con trai của ông có thể tiết chế bản thân tốt vào một thời điểm nào đó thì bất cứ lúc nào cậu bé cũng có thể làm được điều đó. Và khi cậu không kiểm soát được cảm xúc và hành động, không có nghĩa là cậu hư hỏng và cần thắt chặt kỷ luật hơn. Hơn nữa, cậu bé cần sự thấu hiểu và giúp đỡ, thông qua mối liên hệ cảm xúc và đưa ra giới hạn, người bố có thể tăng cường và mở rộng khả năng của bé. Sự thật là với tất cả chúng ta, khả năng dao động tùy thuộc trạng thái trí óc và cơ thể, và trạng thái đó chịu tác động của rất nhiều yếu tố - đặc biệt là trong trường hợp một bộ não đang phát triển của một đứa trẻ đang phát triển.

Tina và người bố thảo luận kỹ hơn, và rõ ràng ông ấy đã hoàn toàn thấu hiểu quan điểm của Tina. Ông ấy đã hiểu sự khác nhau giữa không thể và không, và ông nhận ra ông đã áp đặt những kỳ vọng cứng nhắc và không phù hợp với sự phát triển (áp dụng cho mọi trường hợp) lên con trai của mình, và cả em gái của cậu bé nữa. Cái nhìn mới này đã giúp ông loại bỏ phương pháp dạy dỗ con cái tự động của mình và bắt đầu đưa ra những quyết định mang tính định hướng, thay đổi theo hoàn cảnh cho con mình, mỗi bé có tính cách và nhu cầu riêng biệt vào mỗi thời điểm khác nhau. Người bố đã nhận ra rằng ông không chỉ vẫn có thể đặt ra những giới hạn rành mạch và chắc chắn mà ông còn thực hiện điều đó một cách hiệu quả và được tôn trọng hơn, vì ông đã xét đến tính khí và khả năng dao động của từng đứa trẻ, cùng với hoàn cảnh của mỗi tình

huống. Do đó, ông có thể đạt được cả hai mục tiêu của kỷ luật: sự bất hợp tác của bé giảm dần, và dạy bé những kỹ năng và bài học cuộc sống quan trọng sẽ giúp bé trưởng thành trở thành một người đàn ông.

Người bố này đã học cách thách thức chính những định kiến trong suy nghĩ của mình, ví dụ như việc cư xử sai quấy luôn là sự chống đối ngang ngạnh thay vì là một khoảnh khắc khó khăn trong kiểm chế cảm xúc và hành động. Những cuộc thảo luận sau này với Tina đã khiến ông không chỉ nghi vấn riêng giả định đó, mà còn cả sự kiên quyết bắt con trai và con gái của mình nghe lời một cách vô điều kiện và không ngoại lệ. Phải, cũng hợp lý và chính đáng khi ông muốn kỷ luật của mình khuyến khích sự hợp tác từ phía con mình. Nhưng kết quả luôn là sự vâng lời hoàn toàn và không lý do? Không lẽ ông ấy muốn con cái mình lớn lên và cả đời nghe lời mọi người một cách mù quáng? Hay ông muốn chúng phát triển cá tính và đặc điểm cá nhân, đồng thời hiểu rằng điều ấy có nghĩa là phải hòa hợp với mọi người, quan sát giới hạn, đưa ra quyết định đúng đắn, tự kiểm điểm bản thân, vượt qua những hoàn cảnh khó khăn bằng cách tự suy nghĩ. Một lần nữa, ông ấy đã hiểu ra vấn đề, và điều đó đã mang lại sự khác biệt hoàn toàn cho các con của ông.

Người bố cũng bắt đầu nghi ngờ một giả định khác trong ông rằng có một viên đạn bạc hoặc cây đũa thần nào đó có thể dùng để xử lý bất kỳ vấn đề hay mối quan ngại nào về cách hành xử. Chúng ta đều ước có một phương thức chữa mọi bệnh như vậy, nhưng nó không tồn tại. Thật là hấp dẫn khi có thể đầu tư vào một hình thức kỷ luật hứa hẹn hiệu quả mọi lúc và mọi hoàn cảnh có thể thay đổi triết để một đứa trẻ trong vài ngày. Nhưng động lực của sự tương

tác với bọn trẻ luôn phức tạp hơn thế. Những vấn đề trong cách cư xử đơn giản là không thể giải quyết được bằng một cách tiếp cận áp dụng cho tất cả mà chúng ta sử dụng cho mọi hoàn cảnh hay mọi môi trường hay mọi lứa trẻ.

Hãy cùng dừng lại ít phút và thảo luận về hai cách thức kỷ luật áp dụng cho tất cả phổ biến nhất mà các bậc phụ huynh dựa vào: đánh đòn và cấm túc.

### **Việc Đánh đòn trẻ và Bộ Não**

Một phản ứng tự động mà rất nhiều phụ huynh viện tới là đánh các bé. Chúng tôi thường được hỏi quan điểm về chủ đề này.

Mặc dù chúng tôi là những người ủng hộ nhiệt tình việc đưa ra ranh giới và giới hạn, chúng tôi đều phản đối kịch liệt việc đánh bé. Hình phạt thể chất rất phức tạp và là một chủ đề vô cùng nhạy cảm, và một sự thảo luận hoàn chỉnh về các nghiên cứu, những hoàn cảnh khác nhau mà hình phạt thể chất áp dụng, và ảnh hưởng tiêu cực của việc đánh trẻ nằm ngoài nội dung cuốn sách này. Tuy nhiên dựa trên quan điểm thần kinh học và nhận định của các tài liệu nghiên cứu, chúng tôi tin rằng việc đánh trẻ em rất có thể sẽ phản tác dụng trong việc xây dựng một mối quan hệ tôn trọng với con cái, trong việc dạy trẻ những bài học mà ta muốn bé hiểu, và khuyến khích sự phát triển tối ưu. Chúng tôi cũng tin rằng trẻ em có quyền giải phóng khỏi mọi hình thức bạo lực, đặc biệt là dưới bàn tay của những người mà chúng tin tưởng là sẽ bảo vệ chúng.

Chúng tôi biết có vô vàn kiểu phụ huynh, trẻ con và vô vàn tình huống mà kỷ luật sẽ được áp dụng. Và đương nhiên chúng tôi cũng hiểu rằng sự tức giận, song hành với nguyện vọng muốn làm điều gì

đó tốt cho bọn trẻ, dẫn đến việc một số bậc cha mẹ sử dụng việc đánh đòn như một hình thức kỷ luật. Tuy nhiên, các nghiên cứu liên tục chỉ ra rằng dù rằng cha mẹ có dịu dàng, yêu thương và săn sóc, việc đánh trẻ không chỉ kém hiệu quả trong việc thay đổi cách cư xử về lâu dài mà nó còn đi kèm với những hậu quả tiêu cực trong nhiều phạm trù. Chúng tôi thừa nhận có nhiều hình thức kỷ luật không sử dụng bạo lực nhưng vẫn gây tổn thương tương tự như vậy. Cô lập bọn trẻ trong một thời gian dài, làm chúng bẽ mặt, làm chúng hoảng sợ bằng cách hét lên đe dọa, và sử dụng những cách công kích khác bằng lời nói hoặc tâm lý là ví dụ của những hình thức kỷ luật khiến tinh thần của trẻ bị tổn thương ngay cả khi bố mẹ chúng chưa từng chạm tới cơ thể chúng.

Do đó, chúng tôi khuyến khích các bậc phụ huynh tránh mọi cách tiếp cận thô lỗ, gây ra sự đau đớn hoặc lo lắng hay sợ hãi. Sự chú ý của đứa trẻ sẽ chuyển từ hành động của mình và việc thay đổi nó sang cách phản ứng của người chăm sóc bé trước hành động đó, đồng nghĩa với việc bé không còn cân nhắc hành động của mình. Thay vào đó, bé chỉ nghĩ tới việc bố mẹ mình thật bất công và xấu xa khi làm bé tổn thương – hay thậm chí là họ đã trở nên đáng sợ như thế nào trong thời điểm đó. Cách phản ứng của phụ huynh khi đó đã hủy hoại cả hai mục tiêu cơ bản của kỷ luật – thay đổi thái độ và phát triển trí não – vì nó đã gạt đi cơ hội để bé suy nghĩ về hành động của mình và thậm chí cảm giác tội lỗi hoặc ăn năn hợp lý.

Một vấn đề quan trọng khác về việc đánh trẻ là những tác động đối với bé về mặt sinh lý và tâm lý. Bộ não sẽ nhận biết sự đau đớn như một mối hiểm họa. Vì thế khi phụ huynh gây ra nỗi đau về thể xác cho một đứa trẻ, bé sẽ phải đối mặt với một nghịch lý sinh học

không thể giải quyết nổi. Một mặt, chúng ta đều sinh ra với một bản năng là tìm đến người chăm sóc để được bảo vệ khi chúng ta bị đau hoặc sợ hãi. Nhưng khi chính những người chăm sóc chúng ta lại là nguồn gốc của cơn đau và sự sợ hãi, khi phụ huynh tạo ra cảm giác kinh sợ bên trong đứa trẻ qua hành động mà họ đã làm, điều đó sẽ khiến bộ não của trẻ bối rối. Một bên thôi thúc bé cố gắng trốn khỏi cha mẹ bé, người đã gây ra sự đau đớn; một bên khác thúc đẩy bé về phía đối tượng gắn bó để tìm kiếm sự an toàn. Do đó khi phụ huynh là nguồn gốc của nỗi sợ hay đau đớn, bộ não có thể trở nên hỗn loạn chức năng, vì không có giải pháp nào cả. Chúng tôi gọi điều này là một biểu hiện nguy hiểm của sự rối loạn mối quan hệ gắn bó. Hormone chống căng thẳng cortisol, tiết ra khi trạng thái nội tâm rối loạn và liên tục chịu đựng cơn thịnh nộ và sợ hãi khi tương tác với người khác, có thể dẫn tới những tác động tiêu cực lâu dài lên sự phát triển của não bộ, vì cortisol độc hại đối với bộ não và kiềm chế sự phát triển lành mạnh. Hình phạt nghiêm khắc và gay gắt có thể thực sự dẫn đến những biến động đáng kể trong não bộ, như hủy diệt dây thần kinh và ngay cả tế bào não.

Một vấn đề nữa của việc đánh trẻ em là nó dạy bé rằng bố mẹ không còn cách thức hiệu quả nào khác ngoài gây ra đau đớn thể xác. Đây là một bài học trực tiếp mà mọi phụ huynh cần cân nhắc một cách sâu sắc: chúng ta có muốn dạy bọn trẻ rằng cách để giải quyết mâu thuẫn là gây ra nỗi đau thể chất, đặc biệt là đối với những người không có khả năng phòng ngự và chống cự lại?

Hãy nhìn từ phương diện của bộ não và cơ thể, chúng ta biết rằng con người được trang bị bản năng tránh sự đau đớn. Và chính phần não bộ điều hòa những cơn đau thể xác sẽ tạo ra sự xa lánh

xã hội. Việc tạo ra sự đau đớn thể xác đồng thời tạo ra sự xa lánh xã hội trong bộ não của bé. Vì bọn trẻ không hoàn hảo, chúng ta nhận thấy tầm quan trọng của những phát hiện chỉ ra rằng mặc dù việc đánh bé thường ngăn chặn một hành động vào một thời điểm nhất định, nó không hiệu quả trong việc thay đổi hành động đó về lâu dài. Thay vào đó, bọn trẻ sẽ ngày càng giỏi che giấu những điều chúng làm. Nói cách khác, mối nguy hiểm là bọn trẻ sẽ làm mọi thứ để tránh hình phạt thể xác (và sự xa lánh xã hội), điều này thường đồng nghĩa với việc nói dối và giấu giếm nhiều hơn – thay vì nói chuyện một cách hợp tác và sẵn sàng học hỏi.

Một điểm cuối cùng về vấn đề đánh trẻ liên quan tới việc phần nào của bộ não chúng ta muốn thu hút và phát triển bằng kỷ luật. Như chúng ta sẽ giải thích trong chương tiếp theo, các bậc phụ huynh có lựa chọn tiếp cận phần cao hơn, phần tư duy trong bộ não thông minh của bé, hoặc phần thấp, thiên về phản xạ, não bò sát. Nếu bạn đe dọa hoặc tấn công một con bò sát, bạn cho là mình sẽ nhận được phản ứng như thế nào? Hãy tưởng tượng một con rắn hổ mang bị dồn ép, đang phun nọc độc vào bạn. Việc phản kháng không phải là một quyết định thông thái.

Khi chúng ta bị đe dọa hoặc tấn công thể xác, não bò sát hay não nguyên thủy của chúng ta sẽ giành phần chỉ đạo. Chúng ta sẽ chuyển sang trạng thái sinh tồn nhanh chóng thích nghi, thường được gọi là “chiến đấu, chiến đấu, hoặc bất động”. Chúng ta cũng có thể sẽ ngất xỉu, một phản ứng xảy ra với một vài người khi họ hoàn toàn cảm thấy bất lực. Tương tự, khi chúng ta khiến cho bé trải qua sự sợ hãi, nỗi đau, và sự giận dữ, chúng ta đã kích thích tăng cường năng lượng và thông tin đến bộ não nguyên thủy, phản xạ,

thay vì dẫn nguồn năng lượng và thông tin đó tới những phần não bộ nhận thức, tư duy, phức tạp hơn và tiềm năng thông thái hơn mà có thể giúp các bé đưa ra lựa chọn lành mạnh, linh hoạt và kiểm soát cảm xúc tốt hơn.

Bạn muốn kích hoạt khả năng phản xạ trong bộ não nguyên thủy của bé hay muốn kích thích phần não lý trí, tư duy trong việc nhận thức và sẵn sàng tiếp cận với thế giới? Khi chúng ta kích hoạt trạng thái phản xạ của não, chúng ta bỏ lỡ cơ hội phát triển phần tư duy của não. Đó là một cơ hội bị đánh mất. Thêm nữa, chúng ta có rất nhiều những lựa chọn khác, hiệu quả hơn để đưa con mình vào khuôn phép – những cách thức mang lại cho bọn trẻ cơ hội rèn luyện “phần não bên trên” để nó trở nên mạnh mẽ hơn và phát triển hơn, đồng nghĩa với việc bọn trẻ sẽ có nhiều khả năng trở thành những người có trách nhiệm làm những điều đúng đắn hơn. (Chương 3 đến chương 6 sẽ đề cập nhiều hơn về vấn đề này.)

**Vậy còn Cách ly? Đó có phải là một công cụ Kỷ luật hữu hiệu?**

Ngày nay, hầu hết các bậc cha mẹ quyết định không đánh con họ cho rằng cách ly là lựa chọn khả dĩ tốt nhất. Nhưng có phải như vậy không? Cách đó liệu có giúp chúng ta đạt được mục tiêu của việc kỷ luật?

Nhìn chung, chúng tôi không nghĩ vậy.

Chúng tôi biết rất nhiều phụ huynh yêu thương con cái sử dụng cách ly như là hình thức kỷ luật chủ yếu. Tuy nhiên sau khi xem xét nghiên cứu, nói chuyện với hàng nghìn phụ huynh, và nuôi dạy chính con mình, chúng tôi đã rút ra một số lý do chính khiến chúng

tôi tin rằng cách ly không phải là cách kỷ luật tốt nhất. Thứ nhất, khi phụ huynh sử dụng biện pháp cách ly, họ thường sử dụng liên tục, và do cơn giận dữ. Tuy nhiên các bậc cha mẹ có thể cho con cái mình những trải nghiệm tích cực và có ý nghĩa hơn mà có thể đạt được tốt hơn mục tiêu song hành là khuyến khích sự hợp tác và phát triển trí tuệ. Như chúng tôi sẽ giải thích kỹ hơn trong chương tiếp theo, các dây thần kinh được hình thành qua những trải nghiệm lặp lại. Và cách ly mang lại cho trẻ trải nghiệm gì? Sự cô lập. Ngay cả khi bạn yêu cầu phạt cách ly một cách nhẹ nhàng, bạn có muốn việc liên tục bắt bé ở một mình khi mắc lỗi, điều mà thường xuyên xảy ra, sẽ trở thành sự hắt hủi?

Chẳng phải sẽ tốt hơn nếu bạn cho bé trải nghiệm cảm giác làm mọi việc đúng cách là như thế nào? Vì thế thay vì phạt cách ly, bạn nên yêu cầu bé tập xử lý tình huống theo một cách khác. Nếu cô bé sử dụng giọng điệu và từ ngữ thiếu tôn trọng, bạn có thể yêu cầu bé thử lại và truyền đạt điều bé muốn nói một cách lễ phép. Nếu cô bé tỏ ra ích kỷ với em trai của mình, bạn có thể yêu cầu cô bé làm 3 việc tốt cho cậu bé trước giờ đi ngủ. Bằng cách đó, việc lặp đi lặp lại hành động tích cực sẽ bắt đầu được hình thành trong não của bé. (Xin nhắc lại, chúng tôi sẽ đi vào sâu hơn trong các chương tiếp theo.)

Nói ngắn gọn, phạt cách ly thường không đạt được mục tiêu của nó, lẽ ra nó phải giúp cho trẻ bình tĩnh và tự kiểm điểm cách cư xử của chúng. Theo kinh nghiệm của chúng tôi, cách ly thường xuyên chỉ khiến trẻ cáu giận và rối loạn hơn, làm cho bé thậm chí khó khăn hơn trong việc kiểm soát bản thân hoặc suy nghĩ về điều bé vừa làm. Thêm nữa, theo bạn thì có mấy khi bọn trẻ mới dùng thời gian

cách ly để kiểm điểm hành động của mình? Chúng tôi có tin mới cho bạn đây: điều chủ yếu mà bọn trẻ suy ngẫm trong thời gian cách ly là bố mẹ chúng thật là quá đáng khi bắt phạt chúng.

### PHỤ HUYNH KỶ VỌNG VỀ CÁCH LY...



### SỰ THẬT TRONG MỖI LẦN CÁCH LY

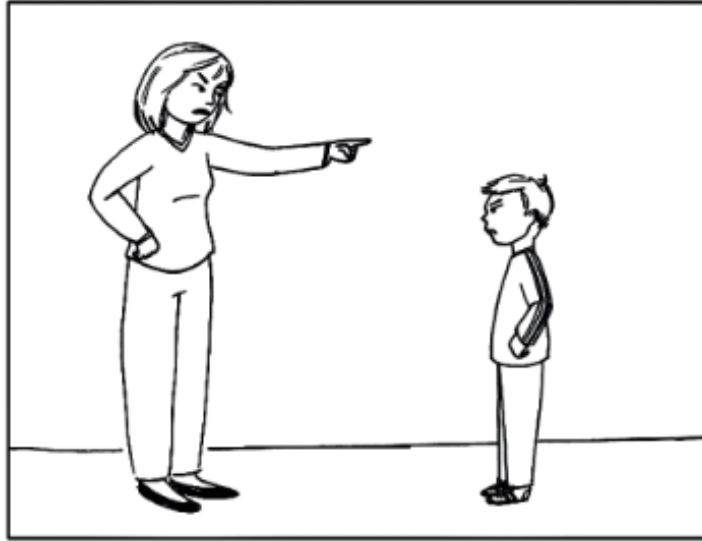


Khi trẻ em suy nghĩ về sự thiếu may mắn kinh khủng của mình vì có một ông bố hoặc bà mẹ xấu tính và bất công, các bé đã bỏ lỡ một

dịp để xây dựng nhận thức, sự cảm thông, và kỹ năng giải quyết vấn đề. Đặt các bé vào thời gian cách ly đã tước đi của bé cơ hội để tập làm những người ra quyết định nhạy bén và đồng cảm, người có sức mạnh để chỉ ra vấn đề. Chúng ta muốn cho bé cơ hội để trở thành người tự giải quyết vấn đề, đưa ra những lựa chọn đúng đắn, và cảm thấy được an ủi khi các bé bị suy sụp. Bạn có thể mang lại nhiều điều tốt cho con mình chỉ đơn giản bằng cách hỏi, “Con có ý tưởng nào để cải thiện và giải quyết vụ này không?” Được trao cho cơ hội khi đã bình tĩnh trở lại, bọn trẻ thường làm đúng và học hỏi trong quá trình đó.

Ngay cả khi phụ huynh có ý định tốt, cách ly thường được sử dụng một cách không hợp lý. Chúng ta có thể muốn áp dụng cách ly để cho bé cơ hội nguôi ngoai và tỉnh táo, giúp bé có thể thoát khỏi sự hỗn loạn nội tâm, trở nên bình tĩnh và hợp tác. Tuy nhiên nhiều khi, phụ huynh sử dụng cách ly như một sự trừng phạt, khi đó mục tiêu không còn là giúp đưa trẻ quay trở về sự bình tĩnh vốn có hoặc để nhận ra một bài học quan trọng, mà là để trừng trị bé vì một hành động sai quấy nào đó. Phương diện xoa dịu và giáo dục của cách ly đã hoàn toàn bị lệch lạc.

## THAY VÌ PHẠT CÁCH LY CHO MỌI TÌNH HUỐNG



## HÃY CHO TRẺ TẬP ĐƯA RA NHỮNG LỰA CHỌN ĐÚNG ĐẮN



Thế nhưng lý do lớn nhất khiến chúng tôi nghi ngờ giá trị của phương pháp cách ly là vì nhu cầu kết nối sâu thẳm bên trong đứa trẻ. Thông thường, hành vi sai quấy là hệ quả của việc bé xúc động quá mức, vì vậy bé có thể biểu hiện nhu cầu hoặc một cảm xúc theo cách thô bạo, vô lễ, hoặc không hợp tác. Có lẽ bé đang đói hoặc mệt, hoặc có một lý do nào đó khiến bé không thể tiết chế bản thân và đưa quyết định đúng đắn tại thời điểm đó. Cũng có thể lời giải

thích đơn giản là bé mới chỉ 3 tuổi, và bộ não của bé chưa tinh tế đến mức có thể hiểu và thể hiện cảm xúc một cách bình tĩnh. Vì vậy thay vì cố gắng hết sức diễn đạt sự thất vọng ê chề và buồn bực khi không còn chút nước nho nào sót lại, bé bắt đầu ném đồ chơi vào bạn.

Chính những lúc như thế này đưa trẻ sẽ cần đến sự hiện diện của chúng ta nhất để xoa dịu và nguôi ngoai. Bắt ép bé đi ra chỗ khác và ngồi một mình có thể khiến bé cảm thấy mình bị bỏ rơi, đặc biệt khi bé đã đang sẵn mắt kiểm soát. Điều đó thậm chí còn thể hiện một lời nhắn ý nhị rằng khi bé “mắc sai lầm” bạn sẽ không muốn ở bên bé nữa. Bạn sẽ không muốn bé nghĩ rằng bạn chỉ giữ mối quan hệ với bé khi bé “ngoan” hoặc vui vẻ, còn nếu không thì bạn sẽ rút lại tình cảm và lòng yêu thương. Bạn có muốn mối quan hệ trở nên như thế hay không? Vậy khác nào chúng ta đang gợi ý cho những thanh thiếu niên của chúng ta rằng chúng nên nghĩ tới chuyện né tránh bạn bè hoặc cộng sự, những người đã đối xử với chúng như thế khi chúng mắc lỗi?

Chúng tôi không nói một buổi cách ly ngắn là hình thức kỷ luật tội tệ nhất, rằng nó gây ra tổn thương, hay rằng nó không áp dụng được vào bất kỳ thời điểm nào cả. Nếu được sử dụng hợp lý cùng với sự tiếp cận dịu dàng, như ngồi cùng với bé và nói chuyện hoặc xoa dịu – thường được gọi là “thời gian tâm sự” – ở một thời điểm nào đó, việc xoa dịu có thể trở nên hữu hiệu đối với bé. Trên thực tế, việc dạy trẻ làm thế nào để tạm ngừng và dành thời gian tự kiểm điểm, một chút “thời gian tâm sự”, rất cần thiết để xây dựng chức năng điều hành của não nhằm giảm sự bốc đồng và làm chủ sức mạnh tập trung tinh thần. Tuy nhiên, sự tự kiểm điểm đó được tạo

nên từ mối quan hệ, không phải trong sự cách ly hoàn toàn, đặc biệt đối với trẻ nhỏ. Khi bọn trẻ lớn khôn, chúng có thể hưởng lợi từ việc tự kiểm điểm trong những lần “tâm sự”, để tập trung tinh thần vào thế giới nội tâm của mình.



Một chiến lược chủ động hữu hiệu là giúp bé tạo ra một “khu vực trấn tĩnh” với đồ chơi, sách, hay thú nhồi bông yêu thích, nơi mà bé có thể đến khi bé cần thời gian và địa điểm để nguôi ngoai. Đó là sự tự điều chỉnh nội tâm, một kỹ năng nền tảng cho chức năng điều hành của não. (Đây cũng là một ý tưởng hay cho các bậc phụ huynh nữa! Có thể là một ít chocolate, tạp chí, âm nhạc, rơm vang...) Vấn đề không phải là sự trừng phạt hay bắt đứa trẻ phải trả giá cho sai lầm của mình. Vấn đề là đưa ra một lựa chọn và một nơi có thể giúp bé tự chỉnh đốn và điều hòa sự ức chế, điều này liên quan tới việc giảm bớt áp lực cho bé thoát khỏi sự xúc động quá mức.

Như bạn sẽ thấy trong những trang tiếp theo, còn có hàng tá những phương pháp khác, có tính giáo dục, củng cố tình cảm và hiệu quả hơn để đáp lại bọn trẻ hơn là tự động bắt bé cách ly như là

một hình phạt mặc định áp dụng cho mọi trường hợp khi bé mắc bất cứ lỗi nào trong cách cư xử. Tương tự với việc đánh đòn, và thậm chí là các hình phạt nói chung. May mắn thay, như chúng tôi sẽ sớm giải thích, có nhiều lựa chọn khác ngoài đánh đòn, cách ly, hoặc lấy đi một món đồ chơi hay đặc quyền. Đó là những cách thức liên hệ một cách logic và tự nhiên tới hành vi của trẻ, hình thành trí tuệ, và duy trì một sự kết nối mạnh mẽ giữa phụ huynh với con trẻ.

### **Triết lý Kỷ luật của bạn là gì?**

Điểm chính mà chúng tôi vừa truyền tải trong chương này đó là các bậc phụ huynh cần có định hướng trong cách họ phản ứng lại hành vi sai quấy của con mình. Thay vì phản xạ đột ngột và xúc động, hoặc xử lý mọi vi phạm bằng một hình thức áp dụng mọi trường hợp mà không tính đến hoàn cảnh hay giai đoạn phát triển của bé, phụ huynh có thể rút ra cách phản ứng từ những nguyên tắc và chiến lược vừa phù hợp với hệ thống niềm tin của mình vừa thể hiện sự tôn trọng con mình với tư cách là cá thể độc lập. Kỷ luật Không-Rắc rối không chỉ tập trung tiếp cận những hoàn cảnh trước mắt và hành vi ngắn hạn, mà còn tập trung vào việc xây dựng kỹ năng và hình thành những kết nối trong não bộ mà về lâu dài có thể giúp trẻ tự động đưa ra những quyết định chín chắn và kiểm soát cảm xúc tốt, đồng nghĩa với việc kỷ luật ngày càng trở nên không cần thiết.

Bạn đang thực hiện điều đó như thế nào? Mức độ định hướng khi kỷ luật con mình của bạn như thế nào?

Ngay bây giờ hãy dành chút thời gian và suy nghĩ về cách phản ứng thông thường của bạn trước hành vi của trẻ. Bạn có ngay lập

tức đánh đòn, cách ly, hoặc la hét? Bạn có sử dụng những phương pháp thường trực tức thời nào khác không khi bé quấy rối? Có thể bạn chỉ đơn giản làm điều mà chính bố mẹ bạn từng làm – hoặc ngược lại. Câu hỏi thực sự là, phương pháp kỷ luật của bạn mang tính định hướng và kiên định đến đâu, nếu so sánh với phản xạ đơn thuần hoặc phụ thuộc vào thói quen cũ và những nguyên tắc mặc định?

Dưới đây là một số câu hỏi tự đặt ra cho bản thân khi bạn suy nghĩ về triết lý kỷ luật tổng thể của mình:

1. *Tôi có triết lý kỷ luật hay không?* Khi không hài lòng với cách cư xử của con mình thì tôi phản ứng có mục đích và kiên tính tới mức nào?

2. *Cách tôi làm có hiệu quả không?* Cách tiếp cận của tôi liệu có giúp tôi dạy cho bé bài học mà tôi muốn truyền tải hay không, cả về hành vi trước mắt và về cách mà bé sẽ lớn và trưởng thành? Và tôi có thấy ngày càng ít phải xử lý những hành vi của bé không, hay tôi đang phải kỷ luật cùng những hành vi đó hết lần này đến lần khác?

3. *Tôi có hài lòng về cách tôi đang làm không?* Phương pháp kỷ luật của tôi có giúp tôi cảm thấy dễ chịu hơn trong quan hệ với bọn trẻ không? Tôi có thường nhìn lại những lúc kỷ luật bé và cảm thấy hài lòng với cách xử lý của bản thân? Tôi có thường xuyên phân vân có cách nào hay hơn không?

5. *Tôi có hài lòng về lời nhắn mà tôi truyền đạt cho con mình không?* Liệu có lúc nào đó tôi dạy bé những điều tôi không muốn bé tiếp thu không – ví dụ như việc tuân theo điều tôi nói quan trọng hơn việc học cách ra quyết định đúng đắn về việc làm điều tốt? Hay là

sức mạnh và sự kiểm soát là cách tốt nhất để khiến người khác làm điều mình muốn? Hay rằng tôi chỉ muốn ở bên bé khi bé ngoan?

6. *Phương pháp của tôi giống với phương pháp của chính bố mẹ mình tới mức nào?* Bố mẹ tôi đã thực hành kỷ luật tôi như thế nào? Tôi có nhớ một trải nghiệm cụ thể về kỷ luật và cảm giác của tôi lúc đó không? Có phải tôi đang lặp lại những cách thức cũ? Hay là đang đi ngược lại chúng?

7. *Phương pháp của tôi đã bao giờ khiến con mình nhận lỗi một cách chân thành?* Mặc dù điều này không xảy ra thường xuyên, nhưng liệu phương pháp của tôi ít nhất có cơ hội cho điều đó?

8. *Phương pháp ấy có giúp tôi chịu trách nhiệm và nhận lỗi về những hành động của chính mình?* Tôi thẳng thắn với con mình tới mức nào về việc thực tế là tôi cũng mắc lỗi? Tôi có sẵn sàng làm gương cho bé về ý nghĩa của việc thừa nhận sai lầm của mình?

Bạn cảm thấy thế nào sau khi đã tự vấn mình những câu hỏi trên? Nhiều bậc cha mẹ đã cảm thấy tiếc nuối, tội lỗi, hổ thẹn, hay thậm chí tuyệt vọng khi họ nhận ra điều gì không hiệu quả và lo lắng rằng họ đã không làm tốt nhất có thể. Nhưng sự thật là, bạn đã làm tốt nhất có thể rồi. Nếu bạn có thể làm tốt hơn thì bạn đã làm rồi. Khi bạn học những nguyên tắc và chiến lược mới, mục tiêu không phải để mắng nhiếc bản thân vì những cơ hội đã bỏ lỡ, mà để nỗ lực tạo ra những cơ hội mới. Khi chúng ta hiểu biết hơn, chúng ta làm tốt hơn. Có những điều mà chúng tôi, với tư cách là chuyên gia, đã học được qua nhiều năm mà chúng tôi ước đã biết hoặc nghĩ đến khi con mình vẫn còn là đứa trẻ. Bộ não của con chúng ta vô cùng mềm dẻo – nó thay đổi kết cấu dựa trên trải nghiệm – và con chúng ta có

thể phản ứng rất mau lẹ và hiệu quả trước những trải nghiệm mới. Chúng ta càng thông cảm cho bản thân mình, thì chúng ta càng thông cảm cho trẻ. Ngay cả những ông bố bà mẹ tuyệt vời nhất cũng nhận ra rằng luôn có những lúc mà họ có thể tỏ ra định hướng, hữu ích, và tôn trọng hơn trong việc thực hành kỷ luật với con cái mình.

Trong những chương còn lại, mục tiêu của chúng tôi là giúp bạn nghĩ về điều mà bạn muốn dành cho con mình khi liên quan tới việc hướng dẫn và dạy dỗ các bé. Không ai trong chúng ta có thể trở nên hoàn hảo. Nhưng chúng ta có thể tiến từng bước tới việc làm gương về sự bình tĩnh và kiểm soát bản thân khi các bé quấy rối. Chúng ta có thể đặt ra câu hỏi tại sao-cái gì-thế nào. Chúng ta có thể lánh xa phương pháp kỷ luật một áp dụng cho tất cả. Chúng ta có thể đạt được hai mục đích vừa uốn nắn hành vi bên ngoài vừa giúp bé học những kỹ năng nội tâm. Và chúng ta có thể cố gắng hạn chế những lần chúng ta chỉ đơn thuần phản xạ (hoặc phản xạ quá đà) trước một tình huống, và tăng số lần chúng ta phản ứng bằng nhận thức rõ ràng và có ý thức về điều chúng ta tin rằng con mình cần – trong mỗi hoàn cảnh cụ thể, và trong suốt quá trình các bé đi qua thời thơ ấu đến thời niên thiếu và trưởng thành.

## Chương 2

# BỘ NÃO TRONG VẤN ĐỀ KỶ LUẬT

Buổi sáng của Liz đang diễn ra ổn thỏa. Hai cô nhóc đã ăn sáng, quần áo chỉnh tề, cô và chồng cô, Tim, đang tiến về phía cửa để đưa bọn trẻ đến trường của mỗi đứa. Rồi bất chợt, khi Liz thốt lên một câu nói tưởng chừng như vô hại nhất trong lúc cô đóng cánh cửa ra vào phía sau cô – “Nina, con lên xe bố, còn Vera, con lên xe mẹ” – mọi chuyện trở nên rối tinh lên.

Tim và đứa bé 7 tuổi, Vera đang tiến ra đường vào gara, và Liz đang khóa cửa trước thì một tiếng hét vỡ òa ngay sau lưng khiến tim cô ngừng đập. Cô nhanh chóng quay lại và thấy Nina, đứa con gái 4 tuổi của cô, đang đứng trên bậc cuối hiên nhà, hét lên “Không!” với âm lượng chói tai đáng kinh ngạc.

Liz nhìn Tim, rồi đến Vera, cả hai đều nhún vai, mắt mở to bối rối. Tiếng “Không!” dài, liên tục của Nina đã được thay thế bởi tiếng “Không! Không! Không!” ngắt quãng lặp đi lặp lại, âm lượng không đổi. Liz nhanh chóng quỳ xuống và kéo Nina lại gần, tiếng hét inh tai của cô bé giảm dần một cách nhân nhượng và chuyển thành nức nở.

“Con yêu, có chuyện gì thế?” Liz hỏi. Cô chết lặng trước sự bùng nổ này. “Chuyện gì thế?”

Nina tiếp tục khóc nhưng cô bé thỗn thức, “Hôm qua mẹ đã đưa chị Vera đi rồi mà!”

Liz lại nhìn Tim, anh đã tiến về phía họ và nhún vai một cách khó hiểu “Anh chịu”. Liz, tai vẫn còn đau nhức, cố gắng giải thích: “Mẹ biết, con yêu. Đó là vì trường chị Vera ngay bên cạnh chỗ làm của mẹ.”

Nina vùng ra khỏi mẹ và hét lên, “Nhưng hôm nay tới lượt con!”

Giờ thì cô đã biết con gái mình không gặp nguy hiểm gì, Liz hít sâu và thoáng tự hỏi một tiếng hét chói lói cần lên đến bao nhiêu đề xi ben để thực sự làm vỡ kính.

Vera, đặc biệt tỏ ra không thông cảm khi liên quan tới nỗi buồn của em gái, sốt ruột tuyên bố, “Mẹ, con muộn mát.”

Trước khi chúng tôi miêu tả Liz đã xử lý tình huống nuôi dạy con điển hình này như thế nào, chúng tôi cần giới thiệu một vài đặc tính đơn giản của não người và cách thức nó tác động tới quyết định kỷ luật của chúng ta khi trẻ cư xử sai quấy hoặc mất kiểm soát bản thân như trường hợp này. Hãy bắt đầu với ba khám phá căn bản về não bộ - chúng tôi sẽ gọi là 3 “Chữ C” – những khám phá có thể trở nên vô cùng có ích trong việc trợ giúp bạn thực hành kỷ luật một cách hiệu quả và ít rắc rối hơn, cùng lúc đó dạy con bạn những bài học quan trọng về tự chủ và mối quan hệ.

**“Chữ C” thứ nhất: Bộ não luôn Thay đổi**

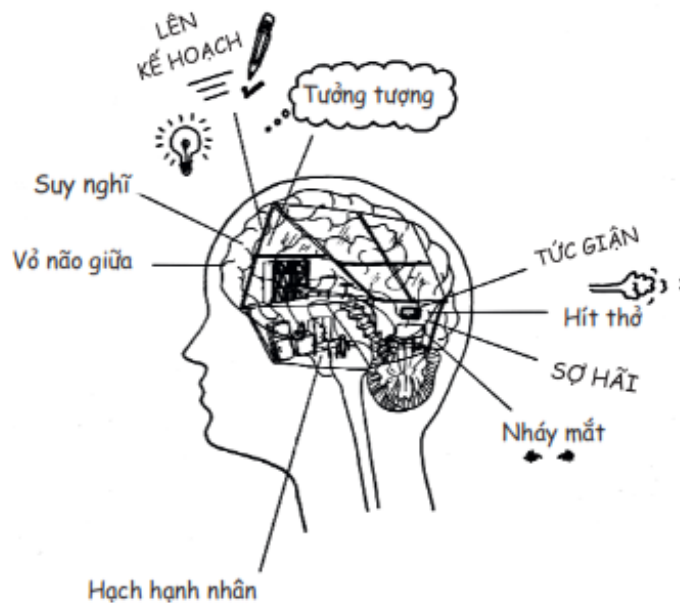
**(Changing)**

Chữ C đầu tiên – nghĩa là bộ não luôn thay đổi – nghe có vẻ đơn giản, nhưng ý nghĩa của nó vô cùng rộng và giới thiệu gần như tất cả những gì mà chúng ta thực hiện với bọn trẻ, bao gồm cả việc kỷ luật.

Bộ não của một đứa trẻ giống như một căn nhà đang hoàn thiện. Não bộ ở tầng dưới được tạo ra bởi cuống não và vùng hệ biên, chúng cùng nhau tạo thành phần dưới của não, thường được gọi là “não bò sát” và “não động vật có vú cổ xưa.” Vùng thấp này tồn tại bên trong hộp sọ từ khoảng sống mũi xuống tới phần đầu cổ, và một phần của nó, cuống não, được hình thành từ khi sinh ra. Chúng tôi cho là não bộ ở tầng dưới này phần nhiều mang tính nguyên thủy, vì nó đảm nhiệm các hoạt động thần kinh và tinh thần cơ bản nhất: cảm xúc mạnh mẽ, các bản năng như bảo vệ con cái; và những chức năng cơ bản như thở, điều tiết chu kỳ giấc ngủ, thức dậy, và tiêu hóa. Não bộ ở tầng dưới chính là thứ khiến cho một đứa trẻ chỉ mới biết đi ném đồ chơi hoặc cắn ai đó khi bé không được thỏa mãn. Đó có thể là nguồn gốc phản xạ của chúng ta, và phương châm của nó là “Bắn! Chuẩn bị! Ngắm mục tiêu!” một cách hấp tấp – và thường thì nó bỏ qua cùng lúc cả phần “chuẩn bị” và “ngắm mục tiêu”. Chính não bộ ở tầng dưới của Nina đã chỉ đạo khi cô bé nghe nói rằng mẹ sẽ không đưa cô bé tới trường.

Nếu là một phụ huynh thì hẳn bạn biết rõ, não bộ ở tầng dưới, với tất cả những chức năng nguyên thủy của mình, rất sống động và hoạt động tốt ngay cả đối với trẻ em nhỏ tuổi nhất. Tuy nhiên, não bộ ở tầng trên, vốn chịu trách nhiệm về những suy nghĩ tinh vi và phức tạp hơn, lại chưa hoàn thiện khi sinh ra và bắt đầu phát triển trong suốt thời kỳ nằm nôi và thơ ấu. Não bộ tầng trên được tạo

thành bởi vỏ não, là lớp ngoài cùng của bộ não, nó nằm ngay sau trán và vươn về phía sau đầu như thể một mái vòm bán nguyệt bao trùm não bộ tầng thấp bên dưới nó. Đôi khi người ta nhắc đến vỏ não như là “lớp da ngoài của não.” Không giống như não tầng dưới nguyên thủy, với tất cả những chức năng thô sơ của nó, não tầng trên chịu trách nhiệm về cả một danh sách dài dằng dặc những kỹ năng suy tư, cảm xúc, và liên hệ để giúp chúng ta có thể sống một cuộc sống cân bằng, có ý nghĩa và tận hưởng những mối quan hệ lành mạnh:



- Ra quyết định và lên kế hoạch hợp lý
- Điều chỉnh cảm xúc và cơ thể
- Khả năng thấu hiểu cá nhân
- Sự linh hoạt và khả năng thích nghi
- Sự đồng cảm

- Đạo đức

Trên đây là những phẩm chất mà chúng ta muốn giúp trẻ thấm nhuần và chúng đều đòi hỏi một bộ não tăng trên phát triển tốt.

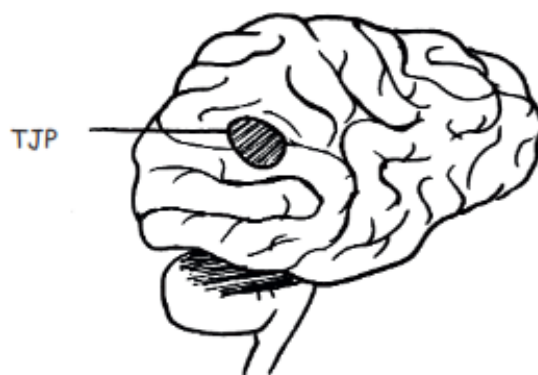
Vấn đề là bộ não tăng trên cần thời gian để phát triển. Một thời gian dài. Chúng tôi rất tiếc phải báo cáo – đặc biệt nếu hôm nay chẳng may là lần thứ 3 trong tuần cậu con trai 12 tuổi của bạn để quên tập bài về nhà trong tủ khóa – rằng bộ não tăng trên thực chất chưa hoàn thiện hoàn toàn cho tới khi một người lên tới giữa đầu hai. Điều này không có nghĩa chúng ta không phải làm gì với nó cho tới lúc ấy – nó đơn giản nghĩa là trong khi bộ não của bé hình thành, bộ não trẻ trung ấy đang trong thời kỳ tự điều chỉnh và sẽ thay đổi cấu trúc cơ bản của não bộ tăng trên đã được tạo nên trong 12 năm đầu cuộc đời. Dan đã nghiên cứu tỉ mỉ tất cả những điều này trong cuốn sách của mình và nói về những người trẻ tuổi có tên là Động não. Tin tuyệt vời là việc hiểu về bộ não – cho bạn và con bạn – có thể thay đổi cách thức mà mỗi người các bạn tiếp cận việc học hỏi và cư xử. Khi chúng ta hiểu về bộ não, chúng ta có thể định hướng cho đầu óc của chúng ta – cách chúng ta tập trung, suy nghĩ, cảm nhận, tiếp xúc với người khác – theo những cách thức củng cố sự phát triển não bộ vững chắc và khỏe mạnh suốt đời.

Tất cả những điều này có nghĩa rằng, dù chúng ta có muốn con mình cư xử nhất quán như thể chúng đã phát triển hoàn thiện, như thể chúng là những người lớn có ý thức, với logic hoạt động đáng tin cậy, thăng bằng cảm xúc và đạo đức đến thế nào, các bé cũng chưa thể đạt điều đó được khi còn trẻ. Vì vậy, chúng ta phải theo đó mà hành động và điều chỉnh kỳ vọng của mình. Chúng ta sẽ muốn quay sang đưa con 9 tuổi của mình và hỏi rằng, trong lúc xoa dịu đứa em

5 tuổi bị bắn bởi một viên đạn đồ chơi Nerf vào mắt ở cự ly rất gần, “Con đã nghĩ gì vậy?”

Câu trả lời của cậu bé dĩ nhiên là “Con không biết” hoặc “Con không nghĩ gì cả.” Và thường thì cậu bé nói thật. Bộ não tầng trên của bé không được hoạt động khi bé nhắm vào đồng tử của em gái, cũng giống như bộ não tầng trên không được hoạt động vào ngày hôm trước khi cô bé yêu cầu bữa tiệc bãi biển của anh họ phải chuyển vào trong nhà vì cô bé bị xước ở gót chân và không muốn bị cát dính vào. Kết luận ở đây là dù con bạn có thông minh, có trách nhiệm, có ý thức tới cỡ nào, thật không công bằng khi trông đợi bé luôn luôn tự chủ tốt, hay luôn luôn phân biệt được giữa lựa chọn tốt và xấu. Thậm chí người lớn cũng không thể lúc nào cũng làm được điều đó.

Một ví dụ hay về sự phát triển dần dần này có thể được tìm thấy ở một vùng cụ thể trong não bộ tầng trên, được gọi là mối tiếp giáp giữa thùy đỉnh và thùy thái dương bên phải (TPJ).



TPJ bên phải đóng một vai trò đặc biệt khi liên quan tới việc giúp chúng ta hiểu điều đang diễn ra trong đầu của người khác. Khi chúng ta xem xét một tình huống hay một vấn đề như cách một

người nào khác có thể làm, TPJ bên phải sẽ được kích hoạt và làm việc với những vùng ở vỏ não phía trước, ngay đằng sau trán, cơ bản cho phép chúng ta đồng cảm với người khác. Những vùng này và những vùng khác là một phần của bộ máy gọi là “mạch điều hòa thần kinh” vì chúng có liên quan tới trí não – nghĩa là, nhìn thấu suy nghĩ của người khác, và thậm chí của chính chúng ta! Chúng ta có thể xây dựng trí não trong trẻ nhỏ khi chúng ta dẫn dắt bé tiến tới việc suy nghĩ thấu đáo, đồng cảm, và có đạo đức. Sự đồng cảm đương nhiên sẽ tác động tới đời sống đạo đức và quan hệ theo những cách thiết yếu và nền tảng. Chúng ta sẵn lòng mở đường cho bé nếu bé có ý hỏi cải sau khi quấy phá. Chúng ta sẵn lòng trao niềm tin nếu chúng ta tin tưởng vào động cơ của bé.

Mặc dù vậy, một đứa trẻ khi vẫn đang phát triển và não bộ tăng trên – bao gồm TPJ bên phải và vùng trước trán – vẫn còn chưa hoàn thiện, thường không có khả năng cân nhắc động cơ và mục đích khi bé nhìn vào một tình huống hay vấn đề. Những quyết định có đạo đức sẽ rõ phân biệt hơn, và mối quan tâm về những vấn đề như công lý và sự công bằng sẽ dễ cất nghĩa hơn. Ví dụ như Nina, cô bé không quan tâm tới việc thảo luận về hoàn cảnh xem trường của chị gái có gần nơi làm việc của mẹ hay không. Mảnh thông tin logic và thực tế đó không liên quan gì tới bé cả. Cô bé chỉ quan tâm là hôm qua chị gái đã được đi với mẹ, và để công bằng thì hôm nay Nina phải được đi với mẹ. Vì thế để Liz có thể hiểu được quan điểm của con gái mình, cô cần nhận ra rằng Nina nhìn nhận sự việc thông qua lăng kính của não tăng trên vẫn còn đang phát triển, khi đó nó không thể luôn luôn cân nhắc thông tin về tình huống và hoàn cảnh.

Như chúng tôi sẽ giải thích trong các chương tiếp theo, khi chúng ta sử dụng chính mạch trí não của mình để cảm nhận suy nghĩ đằng sau hành vi của trẻ, chúng ta định hình cho bé làm thế nào để cảm nhận suy nghĩ trong chính bản thân bé và người khác. Trí não là một kỹ năng có thể truyền dạy được với trái tim đồng cảm và thấu hiểu, có đạo đức và cảm thông. Trí não là nền tảng của trí thông minh xã hội và cảm xúc, và chúng ta có thể định hình điều này cho trẻ trong khi chúng ta giúp dẫn dắt sự phát triển của bộ não luôn biến đổi của bé.

Vấn đề là khi chúng ta dạy dỗ con cái, và nhất là khi thực hiện kỷ luật, chúng ta cần cố gắng hiểu quan điểm của trẻ, giai đoạn phát triển, và những gì bé có khả năng làm. Đây là cách mà chúng ta sử dụng chính kỹ năng trí não của mình để nhìn thấu suy nghĩ đằng sau hành vi của bé. Chúng ta không chỉ đơn thuần phản xạ lại những hành động bên ngoài, chúng ta hòa quyện với suy nghĩ đằng sau hành vi của bé. Chúng ta cũng phải nhớ rằng điều bé có thể làm không phải lúc nào cũng giống nhau; khả năng của bé thay đổi khi bé mệt mỏi, đói, hoặc quá sức chịu đựng. Nếu lĩnh hội được chữ C đặc biệt này, rằng bộ não luôn biến đổi và còn đang phát triển, chúng ta có thể đạt đến cảnh giới lắng nghe trẻ với sự thấu hiểu và cảm thông hơn, và nhận biết đầy đủ hơn lý do khiến bé buồn và gặp khó khăn trong việc tự chủ. Chúng ta đơn giản thật không công bằng khi cho rằng các con mình đang ra quyết định bằng bộ não đã phát triển hoàn toàn, với chức năng hoàn thiện và có thể nhìn nhận thế giới giống như chúng ta.

Hãy nghĩ đến danh mục những chức năng mà bộ não tầng trên phải đảm nhiệm. Đó có phải là một mô tả thực tế về tính cách của

bất kỳ đứa trẻ nào không? Dĩ nhiên chúng ta muốn nhìn thấy con mình thể hiện những phẩm chất đó mọi lúc trong cuộc sống. Ai mà không muốn một đứa con có thể lên kế hoạch trước và thường trực đưa ra những quyết định đúng đắn, kiểm soát cảm xúc và cơ thể, thể hiện sự linh hoạt, đồng cảm và thấu hiểu bản thân, và hành động dựa trên ý thức tốt về đạo đức? Nhưng điều đó sẽ không xảy ra. Ít nhất là không phải lúc nào cũng vậy. Tùy thuộc vào đứa trẻ và độ tuổi, thậm chí điều đó còn không thường xuyên.

Vậy đây có phải là một cái cớ cho hành vi sai quấy? Liệu có phải chúng ta chỉ cần giả ngơ khi con cái chúng ta cư xử không tốt? Đương nhiên là không. Trên thực tế, bộ não đang phát triển của trẻ đơn thuần chỉ là một lý do mà chúng ta cần vạch ra ranh giới rõ ràng và giúp bé hiểu rằng điều gì là chấp nhận được. Sự thật rằng bé không có một bộ não tầng trên lúc nào cũng hoạt động nhất quán để tạo ra những ràng buộc bên trong nhằm kiểm soát hành vi của bé, có nghĩa là bé cần được đặt cho những ràng buộc bên ngoài. Và hãy đoán xem những ràng buộc bên ngoài đó đến từ đâu: bố mẹ bé và những người chăm sóc khác, cùng với sự hướng dẫn và kỳ vọng mà họ truyền đạt cho bé. Chúng ta cần trợ giúp cho sự phát triển não bộ tầng trên của trẻ - cùng với tất cả những kỹ năng mà nó đảm nhiệm – và trong suốt quá trình đó, chúng ta có thể sẽ cần hoạt động như một não bộ tầng trên bên ngoài, làm việc với bé và giúp bé đưa ra những quyết định mà bé chưa có đủ khả năng để tự làm.

Chúng ta sẽ sớm đi vào sâu hơn ý tưởng này, và đưa ra những đề xuất thực tiễn để biến nó thành sự thật. Còn hiện tại, hãy nhớ chữ C đầu tiên này trong đầu: bộ não của một đứa trẻ luôn thay đổi và phát triển, vì vậy chúng ta cần kìm hãm những kỳ vọng của mình

và hiểu rằng những thách thức về cảm xúc và hành vi là hoàn toàn bình thường. Tất nhiên chúng ta vẫn nên dạy và trông đợi hành vi ngoan ngoãn. Nhưng trong lúc làm điều đó, chúng ta cần luôn ý thức được rằng não bộ đang biến động và phát triển. Một khi đã hiểu và chấp nhận thực tế căn bản này, chúng ta sẽ dễ dàng hơn trong việc phản ứng lại một cách tôn trọng bé và mối quan hệ, cùng lúc đó vẫn tiếp cận bất kỳ hành vi nào mà chúng ta muốn chỉnh đốn.

## **“Chữ C” thứ hai: Bộ não có thể thay đổi được**

### **(Changeable)**

Chữ C thứ hai vô cùng thú vị và mang lại hy vọng cho các bậc phụ huynh khắp mọi nơi: bộ não không chỉ thay đổi – nó phát triển qua thời gian – mà còn thay đổi được – nó có thể được uốn nắn theo định hướng qua trải nghiệm. Nếu gần đây bạn đọc nhiều về não, hẳn bạn có lướt qua khái niệm về “tính mềm dẻo của thần kinh”, khái niệm này nói về cách mà bộ não thay đổi một cách tự nhiên dựa vào những kinh nghiệm mà chúng ta trải qua. Như các nhà khoa học giải thích, bộ não rất mềm dẻo, hay có thể uốn nắn. Phải, kiến trúc vật lý thực sự của bộ não thay đổi dựa trên những điều xảy ra với chúng ta.

Bạn có thể đã từng nghe về những nghiên cứu khoa học mô tả bằng chứng của tính mềm dẻo thần kinh. Trong cuốn Bộ não Toàn diện của Trẻ, chúng tôi nhắc đến nghiên cứu cho thấy các trung tâm thính giác phát triển hơn trong não của những động vật săn bắt dựa vào thính giác, và các nghiên cứu thể hiện rằng đối với các nghệ sĩ violin, vùng vỏ não điều khiển tay trái – bàn tay bấm dây nhạc cụ với tốc độ đáng kinh ngạc – có kích thước lớn hơn bình thường.

Các nghiên cứu khác gần đây cũng chứng minh rằng những đứa trẻ được dạy cách đọc nhạc và chơi nhạc cụ trải qua những thay đổi đáng kể trong não bộ của mình và nâng cao hơn khả năng được gọi là “xác định giác động không gian”. Nói cách khác, khi trẻ được dạy dù chỉ là nền tảng của việc chơi piano, bộ não của bé phát triển theo cách khác so với các bé không học, nhờ đó bé có thể hiểu đầy đủ hơn về cơ thể của chính mình trong mối quan hệ với những vật thể xung quanh. Chúng tôi cũng đã thấy những kết quả tương tự trên những người thiên. Các bài tập tâm thức tạo ra những thay đổi thực sự trong các dây thần kinh, tác động đáng kể đến khả năng tương tác của một người với những người khác và khả năng thích nghi với các tình huống khó khăn.



Hiển nhiên, điều này không có nghĩa rằng mọi đứa trẻ đều nên học piano, hay rằng mọi người nên ngồi thiền (mặc dù chúng tôi không phản đối bất kỳ hoạt động nào!). Vấn đề là trải nghiệm khi

học, cũng giống như trải nghiệm khi tham gia tập luyện tâm thức (chơi violin hay thậm chí là tập karate), về cơ bản và về vật lý học làm thay đổi bộ não mềm dẻo – đặc biệt khi nó đang phát triển trong thời thơ ấu và thành niên, và thậm chí là trong suốt cuộc đời. Một ví dụ rõ ràng hơn, bạo hành thời thơ ấu có thể dễ khiến người ta về sau bị mắc bệnh tâm thần. Những nghiên cứu gần đây đã sử dụng hình ảnh cộng hưởng từ chức năng (fMRI), hay quét não, để phát hiện ra những thay đổi cụ thể trong những vùng nhất định của hồi hải mã trong não bộ của những người trưởng thành trẻ tuổi đã từng trải qua bạo hành. Họ mang tỷ lệ cao hơn về trầm cảm, nghiện, và rối loạn stress sau sang chấn (PTSD). Não bộ của họ đã thay đổi về cơ bản trước những tổn thương mà họ đã phải đối mặt khi còn nhỏ.

Sự mềm dẻo của thần kinh mang lại nhiều kết quả lớn lao đối với những gì chúng ta làm với tư cách là phụ huynh. Nếu những trải nghiệm lặp lại thực sự thay đổi kiến trúc vật lý của não bộ thì việc chúng ta định hướng những trải nghiệm cho con cái trở nên tối quan trọng. Hãy nghĩ về cách mà bạn tương tác với con mình. Bạn tiếp xúc với bé như thế nào? Bạn giúp bé kiểm điểm hành động và hành vi của bé như thế nào? Bạn đã dạy bé điều gì về mối quan hệ - về sự tôn trọng, tin tưởng, và nỗ lực? Bạn đã cho bé những cơ hội gì? Bạn đã mang những người quan trọng nào bước vào cuộc sống của bé? Mọi thứ các bé nhìn, nghe, cảm nhận, sờ nắn, hay thậm chí là ngửi, tác động tới bộ não của bé và do đó ảnh hưởng tới cách thức bé nhìn nhận và tương tác với thế giới – bao gồm cả gia đình, hàng xóm, người lạ, bạn bè, bạn cùng lớp, và ngay cả chính các bé.

Tất cả những điều này diễn ra ở cấp độ tế bào, trong các neuron thần kinh và trong các mối nối giữa những tế bào não được gọi là

khớp nối thần kinh. Một cách mà các nhà thần kinh học thể hiện ý tưởng này là “những nơron thần kinh hoạt động cùng nhau thì sẽ liên kết với nhau.”

Câu nói này được biết đến như là “Tiên đề Hebb”, đặt tên theo nhà tâm lý học thần kinh Donald Hebb, về cơ bản giải thích rằng khi các nơron thần kinh kích hoạt cùng một lúc để phản hồi trước một sự việc, những nơron thần kinh đó sẽ liên kết với nhau, tạo thành một mạng lưới. Và khi sự việc đó lặp lại hết lần này đến lần khác, kết nối giữa các nơron đó sẽ càng sâu sắc và mạnh mẽ hơn. Vì vậy khi chúng hoạt động cùng nhau, chúng sẽ liên kết với nhau.

