

MICHELE BORBA, Ed.D.

TẠI SAO TÔI BỊ  
MỌI NGƯỜI GHÉT?



*Những kỹ năng xây dựng  
tình bạn giúp trẻ thành công  
trên đường đời*

NOBODY LIKES ME, EVERYBODY HATES ME



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

**PNC**  
PHUONG NAM CORP.

**MICHELE BORBA**

*Tiến sĩ Giáo dục*

# Tại sao tôi bị mọi người ghét?

*Những kỹ năng xây dựng tình bạn  
giúp trẻ thành công trên đường đời*

LÊ MINH CẢN *dịch*

**NHÀ XUẤT BẢN TRẺ**

# TẠI SAO TÔI BỊ MỌI NGƯỜI GHÉT

Michele Borba

*Copyright © 2005 by Michele Borba. All right reserved*

*Vietnamese Translation Right Arranged between Joelle Delbourgo Associates, Inc. and Phuong Nam Cultural Corporation.*

Nguyên bản tiếng Anh của *Michele Borba* .

Đã đăng ký bản quyền © *Michele Borba* .

Sách được *Joelle Delbourgo Associates, Inc.* chuyển giao bản quyền cho Công ty Văn hóa Phương Nam.

Bản dịch tiếng Việt do Công ty Văn hóa Phương Nam giữ bản quyền. Mọi sự sao chép, trích dẫn phải có sự đồng ý của Công ty Văn hóa Phương Nam

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

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

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



## **Lời cảm ơn của tác giả**

Có rất nhiều người “ở hậu trường” hậu thuẫn cho tôi mà tôi phải mang ơn họ đã giúp đỡ và hỗ trợ tôi biên soạn cuốn sách này. Đặc biệt tôi muốn bày tỏ lòng biết ơn chân thành của mình đến những con người tuyệt vời này.

Gửi tới những người tận tâm ở nhà xuất bản Jossey-Bass và Wiley với sự hỗ trợ hết sức nhiệt tình của họ về tất cả năm cuốn sách mà chúng tôi đã cùng hợp tác với nhau: Debra Hunter, Paul Foster, Jennifer Wenzel, Erik Thrasher, Lori Sayde-Mehrtens, Karen Warner, Michele Jones, Seth Schwartz, Carol Hartland, Sara Long và Paula Goldstein. Ngoài ra, cảm ơn nhóm Canadian Wiley, đặc biệt là Meghan Brousseau, P. J. Campbell và Jennifer Smith đã luôn luôn tạo cho những chuyến đi Toronto rất thú vị. Được làm việc với nhóm xuất bản chuyên nghiệp như thế đúng là một cơ hội rất quý.

Gửi tới Alan Rinzler, trưởng ban biên tập cuốn sách của tôi (người mà tôi có thể nói chắc chắn là xuất sắc nhất trong công việc ấy), một lần nữa lại giúp tôi khai triển ý tưởng và cho ý kiến về tổ chức, sau đó hỗ trợ tôi xuyên suốt quá trình biên soạn. Thật vinh dự được làm việc với ông.

Gửi tới Joelle DelBourgo, một trợ lý của tôi, về năng lực ưu tú và tình bạn nồng nhiệt của cô, luôn lắng nghe kịp thời và đúng lúc. Hãy tin ở tôi, tác giả nào cũng nên có ở bên mình một phụ nữ như vậy.

Gửi tới cán bộ nhân viên của tạp chí Parents, đặc biệt là trưởng ban biên tập cao cấp Diane Debrovner để tỏ lòng ngưỡng mộ về việc bà phục vụ trong ban tư vấn của họ và tạo cơ hội nói chuyện với nhiều tác giả của tạp chí ấy về nhiều vấn đề tình bạn trong cuốn sách này.

Gửi tới Andrea Bauman, phó trưởng ban biên tập Redbook, về công việc bà đảm nhận thêm và những ý kiến đóng góp của bà về công tác xuất bản rất quý báu, đã giúp tôi về kiến thức chuyên môn ở nhiều phương diện hơn cả mong đợi.

Gửi tới rất nhiều người đã đóng góp nhiều công sức cho ý tưởng của tôi về sự phát triển tình bạn của trẻ và các kỹ năng hòa nhập xã hội, gồm Robert Selman, Kenneth Rubin, Nancy Eisenberg, Arnold Goldstein, Fred Frankel, William Damon, Michael Thompson, Zick Rubin, Maurice Elias, và Steven Tobias. Tôi mong sao mình có thể giải thích được công việc của họ thật chính xác và đáng phải ghi nhận công lao của họ.

Gửi tới một số người nhiệt thành đã luôn sẵn sàng hỗ trợ tôi về mặt chuyên môn và đã trở thành những người bạn thật quý mến: Annie Leedom, chủ tịch [www.netconnectpublicity.com](http://www.netconnectpublicity.com), về việc luôn cho những lời khuyên khích hết sức đáng trân trọng và về việc phác họa các chiến dịch quảng cáo trên Internet rất có ích; Steve Leedom, chủ tịch [www.nowimagine.net](http://www.nowimagine.net), vì đã tạo ra và cập nhật hóa trang web của tôi, [www.behaviormakeovers.com](http://www.behaviormakeovers.com), [www.moralintelligence.com](http://www.moralintelligence.com) và [www.micheleborba.com](http://www.micheleborba.com); Adrienne Biggs ở Biggs Publicity, cô đã hỗ trợ và giữ vai trò chính trong việc quảng bá sáng tạo; Jamie Broadhurst, về việc liên tiếp cho các ý kiến và sự khích lệ quý báu; và Dottie DeHart ở Rocks-DeHart Public Relations, đã hướng dẫn tôi không chỉ về chương trình “Publicity 101” mà còn cả về cách làm thế nào để thu xếp được việc phỏng vấn như mong đợi (tôi muốn nói đến ở bất kỳ cuộc nói chuyện nào).

Và cuối cùng xin gửi lời cảm ơn tới những người thân đã cố vũ cho riêng tôi: Craig, người bạn thân nhất của tôi, người bạn đời và người không ngớt nâng đỡ tôi; Dan và Treva Ungaro, cha mẹ tôi, những người hết sức tuyệt vời; Lorayne Borba, mẹ chồng tôi, một người luôn lạc quan và các con trai tôi, Jason, Adam và Zach; thật là niềm vinh dự được làm mẹ và là bạn của các con (bây giờ cuối cùng các con đã khôn lớn).

# Phần 1

## Tại sao bạn bè lại quan trọng như vậy đối với con bạn?

*Bạn hữu ta có và vất vả vun trồng,  
Hãy giữ chặt trong tâm bằng những vòng đai sắt.*  
William Shakespeare; *Hamlet*

*Tiến Sĩ Borba thân mến,*

*Gần đây tôi để ý đứa con 9 tuổi của tôi: không hiểu vì sao nó không vui. Cháu rất thông minh, điển trai và không thiếu bất cứ thứ gì mà đồng tiền có thể đem lại. Vợ tôi và tôi trông đợi cháu thành công trong cuộc sống, vì thế chúng tôi đặt nặng vấn đề giáo dục và luôn coi trọng điểm học tập của cháu. Chúng tôi gửi gắm cháu cho đủ loại giáo viên hướng dẫn: từ huấn luyện viên riêng cho bộ môn quần vợt, tới giáo viên dạy âm nhạc – chúng tôi biết nắm trong tay một bản sơ yếu về quá trình học tập trước khi vào đại học là quan trọng như thế nào. Nhưng bây giờ tôi tự hỏi không biết mình có làm gì sai trái hay không. Cháu không còn thời gian dành cho bạn bè và khi đi với nhóm bạn cùng tuổi cháu phần nào không cảm thấy thoải mái như những trẻ khác. Tôi có sai lầm khi đặt tất cả trọng tâm vào thành tích học tập của con tôi không? Nếu vậy thì bạn bè quan trọng như thế nào?*

Jake B., nổi bật khoản của một người cha từ thành phố Seattle, bang Washington.

Tôi may mắn được làm việc với các bậc cha mẹ và các nhà giáo dục trên thế giới – chủ trì hội thảo, các khóa huấn luyện, những bài nói chuyện có chủ đề trong các hội nghị, những cơ hội thuận tiện, đại hội, những buổi lắng nghe tâm tư. Tôi lại sở hữu một trang Web rất bận rộn, nơi đây cả ngàn cha mẹ viết cho tôi cùng những câu hỏi và nổi bật khoản trong sinh hoạt hàng ngày. Tôi cũng là thành viên ban cố vấn tập san *Cha Mẹ*, vì thế nhà xuất bản, các tác giả luôn gọi điện cho tôi để bàn bạc những đề tài họ viết cũng như có liên quan nhiều tới độc giả.

Một điều hàng ngày tôi nghe được từ các bậc cha mẹ, giáo viên và các nhà văn khắp nơi là vấn đề bạn bè của đám trẻ. Có vẻ như tình bạn và mối quan hệ giữa những trẻ đồng trang lứa là vấn đề duy nhất khó giải quyết, phổ biến và làm bận tâm mọi người ngày nay. Tôi nghe về nạn ức hiếp, tính hiếu thắng và bạo lực, sự từ khước, bè phái, nói chuyện tầm phào, ganh đua thiếu lành mạnh, nói xấu sau lưng, tẩy chay, thái độ ta đây. Trong quá khứ vấn đề này phổ biến ở học sinh lớn tuổi, thanh thiếu niên, nhưng ngày nay tôi thấy vấn đề này còn có ở những trẻ nhỏ hơn và thậm chí rất nhỏ.

Ai cũng cần bạn - nhưng đặc biệt là trẻ nhỏ. Con chúng ta có bao nhiêu bạn bè không trở thành vấn đề. Điều quan trọng là phải bảo đảm cho chúng ít nhất có được một hay hai người bạn, bạn “ruột” tốt.

Tất nhiên lý do đầu tiên trẻ cho là các bạn đối với chúng rất quan trọng vì nó đem lại niềm vui và tinh thần đồng đội. Nhưng thực ra có cả một lô các lý do tại sao quan hệ bạn bè là quan trọng. Những nghiên cứu gần đây nhất cho thấy quan hệ bạn bè là rất quan trọng cho cuộc sống trẻ mà chúng ta chưa bao giờ nghĩ tới. Bạn bè không chỉ có ảnh hưởng tại đây và trong lúc này mà còn đặt nền tảng cho những quan hệ về sau khi chúng trở thành người lớn, cho sức khỏe, hạnh phúc và sự nghiệp chúng chọn, cho lòng tự trọng, những người được chọn làm bạn đời, cũng như cách thức chúng chăm lo cho con cái chúng.

### CƠN KHỦNG HOẢNG VỀ QUAN HỆ BẠN BÈ

Chuyện gì đang xảy ra ở đây? Thử xem nó tệ hại như thế nào? Trẻ hòa nhập với bạn bè như thế nào? Hãy xem xét những vấn đề sau:

- Một khảo sát toàn quốc cho thấy 43 phần trăm học sinh nói chúng sợ vào nhà tắm ở nhà trường vì

lo bị bạn cùng lớp quấy nhiễu.

- Qua một số bảng đánh giá, một trong bảy học sinh ở Mỹ hoặc đi ức hiếp hoặc bị ức hiếp. Trong một số trường hợp, cùng một đứa trẻ có thể đi ức hiếp ngày hôm nay, ngày mai lại bị ức hiếp.

- Hiệp Hội Giáo Dục Quốc Gia (Mỹ) báo cáo mỗi ngày có 160.000 học sinh bỏ lớp vì sợ bị học sinh khác tấn công hay hù dọa.

- Một cuộc khảo sát toàn quốc cho thấy trên hai phần ba nhân viên bảo vệ trường học nói rằng trẻ nhỏ tuổi hơn lại tỏ ra hiếu thắng hơn.

- Một khảo sát toàn quốc năm 1998 của Viện Đạo Đức Học Josephson cho biết cứ bốn em học sinh trường cấp hai và cấp ba nam thì có một em nói đã đánh bạn cùng lớp một lần trong vòng 12 tháng “vì nóng giận.”

- Theo Quỹ Tài trợ Giáo Dục của Hiệp Hội các Đại Học Nữ Hoa Kỳ thì bốn phần năm các thiếu nữ trong một ngàn sáu trăm trường công trên cả nước cho biết quấy nhiễu tình dục (ức hiếp nặng về giới tính) là phổ biến.

- Các nhà nghiên cứu của Đại Học Đông Bắc khảo sát ba mươi trường trung học phổ thông ở Massachusetts và khám phá ra rằng một phần ba số học sinh kể lại chúng đã từng là nạn nhân của một hay nhiều tội ác có nguồn gốc từ sự căm ghét.

- Một khảo sát 991 trẻ tuổi từ 9 tới 14 cho thấy các rắc rối về áp lực bạn bè đồng trang lứa như sau: 36% trẻ học cấp hai được khảo sát cảm thấy chúng bị đám trẻ đồng trang lứa ép hút cần sa, 40% cảm thấy bị áp lực về hành vi tính dục, 36% cảm thấy bị áp lực phải ăn cắp hàng siêu thị và bốn trong mười em học lớp 6 cảm thấy bị áp lực uống rượu.

- Một bài báo mới đây của tờ *New York Thời Báo* kể lại khuynh hướng mới của đám trẻ là “ức hiếp trên không gian ảo” như chuyên tải “tinh thần thô bạo chưa từng có trước đây” nhằm dàn trải tiếng đồn xấu cũng như chửi rủa các bạn cùng trang lứa.

Và điều này đến nay chưa có gì được cải thiện.

Tôi cũng không quên rằng đương nhiên con bạn không giống bất cứ trẻ nào khác. Con bạn là đặc biệt, với tính khí và nhân cách duy nhất và dễ thương của trẻ. Và điều cuối cùng chúng tôi muốn mạnh dạn suy đoán là lúc nào cũng có khả năng, hay ngay cả có giá trị khi chúng ta cố gắng biến đổi con người sâu thẳm của chúng. Bạn có thể tưởng tượng một Tổng Giám Mục Desmond Tutu có thể biến dạng thành một Donald Trump? Hay một cô gái kiểu Laura-Bush biến dạng thành một Madonna đó sao? Tất cả trẻ đều khác nhau và Thượng Đế ban phước lành cho chúng.

Dẫu vậy, bất kể nhân cách và tính khí khác nhau thế nào, từng trẻ và tất cả chúng đều cần có bạn bè: bạn bè nhút nhát, bạn bè quyết đoán, bạn bè nhạy cảm, bạn bè là những đứa cầm đầu và những đứa hòa theo, có đứa tốt bụng và dễ thương, có đứa vui tính hay liêu lĩnh. Những món ăn khác nhau cho những người khác nhau. *Ai nấy* đều muốn, cần và nhất thiết phải có bạn hữu. Và dù chúng ta không bao giờ muốn hay chỉ đơn thuần thử thay đổi tư cách cơ bản của con cái chúng ta, dứt khoát chúng ta vẫn phải giúp chúng học cách làm gì để mãi mãi chúng có được những người bạn quý mà chúng thật sự cần có.

Chúng ta hãy đối diện với sự kiện: bạn bè góp phần đáng kể vào việc tạo dựng hạnh phúc và niềm vui trong cuộc sống cho con em chúng ta. Chính nhờ quan hệ bạn bè, con cái chúng ta biết chèo chống trong vùng nước xoáy của sự phát triển xã hội. Vì thế hãy quan sát kỹ hơn giá trị thực sự của bạn bè và quan hệ bạn bè trong cuộc sống con cái chúng ta.

### **TẠI SAO QUAN HỆ BẠN BÈ QUAN TRỌNG?**

*Tại sao con gái tôi cần nhiều bạn như thế? Tôi là người bạn tốt nhất của trẻ. Không ai có thể yêu trẻ nhiều như tôi và tạo được một ảnh hưởng tích cực hơn tôi.*

Ervin W., một người mẹ ở Topeka, Kansas

*Con trai tôi không có thời gian dành cho bạn bè. Với tất cả sự cạnh tranh để vào được trường*

*điểm hiện nay, trẻ cần tập trung vào học tập và tận dụng tất cả những buổi học thêm để luôn đứng đầu nhóm. Trẻ có thể dành thời gian cho bạn bè khi ra khỏi trường.*

Rob L., một người cha ở Newport Beach, California

*Tôi không muốn các con tôi có bạn bè. Trẻ em ngày nay chẳng ra gì. Tất cả những gì chúng quan tâm là âm nhạc đòi bại, quần áo có vẻ lố lăng và lúc nào cũng lãnh đạm thờ ơ. Tôi không muốn tất cả những kiểu như vậy ảnh hưởng đến con tôi.*

Susan P., một người mẹ từ thành phố New York

*Tôi không cho phép con gái tôi ngủ qua đêm tại nhà người lạ. Và tôi không thể tin bất cứ cha mẹ nào có chút hiểu biết lại muốn làm như vậy. Làm sao chúng ta biết chuyện gì xảy ra ở đó?*

Seth B., một người bố ở Chattanooga, Tennessee

Đây là những gia đình lành mạnh chẳng? Bạn có thể trách móc cha mẹ vì có những suy nghĩ như vậy chẳng? Bản thân bạn có bao giờ cảm thấy như vậy không? Bây giờ quả là thời buổi nuôi dạy trẻ không dễ dàng gì.

Dù sao sự thật vẫn là trẻ em phải có bạn bè cùng trang lứa với chúng. Cha mẹ là cha mẹ và bạn bè là bạn bè. Cha mẹ không thể truyền đạt được những kinh nghiệm về xã hội, luân lý, cảm xúc và những hiểu biết mà bạn bè chúng có thể. Chỉ có bạn bè mới có thể dẫn đường chỉ lối được hướng tiến tới sự vị tha, tin tưởng, trung thành, thân thiện và yêu thương. Chỉ có bạn bè mới giúp được trẻ tồn tại và phát triển trong thế giới, cả trong tư cách cá nhân và nghề nghiệp. Như một sức mạnh luân lý, đạo đức và tinh thần trong cuộc sống của chúng, tình bạn là chìa khóa. Không có bạn bè con cái chúng ta có nhiều nguy cơ hơn đối với những vấn đề sức khỏe tâm thần, tuổi trẻ đi hoang, suy thoái, âu lo, hôn nhân thất bại, và hiệu suất công việc kém.

Vì vậy chúng ta đi thẳng vào vấn đề này, chúng ta hãy xem con cái chúng ta nhận được những gì từ quan hệ bạn bè.

### **15 Kỹ năng cần thiết mà bạn bè giúp nhau học được**

Hãy cứ gọi chúng là những kỹ năng cuộc sống hoặc như xa xưa gọi là “sự khéo léo của con người” – và không còn nghi ngờ gì nữa một số trong những bài học quan trọng nhất con cái chúng ta học được không hề có trong lớp học nhưng lại có ở nơi một hay hai trẻ khác quan hệ với nhau ngoài bãi cát, trong cuộc đi chơi chung bằng xe hơi, trong chuyến rèn luyện thể dục khi đi rừng, trong một trại hè, trên sân cỏ hoặc đơn giản như chỉ cùng nhau ngồi trên sàn phòng ngủ. Những bài học này không cần sách giáo khoa, máy vi tính xách tay, huấn luyện viên riêng, và sự thành công không cần được đánh giá bằng thang điểm. Đó là một số ít những kỹ năng không thể thiếu mà trẻ học được từ bạn bè chúng:

1. Giải quyết vấn đề và dàn xếp xung khắc.
2. Thực hiện quyết định và phân biệt giữa đúng và sai.
3. Xử lý chuyện trêu ghẹo và lời nói chanh chua, phát huy tinh thần đối đáp.
4. Trau dồi tư cách tự khẳng định mình và giữ vững lập trường về niềm tin.
5. Hiểu những quan điểm khác nhau và hun đúc sự cảm thông.
6. Phát triển tư cách qua việc nhìn mình trong tương quan với người khác
7. Học cách hợp tác, biết theo thứ tự lần lượt, hòa nhập với nhóm và chia sẻ.
8. Chi phối cảm xúc và phát triển sự kiềm chế.
9. Tập nhân đức khiêm nhường, liêm khiết và biết nhận ra thiếu sót của mình
10. Phát triển lòng tin tưởng và trung tín.
11. Bồi đắp sự tự tin và lòng can đảm trong các nhóm cũng như trong những tình huống gây căng thẳng.
12. Giao lưu trao đổi tình cảm, ý kiến và nhu cầu.

13. Nhận trách nhiệm, nhận lỗi và xin lỗi.

14. Thích ứng và tìm cách xoay xở.

15. Tạo niềm vui, đùa giỡn và luôn có triển vọng trong nhiều thứ.

### **TẠI SAO TRẺ GẶP KHÓ KHĂN TRONG QUAN HỆ BẠN BÈ NGÀY NAY?**

Được rồi, như vậy là chúng ta đồng ý tình bạn và quan hệ bạn bè là quan trọng – thậm chí hết sức cần thiết cho hạnh phúc và sự phát triển của trẻ. Như vậy thì sao? Mẹ tôi và bố tôi đâu có lo lắng nhiều về chuyện đó. Có chi phải lớn chuyện? Tại sao trẻ không thể tự mình lo lấy? Tại sao có chuyện khủng hoảng về quan hệ bạn bè mỗi lần chúng ta cầm đọc một tờ tập san hay tờ báo? Tại sao bao nhiêu thầy cô giáo và các vị cố vấn lo lắng rồi tham gia các hội thảo về biện pháp phòng ngừa tính bạo hành và sự phát triển các kỹ năng giao tiếp xã hội.

Đây là lý do: mọi thứ không còn như xưa. Thời gian đã thay đổi. Về cơ bản, thế giới con em chúng ta đang sống đã khác hẳn thế giới chúng ta đã biết khi lớn lên. Chúng ta đang sống trong kỷ nguyên sợ hãi của vụ thảm sát tại trường Columbine, của sự kiện ngày 11 tháng 9. Làm cha mẹ, chúng ta đang sống trong không khí sợ hãi và lo âu vì sự an toàn của con cái chúng ta. Ngày nào cũng vậy, chúng ta phải nghe quá nhiều những bản tin về bạo lực, về bắt cóc trẻ em, về lạm dụng – thật kinh khủng. Không chỉ vậy, dường như tiền của và tài nguyên sẵn có ngày càng ít đi, không đủ đáp ứng nhu cầu xã hội của con cái chúng ta.

Kết quả ngày nay trẻ em bị chi phối quá nhiều và thời khóa biểu quá chặt chẽ. Ngay cả hộp cát để chơi và những phút nghỉ giải lao cũng bị bỏ vì thiếu hụt ngân sách hay lý do kỷ luật. Không còn “thời giờ để chơi.” Cửa bị khóa. Không còn bạn bè lồi xóm. Công viên cũng vắng bóng người. Đời sống gia đình trở nên dễ thay đổi hơn. Xã hội trở nên cô đơn hơn và việc giao lưu gặp mặt được thay thế bằng thư tín, thư điện tử và fax.

Đồng thời, vì sự bùng nổ nhân khẩu các trẻ sơ sinh, nên càng có nhiều trẻ tranh đua vào số ít trường điểm, và cuối cùng là thị trường việc làm. Các cha mẹ nhiều tham vọng rất sợ con cái mình không được giáo dục đúng bài bản, gặp khó khăn về tình bạn hoặc “những ông mãnh” làm hư hỏng cơ hội thành công của con họ.

Nhưng chúng ta xem kỹ lại mọi thứ đã thay hình đổi dạng như thế nào từ khi chúng ta lớn lên và tại sao trẻ em ngày nay lại gặp vấn đề nghiêm trọng này trong cuộc sống của chúng.

#### **Mười lý do tại sao con cái chúng ta bị khủng hoảng về tình bạn**

Không một sự phát triển mới mẻ nào có thể thay đổi mọi thứ trong một sáng một chiều, thay vào đó là sự xói mòn dần về các điều kiện và kỹ năng xây dựng tình bạn. Sau đây chỉ là một số ít các dấu hiệu của sự suy thoái đó:

- “*Ai có được thời gian?*” Con cái chúng ta luôn tất bật và bị quấy rầy, và chúng ta cũng vậy. Từng phút trong ngày như bị dồn nén, nhồi nhét biết bao nhiêu việc không thể lên lịch để giải quyết hết. Ai có được dù một phút cho bạn bè?

- “*Người nào cũng chỉ biết có mình.*” Chỉ vì ai cũng muốn thắng-thắng-thắng bằng mọi giá. Tinh thần hợp tác và sự quan tâm tới những người thua thiệt không còn chỗ đứng. Con cái chúng ta đang đề cao giá trị của ích kỉ, không cần tôn trọng nguyên tắc, và tham lam. Không còn chỗ để quan tâm đến người khác.

- “*Ngày nay không còn giờ giải lao nữa.*” Nỗi bận tâm quá mức về thành tích học tập và cải thiện nâng cấp trường lớp để được hưởng ngân quỹ của tiểu bang và liên bang cho nên giờ giải lao, trò chơi hộp cát mà trẻ em rất thích, hoặc những thời gian nằm ngoài thời khóa biểu, khi trẻ có thể học được những kỹ năng vô giá về quan hệ bạn bè, đều bị vất ra ngoài cửa sổ.

- “*Tất cả những gì cần chỉ là năng lượng.*” Trẻ em ngày nay bị cô lập hơn, chúng trải qua hàng giờ với trò chơi điện tử, đầu máy DVD, máy vi tính và chương trình truyền hình. Trẻ còn cần đến ai



trong cuộc sống của chúng nữa? Tại sao phải cố gắng và bày ra các trò rắc rối với bạn bè khi mình đang giữ trong tay cái điều khiển từ xa của riêng mình?

- “*Cài thật chặt cánh cửa lại*”. Cha mẹ phải thận trọng và cảnh giác về nơi con cái họ đến và người chúng đi cùng. Nhưng chúng ta không nên dạy con em chúng ta bản tính phải e sợ người khác và luôn tỏ ra coi thường người lạ. Nên nhớ các phương tiện truyền thông có khuynh hướng tập trung vào những câu chuyện giật gân tạo cho chúng ta có ấn tượng không đúng là một số tội phạm xâm hại đến trẻ em do người lạ gây ra đã gia tăng đáng kể, trong khi thực tế không phải vậy. Cảnh Sát Liên Bang (FBI) cho biết số vụ bắt cóc trẻ nghiêm trọng thực sự không gia tăng – chỉ có điều chúng ta biết được nhiều hơn vì phương tiện truyền thông có đề cập về tình trạng này. Thủ phạm số một của các vụ bắt cóc trẻ em không phải người lạ nhưng là những người có quan hệ gần gũi. Do đó đừng để bị cuốn theo cái văn hóa sợ sệt.

- “*Danh sách bè bạn của con nhiều không?*” Trao đổi bằng thư tín thông thường hay thư điện tử có thể cũng thích hợp và tuyệt vời, nhưng không thể thay thế việc giao lưu trực tiếp. Nhiều trẻ ngày nay trải qua cuộc sống bị quản lý và có thời khóa biểu quá chặt chẽ đến độ thời gian sống vui tươi dành cho việc giao tiếp giữa người với người cũng bị can thiệp gây nhiều cách biệt và không mấy khi được dịp tiếp cận.

- “*Phải chăng bạn không nghe thấy tiếng còi?*” Việc chơi đùa ngày nay được tổ chức quá cẩn kẽ, do người lớn cầm trịch và quá đòi hỏi tính ganh đua. Môn bóng bầu dục, đá banh, khúc côn cầu, bóng chày, bóng rổ của thiếu nhi tất tất đều bị rập khuôn theo thể thao chuyên nghiệp của người lớn. Với quá nhiều sự giám sát của người lớn, trẻ không còn cơ hội tạo ra những đội chơi của riêng chúng, đưa ra những nguyên tắc riêng, học tập cách dàn xếp các xung khắc hay cãi nhau hoặc đơn giản là chơi cho vui không cần để lấy lòng cha mẹ, thắng giải nợ hoặc đoạt học bổng kia.

- “*Thu xếp hành lý*” Thế bạn có biết dân Mỹ là một trong những dân di chuyển nhiều nhất xét trên bình diện địa lý so với thế giới không? Trong thời gian khoảng 5 năm, 46% người Mỹ ít nhất thay đổi chỗ ở một lần. Điều này thực sự là gay go cho trẻ em bỗng chốc bị ném vào môi trường xa lạ, với trường lớp mới, bạn bè mới, những tiêu chuẩn văn hóa mới. Sau một vài lần di chuyển con bạn có thể không còn muốn tìm thêm bạn vì nó biết việc đó không kéo dài được bao lâu.

- “*Người ta làm cạn kiệt tình người*” Các vở hài kịch đang tán tụng những chuyện nhục mạ nhau một cách thô bỉ. Thực vậy truyền hình đẩy đưa người ta tới chỗ phải ngưng ngừng bẽ mặt. Các vai diễn thời thượng khiến cho chúng ta trở nên nhỏ nhen và ích kỉ. Thế giới lạnh lùng, tàn nhẫn mà chúng ta thường thấy trên phương tiện truyền thông đang làm cho con cái chúng ta trở nên vô cảm, hủy diệt niềm tin vào giá trị của tình bạn, và làm trẻ không còn tinh thần muốn kiếm tìm tình bạn ấm áp và sự dẫn thân không vị kỷ.

- “*Ai cần nhân cách?*” Thiếu các cơ hội và điều kiện cho quan hệ bạn bè, con em chúng ta đơn giản không học được những kỹ năng giao tiếp xã hội cần thiết mà tất cả chúng ta đã trưởng thành lên từ đó. Đó là những từ như “làm ơn,” “cám ơn,” “xin lỗi”. Hay những câu như “Bạn nghĩ thế nào?” “Bây giờ đến lượt bạn nhé” và “Tôi thích kiểu tóc của bạn.” Chúng ta đang sống trong một kỷ nguyên thiếu lễ phép, mất đi sự nhã nhặn, không có lòng tôn kính và thiếu các nhân cách tốt, khiến cho con em chúng ta đối xử không đúng mức để phát triển mối tương quan thân thiết và sự đồng cảm, những đức tính hết sức quan trọng cho hạnh phúc và sự thành đạt của chúng. Thực vậy trong 10 người Mỹ thì có đến 9 người cảm thấy sự sa sút về phong cách và việc thiếu lịch sự trong đời sống đang trở thành một vấn đề nghiêm trọng cho đất nước này.

### **KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN CỦA CON BẠN TỐT ĐẾN MỨC NÀO?**

Bước đầu tiên giúp gia tăng hệ số tình bạn của con bạn là đánh giá xem điểm mạnh và điểm yếu trong quan hệ giao tiếp của trẻ vào lúc này. Bạn càng hiểu việc con mình hòa đồng với trẻ khác như

thê nào, cũng như xác định được các kỹ năng giao tiếp xã hội mà con bạn còn thiếu, bạn càng có nhiều khả năng giúp trẻ trở nên thích ứng trong giao tiếp xã hội. Do đó lần sau khi trẻ đang sinh hoạt chung với các trẻ khác, hãy để ý trẻ kỹ hơn một chút. Sau đây là một số gợi ý:

- Trung thực. Hãy quan sát kỹ về các kỹ năng tạo nên tình bạn của con bạn và việc trẻ quan hệ với những đứa trẻ khác như thế nào.

- Quan sát con bạn quan hệ qua lại với các trẻ cùng trang lứa nhưng đừng để cho chúng biết là bạn đang để ý đến chúng. Đem theo một tờ báo hay cuốn sách, giả vờ đọc, nhưng thực sự là đang theo dõi trẻ quan hệ qua lại với nhau như thế nào.

- Quan sát trẻ trong những hoàn cảnh xã hội khác nữa - chẳng hạn trên sân chơi, tại sân sau nhà, trong một lần thi thể thao ở trường, với một trẻ hay cả một nhóm, với trẻ nhỏ tuổi hơn hay nhiều tuổi hơn.

- Để ý những đứa trẻ mà con bạn cho biết là nó thích. Hòa nhập vào các kỹ năng thu phục bạn bè của trẻ. Các trẻ đó làm gì khiến chúng được yêu thích? Chúng làm những gì con bạn không làm?

- Trao đổi với cha mẹ khác xem kỹ năng nào họ cho là quan trọng trong việc giúp đỡ trẻ xây dựng tình bạn cũng như duy trì tình cảm đó. Việc ứng xử của chúng như thế nào?

- Ghi nhận và viết lại những gì bạn khám phá ra.

## LỜI KHUYÊN VỀ TÌNH BẠN

### Điều gì tạo nên một người bạn tốt?

Đây là các câu “đố vui” ngắn giúp con bạn đánh giá mối quan hệ hiện nay của chúng. Mặc dù không tình bạn nào là hoàn hảo, nếu con bạn không trả lời “có” cho các nhận định dưới đây, có lẽ đã đến lúc bạn cần phải “đi tiếp tục.”

- Bạn tôi đứng về phe tôi nếu các trẻ khác nói về tôi.

- Bạn tôi và tôi cảm thấy vui khi có nhau.

- Khi có chuyện gì xảy ra tốt (hoặc xấu) tôi muốn chia sẻ với bạn mình.

- Bạn tôi và tôi khác ý nhau nhưng chúng tôi biết dàn xếp với nhau.

- Bạn tôi và tôi biết quan tâm đến nhau.

- Bạn tôi và tôi có thể chia sẻ những bí mật với nhau.

- Bạn tôi và tôi biết rõ về nhau và lúc nào cũng quý mến nhau.

- Bạn tôi làm tôi cảm thấy dễ chịu hơn nếu tôi buồn bã.

- Cả hai chúng tôi đều muốn có nhau.

- Bạn tôi và tôi có thể tin tưởng vào nhau.

- Bạn tôi khích lệ tôi làm điều phải.

- Bạn tôi giúp tôi cảm thấy dễ chịu về mình.

### Những câu đố vui về kỹ năng xây dựng tình bạn

Đây là danh sách các cách ứng xử được thể hiện nơi những trẻ cần phải được tăng cường thêm kỹ năng xây dựng tình bạn. Đánh dấu (xác định) vào ô vuông cho từng vấn đề quan hệ tình bạn mô tả chính xác nhất về cách ứng xử của con bạn. Bạn có thể so sánh sự ghi nhận của bạn với sự ghi nhận của một người khác biết rõ con bạn. Cách tính điểm cho các câu đó, 2 điểm cho cột *Thường Xuyên*, 1 điểm cho cột *Đôi Khi* và 0 điểm cho cột *Hiếm Khi*. Nếu con bạn được từ 75 đến 100 điểm, trẻ có thể có những vấn đề nghiêm trọng về xây dựng tình bạn và cần có sự can thiệp ngay. Thang điểm từ 55 tới 75 cho thấy có những vấn nạn cần phải giải quyết. Và số điểm dưới 55 thì vẫn còn có lý do phải quan tâm, nhưng đừng hốt hoảng. Nên nhớ nếu như bạn kiểm tra cột *Thường Xuyên* về một số vấn đề nghiêm trọng và nguy hiểm (chẳng hạn như “tỏ thái độ ức hiếp,” “hành động nguy hiểm,” “quá hiếu thắng,” hoặc “nhỏ nhen và độc địa”) bạn cần phải có những bước xử trí ngay. Bất kể số điểm của con bạn như thế nào, dùng các câu đố vui này sẽ giúp bạn hiểu các điểm mạnh và yếu về kỹ năng xây dựng

tình bạn cho con bạn. Và luôn có cơ hội để cải thiện.

| <i>Thường Xuyên</i>      | <i>Đôi Khi</i>           | <i>Hiếm Khi</i>          |  |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Không chia sẻ hoặc chịu theo lượt                        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tỏ ra khổ sở mỗi khi thua                                |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Không hợp tác; làm một mình.                             |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ít đồng thuận với tình cảm người khác.                   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Thiếu kỹ năng thao tác trò chơi                          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Quá hiếu thắng   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Không nắm được các tín hiệu xã hội                       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tỏ ra như mình “Biết hết rồi”                            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tỏ thái độ chín chắn so với nhóm                         |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Khư khư giữ đồ chơi và không chia sẻ                     |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Xử thế tồi   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Cầu thả, hành động nguy hiểm, liều lĩnh thiếu lành mạnh. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Kích động, tấn công trước mà không suy nghĩ              |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Liên tục so sánh mình với người khác – “Nó có nhiều hơn” |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ác độc và dữ tợn   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Đứng quá gần hoặc quá xa trẻ khác                        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Trịch thượng: luôn muốn làm theo cách của mình.          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Hay hờn dỗi, có biểu hiện khó chịu                       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Hay phê bình hoặc phê phán                               |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Cắt lời; không nghe người khác.                          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Không biết khơi dậy, duy trì hay chấm dứt câu chuyện     |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Không biết hòa nhập nhóm; đứng tách mình khỏi nhóm       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Không giao tiếp trực tiếp                                |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Bỏ dở cuộc chơi  |

|                          |                          |                          |   |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Đễ bực bội và tức giận  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Lải nhải, thiếu thân tình, hoặc to tiếng                                      |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Đang chơi thì thay đổi luật chơi  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Thiếu quan tâm thực sự tới người khác   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Nhìn mọi thứ theo quan điểm của mình  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Không thích hòa nhập với trẻ khác   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Xử lý bất hòa không thích đáng  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Quá hiếu động và có thái độ ức hiếp   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Không nhân nhượng hoặc tỏ ra biết thương lượng                                |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Quá lý sự   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Không biết xin lỗi hoặc sửa lỗi   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Không biết giải quyết vấn đề hoặc giải quyết xung khắc                        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Không khích lệ hay nâng đỡ trẻ khác   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Có cái nhìn tiêu cực về thế giới nói chung                                    |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Thiếu óc khôi hài   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Không chấp nhận thất bại  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Thiếu kiên nhẫn; muốn thỏa mãn ngay   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Không làm chủ được tình cảm mạnh hoặc trước những thôi thúc hung hăng.        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tự cảm thấy hối lỗi   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Chọc gheo hoặc tìm cách hạ nhục người khác                                    |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Đồn thổi bất lợi cho kẻ khác  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Có thái độ vô cảm và thiếu tế nhị; không quan tâm tới tình cảm của người khác |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Quá nhạy cảm; mau nước mắt  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Không chấp nhận phê bình  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Sử dụng vật dụng của người khác mà không hỏi.                                 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Huênh hoang và ra vẻ ta đây   |



Có thái độ gây rối hoặc muốn  
lôi kéo sự chú ý của người khác

Điểm tổng kết \_\_\_\_\_

## CÁCH SỬ DỤNG CUỐN SÁCH NÀY ĐỂ DẠY CON BẠN CÁC KỸ NĂNG XÂY DỰNG TÌNH BẠN

Đã bao giờ bạn dừng lại quan sát những trẻ dễ thương trong quan hệ với nhóm bạn cùng tuổi của chúng chưa? Một số có vẻ như xây dựng tình bạn một cách dễ dàng. Chúng được mời tham gia tất cả các buổi liên hoan sinh nhật, tham gia những lần ngủ qua đêm mà chúng được chọn lần đầu vào đội và được xem như bạn hữu của mọi người. Nếu chúng ta có thể nhìn về tương lai, chúng ta sẽ thấy các trẻ này liên tục thành công trong quan hệ tập thể với các bạn bè trong các năm tháng ngồi trên ghế nhà trường cũng như trong quãng đời còn lại. Điều rõ nét là chúng biết chính xác phải nói và làm gì để được người khác đón nhận. Chúng ta ai cũng biết khả năng xây dựng tình bạn không phải do di truyền, mà do bao gồm một số kỹ năng mà ai cũng có thể học được.

Rõ ràng bạn bè giữ một vai trò đáng kể trong cuộc sống của con cái chúng ta. Mục đích giáo dục của chúng ta không thực sự là để nỗ lực tạo ra những trẻ được nhiều người ưa thích mà là giúp chúng có sự tự tin cần thiết để giao tiếp thành công trong bất cứ hoàn cảnh xã hội nào. Xét cho cùng thì đó là phần quan trọng mà phần lớn cuộc sống đều có liên quan. Dùng sách này để dạy con bạn từng lúc từng kỹ năng xây dựng tình bạn mới, giúp trẻ tạo quan hệ bạn bè và duy trì tình bạn đó.

### NHỮNG VẤN ĐỀ QUAN HỆ TÌNH BẠN VÀ KỸ NĂNG XÂY DỰNG TÌNH BẠN

Xuyên suốt cuốn sách bạn sẽ đọc đi đọc lại những từ ngữ như *vấn đề quan hệ tình bạn* và *kỹ năng xây dựng tình bạn*. Như vậy vấn đề quan hệ tình bạn và kỹ năng xây dựng tình bạn là những gì?

*Vấn đề quan hệ tình bạn* là những vấn đề phổ biến trẻ phải đối mặt trong quan hệ bạn bè đồng trang lứa, chẳng hạn như nạn phe nhóm, bép xép, bị cho ra rìa, ức hiếp hay quấy nhiễu. Cuốn sách nói đến 25 vấn đề nổi cộm mà trẻ nào cũng phải đối mặt. Mỗi lần tôi tiến hành một khóa huấn luyện hay một cuộc hội thảo, tôi hỏi những người tham gia viết lại cho tôi những gì họ coi là vấn đề quan hệ tình bạn quan trọng và nóng bỏng nhất mà họ gặp hàng ngày (chẳng hạn như nạn phe nhóm, bép xép, bị cho ra rìa, và ức hiếp). Một danh sách 25 *Vấn đề quan hệ tình bạn* và *Những yếu tố xây dựng tình bạn* được trình bày ở các trang sau.

Trong phần ba cuốn sách sẽ có một chương cho từng vấn đề trong 25 vấn đề cùng những ý tưởng đặc thù, mang tính nghệ thuật cũng như các bước tiến hành để giải quyết các vấn đề quan hệ tình bạn cá biệt của con bạn. Và trong mỗi chương lại có một yếu tố chủ lực xây dựng tình bạn không thể thiếu được nếu muốn vượt qua vấn đề cá biệt đó. Khi đọc chương đó, bạn có thể chọn giữa vô số những lời khuyên và kế hoạch giải quyết từ tất cả những gì được trình bày, nhưng có một điểm tôi rất mong bạn tập trung để chỉ dạy con bạn là chính phương pháp *Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn* đó. Tất nhiên những kỹ năng mới cần có thời gian để học hỏi, do đó bạn càng rèn luyện kỹ năng ấy cho con bạn, thì trẻ càng có thể sử dụng kỹ năng đó với các bạn của trẻ – và vấn đề quan hệ tình bạn cá biệt của trẻ sẽ càng có thể được cải thiện nhiều hơn.

### Sáu bước dạy con bạn *Kỹ năng xây dựng tình bạn mới*

Sau đây là sáu bước quan trọng dạy con bạn các kỹ năng xây dựng tình bạn nhằm tăng thêm khả năng giao tiếp xã hội của trẻ.

**Bước 1. Nhận rõ vấn đề quan hệ tình bạn quan trọng nhất của con bạn.** Nhìn vào cột *Thái độ hàng ngày* trong bảng dưới đây và xem điểm nào phù hợp nhất với thái độ con bạn. Ghi lại *Kỹ năng xây dựng tình bạn cần lưu ý* cho từng vấn đề rồi lật tới chương thích hợp, ở đó từng kỹ năng được chỉ dạy cho con bạn.

## 25 VẤN ĐỀ QUAN HỆ TÌNH BẠN VÀ KỸ NĂNG XÂY DỰNG TÌNH BẠN

| <i>Thái độ hàng ngày</i>   | <i>Kỹ năng xây dựng quan hệ bạn bè</i>             |
|--|--|
| - <i>Cãi nhau</i> : Luôn gây sự; thái độ gắt gỏng; làm bạn bè xa lánh  | Giải quyết các xung khắc để mọi trẻ đều bằng lòng  |
| - <i>Bạn xấu</i> : Thích chơi với trẻ có thái độ liều lĩnh và các tính nết khác biệt   | Không can dự vào chuyện rắc rối                    |
| - <i>Tiếng xấu</i> : Bị tẩy chay; đối tượng bị đồn thổi và đàm tiếu; bị các nhóm bạn hắt hủi và không cho tham gia góp mặt   | Thể hiện tính cách tốt và thái độ nhã nhặn         |
| - <i>Hống hách</i> : “Nhà Độc tài Tí hon”; “theo ý nó, nếu không thì đi chỗ khác”; không nghe hoặc để ý tới nhu cầu hoặc ước muốn của bạn                            | Tôn trọng quan điểm của bạn                        |
| - <i>Bị ức hiếp và bị quấy nhiễu</i> : Bị sỉ nhục hoặc hành hung, hoặc bị quấy nhiễu nhiều lần bằng thái độ nhỏ nhen; không đủ khả năng tự vệ hoặc tự bênh vực       | Dùng ngôn ngữ cử chỉ quả quyết                     |
| - <i>Phe nhóm</i> : Luôn luôn là trẻ ngoài cuộc, không bao giờ có trong nhóm; bị cho ra rìa  | Học cách hòa nhập và hòa nhập ở đâu                |
| - <i>Ngớ ngẩn</i> : Không thể cho biết bạn bè nghĩ thế nào; làm bạn bè xa lánh mà không biết   | Nhận biết bạn bè cảm nhận như thế nào              |
| - <i>Dị biệt</i> : Bị khai trừ hoặc bị tẩy chay vì những tính cách nổi cộm, thường thấy được, và không giống những trẻ khác  | Cải thiện sự quý mến của mọi người đối với trẻ     |
| - <i>Không chia sẻ</i> : Không chịu theo lượt, cất giấu đồ chơi; không chơi chung; giữ khư khư những thứ của mình  | Chọn lựa công bằng                                 |
| - <i>Đánh nhau</i> : Xâm phạm đến cơ thể; xô đẩy, thọc, cắn, đánh và gây tổn thương trẻ khác   | Bày tỏ cảm xúc và các nhu cầu trong ôn hòa         |
| - <i>Bếp xếp</i> : Đồn thổi; nói sau lưng trẻ khác; mất bạn vì đâm thọc sau lưng, mất bạn vì phản bạn  | Nhận trách nhiệm và sửa đổi                        |
| - <i>Nóng nảy</i> : Mất kiềm chế; la hét bạn bè; chuyện nhỏ nhặt cũng làm cho tức giận; những cơn tức giận bất chợt khiến các trẻ khác chán, phần uất và thậm chí sợ | Nhận biết ngay các dấu hiệu về cơn giận sắp xảy ra |
| - <i>Vô cảm</i> : Không để ý đến cảm xúc của bạn; không lắng nghe; không nhìn các vấn đề theo quan điểm của bạn; thiếu thông cảm; đôi khi nhỏ nhen và độc địa        | Thể hiện sự quan tâm bằng cách lắng nghe           |
| - <i>Ganh tị và ghen ghét</i> : Không bao giờ hài lòng về chính trẻ hoặc về những gì trẻ có; trẻ   | Đánh giá cao những mặt tích                        |

|  |  |
|--|--|
| luôn cảm thấy mình không theo kịp trẻ khác; đánh giá mình chỉ dựa vào bạn bè   | cực cá nhân  |
| - <i>Bị cho ra rìa</i> : Bị nhục mạ, bị khai trừ, không được chọn, bị đuổi khỏi nhóm   | Tạo lại ấn tượng vui vẻ dễ thương                      |
| - <i>Trẻ mới đến</i> : Không quen biết ai trong lớp, trong đội chơi, ở cùng khu phố; khó hòa nhập vào môi trường quan hệ xã hội mới  | Tạo quan hệ với bạn bè mới                             |
| - <i>Áp lực của trẻ cùng tuổi</i> : Phục tùng; theo đám đông; không dám đứng lên đối đầu với trẻ cùng tuổi; mất sự tự tin và trạng thái bình đẳng  | Đứng lên tự bảo vệ mình                                |
| - <i>Nhút nhát</i> : Né tránh các trẻ khác; bám sát và cậy dựa; không thoải mái hoặc hay lo lắng khi xa nhà  | Nhìn thẳng vào ánh mắt                                 |
| - <i>Anh chị em ruột</i> : Xích mích, cãi nhau, khóc lóc và gây tổn thương đến cảm xúc; ghen ghét hoặc thiên vị  | Cùng nhau giải quyết vấn đề mà không cần đến người lớn |
| - <i>Trẻ ngủ qua đêm ở nhà người khác</i> : Sợ rời xa nhà, muốn trở về nhà   | Tự tin khi xa nhà                                      |
| - <i>Mách lẻo</i> : Nói chuyện không tốt với bạn bè làm cho bạn bè gặp rắc rối   | Ý thức những gì nói ra và khi nào nói ra               |
| - <i>Bị chọc ghẹo</i> : Không biết xử trí thế nào khi bị bạn bè chọc ghẹo; cảm thấy bị đem ra để chế nhạo; phản ứng lại thái quá đối với lời nói đùa cho vui   | Đưa ra những lời đối đáp                               |
| - <i>Xích mích và chia tay</i> : Hay cãi nhau với bạn thân; quá ích kỉ và không thể ‘bỏ qua’ được; mất cả bạn thân   | Xin lỗi và sửa sai                                     |
| - <i>Ganh đua</i> : Thắng là trên hết; liên tục so sánh công trạng, thành tích, hình thức bên ngoài và khả năng với trẻ khác; quá thất vọng khi thua; tự cho rằng mình không giỏi bằng người khác      | Tôn trọng những ưu điểm của bạn bè                     |
| - <i>Quá nhạy cảm</i> : Dễ khóc; coi chuyện chọc ghẹo thân tình thành nặng nề; tinh thần lên xuống thất thường; hết sức cảnh giác về mọi thứ chung quanh; quá lo lắng về những gì bạn bè nghĩ về mình. | Chấp nhận lời phê bình                                 |

**Bước 2. Đưa nội dung trong sách vào thực hành.** Đọc chương có thể áp dụng một cách cẩn thận. Nghiên cứu bốn phần đầu: Chuyện Gì Không Ổn? Tại Sao Điều Này Xảy Ra? Tôi Có Thể Nói Gì? và Tôi Có Thể Làm Gì? Cũng như với những cảnh giác về tình bạn (đặt ra sẵn dấu hiệu cho từng tình huống để nhận biết) và Lời Khuyên Về Tình Bạn (đặt ra sẵn dấu hiệu cho từng tình huống để nhận biết) áp dụng vào vấn đề quan hệ tình bạn này. Tôi tha thiết đề nghị quý bạn nên dùng cây viết dạ quang làm

nổi bật lên những ý tưởng và phương pháp bạn muốn thử áp dụng với con bạn. Tìm các sách xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn để xem có tài liệu nào khác có thể bổ ích cho hoàn cảnh của bạn hay không.

**Bước 3. Dẫn dắt con bạn xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn mới.** Mỗi chương có một bảng Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn được soạn đặc biệt để giúp con bạn cải thiện các khó khăn trong quan hệ tình bạn cá biệt của trẻ. Đọc kỹ bảng ấy vài lần, rồi tìm lúc riêng tư để truyền đạt kỹ năng mới ấy cho con bạn. Bảo cho trẻ biết tại sao kỹ năng quan hệ tình bạn là quan trọng, rồi chắc chắn trẻ có thể sử dụng kỹ năng ấy một cách đúng đắn. Trong một vài trường hợp đi với trẻ tới những nơi công cộng như sân chơi hay sân trường để trẻ có thể quan sát các trẻ khác sử dụng các kỹ năng đó như thế nào cũng rất tốt. Việc thấy được kỹ năng quan hệ tình bạn trong thực tế sẽ giúp con bạn bắt chước điều đó và như vậy trẻ có thể thực hiện kỹ năng đó cho chính mình.

**Bước 4. Tìm cơ hội thực tập kỹ năng.** Chỉ nói về Kỹ năng xây dựng tình bạn thôi chưa đủ. Trẻ cần thử kỹ năng đó với các trẻ khác. Những trẻ thích hợp nhất là những trẻ bạn chưa biết, ít tuổi và chưa được thuần thục. Tiến sĩ Philip Zimbardo ở Đại học Stanford, chuyên gia thế giới về lãnh vực nhút nhát, đã khám phá ra rằng việc để trẻ lớn tuổi hơn “nhút nhát” đi cặp với trẻ ít tuổi và ít kỹ năng hơn là một nghệ thuật tuyệt vời sẽ giúp trẻ ít được rèn luyện học được các kỹ năng quan hệ xã hội mới. Con bạn cảm thấy tự tin hơn khi được rèn luyện với một đứa trẻ ít kỹ năng hơn chính nó. Một đứa em ruột, một đứa em họ, một trẻ hàng xóm hay ngay cả một trẻ nhỏ tuổi hơn, con của một người bạn; luôn luôn là đứa bạn song hành an toàn hơn so với một trẻ lớn tuổi hơn, lanh lợi, có khả năng tự quyết hơn. Một người cha từ Albany, bang New York chia sẻ cách duy nhất ông dùng là dõi theo lời khuyên của Zimbardo hậu thuẫn cô con gái 12 tuổi hay bên lén của ông. Ông tìm cho cô con gái công việc chăm sóc trẻ sau giờ học với một trẻ 6 tuổi nhà bên cạnh. Không những trẻ được nhận tiền, mỗi ngày trẻ được thực tập kỹ năng quan hệ tình bạn với trẻ – khởi đầu là hội thoại, tiếp cận bằng mắt, v.v. – những thứ trẻ hay bên lén không dám thể hiện với các trẻ cùng tuổi khác.

**Bước 5. Rèn luyện lại và phản hồi.** Một phần quan trọng để dạy bất cứ kỹ năng xây dựng tình bạn mới nào là đánh giá thành tích của trẻ với chính nó. Thảo luận càng sớm càng tốt về buổi rèn luyện ấy như thế nào, đưa ra những câu hỏi như: Chuyện xảy ra như thế nào? Con nói gì? Con nghĩ thế nào về việc làm của mình? Và lần tới con sẽ làm gì khác? Đừng chỉ trích những gì con bạn không làm; thay vào đó khen những gì trẻ làm đúng. Nếu con bạn chưa làm được tốt, giải thích rõ chuyện gì không ổn, nhờ thế lần tới trẻ có thể thử phương thức khác. Sau khi trẻ cảm thấy không còn khó khăn về kỹ năng ấy, thì chúng ta mới sẵn sàng dạy trẻ kỹ năng mới. Dần dần khả năng giao tiếp xã hội của trẻ sẽ phát huy.

**Bước 6. Đến giai đoạn “Tự xoay xử một mình”** Đề ý *Bản theo dõi 21 ngày quan hệ tình bạn* ở cuối mỗi chương. Nhớ viết đầy đủ chi tiết vào đó. Sau đây là một vài cách khác giúp bạn đi tới tiêu điểm là sử dụng được Kỹ năng xây dựng tình bạn mà không cần sự dẫn dắt.

- *Duy trì cuốn nhật ký* – nếu đó là cách của bạn. Một số cha mẹ thích sử dụng biểu đồ dán lên tường hay băng ghi âm hoặc theo dõi các buổi rèn luyện và sự tiến bộ trong xây dựng tình bạn của con mình bằng chương trình Palm Pilot (một dạng sổ tay điện tử).

- *Tham khảo ý kiến của các bậc phụ huynh khác.* Đừng làm việc này một mình; không có lý do gì mà phải cô lập mình, trong khi bạn biết rất rõ là nhiều gia đình cũng ở trong hoàn cảnh như mình.

- *Nói chuyện với các giáo viên và các nhà tư vấn.* Những người không là thành viên gia đình hay lối xóm có thể có những viễn tưởng khác về con của bạn. Tìm hiểu kiến thức và sự am hiểu sâu sắc của họ và xin họ góp ý.

- *Bắt đầu một câu lạc bộ sách.* Đọc cuốn sách này với ít nhất một bậc phụ huynh, một thành viên gia đình hoặc một người bạn khác. So sánh những điểm nào có hiệu quả nhất.

- *Thông qua người khác.* Con bạn càng rèn luyện kỹ năng xây dựng tình bạn, thì nó càng có khả



năng sử dụng những kỹ năng đó nhanh hơn mà không cần đến sự giúp đỡ của bạn. Do đó hãy để cho những người thực tâm lo cho trẻ về điều này củng cố thêm cho những nỗ lực của bạn.

Cuối cùng, mục tiêu của bạn là tạo cho trẻ trở nên tự tin và thoải mái đủ để một mình sử dụng kỹ năng xây dựng tình bạn mà *không cần sự dẫn dắt của bạn*.

## **MƯỜI ĐIỀU TỆ HẠI NHẤT CHA MẸ CÓ THỂ GÂY RA CHO CUỘC SỐNG GIAO TIẾP XÃ HỘI CỦA CON CÁI**

Bạn là người có ảnh hưởng. Bạn thực sự tạo ấn tượng khôn lường đến năng lực của con bạn, về việc tạo quan hệ bạn bè và tạo nên mối quan hệ có ý nghĩa. Bạn có thể gây hại và cản trở các cơ hội của trẻ. Đôi khi với ý hướng hoàn toàn tốt đẹp, đôi khi vì thái độ gần như uy hiếp sai lạc, cha mẹ thực sự có thể trút tất cả lên mối quan hệ xã hội đáng khen của con cái họ. Vì thế hãy trung thực và xem điểm nào trong danh sách dưới đây phần nào đúng với bạn. Hãy cố gắng lên – chúng ta ai nấy đều có những sai sót về giáo dục không lúc này thì lúc khác.

