

## TÂM LÝ

### NÊN RÈN LUYỆN TINH THÂN LÀNH MẠNH CHO TRẺ

Là cha mẹ ai mà chẳng thương con, mong con mình khôn lớn khỏe mạnh, trở thành người tài, nhưng đây là một việc không dễ chút nào. Chúng ta thường nghe thấy một số bậc cha mẹ nói rằng: Sao trẻ con bây giờ không biết nghe lời gì cả? Bảo một đằng làm một nẻo, quan tâm tới chúng như vậy mà chúng vẫn không vừa lòng, thật không biết phải làm như thế nào nữa. Thực ra thương yêu trẻ, giáo dục trẻ không chỉ là quan tâm đến việc ăn ở đi lại của trẻ, mà còn phải hiểu được đặc điểm tâm sinh lý, quan tâm chú ý đến sức khỏe tâm lý của trẻ. Do nhiều nguyên nhân như xung đột trong quan hệ, gánh nặng của bài tập, gia đình, trường học,... một số trẻ có những tâm lý dị thường như không thích học, tự ti, phiền muộn, cô độc, đau buồn không vui, hoặc cam chịu thụt lùi, không có chí tiến thủ. Lúc này trẻ cần đến sự quan tâm và thấu hiểu của cha mẹ nhất, cha mẹ nên tùy theo tình hình cụ thể của trẻ, quan sát nhiều hơn đến sự thay đổi tâm lý của con mình, tận tình hướng dẫn, giúp cho trẻ tìm thấy phương

pháp loại bỏ tâm lý không tốt, hòa mình vào cuộc sống với một tâm lý lạc quan, tích cực thích ứng với xã hội, đối diện với hiện thực, vui vẻ tiến lên, tràn ngập niềm tin bước vào cuộc sống.

### ĐỐI XỬ ĐÚNG ĐẮN VỚI HÀNH VI ƯƠNG BUỐNG CỦA TRẺ

Cương 13 tuổi đang ở trong độ tuổi ương ngạnh, cậu ta rất hay phản kháng, dễ tức giận, phản đối tất cả những việc nhìn không thuận mắt, trốn tránh, bỏ ngoài tai những lời dạy bảo của cha mẹ.

Một buổi tối, Cương về nhà và đi thẳng vào phòng ngủ nằm lên giường, nghĩ đến những việc không như ý, không hài lòng trong ngày, cậu định ôm lấy gối trút giận, nhưng bất ngờ phát hiện ra một bức thư. Cậu mở thư ra, bên trong viết: “Con trai, mẹ biết con cảm thấy thất bại và không vừa ý với cuộc sống trước mắt. Mẹ biết cha mẹ không phải lúc nào cũng đúng, nhưng tình yêu của cha mẹ dành cho con là toàn tâm toàn ý, cho dù con có làm gì hay nói gì cũng không thay đổi được điều này. Bất cứ lúc nào, con muốn tìm mẹ nói chuyện, mẹ cũng luôn hoan nghênh con. Con hãy nhớ rõ, cho dù con ở nơi đâu, làm việc gì, mẹ mãi mãi yêu con, càng cảm thấy tự hào vì có cậu con trai như con. Mẹ rất yêu con”.

Trong cuộc sống sau này, những lúc tinh thần không ổn định, bên cạnh giường cậu lúc nào cũng xuất hiện bức thư của mẹ, cho đến khi cậu trưởng thành.

Sau này, cậu trở thành nhà diễn thuyết chudu khắp thế giới.

Thời kỳ từ thanh thiếu niên bước sang độ tuổi trưởng thành, đem đến cho trẻ một sức mạnh của tuổi thanh xuân. Thời kỳ này là lúc trẻ bắt đầu phát triển tâm sinh lý và cũng là thời kỳ trẻ xuất hiện tâm lý ngang ngạnh. Cha mẹ lúc này chính là thầy cô giáo vỡ lòng của con, cha mẹ cần có phương pháp tích cực xử lý các hành vi bướng bỉnh của con?

Người mẹ trên đã không trách mắng để răn dạy con, cũng không dùng tiền để “mua chuộc”. Bà đã dùng bức thư ngắn chứa đầy tình cảm sâu sắc của một người mẹ để gắn bó với đứa con. Lòng yêu thương của bà mẹ đã xoa dịu những nỗi buồn trong lòng cậu con trai, đem đến cho cậu một niềm tin vững vàng bước vào cuộc sống.

*Khi trẻ có tâm lý chống đối, cha mẹ nên kịp thời gần gũi với con, giúp con hình thành quan niệm chính xác về cuộc sống. Không cần đội nước lạnh vào những hành vi đó, cũng không cần dùng những biện pháp mạnh để khống chế, cần đem đến cho*

## *trẻ tâm lòng thương yêu và lòng khoan dung độ lượng.*

Trẻ thường không tránh khỏi nhiều nỗi buồn rầu phiền não do thất bại. Cha mẹ không nên trách mắng khi trẻ phạm lỗi. Cách làm này dù để giúp đỡ trẻ cũng sẽ phản tác dụng. Trẻ hoặc sợ bị quả trách sẽ không dám mạo hiểm nữa, làm triệt tiêu tinh thần dũng cảm và sự nhiệt tình học hỏi tìm tòi những cái mới; hoặc nảy sinh tâm lý bướng bỉnh, trở nên ương bướng, dẽ tức giận. Nếu như cha mẹ lúc này có thể động viên, giúp trẻ tăng thêm kinh nghiệm từ những thất bại trong thực tiễn, tạo sự tự tin cho trẻ, thì nhất định trẻ sẽ khôn lớn và trưởng thành.

Làm cha mẹ, cần hiểu rằng: Khi đứa trẻ xuất hiện tâm lý ngang ngạnh, điều cần thiết nhất là tấm lòng thương yêu, giúp đỡ và thấu hiểu của cha mẹ.

*Có mương thì nước mới lưu thông. Cha mẹ nên tạo nhiều mương tâm lý cho trẻ để tâm lý của trẻ được phát triển lành mạnh.*

## TÍCH CỰC CHỈ BẢO DẠY ĐỖ TRẺ HAY CHỐNG ĐỐI

Lượng lúc nhỏ rất đáng yêu, mọi người rất yêu quý cậu, nhưng không biết từ bao giờ, cậu

học được thói cáu giận, hơn thế đã biến thành tính cố chấp. Cho dù mẹ nói cái gì, cậu cũng trả lời mẹ một từ “không”, ngay lúc bình thường dù rất thích ăn sôcôla, nhưng khi mẹ hỏi có muốn ăn không, cậu cũng trả lời không muốn ăn. Mỗi lần Lượng muốn làm việc gì, hoặc muốn bắt cú điều gì, cũng phải được đáp ứng ngay lập tức, bất chấp những lời nói của cha mẹ. Vì thế, Lượng luôn bị bố phê bình.

Trẻ có tâm lý tiêu cực mang tính đối kháng với cha mẹ, thể hiện tâm lý bướng bỉnh của trẻ, biểu hiện ở chỗ cha mẹ bảo làm gì thì trẻ không làm, cha mẹ không bảo làm thì chúng lại làm. Loại tâm lý chống đối này, nếu không có sự hướng dẫn chính xác của cha mẹ sẽ cực kỳ bất lợi cho sự phát triển của trẻ sau này.

Xét từ góc độ một đứa trẻ từ nhỏ đến tuổi trưởng thành, sẽ có hai thời kỳ biểu hiện tâm lý phản kháng. Thời kỳ đầu tiên là trên dưới ba tuổi, ý thức về bản thân của đứa trẻ đã phát triển, trẻ luôn làm ngược lại sự yêu cầu và sắp đặt của người lớn. Thời kỳ này nếu cha mẹ xử lý đúng đắn, thì đứa trẻ càng dễ trở thành người có tính độc lập kiên cường, tâm lý khỏe mạnh. Những đứa trẻ không có biểu hiện sự phản kháng chống đối, luôn có xu thế quyết đoán, dịu dàng hoặc mềm yếu. Khi đứa trẻ 12, 13 tuổi là lúc bước vào thời kỳ

phản kháng thứ hai, lúc này ở trẻ phát sinh cảm giác “mình là người lớn”, lúc nào và ở đâu cũng muốn thể hiện tính độc lập và cá tính của mình, vì thế luôn tìm cách gây sự với cha mẹ. Tóm lại nguyên nhân tạo nên sự chống đối cha mẹ của trẻ có mấy điểm sau:

Một là sự hiếu kỳ, lòng ham muốn hiểu biết của trẻ không được đáp ứng.

Thời kỳ phản kháng của con người là giai đoạn phát triển nhanh chóng ý thức bản thân, lúc này những đứa trẻ chưa đầy sự hiếu kỳ về thế giới bên ngoài, lòng ham muốn học hỏi mãnh liệt. Vì vậy, rất nhiều bậc cha mẹ không hiểu được những hành vi của trẻ, có người tỏ ra lãnh đạm, thờ ơ, bàng quan, mặc kệ. Có bậc cha mẹ cố khống chế các hành vi của trẻ, thậm chí là trừng phạt, những điều này khiến trẻ cảm thấy bị kiềm chế, từ đó thường lấy sự phản kháng để chống lại.

Thứ hai là cha mẹ thiếu sự tôn trọng, thiếu sự giao lưu tình cảm với con cái.

Có một số cha mẹ đặt hy vọng quá cao vào con mình, khi thấy biểu hiện của con có sự khác biệt với những kỳ vọng của mình thì cho rằng đứa trẻ thế này không được, thế kia cũng không được; không quan tâm đến nguyện vọng của con, sắp đặt cho trẻ các kiểu học hành, quy định nội dung

học tập, nếu đứa trẻ làm cha mẹ không vừa ý thì sẽ bị trừng phạt. Điều này rất dễ dẫn đến tâm lý đối lập của trẻ.

Khi đứa trẻ có tâm lý chống đối, các bậc cha mẹ có thể lựa chọn những biện pháp uốn nắn sau:

(1) Tôn trọng trẻ, không nên chỉ nói “không” với trẻ.

Những đứa trẻ sau khi có nhận thức rõ về bản thân thường hy vọng mình và người lớn có địa vị bình đẳng, được chọn lựa với những yêu cầu của người lớn. Những lúc đó, cha mẹ không thể tuỳ tiện can thiệp vào hành động của trẻ. Nếu đứa trẻ không thuận theo, cũng không cần phải dùng hình thức khống chế mạnh hoặc ra lệnh, mà nên có thái độ bình đẳng, tôn trọng ý kiến của trẻ, để trẻ lựa chọn. Với những việc trẻ rất thích làm cũng không cần lạm dụng việc ra mệnh lệnh. Có một số cha mẹ vì muốn thể hiện uy quyền của mình, cả những việc con cái vốn thích làm cũng phải ra mệnh lệnh, kết quả là đứa trẻ không làm nữa. Có một học sinh Trung học nói rằng, cậu ta định xem xong phim rồi đi làm bài tập, đúng lúc đó mẹ cậu đến và nói: “Sao còn chưa đi học ngoại ngữ đi”, nghe xong, cậu ta dứt khoát không đi. Vì thế, cha mẹ cần phải tôn trọng con cái, tin tưởng con cái để tránh làm cho trẻ hình thành tâm lý đối lập.

(2) Đáp ứng đầy đủ những yêu cầu chính đáng của trẻ.

Dưới sự thúc đẩy của lòng hiếu kỳ, nguyện vọng tự chủ mãnh liệt khiến cho đứa trẻ cái gì cũng muốn thử, cái gì cũng muốn làm. Bao biện làm thay quá mức, sẽ khiến đứa trẻ mất đi rất nhiều cơ hội học tập tìm tòi; luôn miệng quở mắng sẽ tạo ra tâm lý chống đối. Vì thế cha mẹ cần tin tưởng, thoả mãn sự hiếu kỳ chính đáng của trẻ. Ví dụ, trẻ muốn tự mình giặt quần áo, sửa đồ, mua những thứ mà trẻ thích, cha mẹ nên cho phép và cổ vũ trẻ. Nếu có một số việc không yên tâm để trẻ làm một mình, có thể hướng dẫn cho trẻ làm, hoặc là làm “trợ thủ” cho trẻ. Đương nhiên việc hạn chế những hành vi của trẻ là cần thiết, nhưng không nên quá mức, nếu không sẽ hình thành tâm lý chống đối của trẻ.

(3) Tích cực phát hiện những điểm sáng của trẻ.

Cha mẹ có thể phát hiện ra điểm sáng của trẻ từ những lời nói, việc làm của trẻ, làm căn cứ giáo dục đúng đắn. Trong những tình huống thông thường, việc dễ phát sinh tâm lý đối kháng của trẻ có đặc điểm mang tính hiếu thắng, cha mẹ phải nắm bắt được sở trường đặc biệt của trẻ để tiến hành hướng dẫn.

***Có phương pháp đúng đắn sẽ cảm hóa  
được những đứa trẻ chống đối trở lại ngoan***

*ngoãn. Quan trọng là cha mẹ phải phân tích mọi vấn đề giúp trẻ hiểu một cách rõ ràng mạch lạc.*

## GIÚP TRẺ KHẮC PHỤC TÂM LÝ SỢ GIAN KHỔ

Một trường học đã tiến hành điều tra học sinh Tiểu học. Một trong những câu hỏi điều tra: “Bạn nghĩ đến điều gì khi nhìn thấy chữ “khổ”? Xin nhanh chóng viết ra” rất nhiều học sinh khi đối mặt với câu hỏi này đã không viết được một chữ nào, các em chưa hề nghĩ đến thế nào là “khổ”, trẻ rất ít tự nghiệm thấy thế nào là “khổ”, càng ít có sự chuẩn bị tư tưởng chịu khổ. Cả lớp 38 học sinh, có 28 em khi nhìn thấy chữ “khổ” là nghĩ đến việc đọc sách và làm bài tập. Không sợ khổ, chính là phải chăm chỉ học tập. Câu trả lời này đã phản ánh gánh nặng học tập của các em là quá lớn, nhưng cũng phản ánh rằng sự hiểu biết và thể nghiệm của các em về “khổ” và “chịu khổ” quá hạn hẹp, quá đơn giản; chỉ biết nỗi khổ học tập, mà không biết nỗi khổ công việc, nỗi khổ cuộc sống.