Tiên đề Hebb chính là căn nguyên khiến một đứa bé vươn tay ra và nói “Bế con?” khi bé muốn được bế. Bé chắc hẳn không hiểu nghĩa của từng từ, và rõ ràng là chưa hoàn toàn chỉ ra được đại từ nhân xưng. Nhưng bé biết rằng khi bé được hỏi, “Con có muốn mẹ bế con không?” thì bé sẽ được bế lên. Vậy nên khi muốn được bế, bé sẽ hỏi: “Bế con?” Đó chính là sự kích hoạt và liên kết.



Vấn đề tuy đơn giản nhưng mang tính quyết định: những trải nghiệm dẫn đến thay đổi trong kiến trúc của bộ não. Do đó, thực tế chúng ta cần ghi nhớ về tính mềm dẻo của thần kinh khi chúng ta đưa ra quyết định về cách tương tác với trẻ và cách các bé sử dụng thời gian của mình. Chúng ta cần cân nhắc xem những kết nối thần kinh nào sẽ được hình thành và vai trò của chúng trong tương lai.

Ví dụ, bạn muốn cho con mình xem những bộ phim như thế nào, và bạn muốn bé dành thời gian để tận hưởng những hoạt động gì? Khi đã biết bộ não mềm dẻo sẽ bị biến đổi cùng với trải nghiệm, chúng ta sẽ kém thoải mái hơn khi bé bỏ hàng giờ để xem những chương trình ti vi nhất định hay chơi trò chơi điện tử bạo lực. Thay vào đó chúng ta có thể khuyến khích bé tham gia những hoạt động xây dựng khả năng giao tiếp và khả năng thấu hiểu người khác – có thể là đi ra ngoài với bạn, chơi trò chơi cùng gia đình, hoặc chơi thể thao và những hoạt động nhóm khác đòi hỏi bé hợp tác với những người khác với tư cách là đồng đội. Chúng ta thậm chí có thể cố ý tạo thời gian nhàn rỗi vào một ngày mùa hè, để các bé phải chui vào gara và xem chúng có thể làm gì vui vẻ với một cái rong rọc, dây thừng, và một cuộn băng dính. (Nếu có ai đó quay trở vào để Google cụm từ “dù bằng băng dính cho bé”, có thể bạn sẽ muốn nhảy khỏi bàn cờ Tỷ phú.)

Chúng ta không thể và cũng không muốn bảo vệ hoặc cứu con mình khỏi tất cả những nghịch cảnh và trải nghiệm tiêu cực. Những trải nghiệm mang tính thách thức đó là một phần quan trọng của sự trưởng thành và phát triển khả năng phục hồi, cùng với việc đạt được những kỹ năng nội tâm cần thiết để đối phó với sự căng thẳng, thất bại, và phản ứng linh hoạt. Điều chúng ta có thể làm là giúp con

mình ý thức được về những trải nghiệm của bản thân để những thách thức đó được khắc sâu vào não bộ một cách có chủ ý với tư cách là “những trải nghiệm học hỏi,” chứ không phải là sự liên tưởng vô thức hay thậm chí là sự tổn thương mà có thể sẽ kìm hãm trẻ trong tương lai. Khi các phụ huynh thảo luận về trải nghiệm và hồi ức với con mình, các bé có xu hướng tiếp cận ký ức của những trải nghiệm đó tốt hơn. Các bé nói chuyện với bố mẹ về tâm trạng của mình cũng sẽ có một trí thông minh cảm xúc phát triển lành mạnh hơn và do đó nhạy cảm hơn trong việc nhận biết và thấu hiểu cảm xúc của chính mình và người khác. Những nơon thần kinh kích hoạt cùng nhau sẽ liên kết với nhau, thay đổi bộ não có thể uốn nắn được.

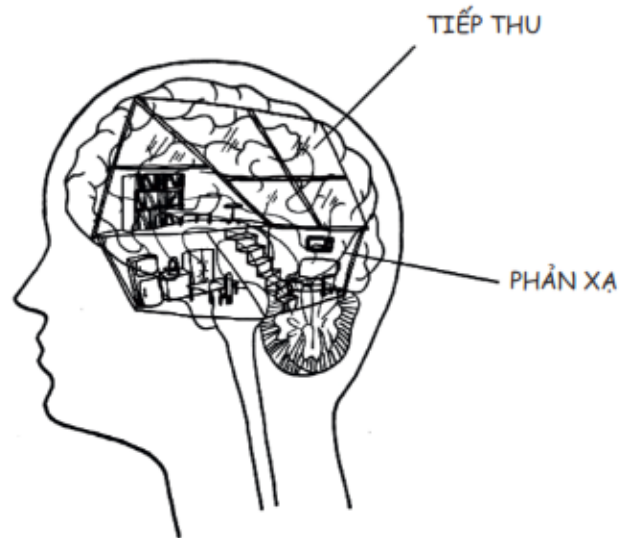
Tất cả những điều này quay lại luận điểm rằng bộ não thay đổi theo trải nghiệm. Bạn muốn con mình có những trải nghiệm ảnh hưởng thế nào để tác động lên bộ não có thể thay đổi được? Những kết nối thần kinh nào bạn muốn nuôi dưỡng? Và liên quan nhiều hơn tới nội dung của cuốn sách này: khi đã biết bộ não của trẻ có thể uốn nắn được, bạn sẽ muốn ứng phó với hành vi sai quấy như thế nào? Sau cùng thì những trải nghiệm lặp lại của trẻ với kỷ luật rồi cũng sẽ tạo thành một mạng lưới thần kinh trong bộ não.

### **“Chữ C” thứ ba: Bộ não rất Phức tạp (Complex)**

Vậy là bộ não luôn thay đổi và có thể thay đổi được. Nó cũng rất phức tạp, đây là chữ C cuối cùng của chúng ta. Bộ não có nhiều mặt, với những bộ phận khác nhau đảm trách những nhiệm vụ khác nhau. Một vài bộ phận chịu trách nhiệm về trí nhớ, một số về ngôn ngữ, số khác về sự đồng cảm, và cứ tiếp tục như vậy.

Chữ C thứ ba này là một trong những thực tế quan trọng nhất cần ghi nhớ khi nhắc đến việc kỷ luật. Sự phức tạp của bộ não nghĩa rằng khi con chúng ta buồn, hoặc khi các bé cư xử trái với ý chúng ta, chúng ta có thể thu hút những “bộ phận” khác nhau trong não bé, những vùng và những cách thức khác nhau mà bộ não thực hiện chức năng của nó, bằng những phản ứng của cha mẹ khác nhau kích hoạt những mạch khác nhau. Do đó chúng ta có thể thu hút bộ phận này của não để có được kết quả này, một bộ phận khác để thu được kết quả khác.

Thí dụ, hãy quay lại vấn đề về não tầng trên và tầng dưới. Nếu con bạn đang suy sụp và mất kiểm soát, bạn muốn thu hút bộ phận nào của não? Bộ phận nguyên thủy và mang tính phản xạ? Hay bộ phận tinh vi và có khả năng nhận biết logic, sự cảm thông, và tự hiểu biết? Liệu chúng ta có cố gắng kết nối với phần não phản ứng theo cách của loài bò sát – bằng sự phòng ngự và tấn công – hay là kết nối với phần não có tiềm năng trấn tĩnh, giải quyết vấn đề, và thậm chí là nhận lỗi? Câu trả lời quá rõ ràng. Chúng ta muốn tiếp cận khả năng tiếp thu của bộ não tầng trên, chứ không muốn kích hoạt khả năng phản xạ của bộ não tầng dưới. Sau đó phần cao hơn của bộ não có thể tương tác và giúp kiềm chế phần thấp hơn, bốc đồng và mang tính phản xạ hơn.



Khi chúng ta kỷ luật bằng sự đe dọa – dù thẳng thừng bằng lời nói hay ám chỉ qua phương tiện phi ngôn ngữ đáng sợ như giọng nói, cử chỉ, và biểu cảm khuôn mặt – chúng ta kích hoạt mạch phòng ngự của bộ não tầng dưới của bé mang tính phản xạ như loài bò sát. Chúng tôi gọi đó là hành động “chọc con thằn lằn” và chúng tôi không khuyến nghị điều này vì hầu như lúc nào nó cũng dẫn tới việc kích động cảm xúc, cho cả phụ huynh và con trẻ. Khi đưa con 5 tuổi của bạn nổi điên lên ở tiệm tạp hóa, và bạn đứng cao hơn hẳn cậu bé, chỉ thẳng ngón tay và rít lên qua kẽ răng rằng cậu bé phải “yên lặng ngay lập tức” bạn đang chọc vào con thằn lằn rồi đấy. Bạn đang khơi gợi phản xạ của não bộ tầng dưới, điều mà hầu như không bao giờ dẫn đến điều gì tốt đẹp cho bất kỳ ai liên quan. Bộ máy trực giác của bé tiếp nhận ngôn ngữ cơ thể và lời nói của bạn và phát hiện ra mối đe dọa, điều này trên phương diện sinh học đã bật công tắc cho hệ thống phản xạ thần kinh giúp bé sinh tồn trước mối đe dọa từ môi trường – chiến đấu, chạy trốn, đông cứng, hoặc ngất xỉu. Não bộ tầng dưới của bé nhảy vào hành động, chuẩn bị đáp trả nhanh chóng thay vì cân nhắc cẩn thận những lựa chọn

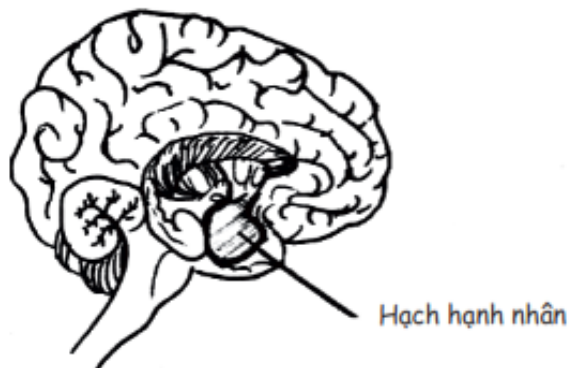
khác trong một trạng thái nhạy bén và có nhận thức hơn. Cơ bắp của bé căng ra khi bé chuẩn bị bảo vệ bản thân và nếu cần, tấn công lại bằng cách gồng mình lên và chống trả. Hoặc cậu bé có thể chạy biến đi mất, hoặc ngất đi. Tất cả những điều đó đều là cách thức phản xạ của não bộ tầng dưới. Và não bộ tầng trên mang tính tư duy, tự chủ một cách lý trí bị mất tín hiệu, trở nên không khả dụng vào thời điểm đó. Đó chính là điểm then chốt – chúng ta không thể cùng một lúc ở cả hai trạng thái phản xạ của não tầng dưới và trạng thái tiếp thu của não tầng trên. Tính phản xạ của não tầng dưới đã giành quyền thống trị.

Trong tình huống đó, bạn có thể thu hút bộ não tầng trên tinh vi hơn của trẻ, và thúc đẩy nó kiểm soát bộ não tầng dưới thuần phản xạ. Bằng cách bày tỏ sự tôn trọng con mình, dạy dỗ bé với sự đồng cảm vô bờ, và sẵn sàng mở lòng cho những cuộc thảo luận mang tính hợp tác và tự kiểm điểm, bạn đang thể hiện rằng “không có mối đe dọa nào cả” nhờ đó não bộ sát có thể thả lỏng phản xạ của nó. Trong khi đó, bạn kích hoạt não tầng trên, bao gồm cả phần vỏ não trước trán vô cùng quan trọng, vốn đảm trách nhiệm vụ ra quyết định điềm tĩnh cũng như kiểm soát cảm xúc và sự bốc đồng. Đó là cách mà chúng ta chuyển từ trạng thái phản xạ sang tiếp thu. Và đó chính là điều mà chúng ta muốn dạy bọn trẻ.

Như vậy, thay vì hung dữ ra lệnh cho cậu bé 5 tuổi bình tĩnh, bạn có thể giúp vỗ về và xoa dịu não bộ tầng dưới và đưa não bộ tầng trên hoạt động trở lại bằng cách nhẹ nhàng gọi bé tiến đến gần bạn và lắng nghe bất cứ điều gì làm bé khó chịu. (Nếu bạn đang ở nơi công cộng và con bạn đang quấy rầy mọi người xung quanh, có thể

bạn sẽ cần đưa bé ra ngoài trong khi cố gắng khêu gợi não bộ tầng trên.)

Nghiên cứu đã ủng hộ chiến lược tiếp cận bộ não tầng trên thay vì chọc giận bộ não tầng dưới. Ví dụ, chúng ta biết rằng khi một người được đưa cho xem bức hình một bộ mặt tức giận hoặc sợ hãi, hoạt động được đẩy mạnh tại một vùng thuộc não bộ tầng dưới được gọi là hạch hạnh nhân, hạch này chịu trách nhiệm nhanh chóng phân tích và biểu hiện những cảm xúc mạnh mẽ, đặc biệt là sự tức giận và sợ hãi. Một trong những công việc chính của hạch hạnh nhân là luôn cảnh giác và phát tín hiệu báo động bất kỳ lúc nào chúng ta bị đe dọa, cho phép chúng ta phản ứng mau lẹ. Thật thú vị, chỉ đơn thuần là nhìn thấy ảnh một người với bộ mặt giận dữ hoặc hoảng sợ cũng có thể khiến cho hạch hạnh nhân của người xem được kích hoạt. Trên thực tế, ngay cả khi người xem nhìn thoáng qua bức ảnh nhanh đến mức anh ta hoặc cô ta còn không kịp nhận thức rằng mình đã nhìn thấy bức ảnh thì một phản xạ tiềm thức, bản năng, mang tính cảm xúc đã khiến cho hạch hạnh nhân bị kích thích, hoặc bắt đầu hoạt động.



Điều thú vị hơn nữa về nghiên cứu này đó là khi người xem được yêu cầu gọi tên biểu hiện cảm xúc trong ảnh, là sợ hãi hay giận dữ, hạnh phúc nhân của họ ngay lập tức kém linh hoạt hơn. Tại sao lại như vậy? Bởi vì một phần của não tầng trên – được gọi là vỏ não trước trán bên – sẽ đảm nhận việc đặt tên và phân tích cảm xúc, cho phép phần tư duy, phân tích của bộ não kiểm soát và xoa dịu vùng dưới đang bị kích động, thay vì để cho não tầng dưới mang tính phản xạ và dễ xúc động thống lĩnh và chỉ đạo cảm giác và phản ứng của người đó. Đây là ví dụ điển hình về phương pháp “đặt tên để thuần hóa” mà chúng tôi đã thảo luận chi tiết trong cuốn Bộ não Toàn diện của Trẻ. Chỉ đơn giản bằng cách đặt tên cho cảm xúc, một người có thể cảm nhận mức độ sợ hãi và giận dữ giảm xuống. Đó chính là cách mà não bộ tầng trên trấn tĩnh não bộ tầng dưới.

#### THAY VÌ CHỌC GIẬN NÃO BỘ TẦNG DƯỚI



## HÃY TIẾP CẬN NÃO BỘ TẦNG TRÊN



Và đó là một kỹ năng có thể sử dụng suốt đời.

Như chúng tôi đã nhắc tới trong cuốn Bộ não Toàn diện của Trẻ, chúng tôi muốn tiếp cận não tầng trên thay vì chọc giận não tầng dưới. Tiếp cận, chứ không chọc giận. Khi chúng ta chọc giận não tầng dưới, thường thì là do chính hạch hạnh nhân của chúng ta đang bị kích động. Và hãy đoán xem hạch hạnh nhân muốn gì. Chiến thắng! Vì vậy khi hạch hạnh nhân ở cả phụ huynh và đứa trẻ đang kích thích ở mức độ cao nhất, cả hai đều muốn chiến thắng, đó hầu như sẽ là một trận chiến kịch liệt mà kết thúc sẽ là cả hai bên đều thua cuộc. Không ai sẽ chiến thắng, và những mất mát trong mối quan hệ sẽ rải rác chiến trường. Tất cả chỉ vì chúng ta đã kích động não tầng dưới, thay vì tiếp cận não tầng trên.

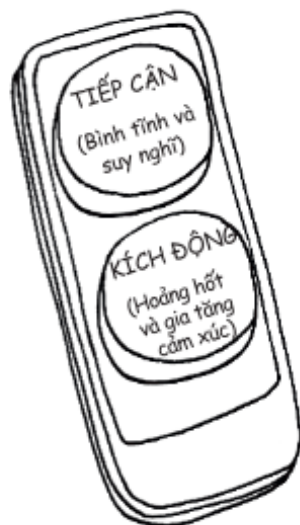
Nếu sử dụng một phép ẩn dụ khác, nó giống như khi bạn có một cái điều khiển từ xa cho con mình, và bạn có quyền lực đến một mức độ nào đó trong việc quyết định phản ứng bạn sẽ nhận được như thế nào khi cả hai tương tác. Ấn nút tiếp cận – nút “bình tĩnh và

suy nghĩ” – và bạn sẽ thu hút não tầng trên, kích hoạt phản ứng trấn an. Nhưng nếu ấn vào nút kích động – nút “hoảng hốt và gia tăng cảm xúc” – bằng cách sử dụng sự đe dọa và mệnh lệnh, bạn đang van xin phần não hiểu chiến động thủ rồi đấy. Bạn sẽ chọc vào thần lẩn và nhận lại phản ứng mang tính phản xạ giống như loài bò sát. Ấn vào nút nào là hoàn toàn phụ thuộc vào bạn.

Hãy nhớ, những điều trên đây không hề miễn cho các bậc phụ huynh khỏi trách nhiệm đặt ra ranh giới và truyền đạt kỳ vọng một cách rõ ràng. Chúng tôi sẽ đưa ra rất nhiều những đề xuất thực tiễn để làm được điều đó trong các trang tiếp theo. Tuy nhiên trong khi bạn đặt ra ranh giới và thể hiện nguyện vọng của mình, bạn sẽ khiến mọi thứ dễ dàng hơn nhiều với chính bạn, con bạn và bất kỳ ai khác trong phạm vi tiếng la hét nếu bạn có thể khơi gợi được cái tôi khôn ngoan và sẵn sàng tiếp thu của bé và não bộ tầng trên, thay vì đặc tính phản xạ của loài bò sát và não bộ tầng dưới của bé.

TRẬN CHIẾN CỦA HẠCH HẠNH NHÂN:  
KHÔNG NGƯỜI THẮNG CUỘC





Điều thậm chí tuyệt vời hơn nữa xảy ra sau khi chúng ta thu hút được não bộ tầng trên. Khi nó liên tục được hoạt động, nó sẽ trở nên mạnh mẽ hơn. Những neuron kích hoạt cùng nhau thì sẽ liên kết với nhau. Vì thế khi một đứa trẻ đang trong trạng thái tinh thần buồn bực và chúng ta mời gọi não tầng trên hoạt động, chúng ta đã tạo ra một mối liên hệ chức năng giữa trạng thái rối loạn và sự kích hoạt của phần não bộ sẽ đưa bé trở về trạng thái điều hòa. Chúng ta có thể phát triển những sợi thần kinh xoa dịu đó để chúng lan tỏa từ não bộ tầng trên trước trán đi sâu vào não bộ tầng dưới.

Điều này nghĩa là chúng ta càng thu hút đặc tính hợp nhất ở mức độ cao hơn của trẻ - chúng ta càng đòi hỏi bé tư duy nhiều hơn trước khi hành động hoặc phải cân nhắc cảm xúc của người khác, và đòi hỏi bé phải cư xử có đạo đức và cảm thông – do đó bé sẽ càng dùng đến não tầng trên nhiều hơn, và nó sẽ trở nên mạnh mẽ hơn, vì nó đang xây dựng những kết nối và ngày càng tích hợp cao hơn với những vùng tầng dưới. Việc sử dụng não bộ tầng trên ngày càng trở thành phương thức để tiếp cận và tự động mặc định của bé, ngay cả khi cảm xúc dâng trào. Nhờ vậy mà bé sẽ ngày càng trở

nên giỏi hơn trong việc ra quyết định đúng đắn, tự chủ cảm xúc, và quan tâm đến mọi người.

## **Ứng dụng ba C của Bộ Não**

Hãy cùng thảo luận xem ba C của Bộ não – không ngừng thay đổi (changing), có thể thay đổi được (changeable), và phức tạp (complex) được ứng dụng như thế nào trong thực tiễn hành động. Khi Nina vỡ òa ở bậc thềm, bản năng trước hết của Liz là phân tích một cách logic tại sao lại quyết định việc chuyên chở như thế:

“Trường chị con ở ngay cạnh chỗ làm của mẹ.” Cô cũng có thể tiếp tục giải thích thêm rằng Tim có nhiều thời gian hơn để đưa Nina tới trường của cô bé, và rằng vừa mới hôm qua Nina đã đòi hỏi có nhiều thời gian hơn với bố mình. Tất cả những luận điểm đó đều đúng, và có lý.

Tuy nhiên, như chúng ta đã nói, khi đứa trẻ đang vật lộn với sự suy sụp, logic thường không hiệu quả, đôi khi thậm chí còn phản tác dụng. Liz đã nhận ra điều đó khi cô nhìn con gái đang chìm trong cơn thịnh nộ của mình. Ngay lập tức, cô nhận ra đặc tính C đầu tiên: Bộ não của Nina đang thay đổi. Nó đang phát triển. Không phải đã phát triển, mà là đang phát triển. Điều này nghĩa là Liz cần phải kiên nhẫn với cô bé và đừng mong đợi bé có thể kiểm soát bản thân một cách nhất quán như người trưởng thành, hay thậm chí là như một đứa trẻ lớn hơn. Cô hít thật sâu và cố gắng giữ bình tĩnh, bất chấp sự căng thẳng gây ra bởi cô em 4 tuổi bất chấp lý lẽ, cô chị 7 tuổi mất kiên nhẫn, và chiếc đồng hồ vẫn chạy không ngừng.

Đặc tính C thứ hai cũng quan trọng không kém trong tình huống này, rằng bộ não có thể thay đổi được. Liz hiểu rằng cách thức vợ

chồng cô xử lý mỗi tình huống với các con sẽ ảnh hưởng tới bộ não đang phát triển của bé, theo hướng tốt hoặc xấu. Vì thế khi nhận thức được điều này, Liz kiềm chế ham muốn mà cô vừa cảm thấy, đó là nhanh chóng và thậm chí là hung hãn tóm lấy cô bé đang gào khóc, huỳnh huých áp tải bé tới ô tô của Tim, khóa chặt bé vào chỗ ngồi trong xe, và đóng sầm cửa lại.

Nhân đây, nếu bạn nhận ra chính mình trong cách thức đầy giận dữ mà Liz đã muốn làm để xử lý tình huống, bạn không hề đơn độc. Tất cả chúng ta đều đã trải qua điều đó. (Xem đằng sau cuốn “Khi chuyên gia nuôi dạy trẻ thất bại”.) Những bậc phụ huynh tận tâm thường lên án chính mình vì mọi lỗi lầm vụn vặt mà họ mắc phải, hay vì mỗi lần mà họ bỏ lỡ một cơ hội xử lý một thời điểm khó khăn từ góc độ Bộ não Toàn diện. Chúng tôi mong bạn sẽ lắng nghe lời chỉ trích nội tâm này đủ lâu để có được một số nhận thức để làm tốt hơn trong lần tới, rồi sau đó hãy rộng lượng mà tha thứ cho bản thân. Lẽ tất nhiên bạn muốn cố gắng hết mình và dành điều tốt đẹp nhất cho bé. Tuy nhiên như chúng tôi sẽ giải thích cụ thể trong phần kết của cuốn sách này, ngay cả những lỗi lầm trong nuôi dạy bé cũng có thể trở nên vô cùng giá trị - chúng ta có thể dạy bé biết rằng chúng ta đều là con người, và chúng ta có thể chịu trách nhiệm về sự việc đã diễn ra và có thể sửa chữa. Đó là một trải nghiệm nuôi dạy cần thiết cho tất cả các bé.

Liz là con người và là một phụ huynh, vì thế đương nhiên cô cũng mắc lỗi sai, như tất cả chúng ta. Nhưng lần này cô đã sử dụng phương pháp kỷ luật Không-Rắc rối, với tư tưởng Não bộ-Toàn diện và đưa ra một quyết định có chủ đích là dành chút thời gian và chia sẻ cảm xúc với cô con gái bé nhỏ. Bằng cách này cả gia đình chỉ

chậm hơn dưới 1 phút so với lịch trình. Và Liz nhận ra rằng mặc dù những cảm xúc của Nina có vẻ kịch tính, nhưng chúng là thật. Ngay lúc đó cô bé cần mẹ của mình. Vì vậy Liz đã khước từ thôi thúc làm điều gì đó đơn giản nhất và nhanh nhất, một lần nữa cô kéo con gái gần hơn về phía mình.

Nếu Nina là con bạn, bạn có thể xử lý tình huống này theo một trong số vài cách khác, phụ thuộc vào phong cách của bạn và tính cách của bé. Cũng như Liz, mục tiêu đầu tiên của bạn có lẽ sẽ là tìm cách giúp bé bình tĩnh lại, sao cho não bộ tầng trên của bé trở lại hoạt động và bé có thể lắng nghe lời giải thích. Bạn có thể hứa sáng mai sẽ dậy sớm để có thời gian đưa bé tới trường. Hay bạn có thể đảm bảo với bé rằng chiều nay bạn sẽ xin phép nghỉ làm sớm hơn để đón cô bé và sau đó sẽ dành thời gian đặc biệt chỉ riêng cho bé. Hoặc bạn có thể đề nghị kể chuyện qua loa điện thoại cho bé nghe khi bố đưa bé tới trường.

Thực tế là Liz đã thử một vài trong những cách trên, tất cả đều không đem lại kết quả. Không có sự khích lệ sáng tạo nào đạt được mục tiêu. Nina chẳng có lựa chọn nào trong số đó.

Có phải bạn đang mừng rỡ vì chúng tôi không đưa ra một ví dụ mà trong đó câu chuyện diễn biến tốt đẹp và hoàn hảo? Bạn đang thở phào nhẹ nhõm phải không, vì bạn biết không phải lúc nào sự việc cũng có thể tốt đẹp và hoàn hảo. Cho dù chúng ta xử lý tình huống điều luyện tới mức nào, và cho dù chúng ta có cố nhắc nhở bản thân ý thức những thông tin quan trọng như 3 C của Bộ não, vẫn có những lúc con chúng ta không cư xử như chúng ta muốn. Chúng sẽ không nhặt đồ chơi lên. Chúng sẽ không tự động xin lỗi cậu em trai. Chúng sẽ không bình tĩnh. Đó chính là điều đang diễn

ra ở đây. Nina không thỏa hiệp. Lắng nghe cảm nhận của cô bé, ôm bé vào lòng, lên kế hoạch bù đắp... không cách nào thành công cả.

Nhưng Liz vẫn phải đi làm, và bọn trẻ phải đến trường. Vì thế, giữ bình tĩnh và cảm thông – đó là mục tiêu của chúng ta – cô giải thích rằng họ phải đi thôi, và rằng sáng nay Tim sẽ đưa bé đến trường như dự định: “Mẹ biết là con buồn, và mẹ hiểu rằng con muốn đi với mẹ. Mẹ cũng muốn thế. Nhưng hôm nay thì không được. Giờ thì con muốn tụt vào trong xe hay muốn Bố giúp con? Bố sẽ ở bên con và an ủi con trên đường tới trường. Mẹ yêu con và chúng ta sẽ gặp nhau chiều nay nhé.” Và bằng cách đó, câu chuyện ở hiện nhà kết thúc, với việc Tim ôm Nina đang khóc khi anh đưa bé ra xe.

Hãy lưu ý điều mà chúng ta cần biết ở đây. Kỷ luật Không-Rắc rối không thể đảm bảo rằng con bạn sẽ cư xử theo cách bạn muốn mỗi lần bạn tiếp cận hành vi của bé. Phương pháp Bộ não-Toàn diện chắc hẳn sẽ cho bạn một cơ hội tốt hơn để đạt được mục tiêu ngắn hạn là kích lệ sự hợp tác từ con mình. Nó cũng giúp loại bỏ hoặc ít ra xoa dịu những cảm xúc bùng nổ nhất trong lúc đó, giảm bớt sự rắc rối và nhờ đó tránh những tác hại và tổn thương gây ra khi một phụ huynh mắng nhiếc hoặc cá nhân hóa vấn đề. Tuy nhiên cách này không phải lúc nào cũng hiệu quả trong việc đạt được chính xác kết quả hành vi mà bạn mong muốn. Sau cùng thì trẻ em cũng là con người, chúng cũng có cảm xúc, khao khát, và kế hoạch của mình; chúng không phải máy tính mà chúng ta có thể lập trình làm những điều ta muốn. Nhưng rồi đến cuối cùng, như chúng tôi chắc chắn rằng bạn sẽ đồng tình sau khi đọc các chương tiếp theo, Kỷ luật Không-Rắc rối sẽ mang lại cho bạn cơ hội tốt hơn trong việc

tiếp cận con mình theo những cách tốt hơn cho cả hai, xây dựng lòng tin và sự tôn trọng giữa hai bên, và giảm rắc rối trong hầu hết các tình huống kỷ luật. Kỷ luật Không-Rắc rối cho phép chúng ta truyền đạt cho con mình rằng, “Bố mẹ ở bên con. Bố mẹ ủng hộ con. Ngay cả khi con đang cảm thấy tồi tệ nhất và bố mẹ không thích cách con hành xử. Bố mẹ yêu con, và ở đây để giúp đỡ con. Bố mẹ hiểu con đang gặp khó khăn, và đó là lý do bố mẹ ở đây.” Không bậc phụ huynh nào có thể truyền đạt lời nhắn này trong mọi lúc mọi hoàn cảnh. Nhưng chúng ta có thể gửi chúng đi liên tục và lặp lại, sao cho con cái chúng ta sẽ không bao giờ phải nghi ngờ điều đó.

### **Kỷ luật Không-Rắc rối phát triển Bộ não**

Ba C của Bộ não dẫn tới một kết luận cốt yếu và không thể chối cãi, đó là luận điểm trung tâm của chương này: Kỷ luật Không-Rắc rối thực sự giúp phát triển não bộ. Đúng là như vậy. Không phải chỉ cách tiếp cận Bộ não-Toàn diện mới có thể xoa dịu những tình huống khó khăn và căng thẳng với trẻ. Hay chỉ có nó mới giúp bạn xây dựng mối quan hệ với các bé vì bạn có thể truyền đạt rõ ràng bạn yêu bé tới mức nào và rằng các bé được an toàn, ngay cả khi bạn đặt ra những ranh giới cho hành vi của bé. Tất cả những điều đó là thật; các nguyên tắc và cách thức kỷ luật chúng tôi sẽ cho bạn thấy ở các trang tiếp theo thực sự có mang lại tất cả những lợi ích đó, giúp cuộc sống hàng ngày của bạn dễ dàng hơn và ít căng thẳng hơn trong việc nuôi dưỡng mối quan hệ với bé.

Nhưng xa hơn thế, Kỷ luật Không-Rắc rối còn thực sự phát triển bộ não của bé. Nó củng cố các kết nối thần kinh giữa phần tầng trên và tầng dưới của bộ não, và những mối nối đó dẫn đến nhận thức cá nhân, trách nhiệm, việc ra quyết định linh hoạt, sự đồng cảm, và

đạo đức. Nguyên nhân là khi chúng ta giúp củng cố những sợi thần kinh kết nối giữa tầng trên và tầng dưới, phần bên trên của bộ não sẽ ngày càng có thể tiếp xúc và khống chế được những ham muốn nguyên thủy của bé một cách thường xuyên hơn. Và những quyết định kỷ luật của chúng ta phải đi qua một chặng đường dài mới có thể quyết định được độ mạnh mẽ của những kết nối đó. Cách mà chúng ta tương tác với trẻ khi chúng buồn bực sẽ ảnh hưởng đáng kể đến việc não bé phát triển như thế nào, và do đó cả việc chúng sẽ trở thành người như thế nào, trong hiện tại và trong nhiều năm sau nữa.

Khi suy ngẫm về vấn đề này bạn sẽ thấy nó hoàn toàn đúng. Mỗi khi chúng ta cho bé cơ hội luyện tập bộ não tầng trên, nó sẽ trở nên mạnh mẽ và phát triển toàn diện hơn. Khi chúng ta hỏi bé những câu hỏi giúp phát triển nhận thức về bản thân, bé sẽ trở nên thấu đáo hơn.





Khi chúng ta cho bé cơ hội quyết định nên hành xử như thế nào, thay vì đơn thuần bảo ban bé nên làm gì, bé sẽ trở thành người tự ra quyết định tốt hơn.



Và đó chẳng phải là một trong những mục tiêu tối hậu của việc nuôi dạy con trẻ hay sao? Rằng con cái chúng ta sẽ trở nên thấu đáo hơn, cảm thông hơn, và có khả năng tự mình ra quyết định? Bạn hẳn đã biết câu thành ngữ: "Cho anh một con cá, và anh sẽ ăn

nó trong một ngày. Dạy anh cách câu cá, anh sẽ có cá ăn cả một đời.” Mục tiêu tối hậu của chúng ta không phải là các bé làm điều chúng ta muốn chỉ vì chúng ta đang quan sát và bảo ban bé phải làm gì. (Sau cùng thì điều đó có vẻ khó thực hiện, trừ khi chúng ta dự định sống và làm việc với chúng trong suốt phần còn lại của cuộc đời.) Thay vì thế, chúng ta muốn giúp chúng học cách tự mình đưa ra những lựa chọn tích cực và hiệu quả trong bất kỳ tình huống nào mà chúng phải đối mặt. Và điều này nghĩa là chúng ta cần nhìn nhận những lúc các bé cư xử sai quấy như những cơ hội cho phép chúng thực hành xây dựng các kỹ năng quan trọng và khắc sâu những kinh nghiệm đó vào não bộ.

### **Phát triển Bộ não nhờ Đặt ra Giới hạn**

Quan điểm này có thể thay đổi hoàn toàn cách chúng ta nhìn nhận cơ hội mà chúng ta có được để giúp con mình đưa ra lựa chọn đúng đắn. Khi chúng ta đặt ra giới hạn, chúng ta giúp phát triển các bộ phận của não bộ tầng trên cho phép trẻ tự chủ và điều chỉnh hành vi cũng như cơ thể của mình.

Một cách để nhìn nhận điều này là chúng ta đang giúp con mình phát triển khả năng để chuyển đổi giữa các phương diện khác nhau của cái được gọi là hệ thần kinh tự trị. Một phần của hệ thần kinh tự trị là nhánh giao cảm, có thể được coi như bộ phận “gia tốc” của hệ thống này. Như chân ga ô tô, nó khiến chúng ta phản ứng với sự thích thú trước những cơn bốc đồng và tình huống, trong khi nó khởi động cơ thể để sẵn sàng hành động. Phần còn lại là nhánh phó giao cảm, đóng vai trò như bàn “phanh” của hệ thống, cho phép chúng ta dừng lại, điều chỉnh bản thân và động lực của mình. Giữ cho bộ phận gia tốc và phanh ở thể cân bằng là chìa khóa cho việc điều

chỉnh cảm xúc, vì thế khi chúng ta giúp các bé phát triển khả năng kiểm soát bản thân khi chúng buồn bực, là đang giúp chúng học cách cân đối hai nhánh của hệ thần kinh tự trị.

Nếu chỉ thuần xét đến chức năng não, đôi khi một bộ phận gia tốc được khởi động (điều này có thể dẫn đến hành động không thích đáng và bốc đồng của trẻ) được tiếp nối bởi sự áp dụng đột ngột của bộ phận phanh (dưới dạng giới hạn mà phụ huynh đưa ra) dẫn đến phản ứng của hệ thần kinh khiến bé dừng lại và cảm thấy xấu hổ. Khi điều này xảy ra, biểu hiện sinh lý có thể là né tránh ánh mắt, cảm thấy nghẹt thở, và có thể thấy dạ dày trũng xuống. Các bậc phụ huynh có thể mô tả tình trạng này là bé đang “cảm thấy hối hận vì những điều mình làm”.

Nhận biết trước hết về việc bản thân đã vượt qua ranh giới này là vô cùng lành mạnh, và đó là minh chứng cho bộ não tầng trên đang phát triển của trẻ. Một số nhà khoa học cho rằng việc vạch ra giới hạn tạo ra “cảm giác hổ thẹn lành mạnh” dẫn đến một chiếc la bàn nội tâm định hướng cho hành vi trong tương lai. Nghĩa là bé đang bắt đầu có lương tâm, hay một tiếng nói nội tâm, cùng với sự hiểu biết về đạo đức và tự chủ. Qua thời gian, khi bố mẹ bé liên tục giúp bé nhận ra những thời điểm mà bé cần đạp bàn phanh, hành vi của bé sẽ bắt đầu thay đổi.

Điều này thường khó khăn đối với bậc phụ huynh dịu dàng. Chúng ta muốn con cái mình hạnh phúc, và chúng ta vui khi các bé có được thứ chúng khao khát. Thêm nữa chúng ta ý thức rằng một tình huống dễ chịu có thể xoay chuyển nhanh đến mức nào khi bé không có được thứ bé muốn. Tuy nhiên, nếu chúng ta thực sự yêu con mình và mong điều tốt đẹp nhất đến với bé, chúng ta cần chịu

đựng sự căng thẳng và khó chịu mà bé (và chúng ta) có thể sẽ phải trải qua khi chúng ta đặt ra giới hạn. Chúng ta muốn nói có với con mình nhiều nhất có thể, nhưng đôi khi nói không lại là điều yêu thương nhất mà chúng ta có thể làm. Trên thực tế, hiệu quả hơn nhiều một câu từ chối thẳng thừng là một lời đồng ý với điều kiện: “Được, con có thể tắm sau đó” hoặc “Ừ, chúng ta sẽ đọc một câu chuyện nữa, nhưng chúng ta sẽ làm điều đó vào ngày mai.” Nói cách khác, vấn đề không phải là đưa ra sự từ chối, mà là để hiểu tầm quan trọng của việc giúp trẻ nhận ra những giới hạn để chúng có thể trở nên ngày càng tốt hơn trong việc phanh hãm bản thân khi cần.

Một điều nữa cũng rất cần lưu ý. Khi việc đặt giới hạn và nói “không” đi kèm với sự giận dữ của phụ huynh hoặc những lời nhận xét tiêu cực để công kích một đứa trẻ, sự “hỗ hèn lành mạnh và mang tính phát triển” đơn thuần nhằm học cách ngăn chặn hành vi của bé giờ bị biến đổi thành cảm giác “hỗ thẹn độc hại” phức tạp hơn và giống như sự sỉ nhục. Cảm giác hỗ thẹn độc hại và sỉ nhục có thể tiếp diễn trong suốt thời thơ ấu và cho đến khi trưởng thành, ngay cả bên dưới bề mặt của sự nhận thức, để lại cho cá nhân một “bí mật” bị che giấu rằng họ là một sự khiếm khuyết thực sự và vĩnh viễn. Bạn với tư cách là phụ huynh có thể tránh cho con bạn chuỗi sự hỗ thẹn độc hại tiêu cực này bằng việc học cách tạo ra khuôn khổ cần thiết mà không sỉ nhục đứa trẻ. Đó là một mục tiêu có thể đạt được, và chúng tôi cam kết rằng con đường đó dành cho bạn nếu bạn lựa chọn nó.

### THAY VÌ NÓI KHÔNG NGAY LẬP TỨC...



### HÃY THỬ NÓI CÓ KÈM THEO MỘT ĐIỀU KIỆN



Tất cả những điều này rút ra rằng Kỷ luật Không- Rắc rối kích lệ trẻ nhìn vào chính bản thân chúng, cân nhắc cảm giác của người khác, và đưa ra được những quyết định thường rất khó khăn, ngay cả khi chúng có động lực hoặc ham muốn làm điều ngược lại. Nó cho phép các bé thực hành khả năng cảm xúc và xã hội mà chúng ta muốn bé hiểu và chế ngự được. Nó cho phép bạn tạo ra khuôn

khô cùng với sự tôn trọng. Khi chúng ta sẵn sàng tạo ra một ranh giới với sự thương yêu – cũng giống như khi chúng ta kỷ luật với nhận thức rằng bộ não của con mình đang thay đổi, có thể thay đổi được, và phức tạp – chúng ta đang giúp tạo ra những kết nối thần kinh giúp nâng cao năng lực của trẻ trong các mối quan hệ, tự chủ, đồng cảm, nhận thức cá nhân, đạo đức, và nhiều, nhiều hơn thế nữa. Và bọn trẻ có thể cảm thấy tự tin vào con người của chúng với tư cách là các cá thể, cùng lúc đó học hỏi để thay đổi hành vi của chúng.

Tất cả những điều này dẫn đến một kết luận thú vị đối với các bậc cha mẹ: mỗi lần con chúng ta cư xử sai quấy, các bé cho chúng ta một cơ hội để hiểu chúng hơn, và có một ý niệm rõ ràng hơn về những gì mà chúng cần giúp đỡ học hỏi. Các bé thường cư xử không phải lỗi vì chúng chưa có những kỹ năng đã phát triển ở những khu vực nhất định. Vì vậy khi cô con gái 3 tuổi của bạn kéo tóc bạn cùng lớp vì cậu bé có chiếc cốc giấy Dixie đầu tiên đầy những bánh quy cá, cô bé thực ra đang nói với bạn rằng, “Con đang cần xây dựng kỹ năng trong việc chờ tới lượt mình.” Tương tự như thế, khi cậu con trai 7 tuổi của bạn tỏ ra khiêu khích và gọi bạn là “Jones mặt rằm” sau khi bạn nói với bé rằng đã hết giờ chơi rồi, thật ra bé đang nói, “Con cần xây dựng kỹ năng trong việc kiểm soát bản thân và thể hiện sự thất vọng của mình một cách tôn trọng khi không đạt được điều mình muốn.” Bằng cách cư xử sai quấy, các bé thực sự đang muốn truyền đạt với chúng ta điều mà chúng cần cố gắng làm – những gì chưa phát triển hoặc những kỹ thuật cụ thể mà chúng cần được thực hành.

## ĐIỀU MÀ PHỤ HUYNH NHÌN THẤY



Tin xấu là việc này chẳng mấy khi vui vẻ, kể cả với các bé và phụ huynh. Tin tốt là chúng ta sẽ lấy được những thông tin mà chúng ta không thể có được bằng cách khác. Tin tốt hơn nữa là sau đó chúng ta có thể thực hiện các bước có định hướng để cho các bé những trải nghiệm có thể giúp bé cải thiện khả năng chia sẻ, suy nghĩ cho người khác, nói năng tử tế, và hơn thế nữa. Chúng tôi không nói rằng khi con bạn không cư xử tốt thì bạn nên ăn mừng. (“Tuyệt! Đây

là một cơ hội để giúp một bộ não phát triển tối ưu bằng phản ứng có định hướng của mình!") Bạn có lẽ sẽ không yêu thích việc kỷ luật, hay mong đợi những sự suy sụp trong tương lai. Nhưng khi bạn nhận ra rằng những "thời điểm sai quấy" đó không chỉ là những trải nghiệm khổ sở mà bạn phải chịu đựng, mà thực chất lại là cơ hội cho kiến thức và sự phát triển, bạn có thể có một cách nhìn mới về toàn bộ trải nghiệm này và coi nó như một cơ hội xây dựng bộ não và tạo ra điều gì đó ý nghĩa và thiết yếu trong cuộc đời của trẻ.

## Chương 3

# TỪ CƠN THỊNH NỘ ĐẾN SỰ THANH THẢN

### Sự kết nối là chìa khóa

**M**ichael nghe thấy tiếng nói ngày càng to trong phòng của cậu con trai nhưng anh đang xem trận bóng rổ trên tivi và quyết định chờ cho tới quảng cáo để đi kiểm tra. Một sai lầm lớn.

Cậu con trai 8 tuổi Graham, và bạn của cậu bé, James đã dành 30 phút trước đó để cẩn thận sắp xếp và phân loại hàng trăm mảnh Lego của Graham. Graham đã dùng tiền tiêu vặt của mình để mua một hộp dụng cụ đồ câu cá, và cậu bé chỉ định từng ngăn khác nhau cho đầu, thân, mũ sắt, kiếm, gương ánh sáng, đĩa thần, rìu, và bất kỳ thứ gì khác mà những thiên tài sáng tạo từ Đan Mạch có thể nghĩ ra. Bọn trẻ đang ở trên thiên đường của trò sắp xếp.

Vấn đề là Matthias, cậu con trai 5 tuổi của Michael, cảm thấy ngày càng bị Graham và James gạt ra ngoài. Cả ba cậu bé đã bắt đầu dự án cùng nhau, nhưng hai cậu bé lớn hơn cuối cùng cũng thấy rằng Matthias không thực sự hiểu hệ thống phân loại rắc rối của chúng. Vì vậy, chúng không cho bé tham dự trò chơi nữa.

Điều này gây ra sự to tiếng.

Michael đã không đợi được đến phần quảng cáo. Tiếng hét cho biết anh cần can thiệp ngay lập tức, nhưng anh đã không đủ nhanh.

Khi vẫn còn cách phòng của các cậu bé ba bước chân – chỉ ba bước ngắn! – anh đã nghe thấy tiếng không lẫn vào đâu được của hàng trăm mảnh Lego bằng nhựa nổ ra trên sàn gỗ.

Sau ba bước chân, anh chứng kiến một chiến địa lộn xộn. Đó thực sự là một cuộc tàn sát. Những cái đầu lia cổ rải rác khắp phòng, nằm bên cạnh những cái xác không tay và vũ khí của cả thời trung cổ lẫn tương lai. Một đồng hồ điện như cầu vòng trải dài từ cửa ra vào tới tủ quần áo ở phía bên kia phòng.

Bên cạnh cái hộp đựng đồ câu lật úp là cậu con trai 5 tuổi của Michael đang thờ hốt hển, mặt đỏ bừng, nhìn anh với đôi mắt dườm dườm như vừa thách thức vừa hoảng sợ. Michael quay sang cậu con trai lớn đang vừa hét lên: “Nó phá hỏng tất cả rồi!” và chạy khỏi phòng trong nước mắt, theo sau là cậu bạn James có vẻ bẽn lẽn và tỏ ra khó chịu.

Hãy thảo luận về một thời điểm kỷ luật. Cả hai cậu bé đang gào khóc, cậu bạn thì bị mắc kẹt trong cuộc hỗn chiến, và bản thân Michael cảm thấy tức phát điên. Matthias không chỉ phá hoại toàn bộ công trình của hai anh, mà còn bày ra một đồng lộn xộn phải dọn dẹp trong phòng. (Nếu bạn đã từng bị đau khi giẫm phải một mảnh Lego, bạn sẽ hiểu tại sao chúng ta không có lựa chọn bỏ mặc chúng rải rác trên sàn.)

Michael quyết định sẽ đi kiểm tra hai cậu bé lớn sau một phút và tiếp cận Matthias trước. Xu hướng trước tiên của anh là đứng trước mặt cậu con trai, chỉ tay vào mặt và mắng cậu một trận vì đã ném hộp đồ câu. Trong cơn giận anh đã muốn đưa ra những hình phạt ngay lập tức. Anh muốn hét lên, “Sao mà lại làm thế?” Anh muốn

nói gì đó về chuyện sẽ không bao giờ cho bé tham gia vào giờ chơi của Graham nữa, và thêm vào, “Mày đã thấy tại sao các anh không muốn mày chơi Lego cùng chưa?”

Dù vậy, thật may mắn là phần tư duy của Michael (bộ não tầng trên) đã giành quyền chỉ huy, và anh đã tiếp cận tình huống này với quan điểm Bộ não-Toàn diện. Anh nhận ra lúc đó cậu con trai bé nhỏ cần anh đến mức nào và điều đó đã khuyến khích cách tiếp cận chín chắn và đồng cảm hơn. Lẽ tất nhiên Michael sẽ phải xử lý hành vi của Matthias. Và phải, rõ ràng là anh cũng cần chủ động hơn một chút vào lần tới trong việc can thiệp tình huống trước khi nó vượt khỏi tầm kiểm soát. Anh sẽ muốn giúp Matthias suy nghĩ về cảm nhận của Graham, và hiểu rằng hành động của ta thường tác động tới người khác một cách đáng kể. Tất cả những lời bảo ban đó, tất cả sự chuyển hướng đó, là hoàn toàn cần thiết.

Nhưng không phải ngay lúc này.

Ngay lúc này, cậu bé cần được kết nối.

Matthias đang hoàn toàn bị rối loạn cảm xúc, và bé cần bố mình xoa dịu cảm giác tổn thương, đau buồn, và giận dữ đến từ việc bị chỉ trích là quá nhỏ để hiểu và từ việc bị cho ra rìa. Đây không phải lúc để chuyển hướng, dạy dỗ, hay để nói về luật lệ gia đình và sự tôn trọng tài sản của người khác. Đây là lúc để kết nối.

Vì vậy Michael quỳ xuống với cánh tay rộng mở, và Matthias ngã vào lòng anh. Michael ôm lấy bé khi bé nức nở, xoa lưng bé, và không nói gì ngoài câu ngắn gọn “Bố biết, anh bạn nhỏ. Bố biết rồi.”

Một phút sau đó, Matthias nhìn lên anh, đôi mắt long lanh nước, và nói, “Con đã làm đổ Lego.”

Để trả lời, Michael cười một chút và bảo, “Bố có thể thấy con làm nhiều hơn thế, chàng trai!”

Matthias hơi mỉm cười, và khi đó Michael biết rằng giờ anh có thể tiến hành phần chuyển hướng trong kỷ luật và giúp Matthias hiểu một vài bài học quan trọng về sự đồng cảm và biểu cảm hợp lý. Giờ thì cậu bé có thể lắng nghe bố mình. Sự kết nối và dịu dàng của Michael đã khiến cho cậu con trai thoát khỏi trạng thái phản xạ và bước vào trạng thái tiếp thu, khi đó bé có thể lắng nghe bố và thực sự học hỏi.

Hãy lưu ý rằng việc kết nối trước tiên không chỉ thắt chặt quan hệ và thể hiện yêu thương nhiều hơn. Đúng vậy, hành động đó cho phép bố mẹ xoa dịu con mình, như Michael đã làm, và dễ dàng phản ứng trước cảm xúc khi các bé buồn và rối loạn. Điều này khiến bé “cảm thấy được thấu hiểu,” đó là cảm giác nội tâm rằng mình đang được để ý và thấu hiểu, nó sẽ biến sự hỗn loạn thành bình tĩnh, sự cô độc thành kết nối. Việc kết nối trước tiên là một cách thức nền tảng đầy tình thương để thực hành kỷ luật. Nhưng bạn cũng cần nhận ra rằng phương pháp kỷ luật Không-Rắc rối có thể hiệu quả hơn rất nhiều. Nếu phản ứng đầu tiên của Michael là dạy dỗ thì cũng chưa chắc đã là sai. Luận điểm của chúng tôi ở đây không phải là các phương pháp nuôi dạy trẻ đúng hay sai (mặc dù chúng tôi chắc chắn cho rằng phương pháp Bộ não-Toàn diện đầy tình thương và lòng trắc ẩn hơn). Vấn đề là chiến thuật kết nối-trước đã đã đạt được hai mục đích của kỷ luật – tìm kiếm sự hợp tác và phát triển bộ não – một cách vô cùng hiệu quả. Nó cho phép việc học hỏi diễn

ra, việc dạy dỗ trở nên hiệu quả và sự kết nối được thiết lập và duy trì. Cách tiếp cận của Michael giúp anh thu hút sự chú ý của con trai, và làm được điều đó một cách nhanh chóng và không rắc rối, để họ có thể nói chuyện về hành vi của Matthias theo cách mà bé có thể lắng nghe. Thêm vào đó, nó có thể giúp phát triển não bộ của Matthias, bởi vì giờ thì bé có thể nghe quan điểm của Michael và hiểu những bài học quan trọng mà bố muốn dạy cho bé. Hơn thế nữa, Michael đã làm gương cho con trai về sự kết nối nhẹ nhàng và chỉ cho bé thấy có nhiều cách bình tĩnh hơn, yêu thương hơn để tương tác khi bạn buồn bực về một ai đó. Và tất cả những điều đó xảy ra là nhờ Michael đã kết nối trước khi chuyển hướng.

### **Nuôi dạy trẻ Chủ động**

Chúng ta sẽ thảo luận chỉ trong một phút về lý do tại sao sự kết nối lại là một công cụ hữu dụng đến vậy khi con cái chúng ta buồn hoặc gặp rắc rối trong việc ra quyết định đúng đắn. Michael rõ ràng đã sử dụng nó một cách hiệu quả. Nhưng chỉ vì một chút chậm trễ trong phản ứng trước tình huống – 3 bước ngắn! – anh đã lỡ mất cơ hội tránh cho toàn bộ quá trình kỷ luật này phải xảy ra.

Điều này hoàn toàn đúng. Đôi khi chúng ta có thể tránh việc phải kỷ luật, đơn giản bằng cách nuôi dạy bé một cách chủ động, thay vì mang tính phản ứng. Khi chúng ta nuôi dạy bé chủ động, chúng ta sẽ quan sát để phát hiện ra những thời điểm mà chúng ta có thể đoán được hành vi sai quấy và/hoặc sự suy sụp sẽ xảy ra với con mình trong tương lai gần – nó có thể ở ngay đâu đó gần với hiện trạng của bé - và chúng ta sẽ can thiệp và cố gắng dẫn bé đi đường vòng để tránh bãi mìn tiềm năng đó. Michael đã muốn đợi cho tới chương trình quảng cáo tiếp theo, nên anh đã không phản ứng đủ

nhanh trước những dấu hiệu rằng rắc rối đang bắt đầu diễn ra trong phòng con trai anh.

Nuôi dạy con chủ động có thể tạo nên sự khác biệt hoàn toàn. Ví dụ, khi cô con gái 8 tuổi đáng yêu và thường nghe lời của bạn đang chuẩn bị để đến lớp học bơi, bạn sẽ không để ý rằng cô bé đang cư xử thái quá một chút khi đến lúc bôi kem chống nắng: “Tại sao ngày nào con cũng phải dùng kem chống nắng?” Rồi trong khi bạn đang chuẩn bị cho em trai cô bé, cô bé ngồi xuống trước cây đàn piano một lúc để chơi một trong những bài hát của bé. Nhưng bé bị lỡ mất một vài nốt nhạc, và bé đập nắm tay lên bàn phím một cách giận dữ. Bạn có thể coi những hành động đó như là những sự cố độc lập và bỏ qua chúng. Hoặc bạn có thể nhận ra chúng rất có khả năng là những lá cờ cảnh báo. Có thể bạn nhớ ra rằng con gái bạn dễ dàng buồn bực khi đói, vì vậy bạn dừng công việc hiện tại của mình và đặt một quả táo trước mặt bé. Khi bé nhìn lên bạn, bạn có thể mỉm cười thấu hiểu để thể hiện bạn nhớ thói quen này của bé và hy vọng rằng bé sẽ gật đầu, ăn quả táo, và trở về trạng thái tự chủ.

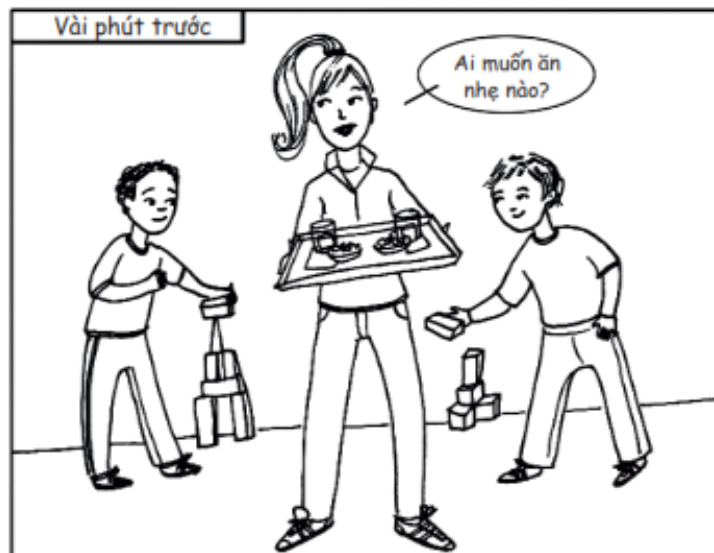
Cũng phải thừa nhận rằng, đôi khi không có dấu hiệu rõ ràng nào lộ diện trước khi con chúng ta đưa ra quyết định tồi tệ và cư xử theo cách không phù hợp. Nhưng những lúc khác chúng ta có thể đọc những gợi ý của các bé và thực hiện các bước chủ động để vượt lên trước sự kỷ luật. Điều này nghĩa là báo trước 5 phút trước khi phải rời công viên, hoặc áp dụng một giờ ngủ cố định để các bé không quá mệt và gât gỏng. Nó có thể nghĩa là kể một câu chuyện hồi hộp cho bé trước khi đi học và tạm dừng, giải thích rằng bạn sẽ kể diễn biến tiếp theo khi bé đã ngồi trong xe. Hoặc có nghĩa là bạn tham gia vào và bắt đầu một trò chơi mới khi bạn cảm thấy các bé

đang sắp tiến tới một mâu thuẫn lớn. Nó có thể nghĩa là bảo một đứa trẻ, với một giọng đầy hấp dẫn, “Này, trước khi con ném khoai tây chiên khắp nhà hàng; mẹ muốn cho con xem một thứ trong ví của mẹ.”

THAY VÌ NUÔI DẠY TRẺ THEO PHẢN ỨNG...



HÃY NUÔI DẠY BÉ MỘT CÁCH CHỦ ĐỘNG



Một cách khác để nuôi dạy trẻ một cách chủ động là cân nhắc HALT trước khi phản ứng lại bé. Khi bạn thấy hành vi của bé đang đi theo hướng mà bạn không thích, hãy tự hỏi bản thân, “Có phải bé đang đói (hungry), tức giận (angry), cô đơn (lonely), hoặc mệt mỏi (tired) không?” Rất có thể tất cả những gì bạn cần làm là cho bé một vài quả nho, lắng nghe bé tâm sự, chơi với bé, hoặc để bé ngủ thêm một chút. Nói cách khác, đôi khi tất cả những gì bạn cần là một chút sự suy đoán và dự định trước.

## CÓ PHẢI BÉ ĐANG:

ĐÓI?