**1. Tạo thành một tấm gương tồi tệ.** Bạn có bạn bè không? Hay bạn là một trong những người thường chẳng cần đến ai? Than thân trách phận với người khác làm gì, ai cần đến họ? Bạn khai thác bạn bè chỉ vì lợi lộc cá nhân hay vì địa vị xã hội hoặc kêu đến họ khi cần có ai để chia sẻ nỗi buồn hay mượn tiền? Bạn bảo con cái phải có tư cách tốt nhưng qua lời nói, bạn đã đối xử tệ bạc với người giúp việc hay người làm tóc cho bạn không? Bạn bảo con cái đừng nói sau lưng rồi lại cầm ngay cái điện thoại để loan báo những lời thất thiệt? Bạn bảo con bạn phải xin lỗi bạn bè khi làm sai, rồi sau đó không thềm xin lỗi con khi bạn có thái độ thiếu suy nghĩ hay tỏ ra thô lỗ với chúng? *Đừng hy vọng con bạn là một người bạn tốt nếu bản thân bạn không phải là một người bạn tốt.*

**2. Trở thành mẹ cha thích đề cao con mình.** Bạn có phải người cha hay người mẹ diện quần áo thời trang nhất cho con gái mình rồi nhất mực bắt trẻ phải là người dẫn chương trình nhí nhảnh và trở thành “Cô Gái Bé Nhỏ Nổi Tiếng” không? Bạn có nhất mực muốn đưa con nhút nhát và ít nói của bạn tổ chức một bữa tiệc sinh nhật lãng phí tại hý trường thể thao ở địa phương, mời những vị khách “thượng lưu”, trong khi trẻ muốn mời một người bạn thân để tới vui chơi buổi tối ấy không? Bạn đã bao giờ cố đưa ra các cuộc hẹn đi chơi cho con bạn từ danh sách các tên trên trang quan hệ xã hội chưa? *Phải chăng bạn nghĩ có thể ép buộc con bạn vào các mối quan hệ bạn bè mà chỉ có mình bạn quan tâm đến?*

**3. Hành động như một sĩ quan huấn luyện quản lý tử tử.** Bạn có dàn xếp hay giám sát từng phút thời gian trẻ vui chơi với bạn bè không? Bạn là loại cha mẹ không tin tưởng con mình chia sẻ, giải quyết vấn đề của riêng nó, dùng tư cách tốt hoặc hòa nhập với bạn bè mà không có sự hiện diện của bạn không? Có phải bạn lúc nào cũng quanh quẩn trong các buổi hẹn đi chơi hay các sự kiện giao lưu xã hội, lo lắng hay liên tục chạy tới chạy lui, gợi ý hay tỏ ra qua tâm không? *Phải chăng cha mẹ quá khắt khe, hoặc ngăn cản không cho con mình học hỏi những kinh nghiệm và kỹ năng quan hệ tình bạn của riêng trẻ.*

**4. Biến ngôi nhà trở thành nơi vô trùng như một phòng mổ.** Bạn bè trẻ có cảm giác như chúng phải đeo găng trắng khi bước vào nhà bạn không? Bạn có nhất mực bảo chúng phải cởi giày ra, không bao giờ sờ vào bất cứ cái gì và phải ở xa nhà bếp ra không? Bạn có đi theo chúng, tay cầm bình xịt khử trùng không? Đây không phải chuyện đùa, nhiều cha mẹ mắc căn bệnh ghê trẻ con và làm cho cuộc tụ tập thư giãn và thoải mái của đám trẻ không được thực hiện. *Đừng quá khắt khe muốn mọi thứ phải sạch và ngăn nắp đến độ con bạn và bạn bè nó không cảm thấy thoải mái trong ngôi nhà của bạn.*

**5. Có thái độ như con khủng long.** Bạn có phải là một con khủng long khi nói đến chuyện phải theo kịp thế kỷ 21 không? Bạn có làm cho con cái bạn phải ngượng ngùng trước mặt bạn chúng vì chúng không hiểu loại ngôn ngữ cũng như những vấn đề liên quan đến phương tiện truyền thông và văn hóa không? Bạn có nhất mực bảo con cái bạn phải ăn mặc như ở thập niên 50 hay là giống diễn viên

vào thời mới sản xuất ra phim *Dầu Mỡ* chăng? Chú ý đến kiểu tóc mà các đứa trẻ khác cắt để con bạn có thể hòa nhập, hoặc nhất mực bắt chúng phải cắt như kiểu hồi xưa bạn cắt không? *Đừng từ chối sự thay đổi theo thời gian khi bàn đến các tập quán và thái độ nhạy cảm đặc biệt quan trọng đối với con bạn và bạn bè chúng.*

**6. Làm quan tòa xét xử.** Bạn có liên tục chỉ trích cách con bạn cố gắng tạo quan hệ bạn bè không? Bạn có quá nghiêm nghị về những cách xử sự hoặc phép lịch sự, cách trẻ nhận lỗi, hoặc cách trẻ cố tỏ ra mình là người chủ đứng ra mời bạn bè như thế nào không? Bạn có nghe lén câu chuyện trẻ trao đổi với bạn bè và bảo trẻ đáng lẽ nên nói điều gì không? Bạn có đưa ra những phán quyết “đúng học sai” khi trẻ có chuyện xích mích hoặc bất hòa với bạn của trẻ không? *Đừng tỏ ra hay phê phán, chê bai, đến nỗi làm trẻ nhụt chí không dám tiến thêm một bước nhỏ về việc học hỏi các kỹ năng tình bạn.*

**7. Can thiệp không thích hợp.** Có phải các bạn của trẻ không bao giờ hội đủ những tiêu chuẩn bạn đề ra không? Có phải bạn luôn lo chúng sẽ làm hư con bạn về một phương diện nào đó, hoặc làm cho con bạn gặp rắc rối không? Bạn có thiếu tôn trọng, làm ngơ hoặc quát tháo các bạn của trẻ, không bao giờ bỏ thời gian ngồi lại và tìm hiểu xem chúng thực sự là những ai không? *Đừng gạt bỏ bạn hữu của trẻ và tỏ ra không trân trọng những gì trẻ đánh giá cao về những gì liên quan đến chúng.*

**8. Thành như người “dễ dãi nhất”.** Có phải bạn quan tâm đến việc con bạn trở nên giống bạn, nhiều hơn là bận tâm đến những ranh giới và các giới hạn thích hợp? Có phải bạn lo lắng quá nhiều về việc làm sao con bạn được nhiều trẻ ưa thích đến nỗi bạn hạ thấp các tiêu chuẩn của mình, làm cho nhà của bạn thành nơi dễ dãi nhất xóm không? Bạn có cố chải chuốt câu nói cho “điềm đạm” hoặc cố làm cho hợp thời nhất để các bạn của trẻ nghĩ bạn là thực sự hợp thời không? *Đừng quên bạn là cha hoặc mẹ và cần giữ đúng các tiêu chuẩn và cơ cấu mà con bạn có thể dựa vào để có được những người bạn tốt.*

**9. Phải bỏ trách nhiệm.** Bạn có đang suy nghĩ, cái gì mà phải lớn chuyện không? Không ai giúp bạn tạo quan hệ bạn bè và duy trì tình bạn, vì thế tại sao bạn phải quan tâm đến chuyện này? Để cho trẻ tìm hướng đi riêng của nó với các trẻ khác. Không cần bận tâm đến chuyện phải dạy trẻ tính cách tốt, sự tự khẳng định, lòng nhân ái, cách tự dàn xếp, hoặc cách giải quyết xung khắc. Để cho nhà trường làm việc đó. *Đừng cho rằng có người giỏi hơn hoặc chịu nhiều trách nhiệm hơn bạn nâng đỡ con mình học các kỹ năng quan hệ tình bạn - hoặc trẻ có thể làm được điều đó mà không cần đến bạn.*

**10. Sống trong một căn nhà kính dị.** Bạn có nghĩ tình bạn bắt đầu từ gia đình không? Bạn có đối xử với mọi người trong gia đình bằng tình thương và lòng kính trọng không? Con bạn có muốn đưa bạn bè của nó về nhà bạn không? Chúng có hãnh diện về bạn và có kính trọng bạn như là mẫu mực của chúng không? Bạn giải quyết xung khắc với người bạn đời của bạn như thế nào? Hai bạn có lắng nghe và thông cảm với nhau không? Bạn có đặt gia đình lên trên hết và thực sự sống hòa thuận vui vẻ với nhau không? *Đừng trông mong con cái mình kiếm bạn và đưa chúng về nhà bạn nếu nhà bạn là một nơi không hạnh phúc.*

Bây giờ chúng ta đã hiểu tại sao tình bạn có ý nghĩa quan trọng, tại sao trẻ em ngày nay gặp các vấn đề trong việc xây dựng tình bạn, những kỹ năng đặc trưng nào để xây dựng tình bạn mà bạn có thể giúp các con bạn học tập, chúng ta hãy xem xét kỹ hơn về cách để biến ngôi nhà của bạn trở thành “nơi quan hệ bạn bè thân thiện.”

## Phần 2

# Tình bạn bắt đầu từ gia đình

*Bạn là người tôi giải bày chân thật.  
Cùng bạn bè tôi bày tỏ hết tâm tư*

Ralph Waldo Emerson

Một trong những cách tốt nhất giúp con bạn tạo quan hệ bạn bè và duy trì tình bạn là khuyến khích các sinh hoạt thường xuyên và các sự kiện trong gia đình bạn. Suy cho cùng, tình bạn bắt đầu từ trong gia đình. Những buổi hẹn vui chơi cũng là những cơ hội rất tốt để biết được bạn bè của trẻ và cha mẹ chúng. Đó là dịp bạn giám sát các thái độ của con bạn trong tương quan với trẻ khác, như vậy bạn nắm bắt dễ dàng hơn cách để nâng cao khả năng giao tiếp xã hội của trẻ. Đó cũng là một hướng đi tuyệt vời cho con bạn học hỏi các kỹ năng tạo quan hệ bạn bè. Không chỉ có vậy, mà không có gì tốt hơn là nghe được những tiếng cười rúc rích, tiếng thì thầm kín đáo, rồi tiếng khích lệ làm cho cả gia đình bạn vui lên. Thật tuyệt vời khi gia đình bạn tràn đầy niềm vui và tình thương. Thực vậy, điều đó có thể bù lại cho việc phải ăn những chiếc bánh pizza cũ, phải thấy những cửa sổ bị vỡ nát, hay phải nghe các chiếc đĩa DVD trầy xước và thấy các vết bẩn trên ghế nệm mới.

Dù con bạn mới tập tễnh biết đi, mới qua tuổi mẫu giáo hoặc đang bước vào tuổi dậy thì, vẫn có những chuyện đặc biệt bạn cần làm để biến nhà bạn thành một nơi trẻ em thích đến và là nơi con bạn có mọi cơ hội xây dựng được tình bạn quan trọng và kéo dài trong cuộc đời của trẻ. Phần này sẽ giúp bạn xây dựng ngôi nhà của bạn trở nên “thân thiện với trẻ”, một nơi có niềm vui, có những ký ức thân thương và một nơi lý tưởng an toàn, ở đó xung khắc được giảm thiểu, những buổi hẹn vui chơi, họp nhóm, ngủ qua đêm và những buổi liên hoan đều có thể diễn ra một cách đầm ấm. Tuy nhiên, tốt nhất nhà bạn sẽ là điểm đặc biệt bạn bè của con bạn không những muốn được mời đến mà còn là nơi chúng thích được lui tới.

Zick Rubin, tác giả cuốn *Tình Bạn của Trẻ*, kể cho chúng ta biết ba nguyên nhân quan trọng tại sao cha mẹ cần phải tìm được thời gian cho con cái họ có thể vui chơi với bạn bè. Chỉ có bạn bè của chúng mới thỏa mãn được những nhu cầu này, nhu cầu tối cần thiết giúp con cái chúng ta có được khả năng giao tiếp xã hội.

1. Quan hệ bạn bè đem lại những cơ hội để học hỏi các kỹ năng xây dựng tình bạn quan trọng.
2. Quan hệ bạn bè giúp con cái chúng ta phát triển ý nghĩa rõ ràng bản thân chúng là ai.
3. Quan hệ bạn bè nâng cao ý nghĩa một người thuộc về một nhóm nào đó.

Thực ra, dù cho trẻ học được rất nhiều những kỹ năng quan trọng từ cha mẹ chúng, nhưng chỉ mỗi tương quan giữa bạn bè đồng trang lứa của trẻ, thì chúng mới học được cách tiếp tục sống giữa sự bình đẳng trong cuộc sống thực tế. Bạn càng cho con bạn thời gian sớm quan hệ bạn bè thì càng tốt, vì thế chúng ta hãy bắt đầu với những trẻ ít tuổi nhất và xem xét chúng ta có thể làm thế nào để giúp con cái tạo quan hệ bạn bè và duy trì tình bạn.

### LÀM THẾ NÀO ĐỂ TỔ CHỨC NHÓM VUI CHƠI

Một nhóm vui chơi là nhóm nhỏ các trẻ sau mẫu giáo. Chúng gặp nhau một tuần một hay hai lần để chơi và sinh hoạt với nhau. Các thành viên trong nhóm thường nên chia phiên tổ chức các lần họp mặt này ở nhà chúng, với cha mẹ đăng cai, đề ra chương trình sinh hoạt và giám sát đám trẻ ở nhà họ. Mục đích ở đây không phải để chăm sóc các trẻ mà để thỏa mãn nhu cầu xã hội của các trẻ. Nếu lên kế hoạch tốt những dịp gặp nhau thế này có thể đem lại một số lợi ích về xây dựng tình bạn. Đây là cơ hội để trẻ được ở trong môi trường thành nhóm với trẻ khác và học cách hòa nhập, tham gia vào các sinh hoạt mới và phát triển các kỹ năng giao tiếp xã hội, chẳng hạn như thay phiên, chia sẻ, hợp tác,

giải quyết xung khắc, để ý đến nhu cầu người khác. Còn một điểm tuyệt vời nữa: vui chơi theo nhóm cũng là dịp để cha mẹ của trẻ có được mối quan hệ thân tình với nhau.

Mặc dù vui chơi theo nhóm cần có đôi chút tổ chức và kế hoạch của phụ huynh, nhưng có được rất nhiều lợi ích cho thanh thiếu niên đang được triển khai rộng từ bờ đại dương này sang bờ đại dương khác. Đây là một trong số ít những lời khuyên để bắt đầu nhóm vui chơi có được mối quan hệ xây dựng tình bạn thành công cũng như niềm vui cho con bạn.

### **Động lực cơ bản của nhóm vui chơi**

Động lực cơ bản của nhóm vui chơi thay đổi khác nhau, nhưng sau đây là một số nhân tố cần xét đến để bảo đảm nhóm vui chơi cho thích hợp hơn, vui vẻ hơn và giúp cho trẻ phát triển các kỹ năng xây dựng tình bạn sẽ trở thành mục tiêu của bạn.

- *Ai*. Ngay cả ở lứa tuổi lên ba, trẻ em cũng có khuynh hướng chơi chung với trẻ cùng giới tính. Do đó nên xét đến tỉ lệ trẻ trai và trẻ gái và khả năng có thể bị ảnh hưởng về vấn đề quân bình của nhóm. Nếu như trẻ cùng tuổi, cùng trình độ kỹ năng và sở thích thì việc tổ chức sinh hoạt sẽ dễ dàng hơn. Khoảng ba tuổi, trẻ thường bắt đầu tham gia nhóm chơi chung, khi chúng thường có khả năng có thể xa cha mẹ trong khoảng thời gian ngắn. Nhóm những trẻ dưới ba tuổi được coi là nhóm “Mẹ và bé” mà cha mẹ phải thường xuyên ở với trẻ mới chập chững biết đi.

- *Bao lâu*. Nhóm vui chơi thường kéo dài khoảng hai giờ, dù vậy bạn có thể tính toán thời lượng tốt nhất khi bạn biết được nhu cầu các trẻ.

*Lời gợi ý*: buổi sinh hoạt ngắn hơn luôn tốt là lâu hơn. Hơn nữa, đừng bỏ qua thời biểu giấc ngủ trưa của trẻ, mà nó có thể xen vào giờ chơi của trẻ, vì thế hãy xem xét đến đồng hồ sinh học của trẻ.

- *Mức độ thường xuyên*. Nhóm vui chơi thường gặp nhau một đến hai lần một tuần. Mục đích để cho các trẻ quen biết nhau và cảm thấy thoải mái.

- *Qui mô ra sao*. Lời khuyên chung cho lần gặp nhau vui chơi này phải duy trì nhóm ở qui mô nhỏ: trẻ tuổi càng nhỏ, thì qui mô nhóm càng ít. Đối với lứa tuổi trước tuổi đi học số lượng *tối đa* cho một người lớn chăm sóc là sáu trẻ.

### **Bắt đầu lập nhóm**

Nếu bạn đã có ý định tổ chức một nhóm trẻ, chỉ cần mời các phụ huynh khác đến để bàn thảo vấn đề cho thông suốt. Hoặc bạn có thể tìm một bà mẹ thật sự thích sinh hoạt; thông thường bà ta có khả năng đề nghị với một phụ huynh khác cũng có mối quan tâm đó để bắt đầu lập nhóm. Một chọn lựa khác nữa là viết một vài thư báo để mô tả về ý định của bạn. Nhớ cho biết tên bạn, số điện thoại, địa chỉ e-mail và tuổi con bạn. Những nơi an toàn để gửi thư báo là nhà thờ, trung tâm cộng đồng, văn phòng bác sĩ nhi khoa hoặc nhà trẻ mẫu giáo.

Khi bạn lập một nhóm, hãy mời phụ huynh đến dự một buổi họp làm quen. Ngoài việc trao đổi tên tuổi, số điện thoại, địa chỉ, đường đi lối về, đây cũng là thời điểm để sắp xếp việc luân phiên tổ chức các buổi vui chơi nhóm như thế nào, mức độ thường xuyên bạn muốn gặp mặt và thảo luận các thể loại sinh hoạt bạn muốn tổ chức cho các trẻ. Thí dụ, nhiều nhóm vui chơi đặt ra đường lối là phụ huynh đăng cai sẽ có kế hoạch một bữa quà hay chương trình sinh hoạt thủ công. Vì thế bàn thêm một chút về những gì các phụ huynh khác mong muốn ở người mẹ đăng cai; các bạn cũng có thể xét việc phân chia trách nhiệm. (Mỗi buổi, hai phụ huynh chia nhau các nhiệm vụ: một người thu xếp bữa quà, một người kia vạch ra kế hoạch sinh hoạt.) Nhớ là nhóm vui chơi không nhất thiết phải được tổ chức tại nhà các phụ huynh với nhau: một số nhóm vui chơi gặp nhau tại hội trường công đoàn hay tại các cơ sở tôn giáo.

Buổi gặp nhau làm quen cũng là lúc thảo luận những gì được đồng ý là tốt nhất cho con cái của các bạn, và gồm cả việc lắng nghe về chuyện áp dụng kỷ luật chung với nhau. Các bạn phải làm gì khi trẻ cắn hay đánh trẻ khác? Các bạn có đồng ý việc đưa ra kỷ luật đối với con em của các bạn khi chúng

cur xử với nhau không? Làm thế nào để các bạn chắc chắn được nhóm ấy sẽ vui chơi thoải mái cho tất cả các trẻ? *Lời gợi ý:* Đừng cảm thấy như các bạn buộc phải đồng ý với hình thức kỷ luật – bạn có thể sẽ không đồng ý. Cuối cùng tại sao không nói về các tính chất kỹ năng quan hệ tình bạn mà các bạn có thể muốn khuyến khích con mình? Ngay cả các bạn cũng có thể bắt đầu một câu lạc bộ sách trong đó mọi người đều đọc *Chẳng ai thích tôi*, *Mọi người đều ghét tôi* hay những sách chọn lựa khác về việc phát triển tình bạn ở trẻ. Cuối cùng bàn tới các vấn đề liên quan đến việc sắp xếp phương cách không cần đến tivi hay băng ghi hình video, cũng không cần những đồ chơi mang tính hiếu thắng như súng và gươm? Nếu mục đích là giúp trẻ phát triển kỹ năng xây dựng tình bạn cộng tác với nhau, thì hãy tắt tivi và dẹp các thứ vũ khí kiểu Ninja trong vòng hai giờ!

Mỗi cha mẹ trong nhóm vui chơi nên có một sổ tay trích ngang về tên, số điện thoại và địa chỉ của các trẻ. Các lần liên lạc thêm và số điện đi động cũng nên có trong danh sách ấy. Tất cả thành viên phải có một giấy chứng nhận y tế mà các cha mẹ trong nhóm có quyền sử dụng trong trường hợp khẩn cấp. Cũng nên xác định xem có trẻ nào dị ứng hay sợ sệt (chẳng hạn sợ ong đốt, dị ứng với đậu phộng, sữa, chó hoặc tiếng động lớn). Bạn cũng nên đặt ra nguyên tắc “trẻ không mắc bệnh” mới được tham dự. Cuối cùng hãy nhắc nhau “phòng ngừa cho trẻ” ở gia đình.

### **Sắp xếp thời biểu**

Phần lớn trẻ em cảm thấy yên tâm hơn khi biết được mình trông chờ cái gì, do đó những việc thường làm có thể đoán trước là rất quan trọng. Mặc dù buổi gặp mặt không cần lập thời biểu chặt chẽ như đối với trẻ mẫu giáo, nhưng có hình thức hơi giống với những thói quen thông thường ở mỗi buổi gặp nhau sẽ có lợi ích hơn. Cũng nên có sự kết hợp giữa thời gian sinh hoạt năng động và thời gian nghỉ ngơi yên tĩnh.

- *Thời gian xếp vòng tròn.* Đây là thời gian khi cha mẹ và con cái xếp thành vòng tròn cho những sinh hoạt đặc biệt. Có thể là lúc các bạn hát một bài hát, tập làm các hình dạng bằng ngón tay, đọc truyện về tình bạn, biểu diễn con rối hay đơn giản là “thời gian tập kể chuyện” thoải mái.

- *Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn.* Nhấn mạnh vào Kỹ năng xây dựng tình bạn khác với sách này cho mỗi buổi sinh hoạt nhóm, hoặc chọn một kỹ năng để củng cố mỗi tháng.

- *Thời gian ăn bữa quà.* Khoảng giữa buổi sinh hoạt, cho trẻ bữa quà lành mạnh, như cam, những thanh cà rốt, những lát táo, bánh xốp làm bằng bột mì thô, phô mai miếng, nước trái cây, sữa.

- *Thời gian sinh hoạt hoặc làm thủ công.* Hãy xem xét tới những hình thức sinh hoạt nghệ thuật và thủ công đơn giản, như dùng ngón tay vẽ trên bánh pudding, thổi bột xà phòng, vẽ bằng giá vẽ, hoặc đơn giản là cắt dán giấy.

- *Giờ chơi.* Một số sinh hoạt có thể thực hiện, bao gồm chơi hộp cát, xe ba bánh, bóng, hóa trang, xếp khối, ráp đồ vật, búp bê hoặc các hình nộm. Nên nhớ là trẻ nam và trẻ nữ chọn các cách chơi khác nhau.

- *Đi chơi vào dịp đặc biệt.* Một số nhóm vui chơi còn dẫn các trẻ đi tham quan trong những dịp đặc biệt, chẳng hạn sở thú, trạm cứu hỏa, trạm cảnh sát, cửa hàng tạp hóa, thư viện hoặc công viên.

### **Nguồn tài liệu**

- *Cẩm Nang Nhóm Vui Chơi*, Tác giả Laura P. Broad và Nancy T. Butterworth (New York: St Martin's Press, 1991). Sách này đầy ắp những lời gợi ý và những đề nghị chi tiết về việc lập kế hoạch sinh hoạt cho trẻ khi bạn gặp và trao đổi với các phụ huynh khác. Sách trình bày các hướng dẫn từng bước hơn hai trăm sinh hoạt dễ dàng và có tính tương tượng, bao gồm nghệ thuật, thủ công, nấu ăn, trò chơi, thể dục và tập kể chuyện.

- *Hướng Dẫn Đây Đủ Về Nhóm Vui Chơi Dành Cho Bà Mẹ Suốt Ngày Ở Nhà*, tác giả Carren W. Joye (Writers Club Press, 2000). Đây ắp lời khuyên thực tế và các hướng dẫn từng bước, sách đề cập tất cả những gì bà mẹ cần biết để bắt đầu và duy trì nhóm vui chơi thành công cho chính mình và

cho con mình.

- Một nguồn tài liệu có giá trị nữa là [http: www.Online.Playgroup.com](http://www.Online.Playgroup.com).

## CÁCH SẮP XẾP BUỔI HẸN VUI CHƠI

Khi con bạn đã học một vài kỹ năng quan hệ tình bạn, và khi trẻ lớn tuổi hơn một chút, bạn không cần giám sát nhiều như trước, lúc đó bạn có thể sẵn sàng cho buổi hẹn vui chơi.

Buổi hẹn chơi là thời gian được sắp xếp trước, khi con bạn mời một trẻ khác đến nhà và chơi riêng với trẻ đó. Các dịp như vậy tạo ra các ký ức thời thơ ấu tươi đẹp nhất. Đó là những cơ hội tuyệt vời giúp trẻ thực hiện các kỹ năng kiếm bạn thật cần thiết, cũng như xây dựng tình bạn bè thân thiết. Đây là những nghệ thuật giúp con bạn sắp xếp các buổi hẹn vui chơi tại nhà thành công. *Những nghiên cứu của Đại Học Los Angeles ở California khám phá ra rằng tổ chức những buổi hẹn trẻ vui chơi bên nhau là một trong những cách thích hợp nhất để xây dựng tình bạn thân thiết. Kinh nghiệm này cũng làm tăng thêm lòng tự trọng của trẻ. Khoảng 55 cho tới 90 phần trăm cha mẹ sắp xếp những buổi hẹn vui chơi cho con cái họ.*

- *Quan sát các lần mời vui chơi với trẻ nhỏ hơn.* Trừ trường hợp trẻ chơi thân với trẻ nhà bên cạnh, bạn nên có kế hoạch cho những buổi hẹn vui chơi cho con bạn. Để tránh hiểu lầm (và thái độ bất mãn), trẻ nên xin phép bạn trước khi mời thêm bạn đến chơi. Đối với trẻ nhỏ hơn có lẽ chính bạn phải mời. Zick Rubin, tác giả cuốn *Tình Bạn của Trẻ* đề nghị là đối với trẻ dưới năm tuổi, bạn nên sắp xếp những buổi hẹn vui chơi; đối với trẻ trên năm tuổi bạn sắp xếp buổi hẹn vui chơi sau khi tham khảo ý kiến trẻ; đối với những trẻ từ 8 tới 10 tuổi, trẻ sẽ tự đưa ra kế hoạch nhưng có sự giúp đỡ của bạn; đối với trẻ từ 10 tới 12 tuổi, trẻ lên kế hoạch sinh hoạt, bạn thông qua lần cuối buổi hẹn và thời gian.

- *Tạo quan hệ bạn bè vui chơi có cùng sở thích.* Những sở thích cũng giống như chất keo duy trì bạn bè với nhau. Những sở thích ấy cũng là những gì lôi cuốn trẻ tìm những trẻ khác cùng chơi với chúng ngay từ đầu. Vì thế hãy tìm những trẻ có chung sở thích với con bạn để mời đến. Đây là một gợi ý quan trọng: nếu con bạn thấy không có điểm gì chung với trẻ khác cùng chơi, thì rất có thể tình bạn của chúng sẽ không kéo dài.

- *Dạy con bạn cách sử dụng điện thoại.* Tập phép xã giao qua điện thoại để trẻ biết cách gọi điện cho bạn mỗi khi có thể. Dặn trẻ đọc số điện thoại chậm rãi và luôn nói “làm ơn” và “cám ơn.” Trẻ nên biết cách hỏi xem trẻ khác có muốn đến hay không, đưa ra ngày hẹn và thời gian hẹn, và hỏi xem bạn đó thích chơi gì. Sau đó bạn nên yêu cầu con bạn nói với phụ huynh của bạn nó để xác định lời mời ấy và cho biết cụ thể. Hơn nữa, bạn cũng dạy trẻ cách để lại lời nhắn lịch sự vào máy điện thoại có ghi lời nhắn: “Chào, Richard đây. Làm ơn nhắn Kevin gọi cho tôi số 7 315 428. Cám ơn.” Hãy có sẵn danh sách số điện thoại các bạn của trẻ.

*Gợi ý giúp buổi hẹn vui chơi được thành công hơn*

- *Tạo túi “sinh hoạt”.* Để giảm thiểu tối đa những xung khắc hay phàn nàn “chẳng có gì làm”, hãy tạo ra “những túi sinh hoạt” (giỏ, hộp, túi nhựa) chứa số đồ chơi và các vật cần thiết để sinh hoạt thích hợp theo tuổi. Những thứ bên trong túi cho trẻ nhỏ chơi, có thể là Lego (đồ chơi lắp ráp), đất sét nặn, những chiếc bánh cắt hình thú, xe hơi đồ chơi, hay búp bê. Trẻ em lớn tuổi hơn có thể thêm các vật liệu nghệ thuật, giấy, mô hình thủ công và truyện tranh. Những chiếc giỏ thấp ngang bụng trẻ hoặc túi vải đựng các vật có sinh hoạt “êm dịu hơn” (chẳng hạn như các khuôn in, đầu CD xách tay, các đĩa CD và sách) và là những thứ lành mạnh cho các cuộc đi chơi bằng xe chung, du ngoạn ngoài đồng, hoặc đi chơi xa bằng xe riêng. *Lời gợi ý:* Đối với các trẻ hơi phá phách chỉ cần dạy chúng biết chia sẻ, phát cho mỗi trẻ một túi riêng, rồi trao đổi xoay vòng những túi ấy với nhau.

- *Không mở tivi.* Xem tivi với trẻ khác sẽ không giúp được gì để cải thiện kỹ năng kiếm bạn của trẻ, cứ để mặc chúng với nhau sẽ giúp trẻ học được rất nhiều thứ của nhau.

- *Tách rời trẻ với anh chị em ruột.* Đây là thời gian trẻ rèn luyện kỹ năng giao tiếp xã hội và phát

triển các mối quan hệ tách rời khỏi anh chị em ruột của trẻ. Vì thế khi các trẻ khác đến, hãy tìm sinh hoạt để choán vào thời gian của các anh chị em ruột của trẻ, hoặc đưa anh chị em ruột của trẻ tới nhà ngoại hoặc nhà của một người bạn khác.

## GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ PHỔ BIẾN NHẤT TRONG CÁC CUỘC HẸN VUI CHƠI

Để hai trẻ chơi với nhau trong một khoảng thời gian, không sao tránh khỏi sẽ có vấn đề. Vì thế thời gian chơi liên tục với bạn bè tại nhà bạn không phải lúc nào cũng êm xuôi. Nhưng nếu bạn *có kế hoạch từ trước*, thì có một vài điều bạn có thể làm để giảm bớt các tai ương và giúp tình hình diễn ra trôi chảy. Sau đây là các giải pháp cho một số vấn đề thường gặp.

| <i>Vấn đề</i>                                 | <i>Giải pháp</i>   |
|---|--|
| <i>Trẻ nhàm chán nhau.</i>                    | Giảm thời gian chơi xuống. Buổi hẹn vui chơi cho trẻ ít tuổi, thường không nên kéo dài quá hai giờ. Ngay cả những trẻ lớn tuổi hơn cũng bị nhàm chán.  |
| <i>Ba trẻ dễ sinh chuyện.</i>                 | Bạn nên chia các trẻ thành nhóm hai, bốn hoặc sáu.   |
| <i>Quá “hiếu động”.</i>                       | Cấm chơi các đồ chơi hay trò chơi “dễ hiếu động” (băng video, súng, gươm). Những đồ chơi hay trò chơi như thế dễ khiến chúng tăng thêm thái độ hung hăng. Đề nghị có các sinh hoạt “êm dịu hơn” theo sau những sinh hoạt hào hứng (tô màu các sách hình sau khi chơi ném bóng). Giới hạn đồ ăn ngọt! |
| <i>Trẻ khác đến chơi quá sớm hoặc quá trễ</i> | Bảo đảm có sẵn đầy đủ các túi sinh hoạt và được bỏ vào đó một ít đồ chơi êm dịu như khuôn in hay bút chì màu và sách tô màu. Và chắc chắn đừng để tình trạng này xảy ra nữa, nói chuyện với cha mẹ trẻ đến chơi; đừng trách cứ con bạn về điều này.  |
| <i>Anh chị em ruột quấy rầy</i>               | Con bạn cần có bạn bè của chính chúng; để anh chị em của bạn ấy đi chỗ khác.   |
| <i>Mách lẻo.</i>                              | Từ chối nghe trẻ mách bạn, trừ khi điều đó “giúp cải thiện cho bạn của nó.”  |
| <i>Quá nhiều trẻ.</i>                         | Một số cha mẹ của trẻ có thể lợi dụng sự hiếu khách của bạn. Có một người mẹ dùng phương pháp để đèn tín hiệu giao thông ở cửa sổ: nếu bật đèn đỏ trẻ hàng xóm biết là chúng không nên tới.  |
| <i>Cha mẹ không đến đón con</i>               | Bây giờ là lúc bật tivi cho các trẻ mỗi một; bạn có thể phải đưa con họ về.  |
| <i>Cha mẹ sẽ không chịu rời khỏi.</i>         | Dù là giờ rước hay đón trẻ về, luôn có giới hạn rõ ràng để chuyển sang sinh hoạt khác. “Vâng, rất tuyệt được gặp ông/bà. Tôi có việc phải bắt đầu...”  |

## SINH HOẠT BẠN BÈ CHO TRẺ LỚN TUỔI HƠN

Bây giờ chúng ta đã biết cách tổ chức nhóm vui chơi hay buổi hẹn vui chơi như thế nào, chúng ta hãy khảo sát về cách giúp các trẻ lớn tuổi hơn kiếm bạn và duy trì tình bạn như thế nào. Trẻ phát triển tính cách độc lập và tính thuần thực kỹ năng giao tiếp xã hội theo mức độ riêng của chúng, vì thế hãy cẩn thận đừng quản lý quá kỹ một trẻ mà nó không thích cha mẹ can thiệp sâu vào chuyện quan hệ bạn bè của trẻ. Tuy nhiên, vẫn có những thứ chúng ta có thể làm để đưa ra các chọn lựa, đưa ra các lời đề nghị tế nhị và giúp con cái chúng ta tổ chức cuộc sống xã hội, ngay cả khi chúng tới tuổi thanh thiếu niên sôi động. Sau đây là một số trong những cái chúng ta có thể làm:

### **Các trẻ có sở thích giống nhau**

Các chuyên gia cho rằng hai trẻ trở thành bạn của nhau và duy trì được tình bạn với nhau – ít nhất là một thời gian nào đó – là những trẻ có nhiều khả năng chia sẻ cùng nhau trong sinh hoạt, năng lực, phong cách, sở thích, giá trị và mức độ trưởng thành về cơ thể một cách giống nhau. *Nghiên cứu cho thấy “Nguyên lý Tương đồng” là yếu tố tiên đoán đơn thuần có giá trị nhất nói lên sự hấp dẫn lẫn nhau thành bạn bè.* Do đó hãy tạo cơ hội cho con bạn tìm được bạn dựa trên sở thích và năng khiếu.

Tạo sự hài hòa cho những gì con bạn trải qua trong hầu hết thời gian chơi với bạn. Tập một môn thể thao? Chơi nhạc? Vẽ? Học viết phần mềm? Trượt ván? Rồi quan sát xem ở lối xóm có trẻ nào chia sẻ cùng những đam mê ấy không. Khuyến khích chúng giao tiếp với nhau.

### **Nhóm có sở thích giống nhau**

Một số những sinh hoạt và đam mê của trẻ liên quan tới nhiều bạn bè. Bí quyết là ghép thích hợp mặt mạnh của con bạn với kiểu sinh hoạt nhóm phát huy được sở thích của trẻ. Nếu điểm mạnh của con bạn là hát, bạn có thể tìm một đội đồng ca để trẻ tham gia. Nếu đá banh là đam mê của trẻ, tìm một đội banh cho trẻ. Hoặc nếu trẻ là một đứa có năng khiếu chơi cờ, tìm một nhóm trẻ thích chơi cờ để chúng cùng chơi với nhau.

Khi tìm được các trẻ có cùng sở thích mà chúng có thể chia sẻ niềm đam mê độc đáo của con bạn, hãy khích lệ chúng gắn bó với nhau và tạo thành một nhóm. Nên nhớ chỉ cần một trẻ khác cũng đủ tạo nên một “câu lạc bộ” hay “một nhóm sinh hoạt.” Sau đó trẻ gặp nhau trên cơ sở luân phiên nhau (thường thuận tiện) để nhằm chia sẻ sở thích và mở rộng kỹ năng của chúng. Cha mẹ cũng thay phiên nhau đảm nhiệm công việc tìm tòi các cách thức làm phong phú sở thích của trẻ khi đến phiên họ tiếp đón nhóm tại nhà mình. Nếu nhóm ấy phát triển, buổi họp mặt có thể được tổ chức tại trường, hội trường nhà thờ, trung tâm cộng đồng, bảo tàng viện hay các nơi thuận tiện khác. Bạn không những củng cố năng khiếu tự nhiên, nhân cách và sở thích của con bạn mà còn cả kỹ năng kiếm bạn của trẻ.

*Các cuộc nghiên cứu cho thấy trẻ em hay bị những trẻ đồng trang lứa ở trường hắt hủi thường sẽ không thành công trong những tổ chức qui tụ nhiều người, như Hướng đạo sinh, nhóm Tình nguyện viên, nhóm thiện nguyện Các cô gái cầu vòng, hoặc 4-H (heart, head, hand and hand – trái tim, khối óc và đôi tay). Những trẻ ở trường hợp này thường tiếp tục sống trong tình trạng bị hắt hủi như trước. Chúng rất có thể được chấp nhận trong các nhóm tuổi cùng trang lứa mà vai trò thành viên chúng tập trung vào các kỹ năng, sở thích hoặc khả năng tương đồng.*

### **Các Câu lạc bộ tiềm năng và sinh hoạt nhóm**

Sau đây là một số khả năng có thể xảy ra đối với các nhóm tập trung vào những sở thích và năng lực đặc biệt của trẻ.

- *Câu lạc bộ sở thích riêng.* Thu gom đá cuội, bắt bướm, ngắm sao, sưu tầm tem, chụp hình, chơi cờ, máy vi tính.
- *Du ngoạn văn hóa.* Bảo tàng viện, sở thú, lớp học vẽ và các sự kiện văn hóa.
- *Thể thao và điền kinh.* Trượt tuyết, lướt ván, đá banh, thể dục dụng cụ, trượt băng, khúc côn cầu, bóng rổ, bóng chày, bơi lội, đi xe đạp.



- *Kịch nghệ*. Sân khấu, diễn xuất, diễn kịch ở sân sau, viết kịch bản cho một cảnh trên màn hình.
- *Nhóm tôn giáo, nhóm nhà thờ*. Họp mặt, tĩnh tâm, các sứ vụ.
- *Cùng nhau chơi nhạc*. Thành lập nhóm nhạc, tham dự hòa tấu với nhau, cùng nhau theo lớp nhạc cụ ưa thích.
- *Nhóm khiêu vũ*. Nhạc jazz, nhạc dân gian, vũ ba-lê.
- *Vận động chính trị*. Cùng bạn bè tham gia các đảng phái và các vấn đề chúng chọn lựa.
- *Dự án phục vụ*. Tình nguyện tới các nhà an dưỡng, Câu lạc bộ chăm sóc trẻ, gia sư cho lớp nhỏ hơn, lập đội vệ sinh cho vùng, tham gia câu lạc bộ nhân đạo hay bảo tồn động vật.
- *Nhóm tập thể dục*. Đi tới phòng tập thể dục dụng cụ, tập yoga, mua băng ghi hình hay đĩa DVD dạy thể dục lõi cuốn trẻ, tổ chức nhóm trẻ tới nhà rèn luyện thể hình. *Kể từ đầu thập kỷ 1970, tỉ lệ phần trăm trẻ em và thiếu niên Mỹ béo phì đã tăng hơn gấp đôi, khoảng 15%. Ba trong bốn thiếu niên vẫn tiếp tục dư cân khi trưởng thành.*
- *Câu lạc bộ nấu ăn*. Tổ chức các bữa ăn trưa hoặc chiều tự nấu, học cách làm các món ăn mới, cung cấp cho mỗi trẻ một xấp hồ sơ về các thực đơn nấu ăn để trẻ bắt đầu thực hiện sổ tay nấu ăn của trẻ.

### **Các lớp học**

Đôi khi một số lớp bồi dưỡng được tổ chức sau giờ học hay vào cuối tuần để giúp trẻ bắt kịp các môn toán hay khoa học ở trường. Nhưng trẻ em cũng có thể tham dự các lớp chỉ vì vui hoặc theo đuổi sở thích riêng đặc biệt của trẻ. Sau đây là một số ví dụ:

- Hội họa và vẽ
- Quần vợt, chơi gôn, lướt sóng và các môn chơi cần kỹ năng khác
- Nấu ăn
- Thiết kế thời trang
- Chụp hình
- Tập nói trước công chúng
- Đóng kịch
- Khiêu vũ
- Trò tung hứng
- Viết văn, làm thơ
- Đóng phim.

### **Chương trình du lịch**

Thăm hiểm với nhóm cùng tuổi, như tham quan một thành phố hoặc một đất nước bạn, hoặc ngay cả du lịch xa sang châu Phi, châu Úc, có thể tạo ra kinh nghiệm liên kết rất tốt và là cơ hội tạo được tình bạn lâu bền. Đôi khi các trường học sắp xếp chương trình như thế, đôi khi các nhà thờ, các câu lạc bộ thể thao, các tổ chức hoặc dịch vụ hoặc những công ty chuyên biệt cung ứng toàn bộ các chương trình như thế, và thỉnh thoảng chỉ là một nhóm cha mẹ kết hợp với nhau và lên chương trình tham hiểm cho con cái họ.

Các chương trình du lịch có thể tập trung vào

- Giáo dục và học nghề
- Học kỹ năng đặc biệt
- Tham dự cuộc tranh tài thể thao hay học thuật
- Cung cấp dịch vụ cộng đồng
- Sống cùng gia đình ở một quốc gia khác.
- Thử sức chịu đựng và các kỹ năng sống ngoài trời.
- Các sứ vụ của nhà thờ

- Sông nội trú để nghiên cứu và khai quật di tích lịch sử.
- Hội nhập văn hóa
- Thăm hiểm vùng sông nước.

## GIÚP CON BẠN TRỞ THÀNH CHỦ MỜI THÍCH HỢP

Trở thành một người chủ mời thích hợp là quan trọng, không những giúp trẻ kiếm bạn và duy trì tình bạn mà còn giúp trẻ thành công trong tương lai. Đây cũng là một kỹ năng phải học hỏi mới có. Một số điểm về phép xã giao của một chủ mời thích hợp mà con bạn phải học:

### ***Trước khi bạn đến***

- *Mời bạn.* Nói rõ ràng về thời gian bạn ấy đến và về. Cho số điện thoại của bạn để các bạn kia có thể gọi nếu có gì thắc mắc. Để cha mẹ của trẻ nói chuyện với cha mẹ của các bạn để hướng dẫn và xác định là tất cả đều ổn thỏa.
- *Tìm hiểu những sở thích của bạn.* Hãy hỏi các bạn xem họ thích làm gì. *Lời gợi ý:* Một trong những nhân tố quan trọng nhất tạo nên hay phá hủy tình bạn là trẻ có cùng sở thích hay không.
- *Làm vệ sinh khu vui chơi.* Dẹp bớt một số thứ mà trẻ nghĩ bạn mình sẽ chơi ở đó.
- *Cất đi những thứ đặc biệt.* Bất cứ cái gì trẻ không muốn chia sẻ, để riêng một chỗ trước khi các bạn kia tới.

### ***Khi bạn đến***

- *Tỏ vẻ thân thiện và chào đón bạn đến chơi.* Đón bạn đến chơi ngay từ cửa và mời bạn vào bên trong. Nếu trẻ có cha mẹ đi theo, chào cả người ấy nữa. Gọi mẹ hoặc bố ra tiếp khách (tiếp xúc với cha mẹ của bạn đến chơi.)
- *Nơi cất giữ các thứ cá nhân.* Chỉ cho bạn đến chơi một nơi an toàn để cất giữ bất thứ gì bạn ấy mang theo, chẳng hạn ba lô, áo len, áo khoác.

## NHÓM TUỔI NĂNG ĐỘNG

Khi trẻ lớn lên, các nhóm cùng tuổi ngày càng trở nên quan trọng trong cuộc sống của trẻ. Thật ra, việc thuộc về một nhóm cùng trang lứa tạo cho trẻ những khả năng tháo vát mà các mối quan hệ cá nhân thường không thể mang lại, đồng thời nó cũng tạo ra một thứ tình cảm thành viên nhóm, có sự nâng đỡ và tính đồng nhất. Sau đây là những thái độ nhóm tiêu biểu bạn có thể mong đợi vào lứa tuổi và giai đoạn khác nhau của trẻ. (Danh sách này dựa trên công trình nghiên cứu của Zick Rubin.)

- *1 đến 2 tuổi.* Thường tương tác với một trẻ mới chập chững biết đi khác (nếu hoàn toàn như vậy) và hầu như không bao giờ tương tác ở nhóm ba hoặc trên ba tuổi.
- *3 đến 4 tuổi.* Bắt đầu thích chơi thành nhóm gồm các trẻ thuộc cả hai giới tính. Vẫn thích chơi theo cặp hơn, trẻ chỉ thích chơi với một trẻ khác, dù ở trong nhóm chơi chung với nhiều trẻ khác. Bắt đầu tỏ ra quan tâm tới việc thuộc về một nhóm và tư cách thành viên có thể trở nên quan trọng: “Con đi học trường mẫu giáo của con”, “Đây là nhóm của con.”
- *4 đến 5 tuổi.* Bắt đầu cho thấy sự ưu ái rõ rệt khi được chơi với nhóm trẻ cùng giới tính.
- *6 đến 7 tuổi.* Bắt đầu coi trọng tư cách thành viên nhóm và có thể phát triển tình cảm trung thành với nhóm: “Đội banh của con”, “Nhóm đi nhà thờ của con,” “Đội hướng đạo sinh của con.” Các nhóm thường vẫn được người lớn tổ chức; tuy nhiên, tư cách thành viên có thể tăng thêm ý nghĩa hội viên và sự tự tin của trẻ.
- *7 đến 8 tuổi.* Bắt đầu xác định nhóm cùng tuổi không cần người lớn đứng xa tổ chức các nguyên tắc. Nhóm “kín đáo” là phổ biến và các thành viên nhóm có thể đi tới việc quyết định là ai có khả năng (và ai không) thành hội viên, cũng như việc đưa ra luật lệ của nhóm, các phạt sự và các quy định.
- *Tuổi từ 9 đến 12.* Trở thành hội viên trong nhóm có tầm quan trọng đặc biệt và nhóm cùng lứa

tuổi đảm trách vai trò nâng đỡ nhau rất hiệu quả; tư cách thành viên hầu như chỉ dành riêng cho cùng một giới tính. Áp lực thích nghi với nhóm rất mạnh, ngồi tán gẫu, việc loại trừ ra khỏi nhóm và tinh thần phe nhóm là phổ biến.

- *Dắt đi một vòng.* Nếu là lần đầu tiên bạn ấy tới nhà của bạn, dẫn bạn ấy đi xem qua nhà. Giới thiệu với bạn ấy nơi vui chơi, cũng như phòng ngủ, nhà bếp và phòng tắm. Nếu có phòng không được vào, nói: “Đó là phòng anh tôi. Chúng ta không được vào đó.”

- *Hỏi xem bạn đến chơi muốn làm gì.* Tạo cho bạn đến chơi có những chọn lựa mà bạn ấy muốn làm. “Bạn thích chơi thứ này hoặc cái nọ?” Nhường cho bạn chọn trước. Sau đó đến lượt mình.

- *Tập trung tất cả vào bạn đến chơi.* Đừng mời hay gọi những trẻ khác ngoại trừ trường hợp trẻ và bạn của trẻ đã thỏa thuận với nhau trước.

- *Đừng khó tính.* Hãy tỏ ra bao dung, vui vẻ và thân thiện. Không ai thích nghe những lời nhận xét khiến phải ngượng ngùng.

- *Đãi bữa quà.* “Bạn ăn hay uống chút gì nhé?” Hãy cho bạn biết mình có những gì.

- *Tiến bạn tới cửa.* Giúp đem lại tất cả những thứ bạn bỏ quên. Cảm ơn bạn vì đã đến và chào tạm biệt.

## CON BẠN NÊN LÀM GÌ KHI TRẺ KHÁC ĐẾN NHÀ CHƠI

Con bạn không phải người duy nhất có trách nhiệm là người chủ mời từ tế. Lòng hiếu khách bắt đầu từ người lớn bên trên. Vì thế cần giữ các điểm sau đây trong tâm tư:

- *Làm quen với các cha mẹ.* Coi đây là dịp làm quen với cha mẹ của các bạn của trẻ. Gọi điện cho họ để tự giới thiệu mình hoặc mời họ tới dùng cà phê và “ở lại chơi một lúc” cho tới khi con bạn và con họ quen biết nhau. Nhớ là một số cha mẹ không cho phép con cái họ đến một nhà nào nếu họ chưa gặp những cha mẹ ở nhà ấy.

- *Chào từng vị khách.* Luôn dành thời giờ để gặp từng trẻ đến chơi với con bạn. *Tác giả và đồng thời là nhà tâm lý học thiếu nhi, Michael Thompson coi đây là dịp ông làm ba điều khi bạn bè của con ông tới nhà ông: chào riêng từng trẻ; bảo cho từng trẻ biết là ông rất vui được tiếp các trẻ ở nhà ông; khen trẻ trước mặt cha mẹ trẻ khi họ đến đón trẻ về.*

- *Giám sát “gián tiếp”.* Dĩ nhiên đối với những trẻ còn rất nhỏ tuổi, bạn cần phải luôn luôn có mặt. Nhưng khi trẻ lớn hơn, từ từ bạn bớt dần sự hiện diện của mình, không còn phải lúc nào cũng kè kè theo dõi chúng từng bước. *Thực ra, nghiên cứu cho chúng ta biết khi chúng ta giám sát trẻ quá kỹ hoặc luôn sắp xếp và tổ chức từng giờ chơi cho trẻ, chúng ta đang thực sự cản trở khả năng quan hệ bạn bè của trẻ. Trẻ nhỏ tuổi hơn thì lại gắn bó với các sinh hoạt thời gian ngắn hơn và ít chơi chung với nhau hơn khi không có người lớn ở gần.* Nhưng khi cha mẹ can dự vào từ xa và đưa ra những gợi ý gián tiếp (“Con không thích chơi với hộp cát sao? Vẫn còn chỗ đây này” thay vì “này chơi với hộp cát đi”), trẻ không những chơi chung với nhau mà còn chơi lâu hơn và vui vẻ hơn. Do đó thỉnh thoảng mới can dự vào để các trẻ thấy chính chúng thích chơi với nhau.

### Chắc chắn có nguồn cung cấp thích đáng

Sau đây là một số những cái lúc nào cũng được trẻ ưa thích và bạn phải có để giữ đám trẻ trong khuôn viên nhà bạn và bạn cảm thấy lành mạnh. Sự chọn lựa cụ thể còn tùy thuộc vào lứa tuổi, giai đoạn và sở thích của trẻ.

- *Bữa quà và nước giải khát.* Hãy dự trữ bánh pizza nướng bằng lò vi ba, kem que, bánh mì, bánh sandwich, phô mai, nước sô-đa và nước trái cây trong tủ lạnh; dành riêng một ngăn cho bữa quà với những món ấy, như ngô nướng bằng lò vi-ba, pho mai cắt lát, bánh xốp làm bằng bột nguyên cám, bánh qui, táo, ly giấy hay nhựa, đĩa, và khăn lau miệng. Giới hạn những thứ có đường để không biến ngôi nhà thành toàn “những món” quá lôi cuốn trẻ. Dạy trẻ biết nướng lò vi-ba để làm bữa quà đơn giản hay bánh sandwich. *Đề phòng an toàn:* Nhớ hỏi trẻ khác xem có dị ứng với món ăn nào không. Đối với

trẻ nhỏ, nên luôn có thông tin từ cha mẹ chúng. Một số thức ăn, chẳng hạn như đậu phộng, có thể đe dọa tới tính mạng (gây nghẹt ở họng).

- *Dụng cụ lau chùi.* Vật vụn bừa bộn là không thể tránh khỏi, vì thế bảo cho con bạn cái nùi lau, khăn giấy, giỏ rác và bình xịt chất tẩy ở đâu để trẻ có thể giúp bạn của nó dọn dẹp những bừa bộn có thể có.

- *Tủ thuốc.* Dành riêng một ngăn hay một giỏ thuốc có băng cá nhân đủ cỡ, thuốc xịt muỗi, dầu chống nắng, thuốc khử trùng, băng vải và một cuốn sách sơ cấp cứu nhỏ (dành cho *bạn*).

- *Trò chơi và sinh hoạt ngoài trời.* Những cục phấn lớn để vẽ lên vỉa hè, chơi bóng rổ và chơi đánh vòng, banh cao su, gậy bóng chày và bóng bằng nhựa (trong trường hợp nhà bạn có một sân sau rất lớn), đĩa nhựa dùng trong trò chơi, bi, bong bóng, đĩa thần. Đối với trẻ nhỏ tuổi hơn: hộp cát, các ly tách dùng để đo lường, xe hơi nhỏ, hộp nhỏ đựng nước và những cây cọ lớn để “vẽ” vào lối đi hay tường rào. Hãy bỏ các dụng cụ thể thao vào một giỏ lớn hoặc thùng nhựa để các trẻ có thể tìm thấy và cất dọn đi dễ dàng. *Lời gợi ý:* Nếu bạn không muốn giám sát liên tục và phải dùng nhiều nguồn băng cá nhân, hãy giới hạn (hay cấm) trò chơi điện tử có tính hiếu chiến, đồ chơi vũ khí, kiếm samurai (hiệp sĩ Nhật), súng. Mục đích của bạn là giúp trẻ học cách hòa đồng với trẻ khác, và những đồ chơi hung hãn thường làm cho chúng trở nên bị kích động hơn và ít hòa thuận để chơi chung với nhau hơn.

- *Trò chơi và sinh hoạt trong nhà.* Bút chì màu, bút lông, giấy, sách tô màu, đồ cắt hình làm bánh, đất sét, ống hay túi nhựa; khăn trải bàn nhựa; xe đồ chơi, xe tải, xe lửa; đĩa CD hoặc băng ghi âm, đầu máy và pin dự trữ; bàn cờ, cờ triệu phú, cờ đam, keo dán, xứ sớ bánh kẹo, cầu trượt, thang treo; bộ bài tây. Lời khuyên của nhà giáo lão thành là luôn có những sinh hoạt “làm dịu” bầu khí sinh hoạt (như đọc sách, sinh hoạt nghệ thuật, làm thủ công và xem video). Rồi một ngày nào đó bạn sẽ thấy rất mừng là mình đã thực hiện được những điều này.

- *Đồ chơi tương tác.* Một số đồ chơi tự chúng đem lại sự tương tác và giúp rất nhiều trong việc làm tan tã băng ngăn cách để bắt đầu câu chuyện của trẻ. *Chương trình huấn luyện kỹ năng giao tiếp xã hội của Đại học Los Angeles ở California cho biết đồ chơi tương tác tốt nhất là đồ chơi cần hai người chơi, luật chơi đơn giản, không đắt tiền, không khơi dậy tính hung hăng và có các chuẩn làm trẻ vui.* Bất cứ loại hình nào, bàn chơi, bi, hình số và búp bê đều thích hợp. Hãy thăm sân chơi nhà trường nơi con bạn học hay một công viên gần nhà để xem loại trò chơi ngoài trời nào thích hợp. Tìm hiểu với các cha mẹ, người bán đồ chơi để tìm các đồ chơi tương tác trong nhà hấp dẫn lứa tuổi của con bạn nhất. Thử chúng cho phù hợp với các sinh hoạt trẻ thích, rồi ngày hôm sau dạy cho con bạn chơi trò chơi đó trước khi mời các bạn khác đến. Không cần trẻ phải chơi thật giỏi, chỉ cần trẻ biết luật chơi. Một khi trẻ đã biết chơi, trẻ luôn ở trong tư thế tự tin hơn để chơi với các bạn khác.

- *Thiết bị duy trì thời gian.* Những thiết bị duy trì thời gian như bộ hẹn giờ lò nướng, đồng hồ tự dừng hay bộ hẹn giờ nấu món trứng đều là những thứ thích hợp đối với trẻ hay phàn nàn không được đến phiên chơi hoặc bị trẻ khác chiếm đồ chơi độc quyền. Dạy cho trẻ cách sử dụng các dụng cụ ấy và dùng nó để “đề phòng” các vấn đề ở trẻ cùng trang lứa tranh giành nhau.

- *Đề phòng trường hợp bất chắc.* Luôn dự trữ quần áo len, túi ngủ và gối, đèn ngủ cho bạn trẻ.

### **Đưa ra nội quy nhà sạch**

Bây giờ điều cuối cùng tôi nhất định phải đề nghị là bạn bè con bạn nên được trông thấy một bản nội quy nhà sạch khi vào cửa. Không có gì xua đuổi trẻ nhanh hơn là không có nội quy. Nhưng trẻ sẽ coi trọng điều đó nếu bạn đưa ra những hướng dẫn khuyến khích thái độ hợp tác và cố vũ sự an toàn. *Và chỉ cần có nội quy cần thiết được đề ra.* Do đó chọn những điều bạn nghĩ phù hợp nhất cho con bạn, cho các bạn bè của nó và cho những giá trị trong việc chăm sóc ngôi nhà của bạn ở đây và vào lúc này.

Tốt nhất nên xem xét nội quy với con bạn *trước khi bạn của con bạn tới.* *Lời gợi ý:* Nhấn mạnh

với con bạn là không nên nói cho bạn của nó về tất cả các nội quy trong nhà bạn, chỉ nên nhắc nhẹ nhàng *nếu tình huống xảy ra cần đến nội quy để răn bảo*. Bạn có thể giúp trẻ tập cách giải thích nội quy cho bạn của nó hiểu một cách tế nhị không tỏ vẻ ta đây – một khía cạnh làm bạn bè rất thường xa tránh. Nhân mạnh với con bạn là nếu nó tuân theo nội quy thì bạn của nó cũng sẽ làm như vậy. Đây là một số những điều luôn luôn được ưa thích để giúp trẻ hòa nhập. Hãy đưa các quy định sau đây vào nội quy cho phù hợp với nhu cầu và giá trị gia đình bạn. Chú ý là có nhiều điều trong các quy định sau được áp dụng cho cha mẹ, chứ không phải cho trẻ em.

- *Đề ra chuẩn mực an toàn*. “Không chạy trong nhà và *không bao giờ* cầm gậy chạy nhảy.” “Chỉ được ném những thứ được ném (không phải đá, thủy tinh hoặc gậy gộc).” “Ném banh về hướng đối diện với nhà.” “Cồng hồ bơi và các thiết bị luôn phải được khóa an toàn.”

- *Tìm hiểu các con thú*. Hãy nhạy cảm với những phản ứng của bạn đến chơi với các vật nuôi trong nhà. Ngay cả con chó con cũng có thể gây khó chịu cho một trẻ. Một số trẻ sợ, một số khác bị dị ứng.

- *Phải cho biết ngay các thương tích*. “*Bất cứ* thương tích nào - dù nhỏ đến đâu - cũng phải cho người lớn trong nhà biết.”

- *Không được bỏ qua không nói*. Đối với trẻ nhỏ tuổi hơn: “Bác muốn con ở trong khu vực nhà bác.” Đối với trẻ lớn tuổi hơn: “Nếu cháu đi đâu, làm ơn cho bác biết. Gọi cho bác ngay sau khi trẻ tới đó.” Luôn phải áp dụng nội quy này bất kể trẻ ở lứa tuổi nào.

- *Đưa ra những ranh giới rõ ràng*. Cho biết rõ bất cứ phòng hoặc các nơi bạn không muốn trẻ vào. Nếu có dụng cụ hay trang thiết bị nào bạn không muốn trẻ đụng tới - từ lưới cửa máy tới dàn máy âm thanh surround - phải chắc chắn mọi người đều biết để khỏi đụng tới. Khóa tất cả các tủ, cửa các nơi có chứa những thứ bạn nghĩ có tiềm tàng mối nguy cơ. An toàn hơn hời tiếc.

- *Dọn sạch những thứ bừa bộn*. “Nhà và sân phải được sắp xếp lại như lúc ban đầu khi bạn con đến.” Cho trẻ biết trước việc phải dọn dẹp: “Sắp tới giờ Kara về rồi, vì vậy các con nên dọn dẹp.”

- *Đưa ra nội quy về thực phẩm*. “Các con chỉ được ăn trong nhà bếp [hoặc ngoài trời]” “Không được ăn trong phòng ngủ.” “Chỉ lấy bữa quà ở ngăn thứ hai.” “Làm ơn dọn sạch những gì các con lấy ra.”

- *Không được đem gì ra khỏi nhà*. “*Bất cứ* thứ gì thuộc nhà này phải để lại trong nhà” (ít nhất khi chưa có phép *của bạn* ). Nội quy này giảm thiểu đáng kể các vấn đề có thể xảy ra.

- *Báo thời gian “không tiếp khách”*. Nói rõ về thời gian trẻ đến và về . Ví dụ “Không tiếp bạn khi không có người lớn trong nhà”. “Chủ nhật là ngày của gia đình: bạn bè có thể tới vào các ngày khác trong tuần.” “Làm ơn cho bạn các con biết không được đến trước 9 giờ.”

- *Cửa phòng ngủ không được khóa*. Tất cả những cửa trong nhà - trừ phòng tắm - phải để ngỏ, không khóa. Và có lời khuyên là: “Phòng ngủ không thể là nơi giải trí cho những trẻ khác phái với nhau.”

### **Đưa ra các vấn đề kỷ luật một cách hiệu quả**

Tất nhiên có lẽ bạn cảm thấy ngại khi đưa ra những biện pháp kỷ luật cho các trẻ đến nhà chơi. Nhưng bạn không thể để một thái độ bất xứng nào len lỏi vào. Đây là một số những lời khuyên về kỷ luật cho con bạn hoặc bạn của trẻ.

- *Can thiệp trước khi sự việc trở nên xấu hơn*. Một dấu hiệu riêng biệt đã được thỏa thuận trước để báo cho con bạn biết việc đó không nên làm (như kéo tai hoặc sờ vào mũi). Hoặc bạn có thể nói, “Bác thấy hai con cần yên tĩnh rồi đó” hoặc “Có vẻ hai đứa cần tách nhau ra một lúc.” Đừng bao giờ quát tháo.

- *Hướng dẫn lại*. “Tại sao hai trẻ không chơi cờ tỷ phú.” Nếu mọi chuyện trở nên quá ồn ào, gợi ý một sinh hoạt khác yên tĩnh hơn: “Tại sao các con không kiếm một trò để chơi?”

- *Nói cho biết rõ*. Giải thích về những mong đợi của bạn và những gì sẽ xảy ra nếu các trẻ không

tuan theo. “Nếu con không chơi tử tế, Kevin sẽ phải về nhà”.

- *Kỷ luật riêng tư.* Nếu cần nói với một trẻ hoặc kỷ luật con bạn, bạn thực hiện điều đó riêng tư. “Xin lỗi, bác cần nói chuyện với John một chút.”