Một lớp khác có 40 học sinh, không một em nào biết được nỗi khổ của cha mẹ và của mọi người, điều mà các em nghĩ đến là những nỗi “khổ” của bản thân. Cách nghĩ này có thể cho là

sai, nhưng nó phản ánh sự hiểu biết của các em về nỗi khổ của cha mẹ và mọi người là không đủ, đương nhiên càng không nói đến sự thè nghiệm và thấu hiểu. Mẫu điều tra không lớn, số liệu thống kê không có ý nghĩa tuyệt đối, nhưng chúng cũng nêu lên được vấn đề đáng để chúng ta suy nghĩ, đáng để chúng ta tỉnh ngộ.

Xã hội tiến bộ, khoa học kỹ thuật phát triển mạnh, càng yêu cầu con người phải có tinh thần chịu đựng gian khổ cao hơn nữa.

Xã hội cạnh tranh ngày càng khốc liệt, nếu không có tinh thần chịu đựng gian khổ thì rất dễ bị bại trận.

Cuộc sống càng phát triển càng cần con người có tinh thần “chịu khổ”. Nói chịu khổ, là muốn các em phải làm được nhiều việc cần thiết cho sự phát triển thể lực và trí não, để các em trải qua một số sự rèn luyện tâm lý.

Rèn luyện tinh thần chịu đựng gian khổ của trẻ cần phải bắt đầu từ nhỏ, từ những việc nhỏ nhất trong cuộc sống hàng ngày.

Cha mẹ thường hay giảng dạy cho các con một số đạo lý về sự chịu đựng gian khổ, kể một số câu chuyện khổ luyện thành tài, những việc làm này đều rất cần thiết. Nhưng điều quan trọng hơn là phải kiên trì, tiến hành từng bước giúp các em rèn luyện tinh thần chịu gian khổ.

Kiên trì không biết mệt mỏi, là không thể “bữa được, bữa cái”, thỉnh thoảng cho các em chịu khổ một chút, cha mẹ khi thấy trẻ khổ, mệt, bần thỉu thì đã vội mềm lòng muốn dừng lại, như thế sự rèn luyện tinh thần chịu đựng gian khổ cho trẻ sẽ không cao.

Tuân tự từng bước một chính là phải căn cứ vào đặc điểm tuổi tác của trẻ, trước tiên cho trẻ chịu đựng một chút nỗi khổ, rồi tăng dần lên, chứ không phải là không quan tâm đến tình hình thực tế của trẻ, để trẻ làm những việc không phù hợp với sức của mình.

Chịu đựng gian khổ là môn học bắt buộc của trẻ em tại nước Nhật Bản. Bắt đầu từ khi học mẫu giáo, người Nhật Bản đã chú ý bồi dưỡng ý thức “chịu khổ” cho trẻ, điều này trước hết thể hiện năng lực tự lo cuộc sống của trẻ. Từ 3 tuổi đến 6 tuổi trẻ nhất định phải được học chương trình đại cương chăm sóc trẻ và biết làm cái gì. Có một nhà trẻ đã làm “cơm nhó gian khổ” cho cả lớp ăn, những đứa trẻ liên tục mấy ngày không chịu ăn, hơn nữa còn khóc to. Nhà trẻ kiên trì, các bậc cha mẹ cũng không phản đối gì, cuối cùng những đứa trẻ chỉ còn cách “chịu khổ” cố nuốt trôi xuống, trẻ đã nhận được bài học giáo dục về “chịu gian khổ”. Học sinh Tiểu học ở Nhật Bản mỗi năm đều tổ chức các hoạt động như “Trường học ngoài đồng”,

“Trường học đảo lẻ”, các em học sinh sẽ vào rừng, ra ngoài đảo, hoặc ra đồng “du học” nhằm bồi dưỡng tinh thần chịu đựng khó khăn vất vả và khả năng khắc phục khó khăn của các em. Người Nhật Bản gọi điều này một cách dí dỏm là “lên núi xuống ruộng”. Để trẻ em “chịu khổ”, đó là cách làm của người Nhật Bản nhằm coi trọng việc giáo dục tinh thần cho các thế hệ.

Nước Anh có một trường Trung học nổi tiếng khi học sinh tốt nghiệp hầu như 100% thi đỗ vào các trường đại học danh tiếng - trường Đại học Oxford, đào tạo ra vô số những người đảm nhiệm trọng trách nặng nề của quốc gia, một trong những kinh nghiệm chính là để học sinh biết chịu đựng gian khổ. Mùa đông ở Anh rất lạnh, nhưng trong ngôi trường này không lắp đặt hệ thống sưởi hơi, học sinh chỉ đắp một tấm thảm len khi ngủ, tấm cũng phải dùng nước lạnh. Đây chính là sự cố ý rèn luyện tinh thần chịu gian khổ cho học sinh.

Kinh nghiệm giáo dục trẻ ở các nước này đáng để chúng ta lấy làm gương.

*Trên bước đường tương lai của mỗi đứa trẻ không tránh khỏi việc gặp phải những chông gai. Dạy con dũng cảm đối mặt và chiến thắng gian khổ, đó chính là phương pháp dạy con đúng đắn.*

## GIÚP TRẺ VƯỢT QUA SỰ NHÚT NHÁT

Thành tích học tập của Dân luôn làm cho cả nhà tự hào, việc học của cậu từ trước đến nay chưa hề làm cho cha mẹ phiền lòng. Nhưng, có một điều khiến cha mẹ cậu không yên tâm đó là cậu quá nhút nhát.

Dân lúc mười tuổi đã có dáng của một cậu con trai mới lớn, nhưng những hành vi của cậu thì còn xa mới được như thế.

Buổi tối không dám một mình ra ngoài.

Đi ngủ không dám ngủ một mình trong phòng.  
Lớn như vậy rồi vẫn ngủ cùng giường với cha mẹ.

Có một lần, trường học tổ chức trò chơi quân sự, cậu được cử làm quân trinh sát. Nhưng khi trò chơi đã kết thúc, mọi người vẫn không thấy bóng dáng cậu trinh sát này đâu. Thầy giáo sai các bạn đi tìm khắp nơi, mãi mới thấy cậu ta đang ngồi bên cạnh một gốc cây to, sắc mặt lúc này trắng bệch, toàn thân run rẩy. Thầy giáo cho rằng cậu bị ốm, bèn nhanh chóng đưa cậu vào viện, kết quả kiểm tra cho thấy cậu không mắc bệnh gì. Bác sĩ sau khi hỏi rõ tình hình thì nói với thầy giáo rằng cậu bé đã quá sợ hãi.

Sự nhút nhát gan là hiện tượng thường thấy ở trẻ. Đứa trẻ trong thời kỳ sơ sinh, do nhận thức cảm giác và tri giác còn ít, thiếu nhận thức về hậu quả của việc làm, đối với nhiều sự vật không biết sợ là gì,

vì vậy mới không biểu hiện sự nhát gan của mình. Sau do độ tuổi tăng lên, kinh nghiệm nhiều hơn và chịu ảnh hưởng của nhiều yếu tố, có đứa trẻ dần dần trở nên “nhát gan”.

Sự nhát gan cũng có yếu tố tích cực. Nó đánh dấu sự phong phú về nhận thức của trẻ đối với một số sự vật. Ví dụ, “sợ bóng tối”. “Sợ bóng tối” có thể do đứa trẻ cảm thấy lo lắng, sợ hãi về sự thần bí của bóng tối, hoặc là một số sự vật nấp sâu trong bóng tối. Điều này ít nhất cũng phản ánh việc đứa trẻ có thể thấy được biểu hiện của hiện tượng “bóng tối”, ý thức được những cái có trong bóng tối. Kiểu tư duy giữa cái này với cái kia, giữa bên trong và bên ngoài có tác dụng tích cực trong việc phát triển trí tuệ của trẻ.

Sự nhút nhát cũng là một hình thức biểu hiện khả năng bảo vệ bản thân của đứa trẻ. Trong quá trình trưởng thành của đứa trẻ, không thể tránh được những biến cố bất ngờ xảy ra trong cuộc sống, mà những biến cố này có lúc thậm chí cực kỳ nguy hiểm. Nếu đã từng đối mặt với những kích thích mạnh, đứng trước những nguy hiểm, đứa trẻ muốn bảo vệ bản thân sẽ đem hết sức mạnh vốn có của mình ra để ứng phó với những điều này. Một loại hành vi và tâm lý có thể xảy ra là dũng cảm nghênh chiến, một loại hành vi và tâm lý khác là nhát gan rút lui cũng có thể xảy ra.

Nhưng cho dù loại hành vi và tâm lý nào thì cũng để bảo vệ bản thân không bị tổn thương.

Những hành vi và tâm lý nhút nhát dưới đây đều là thông thường:

\* **Sự nhút nhát ngẫu nhiên.** Không phải là sự nhút nhát mang tính thường xuyên, không phải là sự nhút nhát mang tính thói quen.

\* **Sự nhút nhát ở mức độ nhẹ.** Như là xấu hổ, ngượng ngùng, thiếu chủ động.

\* **Sự nhút nhát phù hợp với lứa tuổi.** Ví dụ, vì sợ bóng tối mà không dám ngủ một mình, nếu trẻ ở độ tuổi mẫu giáo thì không đáng lo.

Nhìn về ngoài, hành vi và tâm lý nhút nhát của trẻ tất sẽ đem đến nhiều điều bất tiện trong cuộc sống, trong giao tiếp. Nhưng xét từ bên trong, hành vi và tâm lý nhút nhát của trẻ có thể phát triển thành vấn đề phiền phức, gây ức chế tâm hồn trẻ, nghiêm trọng hơn có thể dẫn đến sự thay đổi về tính cách.

Đối với sự nhút nhát của trẻ, cha mẹ có thể lựa chọn những biện pháp sau:

(1) Hiểu và phân tích nguyên nhân nhút nhát của trẻ.

Để cập sự nhát gan, câu cửa miệng mà mọi người hay nói là: “Nhát như thỏ đê”. Câu nói này không phải là không có lý, sự nhút nhát của trẻ và yếu tố trời sinh có sự tương quan mật thiết. Đại

đa số sự nhát gan của trẻ là do yếu tố sau khi sinh tạo thành. Tâm lý học nghiên cứu cho thấy, sự nhát gan của trẻ thường liên quan đến một số yếu tố sau:

*Thứ nhất*, đứa trẻ một thời gian dài sống trong môi trường được bảo vệ quá nhiều. Người lớn, cha mẹ quan tâm quá mức, chỉ sợ con cái sinh bệnh, bị nguy hiểm, chỉ sợ con bị bắt nạt, bị công kích, không yên tâm. Con ngã một cái đã quá sợ hãi; con bơi bị sặc nước thì không cho con xuống nước nữa. Bảo hộ quá nhiều, tuy là giữ gìn thân thể trẻ, nhưng lại hạn chế cơ hội rèn luyện của trẻ.

*Thứ hai*, đã từng chịu sự kích thích mạnh. Từng bị người khác dọa trong bóng tối, từ đó sợ bóng tối. Nói trước lớp không đúng, bị cả lớp cười, từ đó không dám nói trước đám đông. Ngồi sau xe bố bị ngã, từ đó không dám đi xe. Những điều đó cứ quanh quẩn trong đầu đứa trẻ, khiến trẻ trở nên nhát gan.

*Thứ ba*, sự tồn tại những mặt thiếu hụt về tính cách. Cùng chơi trò chơi quân sự, cùng làm quân trinh sát trong bóng tối, tại sao chỉ có Dân là sợ đến phát run? Chủ yếu do vấn đề về tính cách của Dân. Nói một cách tương đối, những đứa trẻ có tính ỷ lại quá mức, mẫn cảm quá mức, hướng nội quá mức càng dễ trở nên nhát gan.

(2) Tạo cơ hội để trẻ rèn luyện lòng can đảm, giúp đỡ trẻ về tâm lý.

Con sợ tối, bố mượn cớ vào phòng tối lấy đồ, dẫn con cùng bước vào phòng; con sợ tối, mẹ tổ chức một cuộc thi với đứa trẻ: Xem ai có thể ở trong phòng tối được 10 phút? Đứa trẻ sợ nói trước đám đông, cả nhà sẽ xây dựng tiết mục “Bản tin gia đình”, bố, mẹ và con thay phiên nhau chủ trì tiết mục; để rèn luyện lòng can đảm cho trẻ, mỗi lần con dẫn chương trình, mẹ còn mời ông, bà cùng làm thính giả.

(3) Nêu những tấm gương dũng cảm, kiên trì, khích lệ trẻ noi theo.

Thông qua các hình thức như tham quan thực tế, các câu chuyện kể, tivi, điện ảnh,... xây dựng hình tượng con người dũng cảm, kiên cường trong lòng trẻ, lấy những điều đó khích lệ, ảnh hưởng các hành vi của trẻ.

***Sự nhút nhát là rào cản mà trẻ đã tự tạo ra cho tâm hồn mình. Để vượt qua được rào cản đó cần đến sự giúp đỡ của cha mẹ.***

### NÊN XÓA BỎ THÁI ĐỘ LÃNH ĐẠM CỦA TRẺ

“Giờ tự học, có một bạn bên cạnh nằm lên bàn, tôi...”.

“Bố đi công tác về rồi, Minh, cậu ấy...”.

“Khó khăn lớn nhất của nhà hàng xóm...”.

“Mẹ thất nghiệp ở nhà, tôi...”.

Có giáo viên từng dùng những câu hỏi trên để điều tra 100 học sinh Tiểu học, đề nghị các em bổ sung hoàn thành những nội dung còn thiếu. Kết quả phát hiện: Câu hỏi thứ nhất, chỉ có 20% học sinh nói được “... khi bạn nằm trên bàn, em nghĩ bạn ấy đã bị ốm rồi, em vội vàng hỏi thăm bạn ấy”. Câu hỏi thứ hai, chỉ có 10% học sinh nói được “Minh vội vàng hỏi bố có mệt không”. Câu hỏi thứ ba chỉ có 10% học sinh có thể nói ra được khó khăn lớn nhất của nhà hàng xóm. Câu hỏi thứ tư, chỉ có 15% học sinh có thể hiểu được tâm trạng thất nghiệp của mẹ.

Tuy phạm vi lấy mẫu điều tra của giáo viên không rộng, con số điều tra không có ý nghĩa tuyệt đối, nhưng nó đã phản ánh xác thực một loại tâm lý tồn tại phổ biến trong các em đó là sự thờ ơ, lanh đạm.