TỨC GIẬN?

CÔ ĐƠN?

MỆT MỎI

Nuôi dạy trẻ chủ động không hề dễ dàng, và nó đòi hỏi sự phòng bị khá nhiều từ phía bạn. Nhưng bạn càng để ý phát hiện những dấu hiệu bắt đầu của những hành vi tiêu cực và chặn đầu chúng, bạn càng có ít khả năng phải nhặt những mảnh vỡ theo nghĩa đen hoặc nghĩa bóng, nghĩa là bạn và các bé sẽ có nhiều thời gian để tận hưởng cùng nhau hơn.

Mặc dù vậy, như chúng ta đều biết, đôi khi hành vi sai quấy vẫn xảy ra. Đơn giản là xảy ra. Và bao nhiêu sự chủ động cũng không

thể ngăn chặn nó. Đó chính là thời điểm để kết nối. Và chúng ta phải chiến thắng ham muốn ngay lập tức trừng phạt, dạy dỗ, ra luật, hay thậm chí là tích cực điều chỉnh hành vi ngay lúc đó. Thay vì thế, chúng ta cần kết nối.

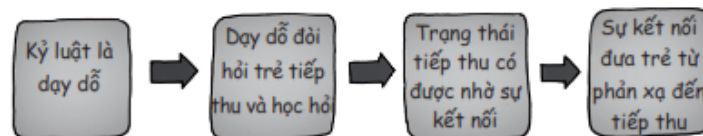
### **Tại sao cần Kết nối Trước tiên?**

Hãy cùng đi vào cụ thể và thảo luận xem tại sao sự kết nối lại hiệu quả đến vậy. Chúng ta hãy nhìn vào 3 lợi ích chính – ngắn hạn, dài hạn, và mối quan hệ - của việc dùng sự gắn kết như là phản ứng đầu tiên của chúng ta khi con chúng ta gặp khó khăn trong việc kiểm chế bản thân và ra quyết định đúng đắn.

### **Lợi ích #1: Sự kết nối đưa trẻ từ trạng thái Phản xạ sang trạng thái Tiếp thu**

Cho dù chúng ta quyết định phản ứng cụ thể như thế nào khi con mình cư xử sai quấy, có một việc mà chúng ta cần làm: chúng ta phải duy trì mối liên kết cảm xúc với chúng, ngay cả khi – và có thể là đặc biệt khi – chúng ta thực hiện kỷ luật. Sau cùng, đó là lúc bọn trẻ buồn nhất và cần chúng ta nhất. Hãy nghĩ thử xem: các bé không muốn tức giận, phẫn nộ, hay mất kiểm soát. Cảm giác đó không chỉ khó chịu, mà còn vô cùng căng thẳng. Thường thì hành vi sai quấy là kết quả của việc bé đang gặp khó khăn xử lý những việc xung quanh – và bên trong bé. Bé có tất cả những cảm xúc lớn lao mà bé chưa có đủ năng lực để quản lý chúng, và sự sai quấy đơn giản là kết quả. Những hành động của bé – nhất là khi mất tự chủ - là một thông điệp rằng bé cần giúp đỡ. Chúng là lời kêu gọi sự hỗ trợ, và sự kết nối.

Vì thế khi trẻ cảm thấy giận dữ, chán nản, hổ thẹn, ngượng ngùng, choáng ngợp, hoặc mất kiểm soát theo bất kỳ hình thức nào khác, đó chính là lúc mà chúng ta cần ở bên cạnh bé. Qua sự kết nối, chúng ta có thể xoa dịu cơn bão lòng của các bé, giúp bé trấn tĩnh, và hỗ trợ bé ra quyết định tốt hơn. Khi các bé cảm nhận được tình yêu và sự chấp nhận của chúng ta, khi bé “cảm thấy được thấu hiểu”, ngay cả khi bé biết chúng ta không thích hành động của chúng (hoặc chúng không thích hành động của chúng ta), chúng có thể bắt đầu lấy lại sự tự chủ và cho phép não bộ tầng trên trở lại làm việc. Khi điều đó xảy ra, kỷ luật hiệu quả mới có thể thực sự đi vào thực hiện. Nói cách khác, sự kết nối đã đưa các bé từ trạng thái phản xạ sang trạng thái mà chúng có thể tiếp thu tốt hơn bài học mà chúng ta muốn truyền đạt và sự tương tác lành mạnh mà chúng ta muốn chia sẻ với chúng.



Như vậy một câu hỏi lớn mà chúng ta có thể tự hỏi bản thân trước khi bắt đầu điều hướng và dạy dỗ một cách rõ ràng: Bé đã sẵn sàng chưa? Sẵn sàng để nghe mình, để học, để hiểu? Nếu đứa trẻ chưa sẵn sàng, thì có lẽ lúc này bạn nên dành cho bé nhiều sự kết nối hơn nữa.

Như chúng ta đã thấy với Michael và cậu con trai 5 tuổi, sự kết nối làm dịu hệ thần kinh, xoa dịu phản xạ chống đối của trẻ tại thời điểm đó và đưa chúng đến trạng thái mà chúng có thể nghe thấy chúng ta, học hỏi, và thậm chí là tự ra quyết định Bộ não-Toàn diện của chúng. Khi máy đo cảm xúc bị quá tải, sự kết nối là bộ điều biến

giúp giữ cảm xúc không lên quá cao. Không có sự kết nối, cảm xúc có thể tiếp tục vượt khỏi tầm kiểm soát.

#### SỰ KẾT NỐI GIÚP TRẤN AN



Tưởng tượng lần cuối cùng mà bạn cảm thấy thực sự buồn hoặc tức giận hoặc thất vọng. Bạn sẽ cảm thấy như thế nào nếu ai đó bạn yêu mến nói với bạn rằng “Hãy bình tĩnh lại đi,” hoặc “Đó đâu phải chuyện lớn đến vậy”? Hay nếu họ nói rằng “hãy ngồi một mình cho đến khi bạn bình tĩnh và sẵn sàng tỏ ra tử tế và vui vẻ”? Những lời đáp đó thật là kinh khủng phải không? Thế nhưng đó lại là những điều mà chúng ta lúc nào cũng nói với con cái mình. Khi làm vậy, thực ra chúng ta đang làm tăng nỗi phiền muộn nội tâm của chúng, dẫn đến sự quấy phá nhiều hơn, chứ không giảm đi. Những cách hồi đáp đó mang lại kết quả trái ngược với sự kết nối, khuếch đại rõ rệt tình trạng tiêu cực.

Ngược lại, sự kết nối trấn an, giúp các bé bắt đầu lấy lại sự kiểm soát cảm xúc và cơ thể. Nó cho phép chúng “cảm thấy được thấu hiểu”, và sự cảm thông này xoa dịu biểu hiện của sự cô độc hay sự hiểu nhầm xuất phát từ phản xạ của não tầng dưới và toàn bộ hệ thần kinh: tim đập mạnh, thở dốc, cơ bắp căng cứng, và ruột quặn lên. Những trạng thái phản xạ đó không dễ chịu chút nào, và chúng có thể trở nên tồi tệ hơn với những đòi hỏi cao hơn và sự xa lánh. Tuy nhiên, bằng sự gắn kết, các bé có thể lựa chọn cẩn thận hơn và tiết chế bản thân tốt hơn.

Như chúng tôi đã giải thích trong cuốn Bộ não-Toàn diện của Trẻ, một hình ảnh minh họa tốt để giúp chúng ta hiểu về sự tích hợp là

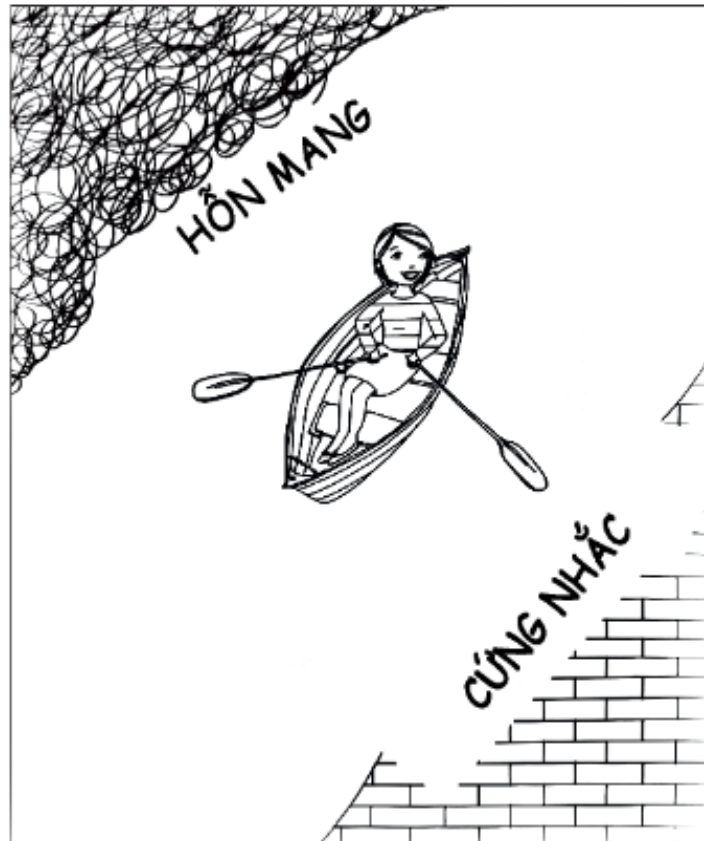
một dòng sông hạnh phúc. Hãy tưởng tượng bạn đang ngồi trên ca nô, trôi dọc theo một con sông yên ả và bình dị. Bạn sẽ cảm thấy bình yên, thư thái, và sẵn sàng đối mặt với bất kỳ điều gì sẽ xảy đến. Không nhất thiết là mọi thứ đều hoàn hảo hay diễn ra theo cách bạn muốn. Quan trọng là bạn đang trong trạng thái tinh thần tích hợp – bạn bình thản, tiếp thu, và cân bằng, cơ thể bạn cảm thấy tràn đầy năng lượng và dễ chịu. Đó chính là dòng sông hạnh phúc.

Dù vậy, đôi khi bạn không thể nằm trên dòng chảy của con sông. Bạn lạc hướng quá xa về phía bờ bên này hoặc bờ bên kia. Một bên của dòng sông đại diện cho sự hỗn mang. Gần bờ bên này là những ghềnh nước nguy hiểm khiến cho cuộc sống điên cuồng và không thể quản lý được. Khi bạn đang ở gần bờ hỗn mang này, bạn sẽ dễ dàng buồn bực, và ngay cả những trở ngại nhỏ bé nhất cũng có thể khiến bạn rơi ra khỏi tầm kiểm soát. Bạn có thể sẽ trải qua những cảm xúc choáng ngợp như bồn chồn quá mức hay tức giận một cách dữ dội, và bạn có thể nhận ra rằng cơ thể bạn cũng bị rối loạn, với cơ bắp căng cứng, nhịp tim nhanh, và trán nhăn nhó.

Bờ phía bên kia không kém khó chịu hơn, vì nó đại diện cho sự cứng nhắc. Ở đây bạn mắc kẹt trong ham muốn hoặc trông đợi thế giới sẽ vận hành theo một cách nhất định, và bạn không sẵn sàng hoặc không có khả năng thích nghi với nó khi nó không như vậy. Trong nỗ lực áp đặt tầm nhìn và khao khát của bạn lên thế giới xung quanh, bạn sẽ phát hiện ra rằng bạn sẽ không, hay thậm chí là không thể, thỏa hiệp hoặc đàm phán theo bất kỳ cách thức có ý nghĩa nào.

Vậy là một bờ là sự hỗn mang, một bờ là sự cứng nhắc. Hai cực điểm đó mang lại cả sự thiếu kiểm soát hoặc quá nhiều kiểm soát

đến mức không còn sự linh hoạt hoặc thích nghi. Và cả hai cực điểm ngăn cách bạn khỏi dòng chảy yên bình của dòng sông hạnh phúc. Dù bạn đang rối loạn hay cứng nhắc, bạn đang mất đi cơ hội tận hưởng sự khỏe mạnh về tinh thần và cảm xúc, để cảm thấy thanh thản trong thế giới này.



Hãy nghĩ đến dòng sông hạnh phúc trong mối liên hệ với con cái mình. Khi các bé làm loạn hoặc buồn bực, các bé hầu như luôn luôn cho thấy biểu hiện của sự hỗn loạn, cứng nhắc, hoặc cả hai. Khi một đứa bé 9 tuổi rối lên vì một bài thuyết trình miệng ở trường vào ngày hôm sau và kết thúc bằng việc xé tan quyển vở trong lúc nức nở rằng bé sẽ không bao giờ có thể ghi nhớ được phần mở đầu, nghĩa là cô bé không thể chống lại được sự hỗn mang. Bé đã đắm vào bờ,

rời xa dòng chảy yên ả của dòng sông hạnh phúc. Tương tự, khi cậu bé 5 tuổi ngoan cố khăng khăng đòi một câu chuyện kể trước khi đi ngủ hoặc không chịu vào bồn tắm cho tới khi bé tìm thấy chiếc vòng đeo tay đặc biệt của mình, bé đang lao về phía bờ cứng nhắc. Và bạn còn nhớ Nina trong chương trước không? Khi bé vỡ òa vì mẹ bảo bé rằng bố sẽ đưa bé tới trường vào sáng hôm đó, và từ chối cân nhắc bất kỳ quan điểm nào khác trong tình huống đó, cô bé đang đi zíc zắc từ bờ hõn mang bên này sang bờ cứng nhắc bên kia, không thể nào tận hưởng được dòng chảy bình yên ở giữa dòng sông hạnh phúc.

Vậy đó là điều mà sự kết nối đã làm. Nó đưa bọn trẻ tránh xa hai bên bờ và quay trở về dòng chảy, nơi mà chúng có thể trải nghiệm cảm giác nội tâm cân bằng và thấy hạnh phúc hơn, ổn định hơn. Sau đó chúng có thể nghe thấy điều mà chúng ta muốn nói, và chúng có thể đưa ra quyết định tốt hơn. Khi chúng ta kết nối với một đứa trẻ đang cảm thấy choáng ngợp và rối loạn, chúng ta đã giúp bé tránh xa bờ bên đó và đi vào trung tâm dòng sông, ở nơi đó bé có thể cảm thấy cân bằng hơn và tự chủ. Khi chúng ta kết nối với một đứa trẻ đang mắc kẹt trong khuôn khổ suy nghĩ cứng nhắc, không thể đánh giá được những quan điểm khác nhau, chúng ta đã giúp bé tích hợp sao cho bé có thể nới lỏng bàn tay đang kiên trì nắm chặt trong một tình huống, trở nên linh hoạt và dễ thích nghi hơn. Trong cả hai trường hợp, sự kết nối tạo ra một trạng thái tinh thần tích hợp, và cơ hội để học hỏi.

Chúng ta sẽ đi vào cụ thể hơn trong chương tiếp theo về những cách thực tế để kết nối với các bé khi chúng buồn bực. Mặc dù vậy, cách tiếp cận cơ bản thông thường là lắng nghe và mang đến thật

nhieu sự đồng cảm bằng lời hoặc không bằng lời. Đó là cách để chúng ta xoa dịu bọn trẻ, hòa nhập vào nội tâm của bé – vào cảm nhận và suy nghĩ của chúng, vào nhận thức và trí nhớ, vào điều có ý nghĩa chủ quan sâu thẳm trong cuộc sống của chúng. Đây là cách hòa nhập vào tâm hồn ẩn sau hành vi của trẻ. Ví dụ, một trong những cách thức hữu hiệu nhất để chúng ta kết nối với con mình là đơn thuần bằng cách tương tác thể xác với bé. Một sự đụng chạm dịu dàng – đơn giản như là đặt tay lên cánh tay hoặc xoa lưng hoặc một cái ôm ấm áp – sẽ sản sinh ra những hoóc môn dễ chịu (như hoóc môn tự nhiên oxytocin và opioids) vào trong não và cơ thể, và làm giảm mức độ hoóc môn căng thẳng (hoóc môn cortisol). Khi các bé cảm thấy buồn, sự đụng chạm dịu dàng có thể làm sự việc lắng xuống và giúp bạn kết nối, ngay cả trong những thời điểm căng thẳng cao độ. Đây là sự kết nối với nỗi buồn nội tâm, chứ không chỉ là phản xạ trước hành vi bên ngoài có thể nhìn thấy.



Hãy lưu ý rằng đây là điều đầu tiên mà Michael đã làm khi anh nhìn thấy cậu con trai bé nhỏ của mình trong bãi chiến địa Lego: anh

ngồi xuống và ôm bé vào lòng.

Bằng cách đó, anh bắt đầu kéo chiếc ca nô tí hon của Matthias ra xa khỏi bờ hỗn mang và quay về dòng chảy yên bình của dòng sông. Rồi anh lắng nghe. Matthias không cần nói nhiều: “Con đã làm đổ Lego.” Với câu nói đó anh có thể bắt đầu tiếp cận xa hơn. Đôi khi các bé sẽ cần tâm sự nhiều hơn, và cần sự lắng nghe lâu hơn rất nhiều. Hoặc đôi khi chúng không muốn nói chuyện. Và cũng có lúc sự việc có thể diễn biến nhanh chóng như trường hợp này. Sự đụng chạm không cần lời, một câu nói cảm thông – “Bố biết rồi, anh bạn nhỏ” – và sự sẵn lòng lắng nghe. Đó là điều mà Matthias cần để trả về sự cân bằng cho bộ não non nớt và cơ thể mất kiểm soát của bé.

## **Lợi ích #2: Sự Kết nối phát triển Bộ não**

Để nói một cách phù hợp với logic của hệ thần kinh hơn, sự kết nối củng cố những sợi thần kinh liên kết giữa não tầng trên và tầng dưới sao cho phần bên trên có thể tiếp xúc hiệu quả hơn và đàn áp những động lực nguyên thủy hơn của phần bên dưới. Chúng tôi đặt tên cho những sợi thần kinh liên kết vùng não trên và não dưới là “bậc thang của não”. Bậc thang này tích hợp tầng trên và tầng dưới, tiếp nhận những lợi ích từ một vùng của bộ não gọi là vỏ não trước trán. Vùng then chốt này của bộ não giúp hình thành những chức năng điều hành trong việc tự điều tiết bản thân, bao gồm việc cân bằng cảm xúc, tập trung sự chú ý, kiềm chế sự bốc đồng, và kết nối chúng ta với người khác một cách cảm thông. Khi vỏ não trước trán phát triển, bọn trẻ có khả năng tốt hơn trong việc thực hành những kỹ năng xã hội và cảm xúc mà chúng ta muốn bé phát triển và sau cùng chế ngự được khi các bé rời khỏi vòng tay gia đình và đi ra thế giới bên ngoài rộng lớn.

Nói đơn giản, sự tích hợp trong một mối quan hệ tạo ra sự tích hợp trong bộ não. Một mối quan hệ đã được tích hợp phát triển khi chúng ta trân trọng sự khác nhau giữa chúng ta và người khác, và sau đó kết nối thông qua sự giao tiếp cảm thông. Chúng ta đồng cảm với người khác, cảm nhận cảm giác của họ và hiểu quan điểm của họ. Trong mối liên hệ đó, chúng ta tôn trọng cuộc sống nội tâm của người khác nhưng không trở thành người đó. Đây là cách chúng ta duy trì các cá thể tách biệt nhưng kết nối với nhau. Sự tích hợp như vậy tạo ra sự hài hòa trong mối quan hệ. Thật đáng kinh ngạc, sự tích hợp giữa các cá nhân với nhau cũng có thể được nhìn thấy trong trung tâm cách mà mối quan hệ giữa bố mẹ và con cái gieo mầm cho sự tích hợp trong bộ não của trẻ. Đó là phương thức mà những vùng tách biệt – như trái và phải, hoặc trên và dưới – duy trì sự độc nhất và chuyên môn hóa nhưng cũng trở nên liên kết với nhau. Sự điều chỉnh trong bộ não phụ thuộc vào sự hợp tác và cân đối giữa các vùng được hình thành từ tích hợp. Và sự tích hợp thần kinh như thế chính là nền tảng của các chức năng điều hành. Đây chính là bí kíp!

Sự tích hợp giữa các cá nhân đã vun trồng cho sự tích hợp thần kinh bên trong!

Vậy đó là lợi ích dài hạn của kết nối: thông qua các mối quan hệ, nó hình thành các mối nối thần kinh và phát triển các sợi thần kinh tích hợp có tác dụng thay đổi bộ não theo nghĩa đen và khiến các bé khéo léo hơn trong việc ra quyết định đúng đắn, tham gia vào các mối quan hệ, và tương tác thành công với thế giới.

### **Lợi ích #3: Sự kết nối củng cố mối quan hệ với trẻ**

Vậy là sự kết nối mang lại lợi ích ngắn hạn là đưa trẻ từ trạng thái phản xạ sang trạng thái tiếp thu, và lợi ích dài hạn là phát triển não bộ. Lợi ích thứ ba mà chúng tôi muốn nhấn mạnh là lợi ích cho mối quan hệ: kết nối củng cố sự gắn bó giữa bạn và con mình.

Những lúc mâu thuẫn có thể là thời điểm khó khăn và bấp bênh nhất trong bất kỳ mối quan hệ nào. Chúng cũng có thể là một trong những thời điểm quan trọng nhất. Dĩ nhiên con cái chúng ta biết chúng ta sẽ ở bên bé khi nằm đọc sách cùng nhau, hoặc khi chúng ta hiện diện và cổ vũ cho các buổi biểu diễn của bé. Vậy còn những khi sự căng thẳng và mâu thuẫn phát sinh? Khi chúng ta có những mong muốn hoặc ý kiến không tương đồng? Những thời điểm đó là bài kiểm tra thực sự. Việc chúng ta phản ứng trước con mình như thế nào khi chúng không hài lòng với sự lựa chọn của chúng – bằng sự hướng dẫn đầy tình thương? Bằng sự cáu gắt và chỉ trích? Bằng sự bùng nổ giận dữ và đáng hổ thẹn? – sẽ tác động tới sự phát triển của mối quan hệ với các bé, và thậm chí cả cảm nhận về bản thân của chúng.

Không phải lúc nào cũng dễ dàng đối với chúng ta để thậm chí muốn kết nối khi con mình quấy rối, hay khi chúng đang thể hiện sự mất kiểm soát tồi tệ nhất và cao điểm nhất. Kết nối có thể là việc cuối cùng trên đời bạn muốn làm khi một trận cãi vã nổ ra giữa các con của bạn trên một chuyến bay yên tĩnh, hoặc là khi chúng rên rỉ và phàn nàn vì không được đối xử tốt hơn sau khi bạn vừa mới đưa chúng đi xem phim.

Tuy nhiên kết nối nên là phản ứng đầu tiên của chúng ta trong hầu hết bất kỳ tình huống kỷ luật nào. Không chỉ vì nó có thể giúp chúng ta giải quyết vấn đề ngay lập tức. Không chỉ vì nó sẽ khiến

con chúng ta trở thành người tốt hơn về lâu dài. Mà quan trọng nhất là nó còn giúp chúng ta thể hiện chúng ta trân trọng mối quan hệ nhiều đến mức nào. Chúng ta biết rằng con cái chúng ta có bộ não liên tục thay đổi, có thể thay đổi được, và phức tạp, và rằng các bé cần chúng ta khi chúng đang phải đấu tranh. Chúng ta càng phản ứng với sự đồng cảm, cổ vũ, và lắng nghe, mối quan hệ với bé càng tiến triển hơn.

Mới đây Tina tham dự một bữa tiệc sinh nhật với cậu con trai 6 tuổi của mình ở nhà cô bạn Sabrina của cậu bé. Bố mẹ cô bé, Bassil và Kimberly, đi cùng khách mời ra về vào cuối bữa tiệc. Khi họ quay lại phòng khách trong nhà, họ bắt gặp một sự việc đáng kinh ngạc. Đây là cách mà Kimberly kể lại trong email gửi cho Tina:

Sau bữa tiệc, Sabrina đi vào nhà và mở tất cả các gói quà mà không có sự giám sát. Vì thế tôi không thể ghi chú lại ai tặng bé cái gì. Thật là một đồng lộn xộn! Tôi thành công trong việc xác định hầu hết các món quà vì con gái tôi Sierra đã ở đó khi bé mở hộp. Trước khi Sabrina viết thiệp cảm ơn, tôi muốn làm rõ chuyện này. Có phải JP đã tặng bé hộp phấn kính vạn hoa? Chắc hẳn Hoa hậu Ứng xử sẽ không đồng tình với cách này của tôi, nhưng tôi muốn chính xác hơn là chung chung!

Trong tình huống này, chúng ta đương nhiên có thể thông cảm cho một phụ huynh mệt mỏi nếu không thể tự chủ được tốt khi cô quay vào phòng khách và nhìn thấy những món đồ chơi vừa được mở khắp nơi và giấy gói bị xé rách rải rác khắp sàn. Sau cùng thì Kimberly vừa mới tổ chức một bữa tiệc sinh nhật vui vẻ nhưng âm ỉ, giải trí nhưng hỗn loạn cho 15 đứa trẻ 6 tuổi cùng bố mẹ và anh em chúng. Các yếu tố hoàn cảnh chín muồi cho một sự khủng hoảng

của phụ huynh, cao điểm là rất nhiều tiếng rầy la về một đứa trẻ hư hỏng thậm chí không thể đợi đến khi bữa tiệc kết thúc mà xé tung những gói quà như một con thú hoang xé tan miếng thịt.

Dù vậy, bằng cách duy trì sự tự chủ, Kimberly đã có thể xử lý tình huống bằng tư duy Không-Rắc rối và Bộ não-Toàn diện, điều này giúp cô bắt đầu bằng cách mà bạn hẳn đã đoán ra – kết nối. Thay vì sa đà vào khiển trách hoặc chỉ trích, cô kết nối với con gái mình. Đầu tiên cô cho bé biết thật là vui vì có một bữa tiệc, và giờ thì được mở tất cả những món quà. Cô thậm chí còn kiên nhẫn ngồi khi Sabrina khoe với cô bộ ria mép giả mà cô bé đang vô cùng thích thú. (Bạn phải biết Sabrina thì mới hiểu được.) Và rồi, khi Kimberly đã kết nối, cô nói với con gái mình, dạy bé điều cô muốn bé hiểu về những món quà, sự chờ đợi và những bức thiệp cảm ơn. Đó là cách mà sự kết nối tạo ra cơ hội tích hợp, xây dựng một bộ não mạnh mẽ hơn và củng cố một mối quan hệ.

#### SỰ KẾT NỐI CÙNG CỐ MỐI QUAN HỆ VỚI TRẺ



Liệu bạn có thể thực hiện kết nối trước tiên mỗi khi con bạn quấy phá hoặc mất kiểm soát hay không? Tất nhiên là không. Chúng tôi cũng đương nhiên không thể làm được với chính con cái của mình. Nhưng bạn càng phản ứng trước tiên bằng sự kết nối một cách thường xuyên hơn, bất kể con bạn đã làm gì, hoặc bất kể chính chúng ta có đang trên dòng sông hạnh phúc hay không, chúng ta sẽ cho các bé thấy rõ hơn rằng chúng có thể tin tưởng chúng ta sẽ mang lại sự an ủi, tình yêu vô điều kiện, và sự ủng hộ, ngay cả khi chúng vừa làm những hành động chúng ta không thích. Hãy bàn luận về việc tăng cường và củng cố một mối quan hệ! Xa hơn nữa trong việc củng cố mối quan hệ của chính bạn với các bé, bạn sẽ cho bé hành trang để trở thành người anh chị em, người bạn, người cộng sự tốt, trong suốt quá trình trưởng thành. Bạn sẽ dạy bé bằng cách làm gương, hướng dẫn bằng những gì bạn làm chứ không chỉ bằng những gì bạn nói. Đó chính là lợi ích mối quan hệ của sự kết nối: nó dạy cho trẻ ý nghĩa của việc ở trong một mối quan hệ và yêu thương, ngay cả khi chúng ta không hài lòng với lựa chọn của người chúng ta yêu.

### **Vậy còn những cơn thịnh nộ?**

### **Liệu chúng ta có nên phớt lờ chúng?**

Khi chúng tôi hướng dẫn các bậc phụ huynh về việc kết nối và điều hướng, một trong những câu hỏi phổ biến nhất mà chúng tôi được nghe là về những cơn thịnh nộ. Thông thường ai đó trong số thính giả sẽ hỏi điều gì đó như là, “Tôi tưởng là chúng ta nên né tránh những cơn thịnh nộ. Chẳng phải việc kết nối với một đứa trẻ khi bé đang nổi loạn chỉ mang lại sự chú ý? Chẳng phải điều đó sẽ chỉ khiến hành vi tiêu cực mạnh mẽ hơn?”

Đáp án của chúng tôi cho câu hỏi này đã hé lộ một phạm trù khác mà tại đó triết lý Không-Rắc rối và Bộ não-Toàn diện đi một hướng khác so với những phương pháp truyền thống. Đúng vậy, có những lúc mà đứa trẻ biểu hiện trạng thái mà chúng ta có thể gọi là một cơn thịnh nộ có chủ đích, khi đó bé hoàn toàn tự chủ và cố ý tỏ ra khốn khổ để đạt một kết quả mong muốn: có được món đồ chơi bé muốn, ở lại công viên lâu hơn, và nhiều hơn thế nữa. Nhưng với hầu hết bọn trẻ, và gần như là luôn luôn đối với các bé nhỏ tuổi, cơn thịnh nộ có chủ đích là ngoại lệ nhiều hơn rất nhiều so với nguyên lý đó.

Trong phần lớn trường hợp, một cơn thịnh nộ là bằng chứng của việc não tầng dưới của bé đã cướp quyền chỉ đạo của não tầng trên và khiến cho bé thực sự bị mất kiểm soát. Hoặc, ngay cả khi đứa trẻ không hoàn toàn bị rối loạn, hệ thần kinh của bé đủ nóng nảy đến mức bé rên rỉ hoặc không có khả năng để thả lỏng và quản lý cảm xúc vào thời điểm đó. Và nếu bé không thể điều tiết cảm xúc và hành động, phản ứng của chúng ta nên là giúp đỡ và tập trung an ủi. Chúng ta nên nâng niu và đồng cảm, và tập trung vào sự kết nối.

Vì thế khi các bậc phụ huynh hỏi ý kiến chúng tôi về những cơn thịnh nộ, câu trả lời của chúng tôi là cần thay đổi hoàn toàn cách nghĩ của chúng ta về những thời điểm và con mình đang phiền muộn và mất kiểm soát nhất. Chúng tôi đề xuất rằng bố mẹ nên nhìn nhận cơn thịnh nộ không chỉ là một trải nghiệm không dễ chịu mà họ cần phải học cách vượt qua, kiểm soát vì chính lợi ích của họ, hoặc ngăn chặn càng nhanh càng tốt bằng bất cứ giá nào, mà thay vào đó là một lời van xin sự giúp đỡ - một cơ hội khác để giúp đứa trẻ cảm thấy an toàn và được yêu thương.

Như vậy, cách phản ứng Không-Rắc rời trước một cơn thịnh nộ bắt đầu với sự đồng cảm của phụ huynh. Khi chúng ta hiểu được tại sao trẻ lại có những cơn thịnh nộ - vì bộ não non trẻ, vẫn đang phát triển của chúng có thể bị mất sự tích hợp khi những cảm xúc mạnh mẽ của chúng lấn át – thì lúc đó chúng ta có thể mang lại sự phản ứng cảm thông hơn rất nhiều khi mà sự la hét, mắng mỏ, và đấm đá bắt đầu. Điều này không có nghĩa chúng ta thích thú trước cơn thịnh nộ của bé – nếu vậy thì bạn nên cân nhắc tìm đến sự trợ giúp chuyên nghiệp – mà nghĩa là việc nhìn nhận nó với sự đồng cảm và lòng trắc ẩn sẽ dẫn tới trấn an và kết nối tốt hơn rất nhiều so với việc coi nó là dấu hiệu của việc trẻ đơn thuần khó chịu hoặc gian manh hoặc hư hỏng.

Đó là nguyên nhân chúng tôi không phải người ủng hộ phương pháp truyền thống kêu gọi phụ huynh hoàn toàn phớt lờ cơn thịnh nộ của trẻ. Chúng tôi đồng ý với quan điểm rằng thịnh nộ không phải là thời điểm để giải thích với bé rằng bé đang cư xử không thích đáng. Một đứa trẻ đang trong cơn thịnh nộ không trải qua giai đoạn mà thường được gọi là “thời điểm có thể giáo dục được.” Nhưng thời điểm đó có thể thay đổi thông qua sự kết nối để trở thành một cơ hội tích hợp. Nhìn chung các bậc phụ huynh có xu hướng nói quá nhiều khi các bé buồn bực, và việc đặt ra những câu hỏi và cố gắng giáo dục vào giữa chừng cơn thịnh nộ có thể kích động hơn nữa cảm xúc của bé. Hệ thần kinh của bé đã vốn đang quá tải, và chúng ta càng nói nhiều thì chúng ta càng nhồi nhét thêm cảm xúc vào hệ thần kinh của bé.

Tuy nhiên thực tế đó hoàn toàn không dẫn đến một cách logic kết luận rằng chúng ta nên phớt lờ bọn trẻ khi chúng đang rối trí.

Trên thực tế, như thế chúng ta đang ủng hộ phản ứng trái ngược. Việc né tránh một đứa trẻ đang trong cơn thịnh nộ là một trong những điều tồi tệ nhất mà chúng ta có thể làm, bởi vì khi bé buồn đến mức đó, bé thật sự đang đau đớn. Bé đang khổ sở. Hoóc môn căng thẳng cortisol đang tiết ra khắp cơ thể và quét sạch bộ não của bé, và bé hoàn toàn mất kiểm soát cảm xúc và cơn bốc đồng, mất khả năng tự trấn tĩnh hoặc thể hiện nhu cầu của bé. Đó là sự đau đớn. Và cũng giống như khi con chúng ta cần chúng ta bên cạnh và mang lại sự đảm bảo và an ủi khi thể xác bị tổn thương, chúng cũng cần điều tương tự khi chúng phải chịu đựng về tinh thần. Chúng cần chúng ta dỗ dành, yêu thương và nâng niu.

Chúng cần chúng ta kết nối.

Chúng tôi biết cơn thịnh nộ có thể khó chịu tới mức nào. Tin chúng tôi đi, chúng tôi biết điều đó. Nhưng đây là kết quả thực sự. Bạn muốn gửi đến con mình thông điệp nào?

#### THÔNG ĐIỆP 1:



## THÔNG ĐIỆP 2:



Khi bạn đưa ra thông điệp thứ hai này, không phải bạn đang nhượng bộ. Không phải bạn dễ dãi. Điều này không có nghĩa là bạn phải để cho bé làm tổn thương chính mình, phá hoại đồ đạc, hoặc đe dọa người khác. Bạn vẫn có thể, và nên, vạch ra những ranh giới. Bạn thậm chí có thể phải giúp bé kiểm soát cơ thể hoặc ngăn chặn một cơn bốc đồng nào đó trong khi đang thịnh nộ. (Chúng tôi sẽ có những gợi ý cụ thể cho việc này ở các chương tiếp theo.) Nhưng bạn tạo ra những giới hạn này song song với thể hiện tình yêu và đồng hành qua thời điểm khó khăn với bé, hãy luôn luôn thể hiện rằng: “Bố ở đây.”

Lẽ tất nhiên chúng ta muốn cơn thịnh nộ được giải quyết càng nhanh càng tốt, cũng giống như chúng ta muốn thoát khỏi ghế ngồi ở phòng khám nha khoa sớm nhất có thể. Điều này đơn giản là không dễ chịu chút nào. Nhưng nếu bạn hành động trên quan điểm Bộ não- Toàn diện, kết thúc cơn thịnh nộ một cách nhanh nhất không phải là mục tiêu chính. Thay vào đó, mục đích trước hết của

bạn là đáp ứng về mặt cảm xúc và hiện diện vì con mình. Mục tiêu chính của bạn là kết nối – điều đó sẽ mang lại tất cả lợi ích ngắn hạn, dài hạn và củng cố mối quan hệ mà chúng ta vừa mới thảo luận.

Làm thế nào để bạn kết nối mà không dạy hư trẻ?

Chúng tôi vừa nói rằng sự kết nối sẽ xoa dịu mâu thuẫn, phát triển bộ não của trẻ, và củng cố mối quan hệ phụ huynh – con cái. Mặc dù vậy một câu hỏi mà các bậc bố mẹ thường thắc mắc liên quan tới một nhược điểm tiềm tàng của việc kết nối trước khi điều hướng: “Nếu tôi luôn kết nối khi các bé làm sai điều gì đó, có phải tôi đang dạy hư chúng không? Nói cách khác, điều đó có cổ vũ cho hành vi mà tôi đang cố thay đổi?”

Những câu hỏi có vẻ hợp lý này dựa trên một sự hiểu nhầm, vì vậy hãy cùng dành chút thời gian để thảo luận xem như thế nào là dạy hư, và như thế nào là không phải. Sau đó chúng ta có thể hiểu rõ hơn tại sao kết nối trong kỷ luật lại khác biệt với việc dạy hư một đứa trẻ.

Hãy bắt đầu với việc như thế nào không phải là dạy hư. Dạy hư không phải là việc chúng ta dành cho trẻ nhiều tình yêu, thời gian, và sự quan tâm đến mức nào. Bạn không thể dạy hư con mình bằng cách dành quá nhiều bản thân cho bé. Cũng theo cách đó, bạn không thể làm hư một đứa bé bằng cách bế bé quá nhiều hoặc chiều chuộng nhu cầu của bé mỗi khi bé đòi hỏi. Những chuyên gia về nuôi dạy trẻ đã từng nói các bậc phụ huynh rằng đừng bế các bé quá nhiều vì sợ dạy hư chúng. Giờ thì hiểu biết của chúng ta đã tốt hơn. Việc đáp ứng và xoa dịu một đứa trẻ không dạy hư bé – nhưng

không đáp ứng hoặc xoa dịu bé sẽ tạo ra một đứa trẻ cảm thấy không an toàn và lo lắng. Nuôi dưỡng mối quan hệ với bé và cho bé những trải nghiệm nhất định sẽ tạo nên nền tảng của niềm tin kiên định rằng bé có được tình yêu và tình thương của bạn, đó chính xác là điều mà chúng ta nên làm. Nói cách khác, chúng ta muốn cho các bé biết bé có thể tin tưởng rằng nhu cầu của bé sẽ được đáp ứng.

Định nghĩa theo từ điển của từ “dạy hư” là “hủy hoại hoặc làm tổn hại tính cách hoặc thái độ bằng sự nuông chiều thái quá hoặc khen ngợi quá đà.” Sự dạy hư tất nhiên có thể diễn ra khi chúng ta cho con cái mình quá nhiều thứ, dành quá nhiều tiền cho chúng, hoặc lúc nào cũng đồng ý. Nhưng nó cũng xảy ra khi chúng ta cho trẻ ý niệm rằng thế giới và con người xung quanh chúng sẽ phục vụ ý thích nhất thời của chúng.

Các bậc phụ huynh thường lẫn lộn một bên là sự nuông chiều bằng tình thương và một bên là sự kết nối. Nếu bản thân ông bố bà mẹ được nuôi lớn bởi những phụ huynh không đáp ứng tình cảm và yêu thương, họ thường có một khao khát với thiện chí là làm điều khác đi với con cái mình. Vấn đề nảy sinh khi họ nuông chiều con mình bằng cách cho các bé nhiều vật chất hơn, che chở cho các bé khỏi sự vật lộn và buồn phiền, thay vì đáp ứng một cách hào phóng những gì chúng thực sự cần, và những gì thực sự có ý nghĩa – tình yêu, sự kết nối, sự quan tâm, và thời gian – trong khi chúng phải đấu tranh và đối mặt với những rắc rối mà cuộc sống không tránh khỏi sẽ mang lại.

Một hậu quả rắc rối khác của việc dạy hư là nó lựa chọn sự hài lòng trước mắt – cho cả bé và phụ huynh - thay vì điều gì tốt nhất cho đứa trẻ. Đôi khi chúng ta quá nuông chiều hoặc quyết định

không đặt ra giới hạn vì đó là chuyện dễ dàng hơn vào thời điểm đó. Đồng ý với cuộc vui lần thứ 2 hoặc thứ 3 trong ngày có thể sẽ tốt hơn ngay lúc đó vì nó ngăn chặn được một cuộc khủng hoảng. Nhưng còn ngày mai thì sao? Có phải lúc đó bé cũng trông đợi những cuộc vui nữa không? Hãy nhớ, bộ não tạo sự liên kết từ tất cả những trải nghiệm của chúng ta. Việc dạy hư trẻ sau cùng sẽ khiến cuộc sống khó khăn hơn cho chúng ta với tư cách là phụ huynh vì chúng ta thường xuyên phải đối phó những đòi hỏi hoặc sự khủng hoảng bắt nguồn từ việc con cái chúng ta không có được những gì chúng trông đợi: rằng lúc nào mọi việc cũng theo ý chúng.

Điều chúng tôi đang nói là các bậc phụ huynh hoàn toàn đúng khi lo lắng về việc dạy hư trẻ. Sự nuông chiều thái quá không giúp ích gì cho các bé, cho các phụ huynh, và cho cả mối quan hệ. Nhưng việc dạy hư bé không liên quan gì đến việc kết nối với con mình khi bé phiền muộn hoặc lựa chọn sai lầm. Hãy nhớ, bạn không thể làm hư một đứa trẻ bằng cách mang đến cho bé quá nhiều sự liên kết cảm xúc, sự quan tâm, đụng chạm dịu dàng, hoặc tình yêu. Khi các bé cần đến chúng ta, chúng ta cần phải ở bên chúng.

Nói cách khác, sự kết nối không phải là dạy hư, chiều chuộng các bé, hoặc ngăn cản sự độc lập của chúng. Khi chúng tôi nhắc đến sự kết nối, không phải chúng tôi đang ủng hộ khái niệm được biết đến như là phụ huynh trực thăng, tức là bố mẹ lượn lờ quanh cuộc sống của con cái họ, che chắn chúng khỏi mọi đấu tranh và nỗi buồn. Sự kết nối không phải là giải cứu các bé khỏi nghịch cảnh.

Kết nối nghĩa đồng hành với các bé qua những thời kỳ khó khăn và ở bên cạnh chúng khi chúng đau đớn về cảm xúc, cũng giống như điều chúng ta làm khi chúng làm trầy đầu gối và đau đớn về thể

xác. Bằng cách đó, chúng ta thực chất đang xây dựng sự tự lập, vì khi các bé cảm thấy an toàn và được kết nối, và khi chúng ta giúp các bé xây dựng những kỹ năng cảm xúc và quan hệ thông qua kỷ luật trên quan điểm Bộ não-Toàn diện, chúng sẽ cảm thấy ngày càng sẵn sàng để đối phó với bất kỳ trở ngại trên con đường đời.

### **Bạn có thể kết nối cùng lúc với việc đặt ra giới hạn**

Đúng, vậy là trong khi chúng ta kỷ luật các bé, chúng ta muốn kết nối với chúng về mặt cảm xúc và đảm bảo rằng chúng biết chúng ta luôn ở bên cạnh chúng khi chúng trải qua thời kỳ khó khăn. Nhưng không, điều này hoàn toàn không có nghĩa là chúng ta nên nuông chiều mọi ý thích của chúng. Trên thực tế, nếu con bạn đang khóc lóc và nổi giận trong cửa hàng đồ chơi vì bé không muốn rời đi, và bạn cho phép bé tiếp tục gào thét và ném bất cứ thứ gì bé có thể chạm tới, thì điều đó không chỉ là nuông chiều mà còn là vô trách nhiệm.

Bạn không hề ban ơn cho một đứa trẻ khi bạn xóa bỏ ranh giới trong cuộc sống của bé. Điều này không tốt cho bé (hoặc cho bạn hoặc những người khác trong cửa hàng đồ chơi) khi bạn để cơn bùng nổ cảm xúc của bé được giải phóng. Khi chúng tôi nói về việc kết nối với một đứa trẻ đang phải vật lộn để kiểm soát bản thân, chúng tôi không có ý rằng bạn nên cho phép bé cư xử theo bất kỳ cách nào mà bé chọn. Bạn sẽ không đơn giản chỉ nói “Con có vẻ không vui” với một đứa trẻ khi bé quăng một hình nộm Bart Simpson về phía đồng hồ Hello Kitty dễ vỡ. Một phản ứng thích hợp hơn có thể là điều gì đó như, “Mẹ có thể thấy con đang không vui và con đang gặp khó khăn với việc kiểm soát cơ thể. Mẹ sẽ giúp con.” Có thể bạn sẽ cần nhẹ nhàng bế bé lên hoặc đưa bé ra ngoài khi bạn

tiếp tục kết nối – sử dụng sự đồng cảm và đụng chạm thân thể, nhớ là bé đang cần bạn – cho tới khi bé bình tĩnh. Một khi bé đã kiểm soát bản thân tốt hơn và đang trong trạng thái tinh thần sẵn sàng tiếp thu để học hỏi, lúc đó bạn có thể thảo luận về điều vừa xảy ra với bé.

Hãy lưu ý sự khác nhau giữa hai cách phản ứng. Một cách (“Con có vẻ không vui”) thể hiện sự bức đồng của bé khiến cho tất cả mọi người e sợ, bé sẽ không ý thức được giới hạn là gì, và không dạy cho bé trải nghiệm phanh hãm khi mong muốn của bé đang nhấn vào chân ga. Cách còn lại giúp bé nhận thức rằng có giới hạn về những việc mà bé được làm và không được làm. Bọn trẻ cần cảm nhận được rằng chúng ta quan tâm đến những gì chúng đang trải qua, nhưng các bé cũng cần chúng ta đưa ra luật lệ và ranh giới để chúng biết rằng trong một hoàn cảnh nhất định thì nên làm gì.

#### THAY VÌ SỰ NUÔNG CHIỀU VÔ HẠN



HÃY ĐƯA RA NHỮNG GIỚI HẠN  
THỂ HIỆN SỰ YÊU THƯƠNG



Khi các con của Dan còn nhỏ, anh đưa chúng tới một công viên gần nhà nơi anh nhìn thấy một cậu bé 4 hoặc 5 tuổi tỏ ra hống hách và quá thô lỗ với những đứa trẻ quanh cậu, một vài bé còn khá nhỏ. Người mẹ của cậu bé quyết định không can thiệp, lấy cớ rằng cô “không muốn giải quyết vấn đề hộ bé”. Cuối cùng thì một người mẹ khác cho cô biết rằng cậu bé đang tỏ ra thô lỗ và ngăn cản các bé khác chơi cầu trượt, vào lúc đó mẹ của cậu bé gay gắt khiển trách cậu từ phía bên kia đường: “Brian! Để cho mấy đứa nhỏ chơi cầu trượt không thì chúng ta sẽ về nhà!” Để đáp trả, cậu nói với mẹ rằng mẹ thật ngu ngốc và bắt đầu ném cát. Người mẹ nói: “OK, chúng ta đi thôi” và bắt đầu thu dọn đồ đạc, nhưng cậu bé không chịu rời đi. Người mẹ ra sức đe dọa nhưng không hành động. Khi Dan ra về cùng các con 10 phút sau đó, hai mẹ con kia vẫn còn ở lại.

Tình huống này đưa ra một câu hỏi về ý nghĩa của sự kết nối khi chúng ta nói về nó. Trong trường hợp này, vấn đề trước mắt không

phải là cậu bé đang bực mình và khóc lóc. Cậu vẫn đang gặp khó khăn trong việc điều tiết sự bốc đồng và xử lý tình huống, nhưng nó được biểu hiện nhiều hơn trong cách hành xử ngoan cố và chống đối. Đến lượt sự kết nối trước khi mẹ cậu bé cố gắng điều hướng cho bé. Khi một đứa trẻ tuy không bị choáng ngợp bởi cảm xúc nhưng đang đưa ra những quyết định không-tối-ưu, sự kết nối có thể nghĩa là tìm hiểu cảm nghĩ của bé vào thời điểm đó. Người mẹ lẽ ra có thể đi qua bên đó và nói: “Có vẻ con đang thích thú với việc quyết định xem ai sẽ được chơi cầu trượt. Hãy nói mẹ nghe xem con và các bạn đang làm gì nào.”

Một câu nói đơn giản như thế, với giọng điệu thể hiện sự quan tâm và tò mò thay vì đánh giá và tức giận, sẽ hình thành một kết nối về cảm xúc giữa hai người. Sau đó mẹ của cậu bé có thể tự tin hơn trong khi đi tiếp đến việc điều hướng, thể hiện hàm ý tương tự như cô đã đề cập trước đó, nhưng với một giọng điệu hoàn toàn khác. Tùy thuộc vào tính cách của cô và bản tính của con trai, cô có thể nói điều gì đó như là: “Ừm. Mẹ vừa nghe các cô nói rằng có một vài bé muốn chơi cầu trượt, và các bé không thích việc con đang chặn nó. Cầu trượt là dành cho tất cả trẻ em ở công viên. Con có ý tưởng nào trong việc chia sẻ nó không?”

Trong những thời điểm thuận lợi, cậu có thể sẽ nói: “Con biết rồi! Con sẽ xuống dưới và đi đường vòng và bọn nhóc có thể trượt trong lúc con trèo lên.” Trong thời điểm không-mấy-hào-hiệp, cậu bé có thể từ chối, và lúc đó người mẹ cần nói: “Nếu quá khó khăn trong việc để cả con và bạn con có thể chơi cầu trượt, vậy thì chúng ta cần chơi thứ gì đó khác, chẳng hạn như ném đĩa Frisbee.”

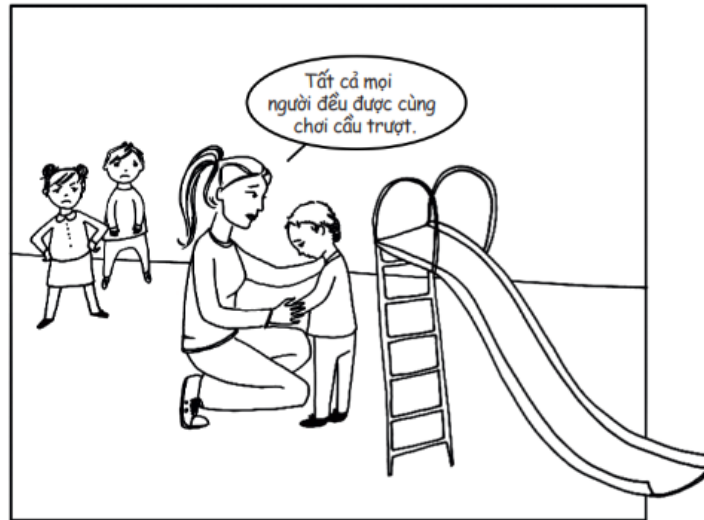
Với cách nói đó, người mẹ đang hòa nhập với trạng thái cảm xúc của cậu bé, trong khi vẫn áp đặt ranh giới dạy bé rằng chúng ta cần cân nhắc đến người khác. Cô thậm chí có thể cho bé cơ hội thứ hai nếu cần. Nhưng nếu bé vẫn từ chối nghe lời và bắt đầu ném nhiều câu xúc phạm hơn và nhiều cát hơn, cô sẽ phải tiếp tục sự điều hướng mà cô đã hứa hẹn: “Mẹ có thể thấy con thực sự tức giận và thất vọng về việc rời khỏi công viên. Nhưng chúng ta không thể ở lại vì hiện giờ con đang gặp khó khăn với những lựa chọn đúng đắn. Con có muốn đi bộ ra xe không? Hoặc mẹ có thể bế con ra đó. Tùy con lựa chọn.” Sau đó cô ấy cần thực sự thực hiện điều ấy.

Đúng vậy, chúng ta muốn luôn luôn kết nối với con mình về mặt cảm xúc.

#### THAY VÌ RA LỆNH VÀ YÊU CẦU



## HÃY KẾT NỐI CÙNG VỚI ĐẶT RA GIỚI HẠN

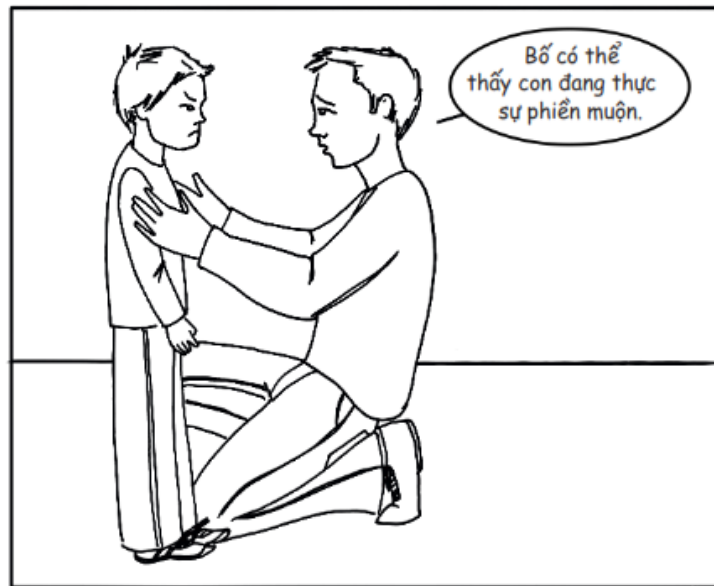


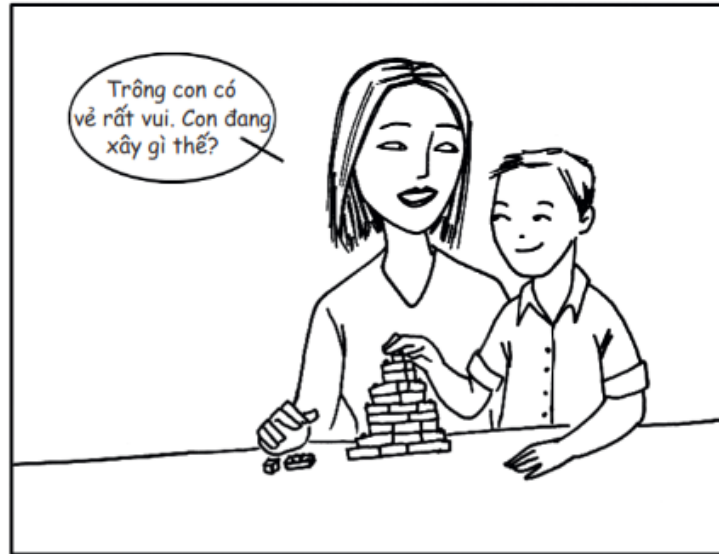
Nhưng cùng với sự kết nối, chúng ta phải giúp bọn trẻ lựa chọn đúng đắn và tôn trọng những ranh giới, trong khi chúng ta truyền đạt một cách rõ ràng mà giữ vững giới hạn. Đó chính là những gì mà các bé cần, và thậm chí là những gì mà sau cùng chúng muốn.

Sau cùng thì các bé cần chúng ta đặt ra ranh giới và truyền tải sự trông đợi của chúng ta. Nhưng điểm mấu chốt ở đây là mọi cách thức kỷ luật đều nên bắt đầu bằng việc dỗ dành bọn trẻ và hòa nhập vào thế giới nội tâm của chúng, cho phép chúng biết rằng chúng đang được chú ý, lắng nghe, và yêu thương bởi bố mẹ mình

– ngay cả khi chúng làm sai chuyện gì đó. Khi các bé cảm thấy mình được để ý, an toàn, và xoa dịu, chúng sẽ thấy an toàn và chúng sẽ trưởng thành. Đây là cách để chúng ta trân trọng tâm tư của trẻ cùng lúc đó giúp hình thành và uốn nắn hành vi của chúng. Chúng ta có thể giúp định hướng cho một sự thay đổi hành vi, giáo dục một kỹ năng mới, và truyền đạt một cách thức quan trọng để tiếp cận một vấn đề, tất cả điều đó trong khi trân trọng tâm tư của bé đằng sau hành vi. Đây là cách:

SỰ KẾT NỐI CÓ THỂ TRÔNG GIỐNG NHƯ:





Lần tới khi một trong những đứa con của bạn mất kiểm soát hoặc làm điều gì đó khiến bạn hoàn toàn phát điên, hãy nhắc bản thân nhớ rằng nhu cầu kết nối của bé là lớn nhất trong những thời điểm cảm xúc dâng cao. Phải, bạn sẽ cần xử lý hành vi, điều hướng và giáo dục những bài học. Nhưng trước tiên, hãy nhìn nhận lại những cảm xúc đó và nhận ra bản chất của chúng: một lời đòi hỏi sự kết nối. Khi con bạn đang trong tình trạng tệ nhất, đó chính là lúc bé cần bạn nhất.

## Chương 4

# SỰ KẾT NỐI KHÔNG-RẮC RỐI TRONG HÀNH ĐỘNG

**M**ột tối Tina và gia đình đang ăn tối ở nhà khi cô và chồng nhận ra cậu con trai 6 tuổi đi vào nhà tắm một vài phút trước vẫn chưa quay lại. Họ tìm thấy bé đang chơi trên iPad của Tina trong phòng khách. Đây là cách mà Tina kể lại câu chuyện:

Ban đầu tôi bực mình vì cậu con 6 tuổi của mình đã phá vỡ một vài nguyên tắc của chúng tôi. Bé đã lên ra khỏi bàn ăn, chơi trên iPad mà không xin phép. Bé cũng mang iPad ra khỏi bao bảo vệ của nó, điều mà bé biết bé không được phép làm. Những vi phạm này đều không đáng kể. Vấn đề là bé đã thiếu tôn trọng những nguyên tắc mà tất cả chúng tôi đã đồng thuận.

Trước tiên, tôi nghĩ về con trai mình, bản tính và giai đoạn phát triển của bé. Như Dan và tôi đã từng nói một vài lần, hoàn cảnh luôn phải được tính đến khi quyết định cách kỷ luật. Tôi biết vì con trai tôi là một cậu bé nhạy cảm và có tâm, có thể tôi sẽ không cần nói nhiều để kỷ luật bé.

Scott và tôi ngồi trên ghế dài bên cạnh bé, và tôi đơn giản nói, bằng một giọng tò mò: “Chuyện gì thế này?”

Ngay lập tức, môi dưới của bé bắt đầu run rẩy, và nước mắt trào ra: “Con chỉ muốn thử trò Minecraft thôi mà!”