- *Giải thích tại sao thái độ ấy không phù hợp.* “Khi con gọi Alexis là đồ ngốc, điều đó sẽ làm tổn thương đến cảm xúc của nó và làm cho nó muốn nói điều gì đó đã kích con.” “Con có thể bảo bạn con là con muốn có lượt chơi, nhưng con không được giật cái điều khiển trò chơi. Làm vậy những trẻ khác sẽ không muốn chơi với con.” *Trẻ em mà cha mẹ có biện pháp kỷ luật bằng cách giúp chúng hiểu hậu quả hành động của chúng, thay vì răn đe hình phạt hay la mắng chúng, thường rất dễ hòa đồng với trẻ cùng trang lứa, cũng như ít tỏ ra ta đây và đòi hỏi quá nhiều.*

- *Theo dõi tới nơi tới chốn.* Đừng ngăn ngại chở trẻ về nhà hoặc chỉ cửa cho trẻ đi ra nếu trẻ vẫn có thái độ không đúng. “Lần sau khi cháu trở lại đây, cháu có thể nhớ nội quy này.”

- *Nói chuyện với cha mẹ trẻ.* Bất cứ lúc nào trẻ bị thương, hãy gọi cha mẹ trẻ và giải thích. Người ấy sẽ nghe được thông tin của bạn tốt hơn nghe từ con họ. Hãy dùng óc phán đoán của bạn để suy xét khi nào nên nói chuyện với cha mẹ trẻ về thái độ không ngoan của con họ.

## SÁCH VỀ XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

### Dành cho phụ huynh và giáo viên

Tôi rất muốn đề nghị với các bạn một số sách có thể giúp bạn tìm hiểu rõ về các vấn đề quan hệ tình bạn cũng như sự phát triển khả năng giao tiếp xã hội của trẻ.

*Best Friends, Worst Enemies: Hiểu biết về cuộc sống giao tiếp xã hội của Trẻ*, tác giả Michael Thompson và Catherine O’Neill Grace cùng với Lawrence J. Cohen (New York Ballentine, 2001). Kim chỉ nam rất hay giúp chúng ta hiểu được các động cơ và ý nghĩa về thái độ giao tiếp xã hội của trẻ.

*Good Friends Are Hard To Find: Giúp con bạn tìm, kết bạn và nuôi dưỡng tình bạn*, tác giả Fred Frankel (Los Angeles: Perspective, 1996). Những lời khuyên quý giá về xây dựng tình bạn để trở thành người chủ mời thích hợp hơn, tạo được các buổi hẹn vui chơi an toàn, hạn chế những sở thích gây cản trở cho tình bạn.

*The Friendship Factor: Giúp trẻ định hướng cuộc sống giao tiếp xã hội của chúng – và tại sao điều đó có ý nghĩa đối với sự thành công và hạnh phúc của trẻ*, tác giả Kenneth H. Rubin (New York: Viking Penguin, 2002). Trên hai mươi năm nghiên cứu về quan hệ bạn bè được mô tả trong sách hướng dẫn có giá trị này dành cho cha mẹ và giáo viên.

*The Unwritten Rules of Friendship: Những biện pháp giản đơn giúp trẻ tạo quan hệ bạn bè*, tác giả Natalie Madorsky Elman và Eileen Kennedy-Moore (New York: Little Brown, 2003). Một mỏ vàng nghệ thuật giúp trẻ trở nên những bạn tốt hơn và người chủ mời thích hợp hơn.

*“Why Doesn’t Anybody Like Me?” Cẩm Nang Nuôi Dạy Những Trẻ Tự Tin về Mặt Giao tiếp xã hội*, tác giả Hara Estroff Marano (New York: Morrow, 1998). Một cuốn sách thông tin phong phú và thân thiện về cách giúp trẻ nâng cao khả năng giao tiếp xã hội.

### Dành cho trẻ

*A Good Friend: Làm thế nào để có bạn tốt, làm thế nào để trở thành một người bạn tốt*, tác giả Ron Herron và Val J. Peter (Boys Town, Neb.: Boys Town Press, 1998). Mười lời khuyên về việc hòa nhập với người khác, một bộ các kỹ năng trẻ cần để xoay xử trong các tình huống giao tiếp xã hội, cộng thêm một danh sách các thái độ cần tránh để bạn không gây tổn thương đến tình bạn. Dành cho trẻ từ 10 tới 14 tuổi.

*A Smart Girl’s Guide to Friendship Trouble: Giải quyết các tình trạng gây gổ, bị cho ra rìa và tất cả những gì cần biết để được mọi người yêu mến*, tác giả Patti Kelly Criswell (Middleton, Wis.: Pleasant Company, 2003). Tôi thích cuốn sách này vì nó đưa ra những giải pháp thực tế cho các vấn

đề gây khó khăn cho trẻ nữ ở lứa tuổi cấp hai – trẻ gái từ 10 đến 14 tuổi.

*Don't Slurp Your Soup*, tác giả Lynne Gibbs (Waterbird Press, 2002). Mô tả những thái độ giúp trẻ em hòa nhập với người khác. Sách bao gồm phép lịch sự khi ăn, cách giới thiệu, cách thức gọi điện thoại, làm sao để trở thành người chủ mời tốt và một trẻ chơi thể thao giỏi. Dành cho trẻ từ 4 đến 8 tuổi.

## Phần 3

# 25 vấn đề quan trọng về quan hệ tình bạn và cách giải quyết

## Vấn đề quan hệ tình bạn 1

### Cãi nhau

**Cách ứng xử hàng ngày:** Luôn gây sự; thái độ gắt gỏng; làm bạn bè xa lánh

**Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn:** Giải quyết mâu thuẫn để mọi trẻ đều bằng lòng.

“*Dĩ nhiên con tức điên lên. Nó chẳng can có gì!*”

“*Tại sao con phải xin lỗi trước? Nó gây chuyện.*”

“*Thế là – Nó khỏi đến đây luôn. Chúng con hết còn cãi nhau.*”

### CHUYỆN GÌ KHÔNG ỔN?

Cãi nhau. Gây chuyện. La hét. Đóng sầm cửa. Khóc lóc. Làm tổn thương tình cảm. Cãi nhau là một phần nổi cộm khiến tại sao trẻ không hòa nhập được và do đâu tình bạn của chúng đổ vỡ. Tất nhiên mâu thuẫn cũng là một phần trong cuộc sống. *Một khảo sát toàn quốc cho thấy 43 phần trăm trẻ trung học cơ sở cho biết trẻ xung khắc với nhau ít nhất một ngày hơn một lần.*

Một trong những kỹ năng tối cần thiết để xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn, bạn cần hướng dẫn con mình cách giải quyết các mâu thuẫn để trẻ có thể tiếp tục tồn tại trong đời sống giao tiếp xã hội đa dạng. Học cách ứng xử với tất cả các vấn đề nổi lên bất ngờ là một phần quan trọng của quá trình phát triển và là kỹ năng sống cần thiết. Điểm then chốt là con bạn phải học không những cách giải quyết các vấn đề mà còn học cách thực hiện được những điều đó êm xuôi, biết cách bình tĩnh để tất cả các trẻ có liên quan đều cảm thấy mình không bị thua thiệt. Điều đó gọi là viễn tưởng thắng cuộc và là cách tốt nhất để giảm thiểu cãi nhau và khôi phục lại tình bạn. Việc học kỹ năng này không những làm tăng đáng kể hiệu số tình bạn của con bạn mà còn cải thiện sự hài hòa về bộ mặt của gia đình. Phải chăng điều đó từng là một điểm son?

### TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?

Để hình dung tại sao con bạn thường hay cãi nhau với bạn bè, bạn cần đi sâu vào gốc rễ chuyện gì đang diễn ra. Tại sao con bạn và bạn bè của nó luôn luôn mâu thuẫn với nhau? Sau đây là những điều cần xem xét. Đánh dấu xác định điều có thể áp dụng.

- Có phải đây là thái độ mới mẻ của trẻ? Nếu đúng vậy, có những thay đổi nào nổi cộm gần đây trong cuộc sống của trẻ không?

- Con bạn có cãi nhau với *tất cả* bạn bè của nó hay chỉ một vài trẻ thôi? Chuyện gì có vẻ tạo ra nhiều rắc rối nhất?

- Con bạn có thể bị ganh tị hay ác cảm của đứa bạn này không? Tại sao?

- Con bạn có ích kỉ hoặc chỉ đặt nặng vật chất không? Có phải những cuộc cãi nhau này luôn luôn là về những thứ con bạn muốn mà đứa trẻ kia có?

- Nó có tức giận hoặc khó tự lấy lại bình tĩnh không? (Nếu có, xin xem thêm vấn đề Nóng Nảy.)

- Con bạn có quá nhạy cảm và dễ bị chọc tức không? (Nếu có, xem thêm vấn đề Quá Nhạy Cảm hoặc Bị Chọc Gheo.)

- Có phải các cuộc cãi nhau thường xảy ra bất chợt khi con bạn và đứa bạn này đang ganh nhau không? Có phải trẻ quá ganh đua, sợ thua, trẻ là người cầu toàn, hoặc đơn giản là một kẻ thua kém. (Nếu có, xem thêm mục Trẻ Thua Kém và vấn đề Quá Ganh Đua.)

- Có phải trẻ luôn cần đến bạn hoặc người nào khác để giải quyết vấn đề ấy không?

- Vấn đề này có phải liên quan đến sức mạnh hay muốn nắm quyền kiểm soát không? Trẻ có tỏ ra trịch thượng hay kẻ cả không? (Nếu có, xem thêm vấn đề Hồng Hách.)



- Tình bạn này có nguy cơ bị sụp đổ không? Có phải chuyện cãi nhau này chỉ đơn thuần là một cách phá bình không? (Nếu có, xem thêm vấn đề Xích Mịch.)
- Có phải chuyện cãi nhau bắt đầu khi một đứa bạn khác tham gia vào không? Có thể đó là vấn đề vốn dĩ “Ba trẻ thành sinh chuyện.”
- Bạn có để ý thấy các cuộc cãi nhau này thường xảy ra vào thời điểm nào trong ngày hay trong tuần không? Các cuộc cãi nhau có thể nổ ra bởi đói, mệt, căng thẳng hoặc thất vọng không?
- Chuyện cãi vã thường về điều gì? (Đồ chơi, đi đâu, làm gì?) Có giải pháp dễ dàng nào không? Suy đoán nào của bạn là thích hợp nhất về lý do tại sao con bạn luôn luôn cãi vã? Viết ra đây.

---

---

---

## XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

### Giải quyết xung khắc để mọi trẻ đều hài lòng

Một bí quyết quan trọng để hòa nhập với bạn bè của trẻ là học cách giải quyết vấn đề giữa các bạn bè của trẻ với nhau. Nếu bạn không thể dàn xếp ổn thỏa chuyện cãi vã, điều này có nghĩa là không trẻ nào chịu nghe và bằng lòng. Vì vậy sau đây là những bước giúp giải quyết mâu thuẫn mà bạn có thể hướng dẫn con bạn.

1. *Dừng lại và lấy bình tĩnh.* Ngay khi con cảm thấy chuyện cãi nhau sẽ chẳng đi tới đâu, hãy hòa theo tâm trạng của bạn con. Có phải tình cảm của bạn con sẽ bị tổn thương không? Nếu con hoặc bạn con có giọng nói hoặc sắc mặt tỏ ra căng thẳng, cần phải có thời gian nghỉ. Con hít một hơi thật sâu, gợi ý là hai con dừng lại để lấy bình tĩnh, uống một ly nước mát hay bỏ đi một lúc rồi quay lại. Chỉ khi nào con và bạn của con bình tĩnh thì hai đứa mới có thể nói về những gì đang làm hai bên căng thẳng.

2. *Đưa ra một số quy tắc nói chuyện.* Đồng ý lần lượt có người nói có người nghe để nghe mỗi khía cạnh vấn đề của nhau. Không ngắt lời. Không bỏ ngang. Không đả động đến tên bố mẹ của nhau, chửi tục hoặc đổ lỗi cho nhau. Giữ bình tĩnh. Nói lên sự thật và luôn luôn tôn trọng. Nên nhớ là cả hai con đều chịu một phần trách nhiệm.

3. *Lắng nghe kỹ.* Nghe rõ quan điểm của bạn con.

4. *Dùng “lời lẽ diễn cảm”.* Khi con nói, hãy cho biết con cảm thấy như thế nào. Cho biết tại sao con cảm thấy như vậy. Cho biết con muốn gì hoặc cần điều gì cho công bằng. Đừng nói “Bạn đã làm điều này” hoặc “Bạn đã nói thế kia.” Việc của con là bác bỏ vấn đề chứ không phải kích bác bạn con.

5. *Đồng ý xét xem đó là vấn đề gì.* Cả hai đứa đều cần xác định các con thực sự đang cãi nhau về vấn đề gì?

6. *Giải pháp động não thay thế.* Tìm một giải pháp công bằng cho cả hai đứa.

7. *Đồng ý làm và tiếp tục.* Nếu có bất cứ tình cảm nào bị tổn thương, hãy cố gắng bỏ qua cho nhau và tiếp tục đi tới.

### TÔI NÊN NÓI GÌ?

- *Bày tỏ cảm thông.* Các cuộc cãi nhau giữa bạn bè là điều gay gắt đối với mọi người, nhưng đặc biệt giữa các trẻ với nhau. Các khả năng xảy ra là con bạn, bạn của nó hoặc cả hai đều bị tổn thương. Nhớ là mục tiêu của bạn không phải là giải quyết vấn đề – đó là chuyện tùy thuộc các trẻ – nhưng bạn có thể nhận biết sự tổn thương ấy – “Bác biết tại sao con thấy khó chịu.” “Các cuộc cãi nhau chẳng bao giờ vui vẻ. Chúng làm ai nấy đều cảm thấy bị xúc phạm.”

- *Dừng hỏi tại sao, hãy hỏi chuyện gì.* Đặt các câu hỏi thích hợp có thể giúp trẻ nhìn ra chuyện gì nổ ra cãi nhau và ngay cả có thể ngăn chặn lần cãi nhau kế tiếp. Hỏi các câu hỏi “tại sao” (“Tại sao

con cãi nhau?” “Tại sao con không thể hòa hợp với bạn ấy?”) gần như chắc chắn làm cho con bạn bị bối rối và trả lời “Con không biết.” Thay vào đó, cố gắng hỏi “Các con cãi nhau về điều gì?” “Bạn con nói gì?” “Con đã làm gì?” “Các con muốn xảy ra cái gì bây giờ?”

- *Cần phải có thời gian ngưng lại.* Thậm chí chỉ vài giây cũng có thể đủ ngăn chặn một cuộc cãi vã lớn chuyện, vì thế giúp con bạn nghĩ được một vài chuyện gì đó để nó gọi ra nhằm đẩy lùi một cuộc tranh cãi sắp bùng lên. “Khi con cảm thấy như con và bạn con sắp bắt đầu cãi nhau, cố gắng điều chỉnh tình trạng đó. Con có thể nói ‘Bạn biết, mình tức điên lên đến nỗi phải nói toẹt ra ngay bây giờ,’ ‘Cho mình một lúc để bình tĩnh lại.’ ‘Mình cần đi dạo một lúc,’ hoặc ‘Chúng mình đi ném vòng đi.’”

- *Khuyến khích các trẻ tự giải quyết vấn đề.* Hỏi các trẻ có liên quan xem chúng có định làm gì để giải quyết vấn đề “của chúng.” Xét cho cùng, luyện tập trong cuộc sống thực tế là cách tốt nhất cho các trẻ học các kỹ năng. “Bác biết hai con có thể giải quyết vấn đề này. Nhưng nếu các con cần bác, bác ở phòng bên, nhưng đừng rời khỏi cái bàn ấy cho tới khi các con có thể dàn xếp thỏa đáng.” “Để xem hai đứa có thể giải quyết vấn đề này êm xuôi trong vòng ba phút hay không. Các con là bạn của nhau đã lâu rồi mà không giải quyết được điều này sao.”

- *Khuyến khích học hỏi.* Nếu đến giờ con bạn có được bất cứ sự thành công nào trong việc chấm dứt một cuộc cãi nhau, hãy giúp trẻ nhớ cách ấy để giải quyết vào lần sau. “Đó quả là một ý kiến hay. Con nên cố gắng làm như vậy cho lần tới.”

- *Nhắc trẻ thấy được bên đối diện.* Trẻ em thường bị cuốn hút vào quan điểm riêng của mình đến nỗi không còn thấy được bạn chúng đến từ đâu. Bạn có thể giúp chúng thay đổi tiêu điểm: “Patrick cảm thấy như thế nào?” “Con có nghe đúng những gì nó đã nói không?” “Nó nghĩ thế nào là không thiên vị?”

## TÔI NÊN LÀM GÌ?

- *Tìm ra nguyên nhân thật.* Thông thường có những vấn đề liên quan sâu xa hơn: Chuyện gì thực sự dẫn đến các cuộc cãi nhau này? Có phải trẻ kia được quan tâm nhiều hơn, được quý mến hơn hoặc bị ức hiếp? Trẻ ấy có những điều gì đáng nói hơn? Có ai cảm thấy trẻ không được lắng nghe và đang bị lợi dụng không? Trẻ kia có thích cãi nhau khi con bạn chỉ cố giữ lập trường của nó không? Con bạn có quá nhạy cảm, vội đưa ra kết luận là nó bị lợi dụng và đối xử thiên vị không? Hỏi ý kiến của bạn bè trẻ, các giáo viên, những người huấn luyện để biết rõ về con bạn. Hãy so sánh các nhận xét, tìm về căn nguyên của vấn đề, sau đó quyết tâm làm điều gì đó bạn nghĩ mình có thể bắt đầu thay đổi được tình hình.

- *Dạy cách giải quyết xung khắc.* Sử dụng Xây Dựng Kỹ năng quan hệ Tình bạn: Giải quyết các xung khắc để tất mọi trẻ đều bằng lòng, nhưng đừng trông chờ phép màu trong vòng một sớm một chiều. Tìm hiểu xem cần tập luyện kỹ năng nào, vì thế hãy tìm những cơ hội trong cuộc sống thực tế để tập kỹ năng ấy, rồi lặp đi lặp lại. 45% trẻ em trung học cấp hai đều có xung khắc một ngày hơn một lần và 80% trẻ cho biết chúng thấy các trẻ cãi nhau hoặc đánh nhau hàng ngày.

- *Đưa bạn trẻ vào chiến lược mới.* Khuyến khích con bạn cho bạn của nó biết là gần đây nó biết bạn nó hay cãi nhau, và không muốn tiếp tục như vậy nữa, vì điều đó làm tổn thương đến mối quan hệ của chúng. Cuối cùng, sẽ đưa hai đứa trẻ đến vũ điệu tango.

- *Khuyến khích tính trung thực.* Nhiều trẻ cãi nhau vì chúng chưa bao giờ tập cách bày tỏ những sự thất bại của chúng bằng tính cách lành mạnh. Bí quyết ở đây là hòa hợp qua từ ngữ, gọi ra được cảm xúc để trẻ biết cách diễn tả trẻ cảm nhận như thế nào khi trẻ bắt đầu tức giận, khó chịu, âu lo, bực bội, nản chí hay bị căng thẳng. Nhưng nhắc trẻ dùng “lời lẽ diễn cảm” và đừng nói “bạn... bạn... bạn.”

- *Chỉ can thiệp nếu cần.* Nếu bạn nghe thấy nhen nhúm cãi nhau, ở vị trí có thể nghe được, chỉ can thiệp khi cảm thấy quá căng thẳng, nhưng trước khi cuộc cãi nhau bùng lên. Có thể có lời nhắc nhở nhẹ nhàng, chẳng hạn như, đưa ra một dấu hiệu riêng đã được thỏa thuận trước (như kéo tai của bạn). Với

trẻ nhỏ tuổi hơn, bạn nói, “Bác thầy hai trẻ giận nhau cần phải bình tĩnh. Con vào phòng bên kia, còn con vào nhà bếp, cho tới khi các con có thể nói chuyện với nhau bình tĩnh và tình hình được giải quyết.”

- *Khuyến khích sửa sai.* Nếu tình cảm bị tổn thương và con bạn là nguyên nhân gây ra, khuyến khích con bạn sửa sai. Trẻ có thể gọi điện cho bạn của nó, đề nghị bỏ qua cho nó, hoặc xin lỗi bạn nó và cho bạn nó biết là nó rất lấy làm tiếc, hoặc đưa ra cách giúp hai trẻ vượt qua được rào cản và chấp lại mối quan hệ với nhau.

- *Nhấn mạnh đến đức kiên nhẫn.* Con bạn phải hiểu sự thay đổi không phải dễ. Cần thời gian để con bạn thay đổi các thói quen của nó. Và cũng cần đôi chút điều chỉnh để bạn nó nhận ra con bạn đang cố gắng có được thái độ cư xử mới. Do đó tiếp tục khuyến khích con bạn – đồng thời cũng phải giúp con bạn luôn phải nhận thức thực tế. Điều này sẽ có tác dụng, nhưng cần có thời gian.

## LỜI KHUYẾN VỀ TÌNH BẠN

### **Nguồn phát xuất chính các cuộc cãi nhau**

Naomi Drew, tác giả cuốn “*Hướng Dẫn Trẻ Giải Quyết Xung Khắc.*” Khảo sát các nguồn phát xuất chính các cuộc cãi nhau ở học sinh cấp hai. Sau đây là thứ tự xảy ra theo tần xuất.

*Những xung khắc nổi cộm nổ ra đối với trẻ trai:*

1. Ai đúng ai sai
2. Khoe khoang khoe lác
3. Hơn thua nhau trong thể thao hoặc trong học tập
4. Luật chơi
5. Gọi tên bố mẹ ra hoặc lăng mạ

*Những xung khắc nổi cộm nổ ra đối với trẻ gái:*

1. Bép xép, đồn thổi
2. Tiết lộ bí mật
3. Bạn trai
4. Cảm giác ganh tị hoặc bị cho ra rìa
5. Những lời nói xấu sau lưng.

## **BẢNG THEO DÕI QUAN HỆ TÌNH BẠN TRONG 21 NGÀY**

Qua 21 ngày sắp tới, sau đây là những gì tôi làm để giúp con tôi tập cách *Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn* : Giải quyết xung khắc để mọi trẻ đều bằng lòng.

## **SÁCH VỀ XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN**

### **Dành cho phụ huynh và giáo viên**

*Peaceful Parents, Peaceful Kids: Các cách thực tiễn để tạo được gia đình đầm ấm và hạnh phúc*, tác giả Naomi Drew (New York: Kensington Books, 2000). Đây là cuốn sách giáo dục không thể thiếu được trong việc nuôi dạy con cái, trẻ ít bị căng thẳng, biết hợp tác, và hòa thuận hơn.

*Tired of Yelling: Hướng dẫn con cái chúng ta giải quyết xung khắc*, tác giả Lyndon D. Waugh (Athens, Ga.: Longstreet Press 1999). Một bác sĩ tâm thần đưa ra các giải pháp về nuôi dạy trẻ để làm lắng dịu tình trạng căng thẳng trong gia đình và giúp cho trẻ từ mới chập chững biết đi tới tuổi thanh thiếu niên học tập các kỹ năng làm hòa.

*Waging Peace in Our Schools*, tác giả Linda Lantieri và Janet Patti (Boston: Beacon Press, 1996). Một cuốn sách dành cho mọi nhà giáo dục và những người bên vực quyền lợi của thiếu nhi đều phải đọc, được hai chuyên gia hàng đầu viết về cách giải quyết xung khắc.

### **Dành cho trẻ**

*Mathew and Tilly*, tác giả Rebecca C. Jones (New York: Puffin Books, 1995). Mathew và Tilly đều hình dung ra cách giải quyết xung khắc của chúng sau khi chúng đánh nhau. Dành cho trẻ từ 4 đến

8 tuổi.

*Peace on the Playground*, tác giả Eileen Lucas (New York: Franklin Watts, 1991). Sách giúp trẻ em hiểu tại sao giải quyết xung khắc và tìm được những cách giải quyết một cách ôn hòa. Dành cho trẻ từ 4 đến 7 tuổi.

*The Butter Battle Book*, tác giả Tiến sĩ Seuss (New York: Random House, 1984). Một sách cổ điển rất hay, giúp trẻ nhận ra sự khác nhau về nhận thức có thể dẫn tới gây hấn như thế nào và cuối cùng là đánh nhau. Dành cho trẻ từ 5 tới 10 tuổi.

*The Cybil War*, tác giả Betsy Byars (New York: Viking Penguin, 1981). Thông tin sai lạc có thể gây ra xung khắc giữa những bạn bè thân nhau từ lâu. Dành cho trẻ từ 9 đến 12 tuổi.

*The Hating Book*. Tác giả Charlotte Zolotow (New York: Harper-Collins, 1989). Là viên ngọc nếu như con bạn bị tổn thương tình cảm và đánh nhau với bạn thân. Cuối cùng hai trẻ giải quyết được sự hiểu lầm và hiểu rằng luôn có hai mặt trong mọi mối xung khắc. Dành cho trẻ từ 4 tới 7 tuổi.

*The Kids' Guide to Working Out Conflicts: Cách để giữ bình tĩnh, luôn an toàn và biết hòa nhập*, tác giả Naomi Drew (Minneapolis, Minn.: Free Spirit, 2004). Chuyên gia nổi tiếng về giải quyết xung khắc, đem đến cho trẻ các cách giải quyết xung khắc một cách ôn hòa. Một tài liệu rất hay cho trẻ từ 9 tới 14.

## **Vấn đề quan hệ tình bạn 2**

### **Bạn xấu**

**Cách ứng xử hàng ngày:** Thích chơi với trẻ có thái độ lễ độ và các tính nết khác biệt.

**Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn:** Không can dự vào chuyện rắc rối.

*“Tại sao cậu không thích bạn tôi? Chúng ta có bao giờ làm phiền nhau nhiều hoặc làm điều gì xấu đâu.”*

*“Mẹ, tại sao mẹ không tin tưởng con? Jeremy đâu phải là đứa trẻ tồi đến thế.”*

*“Sao bạn run lên thế? Chúng ta đâu có cướp ngân hàng hay làm chuyện gì đâu.”*

### **CHUYỆN GÌ KHÔNG ỔN?**

Trong số những câu hỏi rắc rối nhất mà tôi nhận được từ các bậc cha mẹ có liên quan tới con cái họ là “bạn xấu.” “Tôi phải làm gì nếu con gái tôi có một bạn mới mà trẻ đó có thể ảnh hưởng xấu tới con tôi?” “Tôi lạng người đi mỗi khi con trai tôi tới nhà trẻ này: tôi biết không có phụ huynh nào giám sát ở đó và ai biết được chúng sẽ làm gì?” Bạn bè xấu. Chúng là cơn ác mộng tồi tệ nhất của mọi bậc cha mẹ. Chúng ta hay tưởng tượng những điều tồi tệ nhất: ma túy, thuốc lá, vấn đề tình dục, tình trạng rắc rối về luật pháp. Cha mẹ phải làm gì nếu thấy con gái mình bắt đầu cặp kè với một trẻ mà phẩm chất của nó không có vẻ giống họ? Đã bao giờ bạn thấy phải cấm con trai mình quan hệ với một đứa bạn cá biệt nào chưa? Điểm mấu chốt về vấn đề này là: để con bạn chơi với bạn bè có những cá tính khác với nó sẽ không sao cả. Xét cho cùng, việc để con cái chúng ta tiếp cận với nhiều dạng người là một phần quan trọng giúp trẻ mở rộng phạm vi hiểu biết, học hỏi các kỹ năng mới, cách nhìn mới và hòa nhập với người khác. Bí quyết ở đây là biết được khi nào những phẩm chất hoặc lối sống của trẻ khác thực sự lễ độ, sống buông thả, và hoàn toàn không còn thích hợp nữa. Hãy xét đến điều sau: Việc cặp kè với trẻ này có làm hại đến tính cách, tiếng tốt và sức khỏe của con bạn không? Nhớ là một trẻ rất ít khi “bị biến thành xấu” bởi một trẻ khác, nhưng bạn bè mà con bạn thích cặp kè chắc chắn có thể tạo thêm những chuyện linh tinh mà nó có thể gây ra – hoặc không gây ra – dẫn đến những rắc rối.

### **TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?**

Đừng quá vội đổ lỗi cho “bạn bè xấu.” Nhớ là chính con bạn đã chọn chúng. Vì vậy vấn đề thực sự là chuyện gì đang diễn ra? Tại sao con bạn lại thích giao du với người bạn cá biệt ấy? Đây là một số vấn đề bạn nên đặt ra cho mình:

- Có điều gì xảy ra vào thời điểm đầu của mối quan hệ không, chẳng hạn như mất một người bạn?

Gia đình ly dị? Chuyển nhà? Chuyển trường? Chuyển lớp? Trẻ cùng nhóm tuổi hắt hủi?

- Con bạn có thích chơi với trẻ này như một đứa bạn hoặc ngược lại? Nếu trẻ kia đối xử với con bạn như một bạn đồng hành trước, thì con bạn đáp lại mối quan hệ ấy như thế nào? Tình bằng hữu, nhà bạn có phải là nơi để giao du, một nơi an toàn, để ăn uống vui chơi, để gần gũi với gia đình không? Tại sao “trẻ xấu” này thích chơi với con bạn?

- Con bạn có đang tìm sự vui nhộn không? Thích liêu lĩnh không?

- Con bạn có thiếu bạn bè chẳng? Có phải nó không biết cách kiếm bạn mới không? Có phải bạn cần dạy trẻ các kỹ năng giao tiếp xã hội mới để nó có thể được các nhóm trẻ khác, gồm cả nhóm trẻ cá biệt hơn, chấp nhận?

- Có phải đứa bạn đồng hành, hoặc nhóm bạn tạo cho trẻ ở tình trạng đó không? Nhóm trẻ đồng trang lứa có chấp thuận không? Trẻ có bị phe nhóm hay các trẻ khác hắt hủi?

- Sự che trở như thế nào? Có dịp nào con bạn đang bị những trẻ khác ức hiếp không, và đứa trẻ này che chở nó an toàn không? Có các phe nhóm hoặc bè phái trong trường của con bạn, hoặc nơi hàng xóm xung quanh bạn không?

- Điều này có liên quan đến sự kiểm soát không? Trẻ cố tình giao du với nhóm trẻ này mà biết cha hoặc mẹ không đồng ý điều ấy không? Trẻ hiện có mâu thuẫn với bạn về chuyện gì không? Trẻ có bị kích động bởi sự liêu lĩnh không? Trẻ có tìm kiếm những đứa trẻ này vì chúng muốn “loại bỏ sự bao bọc” không?

Sự suy đoán nào của bạn đúng nhất về lý do tại sao con bạn chơi với “bạn bè xấu” này? Viết ra đây.

---

---

---

### TÔI NÊN NÓI GÌ?

- *Trình bày lại về chuẩn mực.* Đừng làm ra vẻ hình thức: tự nhắc bạn đang đứng trên lập trường nào, và lặp lại các nguyên tắc của gia đình cho con bạn. Phải nói rõ ràng để trẻ biết những điều này và chắc chắn trẻ ý thức được hậu quả sẽ như thế nào nếu trẻ vi phạm. Sau đây là một số ít những điều ưa thích của cha mẹ: “Không ma túy, không uống rượu, không hút thuốc hoặc dùng vũ khí.” “Luôn gọi điện cho bố mẹ biết con ở đâu.” “Con chỉ đến nhà bạn ở đó có cha mẹ bạn giám sát.” “Con không thể bỏ đi chỗ khác mà không báo cho cha mẹ biết.” “Trẻ chỉ được đến nhà bạn có cha mẹ ở nhà.” “Con không được xem phim, nghe nhạc hoặc chơi trò chơi điện tử được xếp loại \_\_\_\_.” Một lần nói chưa đủ để con bạn từ bỏ việc nó làm, vì thế phải dự tính sẽ nói về các nguyên tắc đó nhiều lần, lặp đi lặp lại.

### XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

#### Không can dự vào rắc rối

Qua việc dạy kỹ năng sau, bạn có thể giúp con bạn tạo ra một số thái độ an toàn để sử dụng trong trường hợp căng thẳng xảy ra với bạn bè và bạn không có mặt ở gần.

1. *Quyết định nếu có rắc rối.* Hãy tin vào bản năng can đảm của con. Nếu con không cảm thấy thoải mái, hãy nghĩ tới khả năng con hoặc bạn con có thể bị tổn thương, hoặc biết là có ai đó đang làm điều sai trái – tức là rắc rối. Nhớ là bạn bè tốt không bao giờ đưa con vào chỗ nguy hiểm, hoặc khiến cho con phải làm điều con không muốn, hoặc yêu cầu con không tuân theo nguyên tắc hoặc ngay cả luật lệ.

2. *Quyết định nên làm gì.* Nhận định quyền lựa chọn của con. Con nên nhớ là không phải nói với bạn con là phải làm gì; con cứ việc tự mình hành động. Con có quyền lựa chọn. Con có thể:

- Gọi cha mẹ hay một người lớn con quen biết đến đón con về.

- Cố nói với bạn con làm điều gì khác đi.

- Nói cho bạn con biết lý do hoặc chỉ cần nói một cách cương quyết là “Tôi không muốn.”

- Tìm cách thoái thác, chẳng hạn “Tôi phải về nhà. Tôi không được ra khỏi nhà.”

- Rời bỏ nơi xảy ra rắc rối. Chào tạm biệt và bỏ đi.

3. *Làm điều tốt nhất cho con.* Hãy nhớ rằng phải làm sao cho an toàn hơn là phải hối tiếc.

- *Tìm lý do.* Nói chuyện với con bạn về bạn của nó và đưa ra các câu hỏi để hiểu thêm về tiêu chuẩn chọn lựa của con bạn. “Con và bạn mới của con đã chơi với nhau khá lâu. Thế các con gặp nhau để làm gì? Trẻ ấy có thích chơi banh không? Nói cho mẹ biết thêm về bạn con. Mẹ có biết cha mẹ trẻ đó không?”

- *Chia sẻ mối quan tâm của bạn.* Thay vì xét đoán hoặc chỉ trích bạn của con (chắc chắn sẽ làm kết thúc cuộc nói chuyện), hãy mô tả những thay đổi bạn thấy ở con bạn. “Mẹ để ý mỗi lần con ngồi bên cạnh Kevin trong lớp là mẹ bị giáo viên của con gọi điện đến.” “Trước khi con gặp Darla, mẹ không bao giờ thấy con về sau giờ tắt đèn. Bây giờ đêm nào con cũng về trễ và quần áo phảng phất mùi thuốc lá.” “Gần đây con chửi thề hơi nhiều. Trước đây mẹ đâu có thấy con chửi thề khi con chưa giao du với nhóm bạn ấy.” Nếu bạn chưa chắc chắn mình biết được chuyện gì sẽ xảy ra, hãy đưa ra các câu hỏi. “Những hình xăm trên da của bạn con có ý nghĩa đặc biệt gì?” “Con giấu tờ tập san của Ricky khi mẹ vào phòng của con. Điều gì thực sự con không muốn mẹ nhìn thấy?” “Con đâu thích loại nhạc đó trước khi con gặp Josh. Con đã nói với mẹ không tán đồng với loại nhạc đó. Con có thấy mình đã thay đổi sở thích không?”

- *Nói chuyện với phụ huynh.* Cố gắng nói chuyện với cha hoặc mẹ trẻ kia và tốt nhất nói ngay sau khi con bạn chơi thân với trẻ ấy. Gặp riêng họ bao giờ cũng tốt nhất, nhưng một cuộc gọi điện thoại thường thực tế hơn. Cố gắng hết sức tỏ ra tích cực, thân tình và cởi mở. Sau đó trình bày nội dung cơ bản những gì bạn cần nói: “Thời gian gần đây con cái chúng ta gặp nhau hơi nhiều và tôi muốn tự giới thiệu. Tôi luôn luôn cố gắng tranh thủ được dịp nói chuyện với tất cả cha mẹ các trẻ là bạn của con tôi. Từ khi các trẻ thường hay cặp kè với nhau, tôi nghĩ chúng ta nên chia sẻ những nguyên tắc mà mỗi chúng ta đều có và trao đổi với nhau bất cứ thông tin gì đặc biệt.” Nhớ cho phụ huynh ấy biết số điện thoại để liên lạc với bạn và ghi lại tất cả những điều gì người ấy đã cung cấp. Nếu con bạn thấy “khó chịu,” không có gì lạ: chỉ cần giải thích cho trẻ biết tìm hiểu cha mẹ bạn là một phần trách nhiệm của cha mẹ để nuôi dạy con cái tốt. Và nếu bạn chưa dành thời giờ làm điều này với những bạn khác của trẻ, hãy chủ trương làm điều đó ngay từ bây giờ.

- *Nói chuyện với bạn bè trẻ.* Tỏ ra thân thiện với bạn bè của con bạn. Cởi mở với chúng và làm cho chúng biết bạn đang quan tâm tới cuộc sống của chúng. Bạn có thể thấy mặt khác biệt của bạn bè của con mình. “Cháu uống xô đa hay nước ngọt?” “Cháu có chơi môn thể thao nào không?” “Con và Josh gặp nhau như thế nào?” “Cháu học chung các môn gì với con bác?” “Cháu có anh hay chị không?” “Năm ngoái bác chưa biết cháu. Có phải cháu mới học trường này không?” “Cháu ở lại ăn bữa tối nhé?”

- *Câu hỏi giả định.* Một cách tốt để đánh giá khả năng xoay xở của trẻ là đưa ra những câu hỏi giả định, “Giả như... thì sao.” Bạn đưa ra tình huống của vấn đề, nhưng sau đó hãy nghe con bạn trả lời. Các câu trả lời của trẻ sẽ là nguồn sức bật để nói về những vấn đề có thể xảy ra khi trẻ có thể đối đầu với bạn xấu. “Giả như con tới nhà bạn mà cha mẹ bạn ấy không có nhà thì con làm sao?” “Giả như con ở rạp hát để xem một chương trình biểu diễn với bạn bè, nhưng thay vì xem chương trình ấy, chúng bảo chúng sẽ đi xem chương trình khác, một chương trình không dành cho trẻ em, thì con phải làm sao?” “Giả như con dự một buổi liên hoan tối toàn con gái, sẽ nghỉ qua đêm với nhau, mà có đứa nào đó lên ra ngoài rồi [hút thuốc, uống rượu, gặp bạn trai, v.v...] thì con làm sao?” “Giả như bạn con dám đi tắt qua những nơi thanh vắng [ở cánh rừng, đường cao tốc] thì con làm sao?”

- *Quan hệ cởi mở và chắc chắn.* Luôn duy trì mối liên lạc thông thoáng, mối quan hệ nồng nhiệt

và tích cực. Bạn có thể truyền đạt thông điệp rõ ràng “Mẹ thương con.” “Hãy nhớ, mẹ luôn ở đây vì con.” “Nói chuyện với mẹ lúc nào cũng được. Con có số điện thoại di động của mẹ.” Đừng để thái độ không thích của bạn về bạn bè của nó làm cản trở mối quan hệ giữa bạn và con mình.

## TÔI NÊN LÀM GÌ?

- *Tìm sự thật.* Nói chuyện với cha mẹ, giáo viên và người lớn mà họ có những ý kiến bạn coi trọng. Họ có biết con bạn và có chia sẻ mối bận tâm của bạn không? Con cái của họ có giao du với con bạn không? Nếu không, tại sao? Họ gợi ý những gì với bạn?

- *Luôn giữ liên lạc.* Bất cứ lúc nào cũng biết được con bạn ở đâu. Nói rõ cho trẻ là bạn muốn biết được tin trẻ ngay sau giờ tan học (hoặc bất cứ sinh hoạt nào). Nếu con bạn chưa dùng điện thoại di động hay máy nhắn tin, cho trẻ một thẻ gọi điện thoại và dạy trẻ cách dùng. Hướng dẫn cho trẻ còn nhỏ cách dùng điện thoại người nghe trả tiền. Như vậy không còn lý do gì để thoái thác.

- *Duy trì tình trạng ngôi nhà mở.* Trữ nước xô đa đầy tủ lạnh, giữ lại các phiếu khuyến mãi mua bánh pizza và biến ngôi nhà bạn thành nơi thân thiện với trẻ để bạn bè con bạn *thích* đến nhà bạn. Thực ra, bạn còn lo âu hơn nếu trẻ *không* muốn đưa bạn bè về nhà. Hãy mua một đầu máy DVD, có sẵn những trò chơi điện tử được ưa chuộng nhất, làm một sân bóng rổ. Ngoài cảm giác thoải mái không cần phải thắc mắc là con mình ở đâu, bạn còn có thể xác định chắc chắn mối bận tâm của mình có cơ sở rõ ràng.

- *Sẵn sàng tiếp cận.* Dù là cuộc thuê xe đi chơi chung, có người đi kèm, tài xế, huấn luyện viên, và tình nguyện viên làm việc cho lớp học hay nhà trường, bạn cũng cần luôn sẵn sàng để có thể tiếp cận và biết rõ về bạn bè của con bạn.

- *Khuyến khích hiệp hội mới.* Cách hay tốt nhất để giới hạn thời gian con bạn có thể giao du với một đứa bạn có khả năng xấu, là tìm các hướng xã hội khác và đưa con bạn vào đó. Tìm những nơi trẻ có thể kết thêm bạn mới, như câu lạc bộ Thiếu niên nam, Thiếu niên nữ, Hướng đạo sinh, các câu lạc bộ âm nhạc và thể thao. Sắp xếp các buổi sinh hoạt trẻ thực sự muốn tham gia (đội bóng rổ, các buổi học đàn ghi-ta, lớp hội họa). Một trong những cách hay nhất để xây dựng lòng tự trọng của trẻ và giúp trẻ phát triển cá tính mạnh mẽ là thông qua các sinh hoạt vun trồng những điểm mạnh tự nhiên của trẻ. Vì thế nhận dạng những điểm mạnh của con bạn về (điền kinh, nghệ thuật, cách nói chuyện) và tìm một sinh hoạt thích hợp để nâng cao các tiềm năng ấy.

- *Sẵn sàng.* Dạy trẻ biết làm gì bất cứ lúc nào trẻ cảm thấy không thoải mái, hoặc trẻ nghĩ có thể có rắc rối. Nếu con bạn chưa biết dùng điện thoại di động hoặc máy nhắn tin, cho trẻ một thẻ gọi điện thoại và dạy trẻ cách dùng thẻ ấy. Hướng dẫn các trẻ nhỏ tuổi hơn cách dùng điện thoại người nghe trả tiền. Thiết lập những từ mật mã để khi dùng chỉ có trẻ và gia đình biết được, chẳng hạn như “Robin Hood,” “mảnh hoặc xử” hay “Jimmy gọi.” Bằng cách đó, bất cứ lúc nào, bạn nói với con mình trong khi bạn bè nó đang lắng nghe, trẻ có thể nói từ ấy và bạn sẽ biết trẻ thực sự muốn về. Ngoài ra, nên có nhóm “hỗ trợ cha mẹ” mà bạn và một số bạn khác của bạn đồng ý là bất cứ lúc nào bạn đi vắng thì, con bạn sẽ gọi cho người ấy để báo cho họ đón con bạn về (và ngược lại.)

- *Theo dõi tình trạng có nguy cơ.* Duy trì ăng-ten của bạn tương đối nhạy bén hơn và bắt tần số của con bạn thật sát sao. Bạn có thấy những thay đổi về thái độ sống của con bạn có dấu hiệu báo trước một tình huống càng lúc càng trở nên nghiêm trọng không? Điểm then chốt là tìm ra những khác biệt bạn để ý thấy nơi con mình *kể từ khi trẻ giao du với đứa bạn này*: xuống hạng ở lớp, khó chịu, ủ dột, mắt đỏ (có chất gây nghiện), có mùi rượu hoặc có mùi thuốc lá (hoặc mùi nước hoa át mùi thuốc), bướng bỉnh, hỗn xược, giấu giếm cái gì đó, hoặc có cử chỉ lén lút, ngủ nhiều, tủ quần áo những kiểu quần áo hoàn toàn thay đổi, nó “không còn là kiểu ăn mặc như trước đây của bạn nữa.” Ngoài ra, có lẽ một phụ huynh khác, một người lớn hoặc giáo viên cũng đã bình phẩm với bạn về những thay đổi của con bạn hoặc về đứa bạn mới của con bạn. Khi còn nghi ngờ, bạn cần có sự giúp đỡ của người khác.

Nói chuyện với nhà tư vấn học đường, nhân viên xã hội, bác sĩ khoa nhi hoặc nhà chuyên môn về tâm thần. Và nhớ hướng các mối bận tâm của bạn vào đúng trọng tâm: con *bạn* hành động như thế nào thay vì đưa *trẻ khác* đã đối xử ra sao.

- *Cấm giao du với bạn xấu khi vấn đề nghiêm trọng đã nổi lên.* Nếu đưa bạn ấy rõ ràng gây ra “ảnh hưởng xấu” và đang đẩy con bạn tới chỗ vướng vào những thái độ sống nghiêm trọng, chẳng hạn như dùng chất gây nghiện hoặc uống rượu, ăn cắp đồ ở siêu thị, ham muốn tình dục hoặc hút thuốc, đó là lúc bạn phải ngăn chặn ngay mối quan hệ ấy. Điều này nói thì dễ hơn làm và bạn có thể cần phải xét đến cả những trường hợp đặc biệt cần làm như: trường lớp mới, trại hè, một tháng nơi nhà họ hàng, gửi trường nội trú, hoặc thậm chí phải chuyển nhà. Trong một số trường hợp đặc biệt, việc cấm đoán này thực sự có thể là một sự lựa chọn duy nhất để tránh vướng phải bi kịch có thể xảy ra.

## LỜI KHUYÊN VỀ TÌNH BẠN

### Nhàn cư vi bất thiện

Một báo cáo được phúc trình gần đây cho thấy một trong những cách tốt nhất để giữ trẻ tránh được các rắc rối là làm cho trẻ luôn bận rộn sau giờ học ở trường. Giờ tan học nằm trong khoảng từ 2 tới 6 giờ chiều được coi là thời gian có tỉ lệ hàng đầu về lối sống có nhiều rủi ro với bạn xấu, và dễ gây tội ác ở tuổi vị thành niên. Liên tục theo dõi trẻ những giờ tan học; giúp trẻ gắn bó với các chương trình sinh hoạt hay thể thao sau giờ học hoặc tranh thủ sự hỗ trợ của các cha mẹ khác, thay phiên nhau biến nhà mình thành nhà mở để các trẻ luôn được giám sát sau giờ học. Nếu bạn không có ở nhà, nhất định trẻ phải gọi điện ngay sau khi tan học để cho bạn biết nó đang ở đâu. Đưa ra một số giới hạn nơi con bạn có thể đến hoặc không thể đến sau giờ tan học, và buộc chúng phải tuân giữ.

### BẢNG THEO DÕI QUAN HỆ TÌNH BẠN TRONG 21 NGÀY

Qua 21 ngày sắp tới, sau đây là những gì tôi sẽ làm để giúp con tôi luyện cách xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn: Không can dự vào rắc rối.

---

---

## SÁCH VỀ XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

### Dành cho phụ huynh và giáo viên

Đúng, bạn có lý. Hầu hết các tựa sách này xuất hiện để nói về các vấn đề của thanh thiếu niên. Nhưng đó chính là lý do tôi trích dẫn về các sách này. Người ta rất thường chờ cho tới khi con cái họ gặp rắc rối rồi mới đọc những sách này. Đừng làm như vậy. Tất cả các sách này đều trình bày nghệ thuật và phương pháp phòng tránh rất hay nhằm dạy cho các trẻ kỹ năng ứng phó vững vàng và cách sử dụng tốt khả năng phán đoán.

*On the Safe Side: Dạy con bạn sự an toàn, mạnh mẽ và sự khôn lanh ở ngoài đường*, Tác giả Paula Statman (New York: HarperPerennial, 1995). Những thông tin thích hợp và khôn ngoan, và cách dễ dàng để dạy con bạn phán đoán tốt khi chúng cố gắng để tồn tại trong sự đa dạng của xã hội.

*Protecting the Gift: Giữ trẻ nhỏ và thiếu niên an toàn (và cha mẹ yên tâm)*, tác giả Gavin DeBecker (New York: Random House, 1999). Sách làm tăng thêm khả năng bảo vệ an toàn cho trẻ em của một chuyên gia hàng đầu trong việc dự đoán các hành vi bạo lực, và các cách giữ cho con cái chúng ta được an toàn.

*Teens in Turmoil: Một hướng đi để thay đổi cho các bậc cha mẹ, các thiếu niên và gia đình*, tác giả Carol Maxym và Leslie B. York (New York: Penguin Books, 2000). Sách hướng dẫn một cách hợp lý về phương pháp khắc phục những rắc rối của con cái dành cho các bậc cha mẹ.

*The Second Family: Sức mạnh thanh niên đang gây gánh nặng cho gia đình Mỹ như thế nào*, tác



giả Ron Taffel (New York: St. Martin's Press, 2001). Một cuốn sách hấp dẫn đối với tất cả các bậc cha mẹ, bất kể tuổi tác của con cái họ. Tác giả đưa ra những trường hợp chắc chắn để duy trì mối tương quan của cha mẹ và con cái: nếu chúng ta không giáo dục trẻ, tình trạng phản văn hóa hay nhóm trẻ đồng trang lứa với chúng có thể gây ảnh hưởng nơi chúng.

*When Good Kids Do Bad Things: Sách hướng dẫn phương pháp xoay xử để tồn tại cho cha mẹ thanh thiếu niên*, tác giả Katherine Gordy Levine (New York: Pocket Books, 1991). Nếu trẻ ngoan ngoãn của bạn bỗng dưng trở nên khó dạy, hoặc nếu bạn sợ đứa con ngoan của bạn có thể vướng phải rắc rối mà ngay cả bạn cũng không biết, thì bạn hãy đọc sách này. Một bà mẹ nuôi gần 400 trẻ, đã gặp và giải quyết được mọi rắc rối. Trình bày thẳng thắn và đưa ra các giải pháp thực tế dành cho các bậc phụ huynh.

*When Kids Get into Trouble* (Tái bản có sửa chữa), tác giả Priscilla Platt (Toronto: Stoddart, 1990). Sách đọc thích hợp cho các bậc cha mẹ với những ý tưởng hữu ích trong việc nuôi dạy con cái.

### **Dành cho trẻ**

*Stick Up for Yourself! Every Kid's Guide to Personal Power and Positive Self-Esteem*, tác giả Gershen Kaufman, Lev Raphael và Pamela Espeland (Minneapolis, Minn.: Free Spirit 1999). Bao gồm những ý tưởng đơn giản với những gương điển hình trong cuộc sống thực tế, để giúp trẻ học cách tự bảo vệ và tránh xa các rắc rối. Dành cho trẻ từ 9 đến 13 tuổi.

*The Behaviour Survival Guide for Kids: Làm thế nào để chọn bạn tốt và không can dự vào rắc rối*, tác giả Tom McIntyre (Minneapolis, Minn.: Free Spirit, 2003). Một cuốn sách rất hay với các gợi ý thực tiễn, tích cực, hữu ích nhằm giúp trẻ học cách tránh các rắc rối. Dành cho trẻ từ 10 tới 14 tuổi.

*The Mouse, the Monster and Me!* Tác giả Pat Palmer (San Luis Obispo, Calif. Impact, 1977). Những khái niệm khẳng định được chỉ dạy bằng phương pháp đơn giản cho trẻ. Dành cho trẻ từ 8 đến 12 tuổi.

## **Vấn đề quan hệ tình bạn 3**

### **Tiếng xấu**

**Cách ứng xử hàng ngày:** Bị tẩy chay; đối tượng bị đồn thổi và đàm tiếu; bị các nhóm bạn hắt hủi và không cho tham gia góp mặt

**Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn:** Thể hiện tính cách tốt và thái độ nhã nhặn

*“Jimmy nói nó không chơi với con nữa vì chuyện con làm lần trước.”*

*“Mẹ Kelly không cho con đến nhà nữa.”*

*“Mẹ sẽ không tin nổi những gì chúng đang nói về con.”*

### **CHUYỆN GÌ KHÔNG ỒN?**

Tiếng xấu là điều vô cùng tệ hại cho hình ảnh của trẻ trong quan hệ xã hội. Nếu con bạn bị cho là hay bép xép, chơi gian lận, vụng về đàn độn, hay hiếp đáp, gây ảnh hưởng xấu, nóng tính, đua đòi, tục tĩu, không đáng tin – cho dù đúng hay sai – thì nhận thức này có thể như keo dính đeo bám trẻ không những đối với bạn bè của nó mà còn cả với giáo viên và cha mẹ của trẻ nữa. Chẳng bao lâu, tiếng tăm lan rộng qua một đường dây bí mật và con bạn trở thành “chuyện xì xào bàn tán” khắp nơi trong quận huyện. Và các cha mẹ cứ thế truyền miệng nhau. Những lời mời dự liên hoan dần dần giảm đi, những bạn chơi với trẻ ấy không còn mấy khi đến ngủ qua đêm, và điện thoại không còn đổ chuông để quan hệ với trẻ đó nữa khi trẻ bị coi là vi phạm kỷ cương xã hội, hoặc bị nhìn nhận là đã vướng phải điều không hay hết sức trầm trọng. Tất nhiên, đôi khi tiếng xấu dựa vào chuyện bép xép sai lầm hoặc những đồn đại không đúng sự thật. Nhưng dù trường hợp nào đi nữa, việc bị bạn bè hoặc cha mẹ của những trẻ khác tẩy chay hoặc hắt hủi, đều gây tổn thương đến con bạn và gia đình bạn.

### **TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?**

Điều chắc chắn là con bạn không thể khai trừ tiếng xấu này trong một sớm một chiều. Cần phải có

thời gian. Và bạn cần điều tra xem như thế nào mà con bạn lại tiêm nhiễm hình ảnh tệ hại này, hoặc vì sao nó đang làm cho người khác xa lánh.

Nếu bạn không tìm ra manh mối, hãy hỏi một số người bạn quen biết con của bạn và đồng thời cũng là người có ý kiến bạn tin tưởng. Hãy trao đổi với các cha mẹ khác tại tổ chức hợp tác bảo hộ trẻ, các nhân viên chăm sóc trẻ ban ngày, huấn luyện viên, tài xế xe buýt chở học sinh, giáo viên. Kín đáo nghe những trẻ đồng trang lứa nói với con bạn hoặc nói về con bạn. Sau đây là một số khả năng có thể xảy ra về những gì làm cho người ta xa lánh con bạn. Con bạn có...

- Là nạn nhân của một nhận định sai lầm, một sự hiểu lầm, một nhận dạng lầm, hoặc lời đồn đại không trung thực không?
- Quá ôn ào, quá hư hỏng, quá kiêu căng và quá hung hăng không?
- Vô lễ? Có phải trẻ không bao nói làm ơn hoặc cảm ơn bạn không? Trẻ có bày bừa bãi rồi bỏ đi không? Ăn uống cầu thả không?
- Không tôn trọng người khác? Trẻ có gọi tên cha mẹ, chửi tục, nói lời nói kỳ thị và đưa ra những nhận xét đầy thành kiến? Trẻ có hỗn láo hoặc bướng bỉnh với người trên không? Trẻ có chửi thề hoặc nói chuyện tục tĩu không?
- Thiếu tôn trọng tài sản? Mượn mà không trả lại? Sử dụng đồ dùng trong nhà mà không hỏi hay để lại chỗ cũ không?
- Quá chung diện? Trẻ có trang điểm cầu kỳ hoặc chuyên chú vào một thứ gì độc đáo (khi các trẻ khác không có) không? Trẻ có mặc váy quá ngắn hoặc quần quá xê không? Trẻ có cắt tóc hoặc ăn mặc quá kệch cỡm không?
- Một đứa bép xép, phao tin đồn nhảm hoặc kẻ nói xấu sau lưng người khác không?
- Không đáng tin cậy? Trẻ có phản bạn bằng cách tiết lộ những tâm sự kín đáo của bạn không?
- Trẻ đi ức hiếp trẻ khác? Bần tiện hoặc hung dữ, hoặc đối xử không tử tế với trẻ khác không?
- Hay cãi nhau? Tự cao tự đại? Không biết chia sẻ? Luôn muốn mọi thứ phải theo ý mình? Không biết quan tâm đến người khác hoặc ích kỷ?
- Một tay thể thao dở, hoặc chơi thua kém người khác?
- Đưa lái nhái, đứa bép xép, đứa hay kêu ca, hoặc hay đòi hỏi?
- “Cụ non”? Trẻ có chọn những sinh hoạt hoặc trò giải trí mà các cha mẹ khác đều cho là không thích hợp với con cái họ không? Bạn cho trẻ xem phim, nghe nhạc hoặc chơi trò chơi điện tử mà các cha mẹ khác giới hạn con cái họ không?
- Là nạn nhân của chính tiếng tăm của bạn? Người ta có nghĩ bạn quá nghiêm khắc hay quá dễ dãi không? Bạn có hút thuốc hay uống rượu quá nhiều không? Bạn quát tháo hoặc chửi thề? Bạn có bông đùa tục tĩu và nói những chuyện đùa không thích hợp không?

Tất cả hoặc một trong số những sự kiện hoặc nhận thức này có thể góp phần vào tiếng xấu cho con bạn. Suy đoán nào của bạn là thích hợp nhất về lý do tại sao con bạn nhiễm phải hình ảnh tiêu cực này? Viết ra đây.

---

---

---

## XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

### Thể hiện tính cách tốt và thái độ nhã nhặn

Sau “ấn tượng đầu tiên nổi cộm” ấy (xem phần Tôi Nên Làm Gì?), điều ảnh hưởng đến tiếng tăm của con bạn nhiều nhất là tính cách của trẻ. Vì thế nếu bạn muốn tạo một dấu ấn tích cực cho hình ảnh của con bạn nhanh chóng, hãy dạy trẻ các bước sau:

1. Nhận dạng các nhu cầu về tính cách. Con đang làm gì lúc này khiến người ta xa lánh con? Nói

to quá, chửi thề, không bao giờ nói “làm ơn”, “xin lỗi” hoặc “cám ơn bạn”? Con ngồi thụp người ra trên ghế, mắt tròn tròn khi có người nói chuyện với con không? Nếu con không thể nghĩ ra được vấn đề nào của riêng con, hãy hỏi mẹ hoặc giáo viên của con.

2. *Đồng ý về một loạt tính cách thay thế.* Bắt đầu với 5 nhu cầu hàng đầu của con, và viết các nhu cầu đó theo thứ tự vào một tấm bìa cứng. Cam kết thực hiện mỗi tuần một thay đổi quan trọng. Có thể tuần đầu tiên con liên tục nói “làm ơn,” “cám ơn” và “xin lỗi.”

3. *Tìm cơ hội thể hiện tính cách mới.* Đầu tiên điều này có thể làm tại nhà, cuối cùng ở nơi công cộng, hay cũng có thể ở ngay cả nơi con đã tỏ ra quá vụng về trước đây.

4. *Thực hiện.* Nhìn người đối diện. Mỉm cười. Đứng hoặc ngồi ngay ngắn. Dùng giọng nói thân tình. Thể hiện tính cách đúng đắn và lịch sự.

5. *Thừa nhận bất cứ phản ứng nào hoặc tiếp tục đi tới.*

6. *Luôn tập luyện.* Nhớ là ai cũng đôi lúc có lần sai lầm, vì thế luôn phải tập.

### **TÔI NÊN NÓI GÌ?**

- *Cảm thông.* “Mẹ biết con bực đến thế nào về chuyện không được mời ngủ qua đêm ở nhà Joey.” “Thật chẳng công bằng tí nào, người ta nghĩ con quá đũa đôi. Mẹ hiểu tin đồn đó bắt đầu như thế nào và cả con lẫn mẹ đều biết điều đó không đúng sự thật.” “Không ai thích bị nói như vậy về mình, vì vậy mẹ hiểu tại sao con quá khó chịu.”

- *Đừng bào chữa.* Nếu bạn biết chắc tiếng xấu của con bạn có thật, thì cả bạn và trẻ đều không được đổ lỗi cho nhau. “Huấn luyện viên Byer đúng. Con là một kẻ thua kém sau trận đấu quyết định. Vì vậy chúng ta hãy nghĩ cách làm thế nào để chơi hay hơn để người ta không giữ mãi hình ảnh ấy về con.” “Chỉ trích bà Rossman vì xua đuổi con ra khỏi nhà bà ấy thật không công bằng. Con làm hư chiếc xe của Molly, rồi bỏ đi mà không xin lỗi bà ấy.”

- *Tạo cho con bạn dự một phần vào giải pháp.* “Bà Jones bảo mẹ là con dùng lời nói không hay ở nhà bà ấy, vì thế bà ấy không muốn con dự buổi liên hoan của Bonny. Làm thế nào để bà ấy biết được là con sẽ không nói như thế nữa?” “Mẹ biết con nổi khùng lên khi các bạn con chê bộ quần áo mặc ngoài quá tồi và khó coi. Thế con có còn bộ quần áo nào có thể mặc để làm cho các bạn con không suy nghĩ như vậy nữa?”