(1) Lanh đạm là sự trở ngại trong giao tiếp.

Quan hệ qua lại giữa người với người không những là sự giao lưu về vật chất, trao đổi tin tức, mà còn là sự giao lưu về tâm hồn và tình cảm. Bạn thiếu nhiệt tình với người khác, làm sao có thể mong người khác nhiệt tình với mình được?

(2) Lanh đạm là sự trở ngại cho việc phát triển tình cảm lành mạnh.

Thời kỳ thiếu niên nhi đồng là thời kỳ quan trọng của sự phát triển tình cảm. Tình cảm bao

gồm rất nhiều yếu tố: Tâm tư ổn định, tình cảm về trách nhiệm, tình cảm về chủ nghĩa tập thể, sự đồng tình, cảm nhận về cái đẹp,... Sự lãnh đạm khiến cho con người không thể giữ được những tình cảm vui vẻ, nó đi ngược lại với tinh thần trách nhiệm, tình cảm chủ nghĩa tập thể, thiếu sự thông cảm tối thiểu, nó cũng không làm nảy sinh sự thể nghiệm rõ ràng về cái đẹp.

Vì thế, những cha mẹ quan tâm đến sự trưởng thành lớn mạnh của trẻ rất nên cảnh giác với sự nảy sinh và phát triển tâm lý lãnh đạm ở trẻ. Làm thế nào để xóa tan sự lãnh đạm ở trẻ? Có thể thử các phương pháp dưới đây:

(a) Dẫn các em đến “dòng nước ấm” trong cuộc sống để cảm nhận được “sự nhiệt tình”.

Nhà thư họa vì muốn cứu giúp những người dân gặp nạn đã tổ chức hoạt động bán tranh chữ, các giới trong xã hội cũng đã tổ chức nhiều hoạt động quyên góp; để làm đẹp cho trường, mỗi người góp phần trồng một cây hoa. Thầy giáo, phụ huynh nên tạo điều kiện, cơ hội để các em cảm nhận được ý nghĩa của các hoạt động này.

(b) Làm cho các biểu hiện “nhiệt tình” của trẻ phát triển mạnh mẽ hơn.

Khi trẻ đỡ chiếc xe đạp bị đổ dưới đất lên, khi trẻ giúp sức đẩy chiếc xe xích lô lên dốc và khi trẻ đem những quyển sách mới tặng cho các bạn ở

những vùng khó khăn, khi các em bưng một cốc trà cho bà, khi thấy các em có những hành vi “nhiệt tình” này, chúng ta cần cổ vũ, biểu dương kịp thời. Như thế vừa khích lệ các em nhiệt tình hơn, lại có thể hạn chế sự phát triển tâm lý lanh đạm.

(3) Điều quan trọng nhất là dạy các em, giúp các em hiểu được trong cuộc sống cần phải có sự đồng cảm.

Cái gọi là đồng cảm, chính là việc mình đứng trên lập trường của người khác, từ góc độ của người đó suy nghĩ các vấn đề, thể nghiệm tình cảm của bản thân. Tức là có thể đặt mình vào hoàn cảnh của người khác, nghĩ những điều người khác lo, vui với những niềm vui của họ. Ví dụ, có thể triển khai các hoạt động hoán vị “nếu tôi là...” làm cho đứa trẻ có thể hiểu, thể nghiệm sự cảm nhận của nội tâm ở góc độ giả tưởng, thay đổi thái độ lanh đạm thờ ơ vốn có. Một đứa trẻ tên là Cương thông qua hoạt động hoán vị “nếu mình là mẹ của Cương...”, để thể nghiệm nỗi phiền não của mẹ, biết được những khó khăn của mẹ, từ đó thay đổi cách làm trước đây, cậu trở nên thân thiết, gần gũi mẹ hơn.

***Thái độ lanh đạm sẽ khiến cho trẻ mất hết bạn bè. Để trẻ hiểu và sớm thay đổi chỉ có thể lấy lòng nhiệt tình để khuyến khích trẻ mới mong có được sự nhiệt tình tương ứng.***

## GIÚP TRẺ KHẮC PHỤC TÂM LÝ CHÁN HỌC

Giang vì không thích học nên học kém. Hậu quả của việc học kém càng làm cho cậu chán học. Sự việc chuyển biến ngày càng xấu làm cho cậu bé Giang thông minh lanh lợi trở thành “người chậm tiến”.

Để giúp Giang khắc phục tâm lý chán học, thầy giáo và cha mẹ đã phối hợp với nhau, lựa chọn ra một số phương pháp có hiệu quả:

Giang thích biểu diễn, thầy giáo mời cậu biểu diễn các kỹ năng vào giờ hoạt động của lớp; Giang kể chuyện rất sinh động, cha mẹ liên tổ chức “Hội kể chuyện cuối tuần” trong gia đình, không những người nhà tham gia mà còn mời cả các bạn hàng xóm đến nghe; Giang thích xem phim hoạt hình, bố cậu bèn để cho cậu làm “biên kịch”, thay đổi, viết lại nội dung bộ phim hoạt hình đã xem, rồi diễn cho khách xem. Dần dần cậu thích đọc truyện và cũng thích viết văn. Như thế cậu đã có lòng tin đối với những việc mình làm và cũng không sợ học như trước nữa, tâm lý chán học dần dần cũng hết.

Theo đà phát triển mạnh mẽ của khoa học kỹ thuật, vi tính đã được đưa vào trường học, các thiết bị phần cứng cho trường học cũng được cải thiện nhiều, môi trường sáng sửa sạch sẽ. Nhưng nó lại không tương xứng với hiện tượng “chán học”

đang tồn tại âm ỉ, điều này không thể không làm cho mọi người phải suy nghĩ. Những học sinh chán học luôn tìm nhiều lý do viện cớ để trốn tránh việc học, đánh mất đi nhiều cơ hội giáo dục tốt. Chán học là một nốt nhạc không thể hòa hợp trong nền giáo dục đương đại.

Nguyên nhân chán học của học sinh rất phức tạp, căn nguyên của việc này là do phương thức giáo dục của cha mẹ, thầy cô giáo. Nếu cha mẹ chú ý rèn luyện thói quen ham học của trẻ ngay từ khi trẻ còn nhỏ; nếu học sinh vừa nhập học, thầy cô giáo sớm tạo ra một môi trường học tập tốt; khi các em vừa xuất hiện tâm lý chán học, cha mẹ, thầy cô giáo kịp thời phát hiện, có ngay sự hướng dẫn khoa học, thì hiện tượng chán học của học sinh sẽ giảm và sẽ không trở thành hiện tượng xã hội khiến mọi người lo lắng.

Giống với tính đa dạng của hiện tượng chán học, nguyên nhân tạo nên hành vi và tâm lý chán học ở trẻ là do nhiều yếu tố:

(1) Yếu tố giáo dục của nhà trường.

Trong trường không có phong trào học tập tốt; gánh nặng học tập của học sinh quá lớn; thi trượt nhiều lần; phương pháp dạy học của thầy cô giáo khô khan, đơn điệu; cách quản lý và giáo dục của thầy cô giáo không đúng; mối quan hệ giữa thầy và trò không hòa hợp,... Trong đó, gánh nặng của

việc học quá lớn và mối quan hệ giữa thầy - trò không hòa hợp là hai nguyên nhân chính tạo nên sự đột nhiên chán học của các em.

(2) Yếu tố giáo dục gia đình.

Sự ảnh hưởng không tốt của môi trường gia đình; kết cấu gia đình tan vỡ; sự nghiêm khắc trong phương thức giáo dục; độ sai lệch quá lớn giữa sự kỳ vọng quá cao của gia đình và năng lực thực tế của trẻ,... Trong đó, sự kỳ vọng quá cao và sự kỳ vọng không thiết thực dễ làm cho trẻ nảy sinh tâm lý chán học.

(3) Yếu tố bạn bè.

Chúng ta không thể xem nhẹ việc ảnh hưởng không tốt của quan hệ bạn bè. Nếu như mấy đứa trẻ đều có tâm lý chán học thì có thể hình thành nên một quần thể nhỏ chán học. Tác dụng phụ của quần thể nhỏ này đối với trẻ là rất lớn.

(4) Yếu tố bản thân đứa trẻ.

Những nguyên nhân như tri thức gốc không vững chắc; vừa ốm một chút đã học sa sút; thói quen học không tốt; tính cách chưa hoàn chỉnh, quá yếu đuối, năng lực chịu đựng kém,... đều có thể làm cho các em chán học.

Cần phân tích chi tiết cách xử lý tâm lý chán học của các em.

Các yếu tố nhà trường, gia đình, bạn bè, bản thân có lúc chỉ có một yếu tố làm cho các em chán

học, nhưng nhiều khi tất cả các yếu tố lại cùng tác động là nguyên nhân làm cho các em chán học.

Đối với trẻ chán học, sau khi đã tìm hiểu cẩn kẽ nguyên nhân chán học của các em rồi thì nên tìm những biện pháp khắc phục cho trẻ. Phương pháp thay đổi tâm lý chán học của các em có rất nhiều, thông thường là tạo sự hứng thú hoặc dùng phương pháp “dẫn dắt điểm sáng”.

Cái gọi là dẫn dắt điểm sáng, chính là dựa trên cơ sở khẳng định những ưu điểm, sở trường, ưu thế, điểm tốt của trẻ, phát huy hết những ưu điểm, sở trường, ưu thế nổi bật đó, khẳng định những điểm đặc sắc đó, thông qua việc tạo ra hứng thú học tập cho trẻ, làm cho trẻ thấy được năng lực tiềm ẩn của mình, từ đó có lòng tin là mình sẽ học tốt, có những hành vi học tập tích cực. Vận dụng phương pháp này cần chú ý những điểm sau:

- \* Cần khẳng định những mặt tích cực của trẻ, không nên chỉ chú ý đến những vấn đề của trẻ.
- \* Hướng dẫn các em từng bước hiểu được giá trị của việc học, đặc biệt là tác dụng của việc học đối với cuộc sống hiện thực.
- \* Giúp các em cảm nhận được sự tín nhiệm và quan tâm của những người xung quanh nhất là thầy giáo, cha mẹ, bạn học, cảm nhận được niềm hạnh phúc, ấm áp có trong cuộc sống.

\* Tạo ra sự hứng thú, yêu cầu trẻ tiến bộ từng bước, không nên luyện tập quá gấp, tránh đem những điểm yếu kém của trẻ ra so sánh với bạn bè của chúng.

*Chán học không phải là tai họa, điều quan trọng là cha mẹ phải giúp trẻ tìm hiểu rõ nguyên nhân. Nhầm trúng bệnh mà kê đơn thuốc, bệnh mới có thể được chữa khỏi.*

### GIÚP TRẺ VƯỢT QUA NHỮNG LO LẮNG THI CỨ

Đầu tiên chúng ta hãy đọc qua nội dung hai bức thư dưới đây:

“Cháu đang học tại một trường Trung học cơ sở. Tuy điều kiện học tập thiếu thốn, tỷ lệ lén lớp không cao, nhưng mỗi năm có khoảng một phần tư số học sinh của trường thi đỗ vào các trường Trung học phổ thông trọng điểm hoặc các trường Trung học chuyên nghiệp, Trung học kỹ thuật.

Thành tích học tập năm thứ nhất, năm thứ hai của cháu đều đứng thứ ba trong lớp. Thầy giáo và các bạn đều cho rằng, chắc chắn cháu sẽ thành công trong kỳ thi lên cấp vào năm thứ ba. Nhưng trong kỳ thi này, thành tích các môn ngữ văn, toán học và tiếng Anh của cháu đều giảm đi rất nhiều, do vậy cháu chỉ xếp thứ 15 trong lớp.

Trong lần thi thử gần đây, thành tích vẫn không như mong muốn. Cháu lo lắng rằng nếu kết quả cứ tiếp tục như thế này, cháu sẽ chẳng còn hy vọng vào Trung học phổ thông nữa.

Cha mẹ cháu đều là nông dân thuần túy, hoàn cảnh gia đình có nhiều khó khăn, cha mẹ cho cháu đi học quả thật đã không dễ dàng gì. Cha mẹ luôn yên tâm về thành tích học tập của cháu, hơn nữa ở cái làng quê hẻo lánh này thì có một cô con gái được học hành như cháu đã rất đáng tự hào.

Nhưng, cháu bây giờ...

Nghĩ đến đây, cháu không thể bình tĩnh được, thường ăn không ngon ngủ không yên. Bây giờ đã sắp hết cấp rồi, càng ngày càng lo lắng và sốt ruột...”.

Một bức thư khác do một em học sinh Tiểu học lớp năm gửi tới. Theo lý mà nói, những lo lắng về thi cử của học sinh Tiểu học đáng ra rất ít, nhưng tâm trạng của em học sinh này lại rất trầm trọng:

“Cuối cùng cũng có kết quả thi, quả nhiên không ngoài dự đoán cháu lại thi hỏng rồi, toán được 9 điểm, ngữ văn chỉ được 8 điểm. Tuy cha mẹ không trách gì nhưng bản thân cháu cảm thấy rất thất vọng.

Cháu vốn không phải là học sinh kém. Bình thường các bài tập của cháu đều được 10 hoặc 9 điểm. Thỉnh thoảng bạn bè gặp bài khó cũng đều

nhờ cháu giải hộ. Nhưng gần đây mỗi lần đến kỳ thi thì tinh thần cháu lại không ổn, rõ ràng mình biết nhưng vẫn trả lời sai, vấn đề rất quen thuộc cũng không nghĩ ra được. Cháu luôn tự nhắc nhở mình rằng: Phải cẩn thận, cẩn thận, thật cẩn thận! Nhưng vẫn xảy ra những lỗi như đọc nhầm đề, chép sai đề. Thi môn toán lần này, cháu đã nhầm dấu chia (:) thành dấu cộng (+).

Cháu thật sự rất buồn...”.

Hai bức thư này có thể thấy rằng mức độ lo lắng đối với việc thi cử của hai em bé này rất nghiêm trọng.