Phản xạ không lời là sự phản ảnh lương tâm và chính sự khó chịu của bé, và câu nói là một sự thú nhận tội lỗi. Âm chỉ trong lời nói của bé là thông điệp: “Con biết con không được phép rời bàn và lấy iPad, nhưng con thèm được chơi quá! Thôi thúc của con quá mạnh mẽ.” Nói cách khác, trong thời điểm này, tôi biết rằng phần điều hướng của cuộc hội thoại sẽ không quá thách thức. Vào lúc khác thì có thể như thế, nhưng không phải bây giờ, khi mà phần bé đã có sự nhận thức.

Dù vậy, trước khi điều hướng, tôi muốn gặp bé ở chính nơi bé đang ở, và muốn kết nối về mặt cảm xúc với bé. Tôi nói: “Con thực sự thích thú với trò chơi phải không? Con tò mò về thứ mà các anh lớn đang chơi?”

Scott đi theo sự dẫn dắt của tôi và nói gì đó về việc trò chơi tuyệt vời đến thế nào khi nó cho phép bạn tạo nên cả một thế giới đầy những tòa nhà và đường hầm và động vật.

Cậu con trai ngượng ngùng nhìn lên chúng tôi, đưa mắt nhìn tôi rồi đến Scott, nghi ngại liệu có phải sự việc thực sự OK giữa tất cả chúng tôi. Rồi bé gật đầu và cười mỉm.

Với một vài câu nói và những cái nhìn đó, sự kết nối đã được thiết lập. Scott và tôi sau đó có thể điều hướng. Và một lần nữa, vì hiểu rõ con trai và nhận ra trạng thái của bé vào thời điểm này, tình huống không đòi hỏi quá nhiều ở chúng tôi. Scott hỏi một cách đơn giản: “Thế những nguyên tắc của chúng ta thì sao?”

Đến đây thì con trai chúng tôi bắt đầu khóc một cách thật lòng. Không cần nói thêm nhiều vì bài học đã được bé nắm lòng.

Tôi quàng tay quanh bé để vỗ về. Tôi nói: “Mẹ biết những lựa chọn của con tối hôm nay đã không theo nguyên tắc. Liệu con có làm khác đi vào lần tới không?”

Bé gật đầu và khóc, rồi hứa sẽ xin phép trước khi rời bàn ăn vào lần tới. Chúng tôi ôm nhau, và rồi Scott hỏi bé một câu hỏi về trò Minecraft, dẫn tới việc bé giải thích với bố điều gì đó về một cái cửa sập và một hàm ngực. Khi bé bắt đầu miêu tả sống động hơn, bé quên đi lỗi lầm và nước mắt, và tất cả chúng tôi lại sum vầy cả gia đình trên bàn ăn. Sự kết nối đã dẫn đến điều hướng, nghĩa rằng không chỉ có thể giáo dục, mà con trai tôi cũng cảm thấy bé được thấu hiểu và yêu thương.

### **Thiết lập con đường tới sự kết nối: Phản ứng linh hoạt**

Trong khi chúng ta thảo luận về những đề xuất cho việc kết nối, hãy tránh ham muốn tìm kiếm kỹ thuật một-cho-tất-cả mang tính công thức để có thể ứng dụng trong mọi tình huống. Những nguyên tắc và chiến lược sau đây vô cùng hữu hiệu vào hầu hết mọi lúc. Nhưng bạn nên áp dụng những cách thức này dựa trên phong cách nuôi dạy của chính bạn, thực trạng hoàn cảnh, và cá tính của cá nhân con bạn. Nói cách khác, hãy duy trì sự linh hoạt của phản ứng.

Sự linh hoạt trong phản ứng có nghĩa như câu từ - linh hoạt trong cách chúng ta phản ứng lại một tình huống. Nghĩa là tạm ngừng để suy nghĩ và lựa chọn chuỗi hành động tốt nhất. Nó cho phép chúng ta tách biệt sự kích động và phản ứng, sao cho phản ứng của chúng ta không phải ngay lập tức (và không mang tính chất định hướng)

phát sinh từ một hành vi của trẻ hoặc từ chính sự hỗn loạn nội tâm của chúng ta. Sự linh hoạt trong phản ứng giúp bạn chọn lựa con người khôn ngoan nhất của bản thân trong một thời khắc khó khăn với con mình, sao cho sự kết nối có thể xảy ra. Điều này gần như trái ngược với kỷ luật tự động, khi mà bạn áp dụng một phương pháp một-cho-tất-cả một cách máy móc cho mọi kịch bản phát sinh. Khi chúng ta linh hoạt trong sự phản ứng trước trạng thái tinh thần của trẻ và sự quấy rối của chúng, chúng ta đang cho phép bản thân phản ứng có định hướng trước một tình huống theo cách tốt nhất có thể và mang lại cho các bé những gì bé cần tại thời điểm đó.

Vào những thời điểm khác, sự linh hoạt trong phản ứng có thể dẫn bạn tới việc để cho một fi mer xử lý một vấn đề thay vì như bạn thông thường làm. Nếu bạn để ý rằng cậu con trai 11 tuổi của bạn đang thiếu sự chủ động với những bổn phận và bài tập ở trường, bạn có thể quyết định sẽ không đưa bé tới trường để lấy lại cuốn sách mà bé (lại nữa!) “không hiểu tại sao” bỏ quên trong tủ đồ. Bạn sẽ cảm thông một cách chân thành với bé và đảm bảo kết nối – “Thật là phiền phức vì con quên sách và không thể hoàn thành bài tập vào ngày mai” – bạn sẽ cho bé nếm trải hậu quả không mong muốn đương nhiên và logic của sự đãng trí này. Hoặc có thể bạn sẽ đưa bé đi lấy cuốn sách, vì tính cách bé hoặc bối cảnh của tình huống khiến bạn tin rằng cách đó là tốt nhất. Đó là toàn bộ luận điểm. Sự linh hoạt trong phản ứng nghĩa là bạn sẽ tìm cách quyết định bạn muốn phản ứng như thế nào trước mỗi tình huống phát sinh, thay vì đơn thuần phản xạ mà không suy nghĩ.

Giờ thì hãy xem xét một vài cách thức cụ thể mà bạn có thể sử dụng sự linh hoạt trong phản ứng để kết nối với con mình khi chúng

gặp khó khăn trong việc tự chủ hoặc khi chúng có những quyết định không khôn ngoan. Chúng ta sẽ bắt đầu bằng cách tập trung vào ba nguyên tắc kết nối Không-Rắc rối giúp mở đường cho sự kết nối giữa bố mẹ và đứa trẻ. Tiếp theo chúng ta sẽ đi đến một vài chiến lược kết nối ngay tại-thời-điểm-đó.

## **Nguyên tắc Kết nối #1:**

### **Giảm âm lượng Nhạc Cá mập**

Nếu bạn đã từng nghe Dan diễn thuyết, bạn có thể từng thấy anh giới thiệu về khái niệm Nhạc Cá mập. Đây là cách mà anh ấy giải thích khái niệm này:

Trước tiên, tôi yêu cầu khán giả ghi nhớ phản ứng của cơ thể và trí óc khi tôi cho họ xem một đoạn băng 30 giây<sup>1</sup>. Trên màn hình, khán giả nhìn thấy hình ảnh có vẻ như là một khu rừng xinh đẹp. Từ góc độ của người quay phim, khán giả nhìn thấy một lối mòn hoang sơ và đi tiếp con đường đó đến một đại dương tuyệt đẹp. Xuyên suốt đó là một bản nhạc piano thư thái và nghe có vẻ cổ điển, truyền tải một cảm giác yên bình và thanh thản trong một không gian bình dị.

<sup>1</sup> Đoạn băng này nguyên gốc được sản xuất bởi Chương trình Can thiệp của tổ chức Vòng tay Bảo vệ (Circle of Security Intervention Program). Hãy xem công trình tuyệt vời của họ trong cuốn sách *Sự Can thiệp của Vòng tay Bảo vệ (The Circle of Security Intervention)* của Bert Powell và cộng sự. (Xuất bản bởi Guilford Press tại New York năm 2013).

Sau đó tôi dừng cuốn băng lại và yêu cầu khán giả xem lại một lần nữa, giải thích rằng tôi sẽ cho họ xem chính cuốn băng đó, nhưng lần này nhạc nền sẽ khác. Khán giả lúc này nhìn thấy cùng những hình ảnh đó – khu rừng, lối mòn hoang sơ, đại dương. Nhưng nhạc nền lại nghe tăm tối và đe dọa. Đó là nhạc nền nổi tiếng của bộ phim Hàm cá mập, và nó đã hoàn toàn định hình cách mà cảnh vật được cảm nhận. Quang cảnh thanh bình giờ trông có vẻ đáng sợ - ai biết được cái gì có thể xảy ra? – và con đường dẫn tới một nơi mà chúng ta chắc hẳn không muốn đến. Không thể nói trước được chúng ta sẽ tìm thấy gì dưới nước ở cuối lối mòn; dựa vào âm nhạc, đó rất có thể sẽ là một con cá mập. Nhưng bất chấp nỗi sợ của chúng ta, máy quay vẫn tiếp tục lao về phía dòng nước.

Chính xác là cùng những hình ảnh đó, nhưng như khán giả phát hiện ra, trải nghiệm sẽ thay đổi một cách rõ ràng với nhạc nền khác nhau. Một nhạc nền dẫn đến sự bình yên và thanh thản, một nhạc nền lại dẫn đến sự e sợ và kinh hãi.

Điều này cũng tương tự khi chúng ta tương tác với bọn trẻ. Chúng ta cần chú ý đến nhạc nền của chúng ta. “Nhạc cá mập” đưa chúng ta ra khỏi thực tại, khiến chúng ta thực hiện cách nuôi dạy trẻ dựa trên sự e sợ. Sự quan tâm của chúng ta chỉ đặt vào bất kỳ thứ gì khiến chúng ta dễ dàng bị ảnh hưởng. Chúng ta lo lắng những gì sẽ đến trong tương lai, hoặc chúng ta phản ứng lại điều gì đó từ quá khứ. Khi chúng ta làm như vậy, chúng ta bỏ lỡ mất những gì đang thực sự diễn ra trong hiện tại – nhu cầu thực sự của con bạn, và điều chúng đang thực sự muốn truyền đạt. Kết quả là, chúng ta không thể mang lại cho các bé điều tốt nhất. Nói cách khác, nhạc cá

mập ngăn cản chúng ta dạy dỗ một đứa trẻ cụ thể trong một thời điểm cụ thể.

Thí dụ, hãy tưởng tượng cô con gái học lớp 5 của bạn về nhà với bản nhận xét tiến bộ đầu tiên, trong đó chỉ ra rằng, vì cô bé bị ốm và nghỉ một vài buổi học, điểm trung bình toán của bé thấp hơn kỳ vọng của bạn. Nếu không có nhạc cá mập, bạn có thể cho nguyên nhân là tại những buổi vắng mặt, hoặc do những vấn đề khó nhằn hơn ở lớp 5. Bạn sẽ thực hiện các bước để đảm bảo bé hiểu được tài liệu, và bạn có thể hoặc không quyết định đến thăm giáo viên của bé. Nói cách khác, bạn sẽ tiếp cận tình huống từ một góc nhìn bình tĩnh và hợp lý.

Tuy nhiên, nếu anh trai của cô bé, học lớp 9 và tỏ ra thiếu trách nhiệm với bài tập về nhà, và phải vật lộn với đại số căn bản, trải nghiệm trước đó có thể trở thành nhạc cá mập chạy trong đầu bạn khi cô con gái đưa bạn bản nhận xét tiến bộ của bé. “Lại thế nữa rồi” có thể trở thành điệp khúc xâm chiếm lấy suy nghĩ của bạn. Vì vậy mà thay vì phản ứng trước tình huống như thông thường bạn sẽ làm, hỏi han xem cô bé cảm thấy như thế nào về chuyện này và cố gắng chỉ ra điều gì là tốt nhất cho bé, bạn lại nghĩ đến những vấn đề của cậu con trai với đại số, và bạn phản xạ thái quá trước vấn đề của cô bé. Bạn bắt đầu nói với cô bé về hình phạt, và cắt giảm những hoạt động sau giờ học. Nếu nhạc cá mập thực sự ảnh hưởng đến bạn, có thể bạn sẽ bắt đầu giảng giải về việc vào trường đại học tốt, và một chuỗi những sự việc sẽ đưa một vài điểm số xấu của toán lớp 5 đến những vấn đề trong giáo dục cấp 2 và cấp 3 và cuối cùng là đến một hàng dài thư từ chối từ các trường đại học trên khắp đất nước. Trước khi bạn kịp ý thức được, cô con gái 10 tuổi

đáng yêu của bạn đã trở thành một người phụ nữ vô gia cư đẩy xe hàng về phía hộp bìa các tông nơi cô sống, ở dưới cây cầu bên cạnh sông – tất cả chỉ vì cô bé nhầm lẫn dấu “lớn hơn” chỉ về bên nào!

Chìa khóa cho sự phản ứng Không-Rắc rối trong hầu hết trường hợp là nhận thức. Một khi bạn nhận ra nhạc cá mập đang vang lên trong đầu, bạn cần chuyển đổi trạng thái tinh thần và dừng việc dạy dỗ dựa trên nỗi sợ và trên những kinh nghiệm quá khứ mà không áp dụng cho tình cảnh hiện tại bạn đang đối mặt. Thay vào đó, bạn có thể kết nối với con mình, người có lẽ đang cảm thấy chán chường. Bạn có thể mang lại cho bé những gì bé cần vào thời điểm này: một phụ huynh luôn luôn hiện diện, nuôi dạy riêng mình bé chỉ dựa trên những thực tế có thật trong tình huống cụ thể này – chứ không dựa vào kỳ vọng trong quá khứ hoặc sự lo lắng trong tương lai. Xem hình minh họa ở trang sau.

Điều này không có nghĩa là chúng tôi không chú tâm đến khuôn khổ hành vi qua thời gian. Chúng ta cũng có thể bị sập bẫy trong trạng thái phủ nhận mà ở đó chúng ta đổ lỗi cho hoàn cảnh hoặc giải thích cho sự đấu tranh lặp lại của các bé với đủ loại lý do bào chữa khiến chúng ta không tìm kiếm sự can thiệp hoặc giúp đỡ con mình xây dựng kỹ năng mà bé cần. Bạn hẳn đã gặp phụ huynh mà con họ không bao giờ có lỗi và bố mẹ không bao giờ chịu trách nhiệm. Xem hình minh họa ở trang sau.

THAY VÌ LẮNG NGHE NHẠC CÁ MẬP...



HÃY KẾT NỐI VỚI Đứa TRẺ ĐANG CẦN ĐẾN BẠN



SỰ PHỦ NHẬN CÓ THỂ TRỞ NÊN KHÔNG HAY





Khi “bào chữa” trở thành kiểu mẫu của phản ứng nuôi dạy trẻ, thì các bậc phụ huynh có vẻ như đang hành động bằng một loại hình khác của nhạc cá mập. Điều này giống như những bậc phụ huynh có con dễ bị tổn thương về mặt y học như trẻ sơ sinh, nhạc cá mập sẽ dẫn họ đến việc chăm sóc con quá đà, đối xử với chúng như thể chúng còn mong manh hơn cả thực tế.

Vấn đề ở chỗ nhạc cá mập có thể ngăn cản chúng ta nuôi dạy trẻ một cách có định hướng và trở thành người mà con chúng ta cần tại bất kỳ thời điểm cụ thể nào. Nó khiến chúng ta phản xạ thay vì tiếp nhận. Đôi khi chúng ta được kêu gọi điều chỉnh kỳ vọng của mình và nhận ra rằng con chúng ta có nhiều khả năng hơn chúng ta đòi hỏi ở chúng, vì thế chúng ta có thể thách thức chúng gánh vác nhiều trách nhiệm hơn cho những lựa chọn của chúng. Vào những lúc khác chúng ta vẫn cần chú ý đến nhu cầu, khát vọng, và những trải nghiệm quá khứ của chính chúng ta, bất kỳ thứ nào trong số đó cũng có thể lấn át khả năng ra quyết định đúng đắn ở từng thời điểm. Vấn đề là khi chúng ta phản xạ, chúng ta không thể tiếp nhận thông tin từ người khác, hoặc chứng tỏ bất cứ sự linh hoạt trong

phản ứng nào để cân nhắc những lựa chọn đa dạng trong chính tư duy của chúng ta. (Nếu bạn muốn đi sâu hơn về khái niệm này, Dan đã nghiên cứu mở rộng về nó trong cuốn Nuôi dạy trẻ từ Trong ra Ngoài, đồng sáng tác với Mary Hartzell.)

Sau cùng thì công việc của chúng ta là mang đến tình yêu vô điều kiện và sự hiện diện dịu dàng cho bọn trẻ ngay cả khi chúng đang trong tình trạng tồi tệ nhất. Nhất là khi chúng đang trong tình trạng tồi tệ nhất. Đó là cách chúng ta duy trì trạng thái tiếp thu thay vì trở thành phản xạ. Và quan điểm mà chúng ta áp đặt lên hành vi của các bé sẽ tất yếu ảnh hưởng tới cách thức chúng ta phản ứng với chúng. Nếu chúng ta nhìn nhận chúng như bản chất những người trẻ tuổi vẫn đang phát triển, với bộ não đang thay đổi, có thể thay đổi, và phức tạp, thì khi chúng phải vật lộn hoặc làm điều gì đó chúng ta không hài lòng, chúng ta sẽ có thể tiếp nhận tốt hơn và lắng nghe tiếng nhạc piano êm dịu. Từ đó chúng ta sẽ tương tác với chúng theo cách có nhiều khả năng dẫn đến sự bình yên và thanh thản hơn.

Vậy nên lần tới khi bạn cần kỷ luật, hãy ngưng lại một vài giây và lắng nghe tiếng nhạc trong đầu. Nếu bạn nghe thấy tiếng piano dịu dàng và cảm thấy đủ khả năng mang đến một phản ứng đầy yêu thương, có mục đích, sáng suốt trước tình huống đó, thì hãy tiếp tục và thực hiện phản ứng ấy. Nhưng nếu bạn nhận thấy nhạc cá mập, hãy thật cẩn thận về những gì bạn làm và nói. Hãy cho bản thân một phút – hoặc lâu hơn nếu cần – trước khi phản ứng. Sau đó khi bạn cảm thấy bản thân đang rời xa nỗi sợ hãi, kỳ vọng, và sự phản xạ lớn- hơn- cần- thiết đang ngăn cản bạn nhìn nhận bản chất sự việc, bạn có thể phản ứng. Đơn giản bằng cách chú ý đến loại nhạc nền

của một tình huống kỷ luật, bạn sẽ có khả năng cao hơn trong việc phản ứng linh hoạt thay vì phản xạ cứng nhắc hoặc hỗn loạn, và mang lại cho con mình điều mà chúng cần vào lúc đó. Phản ứng thay vì phản xạ là điểm mấu chốt.

## **Nguyên tắc Kết nối #2: Theo đuổi câu hỏi Tại sao**

Một trong những sản phẩm ăn theo tẻ nhất của nhạc cá mập là xu hướng của phụ huynh đặt ra những giả định về những gì chúng ta nhận thức là hiển nhiên. Nếu một bản nhạc nền đáng sợ hoặc dễ gây xúc động đang bao phủ tâm trí khi bạn tương tác với bọn trẻ, bạn sẽ không có khả năng tỏ ra khách quan về lý do mà chúng đang cư xử như vậy. Thay vào đó, bạn có thể sẽ đơn thuần phản xạ dựa trên thông tin có thể không chính xác chút nào. Bạn sẽ giả định là có một con cá mập đang bơi dưới nước hoặc một con quái vật đang nấp sau cái cây, ngay cả khi hoàn toàn không có.

Khi các con của bạn đang chơi trong phòng bên và bạn nghe tiếng đứa nhỏ hơn khóc, có vẻ hoàn toàn chính đáng khi bạn đi vào phòng, nhìn đứa bé lớn hơn, và ra lệnh, “Lần này con lại làm gì nữa đấy?!” Nhưng khi đứa nhỏ hơn nói, “Không, Bố ạ, con chỉ ngã và bị đau đầu gối thôi,” bạn nhận ra rằng điều tưởng chừng như hiển nhiên không hề chính xác chút nào, và rằng nhạc cá mập đã (một lần nữa) dẫn bạn lạc hướng. Vì đứa con lớn hơn của bạn đã từng tỏ ra thô lỗ trong quá khứ, bạn giả định rằng lần này cũng tương tự như vậy.

Rất ít những hành động trong nuôi dạy trẻ có thể ngăn cản sự kết nối nhanh hơn việc giả định điều tồi tệ nhất và phản xạ theo đó. Vì vậy thay vì tạo ra giả định và hành động theo thông tin có thể sai

lệch, hãy nghi vấn những điều tưởng chừng như là hiển nhiên. Hãy trở thành một thám tử. Hãy đội chiếc mũ Sherlock Holmes của bạn vào. Bạn biết không, Sherlock Holmes: nhân vật của Arthur Conan Doyle, người đã tuyên bố, “Sai lầm cơ bản là đưa ra giả thuyết trước khi có dữ liệu. Một người thiếu nhạy bén sẽ bắt đầu bóp méo sự thật để phù hợp với giả thuyết, thay vì giả thuyết để phù hợp với sự thật.”

Khi xử lý các bé, thật nguy hiểm nếu đưa ra giả thuyết trước khi chúng ta có dữ liệu. Thay vào đó, chúng ta cần hiếu kỳ. Chúng ta cần “theo đuổi câu hỏi tại sao.”

Sự hiếu kỳ là nền tảng cho kỹ luật hiệu quả. Trước khi bạn phản ứng trước hành vi của con mình – đặc biệt là khi bạn không thích hành vi đó – hãy hỏi bản thân: “Mình tự hỏi tại sao bé lại làm thế.” Hãy để nó đưa bạn đến những câu hỏi khác nữa: “Bé muốn gì đây? Có phải bé đang đòi hỏi điều gì đó không? Hay cố gắng khám phá ra thứ gì đó? Bé đang muốn truyền tải điều gì?”

Khi một đứa trẻ cư xử theo cách mà chúng ta không thích, ham muốn sẽ là hỏi rằng, “Sao con bé có thể làm như thế?” Thay vì thế, hãy theo đuổi câu hỏi tại sao. Khi bạn bước vào trong phòng tắm và nhìn thấy cô con gái 4 tuổi của mình vừa “trang trí” bồn rửa mặt và gương với giấy vệ sinh ướt và một thỏi son bé tìm thấy trong ngăn kéo, hãy tỏ ra hiếu kỳ. Tức giận cũng không sao hết. Nhưng hãy nhanh hết mức có thể, theo đuổi câu hỏi tại sao. Hãy để sự tò mò thay thế sự nóng giận bạn đang cảm thấy. Nói chuyện với con gái mình, và hỏi cô bé chuyện gì đã xảy ra. Hầu như là bạn sẽ được nghe điều gì đó hoàn toàn chính đáng, ít ra là từ quan điểm của bé, và có thể là tức cười nữa. Tin xấu là bạn sẽ vẫn phải lau dọn đồng hồ đồng (tốt hơn là với sự trợ giúp của cô bé). Tin tốt là bạn cho

phép sự hiểu kỳ của mình đưa bạn đến với một câu trả lời chính xác – và vui vẻ, thú vị, và chân thành – hơn rất nhiều về hành vi của bé.

### THAY VÌ ĐỐ LỐI VÀ CHỈ TRÍCH...



### HÃY THEO ĐUỔI CÂU HỎI TẠI SAO



Theo đuổi câu hỏi tại sao không có nghĩa chúng ta cần thiết phải hỏi con mình “Tại sao con lại làm thế?” mỗi lần một tình huống kỳ luật phát sinh. Trên thực tế, câu hỏi đó có thể ám chỉ một sự phán

quyết ngay tức khắc hoặc không tán thành, thay vì sự hiếu kỳ. Hơn thế nữa, đôi khi bọn trẻ, đặc biệt là các bé, có thể không biết tại sao chúng lại buồn bực hoặc tại sao chúng lại làm điều đó. Nhận thức cá nhân và ý thức được mục tiêu và động cơ của chính mình có vẻ chưa thực sự thuần thục. Đó là lý do chúng tôi khuyên bạn không nên hỏi tại sao. Chúng tôi khuyến nghị bạn theo đuổi câu hỏi tại sao. Điều này thiên về đặt câu hỏi tại sao trong chính tâm trí bạn, cho phép bản thân hiếu kỳ, và tự hỏi con bạn đã xuất phát từ điều gì trong sự việc này.

Đôi khi hành vi mà chúng ta muốn xử lý không nhẹ nhàng như việc trang trí bằng sơn và những chuyện hài hước. Đôi khi con chúng ta sẽ ra quyết định dẫn đến đồ vật đổ vỡ, cơ thể bị thương, và mối quan hệ bị tổn hại.

#### THAY VÌ ĐỒ LỖI VÀ CHỈ TRÍCH



## HÃY THEO ĐUỔI CÂU HỎI TẠI SAO



Trong những trường hợp đó, việc chúng ta theo đuổi câu hỏi tại sao còn quan trọng hơn. Chúng ta cần phải tò mò về động cơ khiến con mình ném tô vít trong giận dữ, đánh một đứa trẻ khác, văng ra những lời cay độc. Chỉ đơn thuần xử lý hành vi là không đủ. Hành vi của con người hầu như lúc nào cũng có mục đích. Chúng ta cần biết điều gì đằng sau nó, điều gì gây ra nó. Nếu chúng ta chỉ chú tâm vào hành vi của con mình (thế giới bên ngoài của bé) và phớt lờ những nguyên nhân đằng sau hành vi đó (thế giới nội tâm), nghĩa là chúng ta chỉ tập trung vào những biểu hiện, chứ không phải là căn nguyên tạo ra những biểu hiện đó. Và nếu chúng ta chỉ cân nhắc biểu hiện, chúng ta sẽ phải xử lý những biểu hiện đó hết lần này đến lần khác.

Nhưng nếu chúng ta đội chiếc mũ của Sherlock Holmes vào và theo đuổi câu hỏi tại sao, tìm kiếm nguồn gốc đằng sau hành vi, chúng ta có thể khám phá toàn diện hơn điều đang diễn ra với con mình. Chúng ta có thể phát hiện ra những nguyên nhân thực sự cho những quan ngại cần được xử lý. Có thể chúng ta sẽ biết được rằng

những giả thuyết của chúng ta là sai. Hoặc có thể chúng ta sẽ phát hiện rằng “hành vi sai trái” đó là sự phản ứng thích nghi với điều gì đó quá thách thức với trẻ.

### **Nguyên tắc kết nối #3:**

#### **Cân nhắc câu hỏi Như thế nào**

Lắng nghe nhạc cá mập và theo đuổi câu hỏi tại sao là cả hai nguyên tắc đòi hỏi chúng ta cân nhắc không gian nội tâm của chính chúng ta và đưa trẻ xuyên suốt một tình huống kỷ luật. Nguyên tắc kết nối thứ 3 tập trung vào cách thức mà chúng ta thực sự tương tác với các bé. Nó thách thức chúng ta cân nhắc cách mà chúng ta nói chuyện với các bé khi chúng đang gặp rắc rối với việc tự chủ bản thân hoặc đưa ra quyết định đúng. Chúng ta nói với các bé điều gì đương nhiên là quan trọng. Nhưng bạn biết rằng chúng ta nói như thế nào cũng quan trọng không kém, nếu không phải là quan trọng hơn.

Hãy tưởng tượng cô con gái 3 tuổi của bạn không chịu ngồi vào ghế ô tô. Đây là một số cách khác nhau để nói cùng một điều:

- Đôi mắt mở to, cử chỉ thô lỗ, và lớn giọng tức giận: “Vào trong xe ngay!”
- Nghiến răng, mắt liếc xéo, và giọng sôi sục: “Vào trong xe.”
- Nét mặt thư giãn và một giọng ấm áp: “Vào trong xe đi con.”
- Nét mặt hài hước và một giọng nói ngô nghê: “Vào trong xe nào.”

Bạn đã hiểu ra vấn đề rồi đó. Như thế nào là rất quan trọng. Vào giờ đi ngủ bạn có thể đe dọa: “Lên giường ngay nếu không thì sẽ không có câu chuyện nào cả.” Hoặc bạn có thể nói: “Nếu con lên giường luôn, chúng ta sẽ có thời gian để đọc truyện. Nhưng nếu con không lên giường ngay lập tức, chúng ta sẽ hết thời gian và phải bỏ qua vụ kể chuyện.” Thông điệp là như nhau, nhưng việc nó được truyền đạt như thế nào lại rất khác nhau. Nó mang lại một cảm giác hoàn toàn khác hẳn. Cả hai kiểu như thế nào đó tạo khuôn mẫu cho cách thức nói chuyện với người khác. Cả hai đều đặt ra ranh giới. Cả hai đều thể hiện cùng một yêu cầu. Nhưng chúng mang lại cảm xúc khác nhau hoàn toàn.

Chính như thế nào là yếu tố quyết định điều mà con cái cảm nhận về chúng ta và về chính chúng, và những gì chúng học được về cách đối xử với mọi người. Thêm vào đó, như thế nào ảnh hưởng đáng kể đến việc quyết định phản ứng của các bé trong thời điểm đó, và quyết định đến thành công của chúng ta trong việc hỗ trợ mang lại kết thúc hiệu quả có thể khiến mọi người hài lòng hơn. Bọn trẻ thường hợp tác nhanh hơn rất nhiều nếu chúng cảm thấy gắn kết với chúng ta, và khi chúng ta tiếp xúc lại với chúng theo một cách dễ chịu và vui vẻ. Chính như thế nào quyết định điều đó. Chúng ta có thể trở thành những người thực hiện kỷ luật hiệu quả hơn rất nhiều nếu cách thức như thế nào của chúng ta thể hiện sự tôn trọng, vui vẻ, và điềm tĩnh.

Như vậy trên đây là 3 nguyên tắc kết nối. Bằng cách phát hiện nhạc cá mập, theo đuổi câu hỏi tại sao, và cân nhắc câu hỏi như thế nào, chúng ta đã vạch ra con đường dẫn tới sự kết nối. Kết quả là, khi các bé hành xử theo cách mà chúng ta không muốn, chúng ta có

cơ hội để kết nối trước tiên, ưu tiên mối quan hệ và nâng cao tỷ lệ cược của một kết quả kỷ luật thành công. Giờ thì hãy cùng xem xét một số chiến lược kết nối cụ thể.

### **Chu kỳ kết nối Không-Rắc rối**

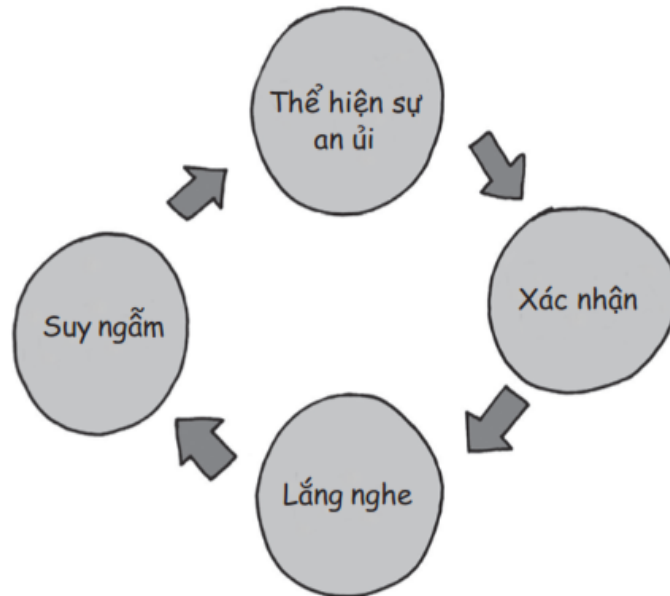
Sự kết nối thực sự trông như thế nào? Chúng ta có thể làm gì để giúp con chúng ta cảm thấy được thấu hiểu và biết rằng chúng ta ở bên cạnh các bé, ngay trong bất cứ điều gì chúng đang phải trải qua, khi chúng ta bắt tay vào quá trình kỷ luật?

Như mọi khi, câu trả lời phụ thuộc vào mỗi bé khác nhau và cách nuôi dạy trẻ của riêng bạn, nhưng thường xuyên nhất thì sự kết nối sẽ được chia thành 4 bước lặp lại. Chúng tôi gọi nó là chu kỳ kết nối Không-Rắc rối.

Không phải lúc nào nó cũng theo đúng trình tự, nhưng phần lớn thì kết nối với các bé khi chúng buồn bực hoặc cư xử sai quấy liên đới tới cả 4 chiến lược.

Chiến lược đầu tiên là: thể hiện sự an ủi.

## CHU KỲ KẾT NỐI KHÔNG-RẮC RỐI



### **Chiến lược kết nối #1: Thể hiện sự An ủi**

Hãy nhớ rằng đôi khi con bạn cần sự giúp đỡ của bạn để trấn tĩnh và đưa ra lựa chọn đúng đắn. Chính là lúc cảm xúc xâm chiếm các bé mà chúng ta có nhiều vấn đề kỷ luật nhất. Và cũng giống như khi bạn bế và đung đưa hoặc vỗ về một đứa bé sơ sinh để xoa dịu hệ thần kinh của bé, bạn sẽ muốn giúp các con bạn bình tĩnh trở lại khi chúng cần. Lời nói rất hữu dụng, đặc biệt là khi bạn đang xác nhận cảm giác. Nhưng sự dạy dỗ hầu hết diễn ra không cần lời. Chúng ta có thể truyền đạt rất nhiều điều mà không cần nói chuyện.

Sự phản ứng không lời hiệu quả nhất trong số tất cả là phản ứng mà bạn có lẽ thực hiện một cách tự động: chạm vào con mình. Bạn đặt tay lên cánh tay của bé. Bạn kéo bé lại gần. Bạn xoa lưng bé. Bạn nắm tay bé. Một cử chỉ đung chạm dịu dàng – dù là tinh tế, như siết chặt bàn tay, hay biểu lộ rõ ràng hơn, như một cái ôm trọn vẹn,

ấm áp – có sức mạnh để nhanh chóng xoa dịu một tình huống này nữa.

Nguyên nhân là khi chúng ta cảm thấy ai đó đang chạm vào mình theo cách nâng niu và trìu mến, hoóc môn dễ-chịu (như oxytocin) được sản sinh vào trong não và cơ thể chúng ta, và mật độ cortisol, một hoóc môn căng thẳng, sẽ giảm xuống. Nói cách khác, trao cho con bạn sự yêu thương vật lý theo nghĩa đen và một cách có ích sẽ làm thay đổi hệ thống hóa học trong bộ não. Khi con bạn (hoặc người bạn đời!) cảm thấy buồn bực, một sự đụng chạm trìu mến có thể xoa dịu sự việc và giúp bạn kết nối, ngay cả giữa những lúc căng thẳng nhất.

Khi cảm xúc tăng lên và chúng ta phản ứng bằng cách thể hiện sự đe dọa – qua vẻ mặt khó chịu hoặc giận dữ, giọng điệu phẫn nộ, cử chỉ hăm dọa (tay chống nạnh, tay chỉ trỏ, nghiêng người phía trước) – phản ứng sinh học bên trong sẽ kích hoạt bộ não tầng dưới. Tuy nhiên, khi những người chăm sóc bé thể hiện rằng họ “không phải mới đe dọa” thì phần tầng dưới của não mang tính phản xạ, chiến đấu, hành động trước khi nghĩ trở nên yên lặng, và các bé có thể chuyển sang chế độ vận hành cho phép chúng kiểm soát bản thân tốt hơn.

Vậy chúng ta sẽ thể hiện mình “không phải là mối đe dọa” với trẻ như thế nào, ngay trong lúc cảm xúc đang dâng trào? Bằng sự kết nối. Một trong những cách thức hiệu quả mạnh mẽ để thực hiện điều này là đặt cơ thể trong trạng thái trái ngược với sự nghiêm nghị và hăm dọa. Nhiều người nói về việc hạ mình xuống ngang tầm mắt của trẻ, nhưng một trong những con đường nhanh nhất để thể hiện sự an toàn và vô hại là hạ xuống dưới tầm mắt của bé và đặt cơ thể

ở trạng thái vô cùng thoải mái để biểu lộ sự điềm tĩnh. Bạn hẳn đã thấy động vật có vú làm điều đó để gửi đi thông điệp rằng “Tôi không phải là một mối đe dọa. Bạn không cần phải chiến đấu với tôi.”

Chúng tôi khuyến nghị bạn thử kỹ năng “dưới tầm mắt” này vào lần tới khi con bạn buồn bực hoặc mất tự chủ về cảm xúc. Ngồi xuống ghế, hoặc trên giường, hoặc xuống dưới sàn sao cho bạn đang ở thấp hơn tầm bắt của bé. Dù bạn có ngả lưng hoặc khoanh chân hoặc mở rộng cánh tay, chỉ cần chắc chắn rằng cơ thể bạn đang thể hiện sự dễ chịu và an toàn. Lời nói và ngôn ngữ cơ thể của bạn kết hợp với nhau để truyền đạt sự đồng cảm và gắn kết, nhắc con bạn rằng, “Bố ở đây. Bố sẽ an ủi và giúp đỡ con.” Bạn sẽ xoa dịu hệ thần kinh của bé và trấn an bé, cũng như khi bạn bế và đung đưa bé khi bé còn là một đứa trẻ sơ sinh và cần đến bạn.

THỂ HIỆN SỰ AN ỦI BẰNG CÁCH HẠ MÌNH  
XUỐNG DƯỚI TẦM MẮT BÉ



Chúng tôi đã rất phấn khích bởi số lượng các bậc phụ huynh được chúng tôi dạy kỹ thuật này đã nhận xét cách tiếp cận này là

“thần kỳ.” Họ không tin rằng các bé có thể trấn tĩnh nhanh đến thế. Điều làm các phụ huynh ngạc nhiên tương tự là việc đặt cơ thể vào trạng thái thư giãn, vô hại thực sự còn xoa dịu chính họ. Họ từng thuật lại rằng phương pháp này có tác dụng hơn bất cứ điều gì khác họ từng thử để giữ bản thân bình tĩnh, và nó đã dẫn đến kết quả tuyệt vời nhất trong việc họ đã ứng phó với những tình huống căng thẳng hiệu quả đến mức nào. Hiển nhiên là bạn không thể ngồi xuống đất nếu bạn đang trong ô tô hoặc đi bộ trên phố, nhưng bạn có thể dùng giọng điệu và cử chỉ, cùng với những lời đồng cảm để thể hiện sự vô hại, như thế bạn có thể kết nối với con mình và tạo ra sự điềm tĩnh ở cả hai bên.

Sự giao tiếp không lời thật mạnh mẽ. Nguyên một ngày của con bạn có thể gợi mở điều gì đó mà bạn thậm chí không ý thức được, điều gì đó thậm chí không nói ra. Thứ gì đó đơn giản như nụ cười của bạn có thể xoa dịu một sự thất vọng và củng cố sự gắn kết. Bạn biết thời điểm đó: khi con bạn làm điều gì đó mà bé vô cùng hào hứng, như đá bóng vào gôn hoặc đọc một dòng trong vở kịch, và bé biết rằng bạn đang nói: “Mẹ có thể thấy điều đó và mẹ chia vui với con.” Đó là điều mà sự kết nối không lời có thể làm được.

Hoặc nó có thể làm điều ngược lại. Hãy xem những bức tranh bên dưới, và lưu ý thông điệp mà những phụ huynh đó đang gửi đi. Mặc dù không hề hé miệng, nhưng mỗi người đang nói rất nhiều điều.

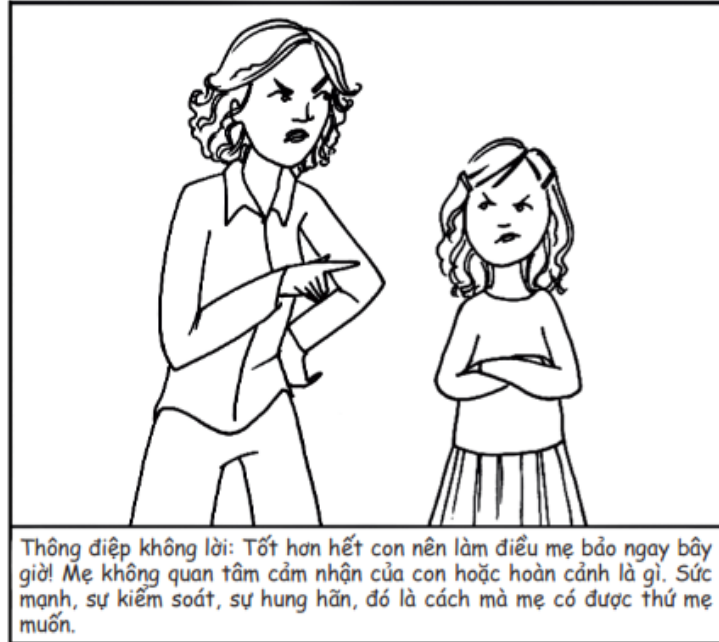
NHỮNG HÀNH ĐỘNG KHÔNG LỜI  
VÔ CÙNG MẠNH MẼ...



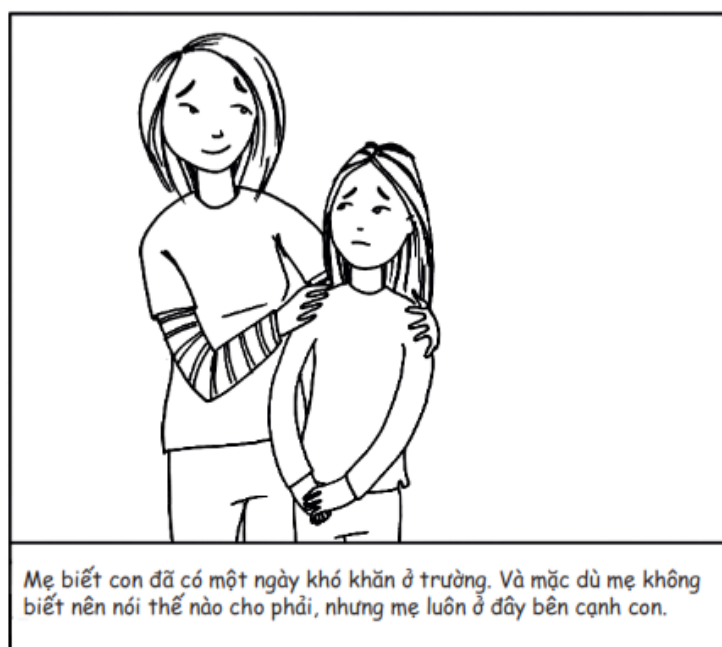
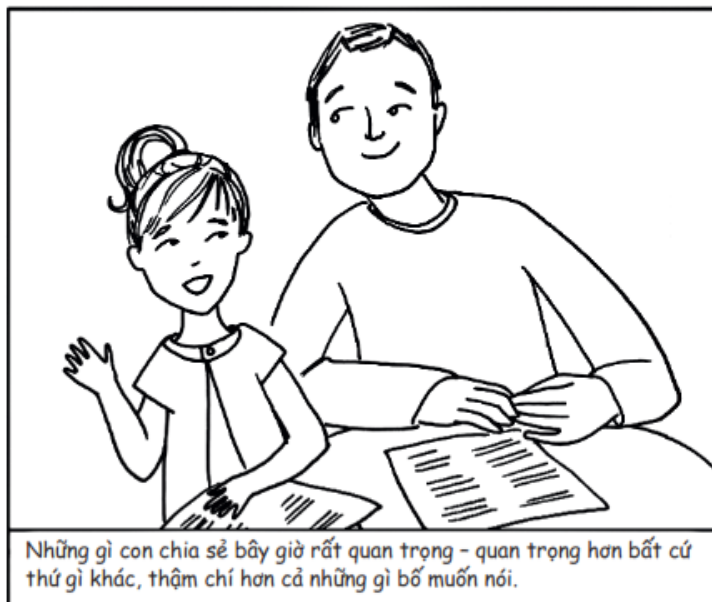
Thông điệp không lời: Mẹ rất bực mình. Con làm mẹ kiệt sức. Mẹ không thể chịu được con nữa. Và mẹ đổ lỗi cho con vì làm mọi thứ khó khăn đối với mẹ.

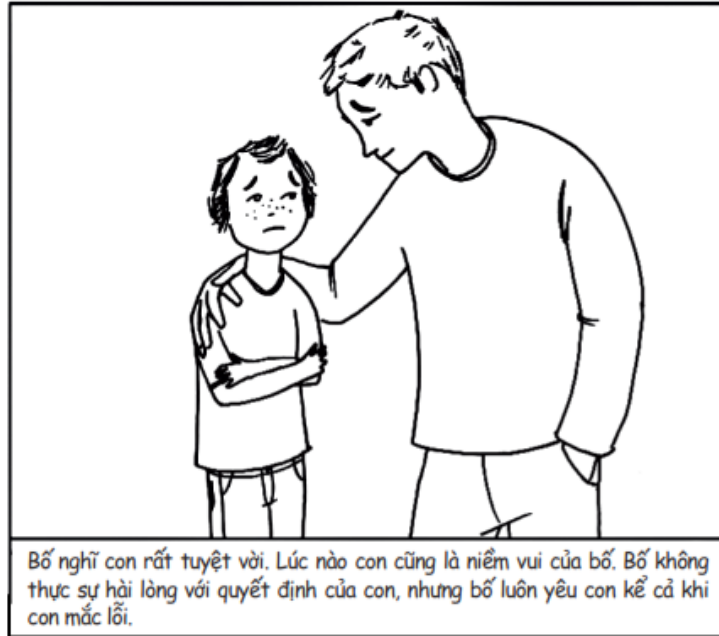


Thông điệp không lời: Bố phát điên với bọn con và có thể nổ tung bất cứ lúc nào. Hãy tỏ ra sợ hãi, vô cùng sợ hãi. Đây là cách mà người ta sẽ làm khi con làm điều gì đó sai.



Thực tế là chúng ta gửi đi mọi loại thông điệp, cho dù chúng ta có chủ ý hay không. Nếu không cẩn thận, những cử chỉ không lời của chúng ta có thể làm xói mòn những kết nối mà chúng ta đang nhắm tới, trong không khí kỷ luật cảm xúc cao. Bất chéo hai tay, lắc đầu, xoa hai bên thái dương, đảo mắt, một cái nháy mắt mỉa mai với một người lớn khác trong phòng. Thậm chí nếu lời nói của chúng ta thể hiện rằng chúng ta đang để ý tới những gì đứa trẻ nói, nhưng vẫn có nhiều cách mà những biểu hiện không lời đang phản lại chúng ta. Và nếu những thông điệp bằng lời và không lời mâu thuẫn với nhau thì đứa trẻ sẽ tin vào những thông điệp không lời. Vì thế việc để ý tới cách mà chúng ta kết nối không dùng ngôn ngữ là rất quan trọng.





## **Sự kết nối #2: Công nhận, công nhận, công nhận**

Chìa khóa để kết nối khi những đứa trẻ phản ứng hoặc có những quyết định tồi chính là sự công nhận. Ngoài sự an ủi ra, chúng ta cần để trẻ biết được rằng chúng ta đang nghe trẻ nói. Rằng chúng ta hiểu. Dù chúng ta có thích những hành động đến từ cảm xúc của trẻ hay không, chúng ta cũng muốn trẻ cảm thấy rằng chúng được thừa nhận và cảm thấy rằng chúng ta đang ở bên cạnh trẻ ngay trong những cảm xúc bao trùm đó.

Nói một cách khác, chúng ta muốn hòa cùng vào những trải nghiệm nội tâm chủ quan của trẻ, hướng sự chú ý của chúng ta vào cách mà chúng đang cảm nhận sự việc theo góc nhìn của chúng. Cũng giống như trong một bài song tấu, khi mà cả hai nhạc cụ cần hòa âm nhịp nhàng với nhau để tạo nên một phần âm nhạc hay, chúng ta cũng cần để những phản ứng cảm xúc của mình hòa cùng những gì đang diễn ra với trẻ. Chúng ta cần thấy được tâm trí và chấp nhận trạng thái nội tại của chúng, rồi cùng chúng nhìn nhận và

đối diện. Để làm như vậy, chúng ta cùng trẻ bước vào không gian cảm xúc của chúng. Chúng ta gửi thông điệp “Bố/mẹ hiểu con. Bố biết con đang cảm thấy thế nào, và bố công nhận điều đó. Nếu bố mà là con, ở tuổi con, chắc bố cũng sẽ cảm thấy vậy”. Khi trẻ nhận được những thông điệp kiểu như trên từ cha mẹ, trẻ sẽ cảm thấy mình được hiểu. Trẻ cảm thấy được thương yêu. Điều đó như một món quà lớn, để rồi chúng có thể bắt đầu bình tĩnh lại, có những quyết định tốt hơn, và nghe những bài học mà bạn muốn dạy chúng.

Nói một cách thực tế, sự công nhận giúp kiểm lại những ý định phủ nhận hoặc giảm nhẹ đi những gì mà trẻ đang trải qua. Khi chúng ta công nhận cảm xúc của trẻ là chúng ta tránh nói những điều như “Tại sao con lại xử sự tệ hại như vậy vì buổi đi chơi không diễn ra? Con đã ở nhà Carrie cả ngày hôm qua!” Chúng ta tránh nói: “Bố biết em con đã xé tranh của con nhưng chẳng có lý gì mà con lại đánh em cả! Con có thể làm khác cơ mà”. Chúng ta tránh tuyên bố: “Hãy ngừng lo lắng đi”.

Hãy nghĩ như này: bạn sẽ cảm thấy thế nào khi bạn buồn, và không biết nên làm thế nào là tốt, và có ai đó nói với bạn rằng chỉ là do bạn “mệt mỏi” hoặc là bất cứ điều gì đang làm bạn muộn phiền “đều chẳng phải vấn đề gì to tát cả” và bạn nên “bình tĩnh lại”? Khi chúng ta nói cho trẻ biết cần cảm thấy thế nào hoặc không cần cảm thấy thế nào - nghĩa là chúng ta đang phủ nhận trải nghiệm của trẻ.

Sự công nhận thường khá đơn giản. Điều chính bạn cần làm đơn giản là xác định được cảm xúc của con ngay lúc đó: “Điều đó khiến con thực sự buồn, phải không?” hoặc “Bố thấy rằng con đang cảm thấy lạc lõng”, hoặc thậm chí theo một cách chung chung hơn “Chắc con đang cảm thấy thật nặng nề”. Xác định cảm xúc là một

cách hỏi đáp rất hữu hiệu khi một đứa trẻ buồn rầu bởi vì nó cho ta hai lợi ích lớn. Thứ nhất, giúp cho trẻ cảm thấy mình được thấu hiểu, và rồi có thể bắt đầu ngưng lại ý muốn phản ứng và la lối. Thứ hai, nó cho trẻ những từ để diễn đạt cảm xúc và nhận thức cảm xúc, để chính trẻ có thể nhận ra và đặt tên cho những gì bản thân đang cảm thấy, giúp trẻ hiểu cảm xúc của mình và bắt đầu lấy lại sự tự điều khiển và để cho sự tái định hướng có thể diễn ra. Như tôi đã nói ở chương trước, sự kết nối – bằng sự công nhận, trong trường hợp này, giúp trẻ chuyển từ trạng thái phản ứng sang trạng thái tiếp nhận.

THAY VÌ GẠT BỎ...



## HÃY CÔNG NHẬN



Sau khi đã xác định được cảm xúc, phần thứ hai của sự công nhận là đồng cảm với cảm xúc đó. Đối với một đứa trẻ hay một người lớn đều cảm thấy mạnh mẽ hơn khi nghe ai đó nói “Tôi hiểu bạn. Tôi biết tại sao bạn lại cảm thấy như thế này”. Sự cảm thông như vậy làm tiêu tan những nghi ngờ giữa chúng ta. Nó nới lỏng sự cứng nhắc của chúng ta. Nó làm dịu đi những hỗn loạn. Thậm chí nếu một cảm xúc nào đó khiến bạn cảm thấy buồn cười thì cũng đừng quên rằng nó là thật đối với đứa trẻ, và bạn không muốn bỏ qua điều quan trọng đó với đứa trẻ.

Gần đây Tina có nhận được một email mà nhắc cô ấy nhớ rằng không chỉ có trẻ nhỏ mới cần được công nhận khi chúng buồn. Cô ấy đã nghe thấy một người mẹ ở Australia, người mà đã nghe chương trình phát thanh Tina nói về sức mạnh của sự kết nối. Một phần trong email đó như sau:

Ngay khi tôi đang nghe chương trình, tôi nhận được một cuộc gọi từ đứa con gái 19 tuổi của tôi, lúc ấy nó đang suy sụp. Con bé đang

bị đau sau ca trị liệu vật lý, tài khoản ngân hàng không còn tiền, nó không hiểu lắm về bài giảng Luật thương mại hôm nay, nó cảm thấy stress về bài kiểm tra ngày mai, và chỗ làm muốn nó tới đó sớm hơn hai tiếng.

Phản ứng đầu tiên của tôi là nói “Vấn đề của những quốc gia giàu có. Hãy giải quyết nó, công chúa à”. Nhưng sau khi nghe bài phỏng vấn của cô, tôi nhận ra rằng khi thực sự nó là vấn đề của những quốc gia giàu có thì nó là vấn đề của con bé. Vậy nên tôi nói tôi thấy thương con bé vì nó đã có một ngày không mấy tốt đẹp, và hỏi xem con bé có muốn tôi ôm nó không?

Điều đó tạo nên sự khác biệt lớn. Tôi có thể nghe thấy con bé hít một hơi rồi thở giãn. Tôi nói với con bé rằng tôi yêu nó, rằng bố nó và tôi sẽ tài trợ tiền sách (lý do vì sao mà tài khoản của con bé không còn tiền), và rằng sau bài kiểm tra ngày mai, tôi sẽ đãi con bé món mì ưa thích của nó tại hiệu Bamboo Basket.

Con bé cảm thấy bớt căng thẳng đi rất nhiều sau cuộc điện thoại, bởi cách mà tôi đã phản ứng. Chúng ta thường rất hay phản ứng gay gắt mà không nhận ra ảnh hưởng của nó. Thậm chí khi những đứa trẻ đã qua khỏi cơn thịnh nộ và hòa hợp với chúng ta thì vẫn còn rất nhiều lần trong ngày để chúng ta có thể thực hành những ý tưởng này.

Hãy để ý tới sự công nhận của người mẹ đối với trải nghiệm của con gái mình được thực hành rất tốt. Người mẹ không phủ nhận những cảm xúc của con gái mình bằng cách chối bỏ chúng, làm chúng nhỏ lại hay trách cứ con gái. Thay vì vậy, bà nhìn nhận rằng đó là một ngày tệ hại với con gái mình và hỏi xem nếu liệu con gái

mình có cần một cái ôm. Cách mà con gái bà phản ứng lại là hít một hơi thật sâu và thả lỏng - không phải bởi bố mẹ sắp chu cấp tài chính mà bởi cảm xúc của cô được thừa nhận, được nhìn thấy. Bởi chúng được công nhận. Và sau đó vấn đề thật sự có thể được giải quyết.

### **Chiến lược kết nối #3: Ngưng nói để lắng nghe**

Nếu bạn giống như hầu hết mọi người trong chúng ta thì bạn nói khá nhiều khi bạn kỷ luật. Đứa trẻ đã buồn bã và có một quyết định tệ, vậy nên bạn nghĩ: “Tôi biết.

Tôi sẽ giáo huấn nó. Nó sẽ bình tĩnh và có lựa chọn tốt hơn cho lần sau nếu tôi bắt nó ngồi xuống và nghe tôi nói liên tục về điều nó đã làm sai”. Muốn làm bọn trẻ mất hứng ư? Đặc biệt là khi chúng lớn hơn. Hãy giải thích điều gì đó và lặp đi lặp lại điều đó nhiều lần.

Hơn nữa, tiếp tục nói và nói với một đứa trẻ đang bị kích động cảm xúc thì không hề hiệu quả. Khi cảm xúc của chúng đang muốn nổ tung, thì một trong những điều kém hiệu quả nhất là trách mắng chúng, cố gắng để chúng hiểu được lô-gic từ góc độ của chúng ta. Sẽ không ích gì khi ta nói: “Anh ý không cố ý đánh con khi con ném bóng đầu, đó chỉ là tai nạn nhỏ mà thôi, vậy nên con đừng giận nhé”. Cách đó không giúp việc giải thích được tốt hơn, “bạn ấy không thể mời tất cả mọi người trong trường đến bữa tiệc được mà con”.

Vấn đề với sự lô-gic này nằm ở chỗ rằng nó mặc định đứa trẻ có khả năng nghe và đáp lại lý do tại thời điểm đó. Nhưng hãy nhớ rằng, não bộ của một đứa trẻ đang thay đổi, đang phát triển. Khi nó bị đau hoặc tức giận, hoặc thất vọng, phần lô-gic trong não trên của nó không hoạt động đầy đủ. Điều đó có nghĩa là phần kích hoạt

ngôn ngữ lập luận thường không như bạn nghĩ, rằng có thể giúp chúng vượt qua cảm xúc và tự lấy lại bình tĩnh.

Trong thực tế, việc nói thường làm vấn đề tệ hơn. Chúng ta biết vậy, bởi chúng ta nghe điều đó từ những đứa trẻ chúng ta thấy trong văn phòng. Thỉnh thoảng chúng muốn gào lên với bố mẹ: “Bố mẹ thôi nói được không ạ!” Đặc biệt là khi chúng đang có rắc rối và đã hiểu được mình làm sai điều gì. Một đứa trẻ buồn rầu thì vốn đã bị quá tải các giác quan. Vậy việc nói thêm sẽ tác động thế nào? Nó chỉ choán lấy giác quan của trẻ, khiến chúng thêm bất thường, cảm thấy quá sức chịu đựng, và càng ít có thể học được hoặc nghe được gì từ bạn.

Hãy theo sát và tìm ra nguyên nhân tại sao đối với những gì đang diễn ra trong tâm trí trẻ. Tập trung vào cảm xúc của con, hãy mặc kệ tất cả những sợ sệt có thể ngăn cản bạn được thực sự cùng con trong lúc đó. Dù lúc đó ý muốn có lớn tới đâu thì hãy cố tránh tranh luận với đứa trẻ, giáo huấn chúng, bảo vệ quan điểm của bạn, hoặc nói với chúng hãy ngừng việc đó đi. Đó không phải là lúc để dạy bảo hay giải thích. Đó là lúc để lắng nghe, ngồi xuống cùng con bạn và cho chúng thời gian để bày tỏ cảm xúc.