- *Nhấn mạnh yếu tố thời gian.* Giúp con bạn hiểu là tình hình không thể trở lại tốt đẹp được trong một sáng một chiều. “Mẹ biết con muốn dàn xếp ổn thỏa điều này ngày mai. Nhưng con biết cần phải kiên nhẫn. Tiếng tăm có thể phải cần thời gian để gây dựng lại.”

- *Nhìn nhận các cố gắng.* Khi bạn thấy con mình đang cố gắng có thái độ sống tốt trở lại và sửa sai tiếng tăm tai hại, hãy chắc chắn để cho trẻ biết bạn đánh giá cao điều đó. “Mẹ nghe con nói cho Billy biết con cảm thấy như thế nào thay vì con đánh nó như con đã làm trước đây. Một việc tốt!”

### **TÔI NÊN LÀM GÌ?**

- *Tìm hiểu xem tiếng tăm ấy có đúng hay không.* Nếu con bạn là nạn nhân của nhận thức sai lầm, hiểu lầm, nhận dạng không đúng hoặc tiếng đồn sai lạc, bạn phải ra tay. Tìm cho ra ngọn ngành và đương đầu với sự sai lầm, sửa sai hình ảnh không đúng đắn ấy.

- *Mong đợi sự khởi đầu hoàn toàn mới.* Cho con bạn biết rõ là cần một sự thay đổi lớn.

- *Hãy thực tế.* Có lẽ không thể thay đổi một số thái độ, đặc tính hoặc cá tính tiêu biểu của con bạn. Vì vậy hãy tập trung vào những gì bạn có thể kiểm soát, sửa sai và làm hết sức mình để cải thiện tiếng tăm của con bạn trong bối cảnh đó. Trong một số trường hợp, tình huống ấy không thể đảo ngược được và bạn có thể phải để con bạn làm lại từ đầu. Nếu có thể được, chuyển trường cho trẻ.

- *Định ra một thái độ xấu để sửa ngay.* Đọc lại phần Tại Sao Điều Này Xảy ra? Nhận định rõ vấn đề đang góp phần nhiều nhất vào tiếng xấu của con bạn. Lên kế hoạch để cải hóa thái độ đó, và gắn bó với kế hoạch cho tới khi nó có tác dụng.

- *Giúp con bạn tạo ấn tượng đầu tiên tốt.* Ấn tượng đầu tiên *thực sự* tạo ra sự khác biệt, do đó để ý kỹ cách con bạn tự thể hiện chính mình. Các trẻ khác ăn mặc và làm tóc như thế nào? Ngôn ngữ cử chỉ và điệu bộ của con bạn ra sao? Con bạn có thái độ xô đẩy, hoặc tỏ ra bực mình, hoặc coi thường người khác không? *Nghiên cứu cho thấy chỉ có 7 phần trăm các thông tin của chúng ta thực sự được truyền đạt bằng lời nói. Phần còn lại được diễn tả qua nét mặt, dáng điệu và giọng nói.* Giọng nói của con bạn có quá lớn hoặc nét mặt của trẻ có quá dữ tợn không? Có điều gì bạn có thể làm để giúp con bạn gây được ấn tượng ban đầu tốt hơn không?

- *Tạo một cảnh tượng nhẹ nhàng.* Nếu con bạn thực sự vương phải một vấn đề về cư xử nghiêm trọng, sẽ cần phải có lúc nào đó để cải hóa, tỏ ra nhẹ nhàng và đừng để trẻ ở trong tầm nhìn của bạn khi bạn giải quyết vấn đề này.

- *Hướng cải thiện thái độ xấu.* Nếu con bạn ở nơi công cộng và thể hiện thái độ thiếu xây dựng, góp phần vào tiếng xấu của trẻ, bạn phải ngăn chặn kịp thời bằng một dấu hiệu kín đáo nào đó được sắp xếp trước và lái trẻ đi theo hướng khác.

- *Tìm lối thoát trong giao tiếp xã hội và sinh hoạt.* Khuyến khích con bạn học kỹ năng mới, hoặc gắn bó với một sinh hoạt nào đó liên quan đến một nhóm bạn khác. Có thể đây lại là một trò tiêu khiển mới hoặc mối quan tâm mới để theo đuổi: học ghi-ta, vũ ba-lê, thể dục dụng cụ, bóng bầu dục. Đồng thời trẻ có thể tạo ra một hình ảnh hoàn toàn mới cho mình trước các trẻ chưa biết về tiếng xấu của nó, trước khi cải thiện hình ảnh đó nơi nhóm cũ.

- *Có mặt ở đó.* Theo dõi trẻ sát hơn. Làm cho trẻ biết bạn nghiêm túc. Ngồi xem trong lúc tập luyện. Nói chuyện với giáo viên và nói cho giáo viên biết để trẻ thoải mái với chuyện theo sát ấy. Sẵn sàng đi theo trẻ trong các cuộc đi chơi, thuê xe chung, giúp đỡ sinh hoạt hướng đạo sinh, cộng tác với lớp học. Sau đó góp sức đặc lực – nâng đỡ, nhưng không phô trương.

## LỜI KHUYẾN VỀ TÌNH BẠN

### Dùng từ thích hợp để tạo sự khác biệt

Rosaline Wiseman, tác giả cuốn *Queen Bees and Wannabes (Ong Chúa và Những Kẻ Vô Bỏ)*, nhận thấy trẻ gái đáp ứng tốt hơn với từ chỉ *hình ảnh* so với từ chỉ *tiếng tăm*. Vì vậy nếu bạn nói với con gái bạn về những gì người ta nói, trẻ sẽ dễ tiếp thu hơn nếu bạn nói, “Con biết đấy, mẹ sợ rằng con sẽ thể hiện một hình ảnh gây hiểu lầm nếu cứ mặc chiếc quần jeans quá trễ.” Chọn lời nói cần trọng.

## BẢNG THEO DÕI QUAN HỆ TÌNH BẠN TRONG 21 NGÀY

Qua 21 ngày sắp tới, sau đây là những gì tôi sẽ làm để giúp con tôi học cách Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn: Thể hiện tính cách tốt và thái độ nhã nhặn.

---

---

## SÁCH VỀ XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

### Dành cho phụ huynh và giáo viên

*More Than Manners! Raising Today's Kids to Have Kind Manners and Good Hearts*, tác giả Letitia Baldridge (New York: Rawson Associate, 1997). Đây là tám bản đồ chỉ hướng đi để hướng dẫn trẻ thành công trong cuộc sống bằng cách đề cao sự lễ độ, tâm hồn nhân hậu, và nhân cách tốt.

*The Gift of Good Manners: A Parent's Guide for Raising Respectful, Kind, Considerate Children*, tác giả Peggy Post và Cindy Post Senning (New York: HarperResource, 2002). Một tư liệu phong phú gồm những lời khuyên rất hay của một chuyên gia nổi tiếng về rèn luyện nhân cách nói với con gái của bà.

*When Kids Get into Trouble* (Tái bản có sửa chữa), do Priscilla Platt (Toronto: Stoddard, 1990). Sách hay, bao gồm những ý tưởng xây dựng dành cho các bậc cha mẹ.

### **Cho trẻ em**

*Coping with Peer Pressure*, tác giả Leslie Kaplan (New York: Rosen, 1987). Những phương cách tốt giúp trẻ tự bảo vệ và coi thường áp lực của các trẻ đồng trang lứa. Dành cho trẻ từ 8 đến 12 tuổi.

*Manners*, tác giả Aliko (New York: Greenwillow Books, 1990). Minh họa một cách khéo léo về các tính cách khác nhau của trẻ. Dành cho trẻ từ 3 đến 7 tuổi.

*Perfect Pigs: Sự khai tâm về các tính cách*, tác giả Marc Brown và Stephen Bressky (Boston: Little Brown, 1983). Sách vỡ lòng về cách ứng xử với gia đình, với bạn bè ở nhà trường, trong bữa ăn, với thú nuôi trong nhà, khi gọi điện, trong các trò chơi, tại các buổi liên hoan và tại những nơi công cộng. Dành cho trẻ từ 5 đến 9 tuổi.

*Table Manners for Kids*, (Phương tiện truyền thông Video công cộng, 1993). Trình bày chi tiết về tất cả những gì trẻ cần biết liên quan đến cách ứng xử thích hợp ở bàn ăn. Dành cho trẻ từ 6 đến 16 tuổi.

*The Berenstain Bears Forget Their Manners*, tác giả Stan và Jan Berenstain (New York: Random House, 1985). Gấu mẹ xuất hiện với một kế hoạch sửa sai thái độ thô lỗ của gia đình gấu. Dành cho trẻ từ 3 đến 8 tuổi.

## **Vấn đề quan hệ tình bạn 4**

### **Hồng hách**

**Cách ứng xử hàng ngày:** “Nhà Độc Tài Tí Hon”; “Theo ý nó hoặc không thì đi chỗ khác”; không nghe hoặc để ý tới nhu cầu hoặc ước muốn của bạn bè.

**Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn:** Tôn trọng quan điểm của bạn

“Nhà của tôi, vì thế hãy làm theo tôi.”

“Bạn nên làm những gì tôi nói, nếu không, bạn sẽ không được mời tới dự buổi liên hoan của tôi.”

“Không ai được đụng tới cái điều khiển video ngoài tôi.”

### **CHUYỆN GÌ KHÔNG ỔN?**

Con bạn có tự xưng mình như kẻ điều hành cả thế giới không? Trẻ có luôn bảo những đứa trẻ khác phải làm gì không? Trẻ có ít khi chịu nghe theo nhu cầu và ý kiến của người khác không? Nếu có, bạn đang có một “Nhà Độc Tài Tí Hon” và có khả năng là các trẻ khác không đánh giá cao thái độ hồng hách của con bạn.

Chắc chắn biết tự khẳng định mình và tự mình suy diễn từ chính mình thì sẽ có được một số ưu thế. Thật ra, bạn có thể thêm dẹt tính khí độc đoán của con bạn như một khả năng lãnh đạo xuất sắc. Nhưng hãy để tôi nói cho bạn biết, trẻ ngay bên cạnh nhà bạn có thể đã có phản ứng hoàn toàn khác. “Nó quá hồng hách.” “Nó luôn cho mình là đúng.” “Ai thèm chơi với nó? Nó luôn ra lệnh cho bạn phải làm gì.”

Ngày nào đó đứa trẻ này trong những đứa con của bạn quả thực có thể trở thành một tổng giám đốc điều hành hết sức giỏi, nhưng ngay bây giờ nó cần kiềm chế “thái độ độc đoán” của mình để những trẻ khác còn muốn gần gũi. Và điều này có thể làm được. Bạn có thể dạy con mình những cách “chỉ đạo” những trẻ khác một cách lịch sự hơn và mang tính thân thiện hơn. Bạn có thể giúp con mình học để ý đến các cảm xúc và nhu cầu của người khác. Việc đề cao khả năng quan hệ tình bạn cũng sẽ làm tăng các mối quan hệ trong tương lai rất nhiều. Bây giờ hãy cảm ơn mình: việc kiềm chế thái độ độc đoán của con bạn không những có thể làm tăng sự quý mến của những trẻ khác đối với nó, mà còn cải thiện được những khả năng tương lai của con bạn trong “thị trường việc làm”.

### **TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?**

Đánh dấu xác định vào các yếu tố có thể áp dụng được cho con bạn, do đó bạn có thể tìm ra các

phương pháp tốt nhất để kiểm chế tính khí hông hách của nó và cải thiện khả năng hòa đồng tốt hơn với trẻ khác.

- Trẻ đã quen với cách bị điều khiển và bị sai khiến đến độ trẻ chỉ làm theo những gì trẻ đã từng làm qua?

- Có thể một người nào đó – cha mẹ, giáo viên, anh em ruột, phụ huynh khác, bạn đồng trang lứa, người thân, huấn luyện viên hoặc chính bạn – cố tình (hay vô ý) làm gia tăng tính khí hông hách của con bạn bằng cách coi tính khí đó là khả năng tự khẳng định, tự tin, biết xông xáo, hoặc như có khả năng lãnh đạo chẳng?

- Con bạn có thể che đậy cho những điều bất ổn, hoặc có thiếu lòng tự trọng không?

- Trẻ có cần làm thế để cảm thấy có uy thế nhằm bù đắp cho vị trí thấp nhất trong tôn ty gia đình và quan hệ bạn bè không?

- Trẻ quan tâm chuyện thất bại hoặc thua kém trước những trẻ cùng trang lứa không? Trẻ có cần chủ động trong các cuộc chơi để nó có thể làm những gì nó cho là thoải mái hơn không?

- Trẻ có thiếu những trải nghiệm giao tiếp xã hội, chẳng hạn như trẻ thực sự không biết làm thế nào để thể hiện các ý kiến của mình bằng phương pháp thân thiện không?

- Trẻ có đang giao du với những trẻ không có phương hướng và nó cần người nào đó “đảm trách” không?

Đọc kỹ các điểm trên cẩn thận. Nói chuyện với những người biết rõ con bạn để lấy ý kiến của họ, rồi viết ra những suy đoán thích hợp nhất của bạn về lý do tại sao con bạn lại quá độc đoán với bạn bè.

---

---

---

### TÔI NÊN NÓI GÌ?

- *Chỉ cho trẻ biết không ai ưa hông hách.* Bước đầu tiên để kiểm chế cá tính độc đoán của con bạn là giúp trẻ nhận ra được điều đó làm bạn bè xa lánh như thế nào. *Những trẻ trước khi bước vào tuổi thanh niên được những trẻ đồng trang lứa cho là “có lòng vị tha” (hoặc hợp tác, chia sẻ và quan tâm đến người khác nhiều hơn) và được các bạn cùng lớp quý mến, đối xử vui vẻ hơn trong các mối quan hệ bạn bè đồng trang lứa.* “Mẹ thấy nhiều khuôn mặt không vui vẻ trong nhóm vui chơi hôm nay. Con có thấy các bạn của con không muốn chơi với con hôm nay vì con luôn bảo chúng phải làm thế này thế nọ không.” “Các bạn con không đánh giá cao việc con chọn phim khi con không hỏi xem các bạn ấy có muốn xem phim đó hay không. Đa số các bạn ấy nói chúng không muốn đi xem.”

- *Buộc phải chia sẻ.* Giải thích việc phải chia sẻ lẫn nhau cho con bạn, tại sao điều này quan trọng và làm cho bạn của nó cảm thấy dễ chịu ra sao. Và sau đó trông chờ trẻ hành xử bằng thái độ ấy. “Chúng ta phải theo lượt khi chơi. Con đi đầu, rồi đến lượt Sammy và sau đó đến mẹ. Đó là nguyên tắc của gia đình.” “Nếu thứ gì con thực sự không muốn chia sẻ, hãy cất chúng đi *trước khi* các bạn con đến. Nếu không con phải cho các bạn ấy lần lượt chơi với những thứ ấy.”

- *Giải thích sự thỏa hiệp.* Tìm các cơ hội để tập dượt xếp trong những tình huống thực tế. “Khi con thỏa hiệp với bạn, điều đó cho thấy con chịu bỏ đi đôi chút điều con muốn và bạn kia cũng vậy.”

- *Củng cố tinh thần hợp tác.* Nếu con bạn có thói quen sai khiến, việc thay đổi không phải luôn luôn dễ. Hãy nhìn nhận những nỗ lực của trẻ để trở nên có thể sẵn sàng tán thành hơn, và phải chắc chắn cho trẻ biết chính xác bạn đánh giá cao những gì trẻ tiếp tục nỗ lực như thế. “Mẹ thấy con chờ nghe ý kiến của bạn. Lần đó con không ngắt lời và Alan thấy lời nói của mình được trân trọng.” “Mẹ để ý thấy con hỏi Juan xem nó thích chơi trò chơi gì. Làm như thế là quan tâm và biết điều.”

### XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

## **Tôn trọng quan điểm của bạn**

Nhắc con bạn là các trẻ khác cũng muốn được chia sẻ ý kiến của chúng, hoặc có cơ hội như nhau để chọn những gì chúng thích. Thực ra, bí quyết để trở thành bạn bè tốt, là ý kiến của mỗi người đều được trọng coi ngang nhau. Kỹ năng xây dựng tình bạn dưới đây sẽ giúp con bạn học cách hỏi các bạn nó về những cảm xúc và ước muốn của họ.

1. *Nhìn bạn bằng ánh mắt thân thiện.* Mỉm cười và nhìn vào mắt nhau.

2. *Hỏi ý kiến bạn.* “Bạn muốn làm gì?” “Bạn có muốn đi đầu tiên không?” “Bạn muốn làm cái này, cái kia không?”

3. *Nghe mà không ngắt lời.* Nếu ý kiến bạn con dường như hợp lý, con hãy mỉm cười và tỏ ý đồng tình với điều đó. Nhớ là con không thể luôn luôn theo ý thích mình.

4. *Nếu ý kiến không hợp lý, đề nghị thay thế.* “Đó là một ý kiến, nhưng hãy thử ý kiến này xem.” “Được rồi, chúng ta làm điều đó 10 phút, rồi chúng ta cũng làm theo ý kiến của tôi như thế. Nghe hợp lý chứ?”

5. *Luôn biết điều.* Cho các bạn của con thấy bằng cách tôn trọng ý kiến của bạn như của mình.

- *Nói ra hậu quả nếu tiếp tục hống hách.* “Nếu con không tỏ ra hòa nhã hơn, con sẽ không thể rủ được Matt đến đây. Chúng ta hãy tìm các cách mà con có thể đối xử với bạn ấy công bằng hơn”.

## **TÔI NÊN LÀM GÌ?**

- *Ngưng thái độ hống hách.* Làm gương cho con bạn bằng cách thể hiện tính cách nhu nhã hơn khi bạn hỏi ý kiến con bạn, ngưng ở đó để xem xét quan điểm của những thành viên khác trong gia đình, và làm theo sự chỉ dẫn của họ.

- *Chỉ ngay cho trẻ biết tính cách hống hách.* Ngay lúc bạn nghe thấy hoặc nhìn thấy con bạn có thái độ hống hách với bạn bè hoặc anh chị em trong nhà (hoặc bản thân bạn!) bảo trẻ ngưng ngay. Khi ở nơi công cộng, bạn có thể ngăn thái độ đó bằng cách tỏ một dấu hiệu âm thầm giữa mình và đứa con, chẳng hạn như, sờ lên mũi hoặc hắng giọng.

- *Dạy các cách đưa ra quyết định.* Các trẻ độc đoán luôn muốn đưa ra ý định về trò chơi, vì thế dạy con bạn các cách dàn xếp các mối bất đồng giữa bạn bè. Oẳn tù tì; rút thăm; rút số; tung tiền cắc – đây là những cái ưa thích từ xưa sẵn có trong tay khi trẻ không làm sao nhất trí được với nhau về quy tắc, ai chọn làm cái gì, hoặc ai đi đầu tiên.

- *Bộ hẹn giờ.* Dạy các trẻ nhỏ đồng ý về việc đặt ra thời lượng – thường là chỉ một vài phút – để sử dụng hay chơi một thứ gì đó. Cách hay hơn nữa là phải làm sao chắc chắn một trẻ (nói một cách khác, một trẻ hống hách) không lấn át được những trẻ khác trong chuyện ấy. Bộ hẹn giờ của lò nướng hay đồng hồ cát là những thứ cho trẻ nhỏ ấn định thời gian rất tốt. Trẻ lớn tuổi hơn có thể sử dụng đồng hồ để xem giờ hay đồng hồ tự động dừng. Khi thời lượng hết, lượt của trẻ cũng chấm dứt.

- *Nhấn mạnh vào sự đồng lòng.* Các nhà độc tài cũng cần phải học tinh thần dân chủ, do đó hãy nhấn mạnh điều ấy ngay trong gia đình bạn. Thực ra, áp đặt một nguyên tắc mới cho những quyết định nào đó của gia đình (việc chọn nhà hàng, thuê một đĩa DVD, một chương trình tivi, chơi cờ hay trò chơi điện tử), nên tham khảo ý kiến của tất cả các thành viên. Con bạn cần học tính dân chủ trong hành động để trẻ có thể áp dụng điều đó với các bạn bè của nó.

## **LỜI KHUYÊN VỀ TÌNH BẠN**

### **Nhận ra nhu cầu của trẻ khác**

Nghiên cứu cho thấy để hiểu được khái niệm cho và nhận, một trẻ phải nhận được nhu cầu của trẻ khác, giải thích đúng các nhu cầu ấy và nhìn nhận trẻ có thể làm điều gì đó cho có ích. Ngoài ra, trẻ phải cảm thấy có đủ khả năng trong tình huống ấy (có khả năng cung cấp điều cần thiết). Nếu không trẻ sẽ không cảm thấy mình cần phải giúp đỡ và chia sẻ.

## **BẢNG THEO DÕI QUAN HỆ TÌNH BẠN TRONG 21 NGÀY**

Qua 21 ngày sắp tới, sau đây là những gì tôi sẽ làm để giúp con tôi học cách xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn: tôn trọng quan điểm của bạn.

---

---

## SÁCH VỀ XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

### Dành cho phụ huynh và giáo viên

*Parenting the Strong-Willed Child*, tác giả Rex Foreland và Nicolas Long (New York: McGraw-Hill, 1996). Một chương trình giúp cha mẹ của các trẻ cứng đầu tìm được các giải pháp tích cực, và cách dạy bảo dễ dàng đối với thái độ khó chịu của con cái.

*Raising Your Spirited Child: Sách hướng dẫn cho các cha mẹ có con dễ hay có cảm xúc mạnh, nhạy cảm, mẫn cảm, cố chấp và đầy sinh lực*, tác giả Mary Sheedy Kurcinka (New York: Harper-Perennial, 1992). Định nghĩa lại từ trẻ “khó nết” là trẻ “lạnh lợi,” Kurcinka đưa ra các phương cách để hiểu được tính khí của chính bạn cũng như của con bạn. Bà cung cấp các phương cách cụ thể cho các bậc phụ huynh để giúp nuôi dạy con cái họ. Ngoài ra, sách *Nuôi Dạy Trẻ Linh Hoạt* của cũng bà rất bổ ích.

*The Challenging Child: Hiểu biết, nuôi dạy và có được niềm vui với năm loại trẻ “khó nết”*, tác giả Stanley I. Greenspan và Jacqueline Salmon (Cambridge, Mass.: Perseus Press, 1996). Những lời khuyên nhẹ nhàng và đáng tin cậy giúp phụ huynh ứng phó với các trẻ khó nết.

### Dành cho trẻ em

*Bartholomew the Bossy*, tác giả Marjorie Weiman Sharmat và Normand Chartier (New York: Atheneum, 1984). Một tác giả được nhiều người yêu thích, viết cuốn sách rất hay, để giúp trẻ nhìn ra thái độ hống hách không phải lúc nào cũng được đánh giá cao. Dành cho trẻ từ 4-8 tuổi.

*Bossy Anna* (Silver Blades Figure Eights - Lưỡi Dao Bạc Tạo Hình Các Con Số Tám, Số 4.), tác giả Effin Older và Marcy Ramsey (New York: Skylark, 1996). Phát bệnh về tính hống hách dai dẳng của Anna, các con số Tám bảo cho nó biết hãy để ý tới việc làm của mình, khi Anna thôi không còn lên lớp ta đây nữa thì những cố gắng của nó đã cứu chữa được mọi điều. Dành cho trẻ từ 4-8 tuổi.

*Franklin Is Bossy* (Bộ sách của Franklin), tác giả Paulette Bourgeois (Toronto: Kids Can Press, 1994) Con rùa Franklin, biết được là không ai ưa một người bạn hống hách. Sách rất hay dành cho trẻ từ 3-7 tuổi.

*Little Miss Bossy* (Bộ sách của Ông Men và Cô Tiểu Thư) tác giả Roger Hargreaves (New York: Price Stern Sloan, 1998). Văn giản dị giúp các trẻ hiểu là cần phải đối xử tử tế với bạn bè hơn. Dành cho trẻ từ 3-6 tuổi.

### Vấn đề quan hệ tình bạn 5

#### Bị ức hiếp và bị quấy nhiễu

**Cách ứng xử hàng ngày:** Bị sỉ nhục, hoặc bị hành hung, hoặc bị quấy nhiễu nhiều lần bằng thái độ nhỏ nhen; không đủ khả năng tự vệ hoặc tự bênh vực

**Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn:** Dùng ngôn ngữ cử chỉ quả quyết

“Xin đừng bắt con đi học.”

“Bố ơi, con không biết làm gì. Không lúc nào nó để con yên.”

“Con phải cho nó tiền. Nó nói nó sẽ xé áo con ra nếu không cho.”

#### CHUYỆN GÌ KHÔNG ỒN?

Chúng ta thường nghĩ ức hiếp là xâm lấn đến thể xác, như đấm, đánh và xô đẩy thô bạo, nhưng chuyện xảy ra còn nhiều hơn thế. Nếu con bạn bị ức hiếp hoặc quấy nhiễu, thì có nghĩa là trẻ bị “bạn” hay các trẻ đồng trang lứa cố ý làm tổn thương nó. Kết quả là con bạn cảm thấy bất lực, không còn tự



lo được, bị làm cho ngượng mặt, xấu hổ và không còn biết hy vọng vào đâu nữa. Một đứa trẻ hay ức hiếp có thể tấn công trẻ bị ức hiếp bằng lời (loan tin đồn, đưa ra những nhận xét có thành kiến, dùng lời lăng mạ) hoặc về khía cạnh cảm xúc (tẩy chay, làm cho nhục, xúc phạm); ngoài ra, còn có vấn đề quấy nhiễu tình dục. Trong một cuộc khảo sát, 40 phần trăm trẻ từ lớp năm tới lớp tám cho biết chúng bị các bạn đồng trang lứa quấy nhiễu về tình dục. Qua một số đánh giá, một trong bảy em học sinh ở Mỹ, là kẻ ức hiếp hoặc là nạn nhân. Và đây không chỉ là vấn đề của các “trẻ lớn”, mà cả các trẻ nhỏ cũng đang gặp phải.

Hình thức ức hiếp mới nhất bao gồm phao tin đồn có ác ý, “chuyện xấu về lợi dụng tình dục, và nhục mạ nhau qua các thông điệp “chat” trên mạng Internet, trong thư điện tử, gửi hình ảnh qua webcam, gửi hình qua mạng và các địa chỉ trang web cá nhân cũng như gửi các tin nhắn thô tục bằng điện thoại di động. Parry Aftab, giám đốc điều hành mạng an toàn WiredSafety.org, đúc kết nạn ức hiếp qua mạng điện tử như sau: “Chúng ta luôn nói đến việc bảo vệ trẻ trên Internet tránh người lớn và người xấu. Chúng ta quên rằng đôi khi chúng ta cần phải bảo vệ trẻ với trẻ.”

Hai sai lầm lớn nhất mà các phụ huynh mắc phải là không chú ý tới những lời kêu ca của con cái một cách nghiêm túc, nói với chúng là “phải chịu đựng cho quen”, và chúng ta không cương quyết với nạn ức hiếp ngay từ đầu. Không có gì để bào chữa cho thái độ này, và mọi người trong chúng ta cần phải thâm nhập vào những môi trường như thế để ngăn chặn điều đó.

### TẠI SAO CHUYỆN NÀY XẢY RA?

Trẻ em rất ít khi làm gì đó để cho các trẻ khác, trở nên bị trẻ có thái độ nhỏ nhen, chọn để trêu chọc, vì vậy đừng đổ lỗi cho con bạn hoặc buộc tội nó gây ra chuyện bị ức hiếp. Nhưng có một số đặc điểm khiến cho một số trẻ dễ trở thành mục tiêu hơn. Peter Shera, tác giả cuốn *Your Child: Kẻ ức hiếp hay nạn nhân của sự ức hiếp?* phổ biến cho chúng ta một manh mối quan trọng: “Nét đặc biệt chủ yếu mà trẻ hay ức hiếp tìm ở một trẻ dễ ăn hiếp không có gì khác ngoài tính chất dễ có thể bị xúc phạm – một biểu hiện cho thấy trẻ hay ức hiếp có thể lạm dụng đứa trẻ này mà không sợ bị trả đũa.” Đây là những điểm có thể khiến cho trẻ dễ bị tổn thương nhiều hơn. Đánh dấu xác định những điểm áp dụng được với con bạn.

- Có nhược điểm về thể xác hoặc một khuyết tật nào
- Vụng về và khó hòa đồng
- Vóc người nhỏ bé hoặc béo phì
- Bẽn lẽn, quá thận trọng, nhạy cảm; hay khóc
- Gia đình có vấn đề có thể khiến cho bị hổ thẹn, chẳng hạn khó khăn về tài chính, bị tai tiếng
- Thiếu tính cương quyết hoặc các kỹ năng giao tiếp xã hội có thể giúp trẻ chống lại được trẻ hay ức hiếp
- Phản ứng lại với trẻ hay ức hiếp bằng cách khóc, năn nỉ, nôi giận, nói nhiều, hoặc dọa dẫm
- “Khác biệt” về một phương diện nào đó: chủng tộc, văn hóa, ngôn ngữ, cách ăn mặc, ngoại hình, khả năng, vóc dáng, dáng vẻ khiến người khác khó chịu.
- Thiếu lòng tự trọng hoặc tự tin; luôn âu lo hoặc sợ sệt.
- Mang theo những thứ mà đứa trẻ hay ức hiếp có thể muốn có (linh kiện điện tử, giày vải đắt tiền, áo khoác hoặc ba lô “xịn”, điện thoại di động máy chạy đĩa CD)
- Có ít bạn hoặc thiếu bạn bè đủ tin cậy để hậu thuẫn hoặc giúp đỡ
- Được khuyến khích trở nên lệ thuộc, không dám đứng lên bào chữa cho mình
- Được cha mẹ che chở không hợp lý

Suy đoán nào của bạn thích hợp nhất về lý do tại sao con bạn trở thành mục tiêu? Viết ra các suy nghĩ của bạn, sau đó lên kế hoạch để thay đổi bất cứ những gì có thể thay đổi. Thí dụ nếu con bạn là mục tiêu vì kỹ năng giao tiếp xã hội kém, luyện cho trẻ một số kỹ năng mới. Nếu ngoại hình trẻ, “khác

biệt” về mặt này hay mặt khác, giúp trẻ “hòa nhập” khi có thể.

## XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

### Dùng cử chỉ cương quyết

Nghiên cứu cho thấy những trẻ học cách để trở nên cương quyết và tỏ ra tự tin thì ít trở thành mục tiêu của những trẻ hay ức hiếp. Thực ra, các cuộc nghiên cứu cho thấy không phải là con bạn “khác biệt” về ngoại hình hoặc cử chỉ, đúng hơn là tư thế sợ sệt, dễ bị ăn hiếp làm cho trẻ biến thành mục tiêu thuận lợi. Sau đây là các bước dạy con bạn về cách thể hiện sự cương quyết.

1. *Học tạo tư thế tự tin hơn.* Đứng thẳng, ngẩng cao đầu, hơi ngả vai ra sau để con trông có vẻ tự tin hơn và ít sợ sệt. Con tự kiểm tra mình trong gương.

2. *Loại bỏ vẻ sợ sệt.* Loại bỏ những cảm xúc không cho hiện trên nét mặt hoặc làm ra vẻ như con đang mặc một cái áo chống ức hiếp để tổng khứ lời trêu chọc ra khỏi con. Những đứa hay ức hiếp thường muốn biết chúng có thể khiêu khích được con không? Vì thế *đừng* để cho chúng biết con cảm thấy khó chịu.

3. *Nhìn thẳng vào đứa ức hiếp.* Dùng cái nhìn đanh thép hoặc cứ nhìn chăm chăm như coi thường đứa ức hiếp. Điều này làm con tỏ ra tự tin hơn và làm chủ được mình.

4. *Trả lời “không” với giọng dứt khoát.* Nếu cần phản ứng lại bằng giọng dứt khoát mạnh mẽ với những lời thách thức ngắn gọn: “Không.” “Đã bảo không.” “Đẹp đi.” “Để tôi yên.” “Vô phương.” *Đừng khóc, cãi nhai hoặc chửi đổng, và đừng bao giờ đe dọa đứa ức hiếp.* Điều đó chỉ làm cho tình huống trở nên tệ hơn.

5. *Bỏ đi.* Ngẩng cao đầu và đi thẳng về hướng các đứa trẻ khác hoặc người lớn. *Đừng quay lại nhìn.* Cầu cứu nếu con cần. Đánh nhau chỉ là phương kế cuối cùng nếu con buộc phải tự vệ.

Bí quyết là phải tỏ ra cương quyết, điều đó có nghĩa là con không thể hiện mình như một người bị coi thường – giống như một cái thảm chùi chân (ai cũng có thể dẫm lên) hay một chiếc xe lăn đường (xô đẩy mọi người để đạt được những gì con muốn.) Ở nơi nào đó, con cần có thái độ ung dung: lạnh lùng và tự tin.

---

---

---

---

### TÔI CÓ THỂ NÓI GÌ?

- *Chịu để ý vấn đề của trẻ nghiêm túc.* Chuyện ức hiếp sẽ gây ra hoảng sợ và gây nhục nhã ở bất cứ lứa tuổi nào, vì vậy hãy lắng nghe con bạn. *Đừng* nói, “Không có gì phải sợ,” “Chỉ cần chịu đựng cho quen,” “Chuyện sẽ qua” hoặc “Con đang làm điều này thành lớn chuyện.” Thay vào đó bạn khẳng định lại với con bạn là bạn tin trẻ sẽ tìm được cách tự bảo vệ an toàn. *Trong một cuộc nghiên cứu, 49 phần trăm các trẻ cho biết chúng bị ức hiếp ít nhất một hay hai lần trong một học kỳ, nhưng chỉ có 32 phần trăm cha mẹ tin chúng.*

- *Tìm đến ngọn nguồn bất cứ điều gì còn nghi ngờ.* Trẻ em thường không nói cho người lớn biết chúng đang bị ức hiếp: có thể bạn phải lên tiếng cho biết mối quan tâm của bạn. Bạn đạt kết quả tốt hơn nếu đưa ra những câu hỏi trực tiếp: “Sao lúc nào con cũng như đói, con ăn trưa chưa?” “Mấy đĩa CD của con đâu rồi? Có ai lấy của con không?” “Áo khoác của con bị xé rách, ai đã làm thế với con?”

- *Xác định xem có phải là chuyện ức hiếp hay không.* Chuyện ức hiếp khác hẳn đùa giỡn hoặc chọc ghẹo nhau. (Xem Chọc ghẹo), nó luôn luôn là một hành động cố tình và có ác ý, và rất ít khi xảy ra đơn thuần chỉ một lần. Vì thế hãy xác định xem đây có phải là chuyện ức hiếp không: “Nó là chuyện tình cờ hay nó đang cố ý làm hại con?” “Con có nói hoặc làm điều gì trước làm cho nó khó chịu

không?” “Nó có thực sự có ý xấu với con không?” “Nó có làm điều đó nhiều lần không?” “Nó có biết là nó đang làm xúc phạm đến con không?” “Nó có sợ con buồn hoặc bực mình không?” “Con có bảo nó ngưng không?” “Nó có tiếp tục không?” Nếu con bạn vẫn chưa chắc chắn chuyện đã xảy ra thực sự là ức hiếp, khuyến khích trẻ nói với những đứa chứng kiến để đưa chúng vào nhận biết tình huống ấy.

- *Thu thập dữ kiện.* Kể đến, bạn cần tất cả những sự kiện mà bạn có thể giúp con bạn tạo ra một kế hoạch ngăn chặn chuyện ức hiếp ấy. “Chuyện gì xảy ra?” “Ai đã làm chuyện này?” “Con đã ở đâu?” “Ai đã ở đó?” “Có mình con thôi sao?” “Trước đây có chuyện này không?” “Thường xảy ra không?” “Bắt đầu như thế nào?” “Con đã làm gì?” “Con có nghĩ nó sẽ làm chuyện đó nữa không?” “Có ai can cho con không?” “Có người lớn trông thấy chuyện này không?”

- *Đừng hứa.* Có thể bạn phải bảo vệ con bạn, vì thế không hứa bạn sẽ giữ kín chuyện. “Mẹ muốn chắc chắn con không bị tổn thương, do đó mẹ không thể bảo đảm mẹ sẽ không nói ra. Chúng ta hãy xem chúng ta có thể làm gì để chuyện này không xảy ra nữa.”

- *Cho những lời khuyên cụ thể để dự định hành động.* Đa số trẻ em không thể tự giải quyết vấn đề ức hiếp. Chúng cần sự can thiệp của bạn, vì vậy hãy giúp đỡ trẻ.

- *Bảo trẻ tránh tình cảnh ấy.* “Đừng đến công viên đó nữa; hãy về thẳng nhà.” “Mẹ sẽ đón con sau khi bơi. Đừng đi xe buýt.” Con có thể chơi ở nơi khác thay vì chơi xích đu?” “Có cách nào giữ sách bên mình để không phải ra tủ khóa của con?” Chuyện ức hiếp thường xảy ra trong những nơi không có người giám sát, vì thế bảo con bạn luôn đi với những trẻ khác lúc cơm trưa, khi nghỉ giải lao, ở hành lang gần khu tủ khóa, công viên, hoặc những nơi trông trái khác.

- *Khích lệ trẻ kiếm người bạn hỗ trợ.* Cho trẻ biết khi ở cùng một số bạn thì thường là an toàn hơn. “Hãy đi với Kevin lúc giải lao.” “Ngồi với Josh trên xe buýt. Bạn ấy sẽ để ý dùm con.” Ngay cả khi trẻ chỉ có một người bạn để tâm sự thì cũng có thể đối phó với nạn ức hiếp hiệu quả hơn trẻ đối phó một mình. Hai mươi phần trăm trẻ thừa nhận chúng thuộc nhóm phải tránh quấy nhiễu.

- *Nhắc trẻ không nên trả đũa lại trừ khi không thể tránh được.* “Đừng đánh lại – chỉ tăng thêm nguy cơ con sẽ bị xúc phạm nhiều hơn. Chỉ đánh lại khi nào con thấy không còn chọn lựa nào khác nhất là khi con bị xúc phạm nặng nề.”

- *Hãy la lên “Cháy”!* Nếu con đang ở trong tình trạng nguy hiểm, la lên “Cháy!” Người ta sẽ chú ý và có thể đến cứu con.

- *Khuyến khích trẻ nói ra với người lớn.* “Tìm người nào đó con có thể tin tưởng; người nào đó hậu thuẫn cho con. Nếu người ấy không làm, mẹ sẽ làm.”

- *Gợi ý cho trẻ có mưu kế rút lui.* “Đôi khi điều làm tốt nhất là rút khỏi tình cảnh ấy.” “Nếu con cảm thấy có thể bị tổn thương hoặc cần giúp đỡ, hãy đi về phía người lớn, một đám đông hoặc những trẻ lớn tuổi hơn.”

- *Củng cố việc hướng đến bạn.* “Con biết con luôn có thể đến với mẹ.” “Mẹ rất vui được con nói cho biết.” “Chúng ta hãy luôn cho nhau biết phải làm gì để con được an toàn.”

## **TÔI CÓ THỂ LÀM GÌ?**

- *Nhận trách nhiệm.* Bạn sẽ bảo vệ con bạn thành công hơn, giúp con bạn tránh khỏi việc trở thành mục tiêu tái diễn nhiều lần, nếu bạn bóp chết chuyện ức hiếp ấy ngay từ khi còn trong trứng nước. Đừng để cho chuyện này leo thang và đừng bảo con bạn xử lý chuyện này một mình.

- *Nói với các cha mẹ khác.* Luôn trao đổi với các cha mẹ khác về tình trạng ức hiếp đang xảy ra phổ biến như thế nào trong cộng đồng của bạn và ở nhà trường. Đặc biệt để ý đến những thông điệp nặc danh và thư điện tử tràn lan trên mạng mạng Internet. Tranh thủ tìm sự hậu thuẫn của nhà trường để mở chiến dịch ngăn chặn các chuyện ức hiếp trên mạng. *Một khảo sát toàn quốc ở Mỹ cho thấy 43 phần trăm trẻ em cho biết chúng sợ vào phòng tắm vì sợ bị quấy nhiễu. Hiệp Hội Giáo Dục Quốc Gia báo cáo hàng ngày 160.000 trẻ bỏ học vì chúng sợ bị tấn công hoặc bị học sinh khác hăm dọa.*

Tìm hiểu xem con cái của các cha mẹ khác có bị ức hiếp không, những tên ức hiếp là những trẻ nào, sự ức hiếp phát sinh ra ở đâu và họ đã làm gì, nếu có, để giúp đỡ con cái họ. Nếu chuyện ức hiếp là vấn đề trong khu phố của bạn, bắt đầu thành lập một nhóm Trật Tự Khu Phố hoặc chọn những “ngôi nhà an toàn” để đảm bảo trẻ lui tới. Nếu chuyện ức hiếp xảy ra ở trường của con bạn, hãy lập một nhóm cha mẹ để thảo luận về vấn đề này và liên hệ với các nhà giáo dục, hoặc tranh thủ sự trợ giúp của Hội Phụ Huynh và Giáo Viên.

- *Nhận biết người lớn đáng tin cậy.* Nhận biết người lớn có thể giúp đỡ con bạn khi bạn không có mặt. Phải là người nhìn nhận vấn đề ức hiếp một cách nghiêm túc, bảo vệ con bạn, và nếu cần, giữ tình trạng ẩn kín đáo. Người ấy có thể là một thư ký, một giáo viên, người trong khu phố, y tá trường, tài xế xe buýt hoặc ngay cả một người bảo vệ – bất cứ ai mà bạn và con bạn tin tưởng. Trẻ khi còn nhỏ rất có thể phải tìm sự trợ giúp, nhưng khi chúng bước vào tuổi cấp hai, ít cần phải như vậy. Đây cũng là thời gian vấn đề ức hiếp có thể xảy ra nhiều nhất và trẻ bị ức hiếp cảm thấy dễ bị vướng phải, và bị cô lập.

- *Đối đáp lại.* Những trẻ ức hiếp ít khi bỏ đi ngay, vì thế nên đưa ra cách để đối đáp nếu con bạn phải đối mặt với nó (mặc dù tránh né trẻ hay ức hiếp vẫn tốt hơn). Năn nỉ (“Xin thôi cho”) hoặc những lời đầy cảm xúc (“Tôi thực sự điên đầu khi bạn làm như thế”) sẽ ít khi có tác dụng. Những trẻ hay ức hiếp luôn muốn làm cho nạn nhân của chúng phải cảm thấy khó chịu, do đó những lời diễn tả như vậy càng chứng tỏ chúng thắng thế. Một câu nói thẳng thắn, cương quyết, như “Đẹp đi” hoặc “Để tôi yên” thường thích hợp nhất. Đôi khi lời đối đáp khôi hài có thể làm trật đường rầy đứa ức hiếp: “Lần sau mày cứ làm thế nhé?” “Tại sao mày nói vậy?” hoặc “Cám ơn mày đã cho tao biết.” (Xem vấn đề Chọc Gheo và mục Các Lời Đối Đáp.) Một khi con bạn đồng ý nghệ thuật ấy, bạn *phải* tập lại điều đó cho tới khi trẻ cảm thấy tự tin để tự ứng xử được. Một phần quan trọng của sự thành công là khả năng đưa ra được lời đối đáp cương quyết. (Xem Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn ở chương này, Dùng cử chỉ cương quyết).

- *Tăng sự tự tin.* Việc bị ức hiếp sẽ ảnh hưởng tới lòng tự trọng của trẻ rất nhiều, do đó hãy tìm mọi cách để làm tăng sự tự tin của trẻ. Một số khả năng có thể làm gia tăng sự tự tin bao gồm học võ, quyền anh, hoặc tập tạ. Tìm hướng đi – chẳng hạn trò tiêu khiển, sở thích, thể thao hoặc năng khiếu – mà con bạn thích và vượt trội hơn về môn ấy. Sau đó giúp trẻ phát triển kỹ năng ấy để sự tự tin của trẻ phát huy. Hoặc khuyến khích trẻ tham gia các sinh hoạt ở trường hoặc ở cộng đồng. Cách tiếp cận này giúp con bạn kết được nhiều bạn mới và có được nhóm hậu thuẫn rất cần thiết, cũng như dự phòng được nơi an toàn sau giờ học. Mấu chốt ở đây là phải chắc chắn trẻ ức hiếp không có mặt và một người lớn có thể chăm sóc, canh chừng cho con bạn nếu cần.

- *Bước vào can thiệp khi cần.* Nếu có khả năng là con bạn có thể bị xâm phạm – hãy bước vào can thiệp.

- *Báo cho người có trách nhiệm.* Báo cho người có trách nhiệm trực tiếp với trẻ: giáo viên, huấn luyện viên, người chăm sóc trẻ ban ngày. Nếu bạn vẫn chưa tin chắc nơi họ, liên hệ với người có trách nhiệm cao hơn: gọi điện cho thầy hiệu trưởng, giám thị, hoặc hội đồng nhà trường.

- *Lưu hồ sơ.* Nếu cần gặp các viên chức nhà trường, cha mẹ của trẻ ức hiếp hoặc nhân viên viện kiểm sát, hãy giữ các biên bản và bằng chứng: quần áo bị rách, e-mail hăm dọa, tên những người làm chứng, các số điện thoại, và các chi tiết khác. In tất cả các bản thông điệp xấu đã gửi qua mạng Internet (I.M.) hoặc các e-mail hăm dọa.

- *Yêu cầu giữ kín chuyện.* Bạn không muốn bị trả thù, do đó giới hạn số người bạn cho biết.

- *Cần có sự bảo vệ.* Có được sự xác nhận cụ thể: “Quý vị sẽ làm gì để bảo đảm sự an toàn cho con tôi?”

- *Tránh tiếp xúc cá nhân.* Con bạn không cảm thấy an toàn khi có trẻ ức hiếp, vì thế nên tránh tiếp xúc đối diện. Ngay cả những lời xin lỗi cũng nên dùng bằng văn bản. Nếu có thể, yêu cầu trẻ ức hiếp

không được tiên gần tới con bạn trong vòng bao nhiêu thước. Nếu không có sự hậu thuẫn, chọn lựa duy nhất của bạn có thể sẽ là phải chuyển con bạn khỏi lớp ấy, thay đổi xe buýt, thay đổi chương trình đến khu giải trí, đổi chỗ nuôi dạy trẻ ban ngày, hoặc trong tình thế xấu nhất, phải chuyển khỏi khu phố bạn đang sống hoặc trường trẻ đang học.

- *Luôn cảnh giác.* Đừng lấy làm ngạc nhiên khi bạn gặp phải sự phản kháng, hoặc người ta bảo con bạn phải “chịu đựng cho quen”. Hãy sẵn sàng đối phó với cha mẹ của trẻ ức hiếp nếu họ không nhìn nhận những lời tố giác của bạn. Như Hara Estroff Marano, tác giả cuốn “*Tại Sao Không Ai Thích Tôi?*” cho biết, “Cách duy nhất cuối cùng để ngăn chặn vấn đề ức hiếp là tạo được môi trường mà trong đó thái độ hung hăng không được dung thứ – và buộc phải tôn trọng điều đó.”

## LỜI KHUYÊN VỀ TÌNH BẠN

### Những dấu hiệu báo trước sự ức hiếp

Có khả năng là khi con bạn bị ức hiếp thì trẻ sẽ không kể cho bạn biết chuyện đó. Vì thế nên để ý thái độ của trẻ: một sự thay đổi bất chợt hoặc khác lạ thường là dấu hiệu của một chuyện gì đó đang xảy ra. Ngay cả người lớn chu đáo nhất cũng có thể không thấy được những dấu hiệu báo trước ấy. Cuộc nghiên cứu của Dorothy Espelage ở Đại học Illinois đã khám phá ra rằng dù cho giáo viên có thể nhận được 50 phần trăm các vấn đề ức hiếp, nhưng họ chỉ có thể xác định được 10 phần trăm nạn nhân các vụ ức hiếp ấy. Sau đây là một số dấu hiệu có khả năng cho thấy có liên quan đến vấn đề ức hiếp. Đánh dấu xác định những triệu chứng có thể cho thấy có vấn đề ức hiếp đối với con bạn.

- Dấu vết, vết cắt, vết bầm và trầy xước, hay quần áo rách, mà không giải thích được
- Mất đồ chơi, dụng cụ học tập, quần áo, bữa trưa mang theo, hoặc tiền, mà không giải thích được
- Không muốn đi học; sợ đi xe buýt nhà trường; muốn cha mẹ có mặt lúc tan học.
- Trở nên ủ dột thình lình, thờ thẫn, lảng tránh; có dấu hiệu trẻ cảm thấy cô đơn.
- Có sự thay đổi rõ ràng trong thái độ hoặc tính cách; tỏ thái độ khác với tính cách bình thường
- Đau đớn thể xác; nhức đầu, đau bụng, hoặc thường xuyên đến phòng y tế trường
- Khó ngủ, ác mộng; khóc một mình khi ngủ, đái dầm hoặc quá mệt mỏi.
- Bắt đầu ăn hiếp em trong nhà hoặc trẻ nhỏ tuổi hơn.
- Luôn luôn chờ về nhà để đi vệ sinh (sợ dùng nhà vệ sinh của trường).
- Đói còn cào khi về nhà (tiền ăn trưa hoặc bữa trưa mang theo có thể bị lấy cắp.)
- Sợ bỏ lại một mình hoặc bỗng dưng tỏ ra nhút nhát.
- Đột nhiên tụt hạng đáng kể trong học tập

## BẢNG THEO DÕI QUAN HỆ TÌNH BẠN TRONG 21 NGÀY

Qua 21 ngày sắp tới, sau đây là những gì tôi sẽ làm để giúp con tôi học cách Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn: Dùng cử chỉ cương quyết

---

---

## SÁCH VỀ XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

### Dành cho phụ huynh và giáo viên

*And Words Can Hurt Forever: Cách để bảo vệ thiếu niên khỏi bị ức hiếp, quấy nhiễu và cưỡng bức cảm xúc*, tác giả James Garbarino và Ellen de Lara (New York: Free Press, 2002). Trân trọng giới thiệu với các nhà giáo dục và các bậc cha mẹ quan tâm đến vấn đề này.

*Bullies and Victims: Giúp con bạn vượt qua trận chiến ở sân trường*, tác giả Suellen Fried và Paula Fried (New York: Evans, 1996). Cuốn sách rất cần cho các bậc phụ huynh và các giáo viên về chủ đề này.

*Facing the Schoolyard Bully: Cách để nuôi dạy trẻ có thái độ cương quyết trong xã hội có*

*những trẻ năng động thái quá*, tác giả Kim Zarzour (Buffalo, N.Y. Firefly Books, 2000). Sự khảo sát cẩn kỹ về những động cơ ức hiếp. Những đề nghị hữu ích về cách ngăn chặn các chu trình xảy ra ức hiếp, cách phòng tránh cho con bạn khỏi trở thành trẻ bị ức hiếp, và cách nuôi dạy thành trẻ có tính cương quyết trong những giai đoạn dễ bị ức hiếp.

*Girl Wars: 12 Nghệ thuật triệt tiêu nạn ức chế trẻ nữ*, tác giả Cheryl Dellasega và Charisse Nixon (New York: Simon & Schuster, 2003). Hai chuyên gia giải thích cách ngăn chặn những hành vi được coi là cơ sở cho vấn đề ức hiếp, như chọc ghẹo, phe nhóm, hoặc bép xép.

*The Bully, the Bullied, and the Bystander*, tác giả Barbara Coloroso (New York: HarperCollins, 2002). Từ nhà trẻ tới trường trung học: Các bậc phụ huynh và giáo viên có thể giúp bẻ gãy chu trình xảy ra tính thô bạo và sự tàn nhẫn ở thanh thiếu niên như thế nào.

*Your Child: Bully or Victim? Understanding and Ending Schoolyard Tyranny*, tác giả Peter Shera và Sherill Tippins (New York: Fireside, 2002). Nghệ thuật cứu giúp cho cả trẻ bị ức hiếp và trẻ ức hiếp thoát khỏi nạn ức hiếp.

### **Dành cho trẻ**

*Bullies Are a Pain in the Brain*, tác giả Trevor Romain (Minneapolis, Minn.: Free Spirit, 1997). Sách này kết hợp tính khôi hài với những đề nghị thực tế đứng đắn để đối phó với nạn ức hiếp. Dành cho trẻ từ 8 – 12 tuổi.

*Don't Laugh at Me*, Tác giả Steve Seskin, Allen Shamblin và Glin Dibbey (New York: Tricycle Press, 2002). Sách được minh họa bằng hình rất hay đi kèm với giọng văn chân thành, kêu gọi khoan dung và chấm dứt nạn ức hiếp. Tuổi 6 - 12.

*How to Handle Bullies, Teasers and Other Meanies: Một Cuốn Sách Trình Bày Sự Phiền Phức Về Việc Gọi Tên Bó Mạ Ra Và Những Lời Nói Bậy Bạ Khác*, Tác giả Kate Cohen-Posey (Highland City, Fla.: Rainbow Books, 1996). Sách giúp ích rất nhiều cho trẻ hiểu điều gì làm cho những trẻ ức hiếp phải bị quả trách và cách để xử lý chúng. Dành cho trẻ từ 8 – 12 tuổi.

*Move Over, Twerp*, tác giả Martha G. Alexander (New York: Dial, 1981). Cuốn sách này là hoàn hảo nếu đưa con nhỏ của bạn trở thành mục tiêu ức hiếp của những trẻ lớn hơn, ở những nơi trẻ thường lui tới. Dành cho trẻ từ 4 – 7 tuổi.

*No More Victims: An Underdog Who Came Out on Top Challenges You to Put a Stop to Bullying in Your School*, tác giả Frank Peretti (Nashville, Tenn.: W. Publishing Group, 200). Một tài liệu có tác động mạnh, viết cho các trẻ lớn tuổi hơn và các thiếu niên để hối thúc chúng ngưng ức hiếp các bạn cùng trang lứa.

*Operation Respect.com* ([www.operationrespect.com](http://www.operationrespect.com)). Một chương trình phần mềm về giáo dục được Peter Yarrow cùng với nhóm nhạc Peter, Paul và Mary sáng lập để cổ vũ lòng khoan dung, sự tôn trọng và ngăn chặn nạn ức hiếp. Đây là nguồn thông tin vô giá về lòng khoan dung, tạo ra sự khác biệt ở nhà trường và ở cộng đồng.

*Please Stop Laughing at Me! One Woman's Inspirational Story*, tác giả Jodie Blanco (Avon, Mass.: Adams Media, 2003). Hồi ký đầy thương cảm về một trẻ bị bạn bè xa lánh và thậm chí bị các bạn cùng lớp lạm dụng thể xác từ cấp một cho tới trung học như thế nào. Thật không thể không gây xúc động! Dành cho thanh thiếu niên.

## **Vấn đề quan hệ tình bạn 6**

### **Phe nhóm**

**Cách ứng xử hàng ngày:** Luôn luôn là trẻ ngoài cuộc, không bao giờ có trong nhóm; bị cho ra rìa.

**Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn:** Học cách hòa nhập và hòa nhập ở đâu

“Tất cả chúng đều ghét con. Chúng chẳng bao giờ cho con chơi.”

“Con làm gì sai chứ?”

“Tại sao con không thể giải phẫu thẩm mỹ cái mũi? Làm ơn đi mẹ. Có lẽ chúng cho con ngồi lại với chúng.”

## CHUYỆN GÌ KHÔNG ỒN?

Từ phe nhóm gọi nên ấn tượng quá nhiều trong thâm tâm của mọi phụ huynh. Phe nhóm thường là nhóm bạn gắn bó chặt chẽ với nhau, giao du với nhau và không thích lôi kéo thêm “toa xe chào đón” những trẻ mới đến cho lắm. Việc cố gắng can thiệp vào nó cũng gay go như việc cố gắng biến nó thành một câu lạc bộ riêng biệt ở thôn quê hoặc một hội các nữ sinh. Việc được “tham gia” luôn là ước mơ của mọi trẻ và việc bị khai trừ là nỗi khổ tâm đối với chúng. Chẳng có cái gì buồn hơn là ngồi lẻ loi trong phòng ăn tự phục vụ, hoặc chẳng có được tiếng mời. Phe nhóm có thông lệ của nó. Các phe nhóm thường quyết định trẻ phải ăn mặc như thế nào, giao du với ai, trẻ nào được gia nhập, trẻ nào bị khai trừ. Đi đón con bạn vào giờ tan học, bạn có thể thấy ngay những trẻ chơi chung quay nhìn nhau để nâng đỡ và những trẻ nào đi lẻ loi một mình, mắt nhìn xuống vào cái bóng rầu rĩ của mình. Nhưng điều này không liên quan đến việc cố biến con bạn thành một trẻ gái hoặc trẻ trai được mọi trẻ ưa thích – mà điều này liên quan đến việc giúp con bạn tránh việc thường ngày phải chịu những lời nói bất nhã và tình huống làm cho ngượng mặt, mà nó có thể làm tổn thương đến lòng tự trọng, và thay vì thế, học các kỹ năng cần thiết cho cuộc sống để hòa nhập, tạo được mối tương quan, trở nên đáng tin cậy, và học cách trở nên gần gũi với những bạn bè đủ mọi dạng.

## TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?

Nếu con bạn bị một nhóm nào đó khai trừ luôn hoặc chỉ khai trừ tạm thời, có nhiều câu hỏi bạn cần đặt ra sau đây để hình dung được tại sao chuyện ấy xảy ra.

- Đây có phải là lần bị đuổi ra bất ngờ hoặc mới xảy ra không?
- Có phải con bạn chưa bao giờ là thành viên của bất cứ nhóm nào không?
- Bạn có nghĩ việc không chịu vào nhóm có thể là do một “sự khác biệt thực sự,” chẳng hạn như khác nhau về màu da, văn hóa hoặc hoàn cảnh kinh tế không?
- Đây có là nhóm mà bạn thật sự muốn con bạn gia nhập không? Bạn có hỏi thúc con bạn gia nhập nhóm mà nó thực sự không muốn tham gia không?
- Con bạn có làm điều gì khiến các trẻ xa lánh nó không? (Nếu có, điều đó là gì: tự cao tự đại, nhu nhược, quá ồn ào, huênh hoang, quá nhạt nhẽo?)
- Con bạn có kém về mặt vệ sinh hoặc mặc quần áo không đúng một không?
- Con bạn có hoàn toàn xa lạ với khung cảnh ấy không?
- Con bạn có bị tiếng xấu không? (nếu có, xem thêm phần Tiếng Xấu)
- Bạn hoặc gia đình có bị tai tiếng gì không?
- Con bạn có bạn bè khác mà nhóm ấy không tán thành không? Bạn trai của con gái bạn có lôi cuốn một thành viên nào đó trong nhóm ấy không?
- Các thành viên trong nhóm này có chia sẻ chung một điểm mà con bạn không có, chẳng hạn như thể thao, các bạn trai, bản sắc dân tộc hoặc quá trình sinh hoạt không?
- Con bạn có thiết tha muốn vào nhóm của những trẻ thuộc các gia đình có bậc thang địa vị quá cao không?
- Con bạn có thiếu các kỹ năng giao tiếp xã hội để giúp trẻ thích nghi tốt hơn không?

Suy đoán thích hợp nhất của bạn về lý do tại sao con bạn đang gặp vấn đề với các phe nhóm ấy? Viết những suy nghĩ của bạn ra bên dưới, rồi lên kế hoạch để thay đổi những gì có thể thay đổi được.

---

---

---

## XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

## Học cách hòa nhập và hòa nhập ở đâu

Vấn đề phe nhóm bao giờ cũng có; không sao tránh được nó. Nhu cầu tự nhiên của con người cần làm thành các nhóm bạn liên đới với nhau và thường có khuynh hướng thể hiện tình cảm rõ rệt về ai được gia nhập và ai bị loại ra. Nhưng bạn có thể giúp con mình hình dung xem có gia nhập vào một nhóm này hay chuyển sang một nhóm khác. Sau đây là cách tìm hiểu vấn đề.

1. *Tự hỏi: “Đây có phải là nhóm thích hợp với con không?”* Con có thật sự ngưỡng mộ những trẻ này không? Chúng có cùng sở thích với con không? Con cảm thấy thoải mái với chúng không, hoặc con có bị sai lầm không?

2. *Để ý xem nhóm ấy như thế nào.* Các thành viên của nhóm ấy có cách ăn mặc, nói năng, dùng mỹ phẩm, hoặc có kiểu tóc đặc biệt không? Bây giờ quan sát ngoại hình của con, con có điều gì phải sẵn sàng thay đổi không? Đừng nghĩ phải hóa trang, hoặc phải thay đổi hẳn con người của trẻ, mà chỉ cần thay đổi một chút, như kiểu tóc hoặc đôi giày.