Kỳ thực, bản thân sự lo lắng không phải hoàn toàn là xấu. Các nhà tâm lý học qua nhiều cuộc nghiên cứu đã chứng minh rằng, trong tình trạng lo lắng thích hợp, hiệu quả của công việc, học tập có xu hướng tăng lên tùy theo mức độ tăng của sự lo lắng. Có nghĩa là, bản thân sự lo lắng có tác dụng thúc đẩy, nó có thể thúc đẩy con người tích cực chuẩn bị, học tập và làm việc. Ngoài ra, sự lo lắng thích hợp còn có tác dụng kích hoạt, nó có thể kích hoạt hệ thống các cơ quan chức năng và vật chất trong cơ thể, kích thích những khả năng tiềm ẩn của con người, làm cho công việc cũng như học tập có hiệu quả cao hơn. Do đó, lo lắng thích hợp trước kỳ thi không những không xấu, mà đối với một số học sinh, có lúc còn phải áp dụng một số biện pháp

thích hợp để lên dây cót tâm lý giúp trẻ tập trung hơn, tích cực luyện tập chuẩn bị cho kỳ thi.

Cũng như nhiều trường hợp khác, khi lo lắng quá mức lại dẫn đến tác dụng ngược lại. Khi nỗi lo về việc thi cử vượt quá khả năng chịu đựng tâm lý thì mức độ lo lắng càng tăng, kết quả thi càng có xu hướng giảm xuống.

Về sự lo lắng thi cử có thể chia làm ba loại:

(1) Lo lắng trước kỳ thi.

Tình trạng tâm lý sốt ruột, không yên tâm, không làm chủ được mình, căng thẳng quá độ do đó mà ảnh hưởng đến việc luyện tập và thi cử.

(2) Lo lắng trong lúc thi.

Bình thường trẻ học hành rất tốt, nhưng khi vào phòng thi là trở nên hoang mang, hoảng loạn, không làm được cả những đề đáng ra có thể làm được. Bình thường rất ít khi mắc lỗi nhưng hiện tượng lúc thi tính nhầm, đọc nhầm đề... đều xuất hiện.

(3) Lo lắng sau khi thi.

Do làm bài không như mong muốn nên tâm thần trở lên bất an, suy sụp, suốt ngày trong tình trạng buồn chán, đau khổ chẳng buồn nói năng gì.

Khi trẻ có triệu chứng căng thẳng lo lắng quá độ, cha mẹ nên áp dụng nhiều biện pháp khác nhau để hóa giải tâm lý căng thẳng, lo lắng của con cái. Sau đây là một số biện pháp các bậc cha mẹ nên áp dụng:

(a) Phương pháp âm nhạc.

Hãy cho đứa trẻ đang quá lo lắng thường xuyên nghe những bản nhạc êm ái, nhẹ nhàng, dễ chịu.

(b) Phương pháp giải trí.

Hãy đưa trẻ đi xem hài kịch, cùng trẻ xem những tiểu phẩm, những bức tranh vui, cùng tham gia chơi trò chơi và các loại hoạt động khác với trẻ.

(c) Phương pháp tự “thưởng thức”.

Hãy để đứa trẻ đang trong tâm trạng quá lo lắng ngồi trước gương, tự ngắm xem khi mình lo lắng thì trông như thế nào, tự đối mặt với mình trong gương, thổ lộ ra nỗi lo lắng trong lòng mình.

(d) Phương pháp dự tính thường hợp xấu.

Tình trạng lo lắng quá mức thường do quá đề cao kết quả. Những đứa trẻ này thường cho rằng kết quả thi là vô cùng quan trọng, thiếu một chút thôi trời cũng có thể sập xuống. Cha mẹ nên định hướng cách nhìn nhận cho con cái rằng: Tuy lần thi này rất quan trọng nhưng nó không phải là tất cả; lần này thi không tốt thì còn có lần sau.

(e) Phương pháp điều chỉnh hoạt động.

Hãy yêu cầu đứa trẻ sắp xếp gọn gàng các đồ dùng sinh hoạt và tài liệu học tập hàng ngày. Trong cuộc sống nếu thường xuyên nhắc nhở trẻ những việc như “sắp xếp ngăn kéo”, “thu dọn phòng” cũng có thể làm giảm nhẹ tâm trạng lo lắng của chúng.

*Trước sức ép, con người đều có thể trở nên lo lắng, căng thẳng. Để giúp trẻ có tâm trạng bình thường, ổn định khi thi, quan trọng nhất là phải giảm nhẹ áp lực cho trẻ.*

## CẨN THẬN KỄO TRẺ TỪ “NGƯỜNG MỘ” TRỞ THÀNH GANH ĐUA

Một cuộc điều tra với câu hỏi “Bạn ngưỡng mộ gì nhất?” đã chỉ ra cho các bậc cha mẹ một thế giới tâm lý muôn màu muôn vẻ của trẻ trong thời đại hiện nay.

“Cháu ngưỡng mộ phong cách của các ca sĩ, diễn viên điện ảnh nổi tiếng.

Cháu thích nhịp điệu Disco.

Cháu thích sự nho nhã của điệu Vanz.

Cháu thích không tốn tiền mà vẫn vào được các trường trọng điểm...”.

Còn rất ít tuổi mà có nhiều cái “thích” đến như vậy? Các bậc cha mẹ không thể không cảm thấy bất ngờ vì sự phong phú trong tâm hồn trẻ hiện nay.

Nhưng, các bậc cha mẹ cũng không thể không lắng nghe một cách cẩn thận những âm điệu không thiện chí trong đó:

“Tiệc sinh nhật một bạn trong lớp cháu đã tiêu tới 800 nghìn đồng”.

“Bạn ấy được vào trường quốc tế, trường ấy thật tuyệt!”.

Con người trong cuộc sống thường tiến hành so sánh đủ thứ:

“Tôi là người tàn tật, kém bạn họ một cái chân khỏe mạnh”.

“Thành tích học tập của cháu tốt hơn bạn ấy, nhưng bạn ấy dũng cảm hơn cháu; gia đình tôi rất nghèo, gia đình nó giàu có đến mức gần xa ai cũng biết, tiêu tiêu như nước”.

Quê tôi phát triển rất nhanh, thực lực kinh tế vượt xa so với quê họ; bây giờ đất nước chúng tôi lạc hậu hơn các nước Âu, Mỹ, nhưng chẳng bao lâu nữa, nhất định chúng tôi sẽ đuổi kịp họ.

Những so sánh kiểu này thường xuyên ảnh hưởng đến tâm lý, chi phối hành vi của con người, làm cho con người phấn khích hoặc oán trách; hoặc tự hào hoặc tự ti; hoặc cố gắng phấn đấu hoặc nhụt chí chẳng buồn cố gắng.

Khi trẻ so sánh, nếu phát hiện có người giỏi hơn mình, giỏi hơn những người khác rất nhiều ở lĩnh vực nào đó thì thường có cảm giác thích thú, nồng nhiệt, hy vọng. Những sở thích lành mạnh có thể là những động cơ kích thích mang tính tích cực, dẫn đến hành vi nỗ lực, cố gắng để đạt tới điều mong muốn.

Ngược lại, những sở thích biến dạng có thể tạo ra những động cơ không lành mạnh, dẫn đến những hành vi rất bất lợi cho sự phát triển, trưởng thành của trẻ.

Thiếu niên A, vì thích cách mọi người hút thuốc lá nên đã tập tành hút thuốc, cuối cùng cậu đã đi vào con đường trộm cắp.

Thiếu niên B, thiếu niên C vì thích cảnh luyện võ công nơi hang cùng ngõ hẻm nên đã kết bạn bỏ nhà ra đi, tối nay rùng núi hoang vu, rất dễ lạc vào hang hùm miệng sói.

Đối với thái độ thích thú của trẻ, việc đầu tiên phải phân tích xem đó có phải là sở thích lành mạnh, có lợi hay không.

Để phân tích thái độ thích thú của trẻ có lợi hay không, một là phải xem đối tượng trẻ thích có phù hợp với nhu cầu xã hội không, hai là phải xem hình thức thể hiện sự thích thú có lợi đối với sức khỏe tâm sinh lý của trẻ không.

Tâm lý thích thú của trẻ thường bị ảnh hưởng rất lớn bởi sự giới thiệu tuyên truyền. Sự truyền bá liên tục âm nhạc Hồng Kông, Hàn Quốc rất dễ khiến cho trẻ nảy sinh cảm giác thích thú với dòng nhạc này. Không ngừng truyền bá, giới thiệu về sự nghiệp, thành tích của các nhà khoa học lại khiến trẻ thích làm khoa học. Do đó, một mặt các phương tiện truyền thông đại chúng nên tiến hành giới thiệu, chỉ dẫn những thông tin lành mạnh, tích cực đối với tâm lý thường thức của thiếu niên, nhi đồng. Mặt khác, các bậc cha mẹ cũng nên nghĩ cách điều chỉnh sự ảnh hưởng

của những thứ được giới thiệu, tuyên truyền, sàng lọc nội dung để hạn chế những ảnh hưởng không tốt của các thông tin đối với định hướng sở thích của trẻ.

Về cách cư xử trước những ảnh hưởng không tốt của những thông tin được tuyên truyền, các bậc cha mẹ thường không biết nên làm thế nào, vì vậy hay sử dụng biện pháp đơn giản nhất là nghiêm cấm một cách thô bạo. Đây không phải là một cách hiệu quả.

Biện pháp tích cực là tham gia vào quá trình thưởng thức cùng con cái vào những lúc thích hợp, trong quá trình thưởng thức với trẻ, tiến hành định hướng, chỉ dẫn cho trẻ. Ví dụ: Khi con thích xem những cảnh võ thuật trên tivi, cha mẹ có thể cùng con xem vài bộ phim kiếm hiệp, trong khi ngồi xem cùng con bạn sẽ cảm thấy khoảng cách tâm lý giữa bạn và trẻ bỗng nhiên gần gũi hơn. Trên cơ sở tình cảm này, sự chỉ dẫn, định hướng, dạy bảo của bạn càng dễ được trẻ chấp nhận. Lúc này, có thể dùng phương pháp nói chêm vào, bàn bạc, nhớ lại,... nhằm nhấn mạnh những mặt tích cực của phim chưởng.

Bạn cũng có thể sử dụng những khoảng thời gian rảnh rỗi, nghỉ ngơi sau khi xem phim như lúc ăn cơm, đi dạo, cùng chơi trò chơi, cùng dọn dẹp nhà cửa với trẻ, cùng trẻ nhớ lại những đoạn phim

có ý nghĩa tích cực. Làm như vậy có thể giúp trẻ nhớ kỹ hơn những yếu tố tích cực, đồng thời hạn chế những yếu tố tiêu cực.

Một phương pháp có hiệu quả khác nhằm dẫn dắt tâm lý thường thức của trẻ là tiến cử, giới thiệu và tuyên truyền những nội dung thường thức mang tính tích cực, những nhân vật có phong cách cao thượng. Ví dụ, trẻ rất thích âm nhạc phương Tây, điều này không sai, nhưng không nên để trẻ coi thường, hạ thấp âm nhạc dân tộc. Do đó, cha mẹ có thể mua về một số sách, báo giới thiệu về âm nhạc dân tộc, thường xuyên mở vài bài hát nhạc dân tộc, thỉnh thoảng đưa trẻ đi xem buổi hòa nhạc dân tộc.

Nên thông qua phương thức này để mở rộng tầm nhìn cho trẻ, làm phong phú nội tâm âm nhạc của trẻ. Nhờ đó những “thích thú” biến dạng sẽ dần dần tự nhiên giảm xuống.

Thích thú là một loại tình cảm. Việc bồi dưỡng tâm lý biết thường thức những sở thích lành mạnh cho trẻ, hay việc thay đổi những sở thích không lành mạnh đều phải được coi trọng như nhau, dựa vào tình cảm để hành động nhằm phát huy đầy đủ các yếu tố có thể như rung động, lôi cuốn, ám thị, hun đúc, tôi luyện để cố gắng đạt hiệu quả cao nhất.

*Cuộc sống muôn màu muôn vẻ khiến cho trẻ luôn có hàng ngàn những ý thích khác nhau. Lúc này, việc giáo dục trong gia đình quan trọng nhất là phải lựa chọn chính xác những sở thích của trẻ để giáo dục trẻ một cách hoàn thiện mang tính tích cực.*

### CÂN THAY ĐỔI TÂM LÝ ĐA NGHI CỦA TRẺ

Dương từng nói: “Mỗi lần tôi làm hỏng việc, cho dù người khác không biết thì tôi vẫn hoài nghi người ấy đã biết rồi và hình như họ đang nhìn tôi. Khi đang đi trên đường, hễ nhìn thấy người khác vẫy tôi, tôi liền nghĩ ngay rằng phải chăng họ đánh giá gì đó về tôi, giống như là rất hận tôi vậy, thậm chí đi đến đâu tôi cũng thấy có ánh mắt nhìn tôi. Có lúc tôi ngờ rằng tất cả các bạn học trong lớp đều hận tôi, thậm chí thầy cô và học sinh toàn trường đều rất hận tôi, giống như trên thế gian này tôi không hề có người thân vậy. Có lúc chỉ hơi mệt một chút, cơ thể không thấy dễ chịu, tôi cũng nghi ngờ rằng phải chăng mình đã mắc phải trọng bệnh, thậm chí là mấy bệnh lièn”. Theo ý kiến của bác sĩ tâm lý học thì Dương đã mắc chứng bệnh đa nghi.

Nghi ngờ là hiện tượng có thể xảy ra với bất kỳ người bình thường nào, đây không phải là chuyện bất bình thường, cũng không thể nói là

không tốt. Có những nghi ngờ có thể làm cho ta cẩn thận hơn, tính toán trước sau để tránh xảy ra những sai lầm. Nếu một người chẳng bao giờ có chút hoài nghi, lo lắng nào thì đến khi giải quyết công việc sẽ làm bừa bãi, thiếu sự cảnh giác, phòng bị đối với bất kỳ người nào hay việc gì, dẫn đến tình trạng làm việc khinh suất, bị mắc lừa, hay phải chịu thiệt thòi mà vẫn không biết. Nhưng bất kỳ chuyện gì đều có mức độ, nếu vượt quá mức độ này tức là không bình thường. Nếu có một số triệu chứng tâm thần khác thì có lẽ đã trở thành chứng bệnh đa nghi rồi.