#### **Chiến lược kết nối #4:**

#### **Phản ánh lại những gì bạn nghe được**

Với 3 chiến lược đầu tiên của vòng kết nối Kỷ luật Không-Rắc rối, chúng ta thể hiện sự an ủi, công nhận cảm xúc, và chúng ta lắng nghe. Bước thứ tư là phản ánh cho trẻ những gì mà chúng vừa nói, để chúng biết rằng chúng ta đã lắng nghe. Việc phản ánh cảm xúc của chúng đưa chúng ta trở về chiến lược đầu tiên, khi chúng ta lại

một lần nữa thể hiện sự an ủi, và có thể dẫn chúng ta đi qua vòng kết nối thêm một lần nữa.

Phản ánh lại những gì ta nghe được thì tương tự như bước thứ 2, nhưng nó khác với sự công nhận ở chỗ là giờ chúng ta tập trung cụ thể vào những gì đứa trẻ thực sự nói với chúng ta. Bước công nhận là dành cho việc thừa nhận những cảm xúc và thấu cảm với đứa trẻ. Chúng ta nói những điều như: “Bố biết con giận như thế nào”. Nhưng khi chúng ta phản ánh lại cảm xúc của đứa trẻ, chúng ta thực chất kết nối lại những gì đứa trẻ nói với chúng ta. Nếu được xử lý khéo léo, điều này cho phép đứa trẻ cảm thấy được lắng nghe và thấu hiểu. Như chúng ta đã nói, cảm nhận rằng mình được thấu hiểu sẽ khiến đứa trẻ cảm thấy bình tĩnh vô tận, và thậm chí là cảm giác được che chở. Khi con bạn biết rằng bạn đang thực sự nắm được điều mà chúng nói với bạn - bằng cách nói “Bố đang nghe con nói đấy, con thực sự rất tức khi bố nói với con là chúng ta phải rời bữa tiệc” hoặc “Thảo nào mà con tức lên về việc đó, có lẽ bố cũng sẽ cảm thấy vậy” - bạn đã tiến một bước dài trong việc xoa dịu những cảm xúc cao trào lúc đó.

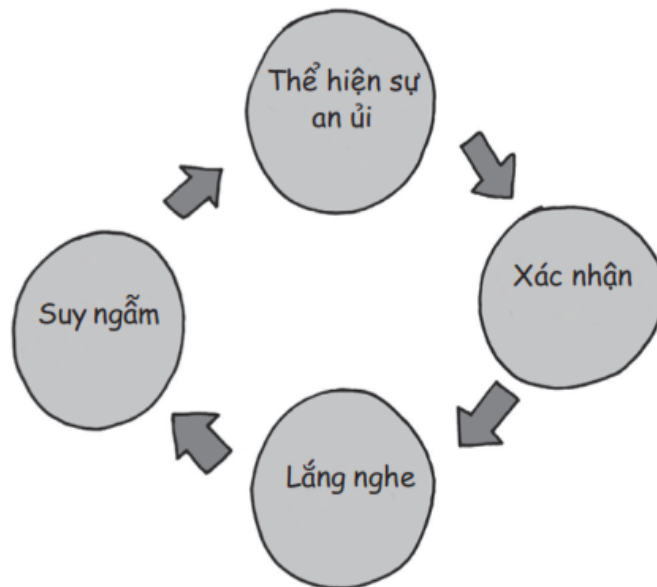
Tuy nhiên hãy cẩn thận với cách bạn phản ánh cảm xúc. Bạn không muốn biến những cảm xúc ngắn hạn, tức thời của con mình thành điều gì đó to tát và dai dẳng hơn thực tế. Giả dụ như, đứa con 6 tuổi của bạn rất buồn vì anh trai lớn liên tục trêu chọc khiến cô bé bắt đầu la hét liên tục: “Anh thật ngốc nghếch, em ghét anh!”. Lúc đó ngay tại sân sau nhà bạn, những người hàng xóm đều nghe thấy hét (may quá là ông Patel đang tưới luống cỏ), cô bé lặp lại câu đó không ngừng, phải đến hơn chục lần, cho đến khi cô bé ngã vào vòng tay bạn, khóc nức nở.

Và rồi bạn bắt đầu vòng tròn kết nối. Bạn thể hiện sự an ủi, thể hiện sự thương yêu bằng cách cúi xuống dưới tầm mắt của cô bé, ôm và xoa lưng, biểu hiện sự thấu cảm qua gương mặt. Bạn công nhận trải nghiệm của cô bé: “Mẹ biết mà, con gái yêu. Mẹ biết. Con rất buồn”. Bạn lắng nghe cảm xúc của cô bé, và bạn phản ánh lại những gì bạn nghe thấy: “Con đang giận lắm, phải không?”. Câu trả lời của cô bé có thể là việc la hét lại lần nữa: “Đúng ạ, và con ghét Jimmy!” (tên của anh trai cô bé được xướng lớn lên trong một tiếng hét khác).

Và giờ là đến phần học búa. Bạn muốn phản ánh lại cho cô bé nghe cảm xúc của nó, nhưng bạn không muốn nhấn mạnh cái suy nghĩ trong tâm trí của cô bé là cô bé thực sự ghét anh trai mình. Một tình huống như này cần tới cách tiếp cận cẩn thận, để bạn có thể thành thật với con gái mình và giúp nó hiểu được cảm xúc của mình nhưng giúp nó tránh xa việc củng cố cảm xúc nhất thời đó thành một khái niệm kéo dài hơn. Vậy bạn có thể nói những điều như: “Mẹ không trách tại sao con lại tức giận như vậy. Mẹ cũng không thích khi bị người khác trêu như vậy. Mẹ biết con yêu quý Jimmy, và hai con đã chơi rất vui cùng nhau chỉ vài phút trước đây thôi, khi đang chơi cùng với cái xe goòng. Nhưng con khá tức giận với anh ý lúc này, phải vậy không?” Mục đích của kiểu phản ánh này là để chắc chắn rằng đứa trẻ hiểu rằng bạn hiểu được trải nghiệm của chúng, và làm vậy để xoa dịu những bức xúc, trấn an những xáo trộn bên trong, để chúng có thể quay trở lại với trạng thái tốt. Nhưng bạn không muốn cho phép một cảm xúc chỉ đơn giản là nhất thời - sự tức giận của cô bé với anh trai - được nhận thức trong tâm trí của cô bé như một đặc điểm cố định, là một phần cố hữu trong mối quan hệ giữa cô bé và anh trai. Do đó bạn hãy cho cô bé thấy góc nhìn khác

và nhắc cô bé nhớ về lúc cả hai đang chơi đùa rất vui cùng chiếc xe goòng.

### CHU KỲ KẾT NỐI KHÔNG-RẮC RỐI



Đó là điều mà vòng tròn kết nối làm: nó để chúng ta thể hiện rằng chúng ta yêu trẻ, chúng ta hiểu trẻ và chúng ta luôn ở bên chúng dù chúng có xử sự như thế nào. Khi chúng ta biết bình tĩnh, bám theo câu hỏi tại sao, và suy nghĩ làm thế nào, chúng ta có thể thể hiện sự an ủi, công nhận, lắng nghe và phản ánh cảm xúc, và ủng hộ đứa trẻ theo cách tạo nên sự kết nối mà có thể thể hiện tình yêu của chúng ta một cách rõ ràng và chuẩn bị cho trẻ được định hướng lại.

## Chương 5

### KỶ LUẬT 1-2-3: ĐỊNH HƯỚNG LẠI CHO HÔM NAY, VÀ CHO NGÀY MAI

Roger đang làm việc trong ga-ra khi cô con gái 6 tuổi của anh, Katie, đang giận dữ bên ngoài: “Bố! Bố có thể làm gì đó với Allie được không?” Roger sớm nhận ra rằng Katie đang buồn vì Gina, bạn của cô bé đến chơi đã hẹn trước, đang trở nên rất thân thiết với người chị gái 9 tuổi tên là Allie của Katie. Về phần của cô bé, Allie hiển nhiên rất vui vì mình độc chiếm được buổi vui chơi, khiến em gái của mình cảm thấy bị bỏ rơi.

Để giải quyết vấn đề với cô con gái lớn của mình, Roger thấy nhiều cách khác nhau. Có một cách đơn giản là nói với Allie rằng cô bé cần để cho Katie và Gina một chút thời gian chơi cùng nhau, bởi vì đó là kế hoạch đã lên sẵn cho buổi vui chơi. Cách tiếp cận như vậy không có gì là sai cả, nhưng nếu theo cách áp đặt như vậy lên tình huống, Roger có thể sẽ bỏ qua trình tự quan trọng mà có thể cho phép Allie sử dụng não bộ phía trên của mình.

Nên thay vì đó, anh ấy đi vào trong nhà, gọi cô con gái lớn sang một bên, và bắt đầu cuộc trò chuyện ngắn. Họ ngồi trên ghế, và anh ấy vòng tay quanh cô bé. Với kiểu cách và tính khí của Allie, anh quyết định bắt đầu bằng một câu hỏi đơn giản:

Roger: Gina đang chơi rất vui với con, và con rất tốt với các em nhỏ tuổi hơn. Nhưng bố đang băn khoăn nếu con thấy em Katie

đang không vui lắm vì Gina đang dành hết sự chú ý cho con.

Allie: (trong trạng thái phòng thủ, ngồi dậy và quay lại phía bố mình), Bố à, con chẳng làm điều gì xấu cả. Bọn con chỉ nghe nhạc thôi mà.

Roger: Bố không nói là con làm gì sai cả. Bố chỉ hỏi là con có biết Katie bây giờ đang cảm thấy sao không.

Allie: Vâng, nhưng đó không phải lỗi của con!

Roger: Con yêu à, bố hoàn toàn đồng ý rằng đó không phải lỗi của con. Hãy nghe câu hỏi của bố này: con có thấy rằng Katie không vui không? Bố hỏi là con có thấy điều đó không?

Allie: Con đoán là như vậy.

Với sự thừa nhận như vậy, chúng ta thấy bằng chứng là phần não bộ phía trên của Allie đã tham dự vào cuộc đối thoại, dù chỉ một chút. Cô bé thực sự bắt đầu lắng nghe và nghĩ về những gì bố mình nói. Lúc này, Roger có thể hướng vào phần não bộ phía trên nào mà anh ấy muốn thu hút và luyện tập. Không phải bằng cách nói cho Allie biết cô bé nên nghĩ hay cảm thấy gì, mà bằng cách muốn cô bé tự suy ngẫm về tình huống, và để ý tới những gì người khác đang trải qua.

Roger: Tại sao con nghĩ em có thể buồn?

Allie: Con đoán là bởi vì chắc em chỉ muốn Gina chơi với mỗi em ấy. Nhưng Gina chạy đến phòng con mà, con đâu có bảo em ấy làm vậy.

Roger: Bố biết. Có thể con nói đúng, rằng Katie chỉ muốn Gina chơi với mình em ấy. Nhưng con có nghĩ vậy không? Nếu em ấy đang đứng đây và nói cho chúng ta nghe những gì em ấy cảm thấy, thì em ấy sẽ nói gì nhỉ?

Allie: Đó là cuộc hẹn vui chơi của em ấy, không phải của con.

Roger: Có lẽ gần đúng rồi đó. Em ấy nói vậy có lý không?

Allie: Con chỉ không hiểu tại sao bọn con không thể cùng nghe nhạc. Thực sự đấy bố ạ.

Roger: Bố hiểu. Bố đồng ý với con. Nhưng Katie sẽ nói gì nhỉ?

Allie: Rằng khi bọn con cùng ở cạnh nhau thì Gina chỉ muốn chơi với con thôi?

Và với câu hỏi đó, sự cảm thông đã được khởi phát. Đó là sự nhận thức mới dấy lên, chúng ta không thể mong đợi một giây phút như trong phim khi cô bé 9 tuổi xúc động và khóc vì thương em gái bởi nỗi đau trong cảm xúc. Nhưng đó là điểm khởi đầu. Allie ít nhất đã bắt đầu ý suy ngẫm một cách có ý thức về cảm xúc của em gái mình (nếu bạn có con nhỏ, bạn biết rằng điều này không hề là một thành công nhỏ). Từ đó, Roger có thể hướng cuộc đối thoại để Allie suy nghĩ nhiều hơn về cảm xúc của Katie. Sau đó anh ấy có thể yêu cầu Allie giúp đỡ với một kế hoạch để xử lý tình huống - “Có lẽ bọn con sẽ cùng nghe thêm một bài hát nữa, rồi sau đó con sẽ chuẩn bị để đi ngủ?” và làm vậy, anh ấy có thể để phần não bộ phía trên của cô bé tham gia vào việc lên kế hoạch và giải quyết vấn đề.

### THAY VÌ RA LỆNH VÀ ĐÒI HỎI...



### GẮN KẾT VỚI PHẦN NÃO BỘ PHÍA TRÊN



Khởi xướng một cuộc đối thoại định hướng lại như thế này không phải luôn luôn thành công. Sẽ có những lúc một đứa trẻ không sẵn lòng (hoặc thậm chí không thể) thấy những góc nhìn khác nhau, để lắng nghe và suy ngẫm về cảm xúc của người khác. Roger có thể kết thúc bằng cách nói với Allie rằng cô bé cần tìm việc gì đó khác để làm, như kiểu Liz phải ra lệnh khi con gái cô ấy không quyết

định được ai sẽ lái xe đưa nó tới trường. Hoặc anh ấy có thể chơi một trò chơi cùng cả ba cô bé, để chắc chắn rằng ai cũng cảm thấy được bao gồm.

Nhưng hãy để ý rằng khi anh ấy cần làm việc định hướng lại, Roger đã không ngay lập tức áp đặt lý lẽ công bằng của anh ấy vào tình huống. Bằng cách thúc đẩy sự cảm thông và giải quyết vấn đề, anh ta cho con gái mình cơ hội để luyện tập cùng phần não bộ phía trên của mình. Khi chúng ta cho trẻ càng nhiều cơ hội để nhìn nhận về những nhu cầu của bản thân cũng như nhu cầu của người khác, và luyện tập đưa ra những lựa chọn tốt mà có thể ảnh hưởng tích cực tới những người xung quanh chúng, thì chúng sẽ làm việc đó càng tốt hơn. Một cuộc đối thoại như thế này giữa Roger và Allie có mất nhiều thời gian hơn việc đơn giản là tách hai cô bé ra không? Tất nhiên. Nó có khó thực hiện hơn không? Vâng, có lẽ vậy. Nhưng cách định hướng lại với sự hợp tác và tôn trọng thì rất đáng để nỗ lực và dành thêm thời gian. Chắc chắn là vậy. Và khi điều đó trở thành sự mặc định của bạn, nó sẽ khiến mọi thứ dễ thở hơn cho bạn và cả gia đình, bởi ít đi những cuộc tranh cãi, và bạn sẽ xây dựng trí não cho trẻ theo cách mà bạn sẽ ngày càng ít phải giải quyết lối cư xử xấu.

### **Kỷ luật 1-2-3**

Trong chương này, chúng tôi muốn có góc nhìn gần hơn về khái niệm định hướng lại, là những gì thực sự mọi người nghĩ về khi nói đến kỷ luật. Sự định hướng lại là cách mà chúng ta đáp lại khi con cái chúng ta làm điều gì đó mà chúng ta không thích, như là ném thứ gì đó khi giận dữ, hoặc là chúng không làm điều mà chúng ta muốn, như là đánh răng trước khi đi ngủ. Sau khi chúng ta được kết

nổi, làm thế nào để chúng ta giải quyết những đứa trẻ bất hợp tác hoặc phản kháng, định hướng chúng lại theo cách sử dụng não bộ phía trên để chúng có thể có những quyết định thích hợp hơn mà trở thành phản xạ có điều kiện sau này.

Như chúng ta đã nói, kỷ luật Không-Rắc rối là để kết nối và tương tác cảm xúc với trẻ, cùng lúc với việc hướng tới mục tiêu ngắn hạn đạt được sự hợp tác, cũng như mục tiêu lâu dài là xây dựng trí não của đứa trẻ. Một cách đơn giản để nghĩ về sự định hướng lại là cách tiếp cận 1-2-3, tập trung vào một định nghĩa, hai nguyên tắc và ba kết quả mong muốn. Bạn không cần ghi nhớ từng chi tiết của cách tiếp cận này (đặc biệt là bởi vì chúng tôi đã cung cấp cho bạn Bảng thông tin nhanh ở cuối cuốn sách này). Hãy sử dụng nó như một cái khung tổ chức để giúp bạn tập trung vào những gì quan trọng khi bạn cần định hướng lại con mình.

### **Một định nghĩa**

Điểm bắt đầu khi nghĩ về việc định hướng lại cho con mình hướng tới cách cư xử tốt hơn là định nghĩa về kỷ luật. Khi con bạn có những quyết định không tốt hoặc không kiểm soát được cảm xúc của chúng, chúng ta cần nhớ rằng kỷ luật là sự dạy dỗ. Nếu chúng ta quên đi sự thật giản đơn này, chúng ta sẽ đi chệch hướng. Nếu kỷ luật trở thành hình phạt, chúng ta có thể bỏ lỡ cơ hội để dạy dỗ. Nếu tập trung vào hậu quả của hành vi, chúng ta giới hạn cơ hội để trẻ trải nghiệm sự hoạt động về thể chất và cảm xúc trong phạm vi hiểu biết của chúng.

Một người mẹ kể cho chúng tôi nghe về việc tìm thấy một hộp bút sáp màu khi chị cùng con gái 6 tuổi đang cùng dọn phòng. Họ đã

cùng đi mua dụng cụ học tập vài ngày trước đó, và cô con gái chị đã thích mê hộp sáp màu này. Chị đã không mua hộp sáp màu đó, nhưng cô bé đã lén đút hộp bút sáp màu vào túi của mình.

Người mẹ nói rằng khi chị ấy tìm thấy hộp sáp màu, chị ấy quyết định hỏi trực tiếp cô bé. Khi cô bé nhìn thấy mẹ mình cầm trên tay hộp sáp màu cùng nét mặt đầy bối rối, mắt cô bé mở to đầy sợ hãi và tội lỗi. Trong một giây phút như thế, sự phản ứng của cha mẹ sẽ quyết định lớn đến việc đưa trẻ cảm nhận gì từ sự việc. Như chúng tôi đã giải thích ở chương 1, nếu cha mẹ tập trung vào hậu quả hay phạt lỗi, và nếu chị ấy ngay lập tức la lối, phát vào mông đứa trẻ, để chúng về phòng, hoặc lấy đi một cơ hội tiếp theo mà cô bé đang mong đợi, thì đứa trẻ lập tức sẽ chuyển trọng tâm. Thay vì để đứa trẻ chú ý tới những lời lắp bắp “à, vâng” đang diễn ra bên trong, hoặc nghĩ về quyết định cô bé đưa ra khi lấy hộp sáp màu ở cửa hàng, thì cô bé sẽ chú ý tới việc bố mẹ sẽ phạt mình như thế nào. Cô bé thậm chí có thể thấy mình như một nạn nhân, mà phần nào đó có lý do để lén lấy hộp sáp màu vào lúc đó.

Thay vì vậy, người mẹ này đã đưa ra cách tiếp cận kỷ luật hướng tới việc dạy dỗ hơn là ngay lập tức đưa ra hình phạt. Chị ấy cho con gái mình thời gian để ngồi xuống và ý thức về lỗi làm mà cô bé đang cảm nhận từ việc lấy một thứ không thuộc về mình. Vâng, tội lỗi có thể có ích. Đó là bằng chứng cho thấy một lương tâm bình thường! Và nó có thể hình thành cách cư xử trong tương lai.

Khi người mẹ nói chuyện với con gái mình, chị ấy hạ thấp người xuống (thấp xuống dưới tầm mắt, như chúng ta đã nói ở mấy trang trước) và một cuộc đối thoại yêu thương được mở ra. Lúc đầu cô bé 6 tuổi vẫn phủ nhận việc đã lén lấy hộp sáp màu, sau đó cô bé nói

mình không nhớ, và sau đó khi người mẹ bình tĩnh chờ đợi, cô bé cuối cùng cũng giải thích với mẹ rằng mẹ không cần phải lo, bởi “Con đã đợi tới khi cô bán hàng với mái tóc dày không chú ý” mới đút hộp sáp màu vào trong túi quần của cô bé. Đến lúc này, người mẹ hỏi rất nhiều câu hỏi để khuyến khích cô bé nghĩ về những khái niệm mà cô bé chưa nghĩ tới: “Con có biết lấy đồ không phải của mình thì gọi là gì không?”, “Việc ăn trộm có hợp pháp không?”, “Con có biết rằng cô bán hàng với mái tóc dày đó đã phải bỏ tiền để mua hộp sáp màu để bày trong cửa hàng hay không?”

THAY VÌ NGAY LẬP TỨC CHỈ RA HẬU QUẢ...



## HÃY BẮT ĐẦU TRÒ CHUYỆN



Đáp lại, cô con gái cúi đầu thấp hơn, môi dưới bắt đầu đưa ra, và những giọt nước mắt bắt đầu rơi. Cô bé rõ ràng đang cảm thấy điều mình đã làm thật tệ. Khi cô bé lặng lẽ khóc, người mẹ kéo cô bé lại gần, không làm gián đoạn hoặc ngăn lại những gì đang diễn ra tự nhiên, mà ở bên cùng với cô bé rồi nói “Con đang cảm thấy tệ quá phải không?”. Cô bé gật đầu, và những giọt nước mắt tiếp tục lăn dài. Người mẹ có thể an ủi và ở bên cạnh con gái trong khoảnh khắc đẹp này, nơi mà trình tự kỷ luật tiếp diễn một cách tự nhiên khi người mẹ không cần làm gì hay nói gì cả. Người mẹ ôm lấy cô bé, cho cô bé được khóc và cảm nhận, sau vài phút chị giúp con lau nước mắt và khuyên con hít một hơi thật sâu. Sau đó họ tiếp tục đối thoại, nói về sự trung thực, về sự tôn trọng với tài sản của người khác, và về việc làm điều đúng, cho dù nó khó.

Bằng cách khởi đầu cuộc đối thoại rất hợp tác và cho phép kỷ luật diễn ra tự nhiên bằng cách hướng sự chú ý của con gái mình vào cảm giác tội lỗi mà cô bé đã cảm thấy sẵn từ trước, hơn là việc phạt cô bé ngay lập tức, người mẹ đã tạo cơ hội để trí não phía trên

của cô bé được luyện tập việc suy ngẫm về hành động của mình và chúng ảnh hưởng tới người khác như thế nào, học một vài bài học cơ bản về đạo đức và nhân cách. Và sau đó họ cùng lên kế hoạch làm thế nào để trả lại hộp bút sáp màu cho “cô bán hàng với mái tóc dày” .

Kỷ luật Không-Rắc rối thì hoàn toàn là về việc dạy dỗ, và đó là những gì người mẹ này đã tập trung vào. Chị ấy cho phép con gái mình được trải nghiệm thấu đáo về cảm xúc và suy nghĩ gắn với quyết định lén lấy hộp sáp màu. Bằng việc luôn đặt những trải nghiệm bên trong của con mình ở trong tâm trí, hơn là chuyển những cảm xúc thành giận dữ bằng việc trừng phạt, chị ấy đã cho phép não bộ của cô bé không những ý thức được về sự thiếu thanh thản bên trong, mà còn kết nối chúng với trải nghiệm đưa ra quyết định tồi, trong trường hợp này là việc ăn trộm. Lại một lần nữa, việc chúng ta thể hiện sự khắc nghiệt hoặc đưa ra hình phạt, đặc biệt khi giận dữ hoặc phản ứng, có thể trở nên phản tác dụng bởi nó làm trẻ rời xa những thông điệp sinh lý và cảm xúc trong lương tâm của chúng, mà đó là một lực đẩy mạnh mẽ trong việc phát triển sự tự rèn luyện kỷ luật.

## **HAI NGUYÊN TẮC**

Chúng tôi cũng muốn theo 2 nguyên tắc chính khi định hướng lại những đứa trẻ, cho phép hai nguyên tắc này được chỉ hướng cho mọi điều mà trẻ làm. Những nguyên tắc này, cùng với những chiến lược cụ thể theo sau đó, sẽ khuyến khích sự hợp tác từ trẻ và làm cho cuộc sống của trẻ và người lớn dễ thở hơn.

### **Nguyên tắc #1:**

## **Đợi đến khi con bạn sẵn sàng**

Hãy nhớ những gì chúng ta đã nói ở Chương 3: sự kết nối sẽ làm cho một đứa trẻ chuyển từ trạng thái phản ứng sang trạng thái tiếp nhận. Vậy nên một khi bạn đã kết nối và cho phép con mình đạt tới điểm mà nó sẵn sàng lắng nghe và sử dụng não phía trên, thì đó là lúc để định hướng lại. Không phải trước đó. Một trong những khuyến nghị về cách làm cha mẹ phản tác dụng nhất mà chúng tôi nghe được nhiều lần đó là: “Khi một đứa trẻ cư xử tồi, chúng ta cần xử lý ngay lập tức. Nếu không, chúng sẽ không hiểu tại sao chúng bị kỷ luật”.

Chúng tôi thực sự không nghĩ đây là một lời khuyên tệ nếu bạn đang tiến hành thí nghiệm về hành vi với động vật. Với những chú chuột, hoặc thậm chí là những chú chó, đó có thể là lời khuyên tốt. Với con người, thì rất ít. Thực tế là chúng ta có lý khi xử lý cách cư xử tệ ngay lập tức. Tuy nhiên, trường hợp thường thấy là thời điểm tệ nhất để xử lý cách cư xử tệ là ngay sau khi nó xảy ra.

Lý do rất đơn giản. Sự cư xử tệ thường xảy ra bởi vì đứa trẻ không thể kiểm soát được cảm xúc của chúng. Và khi cảm xúc của chúng rối loạn, phần não phía trên không còn tham gia vào nữa. Nó tạm thời không còn kiểm soát, có nghĩa là đứa trẻ không có khả năng hoàn thành nhiệm vụ mà phần não phía trên chịu trách nhiệm: đưa ra quyết định tốt, nghĩ về người khác, cân nhắc hậu quả, cân bằng cảm xúc và cơ thể, và là một người biết tiếp thu. Và do vậy, chúng tôi khuyên bạn xử lý vấn đề cư xử sớm khi có thể, nhưng chỉ khi nào con bạn đã ở trong trạng thái bình tĩnh và tiếp thu, kể cả khi bạn phải chờ đợi. Trẻ nhỏ dù chỉ mới ba tuổi cũng có thể nhớ được những gì xảy ra gần đây, gồm cả ngày hôm trước đó. Bạn có thể bắt

đầu cuộc đối thoại bằng cách nói “Mẹ muốn nói về việc đã xảy ra hôm qua lúc đi ngủ. Chuyện đó cũng mới thôi, đúng không nào?” Đợi đúng thời điểm là rất quan trọng khi chúng ta muốn dạy dỗ một cách hiệu quả.

Khi hệ thống thần kinh của chúng chưa được đánh thức, chúng sẽ hầu như không tiếp nhận những gì ta đang dạy dỗ. Bởi vậy khi chúng ta tiến hành kỷ luật, chúng ta muốn đợi đến lúc nào đứa trẻ bình tĩnh, chú ý và tiếp thu. Hãy tự hỏi: “Con tôi sẵn sàng chưa nhỉ?” Thậm chí sau khi bạn đã kết nối và xoa dịu trạng thái tiêu cực của trẻ, có lẽ tốt nhất vẫn cần đợi thêm sau đó trong ngày, hoặc thậm chí ngày hôm sau để tìm thời điểm tốt hơn cho việc dạy và định hướng lại. Bạn có thể nói: “Mẹ muốn đợi cho đến khi nào chúng ta thực sự có thể nói và lắng nghe nhau. Chúng ta sẽ quay trở lại và nói về điều này sau con nhé.”

Một lưu ý nhỏ, cũng quan trọng như việc tự hỏi “Con mình đã sẵn sàng chưa?”, hãy tự hỏi bản thân “Mình đã sẵn sàng chưa?”. Nếu như bạn đang trong tâm trạng phản ứng, thì tốt nhất bạn nên đợi để nói đối thoại. Bạn không thể làm một giáo viên hiệu quả nếu bạn không ở trong trạng thái bình tĩnh và tập trung. Nếu bạn quá buồn đến nỗi không thể kiểm soát, bạn dường như sẽ tương tác theo cách phản tác dụng với mục tiêu bạn đề ra là dạy dỗ và tạo dựng kết nối. Trong trường hợp đó, tốt hơn là bạn hãy nói vài điều như: “Mẹ quá giận để trò chuyện và giúp con lúc này, vậy mẹ sẽ dành chút thời gian để bình tĩnh, và sau đó mẹ con mình sẽ nói chuyện một chút”. Sau đó, khi cả hai mẹ con đều đã sẵn sàng, việc kỷ luật sẽ hiệu quả hơn và tốt hơn cho cả hai.

## **Nguyên tắc #2:**

## **Hãy nhất quán nhưng đừng cứng nhắc**

Chẳng có nghi ngờ gì về điều này: sự nhất quán là quan trọng khi nuôi dưỡng và dạy bảo con trẻ. Nhiều bậc làm cha mẹ chúng ta nhận ra rằng họ cần phải nhất quán hơn với con mình - dù là với thời gian đi ngủ, hạn chế đồ ăn vặt hoặc tiếp xúc với các thiết bị công nghệ, hay nói chung. Nhưng có những ông bố bà mẹ ưu tiên tiêu chí nhất quán và biến nó thành sự cứng nhắc, và không tốt cho con, cho bản thân họ, hoặc cho mối quan hệ bố/mẹ với con.

Hãy phân biệt rõ sự khác nhau giữa hai từ này. Sự nhất quán là dựa trên quan điểm đáng tin cậy và xuyên suốt để trẻ biết được chúng ta mong đợi gì từ chúng và chúng nên mong đợi gì từ bố mẹ. Mặt khác, sự cứng nhắc là việc duy trì không lay chuyển những quy tắc mà chưa nghĩ kỹ về chúng, hoặc không thay đổi theo sự phát triển của trẻ. Là những ông bố bà mẹ, chúng ta muốn mình nhất quán nhưng không cứng nhắc.

Một trong những lý do chính khiến các ông bố bà mẹ trở nên cứng nhắc với con của họ là bởi vì họ đang thực hành một kiểu giáo dục con cái dựa trên sự sợ hãi. Họ lo ngại rằng nếu họ dễ dãi và cho phép con mình uống 1 lon nước ngọt trong một bữa ăn nào đó, thì chúng sẽ trượt theo lối đó và con họ sẽ lại uống Mountain Dew vào bữa sáng, bữa trưa và bữa tối từ đó trở về sau. Bởi vậy họ gắn chặt với quy tắc và từ chối nước ngọt.

Hoặc đưa trẻ sáu tuổi gặp ác mộng và muốn nằm cùng giường với bố mẹ bởi vì cậu bé sợ, nhưng họ lại sợ rằng đưa trẻ lại tạo ra một tiền lệ nguy hiểm. Họ nói: “Chúng tôi không muốn thằng bé hình thành một thói quen ngủ xấu. Nếu chúng tôi không rèn giũa từ bé,

thằng bé sẽ giữ thói quen ngủ xấu đấy suốt tuổi thơ”. Bởi vậy họ gắn chặt với quy tắc và làm đúng nhiệm vụ đưa thằng bé về giường của nó.

Chúng tôi hiểu nỗi sợ. Chính chúng tôi cũng cảm nhận được điều tương tự với con của mình. Và chúng tôi đồng ý rằng bố mẹ đương nhiên nên duy trì được sự ý thức về những phần mà họ đang tạo lập bên trong đứa trẻ. Bởi vậy mà sự nhất quán là rất quan trọng.

Nhưng việc giáo dục con cái dựa trên nỗi sợ lại khiến chúng ta tin rằng chúng ta không bao giờ có thể cho phép ngoại lệ với một món quà vật - hoặc chúng ta không thể an ủi hoặc vỗ về đứa trẻ sợ hãi giữa đêm mà không dọa chúng về việc sẽ mất ngủ mãi – và chúng ta đã bước lấn sang sự cứng nhắc. Đó là sự giáo dục con cái dựa trên nỗi sợ, không phải dựa trên những gì mà con cái chúng ta cần ở thời điểm cụ thể đó. Đó là sự giáo dục con cái nhằm giảm thiểu nỗi sợ hãi và lo lắng của chúng ta, hơn là để dạy dỗ con cái chúng ta theo cách tốt nhất và định hình trí não đang phát triển của trẻ.

Vậy làm thế nào để chúng ta giữ được sự nhất quán mà không lấn sang sự cứng nhắc do sợ hãi gây nên. Vâng, hãy bắt đầu bằng việc thừa nhận rằng có một số thứ không thể thương lượng được. Ví dụ như, chẳng bao giờ bạn có thể để xe trẻ em chạy ngang qua một bãi đậu xe đông đúc, hoặc đưa con tầm tuổi đi học của bạn bơi mà không có sự giám sát, hoặc đưa trẻ thiếu niên con bạn vào trong một chiếc ô-tô với tài xế vừa uống rượu. Những an toàn về thể chất là không thể thương lượng.

### CỨNG NHẮC



### NHẤT QUÁN NHƯNG LINH ĐỘNG



Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là bạn không bao giờ có thể cho phép ngoại lệ, hoặc lờ đi nhiều lần khi thấy con mình xử sự sai. Ví dụ, nếu bạn có 1 quy tắc về không đụng vào đồ công nghệ khi đang ở bàn ăn, nhưng đứa con bốn tuổi của bạn vừa nhận được máy chơi điện tử xếp hình mới, và cậu bé đang chơi với nó lặng lẽ khi bạn đang ăn tối cùng một cặp vợ chồng khác, đó có thể là lúc tốt

để có ngoại lệ với quy tắc của bạn. Hoặc nếu con gái của bạn đã hứa rằng cô bé sẽ hoàn thành bài tập trước bữa tối nhưng ông bà của cô bé xuất hiện và đưa đi chơi, thì bạn cần thỏa thuận lại với cô bé về thời gian hoàn thành bài tập.

Nói cách khác, mục tiêu là duy trì một cách tiếp cận nhất quán nhưng linh hoạt với con bạn, để chúng biết được nên mong đợi gì từ bạn, và cũng biết rằng đôi khi bạn sẽ xem xét thấu đáo những yếu tố liên quan. Điều này quay trở lại với những gì chúng ta đã nói ở chương trước: phản ứng linh hoạt. Chúng ta muốn phản ứng một cách có chủ đích với một tình huống theo cách cân nhắc xem thế nào là tốt nhất cho trẻ và cho cả gia đình, kể cả nó đồng nghĩa với việc cho phép ngoại lệ với những quy tắc và mong đợi thông thường của chúng ta.

Câu hỏi đặt ra với kỷ luật nhất quán và kỷ luật cứng nhắc là chúng ta hy vọng đạt được gì. Nhắc lại rằng, chúng ta muốn dạy dỗ những gì. Trong những hoàn cảnh thông thường chúng ta muốn duy trì những quy tắc và mong đợi một cách nhất quán. Nhưng chúng ta muốn tránh bị cứng nhắc, phớt lờ bối cảnh và do đó lỡ mất cơ hội để dạy những bài học mà chúng ta muốn dạy. Đôi lúc khi chúng ta kỷ luật, chúng ta cần tìm những cách khác để đạt được mục tiêu, để chúng ta có thể dạy những điều mà chúng ta muốn con mình học được một cách hiệu quả hơn.

Ví dụ như thỉnh thoảng bạn có thể thử với cách “thử lại lần nữa”. Thay vì ngay lập tức phạt trẻ bởi cách nói năng thiếu lễ phép, bạn có thể nói những điều kiểu như “Bố cực kỳ là nếu con làm lại, con có thể nói điều đó theo cách lễ phép hơn”. Thử lại lần nữa cho phép trẻ có thêm cơ hội để xử lý tốt một tình huống. Việc đó giúp chúng thực

hành làm điều đúng đắn. Chúng ta vẫn quyết tâm giữ vững sự kỳ vọng, nhưng chúng ta đang làm điều đó theo một cách hiệu quả hơn là những kết quả khiên cưỡng đến từ sự áp đặt cứng nhắc.

Điểm mấu chốt là trong những nỗ lực của bạn nhằm xây dựng kỹ năng, bạn vẫn có thể nhất quán khi vẫn thể hiện sự linh hoạt và bỏ ngỏ những phương án khác. Và vì những đứa trẻ học được thế nào là đúng và sai, chúng cũng cần hiểu được rằng cuộc sống không chỉ có những phần thưởng và hình phạt đến từ bên ngoài. Sự linh hoạt, cách giải quyết tình huống, xem xét bối cảnh, và sửa chữa lỗi lầm cũng là những điều quan trọng. Điều quan trọng nhất cho trẻ em đó là hiểu ra bài học ngay lúc đó với những cảm thức cá nhân mà chúng có thể chạm đến và có thể đồng cảm với người mà chúng vừa làm tổn thương, tìm ra cách đối diện với tình huống và ngăn chặn nó xảy ra trong tương lai.

#### THAY VÌ RA LỆNH VÀ YÊU CẦU CỨNG NHẮC



## HÃY CHO TRẺ ĐƯỢC THỰC HÀNH LÀM ĐIỀU ĐÚNG ĐẮN



### **BA KẾT QUẢ TRÍ NHÃN**

Như vậy kỹ luật 1-2-3 tập trung vào một định nghĩa (dạy dỗ) và hai quy tắc (đợi đến khi nào con bạn sẵn sàng, và hãy nhất quán nhưng không cứng nhắc. Giờ hãy xem ba kết quả mà chúng ta mong muốn đạt được khi chúng ta định hướng lại.

#### **Kết quả #1: Sự tự thi**

Một trong những kết quả tốt đẹp nhất mà sự định hướng lại, là một phần thuộc Kỹ luật Không-Rắc rối đó là nó giúp phát triển khả năng tự thi của cá nhân trong những đứa trẻ. Lý do là bởi thay vì chỉ đơn giản ra lệnh và yêu cầu đứa trẻ đáp ứng kỳ vọng của chúng ta thì chúng ta yêu cầu chúng để ý và phản ánh lại cảm xúc của mình cũng như cách xử thế của chúng trước những tình huống khó khăn. Điều này có thể khó bởi bạn biết rằng não bộ phía trên của một đứa trẻ không những phát triển cuối cùng mà còn bởi chúng thường không hiện hữu trong những giờ phút kỷ luật. Nhưng với việc luyện tập và những cuộc đối thoại xây dựng khả năng tự thi như chúng ta đã và đang thảo luận và sẽ giải thích chi tiết hơn trong chương tới,

trẻ có thể trở nên ý thức hơn và hiểu bản thân đầy đủ hơn. Chúng có thể phát triển trí não của cá nhân, điều mà cho phép chúng hiểu rõ hơn những gì chúng cảm thấy, và kiểm soát tốt hơn việc xử trí trong những tình huống khó.

Đối với những trẻ nhỏ, chúng ta có thể thúc đẩy quá trình này đơn giản bằng việc đặt tên cho cảm xúc mà chúng ta quan sát được: “Khi bạn ấy lấy con búp bê đi, trông con có vẻ rất tức giận? Đúng vậy không?”. Với trẻ lớn hơn, những câu hỏi mở sẽ tốt hơn, cho dù chúng ta có phải “dẫn nhân chứng” tới sự tự hiểu mình: “Mẹ có thấy con trước khi con cáu kỉnh với anh trai, và hình như con ngày càng tức giận hơn vì anh ấy quấy rầy con. Có phải đó là những gì con cảm thấy không?” Với hy vọng rằng câu trả lời của cậu bé sẽ dạng như “Vâng! Và con phát khùng lên khi mà anh ý...”. Mỗi khi một đứa trẻ nói rõ chi tiết và thảo luận về trải nghiệm cá nhân, chúng sẽ có thêm nhìn nhận về bản thân và làm sâu sắc thêm sự tự hiểu về mình. Đó là một cuộc đối thoại mang tính chất phản ánh để khơi dậy trí não. Sự tập trung vào khả năng tự thị của trẻ sẽ giúp chúng tiến tới kết quả mong đợi thứ hai của sự định hướng lại.

## **Kết quả #2: Sự thấu cảm**

Cùng với sự tự nhận phát triển trong trẻ, chúng ta cũng muốn trẻ phát triển khía cạnh khác của trí não, đó là sự thấu cảm. Khoa học về cơ chế thần kinh mềm dẻo dạy chúng ta rằng những luyện tập lặp đi lặp lại của sự phản ánh này, giống trong những hội thoại phản ánh với người khác, sẽ kích hoạt mạch trí não của chúng ta. Và với sự tập trung chú ý lặp đi lặp lại vào khía cạnh tinh thần nội tại, nó còn thay đổi cả mạch nối trong não bộ, dựng lên và củng cố vùng thấu cảm, một phần về “đặt trọng tâm vào người khác” trong phần

não phía trên-cái mà những nhà khoa học gọi là mạch kết nối xã hội thuộc vỏ não trước trán. Đây là phần của não làm cho sơ đồ trí não của chúng ta không chỉ cho sự tự thị hay sự thấu cảm cho người khác, và còn có cả “chúng ta” cho phần đạo đức và sự thấu hiểu lẫn nhau. Đó là những gì mà mạch trí não tạo nên. Vậy chúng ta muốn cho trẻ nhiều những bài luyện tập phản ánh những hành động của chúng ảnh hưởng tới người khác ra sao, nhìn vấn đề từ góc độ của người khác và phát triển sự ý thức về cảm giác của người khác.



## **Kết quả #3:**

### **Sự hòa nhập và sửa chữa những rạn vỡ**

Sau khi giúp trẻ suy ngẫm về cảm xúc của riêng chúng và phản ánh lại hành động của chúng ảnh hưởng tới người khác như thế nào, chúng ta muốn hỏi chúng xem chúng có thể làm gì để tạo nên sự hòa nhập để khắc phục tình huống và làm cho mọi thứ đúng trở lại.

Phần nào của não bộ mà chúng ta đang hướng tới bây giờ? Bạn đoán xem: phần não phía trên, phụ trách khả năng thấu cảm, đạo đức, cân nhắc hệ quả của những quyết định, và điều khiển cảm xúc.

Chúng ta hướng đến phần não phía trên bằng cách đặt câu hỏi, trong ví dụ này là khắc phục một tình huống. “Con có thể làm gì để chuyện này tốt hơn? Con có thể làm điều gì tích cực để khắc phục điều này? Con nghĩ bây giờ điều gì sẽ đến? Việc khắc phục này dựa trên sự tự thị và thấu cảm và sau đó là đến bản đồ trí não “chúng ta” như một kết nối được hình thành lại với người khác. Một khi chúng ta đã dẫn dắt trẻ tới sự thấu cảm và tự thị, chúng ta muốn nhắm tới kết quả là việc hành động để không những giải quyết vấn đề mà hành vi của trẻ gây ảnh hưởng tới, mà còn là đối với người kia, và trên hết là chính mối quan hệ đó.

Hành động sau khi làm tổn thương người khác hoặc sau khi có một quyết định tệ thì không dễ dàng với bất kỳ ai trong chúng ta, bao gồm cả những đứa trẻ. Đặc biệt là khi trẻ còn nhỏ, hoặc nếu chúng có bản tính rất nhút nhát, bố mẹ chắc cần ủng hộ chúng và giúp chúng xin lỗi. Đôi lúc bố mẹ xin lỗi hộ đứa trẻ cũng là một điều tốt. Bạn và trẻ có thể cùng đồng ý về nội dung xin lỗi trước đó. Nhưng

nói chung việc ép một đứa trẻ nói lời xin lỗi không thật lòng khi chúng chưa sẵn sàng không có gì là tốt cả, hoặc việc ép đứa trẻ xin lỗi vì đã làm vậy sẽ khiến hệ thần kinh của trẻ ngập trong những lo lắng. Trở lại với việc hỏi xem trẻ đã sẵn sàng hay chưa. Đôi khi chúng ta cần đợi để trẻ có thể sẵn sàng.

Chẳng bao giờ là dễ dàng khi quay lại và cố gắng bù đắp cho mỗi lỗi lầm. Nhưng Kỷ luật Không-Rắc rối cho phép chúng ta giúp trẻ học làm điều đó. Nó nhắm tới việc đạt được ba kết quả: tập trung vào việc cho trẻ luyện tập để hiểu bản thân hơn bằng sự tự thị, nhìn nhận vấn đề từ quan điểm của người khác với sự thấu cảm, và sau đó tiến hành các bước để cải thiện một tình trạng cụ thể khi chúng làm điều sai. Khi trẻ đi sâu được vào khả năng nhìn nhận bản thân, suy ngẫm cảm xúc của người khác, và hành động để khắc phục một tình huống, chúng xây dựng và củng cố mối liên kết bên trong thùy trước, cho phép chúng hiểu bản thân hơn và hòa hợp với người khác khi chúng sang tuổi vị thành niên và trở thành người lớn. Về cơ bản, bạn đang dạy cho não của trẻ làm cách nào để tạo nên bản đồ trí não của “tôi”, “bạn”, và “chúng ta”.

### **Hành động cùng Kỷ luật 1-2-3**

Cuộc sống cho ta nhiều cơ hội để hình thành trí não. Đó là những gì chúng ta thấy khi Roger nói chuyện với con gái mình về việc chiếm dụng ngày hẹn vui chơi của em gái. Anh ấy đã có thể dễ dàng hô to điều gì đó với con gái mình, chẳng hạn như “Allie, tại sao con không để Katie và Gina có thời gian riêng nhỉ?”. Mặc dù vậy, nếu làm theo cách đó, anh ấy có thể đã lỡ mất một cơ hội để dạy Allie và giúp cô bé xây dựng trí não của mình.

Thay vì vậy, cách anh ta xử trí tạo cách tiếp cận theo lối 1-2-3. Bằng việc khởi đầu cuộc đối thoại với con gái mình (“Con có thấy Katie đang không vui?”) thay vì áp luật, anh ấy chú trọng vào định nghĩa về kỷ luật: sự dạy dỗ. Anh ấy còn giải quyết theo hai quy tắc. Đầu tiên, anh ấy chắc chắn rằng cô bé đã sẵn sàng bằng cách làm cho cô bé cảm thấy đang được lắng nghe mà không bị phán xét (“Bố hoàn toàn đồng ý rằng đó không phải là lỗi của con”). Thứ hai, anh ấy tránh quá cứng nhắc và còn nhờ Allie giúp để có cách xử lý tình huống tốt. Và anh ấy đạt được cả ba kết quả, giúp con gái nghĩ về hành động của mình (“Tại sao con nghĩ em gái con sẽ buồn?”), cảm giác của em gái (“Nếu em gái con đứng đây và nói cho chúng ta biết những gì em ý cảm thấy, thì em sẽ nói gì?”) và cách xử lý mà cô bé có thể chọn để giải quyết tình huống (“Hãy nghĩ ra 1 cách”).

Cách tiếp cận này cũng hiệu quả với những trẻ lớn hơn. Hãy cùng xem ví dụ về một cặp vợ chồng đã áp dụng nó với đứa con học sinh cấp hai của họ.

Cứ mỗi dịp tặng quà lớn vào những năm trước, Nila luôn viết “điện thoại di động” ở đầu tiên trong danh sách mong muốn của cô bé. Cô bé nói đi nói lại với bố mẹ, Steve và Bela, rằng “tất cả” các bạn khác đều có điện thoại di động. Mẹ và bố cô bé phản đối điều này hơn bất cứ ai khác, nhưng khi cô bé lên tuổi mười hai, họ bớt khắt khe đi. Sau tất cả, Nila cũng có trách nhiệm, cô bé dành nhiều thời gian độc lập với bố mẹ hơn trước, và một chiếc điện thoại di động có thể khiến mọi thứ thuận tiện hơn cho tất cả mọi người. Họ dùng mọi biện pháp họ cho là quan trọng - tắt chức năng Internet ở trong điện thoại, tải xuống những ứng dụng để lọc bỏ nội dung nguy

hiểm, nói chuyện với cô bé về những vấn đề như sự bảo mật và an toàn - sau đó chuyển sang bước tiếp theo trong việc làm cha mẹ.

Suốt mấy tháng đầu, Nila làm cho quyết định của bố mẹ cô bé dường như rất ổn. Cô ấy để ý tới điện thoại và sử dụng chúng một cách thích hợp, và họ thấy rằng họ đã không đánh giá quá mức yếu tố tiện lợi.

Nhưng một đêm Bela nghe thấy Nila ho sau khi đèn đã tắt được một tiếng, nên chị ấy mở cửa phòng để kiểm tra. Ánh sáng xanh xung quanh giường Nila ngay lập tức biến mất, nhưng đã quá muộn. Cô bé đã bị phát hiện.

Bela bật đèn ở đầu giường lên và trước khi chị ấy có thể nói điều gì đó thì Nila đã vội vã giải thích: “Mẹ, con chỉ hơi lo lắng về bài kiểm tra ngày mai và không thể ngủ được, nên con chỉ đang cố gắng nghĩ về thứ gì đó khác”.

Bela biết điều nên làm hơn là phản ứng quá lên, đặc biệt khi mục đích đầu tiên của chị ấy lúc đó là để con mình ngủ trở lại, nên trước hết chị ấy nói: “Mẹ có thể hiểu việc con cần nghĩ về thứ gì khác. Mẹ cũng không thích khi không thể ngủ được”. Sau đó chị ấy nói: “Nhưng hãy nói về việc đó ngày mai. Đưa mẹ điện thoại nào, và mẹ muốn con đi ngủ ngay”.

Khi Bela nói với Steve, chị biết thêm rằng anh ấy cũng gặp phải tình huống tương tự chỉ tuần trước thôi khi Bela đi vắng, và anh ấy quên không đề cập đến chuyện đó. Và bây giờ họ có 2 tình huống mà con gái họ đang hiển nhiên làm trái những quy tắc về điện thoại và giấc ngủ.

Sử dụng cách tiếp cận 1-2-3, Steve và Bela tập trung vào định nghĩa của kỷ luật. Bài học nào mà họ muốn dạy cho con gái của mình. Họ muốn nhấn mạnh tầm quan trọng của sự trung thực, trách nhiệm, niềm tin và tuân theo luật lệ gia đình mà mọi người đã cùng nhau đồng ý. Và bởi họ xem xét cách để xử lý sự vi phạm của Nila, họ giữ định nghĩa này luôn ở trung tâm trong tâm trí mình.

Sau đó họ tập trung vào hai nguyên tắc. Bela tiến hành nguyên tắc đầu tiên - chắc chắn rằng con gái họ đã sẵn sàng - khi chị ấy cầm điện thoại của Nila và bảo cô bé đi ngủ. Lúc tối khuya, khi mọi người đều đã mệt mỏi và một đứa trẻ vẫn còn thức muộn hơn, thì hiếm khi là lúc tốt để dạy bảo. Giáo huấn cho Nila ngay sau đó cũng có thể khiến cho mọi thứ thành rắc rối, khiến cả mẹ và con gái nản lòng và tức giận. Chiến lược tốt hơn đó là đợi đến ngày hôm sau, khi Bela và Steve có thể tìm được thời điểm thích hợp để giải quyết vấn đề. Không phải là trong lúc vội vàng ăn sáng và chuẩn bị bữa trưa, mà là sau bữa ăn tối khi mọi người có thể thảo luận vấn đề một cách bình tĩnh với quan điểm khác đi.

Và với cách xử lý cụ thể của họ, đây là lúc mà nguyên tắc thứ hai xuất hiện: hãy nhất quán, nhưng đừng cứng nhắc. Sự nhất quán tất nhiên là rất quan trọng. Steve và Bela có quan điểm rõ ràng về việc Nila cần trung thực và có trách nhiệm với điện thoại của mình, và ít nhất là trong việc này, cô bé đã không làm đúng những gì mà họ đã đồng ý cùng với nhau. Bởi vậy họ cần giải quyết thiếu sót đó với một cách xử lý nhất quán.

Nhưng để làm vậy, họ không muốn tạo nên một quyết định cứng nhắc để làm quá lên. Phản ứng đầu tiên của họ là lấy lại chiếc điện thoại. Nhưng một khi họ nói chuyện với sự bình tĩnh, họ nhận ra

rằng trong trường hợp này, cách xử lý như vậy có thể quá quyết liệt. Ngoài vấn đề này ra, Nila đã tỏ ra có trách nhiệm với điện thoại của mình. Nên thay vì việc lấy lại chiếc điện thoại, họ quyết định thảo luận vấn đề với Nila, muốn cô bé cùng đề ra những quy tắc để giải quyết vấn đề. Trong thực tế, cô bé là người đưa ra một giải pháp dễ dàng cho mọi người: cô bé sẽ để điện thoại ngoài phòng ngủ khi cô bé đi ngủ. Và thế là cô bé sẽ không muốn kiểm tra điện thoại mỗi khi nó sáng lên nữa - và bố với mẹ có thể chắc chắn rằng Nila đang nạp lại năng lượng khi điện thoại của cô bé đang được sạc pin.

Cách xử lý này hiệu quả bởi vì Nila có cách ra quyết định tốt. Họ đều đồng ý rằng nếu có thêm vấn đề phát sinh, hoặc nếu cô bé còn sử dụng điện thoại không hợp lý thì Steve và Bela sẽ giữ điện thoại trừ những lúc được cho phép trong ngày.

Với cách xử lý đủ sự tôn trọng với Nila như này để có thể cùng hợp tác và củng cố những giới hạn, Steve và Bela đã thể hiện một phương châm nhất quán và thống nhất, gắn chặt với những quy tắc và mong muốn của họ, mà không trở nên cứng nhắc và nghiêm khắc theo cách không có lợi cho con gái họ, cho tình huống đó và cho mối quan hệ giữa họ và con gái.

Kết quả là, họ đã cho chính bản thân họ một cơ hội tốt hơn nhiều để đạt được ba kết quả mong muốn: sự tự trị, sự thấu cảm và cùng nhau khắc phục. Họ khuyến khích sự tự trị trong con gái mình bằng cách tiếp cận mang tính hợp tác khi đặt ra các câu hỏi và tham gia đối thoại. Các câu hỏi tập trung vào giúp Nila ngừng lại để nghĩ về quyết định vì sao cô bé lại bật điện thoại khi cô bé không được cho là sẽ làm điều đó: “Con cảm thấy thế nào khi con làm một điều mà con biết con không nên? Hoặc là khi bố mẹ bước vào và nhìn thấy

con đang dùng điện thoại? Con nghĩ bố mẹ cảm thấy thế nào?” Những câu hỏi khác dẫn đến sự tự thị với những lựa chọn tốt hơn trong tương lai: “Lần tới nếu con có vấn đề với giấc ngủ, thì con sẽ làm gì thay vì dùng điện thoại?” Với những câu hỏi như vậy, bố mẹ Nila giúp cô bé có thêm sự tự thị của cá nhân và xây dựng phần não bộ phía trên, cho phép cô bé phát triển sự hiểu biết bên trong và tự hiểu mình hơn trong tương lai. Thêm vào đó, bằng cách tiếp cận vấn đề theo cách tôn trọng cô bé và mong muốn của cô bé, họ làm tăng khả năng Nila sẽ đến nói với họ về những vấn đề lớn hơn về sau, khi cô bé bước vào tuổi thiếu niên.

Kết quả của sự thấu cảm trong tình huống này khác với những giây phút kỷ luật khác. Thường thì khi chúng ta khuyến khích sự thấu cảm trong trẻ khi chúng có một quyết định tồi, chúng ta cố gắng hướng chúng đến việc suy nghĩ về cảm xúc của người khác, người mà bị hành vi của chúng làm tổn thương. Trong trường hợp này, không ai thực sự bị tổn thương trừ Nila, người bị mất ngủ. Nhưng Steve và Bela cố gắng làm cho Bela hiểu rằng niềm tin của họ với cô bé đã bị sút mẻ đi, dù chỉ đôi chút. Họ có cách tốt hơn là làm to vấn đề, hoặc sử dụng cảm giác tội lỗi hoặc tự thương mình, và họ thể hiện với cô bé một cách rõ ràng rằng họ sẽ không cậy tới những cách đó. Nhưng họ nói với cô bé rằng mối quan hệ của họ với cô bé có ý nghĩa như thế nào, và giải thích rằng họ cảm thấy không ổn khi sự tin tưởng bị sút mẻ có thể làm tổn hại đến mối quan hệ theo một cách nào đó.

Phần này của cuộc thảo luận về mối quan hệ là một tiêu điểm của sự hòa nhập, sự kết nối giữa những phần khác nhau. Sự hòa nhập là điều làm cho một tổng thể vĩ đại hơn tổng số các phần của

chúng, và đó là thứ tạo nên tình yêu trong một mối quan hệ. Tập trung vào sự tự thi và thấu cảm và sau đó là mối quan hệ, dẫn tới kết quả mong muốn thứ ba, theo một cách tự nhiên, đó là sự khắc phục. Một khi có một lỗ hổng xuất hiện trong một mối quan hệ, dù nó nhỏ tới đâu, chúng ta cũng muốn sửa lại nó càng sớm càng tốt. Bố mẹ của Nila cần cho cô bé cơ hội đó. Trong cuộc thảo luận của họ về những quy tắc về sử dụng điện thoại lúc tối khuya, họ hỏi những câu hỏi để giúp cô bé nghĩ về những hệ quả thuộc về mối quan hệ khi không tuân theo những cam kết. Lại một lần nữa, họ tránh làm cô bé lúng túng trong cảm xúc bằng cách làm cô bé thấy tội lỗi, và thay vì đó, họ hỏi cô bé những câu hỏi trù mẩn như “Con có thể làm điều gì để bố mẹ cảm thấy rất hài lòng khi đặt lòng tin vào con?”. Họ phải “dẫn nhân chứng” một chút, và giúp Nila nghĩ về những hành động xây dựng lòng tin mà cô bé có thể làm - như sử dụng điện thoại chỉ để gọi và thông báo với bố mẹ, hoặc tự giác để điện thoại ngoài phòng ngủ vào ban đêm. Khi làm như vậy, cô bé nghĩ về những cách để hướng tới việc xây dựng lại lòng tin nơi bố mẹ mình.