3. *Chọn một trẻ tiêu biểu.* Ai trong phe nhóm này là tiêu biểu nhất để trở thành bạn đồng minh của con? Hãy quan sát trẻ ấy, mỉm cười và chào, nếu trẻ ấy mỉm cười lại hoặc đưa ra lời chào thân thiện, thì coi như quan hệ bắt đầu từ đó.

4. *Dành thời gian để quan hệ.* Tiếp tục quan hệ. Thể hiện cho trẻ ấy biết về thái độ thân thiện của con mỗi ngày. Mỉm cười. Luôn niềm nở với nó. Đưa ra lời khen xứng đáng. Chào. Vẫy tay chào. Mời ngồi vào chỗ trống. Dần dần con có thể tạo mối quan hệ này thành tình bạn thực sự, rồi người bạn đó có thể giúp con hội nhập vào phe nhóm ấy.

5. *Đừng cố đi tới nếu không hiệu quả.* Nếu đứa trẻ con chọn không đáp lại thân thiện, đừng hờn dỗi. Hãy tiếp tục chọn một trẻ khác hay một nhóm khác.

## TÔI NÊN NÓI GÌ?

- *Tỏ ra cảm thông.* “Mẹ biết bị khai trừ như thế là khổ tâm như thế nào. Chúng ta hãy hình dung ra chúng ta có thể làm gì về chuyện ấy lúc này?”

- *Đưa ra nhận xét có cân nhắc.* “Đâu phải mọi đứa đều ghét con. Còn Shelley bạn của con như thế nào?” “Trước tiên không ai muốn điều đó.” “Nhiều người nổi tiếng đều nói họ không được người ta ưa thích khi học trung học, như Bill Gates, Steven Spielberg và Christina Aguilar. Con sẽ tìm thấy chỗ đứng thích hợp của mình.”

- *Đừng tạo áp lực quá mạnh.* “Đây là một chủ đề gay cần. Mẹ luôn có mặt khi con cần mẹ.” Bị hắt hủi kiểu như vậy có thể là một điều gì đó tồi tệ cho con bạn. Chỉ cần có mặt và hậu thuẫn có thể là bước đầu thích hợp. Sau đó trẻ dần dần cởi mở.

- *Tìm các dữ kiện.* “Con cần phải giúp mẹ hiểu chuyện gì thực sự xảy ra vào lúc ăn trưa. Con có thể cho mẹ biết nó diễn ra như thế nào không? Nó thực sự như thế nào?” *Charlene C. Giannetti và Margeret Sagarese, các tác giả cuốn Phe Nhóm, đã phỏng vấn hàng trăm học sinh cấp hai và khám phá ra rằng một trong những cách hay nhất khiến trẻ dễ cởi mở về vấn đề phe nhóm ở trường là bảo chúng vẽ một bản đồ về chỗ mỗi trẻ ngồi ở phòng ăn tự phục vụ.* Bản đồ này sẽ giúp bạn thấy nơi con bạn “thích hợp” và cho bạn một ý nghĩa về những động cơ giao tiếp xã hội tại trường của trẻ.

- *Đừng chỉ trích các trẻ khác gay gắt.* Đúng, chúng đang hắt hủi con bạn, nhưng chỉ trích chúng sẽ chẳng có ích gì. Con bạn đang muốn làm bạn với chúng, do đó đừng nói: “Những trẻ đó là những đứa ngu. Tại sao con lại muốn làm bạn với chúng?” Hãy nói: “Chúng ta có thể thấy những trẻ đó có cách nhìn riêng và làm những chuyện riêng của chúng. Chúng ta phải tìm ra cách để con hòa nhập vào.”

- *Đừng quá ép trẻ phải được nhiều người ưa thích.* Một số bậc phụ huynh quá nhấn mạnh đến nhu cầu phải có ngoại hình tốt hoặc phải được ở trong nhóm. Hãy tự hỏi bạn xem phải chăng bạn đang cố gắng bù đắp những thiếu sót của mình trong thời còn học trung học? Hoặc có lẽ những mong đợi của bạn đối với đứa trẻ cá biệt này là không thực tế. Đừng nói, “Con bé lạnh lắm! Mấy đứa con trai lúc



nào cũng muốn rủ nó đi chơi.” “Mẹ không thể tin rằng con đã không được mời dự liên hoan.”

- *Khuyến khích nhiều hơn về sở thích và sinh hoạt.* Thay vì tập trung vào việc được nhiều người ưa thích, hãy khuyến khích con bạn phát triển các kỹ năng và các mục đích theo đuổi khác. “Này, con đúng là một tay chơi ghi-ta rất hay. Thành lập ban nhạc mà các con hay nói tới thì con nghĩ sao?” “Mẹ thật sự phục con cùng với các trẻ khác đã không đi chơi mà đọc sách ở ngôi nhà để đồ làm vườn vào trưa chủ nhật. Con có nghĩ là Kara có thể muốn tham gia nhóm của con vào tuần tới không?” Giảm bớt việc đề cao tầm quan trọng quá mức về chuyện được nhiều người ưa thích bằng cách khuyến khích con bạn phát triển các khía cạnh khác trong cuộc sống của trẻ mà thực sự nó có thể làm tăng vị trí xã hội của con bạn.

## TÔI NÊN LÀM GÌ?

- *Trao đổi với các giáo viên.* Con tôi có thực sự tệ hại đến nỗi phải bị khai trừ không? Hãy tìm hiểu sự thực về các phe nhóm trong trường của con bạn qua việc trao đổi với những người lớn hàng ngày sống với trẻ.

- *Đừng cho rằng con bạn phải đứng đầu.* Con bạn có thể nghĩ rằng việc được nhiều người ưa thích sẽ làm cho bạn vui. Nhưng cả bạn và con bạn đều phải nhớ rằng đó không phải là mục tiêu lâu dài tốt nhất.

- *Nhận ra bạn đồng minh.* Một người bạn có thể được coi như một tấm thẻ gia nhập một câu lạc bộ xã hội cho con bạn. Cho con bạn biết không nhất thiết phải nhắm ngay vào cả nhóm, nhưng bắt đầu chỉ cần quan hệ tay đôi với một trẻ đã ở trong nhóm đó.

- *Giúp trẻ hòa nhập.* Đối với bạn dường như nghe có vẻ hơi hợt về việc cần có ngoại hình, quần áo và kiểu tóc phù hợp để có thể được một phe nhóm chấp nhận. Hãy quan sát kỹ nhóm con bạn muốn tham gia và sau đó đưa ra một số góp ý với trẻ.

- *Thử hướng khác.* Nếu con bạn bị một nhóm từ chối dứt khoát, hãy khuyến khích trẻ thử nhóm khác có thể thích hợp hơn. Các cuộc nghiên cứu xã hội học phát hiện một số lượng các phe nhóm khác nhau khiến người ta kinh ngạc, và các nhóm tiêu biểu trong khuôn viên trường trung học, bao gồm nhiều lãnh vực, từ vận động viên điền kinh tới những trẻ diễn trò, đến các kiểu làm ra về nghệ sĩ.

- *Khích lệ điểm mạnh đặc biệt.* Giúp con bạn nhận ra những gì đặc biệt, hoặc độc đáo ở trẻ, như hát hay, giỏi văn, âm nhạc, nghệ thuật, có khả năng để trở thành lực sĩ hoặc một nhân viên cộng đồng tận tụy. Dùng các danh hiệu tích cực để giúp trẻ tự khuôn đúc. Cuối cùng điều này có thể vừa làm tăng sự tự tin của trẻ vừa làm cho trẻ trở nên hấp dẫn hơn với các bạn mới.

- *Giúp kiểm chế sự chán nản.* Khi bị hắt hủi có thể khiến cho trẻ rất buồn bực, do đó cho con bạn đến các tụ điểm giải trí lành mạnh và có nghệ thuật để đối phó với hoàn cảnh buồn rầu của trẻ. Gợi ý trẻ viết nhật ký, nói chuyện với thầy cố vấn có kinh nghiệm, và giúp trẻ thể hiện mình qua những gì trẻ ưa thích, chẳng hạn âm nhạc, hội họa hoặc vẽ.

- *Đề ý tới tình trạng suy sụp.* Nếu bạn cho rằng con bạn thực sự đang ở trong giai đoạn bất ổn, hãy luôn sẵn sàng giúp trẻ. Đưa vào lịch sinh hoạt một vài ngày cuối tuần quây quần bên nhau và làm những thứ con bạn thích. Đưa trẻ tới nhà thể dục

## LỜI KHUYÊN VỀ TÌNH BẠN

### Tìm hiểu loại phe nhóm

Các nhà nghiên cứu theo dõi học sinh từ lớp ba tới lớp sáu ở cộng đồng của họ trong tám năm và họ khám phá ra rằng chúng tự chia thành bốn dạng giao tiếp xã hội dựa vào tư cách của trẻ cùng trang lứa hoặc các phe nhóm:

- *Phe nhóm được nhiều người ưa thích* chiếm khoảng 35 phần trăm trẻ, và theo các tiêu chuẩn của trẻ là “mát mẻ nhất”. Tư cách thành viên bao gồm hầu hết những trẻ xinh đẹp, khỏe mạnh, giàu có và dễ thương.

- *Nhóm đua đòi* chiếm 10 phần trăm trẻ em; những trẻ này là “những trẻ đua đòi” bắt chước kiểu ăn mặc, phong thái, kiểu cách cầu kì, của hầu hết các phe nhóm nổi tiếng nhất, nhưng tư cách thành viên của nhóm rõ ràng không nhất định.
- *Nhóm bạn trung lưu* chiếm khoảng 45 phần trăm trẻ, chúng tạo thành các nhóm nhỏ theo văn hóa và nhân cách riêng, phần lớn dựa vào các sở thích riêng biệt (nhóm trượt băng, nhóm diễn trò cười, nhóm chơi nhạc cụ và nhóm đi ném đá).
- *Nhóm hạ lưu* chiếm khoảng 10 phần trăm trẻ bao gồm những trẻ không có bè bạn hoặc không phải là thành viên của nhóm nào.

## **BẢNG THEO DÕI QUAN HỆ TÌNH BẠN TRONG 21 NGÀY**

Qua 21 ngày sắp tới, sau đây là những gì tôi sẽ làm để giúp con tôi tập xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn: Học cách hòa nhập và hòa nhập ở đâu:

---

---

## **SÁCH VỀ XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN**

### **Dành cho phụ huynh và giáo viên**

*And Words Can Hurt Forever: How to Protect Adolescents from Bulling, Harassment, and Emotional Violence*, tác giả James Garbarino và Ellen deLara (New York: Free Press, 2002). Một cuốn sách mà các bậc phụ huynh và các nhà giáo dục muốn ngăn chặn những thái độ tàn nhẫn và có ác ý ở trẻ cần phải đọc.

*Behind My Back: Girls Write About Bullies, Cliques, Popularity, and Jealousy*, tác giả Rachel Simmons (New York: Harvest Books, 2004). Tác giả cuốn sách bán chạy nhất *Odd Girl Out*, đã viết một cuốn sách có tác động mạnh cho các trẻ gái trước tuổi 13 và tuổi thanh thiếu niên.

*Cliques: 8 Steps to Help Your Child Survive the Social Jungle*, tác giả Charlene C. Giannetti và Margaret Sagarese (New York: Broadway Books, 2001). Một viễn tượng tươi sáng cho vấn đề phe nhóm có phạm vi lớn; các chi tiết về một chương trình 8 bước để giúp cha mẹ đối phó với những xu hướng chung có khuynh hướng tàn nhẫn làm cho quá nhiều trẻ phải khốn đốn.

*Girl Wars: 12 Strategies That Will End Female Bulling*, tác giả Cheryl Dellasega và Charise Nixon (New York: Simon & Schuster, 2003). Hai chuyên gia đưa ra các chiến thuật nhằm ngăn chặn tình trạng xâm phạm trong giao tiếp và giúp các trẻ gái vượt qua các trường hợp phe nhóm cài bẫy.

*Odd Girl Out: The Hidden Culture of Aggression in Girls*, tác giả Rachel Simmons (Orlando: Hartcourt, 2002). Một tiếng chuông cảnh tỉnh trong cuộc về cuộc sống xã hội tiềm tàng những hành động tàn nhẫn trong các trẻ nữ.

*Queen Bees and Wannables: Helping Your Daughter Survive Cliques*, tác giả Rosalind Wiseman (New York: Three River Press, 2002). Sách hướng dẫn bổ ích bao gồm những chỉ dẫn từng bước giúp con gái bạn học cách tồn tại trong tất cả những hành động ác nghiệt phổ biến của tuổi đang lớn.

*Reviving Ophelia: Saving the Selves of Adolescent Girls*, tác giả Mary Pipher (New York: Ballantine, 1994). Sách rất hay giúp các bậc phụ huynh có được sự hiểu biết sâu sắc về những trải nghiệm và nỗi đau của các trẻ gái ở tuổi mới lớn.

### **Dành cho trẻ em**

*Cliques, Phonies, and Other Baloney*, của tác giả Trevon Romain (Minneapolis, Minn.: Free Spirit, 1998). Được soạn cho mọi trẻ đã từng cảm thấy bị khai trừ hoặc bị mắc vường vào một phe nhóm. Sách pha lẫn tính khôi hài với những lời khuyên thực tế khi phải giải quyết một vấn đề nghiêm trọng. Dành cho trẻ từ 8–13 tuổi.

*Mean Chicks, Cliques, and Dirty Tricks: A Real Girl's Guide to Getting Through the Day with*

*Smarts and Style*, tác giả Erika V. Shearin Karres (Avon, Mass.: Adam Media, 2004). Những lời khuyên tuyệt vời cho các trẻ gái, thường rất băn khoăn về các giai đoạn giao tiếp xã hội khó khăn mà chúng gặp phải. Cuốn sách bao gồm cả những bài viết từ các trẻ gái đang cần có sự giúp đỡ thực tế, khách quan, và không viên vông cho cuộc sống đối với các hoàn cảnh gây cản, để đối phó với những trẻ đồng trang lứa, những trẻ có thể trở thành tọc tũu và gây cho bị tổn thương. Dành cho trẻ từ 12 – 15 tuổi.

*The Clique*, tác giả Cecily von Ziegesar (Boston: Little, Brown, 2004). Claire Lyons chuyển nhà theo cha mẹ. Masie, một học sinh bầy, thích làm cho đời sống của Claire trở nên khổ sở không ngoài lý do Claire là một người mới và tất cả các thành phần xinh đẹp của nhóm và được nhiều người ưa thích đều hỗ trợ cho việc quấy nhiễu, đưa ra những bình phẩm nham hiểm và có ác ý. Dành cho trẻ từ 11 – 14 tuổi.

*The Girls*, tác giả Amy Goldman Koss (New York: Puffin, 2002). Chân dung hiện thực về sự thoái hóa của phe nhóm ở trường cấp hai nổi tiếng được sáu người kể lại.

### **Vấn đề quan hệ tình bạn 7**

#### **Ngớ ngẩn**

**Cách ứng xử hàng ngày:** Không thể cho biết bạn bè cảm thấy thế nào; làm bạn bè xa lánh mà không biết.

**Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn:** nhận biết bạn bè cảm nhận như thế nào

*“Nhưng con không biết nó cảm thấy khó chịu.”*

*“Con đâu có ý xúc phạm tình cảm của nó. Theo con nó đâu có vẻ bức mình.”*

*“Mẹ, tại sao các trẻ luôn nghĩ con không quan tâm khi thực ra con có để ý?”*

#### **CHUYỆN GÌ KHÔNG ỔN?**

*Ngớ ngẩn* không chỉ là một chuyện buồn cười hoặc một tựa phim nào đó, mà nó có nghĩa là không hay biết chuyện gì thực sự đang xảy ra về phương diện tình cảm, cảm xúc và những sự ảnh hưởng lẫn nhau của các trẻ khác. Nghĩa là “không hiểu biết về mặt cảm xúc” và hết sức bất lợi về phương diện tiếp cận xã hội. Nếu bạn không thể nhận ra bạn bè của mình đang thực sự cảm thấy như thế nào, thì làm sao bạn có thể đưa ra sự nâng đỡ của mình đối với bạn đó, biết phải nói gì và không nói gì, hoặc ngay cả phải biết khi nào thôi làm những gì bạn đang làm? Trẻ ngớ ngẩn thường được nhìn nhận là vô cảm, không có khả năng thích ứng hoặc không khéo trong cư xử. Và những trẻ này dễ bị rắc rối với bạn bè và người lớn, chỉ vì chúng không thể nhận ra được các manh mối ẩn chứa cảm xúc của người khác. “Phải chăng con không thấy bố mệt sao? Con vô ý làm sao rủ nó chơi bịt mắt bắt dê!” “Phải chăng con không thể biết được lúc ấy không tiện nói chuyện với giáo viên của con sao? Mẹ không sao tin được con lại vô ý vô tứ đến thế.” “Phải chăng con không biết bạn mình cảm thấy khó chịu? Như vậy là thô lỗ đấy! Chẳng lấy làm lạ con không được mời dự liên hoan.” Tình trạng này chẳng có gì lạ. Những trẻ ngớ ngẩn thường hay bị hắt hủi và gặp các vấn đề nghiêm trọng về quan hệ bạn bè.

#### **TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?**

Có một số lý do tại sao con bạn có thể bị bạn bè xa lánh mà không hay biết. Sau đây là một vài nguyên nhân.

- Lối sống của gia đình bạn không khích lệ trẻ bày tỏ tình cảm hoặc diễn tả cảm xúc.

- Gia đình bạn hoặc con bạn mới trải qua đau ốm hoặc chấn thương, để lại cho bạn hoặc con bạn ở trạng thái buồn rầu hoặc lo âu.

- Con bạn đang trải qua cảm xúc nào đó, hoặc có vấn đề thần kinh - bất cứ điều gì có liên quan đến thần kinh, từ thái độ quá bền lễn cho tới tình trạng khó khăn trong học tập, hoặc rối loạn trong việc sử dụng ngôn ngữ.

- Có thể có những khác biệt về văn hóa làm cho con bạn khó nhận ra những cảm xúc của bạn bè nó.
  - Con bạn đang làm những thứ khiến người ta khó chịu, chẳng hạn như tránh thể hiện bằng ánh mắt, nói quá chậm hoặc quá lớn, luôn đụng chạm, ôm chặt trẻ khác hoặc đứng quá sát.
  - Con bạn không “hiểu” khi bạn bè nó bày tỏ cảm xúc hoặc tình cảm mạnh. Trẻ không nhận ra những dấu hiệu nhãn mặt của một đứa bạn mà nó không muốn chơi, ngay cho dù nó nói là đồng ý chơi; trẻ không hiểu ra khi một đứa bạn ngồi sụp xuống trên ghế có nghĩa là “đừng quấy rầy tôi”; nó không biết rằng một đứa bạn trợn tròn mắt là dấu hiệu của sự bức mình.
  - Con bạn dùng lời nói không thích hợp để bày tỏ tình cảm của nó hoặc của bạn bè nó. Trẻ có thể nói, “Mình thực sự mê đấm bạn” trong khi thực ra nó muốn nói là mình kính sợ. Hoặc nó có thể hỏi một đứa bạn “Tại sao bạn buồn thế?” trong khi thực ra đứa trẻ ấy chỉ bị bức bối và muốn lảng tránh.
- Điều gì linh cảm cho bạn thấy tại sao con bạn lại ngớ ngẩn? Viết ra đây.

---



---

## XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

### Nhận biết bạn bè cảm nhận ra sao

Bạn có thể giúp con bạn xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn bằng cách dạy trẻ cách nhận ra những tình cảm của người khác.

1. *Học những từ biểu cảm.* Chú ý vào hình chụp, nhìn vào hình trong các tạp chí, quan sát bạn bè bất cứ khi nào con có thể, và bắt đầu dùng các từ biểu cảm thích hợp với các biểu hiện trên khuôn mặt, giọng nói và ngôn ngữ cử chỉ. (Xem các sinh hoạt được thảo luận ở phần Tôi Nên Nói Gì?)

2. *Quan sát bạn kỹ để tìm manh mối.* Để ý điệu bộ, lắng nghe giọng nói và để ý khuôn mặt của bạn. Bạn có đứng thẳng, có nói chuyện tự tin và có đang mỉm cười không? Bạn có ngồi sụp xuống ghế, có giọng nói con khó nghe thấy và có nhãn mặt không?

3. *Biết được bạn đang cảm thấy thế nào.* Bạn có buồn, có thất vọng, có bức mình, bối rối không?

4. *Biểu lộ sự cảm thông.* Nếu bạn vui vẻ về điều đó, con có thể nói, “Chúc mừng” và bắt tay bạn. Nếu nó đang buồn, con có thể ôm bạn. Nếu nó có vẻ thực sự bị căng thẳng, hỏi xem con có thể giúp được gì không. Hãy cố gắng xử sự bằng cách thích hợp nhất với cảm xúc của bạn con khi nó đang cảm thấy như thế.

### TÔI NÊN NÓI GÌ?

- *Giải thích sự nhận biết cảm xúc.* “Con khó có thể hiểu được các manh mối mà bạn bè con bày tỏ cho con biết chúng đang cảm thấy thế nào. Trẻ không phải lúc nào cũng nói cho con biết chúng buồn hoặc tức điên lên hoặc ngay cả căng thẳng hoặc bức bối. Nhưng chúng cho con thấy qua các biểu hiện trên khuôn mặt, giọng nói và điệu bộ.”

- *Dùng cách để trẻ “nói ra cảm xúc.”* Bắt đầu bằng cách dùng những từ diễn tả bạn thấy con bạn cảm thấy như thế nào. “Hôm nay trông con buồn. Mẹ thấy mặt con nhăn nhó.” “Chà, con trông có vẻ quá căng thẳng. Hai tay con nắm lại quá chặt và con đang nghiến răng.” “Xảy ra chuyện gì? Mắt con trợn trừng làm cho nét mặt con có vẻ điên lên.” Làm như vậy có thể giúp con bạn nói ra cảm xúc chính xác bằng các từ biểu cảm thích hợp.

- *Thu thập hình biểu cảm dán thành tập.* Giúp con bạn sưu tập những hình ảnh đa dạng về các khuôn mặt biểu cảm, và dán chúng vào thành tập. Chắc chắn bao gồm sáu cảm xúc cơ bản: hạnh phúc, buồn, giận, ngạc nhiên, sợ sệt và ghê tởm. Bây giờ dùng cách để trẻ nói ra cảm xúc bằng cách hỏi, “Người này đang cảm thấy như thế nào?” “Con có thể làm nét mặt trông cũng buồn như vậy được không?”

- *Diễn giải ngôn ngữ cử chỉ.* “Khi Hannah bạn con cuộn người trên chiếc ghế nệm, con có thể biết

khá chắc là nó không muốn con quây rây nó.” “Nêu trẻ trai đó vòng tay quanh người con, có lẽ vì nó rất thích con.” *Cuộc nghiên cứu cho chúng ta biết trẻ chỉ trao đổi với nhau có 7 phần trăm thời gian bằng lời nói; những thông điệp còn lại của chúng được thể hiện thông qua dáng điệu cử chỉ. Vì vậy hãy củng cố khả năng nhận biết của con bạn về hình thức truyền đạt quan trọng này.*

- *Cùng đoán các cảm xúc của người khác.* Đưa ra trò chơi đoán biết những biểu cảm thông qua cử chỉ của những trẻ khác tại sân chơi, khu giải trí, hoặc khu thương mại, với con bạn. Cố gắng cùng nhau đoán các trạng thái cảm xúc của chúng: “Mặt của nó trông như thế nào?” “Nó đang đứng khoanh tay; con nghĩ ngay lúc này nó đang cảm thấy như thế nào?” “Lắng nghe giọng nói của trẻ kia. Con nghĩ nó cảm thấy thế nào?” “Xem trẻ gái kia đang ngồi bên đứa con trai thấy thế nào? Nó nhăn mặt và khoanh tay lại. Con cho rằng nó có muốn ở bên cậu ta hay không?”

- *Tập bày tỏ bằng các giọng nói khác nhau.* Nếu bạn thấy con bạn nói với giọng nói lí nhí, to tiếng, mỉa mai, tức giận, hoặc sừng sốt, giúp trẻ hiểu ra ấn tượng ấy và cách sửa đổi ấn tượng này. “Con có thấy Ryan nhăn mặt khi con nói bằng cái giọng lí nhí như thế nào không? Chúng ta thử nói điều như vậy bằng một cách khác.” Mẹ sẽ nói hai lần điều mà con vừa nói theo hai cách khác nhau. Cho mẹ biết lần nào con nghe có thân thiện, và lần nào không.” Tập thể hiện giọng nói thân thiện hơn. Ghi âm để trẻ có thể nghe lại. Đừng làm con bạn cảm thấy ngượng, nhưng cố bắt chước giọng nói của nó mà bạn nghe thấy như thế nào. Khi trẻ có được giọng nói “thích hợp”, củng cố giọng nói đó lặp đi lặp lại cho tới khi nó trở thành một thói quen.

### TÔI NÊN LÀM GÌ?

*Tìm một cuốn album.* Cùng nhau xem qua những hình ảnh cũ của gia đình và tìm ra “vẻ mặt hay nhất” của con bạn – nét mặt mà người ta muốn gần gũi. Ngoài ra, tìm một nét mặt của một người bạn muốn tránh. Lấy hình có vẻ mặt “hay nhất” của trẻ ra và dán vào một tấm gương hoặc dán lên trên bảng để trẻ có thể được thích thú khi thể hiện nét mặt đó.

*Xem phim câm.* Ngắt tiếng của máy truyền hình và cùng trẻ xem một chương trình biểu diễn hoặc một phim trong một vài phút. Đưa ra trò chơi cố đoán xem các diễn viên cảm thấy thế nào, chỉ dùng những gì đã xem. Bạn sẽ thấy nhiều điều không diễn tả bằng lời mà người ta có thể dùng để bày tỏ cảm xúc của họ. Những thái độ căng thẳng có thể bao gồm đôi mắt chớp nhanh, cắn móng tay, cuộn tóc lên, cắn chặt hàm răng và nghiến răng. Thái độ lảng tránh hoặc không quan tâm có thể là khoanh tay, bắt chéo chân, mắt tròn tròn và không nhìn thẳng vào người nói. Những nét biểu lộ sự quan tâm có thể là gật đầu, mỉm cười, hướng vào người nói và đứng hoặc ngồi gần người ấy.

*Thử kỹ thuật “chuyển đổi cảm xúc.”* Khi con bạn biết được các vẻ mặt trẻ nên biểu lộ hoặc không nên, chơi trò chơi “bật, tắt.” Thỏa thuận với nhau về một dấu hiệu hoặc một từ đặc biệt sẽ dùng ở nơi công cộng, và nếu bạn thấy biểu cảm sừng sốt hoặc bực tức trên khuôn mặt trẻ, dùng dấu hiệu đó để nhắc trẻ chuyển thành thân thiện hơn, vẻ mặt dễ thương hơn.

*Chơi đồ “thể hiện cảm xúc.”* Giúp con bạn học cách nhận ra các cảm xúc của người khác bằng cách yêu cầu trẻ cho bạn biết bạn của nó sẽ tỏ ra như thế nào nếu con chó của nó bị chết, nếu nó được biểu quyết là người xuất sắc nhất, hoặc nếu giáo viên của nó bắt được nó gian lận, vân vân...

*Quan sát khoảng cách và giữ khoảng cách.* Để ý xem con bạn ngồi hoặc đứng gần so với các bạn của nó như thế nào. Nếu bạn để ý thấy nó đang lấn tới quá gần hoặc ở cách quá xa, giúp trẻ tập giữ khoảng cách thích hợp làm cho các bạn của nó cảm thấy thoải mái. Giúp trẻ bằng cách chỉ cho biết các trẻ khác giữ khoảng cách với bạn bè chúng.

*Chơi đồ “Tôi cảm thấy thế nào?”* Một trò chơi khi đi xe vừa vui vẻ, vừa không ồn ào là các thành viên trong gia đình chơi đồ nhau về “cảm xúc.” Những người đi xe phải cố gắng đoán xem cảm xúc của người cùng đi trên xe. Phải bảo đảm nguyên tắc chơi cơ bản: không được nói chuyện. Chỉ có nét mặt và cơ thể của bạn được phép diễn tả cảm xúc của mình.

*Đạy thái độ lắng nghe thích hợp.* Chỉ cho con bạn biết cách tập trung vào những gì bạn bè trẻ nói cũng như vào những điều bộ thực sự bày tỏ cảm xúc, chẳng hạn như bĩu môi, mỉm cười, trợn tròn mắt, cụp lông mày xuống, hoặc nhìn chăm chăm. *Cuộc nghiên cứu cho thấy có hai thái độ chính của một đứa trẻ có đủ khả năng giao tiếp xã hội thường xuyên sử dụng nhất là mỉm cười và thể hiện bằng ánh mắt.*

## LỜI KHUYÊN VỀ TÌNH BẠN

### Những manh mối không lời

Bác sĩ Marshall Duke và Stephen Nowicki, hai nhà tâm lý về thiếu nhi thuộc đại học Emory ở Atlanta, đã khám phá ra rằng một trong mười trẻ, dù cho bình thường hoặc ngay cả có thông minh vượt trội, vẫn vướng phải những vấn đề đáng kể về truyền đạt không lời. Khả năng yếu kém này giải thích tại sao các trẻ này gặp khó khăn khi hòa nhập với các trẻ khác và dường như không hòa hợp vào được. Bác sĩ Duke và Nowicki cũng phát hiện là hầu hết những trẻ được nhiều bạn bè ưa thích đều rất giỏi nhận ra các cảm xúc bạn bè chúng đang cảm thấy như thế nào.

### BẢNG THEO DÕI QUAN HỆ TÌNH BẠN TRONG 21 NGÀY

Qua 21 ngày sắp tới, sau đây là những gì tôi sẽ làm để giúp con tôi học cách xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn: Nhận ra các bạn của con đang cảm thấy như thế nào:

---

---

---

### SÁCH VỀ XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

#### Dành cho phụ huynh và giáo viên

*Helping the Child Who Doesn't Fit In*, tác giả Marshall Duke và Stephen Nowicki Jr. (Atlanta: Peachtree, 1992). Hai nhà tâm lý học giới thiệu với các bậc cha mẹ, giáo viên và các người chăm sóc trẻ, một cuốn sách hướng dẫn rất giá trị về các vấn đề gay go liên quan đến sự hắt hủi trong giao tiếp xã hội, và mối tương quan của nó với ngôn ngữ không lời.

*How to Raise a Child with a High EQ: A Parents, Guide to Emotional Intelligence*, tác giả Lawrence E. Shapiro (New York: Harper-Collins, 1997). Một sách hướng dẫn thực tế giúp trẻ thành thạo các kỹ năng giao tiếp xã hội và thể hiện cảm xúc.

*Problem Child or Quirky Kid? A Commonsense Guide*, tác giả Rita Sommers-Flanagan và John Sommers-Flanagan (Minneapolis, Minn.: Free Spirit, 2002). Nếu bạn thắc mắc về sự phát triển thể chất của con bạn, bạn có thể tham khảo một chuyên viên y tế. Nếu bạn lo lắng về các thái độ của trẻ, cách sống, tình cảm hoặc sự phát triển nói chung, thì việc tìm những thông tin đúng đắn ngày càng khó hơn. Cuốn sách này cho bạn những lời khuyên bạn cần để giúp con bạn – và chính bản thân bạn.

*Teaching Your Child the Language of Social Success*, tác giả Marshall Duke, Stephen Nowicki Jr. và Elisabeth A. Martin (Atlanta: Peachtree, 1996). Một cuốn sách tham khảo rất hay giúp bạn dạy con cái các kỹ năng không lời, nhờ vậy chúng có thể truyền đạt hiệu quả hơn và tác động đến người khác thành công hơn.

#### Dành cho trẻ

*Stone-Faced Boy*, tác giả Paula Fox (New York: Aladin, 1968). Sự chế nhạo và sự hắt hủi từ các bạn cùng lớp khiến cho Gus “tắt” các cảm xúc của mình và trở nên “lì mặt.” Dành cho trẻ từ 11 – 14 tuổi.

*Tobin Learns to Make Friends*, tác giả Diana Murrell (Arlington, Tex.: Future Horizon, 2001). Cuốn sách hình đầy màu sắc rất hiệu quả trong việc dạy các kỹ năng giao tiếp xã hội cho trẻ bị chứng tự kỷ, hội chứng Asperger \* và các rối loạn phát triển lan tỏa khác. Theo Tobin, là một cách rèn luyện để cho trẻ học cách tạo mối quan hệ bạn bè và tham gia vào những sinh hoạt xã hội thích đáng. Tuổi 3-

## Vấn đề quan hệ tình bạn 8

### Đị biệt

**Cách ứng xử hàng ngày:** Bị khai trừ hoặc bị tẩy chay vì những tính cách nổi cộm, thường thấy được và không giống những trẻ khác.

**Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn:** Cải thiện sự quý mến của mọi người với trẻ

*“Mẹ, chúng sẽ chẳng mời con vì con nói kỳ cục.”*

*“Con ghét trường này. Mọi người gọi con là “bóng” và ném đủ thứ vào con.”*

*“Tất cả trẻ đều chọc ghẹo nước da của con. Chúng bảo trông nó như bùn.”*

### CHUYỆN GÌ KHÔNG ỔN?

Chúng ta hãy nhìn thẳng vào vấn đề: Đâu phải tất cả mọi người đều có ngoại hình, nói năng hoặc hành động giống nhau. Thế kỷ 21 của chúng ta có nhiều trẻ khác nhau về màu da, văn hóa, tôn giáo và bối cảnh kinh tế. Có những trẻ bị thiếu khả năng học tập, béo phì, có các vấn đề sức khỏe thể chất và tâm thần, thị giác và thính giác kém, có trẻ phải ngồi xe lăn, có khuynh hướng giới tính khác nhau, có trẻ là thiên tài, có trẻ xuất thân từ những gia đình tai tiếng hoặc các gia đình không theo qui cách thông thường của xã hội. Điều mà tất cả các trẻ này đều có điểm chung là vấn đề chúng thực sự dị biệt, cho nên nhóm trẻ ấy cách ly ra khỏi nhịp phát triển xã hội vì chúng không dễ dàng hòa hợp. Chúng thường trải nghiệm qua tình trạng bị hắt hủi gây bại hoại và điều này đã hằn sâu vào tâm tư chúng và kết quả có thể phải chịu là chúng luôn luôn tỏ ra âu lo, trầm cảm và nổi cô đơn sâu sắc.

### TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?

Bí quyết ở đây là phải nhìn vượt ra khỏi những gì làm con bạn khác biệt. Nhiều trẻ rõ ràng khác biệt với các trẻ đồng trang lứa, dù vậy chúng vẫn tìm cách không những hòa nhập vào được mà còn phát triển nữa. Vì thế vấn đề rõ ràng là nằm ngoài những trái ngược rõ ràng trong hậu cảnh gia đình, tình trạng kinh tế hoặc khuyết tật: Con bạn đang làm gì để các trẻ kia xa lánh? Dứt khoát phải có những điều nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn, nhưng vì mục đích của chúng ta, hãy tập trung vào những gì bạn *có thể* đủ khả năng giúp làm thay đổi. Bước đầu tiên là xem xét những mục nào trong danh sách dưới đây áp dụng cho con bạn:

- Con bạn có dung hòa được những khác biệt giữa nó và hầu hết các trẻ khác ở chung quanh không?
- Con bạn có tránh né hoặc phủ nhận sự thật về sự dị biệt của mình không?
- Con bạn có bực tức và hoài nghi về sự dị biệt của mình với những trẻ khác không?
- Nó có sẵn sàng gây chuyện cãi nhau hoặc trách cứ mọi người về những điều khác thường với nó không?
- Con bạn có lảng tránh khỏi cảnh tượng giao tiếp xã hội và không chịu hòa nhập hay không muốn có bạn bè không?
- Con bạn có muốn mọi người cảm thông với nó không?
- Con bạn có từ chối những nỗ lực thiện chí của những đứa bạn thích đưa đòi khi chúng đang cố gắng gần gũi nhưng không biết phải làm thế nào?
- Con bạn có tỏ ra khó chịu và gắt gỏng không? Nó có cố tình làm cho người ta xa lánh vì nó cảm thấy thường hay bị chọc ghẹo không?
- Con bạn có được che chở không hợp lý đến mức ngăn cản mối quan hệ lành mạnh không?

Hãy viết ra những gì bạn nghĩ là lý do chính mà con bạn đang gặp khó khăn vì tính cách dị biệt hoặc khó khăn vì các trẻ đồng trang không chấp nhận.

---



---



---

## TÔI NÊN NÓI GÌ?

- *Biểu lộ sự cảm thông.* “Mẹ biết là một trẻ da đen ở trong lớp rất gay go.” “Con nói đúng, Giáng Sinh có thể là thời gian khó khăn nếu con là người Do Thái.” Đây là chuyện quá chán ngán. Cho nên hãy thừa nhận điều khó khăn đó và nó sẽ còn tiếp tục khó khăn trong cuộc đời còn lại của trẻ.

- *Để con bạn biết xem có điều gì cần thay đổi hay không.* “Nếu con phủ nhận nguồn gốc của mình hoặc con thực sự là ai, các bạn con sẽ không tôn trọng con.” “Con lúc nào cũng quát tháo các trẻ ấy; nếu con muốn chúng thích con, con sẽ cần phải nhã nhặn hơn.” “Con có cho rằng đó là lỗi của Jerry làm cho con đọc vấp không? Con không thể đổ lỗi cho nó vì yếu kém của con. Nó đang cố trở nên có ích.”

- *Tập trung vào một việc.* Toàn bộ các thay đổi cần phải được thực hiện dường như có vẻ choáng ngợp, cho nên hãy bắt đầu chỉ với một việc và giải quyết cho xong trước khi tiếp tục việc khác. “Trong tháng sau chúng ta sẽ giải quyết việc kiểm chế cơn tức giận. Mẹ biết con chán nản là mình không thể nghe được những gì đang diễn ra trong lớp, nhưng đó không phải là lý do để con đánh tất cả các trẻ ngồi gần con.” “Kevin, mẹ biết là con đọc cũng tốt như những trẻ khác khi con được yêu cầu đọc to lên trong lớp, nhưng các trẻ sẽ không cho là buồn cười nữa khi con chỉ nói được tiếng Nga. Từ bây giờ trở đi, con không được làm trò hề trong lớp và mẹ sẽ kiểm tra hàng ngày cùng với giáo viên của con.”

## XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

### Cải thiện sự quý mến của mọi người với trẻ

Dùng văn bản sau đây để dạy các bước được liệt kê trong đó nhằm tăng cường sự quý mến của mọi người đối với con bạn. Bảo trẻ, “Con chính là con. Một số điều không thể thay đổi được. Hãy tự hào về những sự khác biệt của mình. Tuy nhiên, một vài điều về con, con có thể tự kiểm chế được, và có thể cải thiện được. Sự thực là các trẻ chấp nhận hay từ chối con không chỉ vì con là ai mà còn vì con hành động như thế nào. Vì vậy sau đây là một số điều con có thể làm để cải thiện “tính dễ thương” của con.

1. *Tạo ấn tượng tốt.* Kiểm tra vệ sinh cá nhân và kiểu cách của con. Hãy để ý tất cả các trẻ khác ăn mặc hoặc có kiểu tóc như thế nào. Có phải có một hay hai điều gì con có thể làm để tỏ ra dễ chịu và hòa nhập tốt hơn không?

2. *Mỉm cười nhiều hơn.* Có thể hơi ngớ ngẩn và con không muốn hành động quá trớn về điều đó, nhưng sự thật là các trẻ trở nên dễ bị hấp dẫn đối với các trẻ khác hay mỉm cười. Cho nên, bất cứ khi nào thích hợp và con có cơ hội, hãy hé mở nụ cười.

3. *Thể hiện bằng ánh mắt.* Nếu con thấy mình ở giữa một nền văn hóa hoặc cộng đồng nơi mà người ta tỏ ra thích truyền đạt qua ánh mắt, hãy thử điều đó. Nên chấp nhận một trẻ nào đó và bắt đầu mối quan hệ. Trẻ thích được chấp nhận và cách để chúng biết bạn quan tâm đến chúng là sự thể hiện bằng ánh mắt.

4. *Dùng những lời khen thích hợp.* Không ai đánh giá cao lời tâng bốc khi điều đó không xứng đáng. Nhưng khi điều đó là thực sự xứng đáng, thì không gì có thể lôi cuốn hơn những lời khen hoặc những lời chúc mừng chân thành. Cho nên đừng bao giờ để lỡ cơ hội nói những điều, chẳng hạn như, “Việc rất hay!” “Bộ quần áo ngoài rất đẹp!” hoặc “Cám ơn sự giúp đỡ ấy.”

5. *Dùng giọng nói thân thiện.* Con có thể nói những điều hay, nở một nụ cười thật tươi, thể hiện bằng ánh mắt, nhưng nếu không dùng giọng nói thân thiện và vui vẻ, thì các trẻ sẽ không muốn nghe những gì con đang nói. Cho nên hãy nghe những người có giọng nói ấm áp và dễ chịu, rồi sau đó tập hết sức cho được giọng nói ấy.

Có thể phải mất một thời gian tập luyện và áp dụng các kỹ năng này, nhưng trong thời gian dài con có thể sẽ thấy rằng những điều này rất hữu ích cho việc có thêm bạn mới.



- *Đạy cách đối đáp.* Nếu con bạn thường hay bị chọc ghẹo, bạn có thể giúp trẻ phát triển cách trả lời đốp chát. Thí dụ: “Mày quá gầy.” – trả lời, “Đúng đấy, cảm ơn đã chiều cố. Tao đang cố gắng thử đạt kỷ lục thế giới để ghi vào sách Guinness.” “Mày đi xe lăn à!” – trả lời, “Ừ, xe lăn của mày đâu?” “Này, đồ bốn mắt!” – trả lời, “Chắc chắn cái đó sẽ có ích. Tao chỉ có hai mắt không sao nhìn thấy rõ mày được.” (Xem phần Chọc Ghẹo.)

## TÔI NÊN LÀM GÌ?

- *Chấp nhận sự khác biệt của con bạn.* Trong một số trường hợp, sự khác biệt dễ dàng có được sự cảm thông hơn và hiểu được những phản ứng trẻ phải trải qua vì bạn có cùng những sự khác biệt của trẻ. Bạn cũng có thể thuộc một nền văn hóa, sắc tộc khác, hoặc tình trạng kinh tế; hoặc có lẽ bạn có tâm trạng xáo trộn, cho nên bạn biết cảm thấy bị xa lánh hoặc bị hắt hủi ra sao. Tuy nhiên, trong các trường hợp khác, con bạn có thể gặp vấn đề hoặc sự bất lực mà bạn chưa từng trải qua. Cho nên để con bạn dung hòa được những khác biệt của nó, chính bạn phải chấp nhận những khác biệt đó. Phải nói rõ với con bạn là nó luôn có được sự yêu thương và nâng đỡ vô điều kiện.

- *Hãy thực tế.* Nhớ là có một số điều bạn có thể thay đổi được và một điều bạn không thể thay đổi được. Con bạn có thể sẽ luôn luôn là khác biệt, nhưng trẻ có thể luôn bị ghét bỏ hoặc bị hắt hủi.

- *Vun đắp tài năng.* Tìm kỹ năng hoặc năng khiếu đặc biệt con bạn xuất sắc: chơi cờ, bóng chày, khoa học, ca hát, vẽ, chơi ghi-ta. Mọi trẻ đều có điều gì đó nổi bật – Còn con bạn thì sao? Hãy tìm điểm nổi bật ấy, nuôi dưỡng điều đó và đầu tư để nó trở thành một hướng đi cho con bạn tạo được sự quan tâm và sự công nhận, đồng thời tạo được mối quan hệ bạn bè.

- *Giúp trẻ hòa nhập.* Những ấn tượng đầu tiên và hình thức bên ngoài của trẻ như thế nào là hai điều sửa đổi không quá khó. Cho dù con bạn có khác biệt như thế nào trẻ vẫn có thể ăn mặc thơm mát, giữ vệ sinh tốt, nhã nhặn và kiểu cách ăn mặc phù hợp với những trẻ khác. Và trong một số trường hợp, bạn còn có thể làm những điều khác nữa, chẳng hạn như, một đứa trẻ đến từ một nước khác có cơ hội học được một ngôn ngữ mới.

- *Tìm cố vấn có kinh nghiệm.* Nếu có một người lớn khác hoặc trẻ lớn tuổi hơn ở gần mà người ấy có thể chia sẻ cùng sự khác biệt của con bạn và có thái độ lạc quan, tích cực, hãy tìm cho được người ấy. Bất cứ ai cảm thông và có tinh thần nâng đỡ đều có ích. Cuộc nghiên cứu đã chứng tỏ hai phần ba những trẻ vướng phải các trở ngại nghiêm trọng trong cuộc sống, chẳng hạn tình trạng học tập yếu kém, khuyết tật hoặc môi trường gia đình không theo qui cách thông thường của xã hội, đều có thể được bù lại nếu họ có một cố vấn tin tưởng.

- *Tình nguyện.* Nếu con bạn có khả năng, phải khuyến khích trẻ làm việc thiện nguyện trong cộng đồng. Tốt nhất, nên ở lãnh vực con bạn quan tâm hoặc phù hợp với sở thích và năng khiếu của trẻ. Bạn cũng có thể cho đi chung với một trẻ nhỏ tuổi hơn có cùng những điểm khác biệt, để con bạn trở thành người cố vấn có kinh nghiệm.”

- *Tham gia các sinh hoạt ở trường.* Bạn có thể tham gia vào cộng đồng nhà trường bằng cách nào đi nữa đều có thể giúp cho con bạn tạo được quan hệ bạn bè và hòa nhập tốt hơn. Hãy quen biết các giáo viên, các bậc cha mẹ khác và tình nguyện giúp đỡ lớp, tham gia hội phụ huynh học sinh.

- *Kiểm chế sự thôi thúc chống cự và che chở.* Có thể có những dịp cần phải can thiệp, nhưng nhảy vào ra tay trong các cuộc ẩu đả của con bạn thực sự không phải giúp ích được mãi. Tôi biết chuyện này chắc chắn sẽ rất rắc rối, nhưng con bạn cần phải học cách tự bảo vệ lấy mình.

- *Đưa ra những tấm gương tích cực.* Thường sẽ giúp ích cho các trẻ dị biệt nhận ra là còn có nhiều người ở ngoài đời giống như chúng mà họ vẫn hạnh phúc và rất thành đạt. Cho nên hãy tìm những tấm gương phù hợp với con bạn, từ Helen Keller và Jackie Joyner Kersey tới Wilma Rudolph và Christopher Reeve.

- *Bảo đảm con bạn ở trong môi trường trẻ được nâng đỡ nhiều nhất.* Lý tưởng nhất là bạn có thể

hợp tác với nhà trường và cộng đồng địa phương để tạo ra bầu khí đón nhận và khoan dung với con bạn, nhưng trong một số trường hợp điều này hoàn toàn không thể thực hiện được, cho nên bạn sẽ phải đổi trường hoặc chuyển chỗ ở. Có thể bạn nên tìm hiểu về môi trường những cá nhân và các tổ chức từ thiện đã giúp đỡ trước đây.

- *Hãy tìm nguồn trợ giúp tốt nhất.* Nếu con bạn bị thiếu khả năng về thể chất, cảm xúc hoặc tâm thần, cần phải nghiên cứu và tìm được nguồn trợ giúp tốt nhất mà bạn có thể. Và đừng bỏ cuộc cho tới khi bạn tìm được điều đó. Nếu những dị biệt phải giải quyết về văn hóa, tôn giáo hoặc chủng tộc, hãy tìm những cá nhân và các tổ chức chủ trương phát triển và hợp tác tốt nhất để nâng đỡ con bạn và gia đình bạn.

## **BẢNG THEO DÕI QUAN HỆ TÌNH BẠN TRONG 21 NGÀY**

Qua 21 ngày sắp tới, sau đây là những gì tôi sẽ làm để giúp con tôi học xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn: cải thiện sự yêu mến của mọi người đối với trẻ:

---

---

---

---

## **LỜI KHUYÊN VỀ TÌNH BẠN**

### **Tại sao cần có lòng nhân ái.**

Theo cuộc nghiên cứu gần đây, phẩm chất lỗi cuốn những trẻ cùng trang lứa nhiều nhất là sự tử tế và lòng nhân ái. “Ngay cả ở lứa tuổi nhà trẻ và lứa tuổi thiếu niên – trẻ hiểu rất rõ về chuyện ở trong nhóm và ở ngoài nhóm, và khía cạnh khó khăn về chuyện được nhiều người ưa thích – cũng như ưu thế vượt trội – chính là những trẻ đồng trang lứa có lòng nhân đạo và tử tế thực sự được những trẻ khác quý mến.” Và đó là điều mỗi có ý nghĩa lớn đối với các bậc cha mẹ: Nếu bạn muốn đưa con “dị biệt” của bạn được ưa thích, hãy tăng hệ số lòng nhân ái bằng cách nuôi dưỡng khía cạnh biết quan tâm đến người khác của trẻ.

## **SÁCH VỀ XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN**

### **Dành cho phụ huynh và giáo viên**

“*I Think I Can, I Know I Can!*” tác giả Susan Isaacs và Wendy Ritchey (New York: St. Martin’s Press, 1989). Một công cụ giúp trẻ học để thay thế sự thiếu tự tin bằng sự tự nói về mình một cách tích cực.

*Nurturing Resilience in Our Children: Answer to the Most Important Parenting Questions.* Tác giả Robert Brooks và Sam Goldstein (New York: Contemporary Books, 2003). Những lời khuyên quý giá của hai chuyên gia đáng tin cậy.

*Positive Self-Talk for Children: Teaching Self-Esteem Through Affirmations,* tác giả Douglas Blouch (New York: Bantam Books, 1993.) Tài liệu rất hay hướng dẫn cha mẹ từng bước về cách giúp trẻ từ mới chập chững biết đi tới tuổi thiếu niên, loại bỏ tiếng nói tiêu cực ở bên trong và khơi dậy tiếng nói “dạ” mạnh mẽ.

*Raising Resilient Children: Fostering Strength, Hope, and Optimism in Your Child*, tác giả Robert Brooks và Sam Goldstein (New York: Contemporary Books, 2001). Cuốn sách duy nhất hướng dẫn tinh tế giúp các bậc cha mẹ tập trung vào điểm mạnh của trẻ, nhằm khắc phục các trở ngại, không tập trung vào các điểm yếu của trẻ.

*The Optimistic Child,* tác giả Martin E. P. Seligman (Boston: Houghton Mifflin, 1995). Một sách hướng dẫn rất hay giúp cho các bậc cha mẹ có những phương pháp cụ thể để dạy dỗ trẻ các kỹ năng sống thuộc đủ mọi lứa tuổi để tăng cường lòng tự trọng đích thực, tính lạc quan, biết cách giải quyết vấn đề, và có niềm hy vọng trong cuộc sống.

## Cho trẻ em

*Comeback! Four True Stories*, tác giả Jim O’Conor (New York: Random House, 1992). Đây là những chuyện kể về bốn nhà điền kinh nổi tiếng, họ đã vượt qua được những chấn thương nghiêm trọng hoặc những hoàn cảnh bại hoại bằng sự cố gắng, sự bền bỉ và triển vọng lạc quan. Dành cho trẻ từ 7 – 11 tuổi.

*Fortunately*, tác giả Remy Charlip (Old Tappan, N.J.: Macmillan, 1987). Đây là cuốn sách rất cần cho bạn đọc trẻ. Một gương mẫu về sự thay đổi những cái bất hạnh và biến chúng thành may mắn.

### Vấn đề quan hệ tình bạn 9

#### Không chia sẻ

**Cách ứng xử hàng ngày:** Không chịu theo lượt, cất giấu đồ chơi; sẽ không chơi chung; giữ khu vực những thứ của mình.

**Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn:** Chọn Lựa Công Bằng

*“Nhưng búp bê cũ đó là của con!”*

*“Không ai đụng tới máy vi tính ngoài con. Không ai được vào.”*

*“Nó mất sách giáo khoa kệ nó, nhưng tại sao con phải cho nó mượn sách của con?”*

#### CHUYỆN GÌ KHÔNG ỔN?

“Đến lượt tôi.” “Nhưng lượt của tôi trước.” “Tôi muốn đến lượt tôi!”. Những câu nghe quen thuộc phải không? Cha mẹ nào cũng muốn con cái “chơi đẹp,” biết chia sẻ, theo lượt và hợp tác với các bạn của chúng. Xét cho cùng điều đó có nghĩa là con cái của họ đang học cách quan hệ xã hội và hòa nhập. Đây cũng có nghĩa là giai đoạn quan trọng trong quá trình phát triển đạo đức và quan hệ xã hội của trẻ, vì khi trẻ biết chia sẻ thì điều đó có nghĩa là trẻ đang chuyển từ giai đoạn “vị kỷ” (về cơ bản trẻ cảm thấy mình và các nhu cầu của mình là trung tâm của thế giới). Trẻ có thể để ý đến nhu cầu và tình cảm của người khác là yếu tố cần thiết để làm bạn với nhau và duy trì tình bạn.

Học cách chia sẻ, lần lượt và hợp tác với nhau không phải lúc nào cũng xảy ra một cách tình cờ. Một số trẻ cần được nhắc nhở nhiều hơn. Nhưng nếu chỉ bảo trẻ “chơi đẹp” thì sẽ không thay đổi được thái độ đối xử của trẻ, bạn cần phải chỉ cho trẻ biết cách thức chia sẻ và giúp trẻ hiểu tại sao điều đó quan trọng mà chúng nên làm như vậy. Việc chia sẻ là một trong những kỹ năng giao tiếp xã hội đầu tiên mà trẻ có thể học được, cho nên nó cũng là một trong những kỹ năng quan trọng nhất. Nếu con bạn không biết chia sẻ và theo lượt, thì các khả năng tạo được mối quan hệ tình bạn của trẻ sẽ rất có thể bị mất đi. Cuối cùng, ai muốn gần gũi với một trẻ cứ bo bo giữ lấy các trò chơi điện tử cho riêng nó? Và khi nào trẻ sẽ học các kỹ năng đó nếu không phải là ngay bây giờ? Nếu chỉ học các kỹ năng này trong các quan hệ ở tuổi trưởng thành, ở trường đại học, hoặc nơi làm việc hay trong hôn nhân thì sẽ quá trễ. Cho nên hãy bắt đầu đề cao xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn ngay từ lúc này.

#### TẠI SAO ĐIỀU NÀY ĐANG XẢY RA?

Sau đây là một số điều cần xét đến để tìm ra lý do tại sao con bạn gặp khó khăn trong chia sẻ và không chịu theo lượt. Đánh dấu xác định những điểm có thể áp dụng cho con bạn hay gia đình bạn.

- Có phải con của bạn còn nhỏ nên nó khó hợp tác, và ít nghĩ tới nhu cầu và cảm xúc của trẻ khác không? *Đừng trông đợi trẻ chập chững đi có thể chia sẻ và chịu theo lượt mà không có sự hướng dẫn của người lớn: Chúng đang ở trong giai đoạn phát triển vị kỷ trong đó trẻ cảm thấy chúng là trung tâm của thế giới. Khoảng hai tuổi rưỡi trẻ mới biết cách thể hiện tương tác giao tiếp xã hội đơn giản, mới chớm biết theo lần lượt và đối đáp lại với người khác, nhưng sẽ vẫn cần sự nhắc nhở của người lớn thường xuyên.*

- Bạn hoặc một thành viên trưởng thành khác trong gia đình có làm gương trong việc theo lượt và hợp tác không?

- Con bạn có bao giờ không được trông đợi ở sự chia sẻ hoặc để ý tới nhu cầu của các bạn nó

không?

- Trẻ có thiếu những kinh nghiệm giao tiếp xã hội với những trẻ đã học cách theo lượt và để ý tới nhu cầu của những trẻ kia không?

- Trước đây nó có gặp những kinh nghiệm không tốt với những trẻ khác không? Chẳng hạn như, sự rộng lượng của trẻ có thể bị những trẻ khác lợi dụng không? Những thứ trẻ chia sẻ có bị lạm dụng, bị hư hỏng hoặc bị ăn cắp không?

- Trẻ có quá thực dụng và ích kỷ không? Bạn có nhấn mạnh đến tầm quan trọng của việc có hiện vật thay vì lòng tôn trọng tình cảm người khác không?

- Nhóm mà trẻ giao du có quá năng động hoặc chẳng biết để ý tới ai không? Các trẻ khác có không chia sẻ với nó không?

- Trẻ có do dự không muốn chia sẻ *tất cả* những thứ của nó hoặc *chỉ một vài* thứ nó có không? Nếu có, tại sao? Những những thứ đó có nghĩa đặc biệt hoặc giá trị đối với con bạn không? Phải chăng con bạn không có nhiều thứ và vì thế cứ muốn giữ chặt thứ nó có không?

- Đây có phải là vấn đề quyền hành của trẻ không? Nó có cần phải cảm thấy mình được kiểm soát và muốn cầm đầu, bao gồm quyền ấn định trẻ nào được chơi cái gì không?

- Con bạn có bực tức hay lo âu, hoặc có vấn đề nào khác làm cho nó khó quan tâm đến người khác không?

Suy đoán nào của bạn là thích hợp nhất về lý do tại sao con bạn không chia sẻ hoặc chịu theo lượt? Hãy viết ra ý kiến của bạn.

---

---

---

## XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

### Chọn lựa công bằng

Có một số phương pháp rất hay giúp trẻ học chia sẻ, chịu theo lượt và tuân theo những điều công bằng giữa bạn bè với nhau. Trẻ cũng rất dễ quyết định xem ai được đi trước, phá bỏ những ràng buộc, giảm thiểu xung khắc, và chắc chắn trẻ nào cũng được chọn đồ chơi hoặc dùng các vật dụng trong khoảng thời gian bằng nhau. Sau đây là một số nghệ thuật dạy con bạn; phải chắc chắn tập các phương pháp này cùng nhau trước khi trẻ thử làm trong đời sống thực tế.

1. *Dùng “Luật Bà Ngoại”*. Luật rất đơn giản: Nếu con cắt bánh, thì bạn kia được quyền chọn miếng bánh nào. Luật này có thể áp dụng vào nhiều thứ. Thí dụ: nếu con đã chọn trò chơi, thì bạn kia có quyền chơi trước; nếu con rót nước chanh, thì bạn kia có quyền chọn ly của nó đầu tiên.

2. *Tung tiền các*. Điều này có ích nếu con và bạn con không thể quyết định với nhau về nguyên tắc, đưa nào chọn làm gì hoặc đưa nào đi trước. Bạn tung tiền hỏi bạn kia chọn xấp hay ngựa. Nếu đưa chọn mặt ngựa mà đúng thì nó thắng; nếu không đúng, thì đưa kia thắng, có quyền chọn.

3. *Dùng bộ hẹn giờ*. Trước hết thỏa thuận một khoảng thời gian – thường chỉ vài phút – sử dụng một cái gì. Sau đó dùng bộ hẹn giờ (như bộ hẹn giờ lò nướng, đồng hồ cát, kim phút của đồng hồ đeo tay của con). Khi hết thời gian quy định thì cái đó phải chuyển sang cho đưa kế tiếp chơi.

4. *Đánh tù tù*. Mỗi lần đếm một hai ba (đôi khi nói oản tù tù) rồi mỗi đưa cùng một lúc giơ ra cục đá (nắm đấm) hoặc tờ giấy (bàn tay xò ra) hoặc cái kéo (hai ngón tay). Đá đập được kéo; giấy che được đá; kéo cắt được giấy. Bất cứ đưa nào còn lại cuối cùng là đưa thắng.

5. *Chọn số*. Một đưa chơi chọn một số từ 1 đến 20 (hoặc bất cứ một số nhất định) và viết số ấy vào một miếng giấy nhỏ mà không nói cho những đưa khác biết. Mỗi đưa chơi còn lại đều có lượt được đoán số ấy. Người đoán gần đúng với số ấy nhất có quyền quyết định trò chơi hoặc đi đầu.

6. *Bắt đầu lượt chơi bằng chi chi chành chành*. Đọc câu vè đã phổ biến từ xưa và bằng cách chỉ

ngón tay của con lần lượt vào đĩa kia rồi vào chính con, cứ làm như vậy và đọc: “Chi chi chành chành cái đanh thổi lửa, con ngựa chết trương, ba vương bú tí, đi tìm con chim, ù a, ù ập”. Người bị chỉ cuối cùng rớt vào từ “ập” thì người kia được đi trước hoặc chọn cuộc chơi.