Bình thường sự nghi ngờ và chứng bệnh tâm lý ngờ vực là hai loại có tính chất khác nhau. Trong đó, chủ yếu khác nhau ở bốn điểm sau: *Một là*, tiền đề và nội dung của sự nghi ngờ có phần hợp lý, người bình thường có thể chấp nhận được hay không; *hai là*, cách suy luận có hợp lý không; *ba là*, một khi thấy nội dung nghi ngờ là sai thì tiếp tục nghi ngờ hay có thể sửa chữa sai lầm; *bốn là*, khi thực tế đã chứng minh rằng, đối tượng và nội dung của sự nghi ngờ là sai nhưng vẫn không tin, hơn nữa lại càng nghi ngờ hơn.

Có thể thấy ba trường hợp đầu là những người đa nghi bình thường hoặc người có tính đa nghi, nhưng ở trường hợp thứ tư thì chính là triệu

chứng đặc biệt của những người mắc bệnh tinh thần: **Đa nghi**.

Tại sao ở trẻ em lại xuất hiện trạng thái đa nghi không bình thường? Các bậc cha mẹ nên giúp đỡ con như thế nào để khắc phục tình trạng, tâm lý này?

Nhìn từ góc độ tâm lý, khi sự nghi ngờ xuất hiện, chủ yếu do hiện tượng ám thị dẫn đến. Ám thị là chỉ phương pháp gián tiếp, kín đáo tạo ra ảnh hưởng đối với tâm lý của một con người. Biểu hiện của sự ảnh hưởng này là làm cho con người chỉ căn cứ vào một phương thức hoạt động nhất định, hoặc chỉ tiếp thu những ý kiến nhất định. Nó không xâm nhập vào ý thức con người qua “cửa chính” mà đi vào bằng “cửa sau”, do đó không chịu sự phê phán, sàng lọc, tẩy chay bởi ý thức chủ quan của con người, trực tiếp gây tác dụng đối với tinh thần và ý chí của người bị ám thị.

Câu chuyện “Tăng giết người” là ví dụ điển hình về biểu hiện ám thị.

*Tăng là một môn sinh khiến Khổng Tử rất vừa lòng, là điển hình của phẩm chất đạo đức cao thượng thời bấy giờ. Nhưng một hôm, ở khu vực anh ta ở, có một người giống hệt như Tăng về hình thể, người đó phạm tội giết người, ngay lập tức có người chạy đến báo với mẹ Tăng rằng: “Con trai bà giết người rồi”. Mẹ Tăng cơ bản không tin liền*

*tiếp tục dệt vải. Một lát sau, lại có một người đến nói “Tăng giết người rồi”. Bà Tăng vẫn rất bình tĩnh, tiếp tục tập trung dệt vải. Nhưng khi có người thứ ba đến nói với bà: “Chắc chắn Tăng đã giết người rồi”. Lúc này bà buông thoi dệt vải, vội chạy đến. Đây chính là hình thức của ngôn ngữ ám thị, làm cho bà mẹ tiếp nhận ám thị là “Tăng đã giết người” dẫn đến hành động chạy đi.*

Ám thị có loại do một người tạo ra cho một người khác, gọi là ám thị người khác, giống như loại “Tăng giết người”. Có loại do quan niệm của một người tự ám thị bản thân mình, trường hợp này gọi là tự ám thị. Theo báo chí: Một thời gian Đài truyền hình Nhật Bản liên tục phát chương trình kịch, một cô gái bằng tuổi Hạnh Tử - một nhân vật trong vở kịch đã bị lôi cuốn vào các tình tiết trong vở kịch và đồng cảm sâu sắc với Hạnh Tử. Khi xem đến đoạn Hạnh Tử bị bệnh, cô gái này liền nghi ngờ rằng mình cũng mắc bệnh giống Hạnh Tử. Theo sự phát triển của các tình tiết trong vở kịch, bệnh của Hạnh Tử ngày càng nặng hơn, do đó bệnh của cô gái này cũng ngày càng nguy hiểm. Cuối cùng nhân vật Hạnh Tử bị chết, cô gái này cũng cảm thấy đã đến lúc số mệnh của mình đã hết và cô đã tự tử trong buổi tối mà nhân vật Hạnh Tử qua đời. Đây chính là kết quả của hiện tượng tự kỷ ám thị.

Căn cứ vào hiệu quả tốt hay xấu của ám thị có thể phân ra hai loại ám thị nữa là ám thị tích cực và ám thị tiêu cực.

Ám thị tích cực có thể tăng cường, cải thiện tâm lý, hành vi của con người và các chức năng sinh lý của cơ thể, làm cho tinh thần con người phấn chấn, sung sức. Đối với bệnh tật, ám thị tích cực có thể có tác dụng rất tốt cho tinh thần và cơ thể người bệnh.

Ám thị tiêu cực có thể làm cho tâm tình người ta ủ rũ, khô héo, luôn hoài nghi ngờ vực. Rõ ràng một người bạn rất chân thành nhưng lại bị nghi ngờ là một kẻ lừa bịp hay một kẻ thù không đội trời chung. Những kẻ bịa đặt mê hoặc lòng người đều lợi dụng hiện tượng ám thị tiêu cực để tạo ra thủ đoạn xấu xa, lừa đảo mọi người. Đồng thời ám thị tiêu cực cũng có thể làm cho tình trạng bệnh của bệnh nhân ngày càng nặng hơn.

Do đó có thể thấy dù là ám thị do người khác tạo ra hay tự kỷ ám thị; dù là ám thị tích cực hay tiêu cực đều có thể qua đại não, làm cho tinh thần của con người bị ảnh hưởng rất lớn: Hoặc làm cho người ta một phen hú vía, hoặc làm cho người ta lo lắng như lửa đốt, hoặc làm cho người ta vô cùng vui sướng, hoặc có thể làm cho người ta đau đớn tuyệt vọng.

Sau khi làm rõ nguyên nhân tại sao đứa trẻ lại trở nên đa nghi, bạn có thể áp dụng một số biện pháp hiệu quả để khắc phục tâm lý đa nghi của trẻ:

(1) Nhận thức sự nguy hại để tăng cường tu dưỡng cho trẻ.

Phải nhận thức được hậu quả không tốt và sự nguy hại của sự nghi hoặc vô cớ. Tâm lý nghi ngờ giống như con dơi, nó luôn bay đi trong đêm tối. Trạng thái tâm lý này vừa mê hoặc con người, vừa làm loạn lý trí của con người. Nó có thể làm cho người ta trở nên hoang mang, hỗn loạn, do đó mà phá hỏng cả sự nghiệp của con người. Nhận thức được sự nguy hại của bệnh đa nghi, phải không ngừng khắc phục tình trạng này, phải dùng lý trí cao độ, tấm lòng rộng mở và thái độ thiện chí để cư xử với trẻ.

(2) Tự ám thị, căm ghét sự đa nghi.

Khi nghi ngờ người khác nói dối, coi thường mình, nói xấu sau lưng mình, trong tâm lý có thể liên tục đấu tranh lại bằng những ý nghĩ tích cực như “Mình và cậu ấy là bạn tốt”, “Cậu ấy không thể coi thường mình”, “Cậu ấy không thể nói xấu mình”, “Cậu ấy không thể nói dối mình”, “Mình không nên nghi ngờ cậu ấy”, “Nghi ngờ người khác là không tốt”, “Mình ghét sự đa nghi...”. Qua nhiều lần nghĩ theo chiều hướng tích cực như vậy có thể khắc phục được bệnh đa nghi. Các nhà tâm lý học

chứng minh: Nếu tâm lý căm ghét sự nghi ngờ thì trong quan niệm và hành động cũng theo sự biến đổi của tâm lý mà từ bỏ tính đa nghi, ngờ vực.

(3) Chân thành, thẳng thắn, trao đổi ý kiến.

Sau khi nảy sinh sự nghi ngờ, nên bình tĩnh, thẳng thắn, chân thành nói ra sự nghi ngờ của mình. Khi nói thì ôn hòa, thiện chí. Chỉ cần thành thật, thẳng thắn với nhau thì tin chắc sự nghi ngờ sẽ giải quyết được.

(4) Dùng các vị thuốc điều trị để giảm nhẹ tâm bệnh.

Trong lúc nghi ngờ làm cho tâm thần bất định, con người khó ngủ, chán ăn, có thể theo sự chỉ dẫn của bác sĩ dùng một số loại thuốc an thần. Không tin vào chuyện bất chính, không sinh lòng bất chính thì ý nghĩ ma quái của sự đa nghi sẽ tự nhiên bị loại bỏ.

***Đối với trẻ khi mắc bệnh tâm lý, cha mẹ phải là người nhận ra trước nhất, và cần nhanh chóng có những biện pháp khắc phục. Bất kỳ phương thuốc gì cũng không thể bằng tình yêu thương của cha mẹ.***

**DẠY TRẺ DÙNG TỰ TIN ĐỂ CHIẾN THẮNG  
TỰ TI**

Ngoại hình của Luận không có gì là đẹp, vì vậy cô bé thường cảm thấy rất tự ti, cho rằng sẽ

chẳng có ai thích mình. Thành tích học tập của Luận cũng không có gì đặc biệt, khiến cô bé tự ti, cho rằng thầy giáo ghét mình. Cô tự ti vì kết quả môn thể dục; tự ti vì những bộ quần áo mình mặc mỗi hôm thấy không được đẹp,... Tóm lại, Luận có thể tự ti vì tất cả mọi thứ miễn là có lý do để tự ti. Vì vậy cô bé không thích nói chuyện, không thích cười đùa, luôn lẩn tránh sự quan tâm của cha mẹ, thường đóng cửa lặng lẽ ở trong phòng một mình, làm cho cha mẹ cô bé vô cùng lo lắng.

Tự ti là một thiếu hụt về mặt tính cách, xét về mặt tâm lý học thì tự ti là một loại tự ám thị tiêu cực, biểu thị ở sự đánh giá thấp, coi thường năng lực và phẩm chất của bản thân. Người có cảm giác tự ti thường nhút nhát, sợ sệt, đơn độc, lặng lẽ, không thích giao tiếp, không có bạn tri kỷ, năng lực hoạt động kém, chí tiến thủ yếu, quá lo lắng, không nhiệt tình với người khác, thường tránh các hoạt động tập thể và thiếu sự tự tin.

Nếu một người có tính tự ti lớn sẽ khó đạt được bất kỳ thành tích gì. Con người khi còn nhỏ là lúc rất quan trọng để học tập và nấm vũng tri thức, lúc này nếu xuất hiện cảm giác tự ti thì rất bất lợi đối với sự trưởng thành của trẻ. Do đó các bậc cha mẹ phải bồi dưỡng sự tự tin cho con từ khi còn nhỏ để hạn chế cảm giác tự ti.

Sự xuất hiện cảm giác tự ti ở trẻ có mấy nguyên nhân sau:

Do mục tiêu đặt ra quá cao, ví dụ điểm thi không như ý; do so sánh và có những điểm kém hơn người khác, bao gồm những khiếm khuyết về sinh lý, tâm lý,... dẫn đến tình trạng tự ám thị tiêu cực.

Để khắc phục cảm giác tự ti, các bậc cha mẹ cần dựa vào các nguyên nhân khác nhau như đã nói ở trên “tìm thuốc đúng bệnh” để giải quyết vấn đề này.

Muốn trẻ khắc phục được tình trạng tự ti, đầu tiên cha mẹ phải tự tin, nếu không thì khó có thể thành công được. Cha mẹ luôn thường xuyên dạy dỗ con cái, hãy cho trẻ biết rằng bất cứ ai cũng có ưu điểm và khuyết điểm, bất kể về thân thể, ngoại hình hay các mặt khác. Cha mẹ cần dạy dỗ trẻ có đủ bản lĩnh để đối mặt với những khuyết điểm của mình.

Nghị sĩ Thomas, vì lý do ngoại hình, lúc nhỏ luôn có cảm giác tự ti, mẹ của ông đã nói như thế này: “Con trai, cơ thể con không được tốt lắm, con có thể dùng trí tuệ của mình để sinh sống, dùng khả năng diễn thuyết giỏi, dùng lực lượng cỗ động tuyên truyền của mình...”. Nhờ sự chỉ bảo của mẹ, Thomas đã tránh được điểm yếu về cơ thể mình, khắc phục sự tự ti, cuối cùng đã đạt tới thành công.

Cha mẹ có thể giảng giải cho con nhiều điều, rằng đa số mọi người đều có điểm yếu, do đó dễ có cảm giác tự ti. Nên vấn đề mấu chốt là hãy dùng sự tự tin để khắc phục cảm giác tự ti.

Nhà văn Nga Lev Tolstoy (Lép Tônxtôi) đã từng vì tướng mạo bẩn thỉu mà trở nên tự ti. Nghe nói, từ khi còn nhỏ, ông đã rất nhạy cảm với dung mạo xấu xí của mình. Ông cảm thấy rất khổ tâm, ông nghĩ người xấu như mình thì có lẽ cả đời không thể đạt tới thành công. Mắt ông không những nhỏ mà còn hõm hǎn vào trong, trán dô ra, mũi to như củ cải, tai to đến mức làm người khác kinh ngạc, trông mặt ông giống như mặt một con tinh tinh. Khi ông còn đi học, thầy giáo thường đánh giá thấp ông, nói rằng ông không đạt ở bất kỳ phương diện nào. Nhưng ông không tự ti, dám đối mặt với khiếm khuyết của mình, không làm diễn viên, không bị những đánh giá không tốt làm ảnh hưởng. Cuối cùng, ông đã viết ra được tác phẩm văn học nổi tiếng “Chiến tranh và hòa bình”, trở thành bậc thầy trong làng văn học thế giới.

Aristotle, Daruin, Napoleon đều có tật nói lắp. Alexander, Mozart, Beethoven, Byron... đều do lưng gù, nói lắp, thấp bé, tai điếc,... mà có cảm giác tự ti, nhưng họ không vì thế mà thất vọng, chán chường, không làm mất đi dũng khí của cuộc sống.

Họ đã kiên định, tin tưởng vào nghiệp lớn của mình và kết quả họ đã thành công. Nếu họ không khắc phục được sự tự ti của mình thì làm sao có thể đạt được thành công như vậy.

Edison khi đi học bị coi là đứa trẻ lười học; thành tích học tập kém, biệt danh của Edison là Thằng Ngốc. Thành tích của Napoleon từng có lúc xếp thứ 42; Churchill đã hai lần thi trượt. Nhưng họ cũng không vì thế mà tự ti, ngược lại, đều đã giành được thành công, trở thành những người nổi tiếng.