Kỷ luật 1-2-3 không phải là một công thức hay một bộ nguyên tắc để bạn nghiêm túc tuân theo. Bạn không phải ghi nhớ nó và thực hiện nó một cách cứng nhắc. Chúng tôi chỉ đơn giản đưa cho bạn những hướng dẫn để giữ trong đầu khi bạn bắt đầu điều hướng. Bằng cách nhắc nhở bản thân nhớ về định nghĩa và mục đích của kỷ luật, những nguyên tắc để dẫn đường cho nó, và những kết quả mà bạn mong muốn, bạn sẽ mang lại cho bản thân một cơ hội tốt hơn nhiều để kỷ luật bọn trẻ, để giáo dục chúng, theo con đường dẫn đến sự hợp tác tốt hơn từ chúng và những mối quan hệ tốt hơn giữa những thành viên trong gia đình.

## Chương 6

# XỬ LÝ HÀNH VI

### **Đơn giản là R-E-D-I-R-E-C-T (Điều hướng)**

Cậu con trai 11 tuổi của Anna, Paolo, gọi điện cho cô từ trường và xin phép về nhà với bạn của mình là Harrison vào chiều hôm đó. Paolo diễn giải, kế hoạch là đi bộ về nhà Harrison, ở đó hai cậu bé sẽ làm bài tập về nhà, rồi sau đó chơi cho đến giờ ăn tối. Khi Anna hỏi liệu bố mẹ Harrison có biết về kế hoạch này không, Paolo khẳng định là họ có, vì vậy Anna bảo với cậu bé là cô sẽ đón bé trước giờ ăn tối.

Tuy nhiên, khi Anna nhận tin cho mẹ Harrison muộn hơn vào chiều hôm đó, nói rằng cô sẽ đón Paolo trong một vài phút nữa, lộ ra rằng mẹ Harrison đang ở chỗ làm. Anna sau đó cũng được biết bố của Harrison cũng không ở nhà, và rằng không ai trong số họ biết về kế hoạch Paolo sẽ ghé qua của các cậu bé.

Anna tức phát điên. Cô biết cũng có thể có sự truyền đạt sai nào đó trong giao tiếp, nhưng thực sự với cô thì có vẻ như Paolo đã không thành thật. Khả năng tích cực nhất là cậu bé đã hiểu nhầm về kế hoạch, trong trường hợp đó đáng ra cậu phải cho cô biết khi cậu nhận ra rằng bố mẹ của Harrison không ở nhà và không được báo trước. Khả năng tệ nhất là cậu bé đã nói dối thẳng thừng với cô.

Khi cô và Paolo đã ở trong xe và đang trên đường từ nhà của Harrison về, cô cảm thấy muốn lao vào cậu bé, đưa ra hình phạt và tức giận dạy dỗ cậu về niềm tin và bổn phận.

Nhưng đó không phải là điều cô đã làm.

Thay vào đó, cô sử dụng phương pháp Bộ não-Toàn diện. Vì con trai cô đã khá lớn và cậu bé không còn trong trạng thái tinh thần phản xạ, phần “kết nối” của phương pháp tiếp cận của cô chỉ đơn giản là ôm và hỏi cậu bé xem hôm đó có vui không. Sau đó cô thể hiện sự tôn trọng bằng cách nói chuyện trực tiếp với cậu. Cô kể về chuyện đã nhắn tin với mẹ của Harrison, rồi nói đơn giản: “Mẹ mừng vì con và Harrison đã chơi cùng nhau rất vui vẻ. Nhưng mẹ có một câu hỏi. Mẹ biết con biết sự tin tưởng quan trọng đến thế nào trong gia đình mình, vậy nên mẹ tự hỏi có chuyện gì đã xảy ra ở đây.” Cô nói với giọng điềm tĩnh, không thể hiện sự gay gắt mà thay vào đó thể hiện rằng cô không hiểu rõ lắm và tò mò về sự việc.

Cách tiếp cận dựa trên sự hiếu kỳ này, khi mà cô bắt đầu bằng việc trao cho con trai niềm tin vô căn cứ, đã giúp cho Anna giảm sự rắc rối trong tình huống kỷ luật. Mặc dù tức giận, cô đã tránh ngay lập tức đi đến kết luận rằng các cậu bé đã cố ý lừa dối bố mẹ chúng. Vì vậy, Paolo có thể lắng nghe câu hỏi của mẹ mà không cảm thấy bị buộc tội thẳng thừng. Thêm nữa, sự hiếu kỳ của cô đã đặt trách nhiệm giải thích cho chính mình lên vai Paolo, vì vậy cậu bé phải suy nghĩ về việc ra quyết định của mình, điều này mang lại cho não bộ tầng trên của cậu một chút sự thực hành. Cách tiếp cận của Anna đã cho Paolo thấy rằng cô giả định cậu gần như lúc nào cũng quyết định sáng suốt, và rằng cô bối rối và ngạc nhiên khi có vẻ như cậu đã không như vậy.

Nhân đây, trong trường hợp này, cậu đã không có một quyết định khôn ngoan. Cậu giải thích với mẹ rằng Harrison tưởng là bố cậu sẽ về nhà, nhưng khi chúng đến nơi, bố của Harrison không ở đó. Cậu bé cho biết lẽ ra cậu nên cho cô biết ngay lập tức, nhưng chỉ là cậu đã không làm vậy. “Con biết, mẹ à. Con lẽ ra phải bảo mẹ rằng không còn ai khác ở nhà. Con xin lỗi.”

Sau đó Anna có thể phản ứng và chuyển từ kết nối sang điều hướng, cô nói điều gì đó giống như: “Phải, mẹ mừng là con đã rõ việc lẽ ra phải nói với mẹ. Hãy cho mẹ biết tại sao điều đó lại không xảy ra.” Nhưng cô biết cô muốn sự điều hướng có ý nghĩa nhiều hơn là chỉ đơn thuần xử lý một hành vi này. Cô nhanh chóng nhận ra tình huống này là một cơ hội để xây dựng những kỹ năng cá nhân và kỹ năng quan hệ quan trọng ở con trai mình, và để giúp cậu bé hiểu rằng hành động của cậu đã làm sút mẻ một chút niềm tin của cô và đi lệch khỏi thỏa thuận gia đình rằng luôn luôn thông báo nếu kế hoạch thay đổi. Đó là lý do, trước khi chuyển sang điều hướng, cô kiểm tra lại bản thân.

### **Trước khi Điều hướng: Hãy Bình tĩnh và Kết nối**

Bạn đã thấy áp phích của Anh từ Thế Chiến II gần đây trở nên vô cùng phổ biến chưa? Tấm áp phích có ghi: “Hãy Bình tĩnh và Tiếp tục”? Đó không phải là một câu thần chú tệ để luôn sẵn sàng sử dụng khi con bạn nổ tung – hoặc trước khi bạn nổ tung. Anna nhận ra tầm quan trọng của việc giữ bình tĩnh khi cô xử lý vấn đề về hành vi của Paolo. Bộc phát và la mắng con trai sẽ không mang lại điều gì tốt đẹp cả. Trên thực tế, nó sẽ đẩy Paolo ra xa và trở thành một sự sao nhãng khỏi điều quan trọng ở đây: sử dụng thời điểm kỷ luật này để xử lý hành vi của cậu, và giáo dục.

Chúng ta sẽ thảo luận rất nhiều chiến lược điều hướng ở dưới đây, nhìn nhận nhiều con đường khác nhau để điều hướng trẻ khi chúng quyết định sai lầm hoặc hoàn toàn mất kiểm soát bản thân. Nhưng trước khi bạn quyết định xem nên dùng chiến lược điều hướng nào khi bạn điều hướng con mình đi đến việc sử dụng bộ não tầng trên, trước tiên bạn nên làm một điều: kiểm tra bản thân. Hãy nhớ, cũng như việc hỏi “Con mình đã sẵn sàng chưa?” rất quan trọng, việc hỏi “Mình đã sẵn sàng chưa?” cũng vô cùng cần thiết.

Hãy tưởng tượng bạn đi vào căn bếp vừa mới lau dọn của mình và thấy cô con gái 4 tuổi của mình cheo leo trên bàn bếp, một hộp trứng trống rỗng và một tá vỏ trứng vỡ bên cạnh, đang khuấy một xô đựng cát đầy những trứng. Bằng cái xèng xúc cát của bé! Hay cậu con trai 12 tuổi thông báo với bạn vào lúc 6h chiều Chủ nhật rằng sáng ngày hôm sau là đến hạn nộp mô hình tế bào 3D. Điều này bất chấp sự thật là cậu bé đã khẳng định với bạn toàn bộ bài tập về nhà của cậu đã làm xong, rồi sau đó dành cả buổi chiều chơi bóng rổ và điện tử với một người bạn.

Khi ở giữa những thời điểm phần nộ như thế, điều tốt nhất bạn có thể làm là tạm dừng. Nếu không trạng thái tinh thần phản xạ sẽ dẫn bạn đến việc bắt đầu la hét, hay ít nhất là giảng giải về việc một đứa trẻ 4 tuổi (hoặc 12 tuổi) đáng lẽ phải biết nhiều hơn thế.

Thay vì thế, hãy tạm dừng. Đơn giản là tạm dừng. Cho phép bản thân hít một hơi thật sâu. Tránh phản xạ, đưa ra hình phạt, hay ngay cả dạy dỗ trong sự cao trào của tình huống.

Chúng tôi biết điều đó không dễ dàng, nhưng hãy nhớ: khi con bạn làm sai điều gì đó, bạn muốn điều hướng bé quay về với bộ não

tầng trên. Vì thế điều tương tự với bạn cũng rất quan trọng. Khi đưa con 3 tuổi của bạn đang phẫn nộ, hãy nhớ rằng bé mới chỉ là một cô bé nhỏ tuổi với khả năng kiểm soát cảm xúc và cơ thể còn hạn chế. Việc của bạn là trở thành người trưởng thành trong mối quan hệ này và xử lý với tư cách là một phụ huynh, là một thiên đường an toàn và yên bình trong cơn bão cảm xúc. Cách bạn phản ứng trước hành vi của con mình sẽ ảnh hưởng đáng kể tới kết quả của toàn bộ sự việc. Vì thế trước khi điều hướng, hãy kiểm tra lại bản thân và cố gắng hết sức để giữ bình tĩnh. Đó là khoảng tạm dừng xuất phát từ bộ não tầng trên của bạn nhưng đồng thời cũng củng cố sức mạnh của chính bộ não tầng trên đó. Thêm nữa, khi bạn thể hiện khả năng như vậy trước các con của mình, chúng sẽ có thể học hỏi kỹ năng đó cho chính chúng.

Giữ vững sự minh mẫn và bình tĩnh trong suốt khoảng thời gian tạm dừng đó là bước đầu tiên của bạn.

Sau đó hãy nhớ kết nối. Việc tỏ ra bình tĩnh, yêu thương, và ân cần trong khi kỷ luật con mình là hoàn toàn có thể. Và nó vô cùng hiệu quả. Đừng đánh giá thấp sức mạnh của giọng điệu khi bạn bắt đầu một cuộc hội thoại về hành vi mà bạn muốn thay đổi. Nhớ rằng, sau cùng thì bạn đang cố gắng để giữ bản thân vững vàng và kiên định trong việc kỷ luật, cùng lúc đó vẫn tương tác với con mình theo cách thức thể hiện sự ấm áp, yêu thương, tôn trọng, và cảm thông. Hai mặt của quá trình nuôi dạy trẻ này có thể và nên song song tồn tại. Đó là sự cân bằng mà Anna đã cố đạt được khi cô nói chuyện với Paolo.

Như bạn vừa được nghe chúng tôi khẳng định trong toàn bộ cuốn sách, bọn trẻ cần ranh giới, ngay cả khi chúng đang phiền

muốn. Nhưng bạn có thể vừa giữ vững ranh giới, vừa mang lại rất nhiều sự đồng cảm và công nhận đối với ham muốn và cảm xúc đằng sau hành vi của bé. Bạn có thể nói: “Mẹ biết con thực sự muốn một cây kem nữa, nhưng mẹ sẽ không thay đổi ý định đâu. Dù vậy, con có thể khóc, buồn, và thất vọng. Và mẹ sẽ ở đây để an ủi con trong lúc con buồn bã.”



Và hãy nhớ không được gạt bỏ cảm xúc của một đứa trẻ. Thay vì thế, hãy nhận biết trải nghiệm chủ quan nội tâm đó. Khi một đứa trẻ phản xạ mạnh mẽ trước một tình huống, đặc biệt là khi phản xạ đó có vẻ vô căn cứ và thậm chí là lố bịch, phụ huynh sẽ muốn nói điều gì đó như là “Con chỉ đang mệt thôi” hay “Đó không phải vấn đề to tát gì” hay “Sao con lại phải buồn đến vậy về chuyện này nhỉ?” Nhưng những câu như trên là coi nhẹ trải nghiệm của trẻ - những

suy nghĩ, cảm nhận, và ham muốn của bé. Lắng nghe, đồng cảm, và thấu hiểu trải nghiệm của con mình trước khi phản ứng sẽ đáp ứng tình cảm và hiệu quả hơn nhiều. Mong muốn của bé có thể ngớ ngẩn đối với bạn, nhưng đừng quên rằng nó rất thật với bé, và bạn không muốn coi thường điều gì đó quan trọng với bé.

Vì vậy khi đến lúc kỷ luật, hãy giữ bình tĩnh và kết nối. Sau đó bạn có thể bắt đầu các chiến lược điều hướng của mình.

### ***Chiến lược Giúp bạn R-E-D-I-R-E-C-T (Điều hướng)***

Phần còn lại của chương này chúng ta sẽ tập trung vào những gì mà bạn có lẽ đang chờ đợi: những chiến lược điều hướng Không-Rắc rối cụ thể mà bạn có thể sử dụng một khi bạn đã kết nối với con mình và muốn điều hướng chúng quay trở lại bộ não tầng trên. Để sắp xếp những chiến lược này, chúng tôi đã liệt kê chúng dưới dạng những chữ cái đầu tiên của từ Điều hướng (REDIRECT):

**R**educe words – Giảm ngôn từ

**E**mbrace emotions – Nắm bắt cảm xúc

**D**escribe, don't preach – Mô tả, không thuyết giáo

**I**nvolve your child in the discipline – Để trẻ tham gia vào kỷ luật

**R**eframe a no into a conditional yes – Biến từ chối thành đồng ý có điều kiện

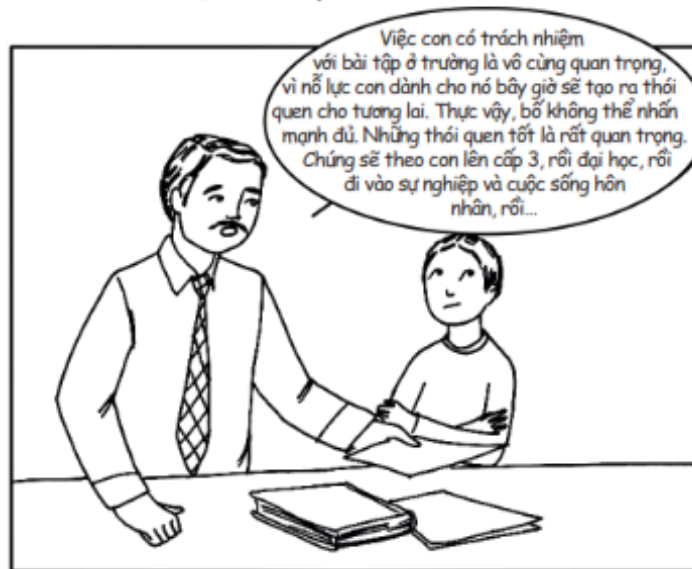
**E**mphasize the positive – Nhấn mạnh mặt tích cực

**C**reatively approach the situation – Tiếp cận tình huống một cách sáng tạo

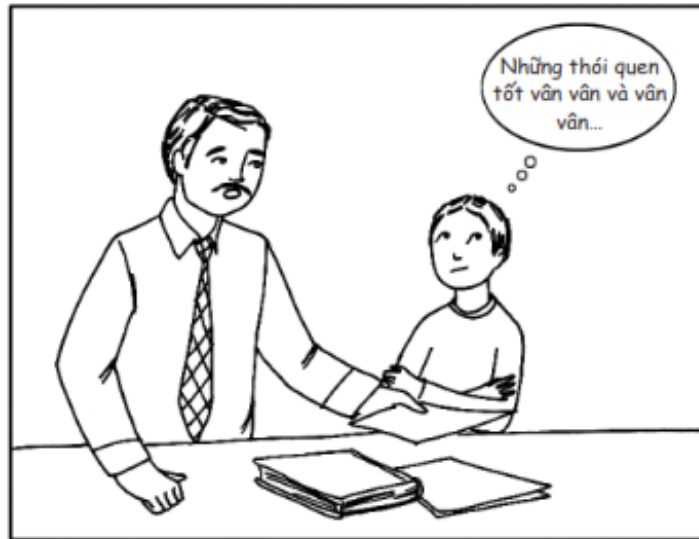
## Teach mindsight tools – Giáo dục những công cụ tâm nhãn

Trước khi đi vào cụ thể, chúng tôi muốn làm rõ: đây không phải danh sách bạn cần ghi nhớ. Chúng đơn thuần chỉ là những khuyến nghị đã được phân loại mà các phụ huynh chúng tôi từng làm việc cùng nhiều năm qua cảm thấy hữu ích nhất. (Nhân đây chúng tôi đã bao gồm danh sách này trong tờ Giấy nhớ Tủ lạnh ở cuối cuốn sách này.) Như mọi khi, bạn nên giữ toàn bộ những chiến lược đa dạng này như những phương pháp tiếp cận khác nhau trong bộ công cụ nuôi dạy trẻ của mình, lựa chọn những chiến lược phù hợp trong vô vàn những hoàn cảnh khác nhau tùy thuộc vào tính khí, độ tuổi, và giai đoạn của con mình, cũng như triết lý nuôi dạy trẻ của chính bạn.

### ĐIỀU PHỤ HUYNH NÓI:



## ĐIỀU ĐỨA TRẺ NGHE THẤY



### **Chiến lược Điều hướng #1: Giảm ngôn từ**

Trong sự tương tác kỷ luật, các bậc phụ huynh thường cảm thấy cần phải chỉ ra những gì con cái họ làm sai và nhấn mạnh điều gì cần thay đổi trong lần tới. Mặt khác, các bé thường vốn đã biết chúng sai, đặc biệt khi chúng lớn hơn. Điều cuối cùng mà chúng muốn (hoặc cần) là một bài giảng giải dài dòng về những lỗi làm của chúng.

Chúng tôi đặc biệt khuyến nghị rằng trong khi điều hướng bạn cần cương lại ham muốn nói quá nhiều. Dĩ nhiên việc xử lý vấn đề và dạy bài học là quan trọng. Nhưng hãy làm điều đó một cách vắn tắt. Bất kể độ tuổi của con bạn là bao nhiêu, những bài thuyết giảng dài dòng sẽ không có khả năng khiến chúng muốn lắng nghe nhiều hơn. Thay vào đó, bạn chỉ đang làm chúng ngập trong thông tin và quá tải giác quan. Kết quả là, chúng thường đơn giản phớt lờ chúng ta.

Với các bé nhỏ tuổi hơn, có thể chưa học được điều gì là đúng và điều gì là sai, việc chúng ta giảm bớt ngôn từ thậm chí còn quan trọng hơn. Thông thường thì các bé đơn giản là không có đủ năng lực để tiếp thu một bài giảng dài dòng. Vậy nên thay vào đó, chúng ta cần giảm ngôn từ.

Ví dụ, nếu đứa con nhỏ của bạn đánh bạn vì cô bé giận bạn không chú ý tới bé trong khi bạn đang chăm sóc một đứa con khác, không có lý do gì để bùng nổ một bài diễn văn dài dòng và lê thê về việc tại sao đánh người lại là một phản ứng tồi tệ trước những cảm xúc tiêu cực. Thay vì thế, hãy thử phương pháp bốn bước này để xử lý vấn đề và sau đó cho qua, tất cả 4 bước mà không dùng nhiều hơn một vài từ:

#### XỬ LÝ HÀNH VI SAI TRÁI CỦA BÉ VỚI 4 BƯỚC

##### BƯỚC 1: Kết nối và tiếp cận cảm xúc đằng sau hành vi



BƯỚC 2: Tiếp cận hành vi



BƯỚC 3: Đưa ra những lựa chọn khác



#### BƯỚC 4: Cho qua



Bằng cách xử lý hành động của trẻ và sau đó ngay lập tức cho qua, chúng ta tránh chú ý quá nhiều vào hành vi tiêu cực và thay vào đó nhanh chóng quay trở lại con đường đúng đắn.

Đối với cả trẻ nhỏ tuổi và lớn tuổi, hãy tránh ham muốn nói quá nhiều khi bạn thực hiện kỷ luật. Khi chúng nghe chúng ta không ngừng nói với chúng hãy làm điều này và không làm điều kia, và một khi chúng ta đã làm rõ ý kiến của mình, chúng ta sẽ nhắc đi nhắc lại hết lần này đến lần khác, chúng sẽ sớm hay muộn (và có lẽ là sớm) không lắng nghe nữa. Mặt khác, nếu chúng ta kiệm lời và đề cập đến những gì chúng ta thực sự quan tâm, và ngừng nói, những lời lẽ mà chúng ta sử dụng sẽ có trọng lượng hơn nhiều.

Bạn muốn con mình lắng nghe tốt hơn? Hãy ngắn gọn. Một khi bạn đã giải quyết xong hành vi và cảm xúc đằng sau hành vi đó, hãy bỏ qua.

### **Chiến lược Điều hướng #2: Nắm bắt Cảm xúc**

Một trong những con đường tốt nhất để xử lý hành vi sai quấy là giúp trẻ tách biệt cảm xúc và hành động. Chiến lược này liên quan tới khái niệm của sự kết nối, nhưng chúng tôi thực ra đang muốn nói đến một khía cạnh khác.

Khi chúng tôi nói về việc nắm bắt cảm xúc, ý chúng tôi là trong khi điều hướng, phụ huynh cần giúp các bé hiểu rằng cảm xúc của chúng không tốt hay xấu, không hợp lý hay bất hợp lý. Đơn giản là các bé đang cảm thấy như thế. Không có gì sai khi tức giận, buồn bã, hay phẫn nộ đến mức muốn đập phá thứ gì đó. Nhưng nói rằng được phép cảm thấy muốn đập phá thứ gì đó không có nghĩa là được phép thực sự làm điều đó. Nói cách khác, những gì chúng ta làm xuất phát từ cảm xúc của chúng ta sẽ quyết định liệu một hành vi là được hay không.

Vậy là thông điệp của chúng ta tới bọn trẻ sẽ là: “Con có thể cảm nhận bất kỳ điều gì, nhưng con không thể luôn luôn làm bất kỳ những gì con muốn.” Một cách khác để thể hiện điều này là chúng ta muốn nói có với mong muốn của trẻ, ngay cả khi chúng ta cần phải nói không với hành vi của chúng và điều hướng chúng nhắm tới hành động phù hợp hơn.

Vậy chúng ta có thể nói rằng: “Mẹ biết con muốn mang xe đẩy hàng về nhà. Chơi với nó thật sự rất vui. Nhưng nó cần phải ở lại đây tại cửa hàng, để những người mua hàng khác có thể dùng nó khi họ đến.” Hoặc bạn có thể nói: “Mẹ hoàn toàn hiểu tại sao hiện giờ con cảm thấy ghét anh trai của con. Mẹ cũng cảm nhận tương tự với chị của mẹ khi còn nhỏ và phát điên lên với chị ấy. Nhưng la lối ‘Em sẽ giết anh!’ không phải là cách mà chúng ta nói chuyện với người khác. Con hoàn toàn được giận dữ, và con có quyền nói với

anh về chuyện đó. Nhưng chúng ta hãy cùng thảo luận về những cách khác để thể hiện điều đó.” Hãy đồng tình với cảm xúc, ngay cả khi bạn phản đối hành vi.

Khi chúng ta không ý thức được và công nhận cảm nhận của trẻ, hoặc khi chúng ta ám chỉ rằng cảm xúc của chúng không nên tồn tại hoặc “không phải điều gì to tát” hoặc “ngốc nghếch”, chúng ta đang truyền tải thông điệp rằng: “Mẹ không quan tâm đến cảm nhận của con, và con không nên chia sẻ điều đó với mẹ. Con hãy chôn vùi những cảm xúc đó ngay lập tức.” Hãy tưởng tượng nó sẽ ảnh hưởng như thế nào đến mối quan hệ. Qua thời gian, con cái chúng ta sẽ không còn chia sẻ trải nghiệm nội tâm của chúng cho chúng ta nữa! Kết quả là, toàn bộ đời sống cảm xúc của chúng sẽ bắt đầu thu hẹp lại, khiến chúng khó có khả năng đi sâu vào những mối quan hệ và mối tương tác có ý nghĩa.

Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu sự ăn khớp đó không hiện hữu và phản ứng của mẹ bé không tương thích với trải nghiệm ở thời điểm đó của cô con gái? Một sự lệch lạc sẽ không để lại tác động lâu dài. Nhưng nếu hết lần này đến lần khác khi buồn phiền bé được nghe điều gì đó như là “Đừng có khóc nữa” hay “Sao con phải buồn nhỉ? Mọi người đang vui vẻ mà”, bé sẽ bắt đầu nghi ngờ khả năng quan sát chính xác và lĩnh hội những gì đang diễn ra bên trong bé. Cốt cách của cô bé sẽ trở nên rời rạc, khiến bé rối loạn, tự nghi ngờ bản thân, và mất kết nối với cảm xúc. Khi trở thành một người trưởng thành, có thể cô sẽ thường xuyên cảm thấy cảm xúc của bản thân là vô lý. Cô có thể nghi ngờ trải nghiệm chủ quan của mình, và thậm chí đôi khi gặp khó khăn trong việc nhận biết bản thân muốn hoặc cảm thấy như thế nào. Vì thế việc chúng ta nắm bắt cảm xúc của trẻ

và sử dụng sự tùy nghi ứng biến là tối quan trọng khi chúng phiền muộn hoặc mất kiểm soát.

### THAY VÌ CHẶN ĐỨNG CẢM XÚC



### HÃY NÓI CÓ VỚI CẢM XÚC VÀ NÓI KHÔNG VỚI HÀNH VI



Vậy là trong một tương tác kỷ luật, chúng ta nắm bắt cảm xúc của trẻ, và chúng ta dạy chúng làm điều tương tự. Chúng ta muốn chúng tin tưởng sâu sắc rằng ngay cả khi chúng ta dạy dỗ chúng về

hành vi đúng và sai, cảm nhận và trải nghiệm của chúng sẽ luôn luôn được công nhận và trân trọng. Khi bọn trẻ cảm nhận được điều này từ cha mẹ chúng ngay cả trong quá trình điều hướng, chúng sẽ có xu hướng tiếp thu bài học mà cha mẹ chúng đang dạy hơn, nghĩa là qua thời gian, tổng số lượng những lần kỷ luật sẽ giảm đi.

### **Chiến lược Điều hướng #3: Mô tả, Không Thuyết giáo**

Xu hướng tự nhiên của rất nhiều bậc phụ huynh là chỉ trích và thuyết giáo khi các con làm điều gì đó mà chúng ta không thích. Mặc dù vậy, trong hầu hết các tình huống kỷ luật, những cách phản ứng đó đơn giản là không cần thiết. Thay vì thế, chúng ta có thể đơn thuần mô tả lại những gì chúng ta đang chứng kiến, và con chúng ta sẽ lĩnh hội được điều chúng ta đang nói một cách rõ ràng như khi chúng ta la mắng, chê bai và bới móc. Và chúng sẽ tiếp nhận thông điệp đó với ít sự phản kháng và rắc rối hơn rất nhiều.

Với một đứa bé nhỏ tuổi chúng ta có thể nói điều gì đó như là, “À ừ, con đang ném những lá bài. Điều đó khiến việc chơi trò chơi trở nên khó khăn đấy.” Với một đứa trẻ lớn hơn chúng ta có thể nói: “Mẹ thấy vẫn còn đĩa ở trên bàn” hay “Những lời lẽ con đang nói với anh trai nghe có vẻ khá xúc phạm.” Đơn giản bằng cách chỉ ra những gì quan sát được, chúng ta bắt đầu một cuộc hội thoại với các con mình và mở cánh cửa dẫn đến sự hợp tác và giáo dục tốt hơn nhiều so với việc quở trách ngay lập tức: “Hãy ngừng nói chuyện với anh con như thế.”

Nguyên nhân là ngay cả những đứa bé nhỏ tuổi cũng có thể nhận biết sai hay đúng trong hầu hết các trường hợp. Bạn đã từng dạy chúng hành vi nào là chấp nhận được và hành vi nào không.

Sau đó, thường thì tất cả những gì bạn cần làm là hướng sự chú ý đến hành vi mà bạn vừa quan sát được. Đây cơ bản chính là điều mà Anna đã làm khi cô nói với Paolo: “Mẹ biết con biết sự tin tưởng quan trọng đến thế nào trong gia đình mình, vậy nên mẹ tự hỏi có chuyện gì đã xảy ra ở đây.” Bọn trẻ không cần bố mẹ bảo chúng đừng quyết định sai lầm. Điều chúng cần là bố mẹ hãy điều hướng chúng, giúp chúng nhận ra quyết định sai lầm mà chúng đang mắc phải và điều gì đã dẫn đến những quyết định đó, để chúng có thể tự mình sửa chữa và thay đổi bất kỳ điều gì cần phải thay đổi.

Đối với tất cả mọi đứa trẻ, và đặc biệt là trẻ nhỏ tuổi, dĩ nhiên bạn đang dạy dỗ chúng biến xấu thành tốt, sai thành đúng. Nhưng một lần nữa, một thông điệp ngắn gọn, rõ ràng, trực tiếp sẽ hiệu quả hơn rất nhiều một thông điệp dài dòng hơn và sa đà vào giảng giải. Và ngay cả với những đứa bé nhỏ tuổi, một câu ngắn gọn mô tả sự quan sát thông thường sẽ truyền tải được quan điểm của bạn – và khơi gợi phản ứng từ các bé, có thể bằng lời nói hoặc hành động.

Thứ 2, việc miêu tả những gì chúng ta nhìn thấy đặt nhiệm vụ quyết định phản ứng như thế nào trước quan sát đó lên đứa trẻ, nhờ đó cho bé luyện tập bộ não tầng trên. Đó là cách để chúng ta giúp bé phát triển một la bàn nội tâm, một kỹ năng có thể tồn tại suốt đời. Khi chúng ta nói: “Jake đang cảm thấy bị gạt ra ngoài; con cần cho em chơi cùng,” chúng ta rõ ràng thể hiện thông điệp của mình. Nhưng chúng ta đang làm tất cả công việc hộ bé, không cho phép bé nâng cao kỹ năng giải quyết vấn đề và đồng cảm ở bên trong bé. Nếu thay vì thế chúng ta đơn giản nói: “Hãy xem Jake đang ngồi đằng kia khi con và Leo đang chơi kìa” chúng ta mang đến cho trẻ

cơ hội để tự mình cân nhắc tình huống, và quyết định điều gì cần phải làm.

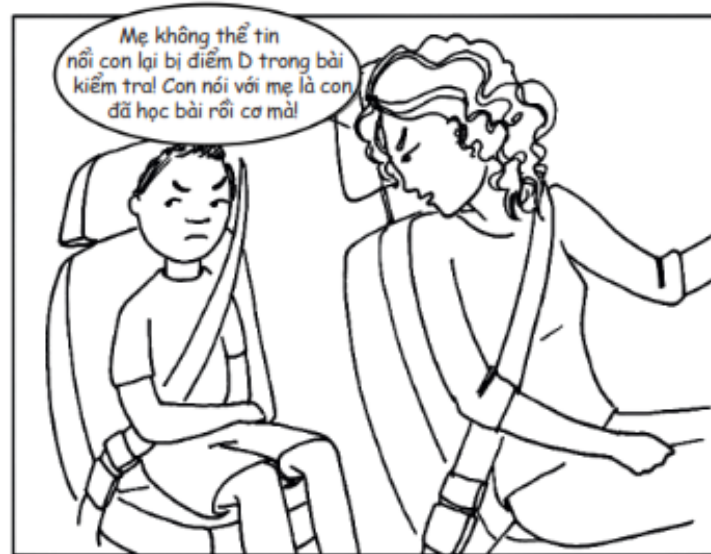
Thứ 3, việc mô tả những gì chúng ta nhìn thấy khơi gợi cuộc đối thoại, nhờ đó ám chỉ rằng khi con bạn làm điều gì đó bạn không thích, phản ứng mặc định của chúng ta sẽ là đề cập với bé về vấn đề đó, để cho bé giải thích, và đạt được một chút sự thấu hiểu. Sau đó chúng ta có thể mang lại cho bé cơ hội để bào chữa cho mình hoặc xin lỗi nếu cần, và để đi đến một giải pháp cho bất kỳ vấn đề gì mà hành vi của bé đã gây ra.

“Chuyện gì đang diễn ra vậy?” “Con có thể giúp mẹ giải thích không?” “Mẹ không thể hiểu nổi chuyện này.” Đây có thể là những câu nói hữu ích khi chúng ta dạy dỗ các bé. Khi chúng ta chỉ ra những gì chúng ta nhìn thấy, sau đó yêu cầu các bé giúp chúng ta hiểu, nó sẽ mở ra cơ hội cho sự hợp tác, đối thoại, và phát triển.

THAY VÌ RA LỆNH VÀ YÊU CẦU...



## HÃY MÔ TẢ NHỮNG GÌ BẠN THẤY





#### **Chiến lược Điều hướng #4:**

#### **Để trẻ tham gia vào kỷ luật**

Khi nhắc đến việc giao tiếp trong một tình huống kỷ luật, các bậc phụ huynh theo truyền thống thực hiện việc nói (tức: thuyết giáo), và bọn trẻ thực hiện việc nghe (tức: phớt lờ). Các bậc cha mẹ điển hình hành động dựa trên một giả định chưa được kiểm chứng rằng phương pháp một phía, mang tính độc thoại này là lựa chọn tốt nhất – và khả thi duy nhất – để cân nhắc.

## **CHA MẸ => CON CÁI**

Tuy nhiên, rất nhiều phụ huynh hiện nay đang học được rằng sự kỷ luật sẽ thể hiện sự tôn trọng nhiều hơn – và hiệu quả hơn – nếu họ bắt đầu bằng một cuộc đối thoại hợp tác, đối ứng, xuất phát từ cả hai phía, thay vì độc thoại.

# CHA MẸ <=> CON CÁI

Chúng tôi không nói rằng phụ huynh nên từ bỏ vai trò là nhà cầm quyền trong mối quan hệ. Nếu bạn đã đọc tới phần này của cuốn sách, bạn sẽ biết rằng chúng tôi chắc chắn không chủ trương ủng hộ điều đó. Nhưng chúng tôi cũng biết khi bọn trẻ tham gia vào quá trình kỷ luật, chúng sẽ cảm thấy được tôn trọng hơn, chúng tin tưởng vào những gì phụ huynh đang nhấn mạnh, và do đó chúng sẽ có xu hướng hợp tác hơn và thậm chí còn góp phần rút ra những giải pháp cho những vấn đề ban đầu là nguồn gốc dẫn đến việc cần phải kỷ luật. Vì thế, phụ huynh và con cái nên làm việc cùng nhau như một đội để chỉ ra làm thế nào để xử lý tình huống kỷ luật một cách tốt nhất.

Bạn có nhớ đoạn thảo luận của chúng ta về tâm nhân, và tầm quan trọng của việc giúp trẻ phát triển sự thấu hiểu về chính hành động của chúng và sự đồng cảm đối với mọi người? Một khi bạn đã kết nối và con bạn đã sẵn sàng và có thể tiếp thu, bạn có thể đơn giản khởi đầu một cuộc đối thoại mà trước hết dẫn đến sự thấu hiểu (“Mẹ biết con đã biết luật lệ, vậy nên mẹ đang tự hỏi điều gì đã xảy ra với con mà dẫn con đến sự việc này”) và sau đó là đến sự đồng cảm và hàn gắn (“Con nghĩ điều đó khiến cô bé cảm thấy như thế nào, và con có thể làm gì để sửa đổi?”)

Ví dụ, nếu như cậu con trai 8 tuổi của bạn trở nên giận dữ một cách không kiểm soát vì chị gái cậu sẽ có một ngày vui chơi nữa, và cậu bé cảm thấy như thể cậu “không bao giờ được làm bất kỳ điều gì!” Trong cơn phẫn nộ, cậu ném cặp kính râm yêu thích của bạn qua bên kia phòng và làm vỡ nó.

Một khi bạn đã bình tĩnh và kết nối với con trai mình, bạn muốn nói chuyện như thế nào về hành động của bé? Phương pháp truyền thống là bắt đầu một cuộc độc thoại trong đó nói gì đó như là: “Tốt thôi nếu con tức điên lên - tất cả mọi người đều như vậy – nhưng khi giận con vẫn phải kiềm chế bản thân. Chúng ta không làm hỏng đồ vật của người khác. Lần tiếp theo con tức giận, con cần tìm một cách hợp lý để thể hiện những cảm xúc mãnh liệt của mình.”

Có gì sau ở phong cách giao tiếp này không? Không, hoàn toàn không. Trên thực tế, nó chứa đựng đầy sự cảm thông và một sự tôn trọng lành mạnh dành cho con bạn và cảm xúc của bé. Nhưng bạn có thấy nó dựa trên sự giao tiếp từ bề trên và một phía? Bạn đang truyền đạt thông tin quan trọng, và con bạn đang tiếp nhận nó.

Thay vì thế, điều gì sẽ xảy ra nếu như bạn để bé tham gia vào một cuộc đối thoại hợp tác trong đó yêu cầu bé cân nhắc xem nên xử lý tình huống này như thế nào là tốt nhất? Có thể bạn sẽ bắt đầu với chiến lược D trong R-E-D-I-R-E-C-T và chỉ mô tả những gì bạn thấy, rồi yêu cầu bé phản hồi: “Một lúc trước con đã vô cùng giận dữ. Con vớ lấy cái kính của mẹ và ném nó đi. Chuyện gì đã xảy ra vậy?”

Vì bạn đã hoàn tất kết nối, lắng nghe, và đáp lại cảm nhận của bé về chuyện chị bé có một ngày vui chơi nữa, giờ thì bé có thể tập trung vào câu hỏi của bạn. Nhiều khả năng là bé sẽ quay lại trạng thái phẫn nộ và nói điều gì đó như là: “Con đã rất tức giận!”

Sau đó bạn có thể đơn thuần mô tả những gì bạn chứng kiến, với giọng điệu hữu ý (vì như thế nào là rất quan trọng): “Rồi con

ném kính của mẹ.” Đây là lúc bạn có thể sẽ nhận được câu kiểu như “Con xin lỗi mẹ.”

Lúc này bạn có thể tiến tới giai đoạn thứ hai của cuộc hội thoại và tập trung thẳng vào việc giáo dục: “Tất cả chúng ta đều có thể giận dữ. Không có gì sai khi giận cả. Nhưng lần tới khi nổi giận con có thể làm gì?” Có lẽ bạn thậm chí có thể mỉm cười và nói một câu hài hước tế nhị nào đó mà bé sẽ hiểu được: “Con biết đây, ngoài việc phá hỏng thứ gì đó?” Và cuộc hội thoại có thể tiếp tục từ đó, với việc bạn đặt ra câu hỏi giúp cho cậu con trai bé nhỏ của bạn suy nghĩ về những vấn đề như sự đồng cảm, tôn trọng lẫn nhau, đạo đức, và tiết chế những cảm xúc mãnh liệt.

Hãy lưu ý rằng thông điệp sau cùng vẫn giữ nguyên, dù bạn đọc thoại hay khơi nguồn một cuộc đối thoại. Nhưng khi bạn để con mình tham gia vào quá trình kỷ luật, bạn cho bé cơ hội để suy ngẫm về hành động của chính bé, và dù điều đó dẫn tới kết quả nào, thì nó cũng ở mức độ sâu sắc hơn nhiều.

Bạn giúp bé hình thành những đường truyền thần kinh phức tạp hơn góp phần vào việc xây dựng năng lực tâm thần, và kết quả là sự học hỏi sâu sắc hơn và lâu dài hơn. Để trẻ tham gia vào cuộc thảo luận về kỷ luật cũng là một cách tốt để xem xét lại những khuôn khổ hoặc hành vi đã vô tình được thiết lập trong gia đình bạn. Phương pháp kỷ luật từ một phía và áp đặt từ bề trên có thể khiến bạn lao như cơn bão vào phòng khách và tuyên bố: “Con đã dành quá nhiều thời gian vào trò chơi điện tử mấy ngày qua! Từ giờ trở đi, mỗi ngày không quá 15 phút.” Bạn có thể tưởng tượng phản ứng mà bạn có thể nhận được.

Thay vì thế, điều gì sẽ xảy ra nếu như bạn đợi cho đến bữa tối, và khi mọi người đã ngồi vào bàn, bạn nói, “Mẹ biết gần đây con chơi điện tử rất nhiều, nhưng điều đó thực sự không tốt. Nó sẽ làm trì trệ bài tập về nhà, và mẹ cũng muốn đảm bảo là con dành thời gian cả cho những hoạt động khác nữa. Vậy nên chúng ta cần đi đến một kế hoạch mới. Con có ý tưởng gì không?”

### THAY VÌ ĐỘC THOẠI...



### HÃY ĐỂ BÉ THAM GIA VÀO QUÁ TRÌNH KỶ LUẬT

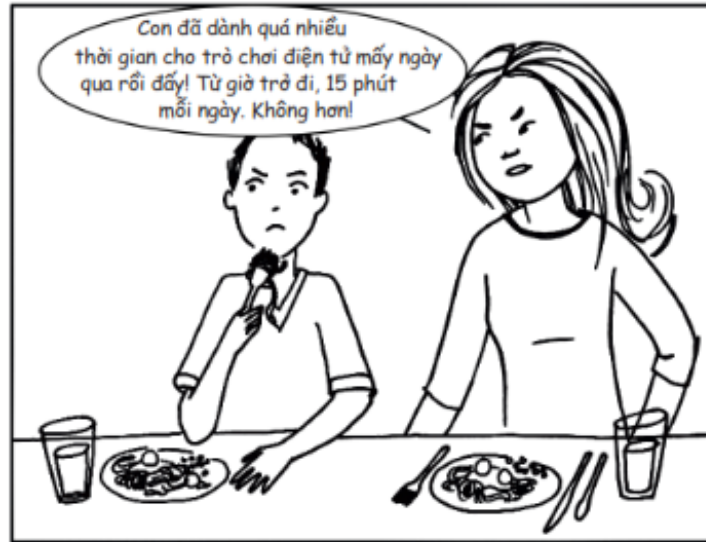


Có thể bạn sẽ vẫn gặp phải sự kháng cự khi đề cập tới khả năng phải giảm bớt thời gian trên màn hình điện tử. Nhưng bạn đã khơi mào cho một cuộc bàn luận về vấn đề, và khi con bạn biết rằng bạn đang nói tới chuyện cắt giảm, chúng chắc chắn sẽ muốn tham dự vào cuộc hội thoại để quyết định xem giới hạn nào sẽ được đặt ra. Bạn có thể nhắc nhở chúng rằng bạn sẽ đưa ra quyết định cuối cùng, nhưng hãy để cho chúng thấy bạn đang kêu gọi sự đóng góp của chúng vì bạn tôn trọng chúng, bạn muốn cân nhắc cảm nhận và mong muốn của chúng, và bạn tin tưởng rằng chúng là những người ra quyết định có ích. Sau đó, ngay cả khi chúng không thích thú với nghị quyết cuối cùng của bạn, chúng sẽ biết rằng ít nhất ý kiến của chúng cũng được cân nhắc.

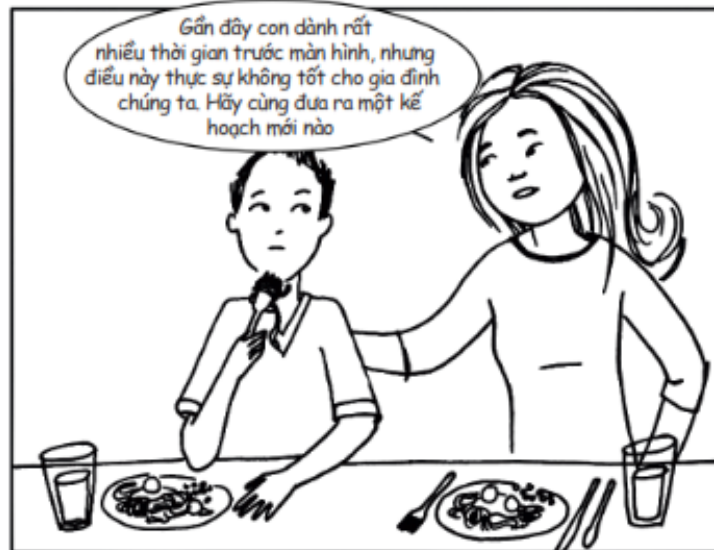
Tina kể câu chuyện về một dạo mà cậu con trai 4 tuổi của cô nhất định phải có một bữa ăn vặt – đặc biệt là một túi kẹo gồm hoa quả - vào lúc 9 rưỡi sáng. Cô đã nói với bé: “Kẹo gồm hoa quả đó rất ngon phải không? Con có thể ăn chúng một lúc sau khi đã dùng xong bữa trưa lành mạnh.”

Cậu bé không thích kế hoạch của Tina và bắt đầu khóc, phàn nàn và tranh cãi. Cô đáp lại: “Thật khó để chờ đợi phải không? Con muốn kẹo hoa quả, và mẹ muốn con có một bữa trưa lành mạnh trước đã. Ừm.

## THAY VÌ RA LỆNH VÀ YÊU CẦU



## HÃY ĐỂ TRẺ THAM GIA VÀO QUÁ TRÌNH KỶ LUẬT



Con có ý tưởng nào không?”

Cô thấy vòng quay nhận thức của cậu bé xoay tròn một vài giây, sau đó mắt bé mở to cùng với sự phấn khích. Cậu bé hô lên: “Con biết rồi! Con có thể ăn một miếng bây giờ và để dành chỗ còn lại đến sau bữa trưa!”

Cậu bé cảm thấy được tiếp sức mạnh, cuộc tranh giành quyền lực đã bị ngăn chặn, và Tina đã có thể cho bé một cơ hội để giải quyết vấn đề. Và toàn bộ cái giá mà cô phải trả là để cho cậu bé ăn một cái kẹo gồm hoa quả. Không phải là một đòi hỏi to tát.

Một lần nữa, đương nhiên sẽ có những lúc bạn không thể đưa ra sự nhượng bộ nào, và có thể sẽ phải mất thời gian để cho phép con bạn chấp nhận sự từ chối hoặc cho bé cơ hội học cách chờ đợi hoặc đối mặt với sự thất vọng. Tuy nhiên, thông thường khi chúng ta để bé tham gia vào quá trình kỷ luật, nó sẽ dẫn đến một giải pháp cả hai bên đều có lợi.

### **Chiến lược Điều hướng #5:**

#### **Biến từ chối thành đồng ý có điều kiện**

Khi bạn phải từ chối một yêu cầu, một lần nữa cách thức mà bạn nói không là rất quan trọng. Một câu “không” thẳng thừng có thể khó chấp nhận hơn rất nhiều so với một câu “có” kèm điều kiện. “Không”, đặc biệt nếu được nói bằng một giọng nghiêm khắc và thô bạo, có thể tự động kích hoạt một trạng thái phản xạ ở đứa trẻ (hoặc bất cứ ai). Trong bộ não, sự phản xạ có thể liên quan tới động lực đánh nhau, chạy trốn, đông cứng, hoặc ngất xỉu trong những trường hợp nghiêm trọng. Trái lại, một câu nói “có” khích lệ, thậm chí khi không cho phép một hành vi, sẽ kích hoạt mạch tiếp cận xã hội, khiến cho bộ não tiếp thu được những gì đang diễn ra, khiến việc học dễ dàng hơn, và củng cố sự kết nối với mọi người.

Chiến lược này sẽ linh động tùy vào độ tuổi của con bạn. Đối với một đứa bé nhỏ tuổi đang đòi hỏi có nhiều thời gian hơn ở nhà bà mình khi đã tới lúc về, bạn có thể nói: “Dĩ nhiên con có thể có nhiều

thời gian hơn với Bà. Nhưng Bà ơi, bọn con cần phải đi bây giờ, cuối tuần này bọn con lại đến nhà Bà có được không?” Đứa trẻ có thể sẽ vẫn khó chấp nhận từ chối, nhưng bạn đang giúp bé thấy rằng mặc dù bé không có được chính xác điều bé muốn ngay bây giờ, không lâu nữa bé sẽ lại được đồng ý. Điểm mấu chốt là bạn đã xác định và đồng cảm với một cảm xúc (mong mỏi được ở với Bà) cùng lúc đó thiết lập khuôn khổ và sự khéo léo (cho biết sự cần thiết phải rời đi ngay và trì hoãn ham muốn).

Hoặc nếu con trai bạn mãi vẫn chưa chán triển lãm thực tế Tàu hỏa Thomas ở cửa hàng đồ chơi địa phương và không sẵn lòng đặt Tàu hỏa Percy xuống để bạn và bé có thể rời cửa hàng, bạn có thể cho bé một sự đồng ý có điều kiện. Hãy thử nói gì đó như: “Mẹ biết! Chúng ta hãy mang Percy đến chỗ cô bán hàng đằng kia, và giải thích với cô ấy rằng con muốn cô ấy giữ Percy hộ con và đảm bảo sự an toàn của nó cho tới khi chúng ta quay lại nghe kể chuyện vào ngày thứ 3.” Cô bán hàng khả năng sẽ cùng hợp tác, và toàn bộ sự thất bại tiềm tàng có thể được loại bỏ. Thêm nữa, bạn đang dạy trẻ phát triển một trí tuệ tiềm năng, cảm nhận những triển vọng cho tương lai và mừng tượng việc hình thành những hành động tương lai như thế nào để đáp ứng nhu cầu của hiện tại. Đó là những chức năng điều hành mà khi đã được học có thể trở thành những kỹ năng tồn tại suốt một đời. Bạn đang mang đến sự chỉ dẫn để phát triển theo nghĩa đen những mạch thần kinh trước trán quan trọng liên quan đến trí tuệ cảm xúc và xã hội.

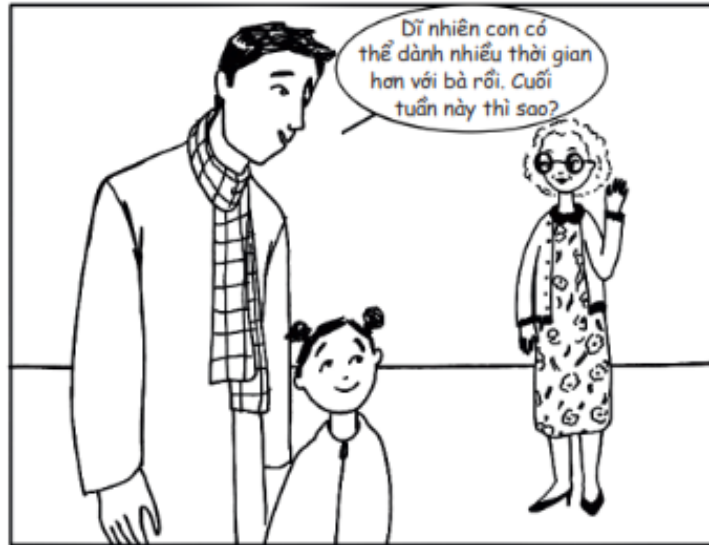
Hãy lưu ý rằng điều này hoàn toàn không có nghĩa là ngăn trẻ khỏi sự phẫn nộ hoặc cho chúng bất cứ thứ gì chúng muốn. Trái lại, nó có nghĩa là cho trẻ tập chịu đựng sự thất vọng khi mọi việc rõ

ràng không theo ý chúng. Chúng không đạt được mong muốn của mình vào lúc đó, và bạn đang hỗ trợ chúng trong khi chúng đối mặt với sự thất vọng của mình. Bạn đang giúp chúng phát triển khả năng phục hồi sẽ trợ lực cho chúng mỗi khi bị chối từ trong suốt cuộc đời của mình. Bạn đang mở rộng khả năng chấp nhận việc không được như ý mình và cho chúng tập cách trì hoãn sự thỏa mãn. Tất cả đều là những chức năng của não trước trán phát triển trong trẻ khi bạn nuôi dạy bé bằng trí tuệ của mình. Thay vì kỷ luật đơn thuần dẫn đến cảm giác bị cấm đoán, giờ thì con bạn sẽ ý thức được qua những trải nghiệm thực tế với bạn, rằng những giới hạn bạn đặt ra thường hướng đến học hỏi các kỹ năng và mừng tượng những khả năng trong tương lai, chứ không phải là sự giam hãm và xua đuổi.

#### THAY VÌ MỘT CÂU "KHÔNG" THẮNG THÙNG



## HÃY BIẾN "KHÔNG" THÀNH "CÓ" KÈM ĐIỀU KIỆN



Chiến lược này cũng hữu hiệu với cả những đứa trẻ ở độ tuổi lớn hơn (và thậm chí cả người trưởng thành). Không ai trong số chúng ta thích đơn thuần bị từ chối khi chúng ta muốn điều gì đó, và dựa trên những gì đã xảy ra, một câu “không” thậm chí có thể đẩy chúng ta vượt ra ngoài giới hạn. Vậy nên thay vì từ chối ngay tức khắc, chúng ta có thể nói điều gì đó như là: “Có quá nhiều việc diễn ra vào hôm nay và ngày mai, nên được rồi, hãy mời bạn con đến đây, nhưng hãy làm điều đó vào thứ 6, khi mà con có nhiều thời gian với bạn hơn.” Cách này sẽ dễ dàng chấp nhận hơn nhiều, và nó sẽ cho phép trẻ luyện tập đối phó với cảm giác thất vọng, cũng như trong việc trì hoãn sự thỏa mãn.

Phải thừa nhận rằng, có những lúc chúng ta đơn thuần ngay lập tức đưa ra câu trả lời “không” đáng sợ. Nhưng trong hầu hết trường hợp bạn có thể tìm những cách thức để tránh từ chối các bé mà không ít nhất tìm ra một sự đồng ý nào đó mà chúng ta có thể đưa ra kèm theo. Sau cùng, những thứ mà bọn trẻ muốn thường là những gì chúng ta cũng muốn dành cho chúng – chỉ là ở một thời

điểm khác mà thôi. Chúng có thể muốn đọc nhiều câu chuyện hơn, hoặc chơi với bạn bè, hoặc ăn kem, hoặc chơi máy tính. Tất cả đều là những hoạt động mà chúng ta phần nào đó cũng muốn chúng được tận hưởng, vậy nên thông thường chúng ta có thể dễ dàng tìm một thời điểm khác để những việc đó xảy ra.

## **Chiến lược Điều hướng #6:**

### **Nhấn mạnh mặt Tích cực**

Các bậc phụ huynh thường quên mất rằng kỷ luật không phải lúc nào cũng tiêu cực. Đúng, hầu hết trường hợp chúng ta kỷ luật là do điều gì đó kém tối ưu đã diễn ra; trẻ cần học một bài học hoặc phát triển một kỹ năng. Nhưng một trong những cách tốt nhất để đối phó với hành vi sai trái là tập trung vào mặt tích cực của những gì các bé đang làm.

Ví dụ, hãy nghĩ đến một vấn đề tai hại của thực trạng nuôi dạy trẻ, sự rên rỉ. Ai mà lại không phát mệt khi nghe bọn trẻ chuyển sang giọng điệu dai dẳng, phàn nàn, lên bồng xuống trầm khiến cho chúng ta nghiêng răng và muốn bịt tai lại? Các bậc phụ huynh thường phản ứng bằng cách nói gì đó đại khái như: “Đừng có rên rỉ nữa!” Hoặc có thể họ sẽ trở nên sáng tạo và nói, “Rên rỉ ít thôi”, hoặc “Gì thế? Mẹ không biết tiếng rên rỉ. Con phải nói chuyện với mẹ bằng ngôn ngữ khác.”

Chúng tôi không nói đó là cách tiếp cận khả thi tồi tệ nhất. Tuy nhiên nó là một vấn đề, khi chúng ta buộc phải lựa chọn phản ứng tiêu cực, vì nó lôi kéo toàn bộ sự chú ý của chúng ta tới hành vi mà chúng ta không muốn thấy lặp lại.

Thay vì thế, điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta nhấn mạnh mặt tích cực? Thay vì “Không được rên rỉ”, chúng ta có thể nói điều gì đó như là: “Mẹ thích con nói với giọng bình thường hơn. Con có thể nhắc lại điều đó được không?” Hoặc thẳng thắn hơn trong việc giáo dục về giao tiếp hiệu quả: “Hãy hỏi mẹ một lần nữa bằng giọng của một chàng trai trưởng thành mạnh mẽ nào.”

Tương tự với những tình huống kỷ luật khác. Thay vì tập trung vào những gì bạn không muốn (“Dừng ngay việc quấy rối và chuẩn bị đi, con sắp muộn học rồi đấy!”), hãy nhấn mạnh những gì bạn muốn (“Mẹ cần con đánh răng và tìm ba lô của mình”). Thay vì chú ý vào hành vi tiêu cực (“Không được đi xe đạp cho tới khi con chịu ăn thử đậu xanh”), tập trung vào mặt tích cực (“Hãy ăn vài miếng đậu xanh đi, và chúng ta sẽ cùng đi xe đạp”).

#### THAY VÌ TẬP TRUNG VÀO VẤN ĐỀ



## HÃY NHẤN MẠNH MẮT TÍCH CỰC



Có vô vàn cách để nhấn mạnh mặt tích cực khi bạn thực hiện kỷ luật. Bạn có thể từng nghe về một gợi ý đã có từ lâu, rằng hãy “phát hiện” những lúc con bạn cư xử tốt và quyết định khôn ngoan. Bất cứ lúc nào bạn bắt gặp đứa con lớn của bạn, vốn thường xuyên hay chỉ trích em gái của mình lại cho cô bé một lời khen, hãy chỉ ra điều đó: “Bố rất vui khi con khích lệ em như thế.” Hoặc nếu cậu con trai học lớp 6 của bạn trước giờ vẫn gặp khó khăn với việc hoàn thành bài tập về nhà đúng hạn, và bạn để ý thấy bé đặc biệt nỗ lực làm trước bản báo cáo đến tuần sau mới phải nộp, hãy quả quyết với bé: “Con đang làm việc rất chăm chỉ phải không? Cảm ơn con vì đã suy nghĩ trước.” Hay khi các con bạn đang cùng cười đùa thay vì đánh nhau, hãy nhấn mạnh điều đó: “Hai con đang rất vui vẻ nhỉ. Bố biết bọn con cũng có lúc cãi vã, nhưng thật tuyệt vì bọn con thích thú khi ở bên nhau.”