## TÔI NÊN NÓI GÌ?

- *Mong muốn con bạn chia sẻ.* Nói rõ ràng với con bạn là bạn trông đợi nó biết chia sẻ và phải theo lượt. Và ngay trước khi bạn của trẻ tới là lúc tốt nhất để nhắc nhở nó, “Kevin sắp tới đây bây giờ, cho nên chúng ta hãy bày ra những đồ chơi con thích muốn chơi chung và con nghĩ bạn sẽ thích chơi.” “Nhớ việc chia sẻ không phải là sự bắt buộc. Mẹ mong con chia sẻ.” “Chút nữa, Johnny đến chơi với con, con nên nhớ nguyên tắc của nhà mình là biết quan tâm đến bạn bè.”

- *Nhắc con bạn về các nguyên tắc chia sẻ của bạn.* Nhân mạnh cho con bạn biết là chỉ có thể chia sẻ những thứ của nó mà thôi, còn những thứ không phải của nó thì phải được sự cho phép của người sở hữu vật đó. Bạn có thể tập cho con mình những điều cần nói trong những tình huống đôi khi lúng túng khi đứng trước bạn bè. “Tôi xin lỗi, chúng ta không thể chơi cái đó, nó của anh mình, cho nên nó không phải là thứ tôi có thể chia sẻ.” “Cái đó của bố mình. Chúng ta phải hỏi ông trước khi chúng ta có thể dùng nó.”

- *Nhấn mạnh giá trị của việc chia sẻ.* Việc nói rõ sự chia sẻ tạo ấn tượng sâu sắc đến bạn bè sẽ làm tăng khả năng con bạn sẽ áp dụng thái độ đó. “Con có thấy nụ cười của Kali khi con chia sẻ những đồ chơi của mình không? Con đã làm cho bạn ấy hạnh phúc.” “Joshua rất thích đến vì con là người chủ mời chu đáo như vậy, và đã chia sẻ những đồ dùng cần thiết.”

- *Chỉ ra ảnh hưởng tiêu cực đến người khác khi con bạn không biết chia sẻ.* Con bạn cần hiểu tại sao không chia sẻ sẽ không được đánh giá cao và làm cho các trẻ xa lánh. “Không cho Stella chơi các búp bê của con là không có lòng tốt. Con cần chia sẻ các đồ chơi của con, nếu không các bạn con sẽ không vui và không muốn chơi với con.” “Con nghĩ tại sao hôm nay các bạn con muốn về sớm? Đúng, đừng bao giờ để các trẻ đến lượt mình chơi không vui. Các trẻ sẽ không muốn đến nữa nếu chúng biết chúng chỉ đến ngồi nhìn con chơi.” “Con có muốn ở cùng nhóm học tập với một đứa trẻ không bao giờ để tới lượt con dùng máy vi tính không?”

- *Tập cách ứng xử phù hợp.* “Thay vì giằng lấy đồ chơi, hãy nói với anh con là con muốn đến lượt chơi. Bây giờ con mới chơi thử.” “Giả dụ mẹ là bạn con. Hãy hỏi mẹ xem mẹ muốn làm gì?” “Chúng ta hãy thử lại cái đó, như vậy con sẽ cho bạn mình dịp chơi đồ thổi bong bóng xà phòng.”

- *Dùng cách đổi vai.* Khi con bạn không chia sẻ, yêu cầu chính nó ở vào vị trí của trẻ kia. “Con sẽ cảm thấy thế nào nếu John đối xử với con theo cách đó và lấy nhiều đồ chơi hơn để chơi?” “Josh bỏ đi và tỏ ra rất không vui. Con hãy để mình vào tình cảnh của bạn con. Nó muốn nói với con về thời gian nó phải nhìn con dùng máy vi tính suốt cả buổi chiều thì con nghĩ như thế nào?” Làm vậy là một cách giúp con bạn thay đổi suy nghĩ chuyển từ việc chỉ biết đến mình thành biết để ý tới bạn bè, tìm hiểu xem bạn bè cảm thấy thế nào.

- *Khen những nỗ lực chia sẻ.* “Mẹ để ý cách con chia đồ chơi để cả hai đứa cùng có những đồ chơi như nhau. Lần này Kevin rất thích thú chơi với con.” “Con có thấy nụ cười của Kevin khi con hỏi nó muốn làm gì không? Con đã làm cho nó thích thú.” “Cám ơn con đã đưa đĩa hình nhạc MTV cho anh con. Mẹ biết con không thích nghe nữa, nhưng anh con thích.” Nghiên cứu cho thấy việc khuyến khích trẻ kể lại việc trẻ chia sẻ, những việc làm tốt của các trẻ cùng trang lứa, sẽ làm tăng thêm sự hợp tác đồng thời giảm bớt thái độ hiếu thắng của chúng.”

- *Hãy tạo cơ hội chia sẻ.* “Có những trẻ không có đồ chơi và con thì có nhiều quá. Tại sao con không chọn một ít thứ con không chơi nữa đem tặng cho Đội Cứu Tế?” “Bà Jone cạnh nhà thật neo đơn. Chúng ta hãy chia sẻ một ít bánh qui chúng ta đã nướng cho bà. Bà sẽ rất cảm kích.”

## TÔI NÊN LÀM GÌ?

- *Dạy bằng gương sáng.* Cách dạy trẻ tốt nhất không phải bằng việc chúng ta giảng giải mà bằng cách chúng ta thể hiện cho chúng thấy. Hãy để con bạn trông thấy bạn chia sẻ và đợi đến lượt mình để trẻ thấy mà bắt chước. Hãy cho trẻ phần ăn tráng miệng nhiều nhất, cho trẻ dùng chung đôi dép ưa thích của bạn hoặc cái mũ ngò ngò mà nó thích đội, dành một buổi chiều tối để chia sẻ thời gian của bạn – loại tiện nghi quý nhất mà bạn cũng như trẻ đều rất quan tâm – chia sẻ với trẻ để làm gương cho trẻ.

- *Chỉ cách chia sẻ.* Thay vì bảo con bạn chia sẻ, hãy chỉ cho trẻ cách chơi theo lượt. Ra sân nhà với đứa con nhỏ của bạn – và nhẹ nhàng lẫn lộn lẫn lui một trái banh cao su giữa bạn với trẻ. Khi bạn làm như vậy, hãy nói, “Lượt của mẹ, bây giờ đến lượt con, lẫn nó lại cho mẹ.” Con bạn sẽ bắt đầu có ý tưởng chia sẻ và hiểu dần ý nghĩa của việc theo lần lượt từng người. Đối với trẻ lớn tuổi hơn, hãy lau bụi các bàn cờ, các bảng trò chơi đã lâu không dùng đến, để chơi với con bạn, chẳng hạn trò chơi tỷ phú, trò chơi dán hình, cầu trượt, thang leo và chơi cờ, chuyển sang chơi bịt mắt bắt dê, ném đĩa, hoặc trò chơi điện tử, và cuối cùng làm những việc trong nhà, ở ngoài sân hoặc trong cộng đồng. Trong mỗi trường hợp, bạn phải dạy con bạn các kỹ năng cơ bản về quan hệ tình bạn – chia sẻ, theo phiên lượt, quyết định ai đi trước, và cùng hợp tác.

- *Dạy con bạn không nên trông chờ được đền đáp.* Nhấn mạnh là chính vì muốn con bạn phải chia sẻ, trẻ không nên mong nhận lại bất cứ cái gì. Lý do để chia sẻ là “đổi xử tử tế để trở thành người tử tế.”

- *Bảo trẻ cất vật dụng có giá trị.* Hướng dẫn con bạn cất bất cứ đồ chơi nào trẻ không muốn chia sẻ trước khi bạn của trẻ đến, thực ra điều này cũng khích lệ sự chia sẻ, nhất là đối với những trẻ từ 5 tới 9 tuổi. Có một số vật sở hữu nào đó rất đặc biệt đối với con bạn, vì thế cất những thứ này đi trước khi bạn của nó tới để giảm thiểu những xung khắc có khả năng xảy ra. Sau đó bảo, “Bất cứ thứ gì con để lại là những thứ con sẽ phải chia sẻ.”

- *Phân công luân phiên trong gia đình.* Một cách giúp trẻ hiểu giá trị của việc chia sẻ là tìm các cơ hội để phân công luân phiên các phận sự trong gia đình và các quyền đặc biệt khác nhau để mỗi thành viên trong gia đình đều góp phần vào. Có thể bao gồm phân công luân phiên các việc vặt trong nhà; việc chọn chương trình tivi buổi tối, chọn phim, thuê băng đĩa hình, cuộc đi chơi cả gia đình, hoặc đơn giản là chọn món tráng miệng; hoặc ngay cả ngồi vào “chỗ ai cũng muốn ngồi” (chỗ ngồi phía trước trong xe). Nếu bạn tổ chức các cuộc họp mặt tại gia đình, hãy nghĩ đến việc phân công luân phiên, chẳng hạn người chủ trì, người đại diện, người đưa ra chương trình họp mặt và thư ký.

- *Biến việc xem tivi thành một bài học luân lý.* Nghiên cứu cho thấy trẻ xem những buổi nói chuyện, như *Mr. Rogers*, *SpongeBob*, *SquarePants* và *Sesame Street* (cho trẻ nhỏ) hoặc *Seventh Heaven* và *Gilmore Girls* (cho thiếu niên) rất có thể bắt chước sự chung sức hợp tác, các thái độ chia sẻ của các diễn viên, nếu có một người lớn phân tích các thái độ tích cực với trẻ. Vì thế hãy xem kỹ danh sách các chương trình tivi và tìm những buổi nói chuyện về xã hội để cùng xem với con bạn. Nhớ thảo luận những thái độ biết quan tâm đến người khác mà bạn thấy và giá trị của các lối sống đó: “Con có để ý thấy Joanie chia sẻ với anh nó không? Con có thấy Kevin coi trọng điều ấy đến thế nào không?”

- *Làm gương cho việc chia sẻ thiết bị có giá trị.* Máy vi tính, dụng cụ, sản phẩm công nghệ chuyên nghiệp – tất cả đều có vai trò quan trọng trong công việc tập thể và hoàn tất được những công việc quan trọng trong thời đại hiện nay. Dành ra ít phút để kể một câu chuyện có liên quan trực tiếp đến con cái bạn, thậm chí ngay trong kỷ nguyên công nghệ ngày nay người ta vẫn có nhiều cách để hợp tác với nhau như: chia sẻ danh sách e-mail, tạo các liên kết website, chia sẻ các tập tin máy tính, tạo mạng điện thoại di động và tạo các website cho gia đình, bạn bè, mới chỉ là một vài thí dụ. Sau đó tìm các cách để chỉ cho đứa con lớn hơn của bạn cách thu xếp việc dùng chung công nghệ trong gia đình của

bạn để sở thích và mục tiêu của mọi người đều được đáp ứng, phù hợp theo thời gian. “Chúng ta hãy cùng làm việc với nhau để lập ra một lịch làm việc trên máy vi tính công bằng cho tất cả chúng ta, vì thế mọi người đều có được những gì mình cần.

- *Đặt ra hậu quả tất nhiên phải chịu.* Cho dù với tất cả các cố gắng của bạn mà con bạn vẫn tiếp tục giành lấy đồ chơi và không chịu chia sẻ, đến lúc bạn phải đặt ra hậu quả tất nhiên phải chịu. Một số giáo viên đưa ra các nguyên tắc của lớp là phải tự hỏi: “Nếu bạn không chia sẻ, thì bạn không được chơi.” Nguyên tắc này có tác dụng đối với mọi lứa tuổi. Một ý kiến khác: nếu con bạn không chịu chia sẻ một thứ gì đó, thì đồ chơi ấy được qui định “gác lại” trong một thời gian nhất định. Khi hết thời gian quy định ấy, thì đưa bạn bị từ chối không cho chơi đồ chơi ấy có quyền chọn trước. Đối với trẻ lớn hơn, thử nguyên tắc rất hay của giáo viên là: “Nếu bạn không chia sẻ, thì người kia được chơi hai lượt.”

## LỜI KHUYÊN VỀ TÌNH BẠN

### Chia sẻ và tính cách

Việc học chia sẻ không những cần thiết để có quan hệ bạn bè và duy trì tình bạn, mà còn là yếu tố cần thiết để phát triển tính cách tốt. Bác sĩ T. Berry Brazelton, giáo sư danh dự khoa nhi tại đại học y khoa Havard, nhấn mạnh với chúng ta nhiều lần là phải giúp con cái chúng ta tập chia sẻ càng sớm càng tốt, ít nhất vào khoảng từ hai hoặc ba tuổi. Điềm mầu chót: trẻ chập chững biết đi *không còn* là quá nhỏ đến mức chúng ta chưa thể bắt đầu nhấn mạnh đến các kỹ năng quan hệ tình bạn nòng cốt này.

### BẢNG THEO DÕI QUAN HỆ TÌNH BẠN TRONG 21 NGÀY

Qua 21 ngày sắp tới, sau đây là những gì tôi sẽ làm để giúp con tôi học xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn: chọn lựa công bằng.

---

---

## SÁCH VỀ XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

### Dành cho phụ huynh và giáo viên

*Learning to Play, Playing to Learn: Games and Activities to Teach Sharing, Caring, and Compromise*, tác giả Charlie Steffens và Spencer Gorin (Los Angeles: Lowell House, 1997). Trên 60 sinh hoạt giải trí độc đáo để khuyến khích tinh thần hợp tác, hun đúc thái độ tích cực và giúp trẻ học cách hòa nhập.

### Dành cho trẻ

*Cooperation (Values to Live By)*, tác giả Janet Rieherck (Chicago: Child’s World, 1990). Một cuốn sách đơn giản mô tả tại sao sự hợp tác lại rất quan trọng. Dành cho trẻ từ 5 – 8 tuổi.

*Harriet’s Halloween Candy*, tác giả Nancy L. Carlson (Minneapolis, Minn.: Lerner, 2003). Harriet học cách cố gắng chia sẻ kẹo của Lễ Hội Hóa Trang làm cho nó cảm thấy vui hơn là ăn hết một mình. Dành cho trẻ từ 4 – 8 tuổi.

*I Am Sharing*, tác giả Mercer Mayer (New York: Random House, 1998). Little Critter thể hiện tinh thần hợp tác trong việc chia sẻ đồ chơi, bút chì màu, và ngay cả kem của nó với em gái. Trẻ còn chia sẻ chương trình tivi – trừ khi đó là chương trình ưa thích của nó! Dành cho trẻ từ 4 – 8 tuổi.

*It’s Mine!* Tác giả Leo Lionni (New York: Knopf, 1985). Một chú ếch con lúc nào cũng cầu nhau và tranh giành những thứ nó coi là của nó, cho tới cuối cùng mới học được từ “của chúng ta!” Dành cho trẻ từ 4 – 8 tuổi.

*Me First*, tác giả Helen Lester (Boston: Houghton Mifflin, 1995). Pinkerton Pig khó chịu và tham lam nhưng khắc phục được tính ích kỷ khi nó học được là người đứng đầu không phải lúc nào cũng là người xuất sắc nhất. Dành cho trẻ từ 3 – 5 tuổi.

*Not Like That, Like This!* Tác giả Tony Bradman và Joanna Bouroughs (New York: Oxford University Press, 1988). Bô and Thomas đi dạo và thấy họ rơi vào một tình huống rất hy hữu: cả hai cái đầu của họ đều bị kẹt vào rào chắn của hàng rào. Mọi người đều phải hợp tác nhau để gỡ đầu Bô ra khỏi chỗ kẹt. Dành cho trẻ từ 3 – 6 tuổi.

*The Kids Can Help Book*, tác giả Suzane Logan (New York: Perigee Books, 1992). Một tài liệu biên soạn rất hay về các cách để trẻ có thể tình nguyện chia sẻ và tạo ra sự khác biệt trong thế giới khi có sự chia sẻ với nhau. Dành cho trẻ từ 10–13 tuổi.

*Whipping Boy*, tác giả Sid Fleischman (Orlando: Harcourt, 1993). Hoàng tử Brat trẻ trung tự coi mình là trung tâm, chạy trốn với đũa trẻ lúc nào cũng đỡ đòn thay cho mình trong một truyện kể sinh động đầy tính mạo hiểm. Một cuốn sách đã đoạt giải Newberry. Tuổi 10-13.

## **Vấn đề quan hệ tình bạn 10**

### **Đánh nhau**

**Cách ứng xử hàng ngày:** Xâm phạm đến cơ thể; xô đẩy, thọc, cắn, đánh và gây tổn thương trẻ khác

**Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn:** Bày tỏ cảm xúc và các nhu cầu trong ôn hòa

“Con đã phải đánh nó. Nó không làm những gì con muốn!”

“Mẹ, con không tránh được chuyện đó. Nó nói những điều ti tiện.”

“Bạn muốn gì mà bảo tôi quá lỗ mãng? Tôi sẽ phải làm thế nào để tới lượt mình?”

### **CHUYỆN GÌ KHÔNG ỔN?**

Ấu đả. Đánh. Cắn. Xô đẩy. Làm cho bị đau đớn. Gây tổn thương những trẻ khác. Nghe khá quen thuộc đấy chứ? Chúng là những hành vi hung hăng điển hình mà các trẻ thường dùng để cho thấy rõ nhu cầu của chúng hoặc để thể hiện cá tính của chúng. Ngoài những biểu hiện thiếu kiềm chế, chắc chắn chúng còn làm triệt tiêu hệ số tình bạn của con bạn. Nếu bạn không giúp trẻ hạn chế tình trạng xâm phạm đến cơ thể của trẻ khác, thì bạn sẽ thấy trẻ sẽ không những vướng phải vấn đề khó duy trì tình bạn mà còn rước thêm tiếng xấu (hãy tin tôi đi, không cha mẹ nào muốn trẻ hay đánh nhau ở lại chơi buổi tối ấy với con họ). Đánh nhau có thể dẫn tới làm mất đi sự ưa thích của nhiều người và khiến cho con bạn bị khai trừ khỏi các buổi gặp gỡ vui chơi, liên hoan sinh nhật, những lần ngủ qua đêm. Và coi chừng: nếu bạn không có thái độ gì về vấn đề này ngay bây giờ, thì chuyện ấu đả có thể trở thành thái độ cố hữu. Cho nên cần thiết bạn phải ngăn chặn nhân tố hủy diệt tình bạn này càng sớm càng tốt.

### **TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA**

Trước khi chúng ta phải can thiệp, khi có biểu hiện rõ ràng, để dập tắt trận ấu đả của con bạn, chúng ta cần hình dung được điều bí ẩn nằm sau cách ứng xử ấy. *Lời khuyên* : Thực ra, hầu hết “các trận ấu đả” được khơi mào bởi lời châm chọc, lăng mạ và hạ nhục. Nếu vấn đề này đúng với con bạn, xem phần Chọc Gheo, Vô Cảm hoặc Hồng Hách. Bạn đã có chứng cứ rồi, chúng ta hãy chơi trò Columo và xem xem chúng ta có thể tìm thấy một vài manh mối nguyên nhân nào hay không. Đánh dấu xác định vào những ô có thể áp dụng vào con bạn. (Xem thêm vấn đề ở phần Nóng Nảy.)

- Trẻ có thể bắt chước cách ứng xử của một người nào khác không?
- Trẻ có biết cách lấy lại bình tĩnh không? Trẻ có thiếu khả năng điều hòa cảm xúc của nó không?
- Có sự thay đổi nào trong gia đình khiến trẻ bị quá căng thẳng không?
- Có chuyện gì xảy ra ở nhà trường có thể tạo thêm áp lực cho trẻ không?
- Trẻ có thái độ hung hăng với *tất cả* các trẻ hay chỉ với *một vài* trẻ thôi? Nếu chỉ đối với *một vài* trẻ thì chúng là những trẻ nào? Hoặc là các trẻ khác hung hăng đối với nó?
- Trẻ có bị thúc ép vào một thời khóa biểu quá tải, cần được quan tâm, hoặc thể chất mệt mỏi không?
- Trẻ có cảm thấy mình không được người khác lắng nghe không? Trẻ có cảm thấy mình sẽ không được đáp ứng các nhu cầu không?



- Trẻ có thể tự vệ được không? Hiện nay hoặc trước đây trẻ có bị ức hiếp không? Bị chọc ghẹo không? Bị quấy nhiễu không? Bị đe dọa không?

- Trẻ hay xem gì: nó có bị cuốn hút bởi những hình ảnh bạo lực trên các phương tiện truyền thông không?

- Nếu con bạn lớn, bạn có bao giờ ngửi thấy mùi rượu bốc ra trong hơi thở của nó không?

- Có bất cứ rắc rối nào trong các mối quan hệ, có tính lãng mạn hay các mặt khác không? Một trong những nguyên nhân lớn nhất mà các thanh thiếu niên đánh nhau có liên quan đến các quan hệ yêu đương lãng mạn. Đây có thể là vấn đề đối với con bạn không?

Suy đoán của bạn thích hợp nhất về lý do tại sao con bạn đánh nhau?

---

---

---

## TÔI NÊN NÓI GÌ?

- *Không chấp nhận đánh nhau.* Hãy truyền đạt sự mong đợi của bạn đối với con bạn là những sự hung hăng ta đây sẽ không còn được thừa nhận nữa. Không bao giờ được như thế. “Đánh nhau không bao giờ được chấp nhận. Không có lý do nào để bào chữa cho chuyện đó và con phải ngưng ngay tức khắc.”

- *Nói rõ về các hậu quả.* “Bất cứ lúc nào con đánh nhau, con sẽ bị nhốt ở nhà.” Đối với trẻ nhỏ hơn: “Nếu con đánh nhau, con sẽ không được đi chơi.”

- *Sẵn sàng giải quyết trước khi ẩu đả bùng lên.* Nếu bạn thấy con mình ở trong tình trạng xung khắc với bạn trẻ và cảm xúc của nó đang bắt đầu sôi sục, phải răn đe ngay. Trẻ cần được phân xử ngay và cần tìm cách để làm lắng dịu. “Mẹ để ý thấy con đang khó chịu. Chúng ta hãy xem xem có cách nào dàn xếp chuyện này để con và bạn con không đi tới ẩu đả hay không.”

- *Phải nói về những khả năng “lần sau” ẩu đả có thể xảy ra.* “Con muốn đánh bạn con khi con tức giận. Nhưng con không được phép đánh nhau. Vì thế chúng ta hãy nghĩ xem có điều gì con có thể làm thay vì đánh nhau không?” “Con có thể bỏ đi hoặc mách giáo viên. Con còn có thể làm gì khác nữa chứ?”

- *Nói về chuyện tại sao đánh nhau là không đúng.* Hỏi xem con bạn có biết tại sao bạn không chấp nhận chuyện ẩu đả. Chính đốn bất cứ quan niệm sai lầm nào về vấn đề này và đưa ra lý do của riêng bạn. “Điều đó sẽ làm mất tình bạn của con. Con lại có thể bị tổn thương và bạn con cũng có thể bị như vậy. Nó hủy hoại tiếng tốt của con. Các bậc cha mẹ không ai thích con mình giao du với những trẻ đánh nhau. Con có thể gặp rắc rối. Con sẽ bị đuổi học. ẩu đả là chuyện làm mất niềm tin ở gia đình mình. Về mặt đạo đức điều đó là sai trái.”

- *Nhìn nhận các nỗ lực kiềm chế gây ẩu đả.* Bất cứ khi nào bạn để ý thấy con mình bày tỏ các cảm xúc của nó với bạn bè mà không đánh nhau, cắn hoặc xô đẩy, hãy nói cho trẻ biết bạn đánh giá cao các cố gắng của nó: “Mẹ để ý thấy con thực sự muốn giận điên lên được, nhưng con đã biết kiềm chế được cơn nóng giận của mình. Điều đó thực sự là dấu hiệu tốt.” “Lần này con dùng lời lẽ để nói với Jenny là con bực bội nó như thế nào. Con thật ngoan!”

## XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

### Bày tỏ cảm xúc và các nhu cầu trong ôn hòa

Để giúp con bạn ngưng đánh nhau và giải quyết các xung khắc một cách ôn hòa, thì một trong những điều tốt nhất bạn có thể làm ngay là dạy trẻ các bước dưới đây.

1. *Để ý xem chuyện gì xảy ra.* Ngay lúc con mới cảm thấy mình hơi bực bội, phải biết quay lại ngay chính mình. Cơ thể con đang diễn ra như thế nào? Con có đang thở dồn dập không, trái tim con có đang đập nhanh hơn không, giọng nói của con có làm âm lên không? Con có đang cúi tiết lên

không, có nắm tay lại không, có nghiền chặt răng lại không? Một khi con nhận biết được những dấu hiệu giận dữ của cơ thể, thì con có thể dè chừng được cơn bùng phát của chúng. Chúng là những dấu hiệu báo trước mà con cần biết để kiềm chế mình.

2. *Bình tĩnh lại.* Hít một hơi thật sâu (có được nhiều dưỡng khí vào não là một trong những cách nhanh nhất để thư giãn), đếm tới mười, lui lại một bước, hoặc bỏ đi uống nước, hoặc bỏ đi nơi khác. Con cũng có thể tự nhủ một thông điệp đơn giản như, “Ngưng ngay! Bình tĩnh lại,” “Hãy luôn tự chủ,” hoặc “Dịu lại.” Con cần để cho cơ thể thư giãn, nhờ vậy bộ não của con có thể làm việc. Hãy tìm điều gì đó giúp ích cho con, rồi sau đó cứ làm như vậy mỗi lần con bắt đầu thấy bức bối để giúp con lấy lại sự tự chủ.

3. *Nghĩ về điều thực sự làm con bức bối.* Hãy cố gắng rà soát lại trong đầu xem điều gì đang xảy ra giữa con và bạn con vài phút qua. Có điều gì đó bạn con làm hoặc nói khiến con phải bức bối không? Điều đó là gì? Tập trung vào những gì con thấy hoặc nghe được, chứ không phải người ấy là ai.

4. *Hình dung các hành động của bạn làm cho con cảm thấy như thế.* Con có cảm thấy bị xúc phạm không? Thất vọng không? Nổi điên không? Buồn không? Ngượng ngùng không? Nói rõ cảm xúc ấy ra.

5. *Dùng thông điệp “CÁI TÔI ĐẠI LƯỢNG” để nói với bạn của con.* Không hành động la lối, điếm mặt chỉ tên, hoặc nhục mạ. Chỉ cần nói cho bạn con biết chuyện gì đang xảy ra với con bằng giọng nói ôn tồn. Bắt đầu với từ “TÔI” rồi tiếp tục tới “không thích điều đó khi bạn... Nó làm cho tôi cảm thấy... Tôi muốn bạn...” “Tôi không thích điều đó khi bạn gọi tôi là óc bã đậu. Nó làm tôi thực sự điên lên.” “Tôi muốn bạn đừng bao giờ nói điều đó nữa.” “Tôi không thích khi bạn lấy những cái đĩa CD của tôi mà không hỏi. Điều đó làm tôi khó chịu. Lần sau tôi muốn bạn hỏi xem tôi có đồng ý hay không.” Một lối giải thích ngắn gọn hơn, “Tôi không thích điều ấy khi... Tôi muốn bạn...” Lúc nào cũng tốt và rất tế nhị nếu ta thêm vào câu nói hai chữ “làm ơn”.

6. *Lắng nghe câu trả lời của bạn con.* Đừng ngắt lời. Hãy để ý đến điều bạn ấy nói. Tôn trọng quan điểm của bạn. Hãy sẵn sàng giải quyết xung khắc cho ổn thỏa dù phải mất thời gian.

Việc học bất cứ một kỹ năng mới nào cũng cần có thời gian. Cho nên hãy sẵn sàng cho những sơ xuất đôi khi xảy ra và rèn luyện tính kiên trì.

## TÔI NÊN LÀM GÌ?

- *Đề ý tới những dấu hiệu báo trước.* Nếu những người lớn hoặc các trẻ cho bạn biết là con bạn sẽ đánh nhau, hãy theo sát trẻ. (Nhiều cha mẹ không làm điều này.) Con bạn có thể không nói cho bạn biết mọi thứ bạn cần biết.

- *Tìm ngọn nguồn.* Bạn hãy xem lại những gì bạn đã viết ở mục “Tại sao điều này xảy ra?” Bạn có phát hiện ra điều gì có thể sẽ gây cho con bạn đánh nhau không? Có một việc nào bạn có thể làm để giúp con bạn kiềm chế chuyện ẩu đả của nó không? Tạo một kế hoạch giúp trẻ thay đổi cách ứng xử của nó.

- *Hãy cảnh giác.* Theo dõi sát khi trẻ giao du với bạn bè. Đặc biệt với những trẻ nhỏ hơn, đầu tiên để ý xem điều gì có thể kích động chuyện ẩu đả; rồi dừng ngay: bước ngay vào can thiệp.

- *Giải quyết thiệt hại ổn thỏa.* Nếu bạn phát hiện con bạn đánh nhau và gây thương tích cho một trẻ khác, nhất quyết bắt con bạn phải đến xin lỗi và phải hứa sửa đổi. Sau đó, nếu thích hợp, riêng bạn có thể phải gọi điện cho trẻ bị thương tích hoặc cha mẹ của nó.

- *Dùng các biện pháp phòng tránh.* Đề ý về cách ứng xử và các tác động qua lại của con bạn với bạn bè. Hình dung điều gì làm trẻ trở thành gây gổ: thời gian chơi giỡn hoặc giao tiếp với nhau quá lâu, cùng một lúc có quá nhiều bạn bè, bạn bè của trẻ quá hung hăng, một số đồ chơi hoặc các sinh hoạt nào đó kích động chuyện đánh nhau. Có thể bạn cần phải cho thời gian chơi ít hơn, bạn bè ít hơn,

các đồ chơi hoặc các sinh hoạt ít xảy ra gây gỗ hơn.

- *Giám sát việc sử dụng truyền thông đa phương tiện.* Nghiên cứu cho thấy các trẻ hay gây gỗ, chơi các trò chơi bạo lực, hoặc xem phim bạo lực, dễ có thể sẽ đánh nhau với bạn bè. Cho nên hãy giám sát cẩn thận hơn con bạn về những dữ liệu truyền thông của trẻ. Và nếu con bạn có bạn bè đến chơi, không cho chơi trò chơi điện tử hoặc phim bạo lực. Viện Nhi khoa Mỹ và năm nhóm y học uy tín khác đều kết luận rằng việc xem những hình ảnh bạo lực có thể làm tăng thói quen, hành vi, và cách ứng xử có tính bạo lực của trẻ. Hiệp hội Tâm lý Mỹ cũng đánh giá phim bạo lực được chiếu trên truyền hình tự *bản thân nó* đóng góp thêm 15 phần trăm các hành vi bạo lực của trẻ.

- *Cảm thông với trẻ bị tổn thương.* Khi một trẻ bị đánh hoặc bị gây tổn thương, phải tập trung để ý đến cảm xúc và sự tổn thương của trẻ. Điều này giúp cho trẻ gây ra tổn thương biết lỗi của mình và để ý tới những hậu quả của những hành động do nó gây ra.

- *Tìm sự giúp đỡ.* Nếu bạn không thấy có thay đổi nào về hành vi cư xử của con bạn, dù bạn đã làm tất cả mọi thứ, hãy tìm kiếm sự hỗ trợ của nhà tư vấn có nghiệp vụ, nhân viên xã hội, nhà tâm lý trẻ, tu sĩ tôn giáo hoặc các nhà chuyên môn khác.

## **BẢNG THEO DÕI QUAN HỆ TÌNH BẠN TRONG 21 NGÀY**

Qua 21 ngày sắp tới, sau đây là những gì tôi sẽ làm để giúp con tôi học xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn: bày tỏ cảm xúc và các nhu cầu trong ôn hòa:

---

---

---

## **LỜI KHUYẾN VỀ TÌNH BẠN**

### **Bệnh dịch bạo lực**

Một cuộc khảo sát toàn quốc được viện đạo đức học Josephson thực hiện vào năm 1998 cho thấy trong bốn học sinh nam cấp hai và cấp ba thì có một học sinh nói rằng nó đã đánh một người trong 12 tháng qua “vì nó tức giận.”

## **SÁCH VỀ XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN**

### **Dành cho phụ huynh và giáo viên**

*Angry Kids: Understanding and Managing the Emotions That Control Them*, tác giả Richard L. Berry (New York: Revell, 2001). Thảo luận những căn nguyên về cơn tức giận ở trẻ, và giải thích phương cách cha mẹ có thể giúp con cái học các phương pháp giải bày và giảm bớt cơn tức giận.

*Healthy Anger: How to Help Children and Teens Manage Their Anger*, tác giả Bernard Golden (New York: Oxford University Press, 2003). Các bước đơn giản, dễ dàng, giúp con cái chúng ta kiềm chế cơn tức giận của chúng.

*The Angry Child: Regaining Control When Your Child Is out of Control*, tác giả Bác sĩ Tim Murphy và Loriann Hoff Oberlin (New York: Potter, 2001). Những nghệ thuật dễ dàng áp dụng để giúp trẻ chế ngự được cơn giận và giúp cha mẹ nhận ra những dấu hiệu về các vấn đề nghiêm trọng.

*Tired of Yelling: Teaching Our Children to Resolve Conflict*, tác giả Lyndon D. Waugh (Athens, Ga.: Longstreet Press, 1999). Một nhà tâm lý học đưa ra các giải pháp nuôi dạy trẻ để giảm bớt sự căng thẳng trong gia đình, và giúp trẻ từ chấp chứng biết đi cho tới lứa tuổi thanh thiếu niên học các kỹ năng làm hòa.

*When Anger Hurts Your Kids: A Parent's Guide*, tác giả Patrick McKay (New York: Fine Communications, 1996). Sách hướng dẫn rất hay, giải thích cơn giận dữ của cha mẹ ảnh hưởng đến trẻ, và đưa ra các cách để lấy lại được sự tự chủ.

### **Cho trẻ em**

*Anger Management Workbook for Kids and Teens*, tác giả Anita Bohensky (New York: Growth

Publication, 2001). Dạy các thái độ đối phó hữu hiệu giúp ngăn chặn không để sự tức giận leo thang, và giải quyết các xung khắc.

*Harriet, You'll Drive Me Wild!* Tác giả Mem Fox (Orlando: Harcourt, 2000). Harriet không muốn bị rắc rối. Trẻ luôn hối hận về thái độ của mình sau đó. Mẹ nó không thích la rầy và thường chỉ khiển trách nhẹ nhàng. Nhưng vì hành vi tai quái của Harriet ngày một gia tăng, huyết áp của mẹ nó cũng vậy. Khi cuối cùng mức chịu đựng của người mẹ không còn nữa, bà chỉ còn biết la hét. Dành cho trẻ từ 4 – 10 tuổi.

*Hot Stuff to Help Kids Chill Out: The Anger Management Book*, tác giả Jerry Wilde (Kansas City, Mo.: Landmark Productions 1997). Một cuốn sách đề cập trực tiếp đến các trẻ và lứa tuổi thanh niên, đưa ra những nguyên tắc chủ đạo để giúp trẻ kiềm chế được tính nóng nảy một cách xây dựng hơn.

*The Mad Family Gets Their Mads Out: Fifty Things Your Family Can Say and Do to Express Anger Constructively*, tác giả Lynne Namka (Charleston, Ill.: Talk, Trust and Feel Therapeutics, 1995). Các cách bổ ích để giúp trẻ cố gắng giải bày cơn tức giận một cách xây dựng, và giúp các gia đình học cách đương đầu với cơn giận mà không cần dùng tới các hình phạt đánh đòn. Sách liên quan đến từng thành viên trong gia đình với cách ứng xử một cách tích cực.

*When Sophie Gets Angry – Really, Really Angry...*, tác giả Molly Bang (New York: Scholastic, 1999). Một bé gái gặp khó khăn trong việc kiềm chế cơn giận đã học cách dùng thời gian để làm dịu bớt tức giận và lấy lại được bình tĩnh. Dành cho trẻ từ 3 – 7 tuổi.

### **Vấn đề quan hệ tình bạn 11**

#### **Bếp xép**

**Cách ứng xử hàng ngày:** Đồn thổi; nói sau lưng trẻ khác; mất bạn vì đâm thọc sau lưng

**Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn:** Nhận trách nhiệm và sửa đổi

“Mẹ sẽ không tin những gì con khám phá ra về nó.”

“Vậy lẽ điều đó không đúng thì sao? Nó nói đủ chuyện xấu về con.”

“Con không hề nói điều đó. Vậy tại sao Laura bị mất bạn?”

#### **CHUYỆN GÌ KHÔNG ỒN?**

Chúng ta hãy nhìn thẳng vào vấn đề: Chúng ta tất cả đều có tính hay nói này nói kia về người khác. Việc nói về người khác là một phần bình thường và người ta thường muốn như thế trong cuộc sống hàng ngày, nhất là đối với trẻ đang học cách tương quan với nhau trong các quan hệ bạn bè. Vấn đề trở thành tồi tệ khi nó biến thành nhỏ nhen, thô tục, sai sự thật và có ác ý. Nhất là khi trẻ từ chối không nhận chúng đã búp xép hoặc không chịu nhận trách nhiệm đã làm tổn thương đến tình cảm hay thanh danh của người khác. Búp xép có thể lan rất nhanh, và mạng Internet (công nghệ không gian ảo) ngày nay còn làm lan rộng những tin đồn đại ấy lên rất nhiều: email, thông điệp bằng phương tiện văn bản, điện thoại di động, đều là những phương tiện mới nhất làm lan rộng những tin đồn thô tục một cách nhanh chóng. “Nó là một tên lừa bịp.” “Nó phóng đảng.” “Con ấy uống rượu.” “Thằng ấy quan hệ lẳng nhăng.” Đùng sai lầm: chuyện búp xép có thể tồn tại ở bất cứ nhóm bạn nào, và chúng ta phải giúp con cái chúng ta hiểu rằng điều đó xấu xa và gây ra đau khổ cho người khác, chúng ta phải giúp con cái chúng ta chịu trách nhiệm về bất cứ sự bịa đặt nào hoặc sự thổi phồng sự việc có thể lan đi và làm tổn thương cho người khác. Không còn nghi ngờ gì là vấn đề búp xép không sao cản ngăn được và nó sẽ làm mất đi tình bạn của con bạn. Xét cho cùng, không ai thích kẻ đâm thọc sau lưng.

#### **TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?**

Có một số lý do có thể giải thích tại sao con bạn búp xép. Hãy đánh dấu xác định những lý do tại sao khiến trẻ lan các tin đồn đi, nói xấu sau lưng và không quan tâm đến ai sẽ bị tổn thương.

- Cần đến uy thế, vị thế, cần sự đồng tình của các trẻ đồng trang lứa.

- Đang có ý trả thù hoặc muốn trả đũa lại một đứa bạn xúc phạm đến nó.
- Ganh tị. Bép xép là một cách đánh bại những trẻ cùng tuổi “may mắn hơn” hoặc người nào đó mà con bạn nhận thấy là “đáng bị như vậy.”
- Muốn được “vào” hoặc được nhận vào trong nhóm. Thiếu bạn bè và đang cố được kết bạn, hoặc không loại trừ việc hạ nhục kẻ khác và phao tin bịa đặt để cho các trẻ khác chú ý đến.
- Đang đối phó với sự tổn thương.
- Đang đối phó với trẻ kinh địch hoặc đối thủ cạnh tranh. Việc phao tin đồn là một cách để hạ bệ đứa trẻ ấy xuống trước con mắt của huấn luyện viên, giáo viên, những trẻ cùng tuổi khác hoặc đồng đội.
- Thiếu sự cảm thông hoặc vô cảm trước tình cảm một người nào đó.
- Không cảm thấy hối hận. “Có gì to chuyện?” Không hiểu tại sao điều đó sai trái, hoặc sự đau khổ mình gây ra đến mức độ nào.
- Là một phần trong sự giáo hóa của phe nhóm. Nhóm ấy coi chuyện chọc ghẹo các trẻ “ngoài nhóm” là thích thú.
- Một đứa bé hay bắt chước. Bạn đang làm điều đó, vậy tại sao con bạn lại không? Suy đoán nào của bạn thích hợp nhất về lý do tại sao điều này xảy ra? Viết ra đây.

---



---



---

## **XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN**

### **Nhận trách nhiệm và sửa sai**

Nếu con bạn xúc phạm đến bạn và có lẽ làm hại đến thanh danh đứa bạn ấy, trẻ cần thú nhận việc ấy và xin lỗi về các hành động của mình. Làm như vậy có thể hoặc không lấy lại được tình bạn, nhưng là điều tốt nên làm. Sau đây là các bước bạn cần giúp trẻ thực hiện. Trẻ cần có sự can đảm để thực hiện các bước sau, vì vậy hãy khuyến khích trẻ cố gắng.

1. *Hiểu việc mình làm là sai.* Hãy thành thật về chính những lời con đã dùng và về những người con đã nói với họ. “Đây là điều con thực sự nói. Đây là những người con đã thực sự nói điều đó với họ. Đây là cách họ đã thực sự phản ứng lại.”

2. *Tìm thời gian riêng tư để nói với người bạn mà con đã xúc phạm.*

3. *Thú nhận điều con đã làm và cho biết tại sao sai.* Hãy theo đúng sự thật. Nhìn thẳng vào người ấy. Dùng lời bày tỏ chân thành. “Tôi đã nói với bọn trẻ về chuyện riêng tư của mẹ bạn.” Trẻ ấy có thể chấp nhận hoặc không chấp nhận lời xin lỗi, vì thế hãy sẵn sàng đón nhận cả hai trường hợp phản ứng. Con cũng có thể thử bước một hoặc tất cả bốn bước tiếp theo sau.

4. *Xin lỗi chân thành.* “Tôi rất lấy làm tiếc tôi đã làm khổ bạn.” “Tôi đã phạm một sai lầm lớn. Chuyện đó sẽ không xảy ra nữa.”

5. *Bày tỏ sự cảm thông.* “Tôi biết bạn cảm thấy rất buồn.” “Tôi biết chuyện này làm bạn khó xử.”

6. *Cố gắng sửa sai.* “Tôi sẽ bảo đảm tất cả bọn trẻ đều biết chuyện đó không đúng.” “Có điều gì tôi có thể làm để làm bạn vui hơn không?”

7. *Bày tỏ niềm hy vọng về tình bạn.* “Tôi hy vọng chúng mình vẫn có thể là bạn của nhau. Tôi thực sự sẽ cố gắng trở nên một người bạn tốt hơn kể từ bây giờ.”

### **TÔI NÊN NÓI GÌ?**

- *Nói lại tất cả những gì bạn đã nghe.* “Bà White nói con đang đồn thổi về Sara, con gái của bà ấy, là không đúng sự thật. Chuyện gì sẽ xảy ra?” “Mẹ đã đọc e-mail của con, nói đến chuyện của Kevin với cha của nó. Sao con lại có thể loan đi một tin đồn như vậy?” Điều quan trọng là con bạn phải đối đầu với sự thiếu chính xác hoặc sự đau khổ do tác động của việc hay bép xép mà con bạn gây

ra. Khoảng lớp 4 hay lớp 5, bạn có thể nghĩ rằng “ai đây đã nói gì về ai đó” là một phần trong câu chuyện bình thường của con bạn với bạn bè của nó. Việc “biết rõ chuyện” là yếu tố cần thiết để được nhiều người ưa thích.

- *Giải thích việc hay búp xép này sẽ gây tổn thương đến mức nào.* “Con có biết khi bị gọi là “phóng đãng” sẽ cảm thấy như thế nào không? Con muốn người ta nói điều đó về con như thế khi con không thể tự bào chữa về thanh danh của mình? Nhất là khi điều đó không phải là sự thật.” “Con có biết Ellen đã khóc về những gì con đã nói với những trẻ khác về nó không?”

- *Đề cập đến lý do tại sao sai trái.* “Hãy cho mẹ biết năm lý do tại sao con không nên loan đi lời búp xép hoặc tin đồn có ý xấu.” Những ý tưởng có thể bao gồm: “Điều đó có thể gây tai tiếng cho người khác. Con có thể gặp rắc rối ở trường. Như vậy không công bằng. Các trẻ khác trong nhóm có thể không tin tưởng con nữa. Điều đó sẽ làm tổn thương đến tình cảm của người khác.”

- *Nói về việc làm sao để trở nên người bạn thân thiết nhất.* “Con muốn có bạn bè nào: người nào đó con có thể tin tưởng hoặc người nào đó nhỏ nhen với con khi ở sau lưng?” Trẻ em cần rèn luyện cách đối xử với các trẻ khác như cách chúng muốn các trẻ khác đối xử với chúng như vậy. “Amy nói với con chuyện thầm kín quan trọng nhất của nó và con thì không bao giờ tiết lộ. Con nghĩ nó cảm thấy như thế nào về con khi cả nửa sân trường đều biết về chuyện ấy của nó?”

### TÔI NÊN LÀM GÌ?

- *Tự kiểm chế mình.* Tự kiểm điểm bản thân bạn. Con bạn có thể học được thái độ này từ bạn không? Hãy khách quan! Bạn có nhắc máy điện thoại để loan đi một tin đồn không? Bạn có vẻ như thích những mẩu tin rôm rả không? Nếu có, hãy đập nó lại.

- *Chấm dứt đồn thổi ác ý.* Lời búp xép có ý xấu không giống như nói chuyện ai ăn mặc gì, ai được mời hoặc ai sẽ đi chơi với ai. Chuyện búp xép có ý xấu làm lan rộng những tin đồn sai sự thật và có tình làm hại người khác không sao kiểm chứng được. Và cho dù thông tin ấy có thật, thì nó vẫn có thể xúc phạm đến người khác nếu nó lan rộng. Rõ ràng trong gia đình bạn cũng không ai chịu nổi lời búp xép loại này.

- *Bắt đầu cảnh giác lời búp xép.* Con bạn có thể sẽ búp xép mãi đến nỗi bạn sẽ phải cố gắng sửa đổi nó như một cố tật. Do đó hãy bắt đầu bằng câu “Coi chừng búp xép” hoặc “Hãy kiểm chứng điều đó” và khuyến khích tất cả các thành viên trong gia đình nói lại những câu ấy bất cứ khi nào có người nói tới nói lui một chuyện chẳng ra gì mà lại coi như có thật.

- *Giải quyết thiệt hại ổn thỏa.* Nếu con bạn lan đi điều gì đó đã không có thật hoặc khiến cho người khác đau khổ nặng nề, hoặc gây thiệt hại cho người nào đó do hành động búp xép, bạn cần phải bắt trẻ sửa sai. Mặc dù làm như vậy có thể chưa xóa hết được sự tổn thương, nhưng ít ra điều đó có thể giúp cho con bạn biết là nếu nó làm cho người nào đó đau buồn, thì nó cần phải chỉnh đốn lại.

- *Tăng thêm sự cảm thông.* Những trẻ búp xép có ý xấu ít khi dừng lại để suy nghĩ về những cảm xúc của nạn nhân do chúng gây ra. Hãy lợi dụng ngay sự bén nhảy của con bạn để giúp nó biết suy xét tới chuyện búp xép gây đụng chạm ấy có thể đổ lên đầu bạn phải gánh chịu. Hãy cho trẻ chơi trò “Bạn cảm thấy như thế nào?” để nó có thể đặt mình vào tình cảnh của người khác. Hãy gọi cho trẻ cảm thấy thế nào khi nó nghe được người nào đó nói không đúng về mình.

- *Giúp con bạn nhìn thẳng vào sự thật.* Con bạn có thể đã hiểu sự tổn thương mà nó gây ra và xin lỗi bạn của nó. Nhưng sự tổn thương ấy có thể khó mà đảo ngược lại được, niềm tin đã bị hủy hoại và tình bạn đã hết. Hãy giúp con bạn hiểu cách làm thế nào học được từ lỗi lầm này và đừng bao giờ tái phạm nữa.

### BẢNG THEO DÕI QUAN HỆ TÌNH BẠN TRONG 21 NGÀY

Qua 21 ngày sắp tới, sau đây là những gì tôi sẽ làm để giúp con tôi học xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn: nhận trách nhiệm và sửa sai:

---

---

## LỜI KHUYÊN VỀ TÌNH BẠN

### Chuyện búp xép thực sự ra sao?

Rosalind Wiseman, tác giả cuốn sách bán chạy nhất, *Queen Bees and Wannables* và là người đồng sáng lập chương trình Empower đã nói tới hàng trăm trẻ nữ ở lứa tuổi thanh thiếu niên. Một vấn đề bà luôn luôn đề cập tới là “Trẻ đang búp xép về loại chuyện gì?” *Lời khuyên*: Nếu bạn là cha mẹ của một trẻ nhỏ, hãy sẵn sàng để đối phó với vấn đề búp xép. Chắc chắn sẽ có sự kích động xảy ra. Sau đây là các vấn đề búp xép phổ biến nhất giữa các trẻ nữ:

*Lớp sáu*: tình bạn, những xung khắc giữa bạn bè, các ganh đua ở trong phe nhóm hoặc giữa các phe nhóm, những chuyện đụng chạm đến con trai.

*Lớp chín*: ai đang cố cặp kè với trẻ lớn tuổi hơn; ai được nhiều người ưa thích, ai “vào nhóm”; ai bè phái; ai uống rượu, ai dính dáng tới ma túy, ai dính dáng tới giới tính.

*Lớp mười một*: những nữ sinh cấp ba nào đang buông thả với người lớn tuổi hơn, dịp liên hoan vừa qua ai có dính dáng tới chuyện tình ái, ai say xỉn và đã chơi ma túy, ai làm quen với ai, ai góp mặt trong buổi liên hoan vừa qua.

## SÁCH VỀ XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

### Dành cho phụ huynh và giáo viên

Đúng, những điều rất căn bản sau đây dành cho phụ huynh của các trẻ gái ở tuổi thanh thiếu niên, chúng sẽ cung cấp một viễn cảnh hết sức sâu sắc về những gì đang xảy ra trong quá trình phát triển của lứa tuổi này, mà ít nhất một trong những cuốn sách sau cần phải có trong số những sách mà các bậc cha mẹ “phải đọc” – nhất là nếu con gái quý vị còn nhỏ. Hãy sẵn sàng!

*Girl Wars: 12 Strategies That Will End Female Bulling*, tác giả Cheryl Dellasega và Charisse Nixon (New York: Simon & Schuster, 2003). Chuyện búp xép, chọc ghẹo, lập phe nhóm và các hành vi độc địa khác là cơ sở của vấn đề ức hiếp. Đây là 12 giải pháp thực tế giúp trẻ gái chấm dứt xúc phạm đến nhau qua lời nói hoặc hành động.

*Queen Bees and Wannables: Helping Your Daughter Survive Cliques, Gossip, Boyfriends, and Other Realities of Adolescence*, tác giả Rosalind Wiseman (New York: Three Rivers Press, 2002). Sách hướng dẫn hữu ích, trình bày về những phương cách giúp cho con gái của bạn xử lý tất cả những chuyện độc địa rất thường xảy ra ở tuổi đang lớn.

*Reviving Ophelia: Saving the Selves of Adolescent Girls*, tác giả Mary Pipher (New York: Ballantine, 1992). Cuốn sách kinh điển của thời nay, cần có trong những cuốn sách để đầu giường. Được một nhà tâm lý học hết sức đồng cảm viết, bà ghi lại những sự kiện về những năm tháng xáo trộn ở tuổi thanh thiếu niên của những độc giả là trẻ nữ của bà, và cho tất cả chúng ta những tiếng gọi thức tỉnh.

*Surviving Ophelia: Mothers Share Their Wisdom of the Tumultuous Teenage Years*, tác giả Cheryl Dellasega (New York: Ballantine, 2003). Những câu chuyện của các bà mẹ của các trẻ gái ở lứa tuổi thanh thiếu niên đem đến cho bạn đọc những lời khuyên về cách làm thế nào để giải quyết những vấn đề gay cấn (sống còn!)

### Dành cho trẻ

Những phim sau đây được chọn, vì chúng có thể được coi như chất xúc tác rất phù hợp cho các cuộc thảo luận về sự tổn thương do búp xép gây ra. Tất cả các phim này đều thích hợp cho lứa tuổi vị thành niên và thanh thiếu niên, nhưng hãy đánh giá từng phim để xác định xem có phù hợp với con bạn hay không.

*Emma* (Miramax Home Entertainment, 2003). Một phim chuyên thể nhẹ nhàng dựa theo tiểu thuyết của Jane Austen, làm nổi bật đặc điểm một thiếu nữ dĩnh dáng tới bép xép không mấy ác ý. Xếp vào loại phim PG (Hướng dẫn cha mẹ).

*Heathers* (Anchor Bay Entertainment, 2003). Ba cô gái tuổi choai choai đứng đầu một nhóm rất nổi tiếng, dùng lợi thế của mình lan đi chuyện bép xép có ác ý và làm hại đến thanh danh của những người khác. Mặc dù chúng gây được ảnh hưởng, nhưng không ai thực sự ưa thích và tin tưởng chúng. Xếp vào loại phim R (Có giới hạn).

*Mean Girls* (Paramount Home Video, 2004) Một cô gái trước đây chịu sự giáo dục của gia đình đã “làm điều đó” trong một thế giới của những khuôn mẫu vụng trộm và nhỏ nhen – ba cô gái trẻ gây ảnh hưởng lớn đến thứ bậc xã hội của một trường trung học công lập. Xếp vào loại phim PG-13.

*Mystic Pizza* (MGM/UA Studios, 2001). Một phim hài với diễn viên Julia Robert trẻ trung đóng, liên quan đến sự liên kết giữa ba chị em công nhân làm việc trong một công ty sản xuất bánh pizza. Một gương điển hình rất hay về sự nâng đỡ lẫn nhau của các em nữ. Xếp vào loại phim – R.

*She's All That* (Miramax Home Entertainment, 2003). Một cô gái không được nhiều người ưa thích, luôn luôn bị một bọn con gái có tiếng coi thường và bép xép. Cô được một chàng trai có nhiều người ngưỡng mộ mời đi dự một buổi dạ vũ. Mặc dù chàng trai ấy chỉ đưa cô đi vì sự đánh cuộc của bạn bè, nhưng anh ta biết được rằng những hành động của mình đã đem lại kết quả. Qua đó anh ta thấy được những gì ngoài các ấn tượng độc đoán mà các phe nhóm chụp lên cô ta, và qua đó cô ta biết cách đối xử nhã nhặn với sự nhẫn tâm của những thiếu nữ cùng trang lứa. Xếp vào loại phim PG-13.

### ***Vấn đề quan hệ tình bạn 12***

#### **Nóng nảy**

**Cách ứng xử hàng ngày:** Mất kiềm chế; la hét bạn bè; chuyện nhỏ nhặt cũng làm cho tức giận; những cơn tức giận bất chợt khiến các trẻ khác chán, phẫn uất và thậm chí sợ.

**Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn:** Nhận biết ngay các dấu hiệu về cơn giận sắp xảy ra.

*“Con cố giữ bình tĩnh, nhưng trẻ mắt rồi!”*

*“Phải chi con có thể nói cho người khác biết khi nào con sắp nổi sung.”*

*“Đừng nói mãi với con là con sẽ mất hết bạn bè vì tính khí của con. Chỉ có điều là con không sao tránh được.”*

### **CHUYỆN GÌ KHÔNG ỒN?**

Con bạn và bạn thân của nó đang rất vui vẻ (ít nhất bạn nghĩ như vậy). Nhưng cảnh tượng vui vẻ, hài hòa, bình yên ấy của bạn bỗng ngưng sụp đổ khi giọng nói của đứa con thân yêu bé nhỏ của bạn bỗng gào lên. Nét mặt của trẻ ửng đỏ, hai bàn tay nó nắm chặt lại, trẻ thở dài thườn thượt và trông có vẻ như nộ khí sắp bùng lên. Một lần nữa sự nóng nảy của con bạn lại hủy hoại một tình bạn khác. Và một lần nữa trẻ bị bỏ lại lẻ loi.

Con bạn có thể bị kích động hoặc dễ nổi cáu hơn bởi bản năng tự nhiên, nhưng đôi khi tính khí dễ xúc cảm này có thể thoát khỏi sự kiềm chế và gây trở ngại cho các mối quan hệ tình bạn của trẻ. Bạn không thể thay đổi cá tính cơ bản của con mình, nhưng bạn có thể dạy trẻ một số nghệ thuật và kỹ năng để giúp nó khắc phục tình trạng ấy.

Những trẻ nóng nảy có thể gây tổn thương nghiêm trọng trong các mối quan hệ tình bạn và còn hủy hoại tiếng tốt của con bạn. Nếu trẻ không học các cách nhận ra các dấu hiệu riêng biệt có nguy cơ nổi nóng của chính nó và kiềm chế cơn tức giận, thì các vấn đề xảy ra sẽ không sao tránh khỏi. Xét cho cùng, các trẻ nóng nảy thường không vui đùa lúc trẻ khác gần gũi. Bạn có nhiều lý do để giải quyết vấn đề quan hệ tình bạn này càng sớm càng tốt.

### **TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?**

Có một số lý do tại sao con bạn có thể có tính nóng nảy. Đánh dấu xác định những ô có thể áp dụng



cho con bạn.

- Con bạn có hay dễ nổi nóng không? Chẳng hạn, ngay cả khi còn là một trẻ mới biết đi, nó thường cáu kỉnh, cắn hoặc đánh đập cái gì và muốn bình tĩnh lại có khó khăn lắm không? (Xem thêm vấn đề Đánh Nhau.)

- Trẻ có đang giao du với nhóm trẻ hay gây gổ và có thể bắt chước thái độ của chúng không? Hoặc có thể trẻ bắt chước một ai đó trong gia đình bạn có tính nóng nảy không?

- Có phải gần đây con bạn có chuyện rắc rối với một đứa trẻ khác hoặc một nhóm trẻ cá biệt nào không? (Xem thêm vấn đề Xích Mích và Đồ Vỡ.)

- Con bạn có đang cố trở thành một thành viên trong nhóm và không ai chịu nghe nó không? Trẻ có đang cố “giữ tư thế của chính nó” không? (Xem thêm vấn đề Bị Cho Ra Rìa.)

- Trẻ có bị đem ra làm mục tiêu chọc ghẹo hoặc ức hiếp không? (Xem thêm vấn đề Bị Chọc Ghẹo hoặc Bị Ức Hiếp và Bị Quấy Nhiễu.)

- Trẻ có nghe được ở nơi nào đó tính nóng nảy được chấp nhận và tính khí ấy được phép vận dụng khi gặp khó khăn không? Trẻ có nghe được rằng việc phô diễn tính khí của nó có tác dụng khiến cho các nhu cầu của nó được đáp ứng không?

- Có sự thay đổi nào trong gia đình của bạn có thể khiến cho trẻ phải chịu căng thẳng quá mức và nảy sinh tính khí nóng nảy không? Ly dị? Xích mích trong gia đình? Bệnh tật? Mới chuyển nhà? (Xem thêm vấn đề Trẻ Mới Đến.)

- Trẻ có biết những cách có thể được chấp nhận để lấy lại bình tĩnh và bày tỏ các nhu cầu của nó không?

Suy đoán nào của bạn thích hợp nhất về lý do tại sao con bạn có tính nóng nảy? Viết ra đây.

---

---

---

## TÔI NÊN NÓI GÌ?

- *Giải thích các dấu hiệu về cơn giận sẽ xảy ra.* Xem lại cách bạn thấy con mình hành động khi trẻ nổi giận. “Con luôn luôn rít lên và nghiến răng. Đôi khi con dậm chân. Đó là những dấu hiệu có nguy cơ sắp dẫn tới một rắc rối to.” *Lời khuyên:* Mỗi trẻ (cũng như bạn) có những dấu hiệu sinh học riêng. Chúng được thể hiện cụ thể bất cứ khi nào chúng ta bị căng thẳng, đánh nhau, hoặc đánh trả. Cách tinh tế là giúp con bạn nhận ra các dấu hiệu của chính trẻ *trước khi* nó mất bình tĩnh. Đừng trông mong trẻ nhận ra ngay: có thể mất một tuần hoặc hai tuần trước khi trẻ có thể nhận ra những dấu hiệu của mình.

- *Đi sâu vào vấn đề.* Nói với con bạn về những gì sẽ khiến cho tính khí bốc lên quá nhanh. “Con dường như không còn giống đứa trẻ cách đây ít lâu. Có điều gì con muốn nói không?” “Con có vẻ như quá căng thẳng và nóng nảy với bạn bè. Chuyện gì đang xảy ra?” “Mẹ biết việc chuyển chỗ ở rất gay go. Con có nghĩ đó là ngọn nguồn của tính cáu kỉnh của con gần đây không?”

## XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

### Nhận biết ngay các dấu hiệu về cơn giận sắp xảy ra

Dấu hiệu ấy có thể là sự phát hiện rất hữu hiệu khi bạn cho con bạn biết là thực ra cơ thể của nó phát ra các tín hiệu báo trước khi cơn giận dữ gần đến. Hãy nói cho trẻ biết điều đó xảy ra như thế nào với bạn: “Mặt mẹ bừng đỏ lên. Nhịp tim của mẹ bắt đầu đập nhanh hơn. Mẹ cảm thấy khó thở. Giọng nói của mẹ lớn hơn và mẹ không thể suy nghĩ chính xác được nữa. Những dấu hiệu của cơn giận dữ như thế xảy ra đối với mọi người khi người ấy nổi giận và bắt đầu mất bình tĩnh. Nhưng may mắn! Con có thể tự ngăn chặn trước khi cơn nóng giận bộc phát.” Sau đó dạy con bạn các bước sau đây:

1. *Thấy tiếng chuông đỏ.* Lắng nghe. Bất cứ lúc nào con ở bên một người bạn mà tình hình sẽ trở nên gây hấn, hãy để ý kỹ các thay đổi trong thể xác con. Mỗi người mỗi khác, nhưng thường dấu hiệu

báo trước thôi thúc trong cơ thể cho con biết trước mình sắp sửa mất kiểm chế. Cho nên luôn cảnh giác trước bất cứ dấu hiệu quen thuộc của cơ thể có thể sẽ làm con mất bình tĩnh.

2. *Kiểm chế kịp thời*. Ngưng ngay. Dù chỉ một vài giây cũng đủ ngăn không cho sự nóng nảy của con bùng lên hoặc khiến cho con làm một điều gì đó mà sau này con có thể phải hối hận. Hãy tìm những gì có tác động tốt cho con. Một số trẻ tưởng tượng ra một bảng Stop to tướng ở trước mặt và hét to trong đầu “Stop!” Làm như vậy sẽ giúp con bạn chặn đứng được cơn nóng giận của mình. Một số trẻ tự nhủ, “Ngươi đi!” hoặc “Tôi có thể giữ bình tĩnh” hoặc “Hãy buông lỏng.”

3. *Xả hơi*. Hít thở. Một khi con tự nhủ phải kiểm chế, con hít một hơi thật chậm và sâu. Con có thể làm giảm nhịp và lấy lại được sự tự chủ bằng cách hít vào chậm và sâu.

4. *Lấy lại tự chủ*. Tách ra. Tách khỏi bất cứ điều gì ngay trước mặt con sắp sửa khiến cho con nổi giận. Con có thể đếm tới 10 (hay 100), ngân nga một điệu nhạc, nghĩ đến bánh pizza kẹp xúc xích, nhìn lên bầu trời, hoặc làm bất cứ thứ gì để lấy lại sự bình tĩnh của mình.

- *Nêu ra hậu quả xấu*. Trên một miếng giấy, viết từ CŨN GIẬN bằng chữ đậm lớn. Sau đó viết hai mẫu tự lớn N. H., bây giờ chúng được đọc là NGUY HIỂM. Sau đó nói “Cơn giận thực sự có thể gây tổn thương con. Con có thể mất bạn, bị tai tiếng, mất việc; bị đuổi học, bị tổn thương. Nếu con không kiểm chế được tính khí, con có thể gặp nguy hiểm và mất bạn.”

- *Nhấn mạnh đến tầm quan trọng của việc giữ bình tĩnh*. Dùng trái bóng để giúp con bạn hiểu tầm quan trọng của việc giữ bình tĩnh. “Đôi khi tất cả chúng ta đều trở nên tức giận bạn bè, nhất là khi tình hình diễn ra không như dự tính của chúng ta.” Giơ một quả bóng lên và từ từ thổi một nửa, rồi túm miệng quả bóng lại. “Khi chúng ta bực bội, cơn giận trong người chúng ta có thể bơm căng lên rất nhanh. Hãy coi chừng chuyện gì xảy ra.” Tiếp tục thổi quả bóng cho căng hoàn toàn, rồi lại túm miệng nó lại giữ cho không khí không thoát ra được. “Khi trong người con có cơn nóng giận quá mức, con sẽ không sao suy nghĩ được. Trái tim con đập thành thịch, và con thở nhanh hơn. Đây là lúc con có thể đưa ra sự chọn lựa không chính xác và nói những điều với bạn bè mà sau này con có thể phải hối hận.” Lập tức thả quả bóng ra để nó bay vòng vòng trong căn phòng. “Thấy nó quay cuồng không còn kiểm soát được như thế nào? Đó là điều xảy ra khi con không còn giữ được bình tĩnh.”

- *Nguyên nhân kích động cơn giận*. Giúp con bạn nhận ra các điều làm trẻ khó chịu nhất để trẻ biết xử lý tình huống tốt hơn khi ở bên bạn bè. “Mẹ để ý thấy con rất giận dữ khi George bắt đầu thổi phồng câu chuyện.” “Con có thấy rằng bất cứ khi nào Lori phê bình kiểu tóc của con thì con nắm chặt tay vào không?” Giúp con bạn thấy rõ những trường hợp làm nó giận sôi lên – một cái nhìn, sự không công bằng, không chịu chia sẻ, ngắt ngang lời, tiết lộ chuyện riêng tư sau lưng, nhận xét có ác ý – như vậy trẻ có thể tránh đề bộc phát cơn giận của nó.

- *Không chịu quan tâm*. Nếu con bạn bắt đầu mất bình tĩnh với bạn bè, hãy nói, “Mẹ biết con đang bực bội, nhưng mẹ sẽ không nghe cho tới khi con chưa kiểm chế được.” Rồi bỏ đi, làm việc riêng cho tới khi trẻ bình tĩnh lại. Hãy nhất quán để con bạn hiểu rằng trẻ cần kiểm chế tính nóng nảy nếu muốn được bạn quan tâm.

- *Hãy thực tế*. “Mẹ biết thay đổi không phải dễ, nhưng đã lâu con tỏ ra nóng nảy. Con sẽ có thể kiểm chế sự nóng nảy của mình, nhưng ít nhất thường phải mất ba tuần rèn luyện trước khi con thấy có sự thay đổi. Hãy gắn bó và duy trì sự cố gắng.” Nếu con bạn còn ít tuổi, đưa cho trẻ khúc chỉ dài khoảng một mét. Nói như thế này: “Mẹ biết điều này khó đấy, nhưng con sẽ cải thiện nếu con liên tục rèn luyện. Có thể mất khoảng hai mươi một ngày. Cho nên mỗi lần con rèn luyện nghệ thuật bình tĩnh, con thắt một nút trên sợi dây. Khi thắt được khoảng 21 nút buộc trên sợi chỉ thì con sẽ cảm thấy có sự thay đổi.”

## TÔI NÊN LÀM GÌ?

- *Làm gương về sự kiểm chế*. Sau một ngày làm việc vất vả và căng thẳng, bạn tỏ ra như thế nào

trước mặt trẻ? Khi bạn đang lái xe chở các con bạn thì có một chiếc xe khác cắt ngang trước mặt bạn thì bạn có thái độ gì? Khi ngân hàng báo cho biết bạn rút tiền lỗi thì sao? Các con của bạn đang dõi mắt theo bạn, cho nên bạn phải chắc chắn là thái độ của bạn sẽ là điều bạn muốn con cái mình học.

- *Đưa ra nguyên tắc:* “*Bình tĩnh nếu không phải nghỉ chơi.*” Con bạn cần biết là bạn tha thiết mong mỗi trẻ thay đổi tính nóng nảy. Vì vậy hãy đặt ra nguyên tắc rõ ràng, nếu cơn giận của trẻ không kiểm chế nổi, sẽ phải chịu hậu quả. Hậu quả thích hợp đối với trẻ lớn tuổi có thể là mất đặc quyền *yêu cầu*, chẳng hạn như sử dụng điện thoại hoặc xem truyền hình trong một khoảng thời gian quy định (một giờ hay một buổi chiều tối – tùy theo trường hợp). Dùng hậu quả giống nhau cho mỗi lần như vậy.

- *Dạy các kỹ năng “tách rời ra.”* Một trong những cách tốt nhất để xử lý tính nóng nảy là “tách rời ra” khỏi tình huống ấy. Trẻ có thể nhanh chóng bị cuốn vào “một loạt hành vi nóng nảy”: cái nhìn giận dữ, nhận xét có ác ý, la hét, xô đẩy, đấm, đánh nhau. Bí quyết là cắt mối dây liên quan, để tình hình không vượt khỏi tầm kiểm soát. Đưa ra cho con bạn một vài ý tưởng sau đây để giúp trẻ “trì hoãn” xung khắc, dù chỉ một giây, để nó có thể lấy lại sự tự chủ.

- *Nhận là mình đang khó chịu.* Nói với bạn con là con cần nghỉ xả hơi. “Tôi đang rất bực mình. Chúng ta dừng lại một chút.”

- *Uống một ly nước.*

- *Yêu cầu hoãn lại.* “Chúng mình có thể nói về điều này một chút nữa được không? Chúng ta hãy chờ cho tới khi cả hai chúng ta bình tĩnh lại.”

- *Dùng cách tự nhủ.* Nói thầm một thông điệp đơn giản và tích cực để kiểm chế cơn nóng nảy: “Ngưng lại và hãy bình tĩnh,” “Hãy luôn kiểm chế,” “Nguôi đi,” “Tôi có thể xử lý điều này.” Lựa lời dễ chịu nhất, rồi tập đi tập lại mỗi ngày vài lần.

- *Hình dung ra một nơi yên tĩnh.* Bãi biển, giường ngủ, sân sau nhà ông nội, một ngôi nhà gỗ – bất cứ thứ gì có thể gây tác động tốt cho con. Ngay trước khi cơn nóng nảy của con bắt đầu bùng lên, và con cảm thấy các dấu hiệu báo trước là sắp xảy ra cơn tức giận, nhắm mắt lại, tưởng tượng ra nơi đó và hít thở chậm lại.

- *Bỏ đi.* Đôi khi nghệ thuật hay nhất lại là bỏ ra ngoài tình cảnh ấy. Nếu tình hình cảm thấy không yên ổn, hãy bỏ đi.

- *Giới hạn dùng truyền thông đa phương tiện có bạo lực.* Trẻ em học các thái độ sống không những ở cha mẹ, giáo viên, trẻ đồng trang lứa mà còn từ việc quan sát các nhân vật trong sách, phim và truyền hình. Và những gì chúng xem sẽ gây ra vấn đề. Trẻ em tuổi mẫu giáo xem khoảng hai giờ phim hoạt hình mỗi ngày sẽ dễ ở vào trong số 10.000 vấn đề bạo lực một năm. Vào cuối cấp một, trung bình một trẻ sẽ xem khoảng 8.000 vụ ám sát; khoảng 18 tuổi, nó sẽ xem khoảng 200.000 lần những hành vi bạo lực mạnh trên màn hình tivi. Nếu chế độ thưởng thức truyền thông đa phương tiện của con bạn tràn ngập bạo hành, giám sát những gì trẻ xem và đặt ra các giới hạn rõ rệt về loại nào được xem, loại nào không được xem.

- *Tìm sự giúp đỡ nếu cơn giận tiếp tục xảy ra.* Nếu bạn đã thử tất cả các nghệ thuật này và cơn giận của con bạn vẫn còn, thì đã đến lúc cần sự giúp đỡ. Hãy nói chuyện với bác sĩ nhi khoa, nhà tâm lý học, nhà tư vấn học đường, hoặc bác sĩ bên ngoài để giúp trẻ vượt qua những gì tiềm tàng bên dưới các cơn giận dữ ấy.

## LỜI KHUYÊN VỀ TÌNH BẠN

### Những cha mẹ nóng tính

Các cuộc nghiên cứu của nhà xã hội học Murray Straus cho thấy 90 phần trăm các cha mẹ nhìn nhận họ đã đe dọa con cái của họ, hoặc quát tháo hoặc chửi rủa con họ. Một phần tư các cha mẹ đều kể lại có can dự vào trên 33 hành vi làm tổn thương tâm lý trong năm vừa qua. Sự thật về tình trạng phổ biến của hành vi gây tổn thương bằng lời nói có lẽ còn cao hơn số lần được nêu ra, vì người ta có chiều

hướng báo cáo ít hơn. Vì thế hãy nhận biết ngay giọng nói của bạn: giọng nói của bạn có thể dạy con bạn la lối chứ? Nếu có, hãy tìm hãm điều đó lại.

## **BẢNG THEO DÕI QUAN HỆ TÌNH BẠN TRONG 21 NGÀY**

Qua 21 ngày sắp tới, sau đây là những gì tôi sẽ làm để giúp con tôi học xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn: nhận biết ngay dấu hiệu báo trước của cơn nóng nảy sắp xảy ra.

---

---

## **SÁCH VỀ XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN**

### **Dành cho phụ huynh và giáo viên**

*Angry Kids: Understanding and Managing the Emotions That Control Them*, tác giả Richard L. Berry (New York: Revell, 2001). Thảo luận về các nguyên nhân gốc rễ gây ra sự giận dữ ở trẻ, và giải thích các cách cha mẹ có thể giúp con cái họ học các nghệ thuật bày tỏ cảm xúc và giảm bớt cơn nóng giận.

*Healthy Anger: How to Help Children and Teens Manage Their Anger*, tác giả Bernard Golden (New York: Oxford University Press, 2003). Những bước thực hiện đơn giản và dễ dàng giúp con cái chúng ta định hướng được mỗi bức xúc và kiềm chế cơn giận của chúng.

*The Angry Child: Regaining Control When Your Child Is out of Control*, tác giả Bác sĩ Tim Murphy và Loriann Hoff Oberlin (New York: Potter, 2001). Những phương cách dễ thực hiện nhằm giúp trẻ nóng giận biết kiềm chế cơn giận, và giúp cha mẹ nhận ra dấu hiệu của các vấn đề nghiêm trọng.

*Tired of Yelling: Teaching Our Children to Resolve Conflict*, tác giả Lyndon D. Waugh (Athens, Ga.: Longstreet Press, 1999). Một bác sĩ tâm thần đưa ra các giải pháp nuôi dạy trẻ để giảm căng thẳng trong gia đình và giúp các trẻ từ chập chững biết đi tới giai đoạn vị thành niên học các kỹ năng làm hòa.

*When Anger Hurts Your Kids: A Parent's Guide*, tác giả Patrick McKay (New York: Fine Communications, 1996). Một cuốn sách hướng dẫn có giá trị, giải thích cơn giận dữ của cha mẹ ảnh hưởng như thế nào đến con cái, và đưa ra các phương cách để kiềm chế.

### **Dành cho trẻ**

*Anger Management Workbook for Kids and Teens*, tác giả Anita Bohensky (New York: Growth Publication, 2001). Sách chỉ dạy các thái độ bắt buộc có kết quả nhằm ngăn chặn sự gia tăng của cơn giận và giải quyết các xung khắc.

*Harriet, You'll Drive Me Wild!* Tác giả Mem Fox, (Orlando: Hartcourt, 2000). Harriet không có ý gây rắc rối. Nó rất lấy làm hối hận về thái độ của nó sau đó. Mẹ nó không thích la lối và thường quở trách nó nhẹ nhàng. Nhưng vì những trò tai quái của Harriet leo thang, huyết áp mẹ cũng tăng. Khi giới hạn của người mẹ hết mức, mẹ Harriet la hét. Dành cho tuổi từ 4 – 8 tuổi.

*Hot Stuff to Help Kids Chill Out: The Anger Management Book*, tác giả Jerry Wilde (Kansas City, Mo.: Landmark Productions, 1997). Sách dạy nói chuyện trực tiếp với trẻ nhỏ và cả với thanh niên, cung cấp những nguyên tắc chủ đạo rõ ràng để giúp chúng xử lý tính nóng nảy một cách xây dựng. Dành cho trẻ từ 8 đến 13 tuổi.

*How to Take the Grrrrr out of Anger*, tác giả Elisabeth Verdict và Marjorie Lisovskis (Minneapolis, Minn.: Free Spirit, 2003). Đây lời khuyên hữu ích giúp giúp trẻ hiểu về cơn giận và cách làm thế nào xử lý điều đó một cách lành mạnh và tích cực. Dành cho trẻ từ 9 – 12 tuổi.

*The Mad Family Gets Their Mads Out: Fifty Things Your Family Can Say and Do to Express Anger Constructively*, tác giả Lynne Namka (Charleston, Ill.: Talk, Trust and Feel Therapeutics,

1995). Các cách hữu ích nhằm giúp trẻ bày tỏ sự tức giận một cách xây dựng, và để giúp các gia đình học cách làm thế nào đối phó với cơn tức giận một cách ôn hòa, và ảnh hưởng đến các thành viên trong gia đình một cách tích cực.

*Understanding the Human Volcano: What Teens Can Do About Violence*, tác giả Earl Hipp (Center City, Minn.: Hazelden, 2000). Lời khuyên hữu ích về cách làm thế nào giúp thanh thiếu niên đối phó với thế giới bạo lực gia tăng. Dành cho trẻ từ 13 và lớn hơn.

*When Sophie Gets Angry – Really, Really Angry...*, tác giả Molly Bang (New York: Scholastic, 1999). Một trẻ gái gặp khó khăn trong việc kiềm chế cơn giận đã học cách dùng thời gian để nguôi ngoai và lấy lại bình tĩnh. Dành cho trẻ từ 3 – 7 tuổi.

### **Vấn đề quan hệ tình bạn 13**

#### **Vô cảm**

**Cách ứng xử hàng ngày:** Không để ý đến cảm xúc của bạn; không lắng nghe; không nhìn các vấn đề theo quan điểm của bạn; thiếu thông cảm; đôi khi nhỏ nhen và độc địa.

**Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn:** Thể hiện sự quan tâm bằng cách lắng nghe.

*“Tại sao Kevin khóc? Nó còn con nít quá.”*

*“Vậy lẽ nó là đứa trẻ duy nhất con không mời thì sao? Nó không biết đùa và tặng những món quà chẳng ra gì.”*

*“Mẹ ơi, thực tế đi. Con chỉ ghẹo chơi thôi. Jenny nên học chấp nhận điều đó.”*

#### **CHUYỆN GÌ KHÔNG ỒN?**

Nghiên cứu cho thấy rõ ràng là trẻ được sinh ra đã có năng lực tự nhiên và kỳ diệu để trở nên nhạy cảm với các ý nghĩ và nhu cầu của người khác. Nhưng sự nhạy cảm của con bạn cần được nuôi dưỡng, và đây là lý lẽ vững chắc thực sự: nếu cha mẹ không phát huy được các khả năng “cảm xúc” của con cái họ, thì những trẻ đó sẽ rất có thể bị khiếm khuyết về mặt quan hệ xã hội. Và một điều chắc chắn nữa: chẳng trẻ nào thích làm bạn với trẻ vô cảm. Hãy chấp nhận điều đó: liệu bạn có chọn một người không biết cảm thông với các cảm xúc của bạn, và không quan tâm gì tới bạn, để quan hệ gần gũi không? Tình bạn thật sự đến từ hai phía: nghĩa là *cả hai* trẻ trong mối tương quan đều phải cảm thấy như thể nhu cầu của chúng được đáp ứng. Và vì trẻ vô cảm rất ít khi để ý tới tình cảm và nhu cầu của trẻ khác, không có gì ngạc nhiên là chúng gặp phải vấn đề khó hòa nhập. *Đa số các cuộc nghiên cứu cho thấy tính nhạy cảm và sự tế nhị có ý nghĩa quan trọng trong sự đánh giá về tính dễ thương được nhiều người ưa thích của những trẻ đồng trang lứa. Ngay cả trẻ vị thành niên hay thanh thiếu niên cũng đều coi trọng sự tế nhị và sự nhã nhặn của trẻ đồng trang lứa.* Đúng vậy, giúp con bạn trở nên nhạy cảm hơn đối với cảm xúc của người khác là một việc không dễ dàng, nhưng làm như vậy là hết sức cần thiết để tăng khả năng được quý mến cũng như tạo tiếng tốt trẻ trong cuộc sống làm người. Ngoài ra, nếu bạn không phát huy được kỹ năng quan hệ tình bạn này, chắc chắn bạn có thể thấy các trẻ khác – cũng như cha mẹ chúng – sẽ không đánh giá cao sự đồng hành của con bạn. Vì vậy hãy rèn luyện ngay!

#### **TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?**

Có rất nhiều lý do tại sao con bạn vô cảm. Hãy tìm một số phản hồi nghiêm túc, trao đổi với những người biết rõ trẻ để nghe cảm nhận của họ và theo dõi kỹ thái độ của trẻ để có thể có thêm manh mối. *Trẻ em ở lứa tuổi lớp bốn và lớp năm rất nhạy cảm với các phản ứng của bạn bè, và thường xuyên so sánh hình thức bên ngoài, khả năng thể thao và trí thông minh của chúng với các trẻ khác. Sự bứt rứt dữ dội về bản thân mình (và cách chúng so sánh mình với các trẻ khác) có thể làm tính vô cảm trở nên trầm trọng hơn. Con bạn có thể rơi vào trường hợp này không? Để bắt đầu, bạn hãy đánh dấu xác định những vấn đề bạn nghĩ có thể áp dụng cho con bạn.*

- Có bạn bè hoặc các trẻ khác tỏ ra vô cảm với trẻ không?

- Trẻ có bị phạt hoặc bị chê cười vì thể hiện cảm xúc của nó không?

- Trẻ thiếu lòng tự trọng hoặc cảm thấy “vô giá trị,” cho nên trẻ hạ thấp giá trị của bạn bè nó không?

- Trẻ có bị đối xử không tử tế không? Trẻ có bắt chước các thái độ vô cảm và không tử tế như thế không? (Nếu có, xem thêm vấn đề Bị Chọc Gheo.)

- Có phải trẻ không muốn trở nên nhạy cảm hoặc tử tế không? Không ai nói cho trẻ biết vô cảm là không được chấp nhận.

- Trẻ có bị kỷ luật quá gắt gao hoặc chịu hình phạt về thể xác không? Hãy thận trọng! Nghiên cứu cho thấy hình phạt quá gắt gao sẽ giảm đi sự thông cảm của trẻ.

- Trẻ có gặp khó khăn trong việc nhận ra những cảm xúc của người khác không? Trẻ có không biết dùng từ chính xác để bày tỏ cảm xúc, hoặc thiếu vốn từ biểu cảm không? (Nếu có, xem Ngớ Ngẩn.)

- Cảm xúc có không được nhìn nhận trong gia đình, điều này khiến trẻ cảm thấy khó khăn bày tỏ cảm xúc với bạn bè trẻ không?

- Gần đây trẻ có tức giận, chán nản, hoặc bị căng thẳng không? Trẻ có thể trở nên vô cảm với người khác vì trẻ đang cố gắng đối phó với sự buồn rầu và căng thẳng của chính trẻ không? (Nếu có, xem thêm vấn đề Nóng Nảy.)

- Những trẻ khác có ức hiếp hoặc chọc ghẹo trẻ không? Trẻ có tỏ ra “vô cảm” như một cách để che lấp cảm xúc thực của trẻ không? Điều này có phải là thái độ muốn “trả đũa lại” vì trẻ bị đem ra làm mục tiêu chọc ghẹo không? (Nếu có, xem thêm vấn đề Bị Ức Hiếp và Bị Quấy Nhiễu.)

- Có phải trẻ không còn cảm xúc do tình trạng căng thẳng không? Nếu có, từ vấn đề gì? Trẻ có thể phản ứng lại sự khủng hoảng trong thế giới của riêng trẻ – việc li dị của cha mẹ, chết chóc, bệnh tật không? Trẻ có chứng kiến hoặc trải qua tình trạng bị tổn thương không? Trẻ có lo lắng về những biến cố xảy ra trong cuộc sống không?

Những gì bạn suy đoán là đúng nhất để giải thích lý do tại sao trẻ vô cảm? Viết ra đây và như vậy bạn sẽ nhớ đến tư duy của mình.

Suy đoán nào của bạn thích hợp nhất với lý do tại sao con bạn vô cảm? Hãy viết ra để bạn có thể nhớ được những suy nghĩ của mình.

---

---

---

## XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

### Thể hiện sự quan tâm bằng cách lắng nghe

Một trong những cách hay nhất mà con bạn có thể để cho một đứa bạn biết trẻ đang quan tâm tới nhu cầu và tình cảm của bạn nó, là lắng nghe. Thực ra, đây cũng là một trong những kỹ năng quan trọng nhất không những làm gia tăng tính nhạy cảm mà còn đạt được khả năng tốt trong giao tiếp xã hội. Hãy chia sẻ với con bạn những bước sau để biết cách lắng nghe.

1. *Thường xuyên thể hiện bằng ánh mắt và nhìn vào người nói.* Điều này cho thấy con bạn đang quan tâm. Giữ nét mặt tươi vui: không trợn tròn mắt hoặc có những nét mặt tiêu cực.

2. *Hơi nghiêng tới người nói.* Đừng nghiêng người tới quá, nếu không sẽ tỏ ra khiếm nhã. Thỉnh thoảng gật đầu.

3. *Tỏ ra chú ý.* Đứng hoặc ngồi yên và tập trung vào người nói. Đừng nhìn đi chỗ khác, đừng tỏ ra bồn chồn, ngắt lời hoặc thay đổi đề tài. Hãy cố gắng suy nghĩ người ấy đang nói gì. Đưa ra nhận xét để chứng tỏ con bạn đang chú ý: “Bạn chỉ đùa!” “Thật chứ?” “Thật tuyệt!”

4. *Tỏ ra là con hiểu.* “Đồng ý,” “Hiểu rồi,” “Đúng vậy,” “Cám ơn,” “Tôi hiểu.” Yêu cầu người đó giải thích nếu con chưa hiểu: “Bạn có ý nói...?” “Rồi chuyện gì xảy ra?” “Có phải bạn muốn điều

đó xảy ra không?”

5. *Kết thúc một cách tích cực.* Chờ cho tới khi bạn con nói hết, sau đó con nói lên điều gì để đưa bạn biết con có quan tâm. “Cám ơn bạn đã cho mình biết,” “Mình hy vọng bạn thấy dễ chịu hơn” “Bạn có muốn nói thêm nữa sau này không?” hoặc “Tôi phải tập nhưng nhớ gọi tôi nhé.” Nhớ đừng bao giờ tỏ ra vội vàng hoặc bỏ đi trước khi bạn con thực sự chưa nói hết câu. Bạn con có thể nói là con đã nghe đến nơi đến chốn và đã đáp lại bằng lòng từ tế và sự chân thành.

### TÔI NÊN NÓI GÌ?

- *Nói rõ những mong đợi về cách đối xử.* Một bước đi quan trọng để chấm dứt tính vô cảm của trẻ không chỉ đơn giản là khoan nhượng. Nghiên cứu cho thấy cha mẹ nên bày tỏ các quan điểm của mình về thái độ vô cảm, gây tổn thương, rồi sau đó giải thích tại sao mình mong đợi trẻ nhạy cảm hơn và chấp nhận những quan điểm đó. Khởi đầu bằng cách đặt ra những mong đợi rõ ràng của bạn: “Trong ngôi nhà này con luôn luôn phải biết quan tâm đến người khác.” “Kelly từ lâu đã là một bạn tốt. Lúc này nó đang bị đối xử thô bạo ở nhà, vì thế phải biết cảm thông với những cảm nghĩ của nó và bên vực nó.” “Vài phút nữa Robby sẽ có mặt, mẹ mong con coi trọng những cảm xúc của nó.” Sau đó hãy giữ vững lập trường và luôn nhất quán.

- *Thường xuyên hỏi “Bạn con cảm thấy thế nào?”* Đặt những câu hỏi giúp trẻ quan tâm tới tình cảm, nhu cầu và mối quan tâm đối với người khác. “Mẹ thấy con chó của Tim mới chết. Mẹ hình dung tại sao nó không muốn đùa giỡn. Con nghĩ là nó cảm thấy thế nào?” “Hãy xem những thiệt hại cơn lốc xoáy gây ra cho thành phố ấy: người ta mất hết tất cả! Con cảm thấy như thế nào nếu con là một trong những người ấy?” “Bé gái kia đang chế giễu Dora. Con thấy nét mặt của nó không? Con nghĩ nó cảm thấy thế nào?” Thường xuyên đặt ra câu hỏi, dùng các tình huống được nêu ra trong sách, bản tin, chương trình tivi, phim hoạt hình, và các phim truyện, cũng như trong cuộc sống thực tế. Bạn càng khuyến khích trẻ nhận biết những tình cảm của người khác, tính nhạy cảm của trẻ sẽ càng có cơ hội gia tăng.

- *Bày tỏ các cảm xúc.* Nghiên cứu về hơn một ngàn trẻ cho thấy rằng khả năng của những trẻ nhận ra được những cảm xúc không bằng lời, là những trẻ không những được ưa thích nhất ở trường học, mà về mặt tình cảm chúng cũng ôn định hơn. Hãy bày tỏ những biểu cảm trên nét mặt, giọng nói, dáng bộ và các phong cách riêng của con người trong những tâm trạng tình cảm khác nhau khiến cho con bạn dễ nhạy cảm về những cảm xúc đó. “Con có thấy nét mặt của Joshua khi con đang nói chuyện hôm nay không? Mẹ nghĩ nó muốn nổi giận vì nó nhăn mặt và hai bàn tay nó nắm lại.” “Con có thấy dáng bộ của Molly không? Hai vai nó sụp xuống, vì thế mẹ nghĩ có thể nó đang lo âu về chuyện gì đó.” Hãy chia sẻ những manh mối ấy giúp con bạn nhận xét để con bạn có thể nhận ra được các biểu hiện tương tự như thế. “Vào lúc tập luyện hôm nay nhớ để ý nét mặt các đồng đội của con để xem liệu con có đang chơi quá thô bạo hay không.”

- *Tập trung vào nỗi đau khổ của bạn bè.* Mỗi lần con bạn tỏ ra vô cảm, hãy gọi trẻ đến càng sớm càng tốt. Bảo cho trẻ biết chính xác những gì nó đã làm là vô cảm, và giải thích về những tác động của thái độ ấy. “Điều đó là không biết cảm thông. Con đã không dừng lại để quan tâm đến tình cảm của bạn con khi con bỏ bạn lại đó. Con có thấy bạn ấy khó chịu thế nào không?” “Nhìn kia, con đã làm cho Kara cảm thấy buồn như thế nào khi con chọc ghẹo nó về cặp kính mới của nó. Điều đó là không biết cảm thông.”

- *Nhấn mạnh đến hành động nhạy cảm.* Công nhận con bạn bất cứ khi nào trẻ tỏ ra nhạy cảm. Chắc chắn bạn đã giải thích chính xác về những gì trẻ đã làm là đáng được công nhận, vì vậy trẻ rất có thể sẽ lặp lại hành động ấy: “Nancy, mẹ thích con ôm bạn con khi nó đau khổ. Điều đó cho nó thấy con quan tâm đến những cảm xúc của nó.” “Laura, con thật đáng khen khi cho Peter biết là con nhớ nó.” “Francesca, con có thấy nụ cười trên khuôn mặt của Amber khi con nói với nó là con sẽ gọi cho nó khi

nó chuyên chỗ ở không? Con làm cho nó cảm thấy dễ chịu hơn về việc chuyên chỗ ở.”

- *Đưa ra hậu quả nếu sự vô cảm vẫn tiếp tục.* Nếu con bạn tiếp tục tỏ ra vô cảm, đã đến lúc phải đưa ra các hậu quả. Đừng đối chất với con trước mặt bạn bè của nó; làm như vậy sẽ có hại hơn là có lợi. Thay vào đó chờ đến khi trẻ một mình, rồi bạn vạch rõ thái độ vô cảm cụ thể ấy, giải thích tại sao điều đó không đúng và sau đó đưa ra hậu quả. “Nếu con không biết đối xử với bạn con tử tế, con sẽ không thể có bạn bè đến chơi nữa.” “Điều đó nhỏ nhen. Các bạn con sẽ phải bỏ về bây giờ. Chúng có thể trở lại khi con quyết tâm đối xử với chúng tử tế.” “Con xúc phạm đến tình cảm bạn bè con. Con cần phải xin lỗi các bạn ấy.” “Con đã đối xử với anh con thật nhỏ nhen. Con phải làm việc lật vật trong nhà của anh con hôm nay, cũng như việc nhà của con, để bù lại cho thái độ ấy của con.” Đừng để các con bạn bị cuốn hút vào cãi nhau về quyết định của bạn: hãy dứt khoát, giữ bình tĩnh và nhất định không nhượng bộ.

## TÔI NÊN LÀM GÌ

- *Giúp con bạn phát triển vốn từ biểu cảm.* Xét cho cùng, để trẻ có thể nhận biết các cảm xúc của bạn bè, chúng phải có khả năng nhận biết những cảm xúc đó. Một cách đơn giản để làm phong phú vốn từ biểu cảm của con bạn là nhận rõ mỗi tuần một số từ mới, rồi nhận định sử dụng chúng trong các cuộc nói chuyện hàng ngày của bạn với con bạn. Những từ biểu cảm thích hợp cho mọi lứa tuổi: *bị chán nản, khó chịu, căng thẳng, tức giận, bị choáng, ngớ ngẩn, sợ hãi, đồng cảm, căm giận, hay bồn chồn, hạnh phúc.* Cách khéo léo là phải nói những từ ấy khá thường xuyên, để con bạn bắt đầu sử dụng chúng một mình.

- *Khuyến khích trẻ hiểu viễn tượng của bạn bè nó.* Nếu bạn có thể giúp trẻ ở vào trong tình cảnh của một người nào đó, và cảm nhận hoàn cảnh theo cách nhìn của người khác, thì điều đó là một bước tiến rất lớn làm tăng sự nhạy cảm của trẻ. Lần sau con bạn nói hoặc làm bất cứ điều gì vô cảm, hãy ngăn lại ngay để trẻ chú ý, và yêu cầu trẻ “đổi chỗ,” hãy làm như thể trẻ là người tiếp nhận sự vô cảm của nó. Đối với trẻ nhỏ tuổi hơn, bạn có thể cho nó xỏ chân vào đôi giày của bố, cho nó khoác chiếc áo gió của anh nó vào, hoặc thậm chí đặt hình của bạn nó trước mặt nó. Rồi bạn hỏi nó, “Con cảm thấy thế nào khi có người nào đó nói về con như vậy?” Những trẻ có bố tích cực chăm sóc khi trẻ mới năm tuổi, thì 30 năm sau chúng thành những người trưởng thành biết cảm thông hơn, nhạy cảm hơn những trẻ có bố hay vắng nhà. Những người cha biết chăm sóc con cái có thể góp phần quan trọng vào việc nuôi dạy trẻ vô cảm, vì vậy hãy để đàn ông tham gia vào việc chăm sóc con cái.

- *Hãy hình dung các cảm xúc của bạn.* Giúp con bạn hình dung người khác cảm nhận thế nào một hoàn cảnh đặc biệt. “Hãy hình dung con là học sinh mới và con đi vào một ngôi trường hoàn toàn mới và con không quen biết ai, con sẽ cảm thấy thế nào?” Thường xuyên lặp lại câu hỏi, “Con cảm nhận như thế nào?” giúp các trẻ hiểu những cảm xúc và nhu cầu của người khác. Ở lứa tuổi vị thành niên, ý nghĩa một “người bạn tốt” là người biết bày tỏ sự quan tâm và sự tế nhị, người nói ra cảm xúc, biết lắng nghe một cách tích cực và cố cảm thông với bạn mình. Nói tóm lại, các bạn tốt thường phát huy cảm thông chân thành trước những gì có ý nghĩa với người khác. Cơ sở để học được yếu tố tạo nên tình bạn về sự đồng cảm tùy thuộc vào sự dẫn dắt của bạn.

- *Đòi hỏi sửa sai.* Con bạn khiến cho một trẻ khác bị tổn thương. Hành vi đó sẽ không được xem thường, cũng không nên để cho con bạn lãng tránh điều đó. Hãy khuyến khích trẻ phải biết xin lỗi. Hãy hỏi, “Việc con đã làm là có lợi hay có hại?... Con không sai, nhưng điều đó gây tổn thương. Và tình cảm của bạn con bị xúc phạm, vậy con phải làm gì để bù lại những gì con đã gây ra?” Trẻ có thể xin lỗi, gọi điện bày tỏ nó rất lấy làm tiếc, gợi ý làm điều gì đó bù lại hành động tàn nhẫn ấy hoặc thậm chí tự nghĩ xem mình làm được gì mà không cần phải hỏi. Bất cứ điều gì con bạn làm lầm lỗi, việc xin lỗi phải được thể hiện chân thành và trẻ phải nhìn nhận những hành động của nó gây tổn thương. (Xem thêm bảng Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn với tiêu đề Nhận trách nhiệm và sửa sai.)



- *Giúp con bạn cảm nghiệm lòng tốt.* Cách tốt nhất để giúp con bạn nhận ra sức thu hút của sự nhạy cảm là không phải bằng cách nói ra hay nhận ra cảm xúc đó, mà thực ra là sự cảm nghiệm được điều đó. Hãy để ý tới việc phục vụ cộng đồng cũng giống như đối với gia đình. Có rất nhiều cách để tham gia, giúp một tay, tình nguyện, hoặc bày tỏ sự quan tâm. Đóng góp vào việc chuyển thực phẩm, thu lượm rác ở công viên, sơn lại nhà ở cho phụ nữ neo đơn, phục vụ bữa ăn trong các nhà nuôi trẻ vô gia cư, phân phát lương thực cho người bệnh, người già không đi ra khỏi nhà được, và dạy kèm, là một vài cách để giúp con bạn phát triển sự nhạy cảm và cảm thấy niềm vui trong việc quan tâm đến người khác.

- *Hãy cảnh giác.* Nếu bạn nghi ngờ con bạn đối xử với các trẻ khác một cách vô cảm (hoặc nếu bạn chứng kiến điều ấy) hãy giám sát trẻ chặt chẽ. Giám sát trẻ quan hệ với trẻ khác khi bạn ở gần, hoặc để ý tới những hành động của trẻ, ở bên ngoài gia đình. Trao đổi với giáo viên hoặc huấn luyện viên của trẻ và bày tỏ các mối bận tâm của bạn. Con bạn cần biết là bạn không bênh vực cũng không dung túng thái độ kiêu này. Nếu trẻ đang nhắm vào một trẻ cá biệt nào làm mục tiêu của nó, hãy đặt ra các mức “giới hạn”: Con không được đến gần trẻ ấy dưới 10 mét. (Đối với trẻ nhỏ tuổi hơn thì đưa ra khoảng cách cụ thể hơn, như chiều dài căn phòng.) Không chấp nhận bào chữa. Nếu bạn không chặn tính vô cảm của con bạn ngay lúc này, các khả năng gây tổn thương sẽ nặng hơn, có thể tăng lên và trở thành ứ chấp.

## LỜI KHUYÊN VỀ TÌNH BẠN

### Chín nhân tố làm tăng khả năng nhạy cảm của trẻ

Suzane Denham, tác giả cuốn *Emotional Development in Young Children*, đã nhận ra 9 nhân tố mà các nhà nghiên cứu thường cho là làm tăng các khả năng giúp trẻ thể hiện sự cảm thông và sự nhạy cảm đối với các cảm xúc của người khác (mặc dù chưa có những bảo đảm chắc chắn.)

1. *Độ tuổi.* Khả năng nhận biết viễn tượng của những người khác tăng theo độ tuổi, vì thế trẻ lớn tuổi hơn thường cảm thông nhiều hơn với trẻ ít tuổi.

2. *Giới tính.* Trẻ nhỏ tuổi hơn thường có thể cảm thông với trẻ cùng tuổi đồng giới tính vì chúng cảm thấy nhiều ý nghĩa trong tính cách chung đó.

3. *Trí thông minh.* Những trẻ thông minh hơn thường có thể an ủi trẻ khác vì chúng có thể nhận thức tốt hơn về nhu cầu của người khác và nghĩ ra các cách để giúp đỡ.

4. *Hiểu được cảm xúc.* Trẻ bày tỏ cảm xúc tự nhiên thường dễ cảm thông hơn vì chúng có nhiều khả năng nhận biết chính xác các cảm xúc của người khác.

5. *Cha mẹ có sự cảm thông.* Những trẻ có cha mẹ có sự cảm thông thì chính chúng cũng thường có sự cảm thông, vì cha mẹ làm gương cho chúng về những thái độ đó, con cái bắt chước theo.

6. *Sự chín chắn về cảm xúc.* Những trẻ càng quả quyết và thích nghi tốt thì càng có thể giúp người khác hơn.

7. *Tính tình.* Các trẻ do bản tính tự nhiên vui vẻ và dễ hòa đồng thì càng dễ cảm thông với trẻ bị buồn khổ hơn.

8. *Sự tương đồng.* Trẻ em dễ thông cảm với những ai chúng cảm thấy giống chúng về một phương diện nào đó, hoặc những ai chia sẻ kinh nghiệm giống chúng.

9. *Sự gần bó.* Trẻ càng có thể thông cảm với bạn bè chúng hơn là với những người chúng cảm thấy không có mấy quan hệ gần gũi.

## BẢNG THEO DÕI QUAN HỆ TÌNH BẠN TRONG 21 NGÀY

Qua 21 ngày sắp tới, sau đây là những gì tôi sẽ làm để giúp con tôi học xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn: Bày tỏ sự quan tâm bằng cách lắng nghe.

---

---

# SÁCH VỀ XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

## Dành cho cha mẹ

*Raising Compassionate, Courageous Children in a Violent World*, tác giả Janice Cohn (Athens, Ga.: Longstreet Press, 1996). Các cách thực tế giúp trẻ học hỏi về phẩm chất của lòng nhân ái, lòng dũng cảm và sự nhã nhặn.

*The Caring Child*, tác giả Nancy Eisenberg (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1992). Một trong những sách hướng dẫn đầy đủ nhất để hiểu tính nhạy cảm phát triển ở trẻ như thế nào.

*The Moral Intelligence of Children*, tác giả Robert Coles (New York: Random House, 1997). Những ý kiến đầy đủ dựa vào nghiên cứu về cách làm thế nào để nuôi dạy trẻ có phẩm hạnh và lòng nhân ái.

## Dành cho trẻ

*A Special Trade*, tác giả Sally Wittman (New York: Harper Collins, 1978). Khi bé gái còn nhỏ tuổi, ông của nó đẩy nó đi trong chiếc xe đẩy. Bây giờ trẻ năm tuổi và ông bị đột quỵ. Trẻ đẩy ông nó giống như trước đây ông nó đã đẩy nó. Sự ca ngợi đơn sơ về lòng nhân ái dành cho các trẻ từ 3 – 7 tuổi.

*Indian in the Cupboard*, tác giả Lynne Reid Banks (New York: Avon, 1980). Một món đồ chơi của người da đỏ được trao tặng cho một trẻ vừa hồi tỉnh lại. Qua hành động đó trẻ học được giá trị của sự cảm thông. Dành cho trẻ từ 8 – 12 tuổi.

*Lord of the Flies*, tác giả William Golding (New York: Perigee Books, 1959). Một nhóm học sinh người Anh bị kẹt trên một hoang đảo. Từ từ trải qua những ngày thử thách, tính cách của chúng biến đổi từ “văn minh” và “đúng đắn” thành vô cảm và độc ác. Dành cho trẻ từ 12 tuổi trở lên.

*Please Stop Laughing at Me! One Woman's Inspirational Story*, tác giả Jodie Blanco (Avon, Mass.: Adams Media, 2003). Ký sự đầy cảm hứng về cách một trẻ bị các bạn cùng lớp xa lánh từ cấp một tới cấp ba. Truyện kể hấp dẫn về tính độc hại của sự vô cảm. Dành cho thanh thiếu niên.

*Stone Fox*, tác giả John Reynolds Gardiner (New York: Harper-Collins, 1980). Willy, cậu bé 10 tuổi, nhạy cảm, tham gia cuộc đua xe trượt tuyết do chó kéo để giúp cho ông của nó giữ được trang trại. Dành cho trẻ từ 7 – 11 tuổi.

*Wilfrid Gordon McDonald Partridge*, tác giả Mem Fox (New York: Kane/Miller, 1985). Một cậu bé biết là bạn của nó ở một ngôi nhà của một người lớn tuổi, người bạn ấy đang bị mất trí nhớ. Nó quyết định giúp bạn nó tìm lại trí nhớ và trong khi làm như vậy, nó đã hiểu được sức mạnh của sự cảm thông. Sách rất hay cho trẻ từ 4 – 8 tuổi.

## Vấn đề quan hệ tình bạn 14

### Ganh tị và ghen ghét

**Cách ứng xử hàng ngày:** Không bao giờ hài lòng về chính trẻ hoặc về những gì trẻ có; trẻ luôn cảm thấy mình không theo kịp trẻ khác; đánh giá mình chỉ dựa vào bạn bè.

**Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn:** Đánh giá cao những mặt tích cực cá nhân.

*“Dĩ nhiên, tất cả những đứa được coi là bạn tôi đều muốn đến chơi nhà nó – chỉ nhà nó mới có hồ bơi.”*

*“Nhưng mẹ này, con cũng phải có một số tay điện tử iPod như của nó.”*

*“Con thật ghét Kelly – nó gây trơ xương.”*

### CHUYỆN GÌ KHÔNG ỒN?

Những trẻ ganh tị muốn chúng có thể có được sự thành công, nhiều tiền của, tài sản, hoặc những phẩm chất của một, một số, hoặc của tất cả các trẻ khác. Không bao giờ thỏa mãn được với chính chúng và những gì chúng có, chúng luôn so sánh mình với những trẻ cùng trang lứa: “Nó thông minh

hơn.” “Nó giàu hơn.” “Nó mạnh mai hơn.” “Nó có nhiều hàng độc hơn.” Và từ khát khao muốn “giống nó hơn” sẽ tước đoạt đi sự toại nguyện về những gì trẻ có, và dần dần biến thành lòng ghen ghét. Điều này thực sự không có trong tình bạn – nó chỉ liên quan đến “nó thế này, nó thế kia”. Điều này liên quan đến cảm giác không thỏa đáng (còn non nớt về mặt tâm lý), quá thiên về vật chất, không theo kịp tốc độ và thiếu tự tin, luôn muốn mình cũng phải (thông minh, lanh lợi, ăn diện đẹp và được nhiều người ưa thích) như trẻ khác. Một tình bạn tốt là mối quan hệ trong đó *cả hai* người bạn đều góp phần vào mối quan hệ ấy. Và cách duy nhất có thể xảy ra cho cả hai trẻ là phải thừa nhận và bằng lòng với năng khiếu, kỹ năng, những vật sở hữu, hoặc những điểm mạnh riêng biệt của chúng.

Ganh tị là một cảm xúc bình thường mà ai nấy trong chúng ta đều đã một lần cảm thấy, nhưng cuu mang sự ganh tị với một người khác có thể là thứ độc hại không chỉ đối với tình bạn mà cả với sức khỏe và cảm xúc của chúng ta. Bí quyết để xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn là giúp con bạn cảm thấy bằng lòng với chính mình. Chỉ khi đó trẻ mới có thể cảm thấy thoải mái trong cái vỏ của chính mình cũng như trong mối tương quan.

### **TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?**

Bắt đầu việc chẩn đoán của bạn bằng cách nhận ra con bạn ganh tị nhiều nhất với ai và về cái gì: một người bạn, một thứ gì mới, một thứ chung diện gì đó (quần áo, đồ trang sức), về việc có hay không có anh chị em ruột? Rồi suy nghĩ đến những gì có thể làm trỗi dậy sự ghen ghét đó. Sau đây là một số khả năng. Đánh dấu xác định những ô áp dụng cho con bạn:

- Bạn hoặc gia đình của bạn có nhấn mạnh đến tư tế, uy tín và sự quá thiên về vật chất không? Con bạn có thể chỉ là bắt chước tấm gương của bạn. Gia đình của bạn có cảm thấy là “những gì bạn có” quan trọng hơn là “bạn là ai” không?

- Trẻ có cạnh tranh với trẻ khác không? Bạn (hoặc huấn luyện viên, giáo viên, một người lớn khác hoặc các trẻ đồng trang lứa) có hay so sánh trẻ với đối tượng cá biệt ghen tị không? (Nếu có, xem thêm vấn đề Quá Ganh Đua.)

- Bạn có sống trong khu phố có “tâm lý phân biệt đối xử” nơi mà nếu con bạn không theo kịp các bạn trẻ khác về mặt vật chất, trẻ thực sự bị cho ra rìa không?

- Có sự ganh đua (về thứ bậc, thành tích học tập, tình trạng được nhiều người ưa thích, thân thể) trong gia đình bạn không? Con bạn có thể cảm thấy nó không bao giờ có thể “chiếm ưu thế” trong đôi mắt của bạn không?

- Trẻ có thiếu tự tin hoặc không nhận ra những năng khiếu, các mặt mạnh, hoặc kỹ năng độc đáo của chính trẻ không? Trẻ có ganh tị với các khả năng, hình thức bên ngoài, hoặc các phẩm chất của trẻ khác, vì trẻ cảm thấy mình không đủ tốt về bất cứ điều gì không?

- Có chuyện gì xảy ra ở gia đình (ly dị, bệnh tật, hoặc một thất bại tài chính) khiến cho trẻ cảm thấy ngượng với các trẻ khác không? Trẻ có gặp phải sự kiện bất ổn (bệnh hoạn, kinh nghiệm thất bại) khiến trẻ cảm thấy thua thiệt không?

- Trẻ có mới bị chuyển chỗ ở? Có phải trẻ “mới đến”, cho nên nó có cảm giác “vị trí thua kém” của mình so với trẻ hoặc nhóm trẻ khác không? (Nếu có, xem thêm vấn đề Trẻ Mới Đến.)

- Có phải trẻ là một thành viên của một nhóm hoặc phe nhóm thực sự đề cao thân thể không? Những trẻ khác (hoặc cha mẹ chúng) có đề cao đến thành tích, hình thức bên ngoài, sự được nhiều người ưa chuộng và các khả năng khác không? (Nếu có, xem thêm vấn đề Phe Nhóm.)

- Con bạn có ở trong một tương quan thiếu bình đẳng hoặc không lành mạnh mà trong đó nó có thể bị “lấn lướt” không? Trẻ có cảm thấy mình không thể theo kịp hoặc ganh đua được với trẻ kia vì thân thể (hoặc gia đình) của trẻ kia quá cao không? Có thể trẻ nhận thấy đúng chằng?

Suy đoán nào của bạn thích hợp nhất về lý do tại sao con bạn ganh tị với bạn nó (hoặc với các trẻ khác)?

---

---

## XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

### Đánh giá cao những mặt tích cực cá nhân

Tất cả chúng ta đều trải nghiệm những cảm xúc về ghen tị và cay cú vì thua kém. Nhưng cứ cưu mang những cảm xúc đó về một người bạn là tai hại. Đó là lý do tại sao cần phải xây dựng niềm tin của con bạn để con bạn mãn nguyện về chính mình và về những gì nó có thể thực hiện, về những gì nó có và nó sẽ đi tới đâu. Sau đây là một số điều bạn có thể gợi ý cho con bạn thực hiện để đối phó với lòng ghen ghét và ngay cả để cải thiện một mối quan hệ đã bị chia lìa.

1. *Nhìn trung thực về chính mình.* Không so sánh mình với bạn nữa. Những điểm mạnh của con là gì? Con có một nụ cười vui tươi không? Có lanh lợi không? Có tấm lòng vị tha không? Có giọng vui vẻ không? Con có thể giải bài toán nhanh không? Mọi người đều nổi trội về điểm nào đó, con cũng vậy.

2. *Lượng định về những người ủng hộ trẻ.* Con có thể tin cậy vào bố hay mẹ không? Có điểm nào đặc biệt mà cô bác hoặc ông bà thực sự cho là con xuất sắc không? Còn về giáo viên, huấn luyện viên, một bạn cũ thì sao? Hầu hết chúng ta đều có một hoặc nhiều người thực sự cổ vũ cho chúng ta. Những người hâm mộ con là ai?

3. *Ghi nhớ những thành công trước đây.* Có ai đã từng nói con được đánh giá cao không? Con có từng giành được giải trong một cuộc thi, một giải nhất chẳng hạn, giải thưởng cao nhất, hoặc một kỳ tích nào chưa? Con đã bao giờ đạt được mục tiêu cá nhân mà con đặt ra cho mình chưa? Con đã bao giờ đạt điểm cao hơn bất kỳ người nào khác chưa? Đừng quên bất kỳ một thành tích nào của mình, dù lớn hay nhỏ.

4. *Lưu lại “thành tích xuất sắc cá nhân.”* Có thể lưu giữ bằng thành tích vào là một cuốn tập dán, một chiếc hộp giữ vật kỉ niệm về thành tích, sắp xếp thành những hình ảnh nghệ thuật, ghi vào băng nhựa, ghi vào đĩa DVD hoặc sổ nhật ký. Bất cứ thứ gì con thích để lưu lại những thành tích ấy, sáng tạo phương pháp để “xem lại” các điểm mạnh bất cứ khi nào con có thể cảm thấy ganh tị hoặc ghen ghét với một bạn tốt. Tiếp tục đưa thêm vào các thành tích tốt đẹp những gì mới đạt được.

Nhớ là sẽ có những người khác hơn con, nhưng cũng có nhiều người kém con. Cách tinh tế là học chấp nhận chính mình để sự khao khát của con không làm xói mòn tình bạn của con.

### TÔI NÊN NÓI GÌ?

- *Nhận ra điểm kích động.* Mục đích của bạn là hình dung ra điều gì thực sự nằm sau sự ganh tị. Có thể là một số vấn đề, cho nên đừng bác bỏ hay ủng hộ những sự phàn nàn của con bạn vội vàng. Thay vào đó, cố phát hiện những gì thực sự đang xảy ra: “Con có muốn lúc nào cũng mặc quần áo như bạn con không?” “Con có để ý thấy thái độ mới đây của con như thế nào khi con chỉ trích Jenna không? Có thể vì con ganh tị là nó được chọn làm đội trưởng không?” Bạn có thể biết được là bạn đã đặt vấn đề đúng chỗ hay không qua phản ứng của con bạn. Nếu không đúng, thường trẻ sẽ nhanh chóng loại bỏ sự hoài nghi của bạn ngay. Ít ra bạn sẽ có được manh mối về những gì gây ra sự ghen ghét ấy. Và đó là mục tiêu của bạn. *Các chuyên gia cảnh báo rằng những trẻ càng có kỹ năng quan hệ tình bạn kém càng cần đến sự quan tâm của người khác vì chúng sợ bị hắt hủi, hoặc thiếu tự tin là chúng có thể tìm được bạn mới. Sự ganh tị của chúng có thể khiến cho chúng muốn níu kéo bạn bè về với mình và đôi khi cảm thấy bị đe dọa nếu đưa bạn ấy tìm một bạn đồng hành khác.*

- *Giúp trẻ tách rời ước muốn khỏi các nhu cầu.* Nếu con bạn luôn mua đủ thứ để tích góp (hoặc tỏ ra “trội hơn” một đứa bạn), giúp trẻ nhận ra là việc trẻ mua những thứ không cần thiết có thể là do muốn bạn bè tán thành hơn là do nhu cầu thực sự. Hãy hỏi: “Đôi giày vải đắt tiền đó con nhất định mua

tuần trước vì Jenna cũng có đôi giày như vậy phải không? Con có thường đi đôi giày ấy không? Có phải con vẫn vui là mình đã mua được chúng không?” Tất nhiên con bạn có thể trả lời có, nhưng bạn có thể đã khiến cho trẻ để ý tới nhân tố “giá trị hữu ích” của món đồ.

- *Đi sâu vào vấn đề.* Đôi khi chỉ cần để trẻ cởi mở, và nói về những gì thực sự kích động đến sự ganh tị của chúng, nhằm làm sáng tỏ các cảm xúc của trẻ. Vì thế hãy thử. “Con cảm thấy xúc phạm vì con nghĩ Jeremy đang được đối xử công bằng hơn con.” “Con thấy khó chịu vì Josh không hỏi đến con nhiều như trước đây và con lo là nó nghĩ con không còn tốt nữa.”

- *Khuyến khích sự cảm thông.* Các trẻ thường vướng phải ganh tị đến nỗi chúng không bình tâm suy nghĩ là bạn của chúng có thể cảm thấy như thế nào. Chúng cũng không bình tâm suy nghĩ về những lời nói và thái độ ghen ghét của chúng có thể làm tổn thương đến tình bạn ra sao. Vì vậy hãy hỏi, “Bây giờ hãy nhìn từ phía của bạn con. Con nghĩ bạn con cảm thấy như thế nào khi con xa lánh nó vì nó được mời còn con thì không?” “Nếu bạn con đối xử với con như thế, con có nghĩ là nó muốn tiếp tục là bạn con không?” Tính ganh tị thường bắt đầu trong nhóm đồng tuổi khi chúng cảm thấy thoải mái hơn vào lứa tuổi vị thành niên. Thanh thiếu niên bắt đầu nhận ra rằng để bạn mình tự do quan hệ với các trẻ khác hoàn toàn chấp nhận được. (Xem thêm vấn đề Vô Cảm.)

- *Tranh thủ ý kiến của trẻ.* Nếu con bạn nói, “Tất cả các trẻ đều thích Josh hơn. Chúng luôn chọn trẻ ấy vào đội của chúng”, thì bạn hãy hỏi ý kiến của trẻ ngay: “Tại sao con cho là những trẻ ấy chọn nó hơn con? Có phải Josh là tay chơi giỏi hơn con? Có phải con muốn trở thành như thế không? Nếu vậy, thì con hãy làm điều gì để có thể chơi giỏi.” Nếu con bạn nói “Con phải mua đôi giày vải kiểu xưa đó. Các trẻ sẽ không nghĩ con sài hàng độc nếu con không có đôi giày ấy”, thì bạn hỏi ý kiến của trẻ ngay, “Có phải đôi giày tạo ra sự khác biệt như thế không? John đâu có đôi giày nào đặc biệt, mà bạn bè vẫn muốn giao du với nó.” Bạn cần giúp con bạn ý thức được những gì nó có chẳng có gì là quan trọng, điều quan trọng là chính nó phải làm sao để cải thiện được mối quan hệ tình bạn.

- *Nhấn mạnh về các thành tích trước đây.* Nếu sự ghen ghét của con bạn nhắm vào sự thành công của một đứa bạn khác, vạch ra cho trẻ thấy thành tích trước đây của con bạn. “Sara đã thắng cuộc tranh luận ấy, nhưng con đã thắng lần trước.” “Đúng, Matt thắng con, nhưng nhớ là con không thể lúc nào cũng thắng. Hơn nữa, tuần trước con đã thắng trò chơi ấy.” “Con có lý, Meghan chơi quần vợt giỏi. Nhưng con là người chơi bóng bàn rất giỏi.”

## TÔI NÊN LÀM GÌ?

- *Xem lại vai trò của bạn trong việc gây ra ganh tị.* Hãy rà soát trong tâm trí nghiêm túc. Thái độ của chính bạn có thể là một trong những lý do khiến cho con bạn ganh tị. Bạn đã bao giờ tỏ ra đố kỵ hoặc ganh tị với một thành viên khác trong gia đình, một người bạn hay một người đối địch ở nơi làm việc chưa? Chẳng hạn như, bạn có kêu ca về một đồng nghiệp đã nhận được những gì mà bạn cho là được tán dương, hoặc sự thăng chức không công bằng không? Con bạn có thể cảm thấy như thế bạn đang so sánh nó với bạn bè của nó không? Khi con bạn khoe với bạn điểm học tập của nó, bạn có hỏi điểm học tập của bạn bè nó không? Bạn có hỏi các bạn của nó đến nhà ai vào cuối tuần hoặc chúng có được mời đi đâu không? Hoặc các bạn của nó sẽ tham gia vào buổi cắm trại, cuộc thi đấu thể thao, hay theo một lớp học nhạc nào không? Nếu có, hãy kiểm chế những so sánh đó.

- *Giúp trẻ nhận ra mặt độc hại của ganh tị.* Con bạn có thể bị vướng phải ganh tị đến nỗi trẻ không nhận ra điều đó có thể độc hại đến quan hệ tình bạn như thế nào. Nếu nó tiếp tục như thế, thì tính ganh tị của nó có thể gây ra các vấn đề lớn với bạn của nó. Sự thật là trẻ có thể mất hẳn tình bạn với những đứa khác. Cho nên, bạn phải làm thế nào để ngăn chặn sự leo thang nguy hiểm ấy? Bạn có thể dùng một gương điển hình trong quá khứ của bạn và cho con bạn biết ganh tị đã làm hủy hoại một trong những mối quan hệ tình bạn của mình. Câu chuyện về Ca-in và A-bel trong Thánh Kinh, *Cô Bé Lộ Lem*, truyện thần thoại Hy Lạp về thần Vệ Nữ, và lòng ghen tức với Helen thành Troy đều là những thí

dụ có thể giúp con bạn nhìn ra sự hủy hoại của tính ganh tị. Khi các trẻ gái ở lứa tuổi cấp hai được hỏi tại sao con gái thường nhỏ nhen và xa lánh nhau (hoặc dùng các mối quan hệ để làm tổn thương nhau hơn là gây hấn), thì nguyên nhân đứng đầu thường được coi là tính ghen tị. (Xem thêm vấn đề Phe Nhóm và Bếp Xếp.)