Cha mẹ có thể dựa vào thực tế giúp trẻ hiểu rõ tâm lý để khắc phục sự tự ti, tăng cường tính tự tin, từ đó giúp trẻ lớn lên một cách bình thường.

***Sự hổ thẹn dễ làm cho trẻ trở nên tự ti, sự động viên khích lệ dễ làm cho trẻ tự tin. Do đó, sự khích lệ động viên của cha mẹ là điều không thể thiếu được trong quá trình nuôi dạy con cái.***

## DẠY TRẺ CÁCH LOẠI BỎ ÁP LỰC TÂM LÝ

Hứa là một học sinh ưu tú cả về học lực lẫn đạo đức, nhưng cha mẹ vẫn rất không hài lòng về em. Mẹ em nói: “Tuy tổng kết trung bình các môn học cả năm học đều xếp thứ ba trở lên, nhưng nếu xét riêng từng môn, vẫn có môn xếp thứ 20, con

phải nỗ lực học nhiều hơn nữa sao cho tất cả các môn đều xếp thứ ba trở lên. Mẹ đã sớm đặt ra mục tiêu này cho con, không phải là con không biết, con bảo mẹ còn biết nói gì với con nữa”. Trong mắt của Hứa ngay lúc ấy đã đầy nước mắt.

Người mẹ này đã gây áp lực cho con, rất có thể làm cho con lo lắng. Khi áp lực quá nặng, có thể biến thành sự khổ tâm, khiến cơ thể đang khỏe mạnh có thể xuất hiện các triệu chứng như ỉa chảy, nổi ngứa, xuất hiện một số bệnh về da, mơ thấy ác mộng,... Trong hành vi cũng xuất hiện những vấn đề như: nhút nhát, lặng lẽ không nói gì, thích khiêu khích, gây hấn, khác thường,... Có nghiên cứu còn chứng minh, trong quá trình phát triển, việc trẻ phải chịu áp lực căng thẳng và các chứng bệnh sau khi đứa trẻ đó trưởng thành mắc phải như cao huyết áp, các bệnh về tim mạch và các bệnh ung thư có mối quan hệ mật thiết. Vì vậy, cha mẹ cần thường xuyên giúp trẻ loại bỏ những áp lực, để trẻ sống một cách thoải mái, dễ chịu. Tuyệt đối không được gây áp lực quá nặng nề làm con cái lo lắng.

Rất nhiều trẻ lựa chọn cách mình tự đổi mặt với áp lực, đem giấu kín nó đi. Nếu trước đây con bạn thường nói năng hoạt bát, bỗng nhiên trở nên thâm trầm, như thế chắc chắn trẻ đã gặp phải vấn đề gì đó. Bạn nên tìm cách giúp con, nên giao

lưu trao đổi với con nhiều hơn, để con nói ra nguyên nhân tạo ra áp lực khiến trẻ cảm thấy căng thẳng, khổ tâm. Điều này rất có lợi cho việc giúp con trút bỏ áp lực cũng như khiến bạn có thể giúp con loại bỏ áp lực.

Các chuyên gia tâm lý cho rằng, đối với trẻ con, việc phải chịu áp lực quá lớn là một loại gánh nặng tinh thần nguy hiểm, rất dễ dẫn đến những trở ngại tâm lý của trẻ. Nhưng ngược lại, một số bậc cha mẹ lại cho rằng, nên có một chút áp lực, bởi vì “người không có áp lực sẽ bay lơ lửng, giếng không có áp lực thì không lên nước”. Càng là những đứa trẻ có thành tích không tốt, càng phải tạo áp lực cho trẻ. Thi cử, xếp thứ là để kích thích tinh thần tiến bộ của trẻ, áp lực học tập sẽ bắt buộc trẻ nỗ lực hướng tới mục tiêu cao và những hoài bão lớn lao. Nhưng thực tế diễn ra như thế nào? Các cuộc điều tra và thử nghiệm cho thấy, trong phạm vi nhất định tùy theo sự tốt xấu của thành tích học tập và tùy theo áp lực lớn hay nhỏ có thể trở thành gánh nặng cho trẻ. Đôi khi quá nhiều áp lực có thể khiến trẻ xuất hiện tâm lý phản kháng, chống đối.

Vì vậy một trong những nguyên nhân dẫn đến hiện tượng này là sự hình thành mối quan hệ tương phản qua lại giữa thành tích học tập và áp lực. Nếu áp lực lớn thì thành tích kém, đồng thời

thành tích học tập kém sẽ dẫn đến áp lực tăng lên, kết quả là thành tích học tập lại càng kém hơn, do đó hình thành vòng tuần hoàn ác tính. Chính vì vậy, khi áp lực lớn đến một mức độ nhất định, một số em học sinh có thành tích học tập tương đối kém sẽ lựa chọn cách lẩn tránh, trẻ có thể ý vào việc xem ti vi, chơi trò chơi điện tử để trốn tránh việc học. Nhưng ngay cả với những em học sinh giỏi, nếu phải chịu áp lực lớn, ví như việc cha mẹ đưa ra yêu cầu quá cao, thiếu tính thực tế thì việc đó có thể gây trở ngại đến việc học tập, khiến thành tích học tập của trẻ ngày càng sa sút, đồng thời có thể hình thành vòng tuần hoàn ác tính kia. Một số nhà nghiên cứu giáo dục từng nói: “80% các trường hợp gặp khó khăn trong học tập có liên quan đến vấn đề áp lực. Chỉ có loại bỏ áp lực, bạn mới có thể giải quyết được những khó khăn đó”.

Cha mẹ không nên đặt ra mục tiêu phấn đấu thiếu tính thực tế cho con, không nên đưa ra quá nhiều sự bó buộc đối với hành vi của con. Nếu không chú ý đến khả năng thực tế của bản thân con mà chỉ biết bắt con mặt này phải xếp thứ nhất, mặt kia phải ưu tú, thì chỉ có thể đem lại cho con áp lực càng lớn mà thôi. Còn có bậc cha mẹ bắt con chỉ học tập, còn cái này không được làm, cái kia cũng không được làm, điều này cũng có thể khiến cho con cảm thấy áp lực. Như vậy,

làm thế nào để giải quyết ổn thỏa áp lực cho con?

Có mấy kinh nghiệm chủ yếu sau đây:

(1) Hãy để cho trẻ có đủ thời gian nghỉ ngơi và vui chơi.

Khi trẻ thiếu ngủ, hay nghỉ ngơi không tốt sẽ cảm thấy mệt mỏi mất sức cần có thời gian nghỉ ngơi, khi trẻ không có tinh thần học tập tốt, lại bắt trẻ học sẽ khiến trẻ càng cảm thấy căng thẳng và áp lực. Vui chơi là phương pháp tương đối tốt để hóa giải áp lực cho trẻ, cùng con chơi trò chơi, để trẻ đắm mình trong những sự việc vui vẻ, như thế áp lực của trẻ sẽ hết.

(2) Hãy giúp trẻ chuẩn bị tư tưởng cho việc chịu đựng áp lực.

Khi áp lực đến, nếu tư tưởng đã có sự chuẩn bị thì sẽ có điều kiện để hòa hoãn xung đột. Chuẩn bị tư tưởng để chịu áp lực càng tốt thì khả năng chịu áp lực càng lớn. Nói một cách khác, bản thân áp lực có thể coi như được giảm đi. Áp lực luôn có trong cuộc sống của chúng ta, con người sống không thể không có chút áp lực nào. Một chút áp lực hay sự khó khăn chẳng qua chỉ là một khúc nho nhỏ trong cuộc sống đan xen nhằng nhịt đầy biến động của chúng ta. Một chút việc nhỏ nhoi đâu cần nhắc tới? Có được tâm lý như thế có nghĩa là đủ dũng khí để đối mặt với áp lực, và như vậy áp lực tự nhiên sẽ trở thành một vấn đề đơn giản.

(3) Hãy để trẻ tự rèn luyện trong môi trường tự nhiên.

Hãy để con bạn sống trong môi trường tự nhiên, cùng sống với môi trường tự nhiên, sẽ giúp trẻ có được sự tôi luyện trong môi trường đó. Khi ấy tất cả những căng thẳng, phiền não hay áp lực đối với trẻ sẽ theo gió bay đi hết.

(4) Bồi dưỡng cho con ý chí kiên cường để chịu đựng áp lực.

Thái độ của con người đối mặt với áp lực còn phụ thuộc vào ý chí của người đó mạnh hay yếu. Trên thế giới không có cuộc cách mạng nào thuận lợi, khó khăn trắc trở là việc không tránh khỏi, chỉ có người vượt qua trắc trở, không sợ thất bại mới là người giành được thắng lợi. Nếu con người có được nghị lực kiên cường như vậy sẽ có thể vượt qua trăm ngàn khó khăn, cho dù áp lực cao đến đâu vẫn có thể tiến lên phía trước. Ý chí là một loại sức mạnh tinh thần mà chỉ có thể dựa vào sức mạnh mới có thể chiến thắng được áp lực tinh thần. Thực tế, áp lực cũng có hai mặt, nó có thể đè người ta đến chết, cũng có thể làm cho người ta sống lại sau cái chết, vấn đề quan trọng là ý chí của bạn mạnh hay yếu. Đối mặt với áp lực tinh thần, tất cả đau khổ, thất vọng đều là những biểu hiện yếu đuối. Không nên trông chờ vào sự giúp đỡ của người khác để giảm nhẹ áp lực cho bạn, không thể dựa vào

những thứ được ban ơn. Phải dựa vào ý chí của bản thân để chiến thắng áp lực tinh thần.

Ngoài những phương pháp vừa nói ở trên, các bậc cha mẹ còn có thể dùng thái độ khích lệ tích cực, điều này cũng có thể giảm nhẹ áp lực học tập của con cái rất nhiều. Ngược lại, thái độ phủ định của cha mẹ đối với con cái thường làm tăng thêm áp lực học tập cho con. Nếu cha mẹ nói thế này: “Con xem, ai cũng được điểm tuyệt đối, chỉ có con là được 8 điểm, thật ngốc quá, chẳng có tiền đồ gì cả!”, nhưng ngược lại nếu cha mẹ có thể nói những câu khích lệ như: “Tuy con có kém hơn bạn ấy một chút, nhưng chỉ cần con cố gắng như bạn ấy, con có thể làm tốt hơn bạn ấy”. Và kết quả cuối cùng của hai thái độ này như thế nào thì bạn tự nghĩ cũng biết.

Vì vậy, nếu muốn giảm áp lực cho con, nên nói chuyện với con nhiều hơn, giải thích cho con; nên tôn trọng con và biểu hiện sự tin tưởng vào con; thường xuyên khích lệ động viên con, đặc biệt là những khi con gặp thất bại.

*Những đứa trẻ thời nay không được sống một cách thoải mái, dễ chịu. Các bậc cha mẹ muốn dạy con thành tài thì trước hết hãy dạy con cách để đối mặt với áp lực, loại bỏ áp lực, chiến thắng áp lực là vấn đề quan trọng nhất.*

## ĐỪNG ĐỂ TRẺ MẮC CHỨNG BỆNH CUỘNG ÉP

Bố của Xuân kể cho bác sĩ tâm lý nghe về hiện tượng lạ xảy ra với Xuân. Gần đây, cậu bé bỗng nhiên tự chơi trò đếm ngón tay, cậu đếm đi đếm lại, đếm lúc ăn cơm, đếm lúc làm bài tập, lúc xem ti vi cũng đếm, cứ như thể đây là chuyện vô cùng thú vị. Có điều cậu đã là học sinh lớp ba, đếm đầu ngón tay là trò chơi toán học đã qua lâu rồi. Cuối cùng thì tình trạng của Xuân là thế nào? Phải chăng cậu đã mắc phải bệnh gì quái lạ?

Căn cứ vào lời kể của bố Xuân và quan sát thực tế lúc bấy giờ, bác sĩ tâm lý đoán rằng cậu bé này mắc chứng bị cuồng bức về tâm lý.

Chứng bị cuồng bức về tâm lý gồm: Cưỡng bức về tư tưởng và cưỡng bức về hành vi. Lứa tuổi mắc bệnh thường thấy là ở trẻ em dưới 10 tuổi, và thường xuất hiện ở trẻ em nam nhiều hơn. Bị cưỡng bức về tư tưởng thường biểu hiện ở việc lặp đi lặp lại nhiều ấn tượng hoặc ý nghĩ không có ý nghĩa gì. Ví dụ như một đứa trẻ liên tục suy nghĩ về những việc vô nghĩa (như làm thế nào mà cái ghế có bốn chân) hoặc có khái niệm sai lầm, rõ ràng biết là không đúng nhưng vẫn không sửa chữa được.

Biểu hiện của chứng bị cưỡng bức bao gồm:

1) Hành vi rửa tay: Một ngày có thể rửa tay đến mươi mấy lần, mỗi lần kéo dài mươi mấy phút.

2) Hành vi tính số: Ví dụ đếm đi đếm lại số sách vở, hoặc số người ở thư viện, hay lặp đi lặp lại việc đếm xem mình đã đi được bao nhiêu bậc thang.

3) Hành vi tự kiểm tra: Ví dụ cứ lặp đi lặp lại việc kiểm tra xem quần áo, giày dép của mình đã chỉnh tề chưa.

4) Có đứa trẻ lại biểu hiện ở những động tác mang tính nghi lễ cứng nhắc hoặc hành vi khác.

Chứng bị cưỡng bức về tư tưởng và hành vi của trẻ có thể đồng thời xuất hiện, cũng có thể lần lượt xuất hiện. Triệu chứng của chứng bệnh thường gây nhiều đối với việc học tập và sinh hoạt hằng ngày, đồng thời làm ảnh hưởng đến cuộc sống giao tiếp bình thường của con người. Trẻ con thường rất khổ tâm về điều này nhưng lại không có cách nào thoát ra được. Chứng bệnh này có thể dùng áp lực tâm lý để chữa trị, nhưng ngược lại nếu mắc phải áp lực lo lắng lại có thể gây tác hại nghiêm trọng hơn đối với trẻ.