HÃY NHẤN MẠNH MẶT TÍCH CỰC BẰNG CÁCH  
PHÁT HIỆN KHI TRẺ CƯ XỬ TỐT





Trong khi nhấn mạnh mặt tích cực, bạn đang hướng sự tập trung và quan tâm đến những hành vi bạn muốn thấy lặp lại. Đó là một cách nhẹ nhàng để đồng thời khuyến khích những hành vi đó trong tương lai mà không cần phần thưởng hoặc khen ngợi. Chỉ đơn giản bằng cách quan tâm tới bé và chỉ ra những gì mà bạn thấy có thể trở thành một trải nghiệm tốt cho chính bé.

Chúng tôi không nói rằng bạn đừng tiếp cận những hành vi xấu nữa. Đương nhiên là có. Nhưng hãy tập trung nhiều nhất có thể vào mặt tích cực và để cho con bạn hiểu, và cảm nhận được từ bạn, rằng bạn nhận thấy và đánh giá cao khi chúng ra những quyết định đúng đắn và tự chủ tốt.

### **Chiến lược Điều hướng #7:**

#### **Tiếp cận tình huống một cách sáng tạo**

Một trong những công cụ tuyệt vời nhất nên chuẩn bị sẵn trong bộ công cụ nuôi dạy trẻ của bạn là sự sáng tạo. Khi chúng ta rèn luyện sự linh hoạt trong phản ứng, chúng ta sử dụng phần vỏ não

trước trán, nơi là trung tâm của bộ não tầng trên và những kỹ năng của chức năng điều hành. Tiếp cận bộ phận này của bộ não trong một thời điểm kỷ luật sẽ tăng khả năng chúng ta cũng sẽ bất ngờ tạo nên sự đồng cảm, giao tiếp hòa hợp, và thậm chí khả năng xoa dịu chính sự phản xạ của chúng ta. Mặt khác, nếu chúng ta trở nên thiếu linh hoạt và ở lại bờ cứng nhắc của con sông, chúng ta sẽ trở nên dễ phản xạ hơn với tư cách là phụ huynh và cũng không thể tự chủ được. Bạn đã bao giờ rơi vào tình trạng kiểu như vậy chưa? Chúng tôi cũng đã từng. Bộ não tầng dưới của chúng ta sẽ kiểm soát và điều phối, cho phép mạch não bộ phản xạ tiếp nhận. Đó là lý do tại sao việc chúng ta nỗ lực đạt được sự linh hoạt và sáng tạo trong phản ứng lại vô cùng quan trọng, đặc biệt là khi các bé đang mất kiểm soát và quyết định không khôn ngoan. Sau đó chúng ta có thể rút ra những cách thức sáng tạo và đổi mới để đối phó với những tình huống khó khăn.

Ví dụ, sự hài hước là một công cụ hữu hiệu khi một đứa trẻ phiền muộn. Đặc biệt với các bé nhỏ tuổi, bạn có thể hoàn toàn thay đổi động cơ của một sự tương tác chỉ đơn giản bằng cách nói chuyện với giọng ngô nghê, khôi hài, hoặc sử dụng hình thức tếu táo nào khác. Giả sử như bạn 6 tuổi và đang nổi cáu với bố mình, thật khó để tiếp tục giận khi ông vấp vào một món đồ chơi trong phòng khách và diễn một cú ngã xuống đất lâu nhất và kéo dài nhất mà bạn từng thấy. Tương tự, việc rời công viên sẽ vui hơn nhiều nếu bạn phải đuổi theo Mẹ đến chỗ xe ô tô trong khi mẹ bạn cười khúc khích và hét lên giả bộ sợ hãi. Tỏ ra nghịch ngợm là một cách tuyệt vời để phá vỡ quả bóng cảm xúc cao trào của một đứa trẻ, để sau đó bạn có thể giúp bé lấy lại sự tự chủ.

Điều này cũng được áp dụng trong tương tác với những đứa trẻ lớn hơn; bạn chỉ cần tinh tế hơn, và sẵn sàng đón nhận một hai cái đảo mắt. Nếu cậu con trai 11 tuổi của bạn đang ở trên ghế, không tỏ ra muốn tham gia cùng bạn và các em trong một trò chơi bàn cờ, bạn có thể chuyển tâm trạng bằng cách ngồi xuống bên bé một cách vui vẻ. Một lần nữa, việc này cần được làm theo một cách thận trọng và phù hợp với tính cách và tâm trạng của bé, nhưng một lời biện hộ vui vẻ “Ồ, bố xin lỗi. Bố không để ý thấy con” có thể ít nhất lôi kéo một câu giận dỗi giả bộ “Bố nàyyyyyy” và, một lần nữa thay đổi động cơ của tình huống.

THAY VÌ RA LỆNH VÀ YÊU CẦU...



## HÃY SÁNG TẠO VÀ NGHỊCH NGỢM



Sự sáng tạo còn trở nên hữu ích trong mọi cách thức khác nữa. Giả như cô con gái ở độ tuổi mầm non của bạn sử dụng một từ mà bạn không thích. Có thể cô bé nói rằng mọi việc thật “ngu ngốc”. Bạn đã cố lờ nó đi, nhưng bạn vẫn tiếp tục nghe thấy từ đó. Bạn cố thay thế nó với một từ đồng nghĩa khả dĩ hơn – “Con nói đúng, cái kính bơi đó thật là kỳ cục phải không?” – nhưng cô bé vẫn tiếp tục nói rằng cặp kính bơi đó ngu ngốc.

Nếu việc phớt lờ và thay thế ngôn từ không tỏ ra là chiến lược hữu hiệu, vậy thay vì cấm đoán từ đó – bạn biết cách đó hiệu quả tới mức nào rồi mà – hãy sáng tạo. Một giám đốc trường mầm non năng khiếu đã nghĩ ra một cách thức đầy cảm hứng để đối phó với việc sử dụng từ này. Mỗi lần ông nghe thấy một đứa trẻ nói thứ gì đó ngu ngốc, ông sẽ giải thích với giọng hiển nhiên, rằng từ đó chỉ có nghĩa khi sử dụng trong một bối cảnh cụ thể: “Từ ‘ngu ngốc’ là một từ hay phải không? Nhưng thầy e là con đang dùng sai nó rồi. Con thấy đó, nó là một từ đặc biệt thực sự chỉ để dùng khi nói chuyện với

gà con thôi. Nó là một loại từ dành cho nông trại. Chúng ta hãy cùng nghĩ ra từ nào khác để dùng trong trường hợp này.”

Có vô vàn cách để xử lý một tình huống như thế này. Bạn có thể gợi ý đặt ra mật mã có nghĩa là “ngu ngốc”, để cả hai cùng chia sẻ một ngôn ngữ bí mật mà không ai khác có thể hiểu được. Có thể từ mới đó sẽ là “gu bi” hoặc một từ vui nhộn nào khác, hay nó thậm chí có thể là một dấu hiệu bằng tay mà cả hai cùng tự nghĩ ra. Điểm mấu chốt là bạn tìm một cách để điều hướng một cách sáng tạo con bạn đi theo hành vi phù hợp hơn đối với mọi người có liên quan, và thậm chí còn mang lại cho bạn một sự kết nối vui vẻ.

Tuy vậy, hãy cùng ý thức một điều rằng: đôi khi bạn không có hứng sáng tạo. Có vẻ như điều đó tốn quá nhiều công sức. Hoặc có thể bạn đang không hài lòng với đứa trẻ vì cách chúng hành xử, vì thế bạn không hẳn là vui mừng với ý tưởng thu gom năng lượng để giúp chúng chuyển đổi tâm trạng hay nhìn nhận sự việc theo một cách mới. Nói cách khác, đôi khi bạn đơn giản là không muốn nghịch ngợm và vui vẻ. Bạn chỉ muốn chúng ngồi vào chỗ trên ô tô mà không hát hò nhảy múa gì cả! Bạn chỉ muốn chúng xỏ chân vào đôi giày bốt mùa của chúng! Bạn chỉ muốn chúng làm cho xong bài tập về nhà, hay tắt trò chơi điện tử đi, hay ngừng đánh nhau, hay bắt cứ chuyện gì!

Chúng tôi hiểu. Chúng tôi hiểu chứ.

Tuy nhiên, hãy so sánh giữa hai lựa chọn. Thứ nhất là sáng tạo, nó thường đòi hỏi nhiều công sức và thiện chí hơn những gì chúng ta có thể dễ dàng cung cấp trong khi chúng ta không thích cách hành xử của con mình chút nào. Thật khủng khiếp.

Dù vậy, lựa chọn còn lại là tiếp tục cuộc chiến mà tình huống kỷ luật gây ra. Còn khủng khiếp gấp đôi. Chẳng phải cách này thường kết thúc với việc tốn nhiều thời gian và công sức hơn thế để đối phó với cuộc chiến hay sao? Thực tế là, chúng ta thường có thể hoàn toàn tránh được cuộc chiến bằng cách đơn giản bỏ ra một vài giây nghĩ ra một ý tưởng vui vẻ và tinh nghịch.

Vậy nên lần tới khi bạn thấy sắp có rắc rối với con mình, hoặc có một vấn đề đặc biệt mà bạn thường kết thúc bằng một trận chiến, hãy cân nhắc hai lựa chọn. Hãy hỏi bản thân: “Liệu mình có thực sự muốn rắc rối tiềm ẩn đó không?” Nếu không, hãy cố tỏ ra vui nhộn. Hãy tỏ ra ngốc nghếch. Ngay cả khi bạn không muốn thế, hãy thu thập năng lượng để sáng tạo. Hãy né tránh bi kịch sẽ biến cuộc sống trở thành gánh nặng với bạn và lấy đi niềm vui trong mối quan hệ với con bạn. Chúng tôi hứa rằng, lựa chọn này sẽ vui vẻ hơn cho tất cả mọi người.

## **Chiến lược Điều hướng #8:**

### **Giáo dục những công cụ tâm nhãn**

Chiến lược điều hướng cuối cùng chúng ta sẽ thảo luận có lẽ là chiến lược mang tính cách mạng nhất. Bạn hãy nhớ rằng tâm nhãn nghĩa là nhìn thấu tâm trí của chính mình, cũng như tâm trí của người khác, và thúc đẩy sự hòa hợp trong cuộc sống. Một khi các bé bắt đầu phát triển nhận thức cá nhân cho phép các bé nhìn nhận và quan sát tâm trí của chính mình, lúc đó chúng có thể học cách sử dụng nhận thức đó để xử lý những tình huống khó khăn.

Điểm chính của chiến lược điều hướng cuối cùng này là điều mà ngay cả những đứa bé nhỏ tuổi cũng có thể hiểu, dù những đứa trẻ

lớn hơn rõ ràng là có thể nắm bắt thông điệp sâu sắc hơn: Bạn không cần phải mắc kẹt trong một trải nghiệm tiêu cực. Bạn không cần phải là một nạn nhân của sự việc bên ngoài, hoặc những cảm xúc bên trong. Bạn có thể sử dụng lý trí của mình để chịu trách nhiệm về cách bạn cảm nhận và cách bạn hành động.

Chúng tôi nhận thấy đây là một lời hứa phi thường để có thể thực hiện. Nhưng chúng tôi vô cùng nhiệt huyết đối với cách thức này vì những gì nó đã làm được cho rất nhiều người qua nhiều năm. Các bậc phụ huynh thực sự có thể dạy con họ và chính họ những công cụ tâm nhãn để giúp họ vượt qua những cơn bão cảm xúc và đối phó hiệu quả hơn với những trải nghiệm khó khăn, từ đó dẫn họ đến những quyết định đúng đắn hơn và ít phải chịu đựng sự hỗn loạn và rắc rối khi họ phiền muộn. Chúng ta có thể giúp con mình nói nhiều hơn về cảm nhận của chúng và cách chúng nhìn nhận thế giới. Không phải thông qua quá trình bí ẩn và thần kỳ mà chỉ có những người thiên bẩm mới thực hiện được, mà bằng cách sử dụng kiến thức mới có về bộ não và ứng dụng nó theo những cách thức đơn giản, logic, thực tế.

Ví dụ, bạn có thể đã nghe nói về thí nghiệm kẹo bông của Đại học Stanford từ những năm 1960 và 1970. Những đứa bé được đưa vào trong một phòng lần lượt, và một nhà nghiên cứu mời chúng ngồi vào bàn. Trên mặt bàn là một miếng kẹo bông, và nhà nghiên cứu giải thích rằng ông sẽ rời phòng trong một vài phút. Nếu đứa bé cưỡng lại được ham muốn ăn miếng kẹo trong khi ông đi khỏi thì ông sẽ cho bé hai miếng kẹo khi ông quay trở về.

Kết quả thú vị và đáng yêu đúng như dự đoán. Hãy tìm kiếm trên mạng và bạn có thể xem băng ghi hình của rất nhiều cuộc mô phỏng




lại nghiên cứu này, trong đó cho thấy những đứa trẻ nhấm mắt lại, bịt miếng, quay lưng lại miếng kẹo, vuốt ve nó như một con thú nhồi bông, ranh mãnh nhấm nháp góc miếng kẹo, và vô số hành động khác. Một vài đứa bé thậm chí tóm lấy miếng kẹo và ăn nó trước cả khi nhà nghiên cứu kết thúc những chỉ dẫn.

Đã có nhiều bài viết về nghiên cứu này và những thí nghiệm tiếp nối tập trung vào khả năng của trẻ trong việc trì hoãn sự thỏa mãn, chứng tỏ sự kiềm chế, áp dụng luân lý chiến lược, và hơn thế nữa. Những nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng những đứa trẻ chứng tỏ được khả năng chờ đợi lâu hơn trước khi ăn kẹo bông có xu hướng có những kết quả tiến bộ trong cuộc sống khi chúng lớn lên, như thể hiện tốt hơn trong trường học, đạt điểm thi tốt nghiệp trung học cao hơn, và thể chất tốt hơn.

Bạn có thể thực hiện điều tương tự với con mình. Nếu bạn đã đọc cuốn Bộ não-Toàn diện của Trẻ, bạn sẽ biết về mô hình bàn tay của bộ não. Dưới đây là cách mà chúng tôi đã giới thiệu nó trong một bức tranh kí họa “Những đứa trẻ mang Bộ não-Toàn diện” để các bậc phụ huynh đọc cho con họ.

## NHỮNG ĐỨA TRẺ MANG BỘ NÃO-TOÀN DIỆN:

Giáo dục con bạn về BỘ NÃO TẦNG DƯỚI VÀ  
BỘ NÃO TẦNG TRÊN CỦA BÉ

		
<p>Hãy nắm tay lại. Đây là thứ mà chúng tôi gọi là mô hình bàn tay của bộ não. Bạn có nhớ việc bạn có não trái và não phải không? Đúng, bạn còn có não tầng trên và não tầng dưới.</p>	<p>Bộ não tầng trên là nơi bạn đưa ra quyết định sáng suốt và làm điều đúng đắn, ngay cả khi bạn đang cảm thấy vô cùng buồn phiền.</p>	<p>Hãy nhấc ngón tay lên một chút. Bạn có thấy ngón cái của mình ở đâu không? Đó là một phần của bộ não tầng dưới, và đó là nơi những cảm xúc mãnh liệt của bạn sinh ra. Nó cho phép bạn quan tâm đến người khác và cảm nhận tình yêu. Nó cũng cho phép bạn cảm thấy phiền muộn, như khi tức tối hoặc giận dữ.</p>

	
<p>Không có gì sai khi phiền muộn. Đó là điều bình thường, đặc biệt là khi bộ não tầng trên giúp bạn dịu xuống. Ví dụ, hãy nắm bàn tay lại, bạn có thấy cách mà phần não suy nghĩ ở tầng trên chạm vào ngón cái, sao cho nó có thể giúp bộ não tầng dưới thể hiện cảm xúc một cách bình tĩnh hơn?</p>	<p>Đôi lúc khi chúng ta thực sự phiền muộn, chúng ta có thể mở nắp. Duỗi toàn bộ ngón tay của bạn như thế này. Bạn có thấy cách mà bộ não tầng trên không còn chạm vào bộ não tầng dưới? Điều này nghĩa là tầng trên không thể giúp tầng dưới giữ bình tĩnh.</p>

VÍ DỤ:



Mới đây Dan đã nhận được một email từ một hiệu trưởng về một học sinh mẫu giáo mới bị trầm cảm. Giáo viên của bé đã dạy cho lớp về mô hình bàn tay của não, và cô đã thấy những kết quả tức thì:

Ngày hôm qua một giáo viên đã đến chỗ tôi và vô cùng quan ngại về hành vi của một học sinh mẫu giáo mới. Cậu bé vừa mới chuyển đến trường của chúng tôi, và cậu cứ bò dưới bàn và nói

rằng cậu ghét tất cả mọi thứ. (Bé đang sống với một thành viên của gia đình, vì mẹ của bé đang bị giam giữ, và giờ thì bé phải chia tay với một giáo viên mà bé rất quý mến.)

Hôm nay giáo viên của chúng tôi dạy lại về Bộ não- trong-Bàn-tay. Điều này mới mẻ với cậu bé. Bé hầu như đã ở dưới gầm bàn gần trong khi giáo viên giảng bài. Rất nhanh sau đó, cậu bé ra hiệu cho cô giáo, chìa ra bàn tay mở nắp, và một mình đi về phía địa điểm thư giãn trong một lúc lâu. (Bé gần như chìm vào giấc ngủ.)

Cuối cùng khi tỉnh dậy, cậu bé tiến về phía cô giáo trong khi cô đang giảng bài, chỉ vào bàn tay/bộ não của bé với ngón tay đóng, và nhập hội với lớp.

Sau một thoáng cô giáo khen ngợi cậu bé vì đã gia nhập, và cậu bé nói: “Con biết. Con đã bảo cô rồi mà.” Và cậu bé chỉ vào bàn tay/bộ não của mình với ngón tay đóng.

Đó là một khoảnh khắc vĩ đại, cô giáo và tôi mừng cho cậu bé vì chắc hẳn bé đã thực sự cần đến thứ ngôn ngữ đó!

Về sau tôi vào lớp trong giờ tự chọn và chơi trò “nhà hàng” với cậu bé. Có một lúc cậu đã rút một bông hoa ra khỏi lọ và trao cho tôi. Trái tim tôi tan chảy. Ngày hôm qua giáo viên của cậu đã nói về cậu như một đứa trẻ trầm cảm nặng. Ngày hôm nay cậu đang tìm kiếm mọi cơ hội để kết nối với chúng tôi. Tôi thực sự cảm thấy biết ơn vì chúng tôi đã giảng dạy điều này.

Người giáo viên đã làm gì? Cô ấy đã trao cho học sinh một công cụ trí não. Cô giúp cậu bé phát triển một chiến lược để hiểu và thể

hiện những gì đang diễn ra xung quanh và bên trong bé, để cho bé có thể đưa ra những lựa chọn hữu ý về việc phản ứng như thế nào.

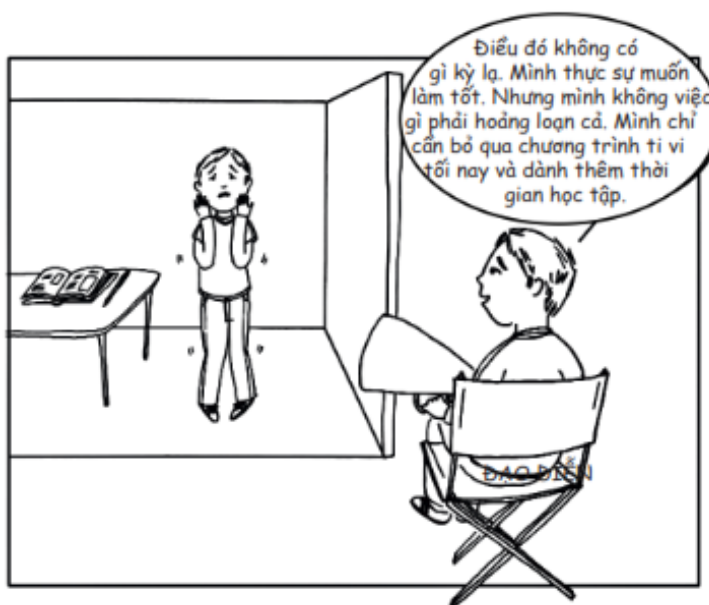
Một cách khác để diễn tả điều này là chúng ta muốn giúp các bé phát triển một chế độ kếp xử lý những sự việc xảy ra trong cuộc sống của chúng. Chế độ đầu tiên hoàn toàn hướng đến việc dạy trẻ ý thức được và đơn giản là cảm giác được những trải nghiệm chủ động của chúng. Nói cách khác, khi chúng phải đối mặt với điều gì đó khó khăn, chúng ta không muốn chúng chối bỏ trải nghiệm đó, hoặc phải đè nén cảm xúc về nó. Chúng ta muốn chúng nói chuyện về những gì đang diễn ra trong khi chúng mô tả trải nghiệm nội tâm, truyền tải điều chúng đang cảm nhận và nhìn thấy trong thời điểm đó. Đó là chế độ đầu tiên của quá trình xử lý: đơn thuần nhận biết và đối mặt với sự việc. Nói cách khác, người giáo viên này không muốn cậu bé chối bỏ cảm giác của mình. Cảm giác của cậu chính là trải nghiệm, và “chế độ trải nghiệm” này nghĩa là đơn thuần nhận biết trải nghiệm nội tâm chủ quan trong khi nó xảy ra.

Tuy nhiên chúng ta cũng muốn các bé có khả năng quan sát những gì đang diễn ra bên trong chúng, và cách thức sự việc đang tác động lên chúng. Các nghiên cứu về não đã cho thấy rằng chúng ta thực ra có hai mạch thần kinh khác nhau – mạch trải nghiệm và mạch quan sát. Chúng hoàn toàn khác biệt, nhưng mỗi mạch đều quan trọng, và việc tích hợp chúng nghĩa là xây dựng cả hai và rồi liên kết chúng. Chúng ta muốn con mình không chỉ cảm nhận được tâm trạng và nhận biết được cảm giác, mà còn có khả năng nhận ra cơ thể của chúng cảm nhận như thế nào, có khả năng chứng kiến cảm xúc của chính mình. Chúng ta muốn chúng lưu ý đến cảm xúc của chúng (“Con nhận ra rằng con cảm thấy khá là buồn”, hoặc “Sự

phần nộ của con bây giờ không bé bằng quả nho nữa; nó to cỡ quả dưa hấu rồi!”). Chúng ta muốn dạy chúng cách khảo sát chính mình, và rồi giải quyết vấn đề dựa trên sự nhận thức trạng thái nội tâm đó.

Khi chúng ta hướng dẫn các bé trở thành cả diễn viên và đạo diễn – nắm bắt sự việc và đồng thời khảo sát và quan sát những gì đang diễn ra bên trong chúng – chúng ta trao cho chúng những công cụ quan trọng có thể giúp chúng đảm nhiệm việc phản ứng như thế nào trước những tình huống mà chúng phải đối mặt. Nó cho phép chúng nói rằng: “Mình ghét các bài kiểm tra! Tim mình đang đập thình thịch, và mình bắt đầu hoảng loạn!” nhưng rồi sau đó lại quan sát: “Điều đó không có gì kỳ lạ. Mình thực sự muốn làm tốt. Nhưng mình không việc gì phải hoảng loạn cả. Mình chỉ cần bỏ qua chương trình ti vi tối nay và dành thêm thời gian học tập.”

Một lần nữa, điều này nghĩa là dạy trẻ rằng chúng không phải bế tắc trong một sự việc. Chúng có thể đồng thời là những người quan sát và từ đó thay đổi hành động. Hãy lấy ví dụ rằng đứa trẻ được miêu tả bên trên vẫn lo lắng thái quá về bài kiểm tra ngày hôm sau. Cậu bé bắt đầu một chuỗi những lo ngại dẫn bé rơi vào vòng xoáy hoảng loạn về bài kiểm tra và điểm cuối kỳ, và về ý nghĩa của nó trong việc tốt nghiệp với điểm trung bình tốt để vào được một trường đại học tử tế.



Có vô vàn cách để bạn có thể dạy trẻ về sức mạnh của tâm trí. Hãy giảng giải về khái niệm nhạc cá mập, và đối thoại với bé về những trải nghiệm trong quá khứ có thể tác động đến việc ra quyết định. Hoặc giải thích về cơn sóng hạnh phúc. Cho chúng xem bức tranh trong Chương 3, và dẫn dắt chúng qua một cuộc thảo luận về một sự việc gần đây khi chúng đặc biệt hỗn loạn hoặc cứng nhắc. Hoặc khi chúng cảm thấy sợ hãi về điều gì đó, hãy nói với chúng:

“Hãy cho mẹ thấy cơ thể con trông như thế nào khi can đảm, và hãy cùng xem làm như thế sẽ cảm thấy thế nào.” Các nghiên cứu mới đây gợi ý rằng chỉ đơn giản đặt cơ thể trong nhiều cử chỉ khác nhau có thể thực sự thay đổi tâm trạng, cùng với cách mà chúng ta nhìn nhận thế giới.

Lần tiếp theo khi trong nhà bạn phát sinh một cơ hội kỷ luật, hãy gợi ý cho con bạn một vài công cụ trí nhớ. Hoặc sử dụng một trong những chiến lược điều hướng khác mà chúng tôi đã giới thiệu ở đây. Bạn có thể sẽ phải thử một vài phương pháp khác nhau. Không có một chiến lược nào có thể áp dụng cho mọi tình huống. Nhưng nếu bạn dựa trên quan điểm Không-Rắc rối và Bộ não-Toàn diện rằng trước tiên cần kết nối, sau đó là điều hướng, bạn có thể đạt được những mục đích căn bản của kỷ luật một cách hiệu quả hơn: có được sự hợp tác tại thời điểm đó và phát triển bộ não của con bạn sao cho chúng có thể trở thành những người tốt bụng và có trách nhiệm, được tận hưởng những mối quan hệ thành công và cuộc sống đầy ý nghĩa.

## *Lời kết*

# **KHÔNG CÓ CÂY ĐỪA THẦN, HÃY LÀ CON NGƯỜI, TÁI KẾT NỐI, VÀ THAY ĐỔI: BỐN THÔNG ĐIỆP HY VỌNG**

**C**húng tôi đã nhấn mạnh trong toàn bộ cuốn sách này rằng Kỷ luật Không-Rắc rối mang lại tương tác kỷ luật bình tĩnh và yêu thương hơn rất nhiều. Chúng tôi cũng chỉ ra rằng một phương pháp Không-Rắc rối, Bộ não- Toàn diện không chỉ tốt cho con cái bạn, tương lai của chúng, và mối quan hệ giữa bạn và chúng, mà còn thực sự khiến kỷ luật hiệu quả hơn và cuộc sống của bạn dễ dàng hơn, vì nó tăng cường sự hợp tác từ bọn trẻ.

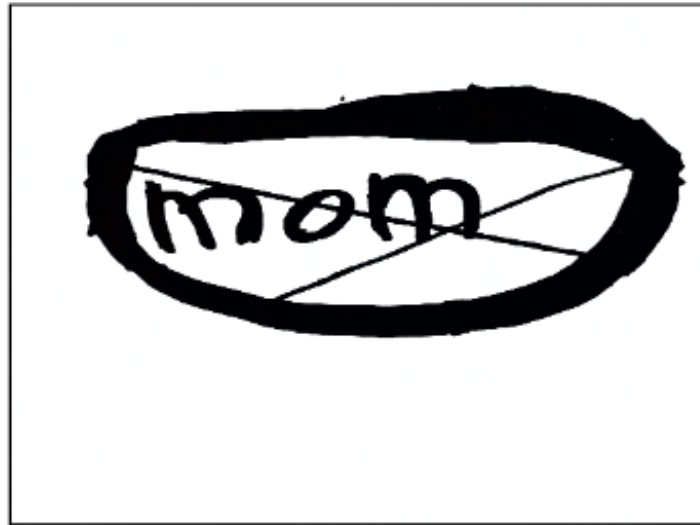
Dù vậy, ngay cả với sự kỳ vọng và các phương pháp có định hướng nhất, ai cũng có đôi lúc bỏ đi tương tác kỷ luật trong khi cảm thấy giận dữ, bối rối, và bất lực. Trong những trang kết lại này, chúng tôi muốn đưa ra bốn thông điệp hy vọng và an ủi cho những thời điểm khó khăn mà tất cả chúng ta chắc chắn sẽ phải đối mặt lúc này hay lúc khác trong khi chúng ta thực hiện kỷ luật bọn trẻ.

### **Thông điệp Hy vọng thứ nhất: Không có Cây Đưa Thần**

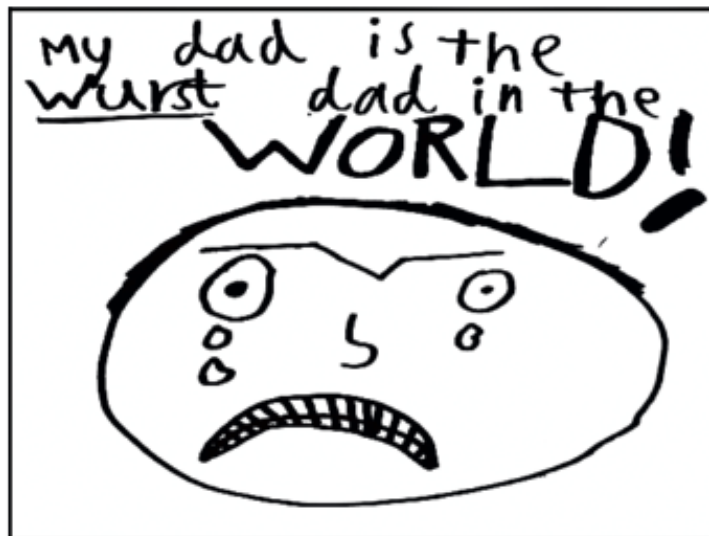
Một hôm cậu con trai 7 tuổi của Tina trở nên tức giận với cô vì cô bảo cậu bé không được rủ bạn sang chơi vào ngày hôm đó. Cậu bé lao vào phòng như một cơn bão và đóng sầm cửa. Chưa đến một phút sau đó, cô lại nghe tiếng cửa mở, rồi đóng sầm một lần nữa.

Đây là câu chuyện của Tina.

Tôi đi vào để kiểm tra con trai, và nhìn thấy bức tranh này dán bên ngoài cửa phòng.



(Bạn có thể xem bức vẽ bên dưới để thấy rằng cậu bé thường xuyên sử dụng tài năng hội họa của mình để thể hiện cảm xúc của bé về bố mẹ.)



Tôi bước vào phòng và nhìn thấy thứ mà tôi biết sẽ nhìn thấy: một khối trùm chần với kích thước một đứa trẻ ở trên giường. Tôi ngồi cạnh khối chần đó và đặt tay lên chỗ mà tôi đoán là bờ vai, và đột nhiên khối chần né xa khỏi tôi, lăn về phía tường. Từ bên dưới chần, con trai tôi hét lên: “Mẹ tránh xa con ra!”

Ở những thời điểm như thế này tôi có thể trở nên trẻ con và cư xử như thể ngang hàng con trai mình. Tôi đã từng nói những điều như là: “Tốt thôi! Nếu con không để mẹ cắt móng chân đang đau đó, con có thể cứ chịu đau cả tuần đi!”

Nhưng trong ngày hôm đó, tôi giữ kiểm soát và tiết chế bản thân khá tốt, cố gắng để xử lý tình huống bằng quan điểm Bộ não-Toàn diện. Trước hết tôi cố gắng kết nối bằng cách nhận biết cảm giác của bé: “Mẹ biết con tức tối vì Ryan không thể sang chơi ngày hôm nay.”

Phản ứng của cậu bé? “Phải, và con ghét mẹ!”

Tôi giữ bình tĩnh và tiếp lời: “Con yêu, mẹ biết điều này thật là buồn, nhưng hôm nay không có thời gian để rủ Ryan sang chơi. Chỉ một lát nữa là ông bà sẽ đến ăn tối rồi.”

Để đáp lại, cậu bé cuộn chặt hơn và lăn càng xa tôi càng tốt. “Con đã bảo là tránh xa con ra!”

Tôi thực hiện một chuỗi các chiến lược mà chúng ta đã thảo luận ở những chương trước. Tôi an ủi cậu bé, sử dụng sự kết nối không lời. Tôi cố gắng liên kết với bộ não luôn biến đổi, có thể thay đổi, và phức tạp của bé. Tôi công nhận cảm xúc của bé. Tôi cố gắng thực hiện một cuộc đối thoại hợp tác và thay vì nói “không”, tôi đề nghị

một ngày vui chơi vào hôm sau. Nhưng ở thời điểm đó, cậu bé không thể bình tĩnh lại và không sẵn lòng để tôi giúp đỡ bé theo bất kỳ hình thức nào. Kết nối đến mức nào cũng không đem lại hiệu quả.

Những lúc như thế này nhấn mạnh một thực tế rất quan trọng mà các phụ huynh cần hiểu: đôi khi đơn giản là chúng ta không thể làm gì để “sửa đổi” sự việc khi con cái chúng ta gặp khó khăn. Chúng ta có thể cố gắng để bình tĩnh và dịu dàng. Chúng ta có thể toàn tâm toàn ý. Chúng ta có thể sử dụng toàn bộ khả năng sáng tạo của mình. Nhưng chúng ta vẫn không thể khiến mọi việc tốt đẹp hơn ngay lập tức. Đôi khi tất cả những gì chúng ta cần làm là hiện diện trong khi bọn trẻ vượt qua cảm xúc. Khi các bé thể hiện rõ ràng rằng chúng muốn được ở một mình, chúng ta có thể tôn trọng điều mà chúng cảm thấy cần để bình tĩnh trở lại.

Điều này không có nghĩa là chúng ta sẽ để cho bé khóc lóc một mình trong phòng trong một thời gian dài. Và nó cũng không có nghĩa là chúng ta ngừng thử các chiến lược khác khi các bé cần đến sự giúp đỡ của chúng ta. Trong trường hợp của Tina, cuối cùng cô đã nhờ chồng vào phòng của con trai, và sự thay đổi đã giúp cậu bé bắt đầu bình tĩnh lại phần nào, sau đó hai mẹ con có thể ngồi lại cùng nhau và nói về những gì đã xảy ra. Nhưng trong một vài phút, tất cả những gì Tina có thể làm là nói rằng: “Mẹ ở đây nếu con cần”, sau đó để cậu bé lại trong phòng một vài phút, đóng cánh cửa với biển báo cấm Mẹ dán ở trên, và để bé vượt qua chuyện này bằng cách mà bé cần, theo thời gian và cách thức của riêng bé.

Chúng tôi, Dan và Tina, đều là nhà trị liệu tâm lý cho trẻ em và vị thành niên và viết sách về nuôi dạy trẻ. Mọi người đến với chúng tôi

để tìm lời khuyên về cách xử lý những vấn đề khi con họ gặp rắc rối. Và chúng tôi muốn nói rõ rằng với chúng tôi, cũng như bạn, có những lúc mà không có một cây đũa thần nào mà chúng tôi có thể sử dụng để hóa phép trở về trạng thái bình yên và hạnh phúc. Đôi khi điều tốt nhất chúng ta có thể làm là thể hiện tình yêu, luôn ở đó khi chúng muốn chúng ta bên cạnh, và sau đó nói chuyện về tình huống khi chúng đã sẵn sàng. Giống như Lời Cầu nguyện Thanh thần nói: “Cầu cho con có lòng can đảm để thay đổi những gì con có thể, có sự thanh thản để chấp nhận những gì con không thể thay đổi, và có sự thông thái để nhận biết sự khác biệt.”

Như vậy đây là thông điệp đầu tiên của chúng tôi trong khi kết lại cuốn sách này: đôi khi sẽ không có cây đũa thần nào cả. Và nếu bạn đã cố gắng hết sức mình mà con bạn vẫn phiền muộn thì điều đó cũng không biến bạn trở thành một phụ huynh tồi tệ.

### **Thông điệp Hy vọng thứ hai:**

#### **Con bạn sẽ vẫn có lợi ngay cả khi bạn mắc sai lầm.**

Việc những kỹ thuật kỷ luật của bạn không phải lúc nào cũng hiệu quả không biến bạn trở thành một phụ huynh tồi tệ, tương tự, bạn cũng không phải một phụ huynh tệ nếu thi thoảng bạn mắc lỗi lầm. Bạn là con người mà.

Sự thật là không ai trong chúng ta hoàn hảo, đặc biệt là trong lúc phải đối phó với hành vi của con cái mình. Có những lúc chúng ta kiểm soát bản thân tốt và cảm thấy tự hào vì chúng ta giữ được sự dịu dàng, thấu hiểu, và kiên nhẫn đến vậy. Có những lúc khác, chúng ta hạ thấp mình xuống ngang hàng với trẻ và lựa chọn cách xử sự trẻ con mà ngay từ đầu chính nó khiến chúng ta phiền muộn.

Thông điệp hy vọng thứ hai của chúng tôi là khi bạn phản ứng lại trẻ trong trạng thái không-tối-ưu, bạn có thể tự an ủi rằng: có lẽ bạn vẫn đang mang lại cho chúng rất nhiều những trải nghiệm quý giá.

Ví dụ, bạn đã bao giờ bắt gặp bản thân mình phần nộ với con cái đến mức bạn hét lên to hơn nhiều so với mức cần thiết: “Đủ rồi! Người tiếp theo phàn nàn về chỗ ngồi trong ô tô có thể xuống đi bộ!” Hoặc có thể, khi cô con gái 8 tuổi của bạn bĩu môi và cầu nhàu suốt quãng đường đến trường vì bạn bắt cô bé phải học piano, bạn đã nói những lời mỉa mai và cay nghiệt khi cô bé rời khỏi xe: “Bố mong là con có một ngày tuyệt vời, giờ thì con đã phá hỏng toàn bộ buổi sáng rồi.”

Dĩ nhiên, sẽ không có những ví dụ nuôi dạy trẻ tối ưu. Và nếu bạn giống chúng tôi, bạn có thể nghiêm khắc với bản thân vì những lần mà bạn đã không xử lý sự việc như những gì bạn ước mình đã làm.

Vậy đây chính là hy vọng: những thời điểm nuôi dạy trẻ không-được-tốt-lắm đó không hẳn là trải nghiệm tồi tệ đối với các con của chúng ta. Trên thực tế, chúng thực ra giá trị một cách khó tin.

Tại sao? Vì những phản ứng nuôi dạy hỗn loạn, mang tính con người của chúng ta mang lại cho trẻ những cơ hội để đối phó với những tình huống khó khăn và từ đó phát triển các kỹ năng mới. Chúng phải học cách kiểm soát bản thân mặc dù bố mẹ của chúng không làm được điều đó tốt cho lắm. Sau đó chúng sẽ được xem bạn làm gương trong việc xin lỗi và sửa đổi như thế nào. Chúng sẽ được trải nghiệm rằng khi có mâu thuẫn và tranh cãi, thì cũng có thể có sự sửa chữa, và mọi việc sẽ lại trở nên tốt đẹp. Điều này sẽ giúp

chúng có cảm giác an toàn và không quá e sợ những mối quan hệ trong tương lai; chúng sẽ học cách tin tưởng, và thậm chí là trông đợi rằng sau mâu thuẫn sẽ là sự bình tĩnh và kết nối. Thêm vào đó, chúng còn học được rằng hành động của mình sẽ ảnh hưởng đến cảm xúc và cách ứng xử của người khác. Cuối cùng, chúng sẽ nhận ra rằng bạn không hoàn hảo, vì vậy chúng sẽ không kỳ vọng bản thân chúng cũng phải hoàn hảo. Trên đây là rất nhiều những bài học quan trọng để học hỏi từ một tuyên bố âm ỉ và bốc đồng của một ông bố rằng ông sẽ gửi trả tất cả những món quà vì các con của ông phàn nàn về việc phải giúp treo đồ trang trí cho ngày lễ.

Hy vọng đủ rõ ràng rằng chúng tôi không nói các bậc cha mẹ nên cố ý phá vỡ một sự kết nối hoặc rằng chúng ta không nên nhắm tới điều tốt nhất khi chúng ta phản hồi lại bọn trẻ trong một tình huống căng thẳng cao độ (hay bất kỳ lúc nào khác). Chúng ta càng tỏ ra yêu thương và ân cần càng tốt. Những thời điểm không-lý-tưởng của những tương tác không-tối-ưu sẽ xảy ra với tất cả chúng ta, ngay cả những ai viết sách về chủ đề này. Chúng tôi chỉ nói rằng chúng ta có thể tự khoan dung và tha thứ cho bản thân khi chúng ta không hành động như những gì chúng ta muốn, bởi vì ngay cả những tình huống đó cũng mang đến những khoảnh khắc có giá trị. Đặt ra một mục tiêu, một định hướng trong tâm trí là điều quan trọng. Và tử tế với chính mình, cảm thông với chính mình là điều cần thiết không chỉ để hình thành một thánh địa nội tâm, mà còn để mang lại cho con cái của chúng ta một tấm gương về sự tốt bụng với bản thân cũng như với người khác. Những trải nghiệm này với chúng ta sẽ trao cho trẻ những cơ hội để tiếp thu những bài học giúp chúng sẵn sàng đối phó với mâu thuẫn và những mối quan hệ trong

tương lai, và thậm chí còn dạy chúng cách yêu thương. Những điều này có đáng để hy vọng không?

### **Thông điệp Hy vọng thứ ba:**

#### **Bạn có thể luôn luôn tái kết nối**

Không có cách nào để chúng ta có thể né tránh trải qua mâu thuẫn với các con của mình. Nó sẽ xảy ra, đôi khi là nhiều lần trong một ngày. Sự hiểu nhầm, tranh cãi, mâu thuẫn trong mong muốn, và những sự thất bại khác trong giao tiếp sẽ dẫn đến một sự đổ vỡ trong mối quan hệ. Sự đổ vỡ có thể bắt nguồn từ mâu thuẫn xung quanh một giới hạn mà bạn đặt ra. Có thể bạn quyết định áp dụng giờ giấc đi ngủ hoặc ngăn không cho con mình xem một bộ phim mà bạn cho là nó không tốt cho bé.

Hoặc có thể con gái bạn nghĩ rằng bạn đang về phe của chị gái bé trong một cuộc tranh cãi, hoặc cô bé nổi giận với bạn vì bạn chịu chơi tiếp trò Cầu trượt và Thang.

Dù với lý do gì thì sự đổ vỡ cũng sẽ diễn ra. Đôi khi chúng nghiêm trọng, đôi khi chúng nhỏ nhặt. Nhưng không có cách nào để né tránh chúng. Mỗi đứa trẻ đại diện cho một thách thức riêng biệt trong việc duy trì sự gắn kết hài hòa, thách thức đó phụ thuộc vào những vấn đề của chính chúng ta, vào tính khí của con trẻ, vào sự liên kết giữa quá khứ của chúng ta và tính cách của bé, và vào việc bé gọi chúng ta nhớ đến ai trong quá khứ chưa-kết-thúc của chúng ta.

Có thể chúng ta tái kết nối bằng cách trao đi hoặc xin sự tha thứ (“Mẹ xin lỗi. Mẹ nghĩ mẹ sừng cò lên chỉ vì hôm nay mẹ mệt mỏi

hơn. Nhưng mẹ biết mẹ đã không kiềm chế bản thân tốt. Mẹ sẽ lắng nghe nếu con muốn nói cảm nhận của con về chuyện đó”). Có thể sẽ có tiếng cười, có thể là nước mắt (Chà, vừa rồi có vẻ không suôn sẻ lắm nhỉ? Có ai muốn diễn lại xem mẹ đã tỏ ra điên khùng đến thế nào không?”). Có thể chỉ cần một lời nhận thức thẳng thắn (“Mẹ đã không xử sự theo cách mà lẽ ra mẹ muốn. Con tha thứ cho mẹ nhé?”). Cho dù nó diễn ra như thế nào, bạn cần phải làm cho nó diễn ra. Bằng cách sửa chữa và tái kết nối ngay khi có thể, và với một thái độ chân thành và dịu dàng, chúng ta tái kết nối và gửi đi thông điệp rằng mối quan hệ này quan trọng hơn bất cứ thứ gì đã gây nên sự mâu thuẫn. Thêm vào đó, khi tái kết nối với các bé, chúng ta tạo tấm gương cho chúng về một kỹ năng vô cùng thiết yếu sẽ giúp chúng tận hưởng những mối quan hệ ý nghĩa hơn rất nhiều trong khi chúng trưởng thành.

Vậy trên đây là thông điệp hy vọng thứ ba: chúng ta có thể luôn luôn tái kết nối. Mặc dù không có cây đũa thần nào, các con của chúng ta cuối cùng sẽ mềm mỏng hơn và trấn tĩnh. Chúng cuối cùng cũng sẽ sẵn sàng để cảm nhận những ý định tích cực của chúng ta, chấp nhận tình yêu và sự xoa dịu của chúng ta. Khi đó, chúng ta sẽ tái kết nối. Và mặc dù chúng ta sẽ mắc lỗi lầm với tư cách là cha mẹ hết lần này đến lần khác bởi vì chúng ta là con người, chúng ta luôn có thể đến với bọn trẻ và sửa chữa mối bất hòa.



Vậy là cuối cùng tất cả đều quay lại sự kết nối. Phải, chúng ta muốn điều hướng. Chúng ta muốn giáo dục. Các con của chúng ta cần chúng ta để giúp chúng học cách hướng những ham muốn của chúng theo con đường tích cực; học cách nhận biết và đối mặt với giới hạn và ranh giới; học cách khám phá ý nghĩa của việc là con người đồng thời phải có đạo đức, luân lý, đồng cảm, tốt bụng, và bao dung. Đúng vậy, việc điều hướng là thiết yếu. Nhưng sau cùng thì chính mối quan hệ với con trẻ là thứ mà bạn luôn phải coi trọng nhất. Hãy gác bất kỳ hành vi cụ thể nào đó sang một bên, và luôn luôn đặt mối quan hệ với con bạn lên hàng đầu. Một khi mối quan hệ đó đã bị đổ vỡ bằng một cách nào đó, hãy tái kết nối ngay khi có thể.

### **Thông điệp Hy vọng thứ tư:**

**Không bao giờ là quá muộn để thực hiện một thay đổi tích cực**

Thông điệp cuối cùng của chúng tôi dành cho bạn là điều mang lại hy vọng lớn nhất trong tất cả: sẽ không bao giờ là quá muộn để

thực hiện một thay đổi tích cực. Sau khi đã đọc cuốn sách này, giờ thì bạn có thể sẽ cảm thấy rằng phương pháp kỷ luật của mình cho đến thời điểm này đã ít nhất phần nào đi ngược lại những gì là tốt nhất cho các con mình. Có lẽ bạn sẽ cảm thấy bạn đang phá hoại mối quan hệ với chúng bằng cách thức kỷ luật của mình. Hoặc có thể bạn nhận ra rằng bạn đang bỏ lỡ những cơ hội để xây dựng những bộ phận của bộ não trẻ mà sẽ giúp chúng đạt được sự phát triển tối ưu. Giờ thì bạn có thể thấy rằng bạn đang sử dụng các chiến lược kỷ luật đơn giản là không hiệu quả, chúng chỉ đang góp thêm những rắc rối và sự căng thẳng trong gia đình bạn, và chúng thực chất đang ngăn cản bạn vui vẻ với các con mình vì bạn liên tục phải đối phó với những hành vi đó hết lần này đến lần khác.

Nếu bạn nằm trong bất kỳ trường hợp nào trong số trên, hãy giữ hy vọng. Vẫn chưa phải là quá muộn. Sự mềm dẻo của hệ thần kinh, như chúng tôi đã nói, cho chúng ta thấy rằng bộ não có thể biến đổi và thích nghi một cách đáng kinh ngạc trong suốt một đời người. Bạn có thể thay đổi cách thức kỷ luật ở bất kỳ độ tuổi nào – của bạn hay của con bạn. Kỷ luật Không-Rắc rối sẽ dẫn đường cho bạn. Không phải bằng cách đưa ra một công thức để tuân thủ. Không phải bằng cách mang lại một cây đũa thần có thể giải quyết mọi vấn đề và biến bạn thành một phụ huynh không bao giờ mất điểm. Hy vọng ở đây là giờ thì bạn đã có những nguyên tắc có thể dẫn dắt bạn đi đến việc kỷ luật con mình theo những cách thức mà bạn cảm thấy tin tưởng. Giờ thì bạn đã tiếp cận được với những chiến lược thực sự kiến tạo bộ não bằng con đường tích cực, cho phép con bạn đạt được sự thông tuệ về cảm xúc và lựa chọn đúng đắn, củng cố mối quan hệ giữa bạn với chúng, và giúp chúng trở thành những con người mà bạn kỳ vọng.

Trong quá trình đó, bạn có thể có định hướng hơn trong cách bạn kích hoạt những mạch thần kinh nhất định trong bộ não của con bạn. Các nơ-ron thần kinh hoạt động cùng nhau sẽ liên kết với nhau. Mạch thần kinh được kích hoạt nhiều lần sẽ được củng cố và phát triển nhiều hơn. Vậy câu hỏi là, phần nào của não bộ bạn muốn củng cố? Kỷ luật bằng sự nghiêm khắc, la mắng, tranh cãi, trừng phạt, và sự cứng nhắc, như vậy bạn sẽ kích hoạt phần tầng dưới mang tính phản xạ của bộ não trẻ, củng cố mạch thần kinh đó và khiến nó dễ dàng bị kích hoạt. Hoặc kỷ luật bằng sự kết nối bình tĩnh, dịu dàng, và bạn sẽ kích hoạt mạch thần kinh trí não mang tính tư duy, tiếp thu, điều chỉnh, củng cố và phát triển phần não tầng trên để tạo ra sự thấu hiểu, đồng cảm, tích hợp, và sửa chữa. Ngay bây giờ, tại thời điểm này, bạn có thể cam kết mang lại cho trẻ những công cụ giá trị đó. Bạn có thể giúp chúng phát triển năng lực ngày càng cao này trong việc điều tiết bản thân, đưa ra lựa chọn đúng đắn, và kiểm soát bản thân – ngay trong những thời điểm khó khăn, và ngay cả khi bạn không ở cạnh chúng.

Bạn sẽ không trở nên hoàn hảo, và bạn sẽ không thể thực hiện kỷ luật bằng quan điểm Không-Rắc rối, Bộ não-Toàn diện tất cả những lúc bạn có cơ hội. Chúng tôi cũng thế. Không một ai có thể làm được điều đó.

Nhưng bạn có thể quyết định rằng bạn sẽ đi theo hướng đó. Và mỗi bước đi bạn thực hiện, bạn sẽ mang lại cho trẻ món quà là một người cha người mẹ ngày càng cam kết cao hơn trong việc mang lại thành công và hạnh phúc suốt đời cho chúng, và cam kết khiến cho chúng hạnh phúc, mạnh khỏe, và hoàn toàn là chính mình.

*Khi một chuyên gia nuôi dạy trẻ thất bại*  
**BẠN KHÔNG PHẢI LÀ NGƯỜI DUY NHẤT**

**C**hỉ vì chúng tôi viết sách về nuôi dạy trẻ và kỷ luật không có nghĩa là chúng tôi không bao giờ phạm sai lầm với chính con cái của mình. Dưới đây là hai câu chuyện từ mỗi chúng tôi thể hiện rằng bộ não phản xạ có thể đánh bại tất cả chúng ta, mặc dù chúng khá là buồn cười khi nhìn lại.

**Sự vụ Bánh Crepe của Dan (trích dẫn từ cuốn sách Trí nhân của Dan)**

Một hôm cậu con trai 13 tuổi, cô con gái 9 tuổi và tôi ghé vào một cửa tiệm nhỏ để ăn nhẹ sau khi xem phim. Con gái tôi nói rằng cô bé không đói, vậy nên con trai tôi tới quầy gọi một cái bánh crepe cho mình và chúng tôi ngồi xuống. Chiếc bánh crepe đơn giản được mang tới, mùi thơm phảng phất từ gian bếp mở đằng sau quầy nơi con trai tôi đã gọi món. Sau khi con trai tôi ăn một xiên rất nhiều crepe đầu tiên, con gái tôi yêu cầu thử một chút. Cậu bé nhìn xuống chiếc bánh nhỏ và nói rằng cậu đang đói và cô bé có thể gọi một cái cho riêng mình. Tôi cho đó là một gợi ý hợp lý, và đề nghị gọi một cái bánh crepe cho cô bé – nhưng cô bé nói rằng cô chỉ muốn một miếng nhỏ để xem mùi vị của nó thế nào. Điều này cũng có vẻ hợp lý, vậy nên tôi đề xuất con trai tôi chia sẻ một miếng với em gái mình.

Nếu bạn có nhiều hơn một đứa con ở nhà, hoặc nếu bạn lớn lên với một người anh em trai hoặc chị em gái, bạn có thể rất quen thuộc với trò chơi cờ vua anh em, một trận đấu chiến lược luôn luôn hiện hữu bao gồm những nước cờ nhắm tới việc khẳng định quyền lực và chiếm được sự công nhận và chấp thuận của phụ huynh. Nhưng ngay cả khi đây không phải là trò chơi khẳng định quyền lực anh em, việc mua thêm một chiếc crepe nữa từ cửa tiệm bánh crepe gia đình nhỏ bé này lẽ ra là một cái giá nhỏ phải trả để né tránh điều mà bạn có thể đoán được sắp xảy ra. Thay vì mua bánh, tôi đã phạm một lỗi lầm của cha mẹ và chọn một phe trong trò chơi anh em này. Tôi khẳng khẳng rằng con trai tôi phải chia sẻ bánh crepe của mình với em gái. Nếu trước đó nó chưa phải là một trận đấu cờ vua anh em, thì rõ ràng là nó đã trở thành sau khi tôi xen vào tương tác của hai đứa trẻ.

“Sao con không đơn giản là cho em một miếng nhỏ để em có thể thử xem nó có vị như thế nào?” Tôi thúc giục.

Cậu bé nhìn tôi, rồi nhìn chiếc bánh, và đầu hàng với một tiếng thở dài. Ngay cả với tư cách là một cậu thiếu niên, cậu bé vẫn luôn nghe lời tôi. Sau đó, cậu dùng dao ăn như một con dao mổ, tách một miếng bánh crepe bé nhất bạn có thể tưởng tượng được, bé đến mức bạn gần như cần đến một cái nhíp để gắp nó lên. Ở một hoàn cảnh khác, tôi có thể sẽ cười và coi đó là một nước cờ sáng tạo trong trò chơi cờ vua anh em.

Con gái tôi lấy “mẫu vật”, đặt nó lên khăn ăn, và nói rằng nó quá nhỏ. Và rằng nó là “phần bị cháy”. Lại một nước cờ em gái tuyệt vời.

Một người ngoài nhìn thấy chúng tôi ở bàn ăn có thể thấy chẳng khác gì một chuyện bình thường: một ông bố và hai đứa con hiếu động đi ăn ngoài. Nhưng bên trong, tôi đang sắp nổ tung. Khi câu chuyện đùa tiếp tục, biến thành một trận cãi vã thực thụ, có điều gì đó trong tôi biến đổi. Đầu tôi bắt đầu quay cuồng, nhưng tôi tự yêu cầu bản thân giữ bình tĩnh và lý trí. Tôi có thể cảm nhận nét mặt mình đanh lại, nắm tay căng lên, và tim bắt đầu đập nhanh hơn, nhưng tôi cố gắng phớt lờ những dấu hiệu cho thấy bộ não tầng dưới của tôi đang cướp quyền kiểm soát của bộ não tầng trên. Với tôi thế là đủ rồi.

Cảm thấy quá sức chịu đựng bởi sự ngốc nghếch của toàn bộ trận đấu này, tôi đứng dậy, nắm lấy tay của con gái, và đi ra ngoài để đợi trên vỉa hè phía trước cửa tiệm cho tới khi con trai tôi ăn xong cái bánh crepe. Một vài phút sau cậu bé xuất hiện và hỏi tại sao chúng tôi lại đi ra ngoài. Trong khi tôi lao như cơn bão về phía xe ô tô, con gái tôi bị kéo đi và con trai tôi vội vã đuổi theo, tôi nói với chúng rằng chúng nên học cách chia sẻ đồ ăn với nhau. Cậu bé chỉ ra với giọng điệu hiển nhiên rằng cậu đã đưa cho em gái một miếng, nhưng cho tới lúc đó thì tôi đã sôi sục trong sự giận dữ, và tại thời điểm này không có cách nào để dập tắt ngọn lửa nữa. Chúng tôi vào trong xe và bật máy, tôi khởi động động cơ và chúng tôi đi về nhà. Chúng là hai anh em bình thường đi xem phim và ăn nhẹ. Còn tôi trở thành một ông bố bị mất trí.

Tôi không thể cho qua. Ngồi cạnh tôi ở ghế hành khách, con trai tôi phản đối mọi điều tôi nêu ra bằng một phản ứng rất có lý và thận trọng, như bất kỳ một thiếu niên nào sẽ làm. Thực tế thì, cậu bé có

về khá lão luyện trong việc giữ bình tĩnh trong khi đối phó với ông bố mất lý trí của mình.

Trước tình cảnh đó, tôi ngày càng trở nên giận dữ, cuối cùng tôi đã dùng tới sự chửi rủa, gọi tên đầy đủ của cậu bé, và thậm chí đe dọa sẽ tịch thu cây ghi ta yêu quý của cậu – tất cả những hình phạt không thích đáng cho những gì cậu bé thậm chí đã không hề làm.

Tôi không hề tự hào khi kể cho bạn nghe về chuyện này. Nhưng Tina và tôi đều cảm thấy rằng, do những sự bùng nổ này xảy ra khá phổ biến, điều cần thiết là chúng ta phải ý thức được sự tồn tại của chúng và giúp nhau hiểu về cách thức mà trí não có thể giảm bớt tác hại của chúng trong các mối quan hệ và trong cuộc sống của chúng ta. Thật đáng hổ thẹn, chúng ta thường cố gắng lờ đi rằng các bé bị suy sụp. Nhưng nếu chúng ta nắm bắt được bản chất của những gì đã xảy ra, chúng ta không những có thể bắt đầu làm lành sự tổn thương – thứ có thể trở nên khá độc hại đối với chúng ta cũng như với những người khác – mà còn thực sự giảm được cường độ của những sự việc như vậy và tần suất mà chúng xảy ra.