Những đứa trẻ bị mắc chứng bệnh này thường gặp ở những gia đình mà cha mẹ có những tính không tốt hoặc có những biểu hiện tâm lý khác thường. Theo phân tích lâm sàng, phát hiện cha mẹ của 82% đứa trẻ mắc chứng này đều mắc bệnh nghiêm trọng về tinh thần hoặc thể xác. Có một vài đứa trẻ, bẩm sinh đã có cá tính không tốt như quá nhát gan, ngu ngốc, quá chặt chẽ,... Sau đó là

yếu tố giáo dục trẻ không đúng, ví như việc đòi hỏi quá nghiêm khắc, quá cứng nhắc,... có thể trở thành nguyên nhân phát bệnh.

Cha mẹ nên áp dụng những biện pháp dưới đây để điều trị chứng bệnh này cho con của mình:

1) Trong trường hợp con bị mắc bệnh cưỡng bức tâm lý, cha mẹ nên có nhận thức chính xác rằng đây là hành vi bệnh lý, không những không nên trách móc, trừng phạt mà còn phải thông cảm, giúp đỡ con tạo niềm tin để chữa bệnh cho con.

2) Tìm ra nguyên nhân dẫn đến căn bệnh, đặc biệt là những yếu tố không phải bẩm sinh, từ đó áp dụng những biện pháp để ngăn cản những yếu tố gây ảnh hưởng không tốt đến con.

3) Hãy động viên con tham gia các hoạt động tập thể, tham gia các hoạt động vui chơi giải trí, rèn luyện thân thể, để có thể mạnh dạn hơn, thay đổi những đức tính như nhát gan, ngốc nghếch, thiếu hoạt bát vốn có.

4) Nếu bệnh tình tương đối nghiêm trọng, nên tìm tới sự giúp đỡ của bác sĩ, cùng hợp tác để tiến hành những biện pháp chữa bệnh cho con.

***Áp lực tâm lý quá lớn dễ dẫn đến những sở thích, hành vi kỳ quái ở trẻ. Do vậy, kịp thời giảm áp lực sớm, chỉ dẫn khoa học cho con cái là trách nhiệm mà cha mẹ cần làm.***

## NÊN PHÒNG NGỪA TRẺ MẮC CHỨNG BỆNH TÂM THẦN

Tuyết là một cô bé 12 tuổi, có một em trai 8 tuổi. Cha, mẹ và ông bà đều yêu quý cậu em trai mà không hề thích cô, họ đối xử với cô bé rất hà khắc, cứ nhìn không thuận mắt là lôi cô ra vừa chửi, vừa đánh. Kiểu gia đình trọng nam khinh nữ này làm cho Tuyết phẫn nộ mà không dám nói, chỉ ngày càng tích tụ nỗi oán giận trong lòng. Lâu dần, Tuyết bị mắc chứng tâm thần, lúc khóc, lúc hét lên, thần kinh gần như rối loạn, rất lâu vẫn không thể bình tĩnh lại được. Tình trạng này đã diễn ra liên tục mấy ngày. Lúc này, cha mẹ Tuyết vô cùng sợ hãi, sợ rằng cô bé có thể hóa điên.

“Chứng tâm thần”, hay còn gọi là “Bệnh tâm thần phân liệt” thường xuất hiện ở trẻ em gái, đa số có các đặc điểm như: khờ khạo áu trĩ, tinh thần bất ổn, liên tục thay đổi thất thường, cử chỉ tùy tiện và dễ bị ám thị...

Có hai nguyên nhân chính dẫn đến chứng bệnh này:

(1) Nguyên nhân thể chất.

Đa số do cha mẹ các em cũng mắc chứng bệnh này hoặc có tính cách không tốt, một số em mắc bệnh do tổ chất hoặc tính cách sai lệch như: Tự cho mình

là trung tâm, biểu hiện cư xử không tốt, không hoàn thiện, tinh thần bất định, tính ỷ lại quá lớn, dễ bị ám thị...

## (2) Nguyên nhân do môi trường giáo dục.

Phương pháp giáo dục không có tác dụng thúc đẩy mà chủ yếu là kết quả tác dụng của môi trường heo hút, văn hóa lạc hậu, mang nặng ý thức mê tín dị đoan kết hợp với tình trạng tự ám thị.

Trẻ mắc chứng tâm thần, cha mẹ nên kịp thời đưa đến bệnh viện hoặc phòng điều trị tâm lý để tiến hành tư vấn điều trị nhằm loại trừ nguyên nhân gây bệnh; khuyến khích trẻ nói ra vấn đề tồn tại trong tâm lý; giải thích cho trẻ hiểu tình trạng này không phải do bệnh tật mà do nguyên nhân tâm lý dẫn tới, nhưng lúc giải thích cần linh hoạt, khéo léo; vận dụng phương pháp ám thị để điều trị. Các biện pháp điều trị vật lý như kích thích cảm giác đau đớn, kích thích bằng nhiệt độ kết hợp với ám thị ngôn ngữ rất có hiệu quả đối với việc giảm bớt hoặc loại bỏ triệu chứng của bệnh. Đồng thời, cha mẹ nên tiến hành bồi dưỡng và kiện toàn nhân cách cho trẻ, tạo cho trẻ môi trường sinh hoạt và học tập rộng rãi, dễ chịu để trẻ cảm nhận được đầy đủ sự ấm áp của việc được yêu và được tôn trọng. Trong cuộc sống hàng ngày cần hoàn thiện cá tính và phẩm chất

của trẻ, đồng thời các bậc cha mẹ cần chú ý những điều dưới đây:

\* Trong cách cư xử của cha mẹ với con phải chăng vẫn có hiện tượng thiên vị?

Cha mẹ đối xử không công bằng giữa con trai, con gái là điều dễ làm cho con cái cảm thấy buồn bã, đau lòng nhất, thậm chí còn cảm thấy oán hận mẹ. Tuy nhiên trong mắt cha mẹ với cá tính khác nhau, mức độ khéo léo không giống nhau của các con cũng làm cho phương pháp quản lý giáo dục với mỗi người con một cách tự nhiên cũng khác nhau. Nhưng xét trên lập trường của trẻ thông thường trẻ không bao giờ cho rằng bản thân mình không tốt, cũng không cảm thấy bản thân mình không ngoan bằng anh em mình. Vì vậy, khi trẻ phát hiện thấy thái độ đối xử của cha mẹ với trẻ và những anh em khác không giống nhau thì có thể oán trách cha mẹ, đồng thời có thái độ bất hợp tác với cha mẹ hoặc cố ý làm cha mẹ tức giận để chuyển sự chú ý của cha mẹ.

\* Phương pháp quản lý, giáo dục của cha mẹ liệu đã hợp lý?

Rèn luyện, bồi dưỡng tính quyết đoán cho con trước hết phải dạy dỗ, hướng dẫn trẻ một cách từ từ, đồng thời phải cho trẻ một khoảng thời gian thích hợp. Nếu để con quen thói ỷ lại rồi đột nhiên bắt chúng quyết đoán kịp thời, con có thể sẽ cảm

thấy rối loạn, không biết xoay sở, không biết làm như thế nào thì tốt. Đặc biệt nếu người mẹ không nói cho con biết dụng ý và mục đích của mình thì con cái không thể hiểu được bản chất sự việc, vì vậy có thể hiểu nhầm cho rằng cha mẹ cố ý làm khó cho trẻ, không để ý quan tâm tới trẻ, dẫn đến tình trạng không muốn ngoan ngoãn nghe lời của cha mẹ nữa.

*Tâm lý con cái có vấn đề là điều mà không một bậc cha mẹ nào mong muốn. Trong trường hợp này biện pháp giáo dục tốt nhất của cha mẹ nên làm là: “Tâm bệnh phải dùng tâm được để điều trị”.*

## GIÚP TRẺ THAY ĐỔI QUAN NIỆM TỰ CHO MÌNH LÀ TRUNG TÂM

“Tự cho mình là trung tâm” là một đặc điểm lớn trong tâm trí trẻ. Hiện tượng tâm lý có thể tùy theo sự lớn lên của tuổi tác, sự phong phú của trí tuệ, hay được chỉ bảo dạy dỗ mà dần dần mất đi. Trong khi chúng ta dạy dỗ con cái thường nhắc nhở trẻ phải như thế này, như thế kia, nhưng lại không bảo ban trẻ suy nghĩ về mối quan hệ giữa bản thân trẻ và những người khác. Điều này có thể sẽ gây trở ngại trong việc phát triển tâm lý của trẻ, làm chậm lại sự mất đi của

hiện tượng tự coi mình là trung tâm, rất dễ làm cho trẻ hình thành những phẩm chất đạo đức không tốt. Và như vậy có thể xảy ra những hiện tượng sau:

(1) Vì sự sạch sẽ của bản thân, dùng sách vở của người khác để lau chỗ ngồi của mình.

(2) Tự mình quét dọn lớp học rất sạch sẽ, nhưng ngược lại lại đem rác đổ sang địa phận của lớp bên cạnh.

(3) Chỉ chú ý đến sự thoái mái của bản thân khi xem ti vi, không hề chú ý đến việc những người khác bị làm phiền.

(4) Mẹ làm thức ăn xong, con chỉ nghĩ đến sự tham lam của bản thân mà không nghĩ đến mẹ cũng cần tăng cường dinh dưỡng.

Do vậy, các nhà giáo dục kiến nghị: “Phải dạy cho học sinh biết nhìn thấy người khác”, trong quá trình giáo dục, việc đầu tiên cần quan tâm là phải khiến cho trẻ nhận thức được sự tự hào khi lao động vì cha mẹ, vì bạn bè. Chỉ sau khi nhìn thấy cảm giác tự hào trong ánh mắt lấp lánh của trẻ, mới có thể nói rằng nhân tính của con người này đã ra đời.

Phải dạy cho trẻ biết suy nghĩ đến chữ “nhân”, người thầy giáo đầu tiên phải dạy học sinh biết tự nhận thức, tự lao động, tự tạo ra thời gian, phải giảng về đạo lý hoàn chỉnh chính là ở chữ “nhân”.

Rất nhiều hoạt động của trẻ có ý nghĩa lớn lao, không chỉ có liên quan đến bản thân mà còn liên quan đến người khác. Nếu chỉ dạy cho trẻ “vì bản thân” hoặc dạy “vì người khác” thì đều chưa đủ, phải dạy cả hai thứ mới là đạo lý hoàn chỉnh. Ví dụ, trẻ con đi ra ngoài chơi, mẹ luôn nhắc nhở “không được nghịch ngợm, khi đi trên đường nhớ chú ý xe cộ (đây mới chỉ là dạy con chú ý đến “bản thân”), mẹ ở nhà sẽ rất lo cho con (đây là dạy con nghĩ đến mẹ, nghĩ đến sự an toàn của “bản thân”, có liên quan đến mẹ)”. Thường xuyên chỉ bảo điều này làm cho đứa trẻ luôn nhớ đến chữ “nhân”, chữ “nhân” nhờ đó có thể lưu lại sâu sắc trong lòng đứa con.

Việc lao động một cách tự nguyện của một người vừa có thể tự rèn luyện, tự hoàn chỉnh bản thân mà còn có thể giảm bớt gánh nặng cho cha mẹ; thành quả của sự lao động không những đem lại niềm vui cho bản thân mà còn đem lại niềm vui cho cha mẹ. Nên thường xuyên để cho trẻ thể nghiệm cảm giác vui vẻ này. Ví dụ, khi con thu dọn phòng ở, cha khen ngợi “Dọn dẹp sạch sẽ quá nhỉ!”. Kiểu khen ngợi này chỉ là dạy cho con biết chú ý tới một mặt thành quả của lao động. Nếu nói là “Phòng được dọn sạch quá, ngồi trong này thật thoải mái, dễ chịu!”. Con cái khi nghe câu khen ngợi này không những cảm nhận được thành quả

vật chất của lao động mà còn có thể cảm nhận được rằng lao động không chỉ đem lại thành quả về tinh thần cho bản thân mà còn đem lại thành quả tinh thần cho người khác. Cách khen ngợi sau có phần mạnh hơn, sâu sắc hơn, cũng có lợi hơn trong việc tiếp tục tạo ra những hành vi đúng đắn của trẻ.

Các nhà tâm lý học đã nghiên cứu và phát hiện, việc dạy cho trẻ thay đổi quan niệm coi mình là trung tâm rất quan trọng. Gọi là biến đổi tâm lý tức là nhận thức, thể nghiệm từ góc độ tâm lý của người khác. Trẻ con không tôn trọng người tàn tật sẽ có thể đem người tàn tật ra làm trò cười. Cha mẹ nên dạy con biết suy nghĩ: Nếu người khác cười bạn, trong lòng bạn sẽ như thế nào? Giả dụ, bạn là người tàn tật sẽ bất tiện như thế nào, sẽ có bao nhiêu đau khổ? Khi con giúp mẹ xách đồ nhưng không xách nổi, mẹ lại đồng thời giúp đỡ lại con, điều này có thể khiến con biết tâm lý lo lắng của một người khi cần sự giúp đỡ của người khác, và tâm lý thoái mái sau khi được người khác giúp đỡ.

Chỉ cần cha mẹ luôn chú ý dạy dỗ con cái, lưu ý đến các cơ hội để dẫn dắt, dạy dỗ con, khiến cho con có thể nhớ đến chữ “nhân” khi đang làm việc, những hoạt động có ích của con sẽ có thể tăng lên rất nhiều. Hành động cao thượng xét về khách quan là vì người khác, xét về chủ quan là vì bản

thân mà đồng thời cũng là vì người khác, cần phải được phát huy.

*Cha mẹ yêu chiều con một cách vô nguyên tắc sẽ chỉ làm cho ý thức tự coi mình là trung tâm của con mạnh thêm, sẽ khiến con chỉ biết hưởng thụ và đòi hỏi, đồng thời chúng sẽ trở nên hư đốn và ích kỷ.*

## ĐỀ PHÒNG TRẺ MẮC CHỨNG BỆNH CÔ ĐỘC

Hiện nay trong trường học xuất hiện một loại “nhân cách vườn trường” mà trước nay chưa từng có, biểu hiện chủ yếu của nó là: Tự tư, lạnh nhạt, tàn nhẫn, hướng nội, cô quạnh, tự thổi phồng mình lên, lòng tự tôn quá cao, sức chịu đựng khó khăn quá thấp...