Vậy là khi trở về nhà, tôi nhận ra rằng mình cần trấn tĩnh lại và kết nối với con trai. Tôi biết sự sửa chữa là thiết yếu, nhưng cơn giận của tôi đang lên cao điểm, và tôi phải đưa nó về cân bằng trước khi làm bất cứ điều gì. Biết rằng đi ra ngoài và tập thể dục có thể giúp thay đổi trạng thái tinh thần, tôi đi trượt băng với con gái, trong lúc đó cô bé giúp tôi lấy lại trí não của mình. Tôi đạt được nhận thức cá nhân cao hơn (nhận ra rằng hành động của tôi với con trai phần nào là phản xạ, vì tôi đã vô thức nhằm cậu bé với anh trai của chính mình) và sự đồng cảm nhiều hơn cho những gì mà con trai tôi đã trải qua trong trận đấu trí đó.

Rốt cuộc tôi cũng đã nguôi ngoai sau khi nói chuyện, trượt băng và suy ngẫm, tôi đi vào phòng của con trai và hỏi liệu chúng tôi có thể nói chuyện không. Tôi nói rằng tôi nghĩ tôi đã quá nóng vội, và rằng sẽ có ích nếu chúng tôi thảo luận với nhau về chuyện đã xảy ra. Cậu đáp rằng cậu nghĩ tôi bao bọc em gái quá mức. Cậu bé hoàn toàn đúng. Mặc dù sự hổ thẹn vì đã trở nên mất lý trí thôi thúc tôi lên tiếng bào chữa cho bản thân và những phản xạ của mình, tôi chỉ im lặng. Con trai tôi tiếp tục nói rằng việc tôi “phiền muộn” là không cần thiết vì cậu bé thực sự không làm điều gì sai trái cả. Cậu bé đúng. Một lần nữa tôi cảm nhận được sự thôi thúc phản kháng muốn lên lớp cho cậu bé về sự chia sẻ. Nhưng tôi tự nhắc nhở bản thân giữ trạng thái tiếp thu và tập trung vào trải nghiệm của con trai tôi, chứ không phải của tôi. Lập trường quan trọng ở đây không phải là đánh giá xem ai đúng, mà là chấp nhận và tiếp thu trước cậu bé. Bạn có thể tưởng tượng rằng tất cả chuyện này đều chắc chắn đòi hỏi năng lực trí não. Tôi thật biết ơn vì phần não trước trán của tôi đã hoạt động trở lại.

Sau khi lắng nghe cậu bé, tôi thừa nhận đã thực sự về phe của em gái (một cách không công bằng), rằng tôi có thể thấy điều đó khiến cậu bé cảm thấy bất công đến thế nào, và rằng cơn thịnh nộ của tôi có vẻ vô lý – vì thực tế là như thế. Tôi giải thích – không phải bào chữa – bằng cách cho cậu bé biết những gì đã diễn ra trong đầu tôi, rằng tôi nhìn nhận bé như một biểu tượng của anh trai mình, như vậy cả hai chúng tôi có thể hiểu được toàn bộ sự việc. Mặc dù có lẽ tôi trông có vẻ lúng túng và vụng về trong suy nghĩ của một cậu thiếu niên, nhưng tôi có thể thấy rằng cậu bé biết sự cam kết của tôi đối với mối quan hệ của chúng tôi rất sâu đậm và nỗ lực hàn gắn sự đổ vỡ là chân thành. Trí não của tôi đã quay trở lại, lý trí của chúng

tôi một lần nữa kết nối lại với nhau, và mối quan hệ của chúng tôi trở về như xưa.

### **Tina đe dọa cắt lưỡi**

Khi cậu con trai cả của tôi 3 tuổi, một hôm cậu bé đánh tôi. Là một phụ huynh trẻ và lý tưởng hóa, vào thời điểm đó tin rằng phương pháp tốt nhất là nói chuyện lý luận với một cậu bé 3 tuổi để cậu bé có thể nhìn nhận sự việc bằng quan điểm của tôi một cách thần kỳ, tôi dắt bé tới bậc cuối cầu thang, ngồi bên cạnh và mỉm cười. Tôi nói một cách dịu dàng (và ngây thơ): “Bàn tay là để giúp đỡ và yêu thương, không phải để làm đau.”

Trong khi tôi đang thốt lên sự thật hiển nhiên đó, cậu bé đánh tôi một lần nữa.

Vậy là tôi thử cách đồng cảm. Vẫn tỏ ra ngây thơ, giọng tôi có lẽ nghe đã bớt dịu dàng hơn một chút, tôi nói: “Á! Con làm đau Mẹ rồi đấy. Hãy nhẹ nhàng với cơ thể Mẹ thôi.”

Lúc đó cậu bé lại đánh tôi thêm lần nữa.

Sau đó tôi thử cách nghiêm nghị hơn: “Đánh là không được. Chúng ta không đánh người khác. Nếu con tức giận, con cần phải dùng lời lẽ.”

Phải, bạn đoán đúng rồi đấy. Cậu bé lại đánh tôi thêm lần nữa.

Tôi bỏ cuộc. Tôi cảm thấy mình cần tăng mức độ nghiêm trọng của vấn đề, nhưng tôi không biết nên làm như thế nào. Bằng giọng hùng hồn nhất, tôi nói: “Giờ thì con bị phạt tự kiểm điểm một mình ở trên tầng.” (Thuật ngữ kỹ thuật và khoa học cho cách nuôi dạy trẻ

này là “Bay bằng đũa quăn”, nghĩa là làm bừa. Đây rõ ràng không phải là sự dạy dỗ có định hướng.)

Tôi dắt cậu bé lên trên tầng. Cậu bé có lẽ đang nghĩ: “Tuyệt! Chúng ta chưa từng làm trò này bao giờ... Mình tự hỏi điều gì sẽ xảy ra tiếp theo nếu mình tiếp tục đánh mẹ?”

Lên đến trên tầng, tôi cúi xuống, vẫy ngón tay và nói: “Không được đánh nữa!”

Cậu bé không đánh tôi nữa. Cậu đá vào ống đồng của tôi.

(Khi chúng tôi kể lại cậu chuyện, cậu bé chỉ ra rằng lúc đó cậu chỉ máy móc nghe theo lời chỉ dạy của tôi là không được đánh nữa.)

Ở thời điểm đó gần như toàn bộ sự tự chủ của tôi biến mất, cũng như bất cứ lựa chọn khả thi nào tôi có thể nghĩ ra. Tôi nắm lấy cánh tay của cậu bé và kéo bé vào trong phòng tôi ở trên tầng, hét lên: “Giờ thì con bị phạt tự kiểm điểm một mình trong phòng Bố Mẹ!”

Một lần nữa, tôi không có chiến lược, kế hoạch, hoặc phương thức nào. Và kết quả là, con trai bé nhỏ của tôi tiếp tục làm tình huống tệ hơn trong khi mặt bà mẹ ngày càng đỏ gay của cậu kéo cậu đi hết chỗ này đến chỗ khác trong ngôi nhà.

Cho tới lúc đó tôi đã lần lượt dỗ dành, la mắng, ra lệnh, phản xạ, và lý luận (nói quá nhiều): “Con không được làm đau Mẹ. Đánh và đá không phải là cách mà chúng ta làm trong gia đình mình... vân vân và vân vân...”

Và đó là khi cậu bé phạm phải lỗi lầm to lớn nhất. Cậu thè lưỡi ra với tôi.

Để đáp lại, bộ não tầng trên lý trí, đồng cảm, có trách nhiệm, có khả năng giải quyết vấn đề của tôi bị cướp quyền kiểm soát bởi bộ não tầng dưới nguyên thủy, hung hăng, và tôi hét lên: “Nếu con thè lười ra một lần nữa, mẹ sẽ cắt nó ra khỏi miệng con!”

Trong trường hợp bạn bán khoán, cả Dan và tôi đều không khuyến nghị đe dọa cắt bất cứ phần cơ thể nào của con bạn dù ở bất cứ hoàn cảnh nào. Đó không phải là cách dạy con tốt.

Và nó cũng không phải là một cách kỷ luật hiệu quả. Con trai tôi lăn ra đất, khóc lóc. Tôi đã làm cậu bé sợ, và bé liên tục nói: “Mẹ thật là xấu!” Cậu bé hoàn toàn không nghĩ về hành vi của chính mình – cậu chỉ tập trung vào hành vi sai trái của tôi.

Hành động tiếp theo của tôi có lẽ là điều duy nhất tôi làm đúng trong toàn bộ sự việc này, và nó rất thiết yếu trong mỗi lần chúng ta gặp phải sự đổ vỡ kiểu này trong mối quan hệ với con trẻ: tôi làm lành với bé. Ngay lập tức tôi nhận ra tôi đã tỏ ra kinh khủng đến mức nào trong thời điểm hung hăng, phẫn nộ đó. Nếu bất kỳ ai khác đối xử với con tôi như tôi vừa làm, chắc tôi sẽ không thể chịu đựng được. Tôi quỳ xuống và đến bên cậu con trai bé bỏng của mình trên sàn nhà, ôm chặt bé và nói rằng tôi đã hối hận tới mức nào. Tôi để cậu bé nói về việc cậu không thích những gì vừa xảy ra. Chúng tôi kể lại câu chuyện để cậu bé hiểu và tôi làm bé nguôi ngoai.

Tôi thường nhận được những trận cười lớn khi tôi kể lại câu chuyện này vì các bậc cha mẹ cũng gặp những tình huống giống như thế, và tôi nghĩ họ thích thú nghe rằng một chuyên gia nuôi dạy trẻ cũng có thể hoàn toàn thất bại. Như tôi giải thích với thính giả của mình, chúng ta cần kiên nhẫn, thấu hiểu, và bao dung – không

chỉ với con cái, mà còn với cả chính chúng ta. (Mọi người luôn hỏi giờ thì tôi sẽ làm khác đi như thế nào. Hãy xem Chương 6, chương mà chúng ta đã thảo luận về việc xử lý hành vi sai quấy của các em bé nhỏ tuổi theo 4 bước – cùng với hình ảnh minh họa!)

*Một số lưu ý cho những người Chăm sóc trẻ*

## **PHƯƠNG PHÁP KỶ LUẬT CỦA CHÚNG TA MỘT CÁCH TỐI GIẢN**

**B**ạn là một người quan trọng trong cuộc đời của con hoặc các con mình. Bạn đang góp phần vào việc quyết định con người mà chúng sẽ trở thành bằng việc định hình trái tim, tính cách, và thậm chí cả cấu trúc bộ não của chúng! Bởi vì chúng ta chia sẻ đặc quyền và trách nhiệm tuyệt vời này trong việc giáo dục chúng làm thế nào để lựa chọn đúng đắn và làm thế nào để trở thành những người tử tế, thành công, chúng tôi cũng muốn chia sẻ với bạn cách thức chúng tôi đối phó với những thử thách hành vi, với hy vọng rằng chúng ta có thể cùng nhau hành động để mang lại cho bọn trẻ một trải nghiệm nhất quán, hiệu quả khi liên quan tới kỷ luật.

*Dưới đây là 8 nguyên tắc cơ bản để hướng dẫn chúng ta:*

1. *Kỷ luật là cần thiết.* Chúng ta tin rằng việc yêu thương bọn trẻ và mang lại cho chúng những gì mà chúng cần bao gồm việc thiết lập những ranh giới rõ ràng và nhất quán và đặt ra những kỳ vọng lớn cho chúng – tất cả những điều này sẽ giúp chúng đạt được thành công trong các mối quan hệ và những lĩnh vực khác của cuộc sống.

2. *Kỷ luật hiệu quả phụ thuộc vào mối quan hệ yêu thương, tôn trọng giữa người lớn và con trẻ.* Kỷ luật không bao giờ nên bao gồm

sự hăm dọa hoặc sỉ nhục, gây ra nỗi đau thể xác, làm bọn trẻ sợ hãi, hoặc khiến chúng cảm thấy người lớn là kẻ thù. Kỷ luật nên tạo cảm giác an toàn và ân cần với tất cả những ai liên quan.

3. *Mục tiêu của kỷ luật là giáo dục.* Chúng ta sử dụng những tình huống kỷ luật để xây dựng các kỹ năng sao cho bọn trẻ có thể tự chủ bản thân tốt hơn trong hiện tại và ra quyết định đúng đắn hơn trong tương lai. Thông thường sẽ có nhiều cách thức tốt để giáo dục hơn là áp đặt những hình phạt ngay lập tức. Thay vì trừng phạt, chúng ta khích lệ sự hợp tác từ phía bọn trẻ bằng cách giúp chúng suy nghĩ về hành động của mình, và bằng cách tỏ ra sáng tạo và vui vẻ. Chúng ta đặt ra các giới hạn thông qua đối thoại nhằm giúp phát triển nhận thức và kỹ năng dẫn đến hành vi tốt hơn trong cả hiện tại và tương lai.

4. *Bước đầu tiên trong kỷ luật là chú ý đến cảm xúc của bọn trẻ.* Khi bọn trẻ cư xử sai quấy, nó thường là hậu quả của việc không thể kiểm soát hợp lý những cảm xúc mạnh mẽ và chưa có đủ kỹ năng để đưa ra lựa chọn đúng đắn. Vậy nên tỏ ra lưu tâm đến trải nghiệm cảm xúc đằng sau một hành vi cũng quan trọng ngang với việc lưu tâm đến chính hành vi đó. Trên thực tế, khoa học đã cho thấy việc tiếp cận nhu cầu cảm xúc của đứa trẻ thực sự là phương pháp hiệu quả nhất để thay đổi hành vi sau này, cũng như phát triển bộ não của chúng theo những cách cho phép chúng tự chủ tốt hơn khi trưởng thành.

5. *Khi bọn trẻ phiền muộn hoặc giận dữ, đó là lúc chúng cần chúng ta nhất.* Chúng ta cần cho bọn trẻ thấy là chúng ta luôn ở bên chúng, và rằng chúng ta sẽ ở bên chúng ngay cả trong lúc

chúng tôi tệ nhất. Đó là cách mà chúng ta xây dựng niềm tin và cảm giác an toàn toàn diện.

6. *Đôi khi chúng ta cần đợi cho tới khi trẻ sẵn sàng để tiếp thu.* Nếu bạn trẻ đang buồn phiền hoặc mất kiểm soát, đó là thời điểm tệ nhất để cố gắng dạy dỗ chúng. Những cảm xúc mạnh mẽ đó là bằng chứng cho thấy bạn trẻ cần chúng ta. Nhiệm vụ đầu tiên của chúng ta là giúp chúng bình tĩnh lại, để chúng có thể lấy lại kiểm soát và tự chủ hợp lý.

7. *Cách thức chúng ta giúp chúng sẵn sàng cho việc tiếp thu là kết nối.* Trước khi điều hướng hành vi, chúng ta kết nối và xoa dịu. Cũng như việc chúng ta xoa dịu chúng khi chúng bị tổn thương về thể chất, chúng ta làm điều tương tự khi chúng phiền muộn về cảm xúc. Chúng ta thực hiện điều này bằng cách công nhận cảm nhận của chúng và bằng cách trao cho chúng thật nhiều sự đồng cảm ân cần. Trước khi giáo dục, chúng ta kết nối.

8. *Sau khi kết nối, chúng ta điều hướng.* Một khi đã cảm nhận sự kết nối với chúng ta, bạn trẻ sẽ sẵn sàng hơn trong việc tiếp thu, như vậy chúng ta có thể điều hướng chúng một cách hiệu quả và trao đổi với chúng về hành vi. Chúng ta hy vọng đạt được điều gì khi chúng ta điều hướng và đặt ra giới hạn? Chúng ta muốn bạn trẻ thấu hiểu được chính mình, đồng cảm với mọi người, và có khả năng sửa chữa khi chúng phạm lỗi lầm.

Đối với chúng ta, kỹ thuật tóm gọn vào một cụm từ đơn giản: Kết nối và điều hướng. Phản ứng trước tiên của chúng ta nên luôn luôn là mang lại sự kết nối dịu dàng; sau đó chúng ta có thể điều hướng các hành vi. Ngay cả khi chúng ta phản đối hành vi của bạn trẻ,

chúng ta luôn muốn đồng tình với cảm xúc của chúng, và với cách mà chúng trải nghiệm mọi việc.

## *20 sai lầm của kỷ luật*

# **NGAY CẢ NHỮNG PHỤ HUYNH VĨ ĐẠI CŨNG PHẠM PHẢI**

Vì chúng ta luôn luôn dạy dỗ các con của mình, sẽ cần tới nỗ lực thực sự để nhìn nhận các chính sách kỷ luật của chúng ta một cách khách quan. Những ý định tốt có thể nhanh chóng bị thay thế với những thói quen kém-hiệu-quả, và điều đó có thể khiến chúng ta hành động một cách mù quáng, kỷ luật theo những cách thức có thể không mang lại khả năng tốt nhất của chúng ta – hoặc khả năng tốt nhất của bọn trẻ. Dưới đây là một số những sai lầm phổ biến của kỷ luật mà ngay cả những phụ huynh có định hướng nhất, tỏ ra hiểu biết nhất cũng mắc phải. Những sai lầm này xuất hiện khi chúng ta đánh mất những mục tiêu Không-Rắc rối và Bộ não-Toàn diện. Việc ghi nhớ chúng trong đầu có thể giúp chúng ta tránh mắc phải hoặc lùi lại khi chúng ta bắt đầu đi lạc hướng.

### **1. Kỷ luật của chúng ta trở thành sự trừng phạt thay vì giáo dục.**

Mục tiêu của kỷ luật không phải để đảm bảo rằng mỗi vi phạm ngay lập tức được áp dụng với một hình phạt. Mục tiêu thực sự là để giáo dục bọn trẻ làm thế nào để sống tốt trong thế giới này. Nhưng rất nhiều lần chúng ta kỷ luật một cách tự động, và chúng ta tập trung quá nhiều vào những hình phạt đến mức chúng trở thành mục tiêu cuối cùng, trở thành toàn bộ sự quan tâm. Vậy nên khi kỷ

luật, hãy tự hỏi bản thân mục tiêu thực sự của bạn là gì. Sau đó tìm một cách thức sáng tạo để dạy bài học đó. Bạn có thể tìm một cách tốt hơn để dạy nó mà thậm chí không sử dụng bất cứ hình phạt nào.

## **2. Chúng ta nghĩ rằng khi kỷ luật, chúng ta không thể tỏ ra ấm áp và ân cần.**

Thực sự là bạn có thể tỏ ra bình tĩnh, yêu thương, và ân cần trong khi kỷ luật con mình. Trên thực tế, việc kết hợp những ranh giới rõ ràng và kiên định với sự đồng cảm đầy yêu thương là vô cùng quan trọng. Đừng đánh giá thấp tác dụng của giọng nói dịu dàng trong khi đối thoại với con bạn về hành vi mà bạn muốn thay đổi. Sau cùng thì bạn đang cố gắng để mạnh mẽ và kiên định trong việc kỷ luật trong khi vẫn tương tác với trẻ theo cách thức thể hiện sự ấm áp, tình yêu, sự tôn trọng, và sự cảm thông. Hai mặt của việc nuôi dạy trẻ đó có thể và nên cùng tồn tại.

## **3. Chúng ta nhầm lẫn sự kiên định với cứng nhắc.**

Sự kiên định có nghĩa là hành động dựa trên triết lý đáng tin cậy và nhất quán sao cho bọn trẻ hiểu chúng ta kỳ vọng gì ở chúng. Nó không có nghĩa là duy trì một sự tận tâm không lay chuyển với các quy tắc độc đoán nào đó. Vì thế đôi khi bạn có thể áp dụng ngoại lệ cho những quy tắc, nhắm mắt trước sự vi phạm không đáng kể nào đó, hoặc nói lỏng cho con bạn một chút.

## **4. Chúng ta nói quá nhiều.**

Khi bọn trẻ ở trạng thái phản xạ và khó có thể lắng nghe, chúng ta thường nên giữ im lặng. Khi chúng ta nói liên tục với những đứa trẻ đang phiền muộn, điều đó thường sẽ phản tác dụng. Chúng ta

chỉ đang khiến giác quan của chúng quá tải thông tin, điều này có thể dẫn đến sự rối loạn hơn nữa. Thay vì thế, hãy sử dụng giao tiếp không lời nhiều hơn. Ôm chúng. Xoa bờ vai. Mỉm cười hoặc thể hiện nét mặt đồng cảm. Gật đầu. Sau đó, khi chúng bắt đầu trấn tĩnh và sẵn sàng để lắng nghe, bạn có thể điều hướng bằng cách sử dụng ngôn từ và xử lý vấn đề ở mức độ lời nói và logic.

### **5. Chúng ta tập trung quá nhiều vào hành vi mà thiếu sự tập trung vào nguyên nhân đằng sau hành vi đó.**

Bất kỳ một bác sỹ giỏi nào cũng biết rằng một triệu chứng chỉ là một dấu hiệu cho thấy một thứ nào đó khác cần được xử lý. Hành vi sai trái của bọn trẻ thông thường là một triệu chứng của điều gì đó khác. Nó sẽ tiếp tục xảy ra nếu chúng ta không kết nối với cảm nhận và những trải nghiệm chủ quan của chúng dẫn đến hành vi. Lần tiếp theo con bạn nổi loạn, hãy đóng giả Sherlock Holmes và nhìn thấu hành vi để hiểu được cảm nhận nào có thể đang gây ra hành vi đó – sự hiếu kỳ, giận dữ, cáu bẳn, kiệt sức, đói, và nhiều hơn nữa.

### **6. Chúng ta quên không tập trung vào cách nói.**

Những gì chúng ta nói với bọn trẻ là rất quan trọng. Dĩ nhiên là vậy. Nhưng cũng quan trọng ngang với nó là việc chúng ta nói như thế nào. Mặc dù không dễ dàng, nhưng chúng ta muốn nhắm đến việc tỏ ra dịu dàng và tôn trọng mỗi lần chúng ta giao tiếp với trẻ. Không phải lúc nào chúng ta cũng đạt được điều đó, nhưng nên đặt nó làm mục tiêu.

### **7. Chúng ta thể hiện rằng bọn trẻ không nên có những cảm xúc mạnh mẽ hoặc tiêu cực.**

Khi con bạn phản ứng dữ dội lúc điều gì đó không theo ý của bé, bạn có bao giờ ngăn chặn sự phản ứng đó không? Chúng ta không cố tình, nhưng các bậc phụ huynh thường gửi đi thông điệp rằng chúng ta chỉ thích ở bên chúng nếu chúng vui vẻ, và không thích khi chúng thể hiện những cảm xúc tiêu cực. Chúng ta có thể nói gì đó như là: “Khi con sẵn sàng tỏ ra ngoan ngoãn thì con có thể hòa nhập lại với cả nhà.” Thay vì thế, chúng ta muốn thể hiện rằng chúng ta sẽ luôn ở bên cạnh chúng, ngay cả khi chúng trong tình trạng tồi tệ nhất. Ngay cả khi chúng ta không tán thành những hành vi nhất định hoặc cách thức thể hiện những cảm nhận nhất định, chúng ta muốn đồng tình với cảm xúc của con cái chúng ta.

### **8. Chúng ta phản ứng thái quá, khiến cho bọn trẻ chú tâm vào sự phản ứng thái quá của chúng ta chứ không phải chính hành động của chúng.**

Khi chúng ta đi xa hơn mục tiêu ban đầu của kỷ luật – nếu chúng ta quá hướng đến sự trừng phạt, hoặc chúng ta quá nghiêm khắc, hoặc chúng ta phản ứng quá mạnh mẽ - con chúng ta sẽ ngừng tập trung vào hành vi của chính chúng mà thay vì thế tập trung vào việc chúng cảm thấy chúng ta xấu tính hoặc bất công đến thế nào. Vì vậy hãy làm mọi thứ bạn có thể để tránh chuyện bé xé ra to. Hãy tiếp cận hành vi sai trái và đưa con bạn rời khỏi tình huống nếu cần thiết, rồi sau đó dành một chút thời gian để trấn tĩnh trước khi nói quá nhiều, để bạn có thể bình tĩnh và thấu đáo khi phản ứng. Sau đó bạn có thể tiếp tục tập trung vào hành động của trẻ thay vì của chính bạn.

### **9. Chúng ta không sửa chữa.**

Không có con đường nào để chúng ta tránh trải qua mâu thuẫn với bọn trẻ. Và không có con đường nào để chúng ta luôn luôn chiến thắng trong việc kiểm soát bản thân. Đôi lúc chúng ta sẽ trở nên không chín chắn, hung hãn, và xấu tính. Điều quan trọng nhất là chúng ta xử lý chính hành vi sai trái của mình và hàn gắn sự bất hòa trong mối quan hệ càng sớm càng tốt, nhiều khả năng là bằng cách mang lại và yêu cầu sự tha thứ. Nhờ sự hàn gắn càng sớm càng tốt bằng thái độ chân thành và yêu thương, chúng ta sẽ làm gương cho bọn trẻ về một kỹ năng quan trọng cho phép chúng tận hưởng những mối quan hệ ý nghĩa hơn nhiều khi chúng trưởng thành.

### **10. Chúng ta đặt ra luật lệ trong thời điểm cảm tính, phản xạ, sau đó nhận ra rằng mình đã phản ứng thái quá.**

Đôi khi những tuyên bố của chúng ta có thể “phóng đại” một chút: “Con không được đi bơi cho tới hết mùa hè!” Trong những thời điểm đó, hãy cho phép bản thân khắc phục tình huống. Dĩ nhiên, sự nhất quán là quan trọng nếu không bạn sẽ đánh mất sự tín nhiệm. Nhưng bạn có thể giữ sự nhất quán và vẫn thoát khỏi ràng buộc. Ví dụ, bạn có thể đề nghị “một cơ hội cuối cùng” bằng cách nói: “Mẹ không thích cách con hành động, nhưng mẹ sẽ cho con một cơ hội nữa để thử xử lý mọi việc một cách đúng đắn.” Bạn cũng có thể thừa nhận là bạn đã phản ứng thái quá: “Lúc trước mẹ đã nổi giận, và mẹ đã không suy nghĩ sự việc thấu đáo. Mẹ đã nghĩ lại và thay đổi quyết định.”

### **11. Chúng ta quên rằng bọn trẻ đôi khi có thể cần đến sự giúp đỡ của chúng ta để lựa chọn đúng đắn hoặc tự trấn tĩnh bản thân.**

Khi bạn trẻ bắt đầu mất kiểm soát, chúng ta sẽ cảm thấy thôi thúc muốn ra lệnh chúng “dừng ngay lập tức”. Nhưng đôi khi, nhất là trong trường hợp của các bé nhỏ tuổi, chúng thực ra thậm chí còn không có khả năng trấn tĩnh bản thân ngay lập tức. Điều này nghĩa là bạn có thể sẽ cần can thiệp và giúp chúng đưa ra lựa chọn đúng đắn. Bước đầu tiên là kết nối với con bạn – bằng cả lời lẽ và sự giao tiếp không lời – để giúp bé hiểu rằng bạn ý thức được sự giận dữ của bé. Chỉ sau khi được kết nối bé mới có thể sẵn sàng để bạn điều hướng cho bé lựa chọn đúng đắn. Hãy nhớ, thường thì chúng ta cần chờ đợi trước khi phản ứng lại một hành vi sai quấy. Khi bạn trẻ mất kiểm soát, đó không phải là lúc để áp đặt quy tắc một cách cứng nhắc. Khi bình tĩnh hơn và tiếp thu hơn, dù sao chúng sẽ có nhiều khả năng để tiếp nhận được bài học hơn.

## **12. Chúng ta cần nhắc về người quan sát khi kỷ luật.**

Hầu hết chúng ta đều lo lắng quá nhiều về việc người khác nghĩ gì, đặc biệt khi liên quan tới cách thức chúng ta nuôi dạy trẻ. Tuy nhiên điều đó không công bằng với bạn trẻ khi chúng ta kỷ luật khác đi khi ai đó đang quan sát. Ví dụ, trước mặt nhà chồng hoặc nhà vợ, bạn có thể cảm thấy thôi thúc nghiêm khắc hơn hoặc phản xạ hung hăng hơn vì bạn cảm thấy mình đang bị đánh giá với tư cách là phụ huynh. Vì thế hãy loại bỏ sự thôi thúc đó. Kéo con bạn sang một bên và nhẹ nhàng nói chuyện với riêng bé, mà không có ai khác lắng nghe. Điều này không chỉ khiến bạn không phải lo lắng về việc những người khác trong căn phòng nghĩ bạn như thế nào, mà nó còn giúp bạn tập trung tốt hơn vào bé, và bạn có thể dễ dàng nắm bắt hành vi và nhu cầu của bé hơn.

### **13. Chúng ta mắc kẹt trong trận chiến tranh giành quyền lực.**

Khi bọn trẻ cảm thấy bị dồn vào chân tường, chúng sẽ theo bản năng chống trả lại hoặc hoàn toàn mất ý thức. Vậy nên hãy tránh cái bẫy đó. Hãy cân nhắc việc cho trẻ một lối thoát: “Con có muốn uống chút gì đó trước, và sau đó chúng ta sẽ nhặt đồ chơi lên?” Hoặc thương lượng: “Hãy cùng xem liệu chúng ta có thể nghĩ ra một cách mà cả hai chúng ta đều có được thứ chúng ta muốn.” (Hiển nhiên là có những thứ không thể thương lượng được, nhưng sự thương lượng không phải biểu hiện của sự yếu đuối; nó là biểu hiện của sự tôn trọng dành cho con bạn và mong muốn của bé.) Bạn thậm chí có thể yêu cầu con bạn giúp đỡ: “Con có gợi ý nào không?” Bạn có thể thấy kinh ngạc khi phát hiện ra con bạn sẵn sàng nhượng bộ đến mức nào để có được một giải pháp hòa bình cho sự bết tắc.

### **14. Chúng ta kỷ luật theo thói quen và cảm tính thay vì dựa vào đặc tính của chính đứa trẻ trong một tình huống cụ thể.**

Đôi lúc chúng ta đã kích con mình vì chúng ta mệt mỏi, hoặc vì đó là những gì mà chính cha mẹ của chúng ta đã làm, hoặc vì chúng ta phát chán với anh trai của bé, người đã nổi loạn suốt cả buổi sáng. Điều đó là không công bằng, nhưng có thể hiểu được. Việc cần làm là suy ngẫm về hành vi của mình, thực sự ở trong hoàn cảnh với bọn trẻ, và phản ứng chỉ dựa trên những gì đang diễn ra vào thời điểm đó. Đây là một trong những nhiệm vụ khó khăn nhất của nuôi dạy trẻ, nhưng chúng ta càng thực hiện được điều đó nhiều hơn, chúng ta lại càng phản ứng với trẻ bằng cách yêu thương hơn.

## **15. Chúng ta làm bọn trẻ bẽ mặt bằng cách chỉnh sửa chúng trước mọi người.**

Khi bạn buộc phải kỷ luật con mình trước nơi công cộng, hãy cân nhắc cảm nhận của bé. (Hãy tưởng tượng bạn sẽ thấy như thế nào nếu một người bẽ trên của bạn to tiếng với bạn về điều gì đó trước mặt những người khác!) Nếu có thể, hãy đi ra khỏi phòng, hoặc kéo bé vào gần và thì thầm. Điều này không phải lúc nào cũng khả thi, nhưng khi có thể, hãy cho trẻ thấy sự tôn trọng của việc không thêm sự sỉ nhục vào bất cứ điều gì khác mà bạn cần làm để xử lý hành vi. Sau cùng, sự bẽ bàng sẽ chỉ phân tán sự tập trung của bé ra khỏi bài học mà bạn muốn dạy, và bé sẽ khó có khả năng lắng nghe bất cứ điều gì mà bạn muốn nói.

## **16. Chúng ta giả định điều tồi tệ nhất trước khi để cho con mình giải thích.**

Đôi khi một tình huống trông có vẻ tệ và nó thực sự là như thế. Nhưng đôi khi sự việc không tệ như bề ngoài. Trước khi trừng phạt, hãy lắng nghe con bạn. Bé có thể có một lời giải thích hợp lý. Thật là bức bối khi mà bạn có một loạt những lý lẽ cho hành động của mình, nhưng lại có người khác nói: “Mẹ không quan tâm. Mẹ không muốn nghe. Không có lý do lý trấu gì cả.” Dĩ nhiên, bạn không thể tỏ ra ngây thơ, và bất cứ phụ huynh nào cũng cần giữ tư duy phê phán ở mọi thời điểm. Nhưng trước khi lên án một đứa trẻ vì những gì có vẻ hiển nhiên khi mới tiếp xúc, hãy tìm hiểu xem bé muốn nói gì. Sau đó bạn có thể quyết định xem nên phản ứng như thế nào là tốt nhất.

## **17. Chúng ta phủ định trải nghiệm của trẻ.**

Khi một đứa trẻ phản ứng mạnh mẽ trước một tình huống, nhất là khi phản ứng đó dường như không có cơ sở và thậm chí là tức cười, bạn sẽ muốn nói điều gì đó như là: “Con chỉ đang mệt thôi”, “Đừng có làm quá lên”, “Có phải chuyện gì to tát đâu”, hoặc “Tại sao con lại khóc lóc vì chuyện này nhỉ?” Nhưng những câu như thế sẽ là coi thường trải nghiệm của trẻ. Hãy tưởng tượng ai đó nói một trong những câu trên với bạn khi bạn đang buồn bực! Sẽ đáp ứng cảm xúc và hiệu quả hơn nhiều nếu bạn lắng nghe, đồng cảm, và thực sự hiểu trải nghiệm của con bạn trước khi bạn phản ứng. Ngay cả khi điều đó có vẻ vô lý với bạn, đừng quên rằng nó rất thật với con mình, vì vậy bạn sẽ không muốn phủ nhận điều gì đó quan trọng với bé.

### **18. Chúng ta kỳ vọng quá nhiều.**

Hầu hết các bậc cha mẹ sẽ nói rằng họ biết bọn trẻ không hoàn hảo, nhưng hầu hết bọn họ đều trông đợi con mình lúc nào cũng cư xử đúng mực. Hơn thế nữa, phụ huynh thường kỳ vọng quá nhiều ở bọn trẻ khi liên quan tới việc điều tiết cảm xúc và đưa ra lựa chọn đúng đắn – quá nhiều so với sự phù hợp với giai đoạn phát triển. Điều này đặc biệt xảy ra với đứa con đầu lòng. Một sai lầm khác chúng ta mắc phải trong việc kỳ vọng quá nhiều là chúng ta mặc định chỉ vì con mình có thể xử lý sự việc tốt trong một vài thời điểm, thì bé lúc nào cũng có thể xử lý sự việc tốt. Nhưng nhất là khi con chúng ta còn nhỏ, khả năng ra quyết định đúng đắn của chúng giao động rất nhiều. Chỉ vì chúng có thể xử lý sự việc tốt một lần không có nghĩa là ở những thời điểm khác chúng cũng có thể làm được điều đó.

## **19. Chúng ta để cho “các chuyên gia” lấn át bản năng của chính mình.**

Khi dùng từ “chuyên gia”, chúng tôi muốn nói đến những tác giả và những người có ảnh hưởng khác, cũng như bạn bè và các thành viên trong gia đình. Điều quan trọng là chúng ta phải tránh việc kỷ luật con mình dựa trên những gì mà người khác nghĩ chúng ta phải làm. Hãy trang bị cho vốn kỹ năng kỷ luật của mình bằng những thông tin từ nhiều chuyên gia (và cả những người không chuyên), sau đó lắng nghe chính bản năng của mình khi bạn lựa chọn những khía cạnh khác nhau của những phương pháp khác nhau có vẻ phù hợp nhất để áp dụng cho tình huống của bạn với gia đình và đứa con độc nhất vô nhị của mình.

## **20. Chúng ta quá nghiêm khắc với bản thân.**

Chúng tôi phát hiện ra rằng chính những bậc cha mẹ quan tâm và hết lòng nhất lại thường quá nghiêm khắc với bản thân. Họ muốn thực hiện kỷ luật tốt mỗi khi con họ mắc lỗi. Nhưng điều đó đơn giản là không khả thi. Vậy nên hãy để cho bản thân nghỉ ngơi. Hãy yêu thương bọn trẻ, đặt ra ranh giới rõ ràng, kỷ luật đi kèm với tình yêu, và hãy làm lành với chúng khi bạn phạm phải lỗi lầm. Cách thức kỷ luật đó tốt cho tất cả mọi người có liên quan.

*Một đoạn trích từ*

## **BỘ NÃO-TOÀN DIỆN CỦA TRẺ: 12 CHIẾN LƯỢC MANG TÍNH CÁCH MẠNG ĐỂ NUÔI DƯỠNG TRÍ TUỆ ĐANG PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ**

*Bởi Tiến sỹ Y khoa Daniel J. Siegel và*

*Tiến sỹ Triết học Tina Payne Bryson.*

**B**ạn đã từng trải qua những ngày như thế phải không? Khi mà sự thiếu ngủ, đôi giày đinh tán lấm bùn, bơ lạc dính trên áo khoác mới, những trận chiến bài tập về nhà, bột nặn Play-Doh kẹt giữa bàn phím máy tính, và điệp khúc “Nó bắt đầu trước!” khiến cho bạn mong chờ từng phút để đến giờ đi ngủ. Giờ thì, khi bạn (một lần nữa?!!) phải lôi một quả nho khô ra khỏi lỗ mũi, dường như điều lớn nhất mà bạn có thể hy vọng là sống sót.

Tuy nhiên, khi liên quan đến các con của mình, bạn đang nhắm đến mục tiêu cao hơn nhiều so với đơn thuần là sống sót. Dĩ nhiên bạn muốn vượt qua những thời điểm khó khăn kiểu như cơn thịnh-nộ-trong-nhà- hàng. Nhưng dù bạn là cha mẹ, ông bà, hay người chăm sóc tận tâm khác trong cuộc đời một đứa trẻ, mục tiêu tối hậu của bạn là phải nuôi dạy trẻ theo cách khiến chúng thành đạt. Bạn muốn chúng được tận hưởng những mối quan hệ ý nghĩa, trở nên

chu đáo và cảm thông, học tập tốt, lao động tốt, sống có trách nhiệm, và tự hào về bản thân mình.

Sống sót. Thành đạt.

Những năm qua chúng tôi đã gặp hàng nghìn phụ huynh. Khi chúng tôi hỏi họ điều gì quan trọng nhất đối với họ, các phiên bản khác nhau của hai mục tiêu trên gần như luôn luôn nằm trên đầu danh sách. Họ muốn sống sót qua những thời điểm khó khăn của nuôi dạy trẻ, và họ muốn con cái và gia đình của chúng thành đạt. Với tư cách là phụ huynh, chúng ta cùng chia sẻ những mục tiêu chung đó với chính gia đình của mình. Trong những thời điểm trang nhã hơn, điềm tĩnh hơn, ôn hòa hơn, chúng ta quan tâm tới việc nuôi dưỡng trí tuệ của các con mình, tăng cường giác quan cảm nhận những điều kỳ diệu của thế giới, và giúp chúng đạt được tiềm năng của mình trong mọi mặt của cuộc sống. Tuy nhiên, trong những thời điểm hoảng loạn hơn, căng thẳng hơn, thời điểm phải nịnh-nọt-đưa-bé- lên-xe-để-chúng-ta-có-thể-phóng-như-bay-đến-trận- bóng-đá, đôi khi tất cả những gì chúng ta hy vọng chỉ là tránh la hét hoặc nghe ai đó nói, “Bố thật là xấu!”

Hãy ngừng một chút và tự hỏi: Bạn thực sự muốn điều gì cho bọn trẻ? Những phẩm chất nào bạn mong chúng phát triển và mang theo cho tới khi trưởng thành? Nhiều khả năng là bạn muốn chúng hạnh phúc, độc lập, và thành công. Bạn muốn chúng tận hưởng những mối quan hệ trọn vẹn và sống một cuộc sống tràn đầy lý tưởng và mục tiêu. Giờ thì hãy nghĩ xem bạn đã dành bao nhiêu phần trăm thời gian để phát triển một cách có định hướng những phẩm chất đó ở trẻ. Nếu bạn cũng giống như hầu hết các bậc phụ huynh, bạn sẽ lo lắng rằng mình đã dành quá nhiều thời gian chỉ để

nỗ lực vượt qua một ngày (và đôi khi chỉ để vượt qua 5 phút tiếp theo) và không có đủ thời gian để tạo nên những trải nghiệm giúp con bạn trưởng thành, cả trong hiện tại và trong tương lai.

Bạn thậm chí còn so sánh bản thân với một số kiểu phụ huynh hoàn hảo chưa từng phải vật lộn với sự sinh tồn, người mà dường như mỗi giây khi tỉnh táo đều dành cho việc giúp con cái thành đạt. Bạn biết đấy, chính là chủ tịch hội phụ huynh - giáo viên, người có thể vừa nấu những bữa ăn hữu cơ, cân bằng dinh dưỡng, vừa đọc tiếng Latin cho các con nghe về tầm quan trọng của việc giúp đỡ mọi người, sau đó hộ tống chúng đến bảo tàng nghệ thuật trên chiếc xe hybrid lai xăng-điện bật nhạc cổ điển và phả ra dầu thơm mùi oải hương qua ống thông gió điều hòa. Không ai trong số chúng ta có thể tương xứng với bậc phụ huynh siêu nhân tưởng tượng đó. Đặc biệt là khi chúng ta cảm thấy một phần lớn thời gian trong ngày chúng ta ở chế độ sinh tồn đỉnh điểm, khi mà chúng ta thấy bản thân mình mất trọn tròn và mặt đỏ bừng gào thét vào cuối một bữa tiệc sinh nhật, “Nếu còn tranh giành bộ cung tên đó thì sẽ không ai được nhận bất cứ món quà nào!”

Nếu như có gì đó trong số những điều trên cảm giác quen thuộc, chúng tôi có một tin mới tuyệt vời cho bạn đây: những thời điểm bạn chỉ đang cố gắng để sinh tồn thực chất chính là những cơ hội để giúp con bạn thành đạt. Đôi khi bạn có thể cảm thấy những thời điểm ân cần, quan trọng (như là một cuộc trao đổi về sự cảm thông hoặc tính cách) hoàn toàn tách biệt với những thử thách trong nuôi dạy trẻ (như chiến đấu trong một trận chiến bài tập về nhà hoặc đối phó với một cơn suy sụp). Nhưng chúng không hề tách biệt chút nào. Khi con bạn tỏ ra hỗn láo và cãi lại bạn, khi bạn được gọi đến

để gặp mặt hiệu trưởng, khi bạn tìm thấy những vết màu sáp nguệch ngoạc khắp trên tường: không nghi ngờ gì đó là những thời điểm sinh tồn. Nhưng cùng lúc đó, chúng cũng là những cơ hội – thậm chí là món quà – vì một thời điểm sinh tồn cũng chính là thời điểm để xây dựng sự thành đạt, khi mà những hoạt động nuôi dạy trẻ quan trọng và đầy ý nghĩa sẽ diễn ra.

## **Nuôi dưỡng Bộ não**

Cha mẹ là những chuyên gia về cơ thể của con cái họ. Họ biết rằng nhiệt độ trên 37 độ là sốt. Họ biết cách sát trùng một vết cắt để nó không bị nhiễm trùng. Họ biết thực phẩm nào dễ khiến con họ bị kích động trước khi đi ngủ.

Tuy nhiên ngay cả những phụ huynh được giáo dục tốt nhất, chu đáo nhất cũng thường thiếu thậm chí là những thông tin cơ bản về bộ não của con trẻ. Thật đáng ngạc nhiên phải không? Đặc biệt là khi tính đến nhiệm vụ trung tâm mà bộ não đảm nhiệm trong hầu hết mọi mặt đời sống của một đứa trẻ mà bố mẹ bé quan tâm đến: kỷ luật, việc ra quyết định, tự nhận thức, trường học, mối quan hệ, và nhiều hơn thế nữa. Trên thực tế, bộ não quyết định đáng kể bản chất con người và hành động của chúng ta. Và vì bản thân bộ não được hình thành chủ yếu bởi những trải nghiệm mà chúng ta mang lại với tư cách là phụ huynh, việc hiểu biết về cách thức biến đổi của bộ não trong mối liên hệ với công cuộc nuôi dạy trẻ có thể giúp chúng ta nuôi dưỡng một bộ não khỏe mạnh và kiên cường hơn nhiều.

Vì vậy chúng tôi muốn giới thiệu với bạn về quan điểm bộ não-toàn diện. Chúng tôi muốn giải thích những khái niệm nền tảng về

bộ não và giúp bạn ứng dụng kiến thức mới theo những cách thức khiến việc làm cha mẹ trở nên dễ dàng và ý nghĩa hơn. Chúng tôi không nói rằng phương pháp Bộ não-Toàn diện sẽ xóa bỏ tất cả những sự bức xúc đi kèm với nuôi dạy trẻ. Nhưng bằng cách hiểu một vài kiến thức căn bản đơn giản và dễ nắm bắt về cơ chế hoạt động của bộ não, bạn sẽ có thể hiểu rõ hơn về con mình, phản ứng hiệu quả hơn trước những tình huống khó khăn, và xây dựng nền tảng cho sự lành mạnh về quan hệ xã hội, cảm xúc, và tinh thần. Những gì bạn làm với tư cách là phụ huynh vô cùng quan trọng, và chúng tôi sẽ mang lại cho bạn những ý tưởng rõ ràng, có cơ sở khoa học để giúp bạn xây dựng một mối quan hệ sâu sắc với con mình, mối quan hệ đó sẽ góp phần định hình bộ não của bé và trao cho bé nền tảng tuyệt vời nhất cho một cuộc sống lành mạnh và hạnh phúc.

### **Sự tích hợp là gì và tại sao nó quan trọng?**

Hầu hết chúng ta không nghĩ đến thực tế là bộ não của chúng ta bao gồm nhiều bộ phận khác nhau với những nhiệm vụ khác nhau. Ví dụ, bạn có một phần não bên trái giúp bạn tư duy một cách logic và sắp xếp những suy nghĩ thành câu hoàn chỉnh, và một phần não bên phải giúp bạn trải nghiệm những cảm xúc và đọc những ám hiệu không lời. Bạn cũng có một “bộ não bò sát” khiến bạn hành động một cách bản năng và đưa ra những quyết định sinh tồn chớp nhoáng, và một “bộ não động vật có vú” dẫn dắt bạn đi đến sự kết nối và các mối quan hệ. Một phần của bộ não dành cho việc xử lý ký ức; phần khác để đưa ra những quyết định luân lý và đạo đức. Gần giống như thể bộ não của bạn có đa nhân cách – một số hợp lý, một số vô lý; một số mang tính tiếp thu, một số mang tính phản xạ.

Không có gì khó hiểu khi đường như chúng ta như những người khác nhau ở những thời điểm khác nhau!

Chúng ta muốn giúp con mình tích hợp tốt hơn để chúng có thể sử dụng toàn bộ trí não của mình theo một cách phối hợp hài hòa. Ví dụ, chúng ta muốn chúng tích hợp theo chiều ngang, để logic của não trái có thể hợp tác tốt cùng với cảm xúc của não phải. Chúng ta cũng muốn chúng tích hợp theo chiều dọc, để phần cao hơn của bộ não có chức năng giúp chúng cân nhắc hành động một cách chu đáo, hợp tác tốt với phần não bên dưới liên quan nhiều hơn tới bản năng, phản xạ theo bản năng, và sinh tồn.

Ngay bây giờ, bộ não của con bạn đang liên tục được liên kết và tái liên kết, và những trải nghiệm bạn mang đến sẽ có ảnh hưởng lớn tới việc quyết định cấu trúc bộ não của bé. Bạn không cảm thấy áp lực phải không? Dù vậy cũng đừng lo lắng. Mẹ thiên nhiên đã mặc định rằng kiến trúc cơ bản của bộ não sẽ phát triển tốt với điều kiện thực phẩm, giấc ngủ, và sự kích lệ phù hợp. Dĩ nhiên, di truyền học cũng đóng một vai trò đáng kể trong việc chúng ta trở thành con người như thế nào, đặc biệt là liên quan đến tính khí. Tuy nhiên những khám phá từ nhiều lĩnh vực khác nhau trong tâm lý học phát triển cho rằng mọi thứ diễn ra với chúng ta – âm nhạc chúng ta nghe, những con người chúng ta yêu quý, những cuốn sách chúng ta đọc, hình thức kỷ luật chúng ta nhận được, những cảm xúc chúng ta cảm nhận – tác động sâu sắc đến cách thức phát triển của bộ não. Nói cách khác, quan trọng hơn cả kiến trúc cơ bản của bộ não và tính khí bẩm sinh của chúng ta, các bậc phụ huynh có rất nhiều điều có thể làm được để mang lại những trải nghiệm giúp phát triển một bộ não kiên cường và tích hợp tốt. Cuốn sách này sẽ cho bạn

thấy làm thế nào để sử dụng những trải nghiệm hàng ngày để hỗ trợ bộ não của con bạn trở nên ngày càng tích hợp.

Quá trình liên kết-và-tái liên kết là toàn bộ nội dung của sự tích hợp: mang đến cho bạn trẻ những trải nghiệm để tạo nên những kết nối giữa các bộ phận khác nhau của não. Khi những bộ phận này hợp tác, chúng sẽ hình thành và củng cố những sợi thần kinh tích hợp liên kết những bộ phận khác nhau của não. Kết quả là, chúng sẽ móc nối với nhau theo những cách bền vững hơn và có thể làm việc cùng nhau thậm chí hài hòa hơn.

Bằng cách mang lại cho bạn trẻ những trải nghiệm lặp lại để phát triển sự tích hợp, bạn sẽ ngày càng ít phải đối mặt với những khủng hoảng hàng ngày của cha mẹ. Nhưng hơn thế nữa, việc am hiểu về sự tích hợp sẽ cho bạn hiểu biết về con mình sâu sắc hơn, phản ứng hiệu quả hơn trước những tình huống khó khăn, và xây dựng có dụng ý nền tảng cho một cuộc đời tràn đầy yêu thương và hạnh phúc. Nhờ đó, không chỉ con bạn sẽ thành đạt trong cả hiện tại và khi trưởng thành, mà bạn và cả gia đình của bạn cũng sẽ trở nên hưng thịnh.

## LỜI CẢM ƠN

Chúng tôi biết ơn sâu sắc những người đã giúp hình thành nên cuốn sách mà chúng tôi vô cùng tâm huyết này. Những thầy cô giáo, đồng nghiệp, học viên, và những thành viên trong gia đình của chúng tôi đã góp phần đáng kể trong cách thức chúng tôi tư duy và thể hiện những ý tưởng trên đây. Chúng tôi đặc biệt biết ơn Michael Thompson, Natalie Thompson, Janel Umfress, Darrell Walters, Roger Thompson, Gina Osher, Stephanie Hamilton, Rick Kidd, Andre van Rooyen, Lara Love, Gina Griswold, Deborah Buckwalter, Galen Buckwalter, Jay Bryson, và Liz Olson vì những lời nhận xét của họ về cuốn sách. Chúng tôi cũng gửi lời cảm ơn đến các cố vấn, đồng nghiệp phòng khám, và những học viên tại Học viện Trí nhân và tại rất nhiều những hội thảo và hội nhóm phụ huynh của chúng tôi đã đặt ra những câu hỏi thúc đẩy chúng tôi tìm hiểu và học hỏi nhiều hơn, và mang lại những phản hồi về nhiều ý tưởng đóng góp cho nền tảng của phương pháp nuôi dạy trẻ Không-Rắc rối và Bộ não-toàn diện. Có rất nhiều người đã làm phong phú thêm cho cuộc sống và công việc của chúng tôi mà có lẽ chúng tôi không thể gửi lời cảm ơn đến từng người, nhưng chúng tôi hy vọng các bạn hiểu các bạn có ý nghĩa với chúng tôi nhiều đến thế nào.

Chúng tôi muốn cảm ơn người bạn và cũng là đại diện xuất bản của chúng tôi, Doug Abrams, người đã mang đến cho quá trình hình thành cuốn sách này không chỉ một gia tài kiến thức về sáng tác mà

còn mang đến sự tận tâm và cam kết củng cố các gia đình và dưỡng dục trẻ em trở nên hạnh phúc và khỏe mạnh. Chúng tôi trân trọng anh với tư cách là một đại diện xuất bản lẫn một người theo chủ nghĩa nhân đạo. Chúng tôi cũng đánh giá cao với lòng biết ơn những nỗ lực và tâm huyết của biên tập viên của chúng tôi, Marnie Cochran, người không chỉ mang lại những lời khuyên khôn ngoan trong suốt quá trình xuất bản mà còn rộng lòng dành rất nhiều sự kiên nhẫn trong khi chúng tôi nghiên cứu để tìm ra cách chính xác để thể hiện những ý tưởng vô cùng quan trọng với chúng tôi. Và với người minh họa phi thường của chúng tôi, Merrilee Liddiard, chúng tôi muốn dành thật nhiều lời cảm ơn vì đã mang tài năng và sự sáng tạo của cô đến dự án này và giúp thổi hồn cho những ngôn ngữ não trái của cuốn sách này bằng sự minh họa sống động và trực quan của não phải.

Thêm vào đó, chúng tôi cảm ơn tất cả các bậc cha mẹ và bệnh nhân của chúng tôi, những câu chuyện và trải nghiệm của các bạn đã giúp chúng tôi đưa ra ví dụ mang đến sự phong phú và thực tiễn cho những ý tưởng và lý thuyết mà chúng tôi giảng dạy. Dĩ nhiên, chúng tôi đã thay đổi họ tên và chi tiết câu chuyện của các bạn ở đây, nhưng chúng tôi rất biết ơn sức ảnh hưởng mà những câu chuyện đó mang đến trong việc truyền đạt phương pháp kỷ luật Không-Rắc rối.

Chúng tôi muốn thể hiện lòng biết ơn với chính cộng sự của mình. Niềm đam mê chung của chúng tôi đối với những ý tưởng này và đối với việc chia sẻ chúng với thế giới khiến việc cộng tác trở thành một niềm vinh hạnh đầy ý nghĩa. Chúng tôi cảm ơn gia đình nhỏ và đại gia đình của mình, những người đã và đang ảnh hưởng

đến việc chúng tôi là ai và cố vũ cho công việc của chúng tôi. Cũng như chúng tôi định hình con người của các con mình ở hiện tại và con người mà chúng sẽ trở thành, họ đã định hình con người của chúng tôi với tư cách là những cá thể và những chuyên gia, và chúng tôi cảm động sâu sắc bởi ý nghĩa và niềm vui mà họ đã mang đến cho chúng tôi. Sau cùng, chúng tôi cảm ơn người bạn đời của mình, Caroline và Scott, họ đã gián tiếp và trực tiếp góp phần vào sự ra đời của bản thảo này. Họ biết họ có ý nghĩa như thế nào đối với chúng tôi, và chúng tôi sẽ không bao giờ có thể diễn tả đầy đủ tầm quan trọng của họ đối với chúng tôi, với cả tư cách cá nhân lẫn đồng nghiệp.

Việc học hỏi trong cuộc sống được trau dồi tốt nhất trong những mối quan hệ hợp tác của chúng ta với mọi người. Những giáo viên đầu tiên của chúng tôi trong việc làm cha mẹ chính là các con của mình – Con của Dan giờ đã ở tuổi đôi mươi, con của Tina ở tuổi vị thành niên và thiếu niên – chúng đã dạy chúng tôi tầm quan trọng sống còn của sự kết nối và thấu hiểu, sự kiên nhẫn và bền bỉ. Trải qua những cơ hội và thách thức trong việc làm cha mẹ của chúng, chúng tôi vẫn luôn được nhắc nhở qua hành động và phản xạ của chúng, qua lời lẽ và cảm xúc của chúng, rằng kỷ luật là giáo dục, là học hỏi, là tìm kiếm những bài học trong những trải nghiệm hàng ngày bất chấp sự chán chường hay thịnh nộ. Rằng việc học hỏi là dành cho cả trẻ nhỏ lẫn người lớn. Và việc nỗ lực tạo nên khuôn khổ thiết yếu trong cuộc sống liên tục phát triển của chúng cùng lúc đó nuôi dạy chúng theo một cách thức điềm tĩnh, cân bằng, “ít rắc rối” không phải lúc nào cũng dễ dàng – trên thực tế, điều đó gần như là một trong những nhiệm vụ thách thức nhất mà bất cứ ai trong chúng ta từng phải thực hiện. Và vì những lý do đó, chúng tôi gửi lời cảm

ơn đến cả các con lẫn người bạn đời của chúng tôi trong toàn bộ hành trình này, vì những cách thức hiệu quả mà mỗi người bọn họ đã dạy chúng tôi về kỷ luật với tư cách là một hình thức học hỏi, dạy dỗ, và biến cuộc sống trở thành một cuộc phiêu lưu giáo dục và một bữa tiệc mừng sự khám phá. Chúng tôi hy vọng cuốn sách này sẽ mời gọi bạn nhìn nhận lại kỷ luật như một cơ hội học hỏi để bạn và các con có thể thành đạt và vui vẻ bên nhau suốt cả cuộc đời!

Dan và Tina

# Table of Contents

Trước khi bạn đọc cuốn sách này - Đặt câu hỏi
Giới thiệu - Relational, low-drama discipline: khuyến khích hợp tác khi xây dựng trí não trẻ
Chương 1 - Nghĩ lại về kỷ luật
Chương 2 - Bộ não trong vấn đề kỷ luật
Chương 3 - Từ cơn thịnh nộ đến sự thanh thản
Chương 4 - Sự kết nối không-rắc rối trong hành động
Chương 5 - Kỷ luật 1-2-3: định hướng lại cho hôm nay, và cho ngày mai
Chương 6 - Xử lý hành vi
Lời kết - Không có cây đũa thần, hãy là con người, tái kết nối, và thay đổi: bốn thông điệp hy vọng
Khi một chuyên gia nuôi dạy trẻ thất bại - Bạn không phải là người duy nhất
Một số lưu ý cho những người Chăm sóc trẻ - Phương pháp kỷ luật của chúng ta một cách tối giản
20 sai lầm của kỷ luật - Ngay cả những phụ huynh vĩ đại cũng phạm phải
Một đoạn trích từ - Bộ não-toàn diện của trẻ: 12 chiến lược mang tính cách mạng để nuôi dưỡng trí tuệ đang phát triển của trẻ
Lời cảm ơn