Nguyên nhân của hiện tượng này có rất nhiều và rất phức tạp, trong đó nguyên nhân chủ yếu do mô hình giáo dục khép kín trong thời gian dài đã làm cho học sinh xa rời với thực tế cuộc sống. Chỉ sau khi học sinh tiếp xúc với xã hội bên ngoài mới phát hiện ra rằng tồn tại sự khác biệt rất lớn giữa những quy phạm lý tưởng được truyền bá trong trường học và thực tế cuộc sống bên ngoài. Do đó, họ cảm thấy dường như mình chẳng biết gì, cũng không biết nên làm thế nào, vì vậy mà nảy sinh những biểu hiện rối loạn và biến thái về mặt tâm

lý. Trên thực tế, đây chính là ảnh hưởng của sự cô độc đối với tâm lý trẻ.

Chứng cô độc là một loại bệnh gây trở ngại đến tinh thần của con người. Bình thường, triệu chứng thường xuất hiện ở trẻ xấp xỉ hai tuổi, đa số gặp trở ngại về ngôn ngữ hoặc trên phương diện tiếp xúc với người khác mà trở nên cứng nhắc, máy móc. Tỉ lệ phát bệnh khoảng 0,05%. Trước đây, căn bệnh này không được mọi người biết tới, do đó thường được chẩn đoán thành bệnh thiểu năng trí tuệ hoặc bệnh tâm thần,... Cho đến nay, nguyên nhân của chứng bệnh cô độc vẫn chưa được làm rõ. Nhưng chúng ta có thể thấy rằng, rất nhiều người làm công tác giáo dục đã có thể chẩn trị tổng hợp chứng bệnh này.

Để khắc phục hành vi cô độc của trẻ, các bậc cha mẹ nên phối hợp chặt chẽ với nhà trường làm một số việc sau đây:

(1) Dạy cho trẻ biết xây dựng các mối quan hệ hữu nghị.

Người xưa thường nói: “Nếu học một mình mà không có bạn thì kiến thức sẽ nông cạn”. Sự trưởng thành của trẻ bình thường không thể tách khỏi sự kiện toàn trong quan hệ bạn bè. Sự cô độc là trạng thái tâm lý, tình cảm không bình thường của con người. Chiến thắng sự cô độc là tạo tiền đề thuận lợi cho sự trưởng thành của những đứa trẻ. Vì vậy, trong khi dạy dỗ, uốn nắn trẻ, cần nhấn mạnh

quan điểm: “Việc thiếu những người bạn thật sự là sự cô độc thuần chất và đáng thương nhất, không có tình bạn hữu nghị thì thế giới chỉ là một vùng đất hoang dã...”. “Ngoài một người bạn ra thì không có vị thuốc nào có thể đả thông tinh thần người khác như vậy”. Đây không phải là phát minh mới của chúng ta. Một nhà văn nổi tiếng của Italia trong thời kỳ Phục hưng từng nói: “Tình bạn chân thành giống như một điều thần thánh nhất, không chỉ là thứ đáng được tôn sùng đặc biệt mà còn là thứ đáng để tán dương mãi mãi. Nó là người mẹ tài đức nhất của sự khảng khái và niềm vinh dự, là chị em thân thiết của sự nhân từ và lòng cảm kích, đồng thời nó là kẻ thù không đội trời chung của sự tham lam và lòng thù hận; Tình bạn là bất kỳ lúc nào cũng có thể xả thân vì bạn, mà lại còn xuất phát hoàn toàn từ sự tự nguyện, không cần đến sự khẩn cầu của người khác”.

Nếu dùng ngôn ngữ của các bạn trẻ đầy nhiệt tình để diễn tả, thì mục tiêu của việc chữa chứng bệnh cô độc là: Giải phóng tư tưởng “Tôi nhỏ bé”, từ biệt tư tưởng “Tôi lạc hậu”, tiến đến tư tưởng “Tôi lớn lao”, tạo ra tư tưởng “Tôi mới mẻ”.

## (2) Xây dựng sự tự tin cho trẻ.

Sự tự tin là tiền đề để con người có thể tiến bộ, xây dựng sự tự tin là giải phóng con người khỏi sự cô độc. Chúng ta hãy xem câu chuyện sau:

Khi Triệu học năm lớp hai thì cha mẹ cậu ly hôn. Triệu đã thay đổi hẳn, cứ như là Giả Bảo Ngọc làm mất ngọc quý linh thiêng vậy, không còn chút thần khí nào. Học lực của cậu vốn đã bình bình, thậm chí có nguy cơ không đạt tiêu chuẩn, trải qua lần này, cậu ta như diều dứt dây để mặc cho gió cuốn. Mãi đến đầu năm lớp năm, Triệu mới bắt đầu hối hận, hận vì mình trở tay không kịp. “Cha mẹ ly hôn là chuyện của cha mẹ, cậu vơ vào làm gì? Đúng là đồ bỏ đi!”. Sau đó, cậu thi được vào một trường học nghề, theo học nghề thiết kế trang phục. Dần dần cậu trở nên thích luôn nghề này, cậu tham gia lớp huấn luyện đặc biệt của Đài truyền hình trung ương. Khi tham gia cuộc thi thiết kế trang phục của học sinh toàn quốc, cậu đã giành được giải Nhất và trở thành học sinh ưu tú xuất sắc. Phóng viên hỏi cậu: “Hiện nay, bạn nhìn nhận như thế nào về cuộc sống của mình?”.

Triệu đã bình tĩnh trả lời phóng viên: “Tôi cảm thấy rất hạnh phúc. Cha mẹ tôi sau khi ly hôn còn giành tình yêu cho tôi nhiều hơn cả trước khi ly hôn, bởi vì trước đó họ buồn vui thất thường, còn bây giờ lúc nào họ cũng vui vẻ. Còn nữa, cha mẹ không còn ở bên cạnh, tất cả đều phải dựa vào bản thân mình, cũng có nhiều điểm tích cực. Tôi là người tràn đầy sự tự do và độc lập! Dương nhiên, có lúc về đến nhà, không gặp được cha mẹ, cũng cảm

thấy thiếu mất một số thứ. Nhưng, so với sự độc lập và tự do của tôi thì có đáng gì? Quan trọng nhất là phải tự do, tự tôn, tự cường!".

Một hôm, người cha nói với cậu ta: "Con trai, bố tìm cho con một người mẹ mới được không?". Triệu ngay lập tức nhảy dựng lên, nhưng rồi cậu lại nhanh chóng bình tĩnh trở lại. Cha mẹ đã ly hôn mấy năm rồi, cha xây dựng gia đình mới là chuyện hoàn toàn hợp tình, hợp lý, mình có lý do gì để mà phản đối chứ? Triệu quyết không phải là loại người có quan niệm cổ hủ, vì vậy cậu ta gật đầu nói: "Con không can thiệp vào chuyện riêng của cha mẹ, cha cứ liệu mà làm đi".

Triệu quả đã lớn thật rồi, đã hiểu chuyện rồi. Triệu đã thành công chính là nhờ vào thầy giáo, bạn bè, cha mẹ luôn ở bên cạnh, làm động lực tiến bộ, tạo nên sự tự tin cho bản thân Triệu. Chính phẩm chất tâm lý quan trọng nhất - sự tự tin, đã giúp Triệu từng bước, từng bước tiến đến thành công ngày nay.

Bạn hãy nhớ câu nói của Triệu: "Quan trọng nhất là tự do, tự tôn, tự cường!". Và cậu ta đã khắc phục được sự cô độc của mình.

(3) Dựa vào hứng thú của trẻ để giúp trẻ chiến thắng sự cô độc.

Là cha mẹ, giáo viên, chúng ta có trách nhiệm và nghĩa vụ bồi dưỡng niềm hứng thú cho trẻ,

giúp chúng khắc phục được sự cô độc để bước vào cuộc sống mới.

Chúng ta nên chú ý dành cho trẻ nhiều tình yêu thương, giới thiệu cho trẻ các câu chuyện về những thanh thiếu niên từ trong hoàn cảnh khó khăn đã phấn đấu đạt tới thành công, để trẻ hiểu được rằng không phải mọi thứ luôn có màu hồng, cũng có lúc mây đen kéo đến đầy trời. Quan trọng nhất là tình yêu cuộc sống không được sụp đổ chỉ vì bị một vài thành kiến, phải dũng cảm đứng lên cố gắng thực hiện lý tưởng của mình. Khi ở trên lớp giáo viên nên cố gắng tạo ra không khí hài hòa, vui vẻ, dễ chịu, đồng thời động viên các học sinh trong lớp quan tâm đến những bạn mắc chứng cô độc.

Ở một lớp học của ngôi trường nọ, trong giờ ngữ văn, thầy giáo đang giảng về một tác phẩm thì phát hiện học sinh Sơn có biểu hiện hết sức đau khổ đang phủ phục trên bàn. Chuyện là cha của học sinh này làm nghề buôn bán, ra ngoài làm ăn thì gặp một cô gái, rồi bỏ nhà đi đã hơn một năm không có tin tức gì. Trong lúc thầy giáo giảng bài đã yêu cầu các học sinh phải biết kế thừa, tôn trọng truyền thống đạo đức tốt đẹp trong lịch sử dân tộc. Sau đó thầy lại cho cả lớp làm theo chủ đề “Tôi yêu tập thể lớp”. Thế là cậu học sinh này liền đọc to bài văn “Chậu cúc của gia đình tôi” mà cậu tự viết theo suy nghĩ của mình.

Bài văn có đoạn: “Tôi không có được tình yêu của bố, nhưng tôi lại nhận được nhiều tình yêu từ thầy giáo và các bạn, một người đang sấp sửa khô héo như tôi lại có thể nảy mầm hồi sinh trái tim thanh xuân. Tôi hạnh phúc biết bao, lớp học này là gia đình của tôi, các bạn học chính là anh chị em ruột của tôi...”. Cả lớp vừa nghe vừa khóc, 40 trái tim hòa quyện làm một.

*Giao lưu, vui chơi tập thể là thiên tính của trẻ em. Sự cô độc, xa rời tập thể thường không phải do bản tính của trẻ mà là do cách giáo dục của cha mẹ tạo nên.*

# MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
<i>Lời Nhà xuất bản</i>	5
<b>GIAO TIẾP</b>	7
- Nên bộc lộ tình yêu thương khi nói chuyện với trẻ	9
- Nên dùng ánh mắt khi trò chuyện với con	12
- Nên dùng “giấy nhắc việc” khi khó nói với con	15
- Nên đứng ở vị trí của trẻ để cảm nhận cảm giác của chúng	19
- Cha mẹ nên ngồi xuống trò chuyện cùng con	23
- Hướng dẫn con cách giao lưu đúng mực với bạn bè	25
- Nhìn nhận đúng đắn mối quan hệ với bạn khác giới của trẻ	29
- Có thái độ đúng đắn với “tình yêu sớm” của trẻ	34
- Làm gì với trẻ hay tranh cãi đánh nhau?	37
- Cần ngăn chặn thái độ chống đối giáo viên của trẻ	41
- Dạy trẻ biết kính trọng thầy, cô giáo	45
- Giúp trẻ khắc phục chứng “thu mình”	51
- Điều trị chứng bệnh sợ giao tiếp của trẻ	55

## PHẨM CHẤT ĐẠO ĐỨC

59

- Nên giáo dục đạo đức cho trẻ ngay từ khi còn nhỏ	59
- Giúp trẻ hình thành thói quen yêu lao động	60
- Dùng hành động của mình giáo dục tình yêu lao động cho trẻ	64
- Dạy trẻ cách sống lạc quan	67
- Cần giáo dục trẻ tính thật thà	71
- Nên dạy trẻ biết lễ phép	77
- Không nhân nhượng khi trẻ sống vô tổ chức, kỷ luật	81
- Nên uốn nắn trẻ hay nói tục	83
- Nên làm gương không để trẻ hút thuốc	85
- Ngăn ngừa hành vi ăn cắp của trẻ	89
- Không để trẻ nhiễm thói quen đánh bạc	92

## TÂM LÝ

97

- Nên rèn luyện tinh thần lành mạnh cho trẻ	97
- Đối xử đúng đắn với hành vi ương bướng của trẻ	98
- Tích cực chỉ bảo dạy dỗ trẻ hay chống đối	100
- Giúp trẻ khắc phục tâm lý sợ gian khổ	105
- Giúp trẻ vượt qua sự nhút nhát	109
- Nên xóa bỏ thái độ lãnh đậm của trẻ	113
- Giúp trẻ khắc phục tâm lý chán học	117
- Giúp trẻ vượt qua những lo lắng thi cử	121
- Cẩn thận kéo trẻ từ “ngưỡng mộ” trở thành ganh đua	126

- Cần thay đổi tâm lý đa nghi của trẻ	131
- Dạy trẻ dùng tự tin để chiến thắng tự ti	137
- Dạy trẻ cách loại bỏ áp lực tâm lý	141
- Đừng để trẻ mắc chứng bệnh cưỡng ép	148
- Nên phòng ngừa trẻ mắc chứng bệnh tâm thần	151
- Giúp trẻ thay đổi quan niệm tự cho mình là trung tâm	154
- Đề phòng trẻ mắc chứng bệnh cô độc	158

Chịu trách nhiệm xuất bản  
Q. GIÁM ĐỐC - TỔNG BIÊN TẬP  
PHẠM CHÍ THÀNH

Chịu trách nhiệm nội dung  
ỦY VIÊN HỘI ĐỒNG BIÊN TẬP - XUẤT BẢN  
NGUYỄN VŨ THANH HẢO

Biên tập nội dung: NGUYỄN THỊ HẢI ANH  
Trình bày bìa: ĐẶNG THU CHỈNH  
Chế bản vi tính: TRẦN PHƯƠNG HOA  
Sửa bản in: PHÒNG BIÊN TẬP KỸ THUẬT  
Đọc sách mẫu: NGUYỄN THỊ HẢI ANH



**NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA SỰ THẬT; Số 6/86 Duy Tân, Cầu Giấy, Hà Nội  
ĐT: 080.49221 Fax: 080.49222 Email: suthat@nxbctqg.vn Website: www.nxbctqg.vn**

## TÌM ĐỌC SÁCH

- LUẬT TRẺ EM

**TS. Lê Minh Nghĩa**

- GUỒNG SÁNG LÀM THEO LỜI BÁC

**ThS. Nguyễn Hằng Thanh**

- GUỒNG SÁNG HỌC SINH, SINH VIÊN



SÁCH KHÔNG BÁN