- *Đưa ra kế hoạch hành động*. Gợi ra một vài cách con bạn có thể khắc phục các cảm xúc ghen tị hoặc nhu cầu ghét ghen. Sau đây là một vài khả năng có thể xảy ra:

- *Viết thư*. Trẻ có thể viết thư (một trẻ nhỏ tuổi hơn có thể diễn tả bằng lời) cho một người bạn của nó để bày tỏ tất cả những mối quan tâm bị dồn nén. Hoặc kê ra tất cả các lý do trẻ quá ghen ghét. thỉnh thoảng đọc lại danh sách ấy để giúp trẻ nhận ra đó là những lo lắng không hợp lý.

- *Nói ra điều đó*. Khuyến khích trẻ nói chuyện với bạn nó về sự ganh tị của trẻ. Làm được điều đó phải dũng cảm, nhưng cởi bỏ được những cảm xúc đó khỏi lòng mình thì trẻ có thể giúp làm dịu bớt tình trạng căng thẳng trong mối quan hệ bạn bè.

- *Tham khảo sổ “thành tích xuất sắc cá nhân.”* Khuyến khích con bạn thường xuyên xem sổ dán bảng thành tích và hộp giữ vật kỷ niệm về thành tích, ghi lại những thành công trước đây của trẻ. (Xem bước 4 về xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn.) Không có gì mạnh bằng sự tự tin vượt qua được sự ganh tị.

- *Tranh thủ sự hậu thuẫn của các bạn trẻ*. Nếu bạn cảm thấy rằng các buổi liên hoan và các sự kiện của trẻ đang hóa thành quá mức (và con bạn đang bị cuốn hút vào nhu cầu ấy để “không chịu bỏ”) thì có thể đã đến lúc bạn nên nói chuyện với các cha mẹ khác. Bạn có thể tìm được người ủng hộ bạn, thậm chí chỉ một cha mẹ cảm thấy giống như mình để có thể giảm bớt việc chi phí quá mức vào những sự kiện như thế. Thí dụ, một nhóm các bà mẹ ở Seattle trở nên quan tâm đến việc chi phí quá mức vào quà sinh nhật đến nỗi họ đồng ý đi quyên góp từ thiện nhân danh con cái họ.

- *Giúp trẻ phát triển năng khiếu*. Mỗi trẻ đều cần có một vị trí tốt trong xã hội, cho nên hãy tìm lãnh vực mà con bạn có thể vượt trội – và tốt nhất là chọn một lãnh vực khác với lãnh vực của đứa bạn mà nó đang ganh tị. Nếu con của bạn duyên dáng, hãy đăng ký cho trẻ học lớp vũ ba lê; nếu trẻ có khuynh hướng về âm nhạc, cho trẻ theo lớp nhạc. Nếu con bạn ở lứa tuổi thanh thiếu niên mà có năng khiếu về thời trang, hãy tìm một lớp học người mẫu để trẻ tham gia. Hãy chăm sóc năng khiếu của con bạn để trẻ có thể cải thiện phẩm chất đặc biệt và nâng cao sự tự tin của trẻ.

## LỜI KHUYÊN VỀ TÌNH BẠN

### Giúp trẻ liên kết lòng ganh tị với sự kém tự tin.

Cheryl Dellasega và Charisse Nixon, đồng tác giả cuốn *Girl Wars*, đã phỏng vấn hàng trăm trẻ gái và thấy một sự gia tăng đột ngột về tình trạng gây gổ trong quan hệ hàng ngày (ức hiếp). Họ đã khám phá ra nguyên nhân hầu như lúc nào cũng là ganh tị. Các tác giả đề nghị các cha mẹ giúp con gái họ suy nghĩ về điều gì thực sự nằm sau các cảm xúc ganh tị, và giúp trẻ liên kết sự thiếu tự tin với sự nghi ngờ người khác. Các tác giả cho biết mục tiêu của bạn là giúp trẻ “thấy mối liên quan giữa cảm giác bị đe dọa, bất an, và thái độ vận dụng tay để gây hấn với người khác nhằm tạo cảm giác có thể lực.”

### BẢNG THEO DÕI QUAN HỆ TÌNH BẠN TRONG 21 NGÀY

Qua 21 ngày sắp tới, sau đây là những gì tôi sẽ làm để giúp con tôi học xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn: Đánh giá cao những mặt tích cực cá nhân.

---

---

## SÁCH VỀ XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

Dành cho cha mẹ và giáo viên

*Envy: The Enemy Within*, tác giả Bob Sorge (Venture, Calif.: Regal Books, 2003). Một cuốn sách giúp những người trưởng thành khám phá những vấn đề thiết yếu về sự ghen tị của chính họ.

*Girl Wars: 12 Nghệ thuật giúp chấm dứt ức hiếp phái nữ*, tác giả Cheryl Dellasega và Charisse Nixon (New York: Simon & Schuster, 2003). Những giải pháp thực tế và hiệu quả để phòng tránh bạo hành trong quan hệ – sự xa lánh, bép xép, chọc ghẹo, lập phe nhóm và các thái độ độc ác khác, mà nguyên nhân thường là do ganh tị.

*Overcoming Jealousy*, tác giả Wendy Dryden (London: SPCK và Triangle, 1999). Một cuốn sách đơn giản dành cho người lớn giúp đi thẳng vào phần cốt lõi của vấn đề: “Tại sao bạn ganh tị và bạn có thể làm gì được về điều đó?”

*Raising Confident Boys*, tác giả Elisabeth Hartley-Brewer (Cambridge, Mass.: Fisher Books, 2001). Sự phong phú về các ý tưởng thực tế giúp trẻ trai nhận ra năng khiếu của mình và tăng thêm lòng tự tin.

*Raising Confident Girls*, tác giả Elisabeth Hartley-Brewer (Cambridge, Mass.: Fisher Books, 2000). Những điều làm tăng sự tự tin để giúp trẻ nữ nhận ra những năng khiếu của chúng để tin tưởng và biết quý trọng bản thân mình.

### **Dành cho trẻ**

*Behind My Back: Girls Write About Bullies, Cliques, Popularity, and Jealousy*, tác giả Rachel Simmons (New York: Harvest Books, 2004). Tác giả sách bán chạy nhất *Odd Girl Out* đã viết cuốn sách này dành cho các trẻ gái trước tuổi vị thành niên và thanh thiếu niên.

*Losers, Inc.*, tác giả Claudia Mills (New York: Scholastic, 1997). Luôn so sánh các khả năng mình với trẻ khác, đứa trai thấy mình như một kẻ thua cuộc – nhưng cuối cùng nó đã tìm thấy giá trị trong chính bản thân mình. Dành cho trẻ từ 8 – 12 tuổi.

*7 x 9 = Troube*, tác giả Claudia Mills (New York: Farrar, Straus & Giroux, 2002). Một trẻ trai lớp ba cố gắng học cách làm tính nhân. Phải chi nó thông minh như Laura hoặc sáng trí như anh nó. Wilson biết được nó không cần phải ganh tị: nếu nó tiếp tục cố gắng, thì với tốc độ của mình nó sẽ thành công. Dành cho trẻ từ 7 – 10 tuổi.

## ***Vấn đề quan hệ tình bạn 15***

### **Bị cho ra rìa**

**Cách ứng xử hàng ngày:** Bị nhục mạ, bị khai trừ, không được chọn, bị đuổi khỏi nhóm.

**Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn:** Tạo lại ấn tượng vui vẻ dễ thương.

“Mẹ, Sammy bảo con cắt tóc.”

“Con có nói chuyện với Tiffany và Kimmy, nhưng chúng liền bỏ đi.”

“Không, con không được mời. Và con sẽ không bao giờ rủ chúng đến nữa.”

### **CHUYỆN GÌ KHÔNG ỔN?**

Nếu tên con bạn bị gạch khỏi danh sách được mời, bị trẻ gái mà nó xô lấn tẩy chay, hoặc nó có kiểu tóc mới mà trẻ nào cũng chế nhạo, thì điều đó thật đáng buồn, nhưng đó là chuyện bình thường trong quá trình phát triển của trẻ. Hãy tin tôi, con bạn sẽ tồn tại. Nhưng nếu con bạn cứ liên tục bị các trẻ đồng trang lứa đuổi khỏi nhóm mãi, thì khi đó vấn đề có thể trở nên nghiêm trọng hơn. Thực ra, điều đó có thể tác động tai hại tới tình cảm và có thể làm giảm lòng tự trọng của con bạn đi rất nhiều. Còn gì nữa, trong số những vấn đề quan hệ tình bạn, sự cự tuyệt có tương quan rất nhiều đến tình trạng trầm cảm, và các vấn đề về tinh thần sẽ nảy sinh.

### **TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?**

Có phải những trẻ đang hắt hủi con bạn là một nhóm những trẻ hay ức hiếp, có ý xấu, có đầu óc nhỏ nhen, hoặc là các trẻ mà con bạn dù sao cũng không nên giao du với chúng chẳng? Còn nếu chúng dường như là những trẻ khá tốt, thì có thể con bạn có nhược điểm nào đó về kỹ năng xây dựng tình bạn

chăng? Sau đây là một số vấn đề cần xét đến:

- Con gái của bạn có quá hồng hách và độc đoán không? Nó có xa lánh những trẻ khác không? (Nếu có, xem vấn đề Hồng Hách.)
- Trẻ có lôi kéo, than vãn hoặc hay gây hấn không? (Nếu có, xem Nóng Nảy hoặc Đánh Nhau.)
- Cách ăn mặc của trẻ, cách biểu hiện ra ngoài, hoặc có hành động khác với những trẻ khác không? (Nếu có, xem thêm vấn đề Dị Biệt.)
- Bạn có ủng hộ trẻ khi nó có thái độ kiêu kì hoặc thái độ ganh đua không? (Nếu có, xem thêm vấn đề Quá Ganh Đua.)
- Bạn có quá chỉ trích về bạn bè của con bạn đến nỗi bạn đang tạo ra rào cản giữa chúng với nhau không?
- Trẻ có vô cảm, ích kỷ, hoặc không sẵn sàng chia sẻ không? (Nếu có, xem thêm vấn đề Vô Cảm và Không Chia Sẻ.)
- Bạn có hỏi thúc con bạn đến với những trẻ cùng trang lứa mà nó không thích hoặc chẳng có điểm nào chung với nhau không?
- Con bạn có hay nói xấu sau lưng hoặc bép xép để cố được vào nhóm, và bây giờ nó bị các trẻ khác đuổi ra không? (Nếu có, xem thêm vấn đề Bép Xép hoặc Mách Lẻo.)
- Con bạn có thiếu các kỹ năng mà các trẻ khác trong nhóm cá biệt ấy đều có không?
- Có phải trẻ là “đứa mới đến” trong khu phố, trong lớp, hoặc đội chơi, và chưa quen biết một ai không? (Nếu đúng, xem thêm vấn đề Trẻ Mới Đến.)
- Trẻ có gặp khó khăn trong việc nhận ra các cảm xúc của những trẻ khác không? (Nếu có, xem thêm vấn đề Ngờ Ngẩn.)
- Trẻ có cố gắng can dự vào một nhóm đã củng cố chặt chẽ mang tính riêng biệt không? (Nếu có, xem thêm vấn đề Phe Nhóm.)

Suy đoán nào của bạn là thích hợp nhất về lý do tại sao con bạn không được cho vào nhóm? Hãy viết ra đây.

---

---

---

### TÔI NÊN NÓI GÌ?

- *Đừng phui bỏ điều đó.* Đây là một chuyện thật không hay, cho nên hãy tỏ ra có sự cảm thông và nhìn nhận nỗi khổ của trẻ. “Mẹ rất lấy làm tiếc Jenny lại ngó lơ con. Mẹ biết điều đó có thể khổ sở như thế nào.”
- *Hỏi cụ thể.* Đôi khi xem xét thực tế giúp chúng ta hiểu sự khác nhau giữa những lời từ chối nhẹ nhàng hàng ngày với lời từ chối tàn nhẫn. “Con đã nói gì với bạn trước khi nó ngó lơ con? Có phải điều này là vấn đề giống như trước đây con đã nói với mẹ không?”
- *Chia sẻ kinh nghiệm.* “Mẹ nhớ khi các trẻ ở lớp 5 của mẹ không để mẹ vào đội bóng rổ. Mẹ đã năn nỉ bà của con cho mẹ ở nhà.” Điều đó có thể giúp con bạn hiểu rõ chuyện một đứa bạn bị từ chối đã xảy ra trước đây và thậm chí đối với chính bạn. *Nghiên cứu cho thấy ngay cả những trẻ được nhiều người ưa thích nhất cũng thường phải trải qua một hình thức bị từ chối nào đó. Cho nên chỉ rõ cho con bạn biết nó không là trường hợp duy nhất bị bạn bè từ chối.*
- *Hãy lạc quan.* “Đừng lo lắng. Có thể mất một thời gian, nhưng chúng ta sẽ giải quyết được vấn đề này.” Khẳng định lại với con bạn là có thể phải mất thời gian học những kỹ năng mới, nhưng bạn tin chắc cuối cùng trẻ sẽ tạo lại được ấn tượng tốt, và hãy cố gắng thực hiện điều đó.
- *Hãy chân thật.* Cách duy nhất bạn có thể giúp con bạn cải thiện tình hình là tỏ ra tử tế, nhưng vô tư về những gì đang xảy ra. Nếu bạn có thể chỉ rõ mỗi lần một vấn đề cần phải chinh đốn, thì con bạn



sẽ không cảm thấy quá áp đảo và còn thêm khích lệ để bắt đầu hòa nhập. “Mẹ để ý thấy con luôn than thở mỗi khi con không thể là người đi đầu. Con có thấy nét mặt của các trẻ khác dành cho con không? Tiếng nói của con thật sự làm cho chúng xa lánh.”

## XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

### Tạo lại ấn tượng vui vẻ dễ thương

Tất cả trẻ đều bị từ chối, tất cả trẻ đều bị chỉ trích và tất cả trẻ đều bị chọc ghẹo. Nhưng những trẻ được nhiều người ưa thích biết làm thế nào để xem thường những day dứt và chuyện đả kích đó. Trẻ được nhắc nhở đừng quá nản chí vì cảnh ngộ thiếu may mắn hoặc những sút mẻ mà chúng gánh chịu, hãy làm thế nào để tiến tới. Vì thế hãy dạy các bước sau đây giúp con bạn học cách ứng phó với sự từ chối và tiến tới một cách vui vẻ dễ thương.

1. *Tư thế sẵn sàng.* Tư thế sẵn sàng nghĩa là ở tình trạng luôn điềm tĩnh và kiềm chế. Nhìn vào người từ chối con. Cố đừng có sụp mặt xuống, hoặc nhìn trừng trừng hoặc nhăn mặt.

2. *Bình tĩnh.* Hãy giữ vẻ điềm tĩnh của con. Việc có thái độ mất kiềm chế không phải là cách tốt để tạo được quan hệ tình bạn hoặc duy trì tình bạn. Thực ra, điều đó làm bạn bè xa lánh. Vì thế khi con bị từ chối, cố giữ sự thư thái. Hít một hơi sâu, đếm trong đầu tới năm, hoặc nghĩ tới một điều gì khác nếu con thực sự bắt đầu thấy khó chịu.

3. *Nói “Được” và chấp nhận câu trả lời.* Dùng giọng nói mạnh và dứt khoát càng nhiều càng tốt, trả lời “Được, có lẽ để lần tới.” Đừng cãi vã hoặc năn nỉ. Điều đó không giải quyết được gì. Nếu con bất đồng, ngưng điều đó lại để lần sau. Đừng cứ mỗi lần lại hỏi “Tại sao không được?” Nếu không các trẻ sẽ nhìn con như tên ăn vạ.

4. *Vươn lên.* Ngẩng cao đầu và bỏ đi. Đừng than vãn với ai khác về đứa trẻ đã từ chối con. Thay vào đó, hãy cố rút ra bài học từ kinh nghiệm ấy.

5. *Nhìn vào viễn tượng lớn.* Việc tạo lại được ấn tượng tốt, nghĩa là con phải nghĩ về lâu dài và hiểu rằng cuộc sống luôn phải vươn lên; con sẽ còn có dịp khác. Nếu con làm ra to chuyện, tất cả các trẻ sẽ nhớ điều đó. Nếu các trẻ này cứ liên tục từ chối, thì có thể là con đang cố gắng vào một nhóm không phù hợp.

## TÔI NÊN LÀM GÌ?

- *Dạy trẻ làm thế nào để ứng phó với sự từ chối.* Nếu con bạn than vãn, khóc lóc hoặc nài nỉ để được cho nhập bọn, nhiều khả năng trẻ sẽ làm cho nhóm trẻ ấy xa lánh. Nên gợi ý với trẻ cố giữ giá trị của mình dù cho nó buồn phiền.

- *Hình dung ra nguyên nhân.* Quan sát con bạn phản ứng với các trẻ khác như thế nào. Trao đổi với giáo viên, nhân viên tư vấn, hoặc huấn luyện viên của trẻ. Tìm ra chuyện gì đang thực sự xảy ra và lưu ý tới những đề nghị của họ.

- *Để ý các rắc rối nghiêm trọng.* Chuyện bị từ chối có thể là nguyên nhân gây tổn thương đến cảm xúc và tạo ra các phản ứng không lành mạnh. Trẻ bị những trẻ đồng đang lừa từ chối nhiều lần rất có thể sẽ mắc phải chứng trầm cảm và các vấn đề về sức khỏe tâm thần khác. Cho nên luôn cảnh giác trước các thái độ cho thấy trẻ thực sự đang mắc phải và tìm kiếm sự giúp đỡ.

- *Dạy kỹ năng mới.* Nếu đứa con nhỏ của bạn chỉ khư khư giữ lấy đồ chơi, hãy chỉ cho trẻ biết cách tạo mối quan hệ bạn bè bằng sự chia sẻ. Nếu các trẻ đang chơi bóng chày và đứa con 10 tuổi của bạn không biết đánh bóng chày, hãy dành ít thời gian tập đánh bóng. Nếu chuyện bép xép và đâm thọc sau lưng của con bạn làm cho các bạn cùng lớp xa lánh, đã đến lúc bạn phải nói chuyện nghiêm túc cho thấy sự thiếu trung thực dẫn đến tình trạng bị từ chối như thế nào. (Xem thêm vấn đề Phe Nhóm, Mách Lẻo hoặc Bép Xép.)

- *Tạo cơ hội rèn luyện.* Để con bạn thử tập kỹ năng mới với bạn hoặc một trẻ nhỏ tuổi hơn nào đó; trẻ sẽ cảm thấy việc tập thoải mái hơn trong hoàn cảnh ít căng thẳng.

- *Tạo quan hệ bạn bè mới.* Bạn có thể quan hệ tốt với người lớn tuổi khác cũng có con cùng tuổi với con bạn. Hoặc giới thiệu con bạn về một trò tiêu khiển, một môn thể thao, hoặc một sở thích trẻ có thể chia sẻ với các trẻ khác.

- *Giúp trẻ hòa nhập.* Đề ý xem các trẻ khác ăn mặc và có thái độ như thế nào. Quan sát xem sở thích của chúng là gì. Nếu mọi trẻ khác đều có một ván trượt mà con bạn không có, hãy mua một cái. Nếu tất cả các trẻ khác mặc quần jean rộng thùng thình, thì cũng đến lúc bạn phải nhẫn nhục chịu đựng cho con bạn ăn mặc như thế. Con bạn cần phải hòa nhập nhiều hơn. (Xem thêm vấn đề Dị Biệt.)

- *Dạy tính kiên cường.* Điều thật quan trọng đối với con bạn là làm sao cho nó không cảm thấy hoàn toàn thất bại và chịu bỏ rơi không có bạn bè nữa do trẻ đã trải qua nhiều lần bị từ chối. Tính kiên cường được coi là một trong những nhân tố quan trọng nhất trong việc ứng phó với những lời phê bình kịch liệt, hoặc những trở ngại không thể tránh khỏi. Không những vậy, tính kiên cường còn có thể học được. Cho nên bạn phải chắc chắn dành thời gian dạy con bạn tầm quan trọng của tính kiên cường và các kỹ năng tạo lại được ấn tượng tốt.

- *Dạy trẻ cách tham gia vào một nhóm mới.* Một số trẻ lấn tới quá nhanh và cố gắng quá mức để được tham gia vào một nhóm. Và chúng thường bị từ chối. Nếu đây là trường hợp của con bạn, bạn hãy giúp trẻ học cách làm thế nào để tham gia vào một nhóm cho đúng cách. Sau đây là một số bước dạy con bạn:

- *Ở sau lưng quan sát nhóm trẻ ấy để tìm các manh mối.* Chúng có tỏ ra gần gũi và sẵn sàng đón nhận không? Trò chơi của chúng có phải vừa mới bắt đầu hay sắp chấm dứt? Con biết luật chơi không? Con có đủ kỹ năng để chơi không? Đứng đủ gần để chúng có thể nhận ra con, nhưng cũng đủ xa ở phía sau để con không “ở trong” nhóm ấy.

- *Bước về phía đưa trẻ hay nhóm ấy.* Hãy ngẩng cao đầu, ngực hơi ưỡn ra để trông con có vẻ tự tin.

- *Nhìn vào một những trẻ trong nhóm.* Đứa trẻ ấy có tỏ ra thân thiện không? Nó có nhận ra con không? Nó có mỉm cười không? Nếu câu trả lời là không cho bất cứ câu hỏi nào trong số các câu hỏi đó, hãy tiếp tục đừng bỏ cuộc. Nhiều khả năng là đứa trẻ ấy không muốn con tham gia. Nếu đúng, sang bước kế tiếp.

- *Chào và đưa ra lời khen.* Hãy cố nói “Chào bạn,” “Một cú đẹp mắt,” hoặc “Coi bộ vui thật.”

- *Cố bắt gặp ánh mắt của một thành viên và mỉm cười.* Nếu nhóm trẻ ấy tỏ ra quan tâm (một dấu hiệu tốt nếu có trẻ nào đó nhìn con và con mỉm cười lại), hãy xin nhập bọn. “Mình chơi với được không?” “Cần một chân chơi nữa không?” “Mình vào được chứ?”

- *Tiếp tục nếu chúng từ chối.* Đừng năn nỉ, nài xin hoặc mè nheo. Cứ tiếp tục và thử một nhóm trẻ khác.

## **BẢNG THEO DÕI QUAN HỆ TÌNH BẠN TRONG 21 NGÀY**

Qua 21 ngày sắp tới, sau đây là những gì tôi sẽ làm để giúp con tôi học xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn: Tạo lại ấn tượng vui vẻ dễ thương:

---

---

## **SÁCH VỀ XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN**

### **Dành cho phụ huynh và giáo viên**

*Nurturing Resilience in Our Children: Answers to the Most Importance Parenting Questions*, tác giả Robert Brooks và Sam Golstein (New York: Contemporary Books, 2002). Trong sách này các tác giả dựa vào những thắc mắc cụ thể để giải thích cho các bậc cha mẹ biết cách giúp con cái họ ứng phó với những nghịch cảnh riêng biệt, và tạo lại ấn tượng tốt sau những thất bại và thách thức.

*Playground Politics: Understanding the Emotional Life of Your School-Age Child*, tác giả Stanley I. Greenspan (Reading, Mass.: Addison-Wesley, 1993). Một nhà tâm thần học về thiếu nhi mô tả những giai đoạn phát triển cảm xúc bình thường ở trẻ từ năm tới mười hai tuổi. Ngoài ra, còn có các vấn đề dành cho những trẻ bị bạn bè từ chối, và cung ứng cho các bậc cha mẹ lời khuyên về cách xử lý vấn đề.

## LỜI KHUYÊN VỀ TÌNH BẠN

### **Sự từ chối thực sự gây tổn thương.**

Đừng quá vội xem thường những lời phàn nàn của con bạn về những lời từ chối của bạn bè nó gây tổn thương như thế nào. Các giáo sư tâm lý học thuộc đại học Macquarie ở Sydney, Úc, gần đây đã tiến hành các cuộc xét nghiệm về hình ảnh não trên người tình nguyện. Các giáo sư này đã đưa ra các dữ kiện liên quan đến các tình nguyện viên bị xã hội khinh khi. Khi họ bị chọc ghẹo hoặc bị từ chối, thì những hình ảnh trong não của họ lóe lên các tia sáng như trường hợp người ta trải qua sự đau đớn về thể xác. Những sự khinh khi như vậy thực sự làm tổn thương con cái chúng ta.

*What to Do... When Kids Are Mean to Your Child*, tác giả Elin McCoy (Pleasantville, N.Y.: Reader's Digest, 1997). Cuốn sách bao gồm những tư liệu rất hay về các phương cách để cha mẹ giúp con cái xử lý những thái độ nhỏ nhen, đối phó với sự từ chối và chọc ghẹo của các trẻ đồng trang lứa.

*You Can't Say You Can't Play*, tác giả Vivian Gussen Paley (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1993). Khám phá cách làm thế nào để học sinh không bị các bạn học của chúng ngó lơ. Tác giả mô tả những gì xảy ra khi tác giả đưa ra yêu cầu các trẻ từ mẫu giáo tới lớp năm thảo luận về câu "Em không thể nói em không biết chơi". Những lời khuyên của tác giả được trình bày trong sách giống như truyện ngụ ngôn về sự cô đơn và sự từ chối, giúp cho độc giả chia sẻ quan điểm với trẻ trong cách nhìn thế giới.

### **Dành cho trẻ**

*How to Lose All Your Friends*, tác giả Nancy Carlson (New York: Viking Penguin, 1994). Sách bao gồm những hình ảnh đầy màu sắc và những bài viết với lối văn đơn giản giúp các trẻ học được một số tiền đề rất cơ bản về những gì sẽ khiến các trẻ bị xa lánh. Dành cho trẻ từ 5 – 10 tuổi.

*Joshua T. Bates Takes Charge*, tác giả Susan Shreve (New York: Knopf, 1993). Nỗi lo lắng lớn nhất của Joshua Bates, lớp năm, là bị cho ra rìa. Nhưng "vào nhóm" cũng cần tùy thuộc xem trẻ có bị coi là cù lần hay không. Dành cho trẻ từ 8 – 11 tuổi.

*Reluctantly Alice*, tác giả Phyllis R. Naylor (New York: Atheneum, 1991). Trẻ gái nhỏ nhen và các bạn của nó từ chối một trẻ lớp bảy khác, chế nhạo nó, ném đồ ăn, và ngáng chân khiến nó vấp ngã ở hành lang. Đứa trẻ ấy xử lý sự việc xảy ra bằng cách chọn ngay chính đứa ức hiếp nó để phỏng vấn nhân khi thực hiện được dự án của lớp học, và việc ức hiếp liền chấm dứt. Dành cho trẻ từ 5 – 8 tuổi.

*Stand Tall, Molly Lou Mellon*, tác giả Patty Lovell (New York: Putnam, 2001). Truyện vui về một trẻ gái nhỏ bắt đầu học ở một trường mới và nó biết tìm cách đứng lên và vượt qua sự từ chối của những trẻ đồng trang lứa bằng cách luôn trung thực với chính mình. Dành cho trẻ từ 5 – 8 tuổi.

*The Brand New Kid*, tác giả Katie Couric (New York: Doubleday, 2000). Hai bé gái tỏ lòng cảm thông thật sự khi một trẻ trai không mấy bình thường mới được nhận vào học cùng lớp. Một hoàn cảnh rất tốt cho việc thảo luận vấn đề cho ra rìa và tầm quan trọng của việc đón nhận.

### **Vấn đề quan hệ tình bạn 16**

#### **Trẻ mới đến**

**Cách ứng xử hàng ngày:** Không quen biết ai trong lớp, trong đội chơi, ở cùng khu phố; khó hòa nhập vào môi trường quan hệ xã hội mới.

**Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn:** Tạo quan hệ với bạn bè mới.

"Chúng chỉ muốn chơi với bạn cũ của chúng."

“Tại sao nhà mình phải chuyển đi?”

“Cha mẹ làm cho các sinh hoạt của con đến khốn khổ – ở đây ai cũng ghét con.”

## CHUYỆN GÌ KHÔNG ỔN?

Bất cứ môi trường giao tiếp xã hội mới nào cũng rất gay gắt: Việc có được tất cả các bạn cùng lớp mới, tham gia đội chơi chưa quen biết, đi cắm trại bị lẻ loi, và nhất là thái độ không được tự nhiên thoải mái. Và khi các trẻ có thể đổ tội cho nhau thì chúng ta phải hiểu là chúng có những vấn đề nên không được vui vẻ: “Cha mẹ làm cho sinh hoạt của con bị khốn khổ!” “Tại sao mẹ gửi con đi dự một cuộc cắm trại buồn chán này?” “Tại sao chúng ta lại không thể dọn về lối xóm cũ của chúng ta?” “Mẹ có hình dung được mẹ làm con khổ sở thế nào không?” Khi biết con cái chúng ta bị lẻ loi, bị cho ra rìa và nhớ đến nhóm bạn cũ thì đó sẽ là có vấn đề gay gắt. Chúng ta yêu thương con cái biết bao, nhưng chúng ta không thể xóa ngay được nỗi luyến tiếc của chúng vì chúng đã bỏ lại bạn bè thân thiết nhất của chúng và chưa thể hòa nhập vào nhóm bạn mới. Nhưng chúng ta có thể xoa dịu bớt bằng cách làm cho thời kỳ chuyển tiếp ấy uyển chuyển hơn. Chúng ta có thể giúp chúng tìm ra các cách để tạo quan hệ bạn bè mới. Chúng ta thậm chí có thể dạy các kỹ năng tạo mối quan hệ tình bạn mới mà thực sự có thể là những kỹ năng chúng cần đến trong những phạm vi giao tiếp xã hội khác. Cho nên hãy suy nghĩ tích cực và luôn tập trung vào những gì bạn có thể làm để nâng cao hệ số tình bạn của con bạn, và giúp trẻ vượt qua giai đoạn khó khăn này.

## TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?

Có lẽ bạn sẽ dễ trả lời rõ ràng cho câu hỏi “Tại sao điều này xảy ra?” là “Vì chúng ta chuyển chỗ ở.” Hoặc “Con tôi là một trẻ mới đến trong lớp.” Dĩ nhiên con bạn có thể có câu trả lời hơi khác một chút: “Vì cha mẹ bắt con phải bỏ những bạn thực sự quý mến con.” Nhưng chúng ta có thể nêu ra câu hỏi hơi khác đi một chút: Đó là tại sao con bạn gặp các vấn đề trong giao tiếp và khó khăn trong việc tạo quan hệ với bạn bè mới? Sau đây là một số vấn đề cần phải xem xét:

- Hàng xóm của bạn ra sao: Có trẻ nào sống ở đó không? Bạn có để ý đến những khả năng về nơi con bạn có thể gặp các trẻ mới không, chẳng hạn như, khu giải trí và các chương trình giải trí, các môn thể thao có tổ chức, các công việc ở địa phương, các chương trình sau giờ học, câu lạc bộ trẻ trai và trẻ gái, hướng đạo sinh, các chương trình âm nhạc?

- Bạn có nỗ lực gặp cha mẹ các trẻ cùng lứa tuổi với con bạn không? (*Lời khuyên:* nếu chưa, thì hãy thực hiện.)

- Con bạn có làm điều gì thật cá biệt khiến các trẻ khác xa lánh không? Hãy cố để ý con bạn qua cặp mắt của những trẻ có khả năng trở thành bạn bè của trẻ. Nếu bạn thấy các vấn đề có thể xảy ra, tập trung vào một vấn đề, rồi lập kế hoạch cụ thể để dạy trẻ kỹ năng quan hệ tình bạn mới đáp ứng cho vấn đề đó. (Xem nội dung danh sách về các vấn đề tình bạn trong sách này.)

- Con bạn có hòa nhập với kiểu ăn mặc và hành động của các trẻ khác không? Bạn có thực sự quan sát kỹ về cách ăn mặc, nói năng, tập quán văn hóa, và ngay cả các kiểu tóc của những trẻ khác chưa? (Xem thêm vấn đề Dị Biệt.)

- Con bạn có biết cách chào hỏi người khác, tự giới thiệu mình với người nào mới quen, gợi chuyện, và giữ cho cuộc chuyện trò được liên tục không? Có khó cho con bạn khi gặp gỡ các trẻ khác vì nó quá lo lắng hay nhút nhát không? (Xem Nhút Nhát.)

- Con bạn có cố lọt vào một nhóm trẻ đã quen biết nhau rất rõ qua một thời gian, và biệt lập không? (Xem thêm vấn đề Phe Nhóm.)

- Con bạn có phải chịu “sự day dứt của việc chuyển đổi” không? Bạn có thấy thái độ khác thường của con bạn, chẳng hạn như biếng ăn, các vấn đề về ngủ nghỉ, các cơn ác mộng, những lúc giận hờn bột phát, khóc lóc, ngại ra khỏi nhà hoặc ngại phải rời xa bạn, khó tập trung không? Nếu có, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ bên ngoài.

Điều nào nổi bật nhất có thể coi là lý do tại sao con bạn đang gặp khó khăn trong giai đoạn là “trẻ mới đến”? Hãy viết ra đây.

---

---

---

## XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

### Tạo quan hệ với bạn bè mới

Là trẻ mới đến với bất cứ nhóm trẻ nào thì đều có thể hơi sợ sệt vào lúc ban đầu, nhưng có một số lời khuyên giúp con bạn học cách làm thế nào để tạo quan hệ bạn bè mới. Sau đây là một số bước để dạy con bạn bắt đầu thực hiện.

1. *Chọn trẻ con muốn gặp.* Chọn một trẻ có vẻ thân thiện và không bận rộn chuyện gì, hoặc không bận rộn với người nào. Đôi khi điều đó giúp con bạn tìm ra một trẻ nào đó cũng có cùng một công việc với con bạn, chẳng hạn chơi đá bóng, hoặc chơi ghi ta, hoặc vẽ. Đi tới chỗ trẻ đó.

2. *Nhìn vào ánh mắt của người ấy.* Ngẩng cao đầu. Mím cười lên! Nếu người ấy không nhìn con, có lẽ điều đó có nghĩa là người ấy không quan tâm đến chuyện gặp con. Cứ tiếp tục đi tới.

3. *Cất tiếng chào và tự giới thiệu bằng một giọng nói dứt khoát, thân tình.* “Chào, tôi tên là John.” Ngay cả con có thể chìa tay ra để bắt tay một cách thân tình.

4. *Chờ người ấy trả lời.* Nếu trẻ kia không giới thiệu lại tên mình với con, hãy hỏi “Tên bạn là gì?” hoặc “Còn tên bạn là gì nhỉ?” Chắc chắn con phải ghi nhớ cái tên ấy.

5. *Nói chuyện gì đó thân thiện hoặc hỏi một câu thân thiện.* “Rất vui được gặp bạn.” “Bạn là một cầu thủ rất hay!” “Bạn có học ở trường này không?” “Bạn có ở gần đây không?” “Bạn có thường đi trượt ván ở đây không?” Con cũng có thể nói với người ấy chuyện gì đó về mình. “Minh mới chuyển từ Minnesota đến.” “Minh sống trong ngôi nhà màu vàng ấy.” “Minh cũng thích trượt ván.”

6. *Kiên trì.* Nếu điều đó không có tác dụng vào lần đầu, hoặc lần thứ hai, cố gắng thêm nữa. Nếu con và đứa trẻ ấy có vẻ tâm đầu ý hợp, hãy sắp xếp để gặp lại nhau hoặc cùng làm điều gì đó. Có thể con muốn ghi số điện thoại hoặc địa chỉ email của bạn ấy.

### TÔI NÊN NÓI GÌ?

- *Nhìn nhận cảm xúc.* Nếu con bạn không chia sẻ các cảm xúc của nó, bạn có thể giúp trẻ nhận biết cảm xúc của nó như thế nào. “Chắc con cảm thấy lẻ loi và nhớ nhóm bạn cũ.” “Mẹ thấy con đang lo lắng.” Tham gia vào một nhóm mới khi con không quen biết một trẻ nào trong nhóm đó là một việc thật khó khăn. Hãy nói cho trẻ biết những cảm xúc như thế là bình thường.

- *Tái khẳng định.* “Gặp gỡ các bạn mới và tạo quan hệ bạn bè mới cần có thời gian.” Nhiều trẻ này đã là bạn bè với nhau trong một thời gian và có thể không dễ đón nhận một người mới vào nhóm.” “Nhớ lại cách trước kia khi con không quen biết một ai, ngay cả Kevin, rồi sau đó con cũng đã trở thành bạn bè, đúng không? Có thể mất thời gian, nhưng con sẽ tạo được mối quan hệ bạn bè mới giống như hồi con còn ở ngôi nhà trước đây của chúng ta.”

- *Luôn truyền đạt cởi mở.* Dù cho con bạn không nói với bạn, bạn vẫn tiếp tục nói chuyện. “Có điều gì mẹ có thể làm để khiến con cảm thấy thoải mái hơn không?” “Các trẻ có ăn mặc hoặc có những thứ gì khác với các trẻ trước đây của con không? Con cần thứ gì?” “Con có muốn mẹ nói chuyện với giáo viên của con không?”

- *Nhận rõ các điểm mạnh.* Một cách mà các trẻ học để ứng phó với hoàn cảnh mới là dựa vào các mặt mạnh của trẻ. Cho nên hãy nhắc con bạn về những năng khiếu của nó. “Mới đầu sẽ khó khăn vì chúng ta chẳng quen biết ai, nhưng mẹ biết con sẽ tạo được quan hệ bạn bè. Một khi các trẻ ấy biết làm quen với con, chúng sẽ thích con. Con sẽ thấy gần gũi với chúng.” “Con hãy tạo quan hệ bạn bè

giống như trước đây ở nhà cũ, trong những lúc con chơi đá banh. Các trẻ ấy sẽ thấy con đá banh giỏi như thế nào và muốn ở cùng đội banh với con.”

- *Nâng đỡ tình bạn cũ.* “Mẹ đã mua thẻ điện thoại trả trước cho con để con dùng bất cứ lúc nào con muốn gọi lại cho những bạn cũ của con.” “Con có muốn mời bạn mình đến ở chơi vào cuối tuần không? Mẹ có thể nói chuyện với mẹ của nó nếu con thích.”

## TÔI NÊN LÀM GÌ?

- *Quen biết các cha mẹ khác.* Hãy là một cha mẹ hiếu khách, đề nghị tổ chức đi chơi bằng xe chung, tìm người có kinh nghiệm làm huấn luyện viên, đỡ đầu cho đội chơi, gặp gỡ các cha mẹ khác ở nơi cắm trại, tham dự các buổi họp phụ huynh và giáo viên, và các buổi họp mặt khác ở nhà trường. Làm quen với các cha mẹ của những trẻ có khả năng trở thành bạn của con bạn thường là một cách rất tốt để mời các gia đình đó đến chơi, tạo cho con bạn có cơ hội có được bạn chơi mới. Hơn nữa, tự giới thiệu bạn với những người trong khu phố; đôi khi những người bạn tốt nhất của con cái chúng ta lại ở ngay bên cạnh chúng ta. Tìm trong những đồng nghiệp của bạn xem ai có con nhỏ; đó là một cách không những biết được các sinh hoạt của trẻ hiện có mà còn thu xếp được những buổi hẹn vui chơi cho các trẻ nhỏ (hoặc tìm được một cô giữ trẻ!)

- *Thăm môi trường chung quanh.* Dẫn con bạn đến thăm ngôi trường mới và khu phố mới, tốt nhất là trước khi chuyển tới ở. Dự định thời gian gặp hiệu trưởng, các giáo viên của trẻ. Yêu cầu khu tổ chức cắm trại gửi hình, số điện thoại, địa chỉ email của các trẻ khác tham dự trại trước khi có ý kiến về trại đó. Nếu có thể, hãy quan sát việc sinh hoạt đội và nói chuyện với huấn luyện viên hoặc các thành viên trước để tìm hiểu trước khi vào đội.

- *Nói chuyện với giáo viên hoặc huấn luyện viên.* Xin danh sách, số điện thoại của học sinh khác hoặc thành viên trong đội. Cũng nên hỏi giáo viên của con bạn hoặc huấn luyện viên cho tên những trẻ khác có thể có chung sở thích hoặc tính tình giống với con bạn, mà tương lai có thể thành bạn bè của trẻ.

- *Tìm điều kiện thích hợp để con bạn thu hút các trẻ cùng trang lứa.* Tìm các cơ hội cho con bạn gặp các trẻ ở bất kỳ đâu – thí dụ, ở hoạt động hướng đạo sinh, khu giải trí và chương trình giải trí, câu lạc bộ trẻ trai và trẻ gái, hiệp hội thanh niên, câu lạc bộ giới trẻ, nhóm thiếu nhi nhà thờ, đội thể thao, các chương trình đi thư viện, các chương trình sinh hoạt sau giờ học, hoặc các nhóm thanh thiếu niên khác. Phòng mạch của bác sĩ khoa nhi và các thư viện thường là nơi thích hợp để hoạch định chương trình cho các buổi sinh hoạt của trẻ. Việc tạo quan hệ bạn bè là việc của con bạn – việc giúp con bạn tìm các điều kiện thuận tiện để tạo được mối quan hệ tình bạn là vai trò của bạn.

- *Tìm các sinh hoạt hợp với sở thích của trẻ.* Nếu con bạn thích chơi quần vợt, phải chắc chắn trẻ được tới sân quần vợt. Nếu trẻ thích âm nhạc, đăng ký cho trẻ vào các lớp âm nhạc. Nếu trẻ thích bơi cho trẻ ghi tên vào hiệp hội thanh niên bơi lội. Hãy tìm xem có một môn thể thao nào đặc biệt, hoặc trò giải trí nào có vẻ hấp dẫn các trẻ cùng trang lứa với con bạn: bóng đá, trượt ván, trượt pa-tanh, chạy mô tô địa hình, nhạc jazz, chơi kèn đồng, chơi cờ. Điều quan trọng là hoạt động ấy phải phù hợp với sức khỏe và sở thích của con bạn. Sau đó giúp cho trẻ học và giúp trẻ tập luyện để trẻ cảm thấy tự tin hơn, và bạn hy vọng trẻ có thể sử dụng kỹ năng mới ấy để gặp gỡ các trẻ mới. Việc gặp các trẻ có cùng sở thích tạo ra các cơ hội đi từ mới quen biết trở thành bạn bè. Chính vì các trẻ có cùng các sở thích thường muốn chơi chung với nhau hơn.

- *Giúp trẻ hòa nhập.* Quần áo, kiểu tóc, kiểu giày và các phụ trang thực sự có ý nghĩa trong việc giúp trẻ có được sự tán thành của các trẻ khác cùng trang lứa và tạo thành cộng đồng có văn hóa riêng. Cho nên bạn hãy ghé thăm trường con bạn học (nếu có thể, ngay cả trước khi chuyển đến) và nghiên cứu cách ăn mặc của những trẻ nơi trường ấy. Con bạn ăn mặc có giống chúng không? Nếu chưa, giúp trẻ tìm những cách ăn mặc để nó có thể hòa nhập.

- *Cho trẻ cuốn sổ tay.* Cho con bạn một cuốn sổ nhỏ (hoặc ít nhất tám bìa để chỉ chú) để trẻ giữ trong túi hoặc trong ba-lô. Nếu nó gặp người mới quen, đề nghị trẻ ghi tên, số điện thoại hoặc ngay cả địa chỉ email của trẻ đó vào tám bìa đó.

- *Dạy các kỹ năng giao tiếp xã hội mới.* Việc học các kỹ năng mới đòi hỏi phải thực tập. Vì thế hãy vào vai với con bạn ở mục Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn ở chương này, cố gắng thường xuyên cho tới khi trẻ cảm thấy thoải mái có thể tự vận dụng được kỹ năng đó. Hãy bắt đầu bằng cách tự giới thiệu bạn với trẻ để nó có thể thấy điều đó thể hiện ra như thế nào mà bất chước. Cố tìm các cơ hội cho con bạn sử dụng kỹ năng ấy trong cuộc sống thực tế: cố ý tự giới thiệu bạn với những người mới càng nhiều càng tốt (ở cửa hàng tạp hóa, ở nhà trường, ở công viên). Trẻ em thực sự học các kỹ năng mới tốt nhất bằng cách quan sát, rồi sau đó làm thử. Vì thế hãy tạo cho trẻ nhiều cơ hội thấy cách vận dụng kỹ năng này.

## LỜI KHUYÊN VỀ TÌNH BẠN

### Giống như người lang bạt

Dữ kiện cho thấy một phần năm dân chúng Mỹ chuyển chỗ ở mỗi năm. Thực ra, qua khoảng thời gian năm năm, gần một phần nửa dân Mỹ chuyển chỗ ở ít nhất một lần. Con cái của bạn có thể đổ lỗi cho bạn về việc bạn “chuyển chỗ ở”, nhưng theo viễn cảnh chung thì có cả trăm gia đình khác cũng đang chịu đựng những khổ sở như bạn. Thống kê thực tế mà bạn nên biết về vấn đề này là: trẻ em thường hay chuyển chỗ ở chiếm 23 phần trăm số trẻ phải ở lại lớp, so với các trẻ chưa bao giờ hoặc ít khi phải chuyển chỗ ở chỉ chiếm 12 phần trăm số trẻ phải ở lại lớp. Bài học ở đây là: hãy giữ quan hệ mật thiết với giáo viên của con bạn – dù con bạn nói với bạn là “Mọi thứ đều tốt đẹp.”

### BẢNG. THEO DÕI QUAN HỆ TÌNH BẠN TRONG 21 NGÀY

Qua 21 ngày sắp tới, sau đây là những gì tôi sẽ làm để giúp con tôi học xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn: Tạo quan hệ bạn bè mới:

---

---

---

### SÁCH VỀ XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

#### Dành cho trẻ

*Alexander, Who's Not (Do You Hear Me? I Mean It!) Going to Move*, tác giả Judith Viorst (New York: Aladin, 1998). Gia đình của Alexander di chuyển xa cả ngàn dặm và nó không muốn đi. Tiếng nói khẳng khái của trẻ là tiếng nói mà các trẻ khác đều sẽ đồng cảm. Dành cho trẻ từ 5 - 8 tuổi.

*Goodbye House* (Moonbear Books), tác giả Frank Asch (New York: Aladin, 1989). Gấu con và gia đình sẽ di chuyển; khi chiếc xe tải nhỏ sắp chuyển bánh, gấu chào tạm biệt từng căn phòng trong ngôi nhà trống trải. Gấu hiểu tầm quan trọng của lời chào tạm biệt và nó sẽ đem theo những ký ức này mãi mãi. Dành cho trẻ từ 4 – 8 tuổi.

*How to Start a Conversation and Make Friends*, tác giả Don Garbor (New York: Fireside, 2001). Cuốn sách được viết cho người lớn, nhưng vì có quá nhiều lời khuyên rất hay, nên nó có thể là nguồn tư liệu cho cha mẹ hoặc giáo viên để giúp các thanh niên tạo quan hệ bạn bè mới, nên nó có thể dành cho các trẻ lớn tuổi hơn và các thanh thiếu niên.

*I Like Where I Am*, tác giả Jessica Harper (New York: Putnam, 2004). Một trẻ sáu tuổi bày tỏ những nghi ngờ của trẻ về việc gia đình chuyển về vùng Little Rock và hầu như không diễn đạt được từ *di chuyển*, trẻ thích gọi từ đó là *rắc rối*. Sau khi việc di chuyển xảy ra, nó phát hiện ra là cuối cùng nó thích ngôi nhà mới, nhưng những kỷ niệm thân yêu về ngôi nhà cũ vẫn không phai. Dành cho trẻ từ 3 – 8 tuổi.

*I'm Not Moving, Mama*, tác giả Nancy White Carlstrom (New York: Aladin, 1999). Chuột Nhắt

không chịu rời khỏi căn phòng vào ngày gia đình dọn đi. Nhưng mẹ kể về tất cả những thứ tốt đẹp mà mọi người sẽ chia sẻ ở trong ngôi nhà mới. Cuối cùng Chuột Nhắt nhận ra rằng điều quan trọng nhất là gia đình được gắn gũi với nhau. Dành cho trẻ từ 4 – 8 tuổi.

*Who Will Be My Friend?* (Easy I Can Read Series), tác giả Syd Hoff (New York: HarperTrophy, 1985). Freddy thích căn phòng mới và con phố mới của mình. Nhân viên cảnh sát và người đưa thư rất tử tế. Nhưng thú Freddy *thực sự* cần là bạn bè – và nó tìm khắp nơi cho tới khi nó có được điều đó! Dành cho trẻ từ 4 – 8 tuổi.

### **Vấn đề quan hệ tình bạn 17**

#### **Áp lực của trẻ cùng tuổi**

**Cách ứng xử hàng ngày:** Phục tùng; theo đám đông; không dám đứng lên đối đầu với trẻ cùng tuổi; mất sự tự tin và trạng thái bình đẳng.

**Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn:** Đứng lên tự bảo vệ mình.

*“Con biết, mẹ tức điên ruột – nhưng con muốn những đứa con gái ấy thích con.”*

*“Con cố nói không, nhưng Jake không chịu nghe.”*

*“Mẹ ơi, khó mà nói cho những đứa trẻ ấy biết những gì con muốn làm. Con thật sự đã cố gắng.”*

### **CHUYỆN GÌ KHÔNG ỔN?**

“Bạn đang nghĩ gì?” “Nhưng phải chăng bạn đã bảo con bạn là điều đó không đúng?” “Bạn đã làm gì?!” Có phải bạn lo lắng về chuyện con mình lúc nào cũng muốn hòa nhập vào đám trẻ ấy không? Trẻ có gặp khó khăn khi nói ra ý kiến và bày tỏ quan điểm của mình cho người khác biết không? Bạn có để ý thấy con bạn dễ có thể bị sai khiến làm những gì các trẻ khác muốn không? Một số trẻ có thể gọi nó là thỏ đế hoặc con mèo nhát gan; từ ngữ của bạn có thể thích hợp theo ý nghĩa ấy là *phục tùng, trẻ đi theo* hoặc ngay cả là *trẻ dễ dụ dỗ*. Điều này có vẻ không quan trọng vào lúc này, nhưng áp lực của trẻ cùng tuổi chủ yếu gây ra khó khăn hơn khi trẻ lớn hơn. Xét cho cùng, nếu trẻ ở giai đoạn khó khăn nói ra lời từ chối đối với những lời sai khiến của những trẻ nhỏ tuổi, thì bạn hãy hướng mọi quan tâm của bạn tới những loại vấn đề về trẻ chưa dọn dĩa, trẻ sợ sệt, mà nó có thể đối mặt sau này. Và sự quan tâm đó là có cơ sở. Một cuộc khảo sát 991 trẻ từ 9 tới 14 tuổi cho thấy 36 phần trăm cảm thấy bị áp lực của các trẻ cùng tuổi lôi kéo hút cần xa (bỏ đũa), 40 phần trăm cảm thấy bị áp lực lôi kéo quan hệ giới tính, 36 phần trăm cảm thấy bị áp lực ăn cắp đồ ở siêu thị và 40 phần trăm cảm thấy bị áp lực lôi kéo uống rượu bia.

Mặc dù vậy, sau đây là một tin vui: có thể dạy cho trẻ các kỹ năng quyết đoán. Dù cho không bao giờ là quá trễ, nhưng bạn hãy bắt đầu tăng cường xây dựng quan hệ tình bạn càng sớm càng tốt, thì con bạn càng cảm thấy tự tin nhiều hơn trong các môi trường giao tiếp xã hội, và bạn cũng sẽ dễ ngủ yên giấc hơn.

### **TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA**

Có nhiều lý do tại sao các trẻ dễ bị các trẻ cùng trang lứa lôi kéo và gây ảnh hưởng. Sau đây là một số vấn đề cần xem xét:

- Con bạn có hay do dự khi nói ra ý kiến của mình, hoặc đây là một đặc điểm mới? Nếu mới, chuyện gì đang gây ra điều đó? Chẳng hạn như, có vẻ e dè không tự nhiên vì đang bước vào tuổi thanh niên? Mặt nổi mụn trứng cá? Những chiếc dây đeo màu đen mới, kính đeo mắt mới?

- Trẻ có bị nhục mạ vì ý kiến của mình không? Một kinh nghiệm tổn thương ở nơi công cộng khiến cho trẻ sau đó nói ra ý kiến của mình một cách ranh ma không?

- Trẻ có thiếu tự tin về tư thế giao tiếp xã hội của mình không? Trẻ có đi chung với các trẻ khác vì nó muốn trở thành “một trong nhóm trẻ quậy” không? Nó có sợ là nếu không làm những gì các trẻ khác muốn thì nó sẽ bị loại ra ngoài không?



- Con bạn có phải là đứa con út? Hoặc trẻ có thích giao du với các trẻ lớn tuổi hơn nó không? Hoặc nó còn non dại hơn các trẻ kia không?
  - Trẻ có đúng là thiếu tự tin về ý kiến của mình không? Trẻ có bị cho là các ý kiến của nó chẳng hay ho gì hoặc “ngu đần” không?
  - Trẻ có bị trở ngại về khả năng ngôn ngữ ở một dạng nào đó không? Nó có nói ngọng, cà lăm, nói ấp úng ngập ngừng, từ vựng bị hạn chế hoặc nó có bị khuyết tật nào về khả năng nghe không? Lời nói của trẻ có bị ấp úng ngập ngừng khi nó còn nhỏ không? Trẻ có dựa dẫm vào ai đó (chẳng hạn như bạn, anh chị em ruột hoặc một đứa bạn của nó) để nhờ nói hộ cho nó không?
  - Trẻ có được các người lớn che chở không hợp lý không? Trẻ có luôn dựa vào người nào khác để nói hộ ý kiến cho nó không?
  - Con bạn có được khuyến khích thêm về tính quyết đoán của nó, hoặc bị bảo phải “giữ im lặng” không? Bạn có thuộc loại gia đình đi theo kiểu triết lý “trẻ cần được giám sát và không cần được nghe” không? Có phải tính quyết đoán không được coi là đặc tính mong đợi không? Có phải một phần theo văn hóa của bạn thì trẻ phải giữ im lặng không?
  - Tính của con bạn có nhút nhát hoặc quá nhạy cảm không? Có phải đối với trẻ đúng là nó khó nói ra quan điểm của mình không? (Nếu có, xem thêm vấn đề Nhút Nhát hoặc Quá Nhạy Cảm.)
  - Trẻ có thể đang giao du với một bọn trẻ lạnh lợi hơn hoặc khó trị hơn không? Hoặc nó có bị các trẻ đồng tuổi ức hiếp hoặc quấy nhiễu không? (Nếu có, xem thêm vấn đề Chọc Gheo hoặc Ưc Hiếp và Quấy Nhiễu.)
  - Con bạn có ở trong vòng luân lý vững chắc không? Trẻ có biết phân biệt điều tốt, điều xấu không? Trẻ có biết các quan điểm của bạn không? Bạn có thường nói chuyện về những cách ứng xử nào bạn trông đợi không? Nói một cách giản đơn, con bạn có biết mình có những niềm tin gì để có thể chia sẻ những niềm tin đó với các trẻ đồng tuổi không?
- Bạn nghĩ điều gì là lý do chính yếu mà con bạn quá dễ bị ảnh hưởng bởi các trẻ đồng trang lứa và đi theo bọn chúng? Viết ra đây.

---

---

---

## XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

### Đứng lên tự bảo vệ mình

Không phải lúc nào cũng dễ dàng chống lại bọn trẻ ấy. Ai cũng muốn mình được quý mến. Nếu con bạn không có sự tự tin, tính độc lập và sự thành công sau này trong cuộc sống, thì việc trẻ biết đứng lên đối đầu với một đứa bạn là rất quan trọng. Sau đây là một số những lời khuyên giúp con bạn biết bảo vệ quyền lợi của mình và làm những gì trẻ biết là đúng.

1. *Xem lại phạm vi luân lý.* Bạn của con nói con làm gì? Điều đó có trái với các nguyên tắc gia đình mình hoặc theo con nghĩ thì điều đó không đúng không? Nếu con không cảm thấy thoải mái khi làm điều đó hoặc nghĩ là điều đó không khôn ngoan hoặc an toàn, thì hãy sẵn sàng bảo vệ quyền lợi của mình.

2. *Ở tư thế tự tin.* Ngẩng cao đầu và nhìn thẳng vào mặt người đối diện.

3. *Nói bằng giọng rõ ràng dứt khoát.* Không la hét hoặc xì xào. Bằng giọng thân thiện nhưng quả quyết.

4. *Cho bạn biết lập trường.* Chỉ cần trả lời không hoặc “Không, tôi không muốn” là đủ. Con có thể đưa ra các lý do: “Không đâu, tôi không muốn hút thuốc. Nếu không tôi sẽ bị ung thư y như ông tôi” hoặc “Không, tôi bận học quá chưa trả lời bạn được.” Không phải là con có thể thay đổi được ý nghĩ của bạn, nhưng phải luôn trung thực với niềm tin của con.

Điều đó sẽ giúp con bạn thấy những tư thế nào tỏ ra có vẻ tự tin, và trẻ có thể tự mình dùng tư thế đó. Vì thế hãy vào vai với con bạn với “vẻ tự tin” và “vẻ do dự.” Sau đó khuyến khích con bạn để ý xem thái độ của người khác là tự tin hay do dự. Quan sát mọi nơi: tại khu thương mại, trên sân chơi hoặc ngay cả ở truyền hình và các diễn viên đóng phim. Không bao lâu con bạn sẽ có thể nhận ra tư thế tự tin ngay để bắt chước và vận dụng nó. (Xem thêm bảng Xây Dựng Kỹ năng Quan Hệ Tình Bạn ở vấn đề Chọc Gheo, Bị Ưc Hiếp và Bị Quấy Nhiễu.)

### **TÔI NÊN NÓI GÌ?**

- *Đưa vấn đề ra công khai.* Nếu con bạn đang chịu tổn thương do thiếu các kỹ năng quyết đoán, có thể con bạn rất khó nói ra vấn đề này, cho nên hãy giữ vai trò chủ đạo. “Mẹ để ý thấy trong khi sinh hoạt nhóm hôm nay Johnny bảo con ném cát vào bồn rửa và con đã làm điều đó. Con biết rõ điều đó. Vì thế chúng ta hãy nói về lý do tại sao con làm như thế.” “Con biết nhà Renee ở ngoài phạm vi được lui tới, nhưng dù thế nào con cũng theo nhóm trẻ ấy. Con phải biết cách dừng cảm đương đầu với chúng bạn và làm những gì con biết là đúng.”

- *Chia sẻ sự tin tưởng.* Các bậc cha mẹ nuôi dạy con cái biết quyết đoán, là những trẻ có thể đứng lên bảo vệ sự tin tưởng của mình, chúng không hành động thiếu suy nghĩ. Họ chắc chắn con cái họ biết lập trường của họ như thế nào. “Trong gia đình chúng ta không xem phim bạo lực. Rõ ràng và đơn giản. Cho nên hãy nói với bạn bè con là con không được đi.” “Mẹ không quan tâm nếu tất cả các bạn bè con đều chửi tục, nhưng đối với con điều này bị cấm.” “Lần sau nếu bạn con thách con hút thuốc, chỉ cần đứng lên bỏ đi. Con cần phải giữ vững về những gì con biết là đúng. Mẹ biết con rất ghét hút thuốc như thế nào.”

- *Kiểm chế việc gán ghép.* Hãy trân trọng đừng gán ghép hoặc để những người khác gán ghép các tên giễu hoặc các từ làm mất phẩm giá – “Đồ hèn làm sao!” “Mày là thằng theo đuôi,” “Con nhút nhát,” “Nó là một con mèo chết nhát” – cho con bạn. Những điều gán ghép có thể trở nên vận vào mình và khó xóa bỏ.

- *Dạy con bạn cách làm thế nào để nói không.* Yêu cầu con bạn chọn những từ ngữ trẻ sẽ dùng thoải mái. Từ “Không” có thể được nói riêng biệt: từ “Không!” cũng có thể theo sau bởi một lý do: “Không, đây đúng là không phải lỗi sống của tôi.” “Không cảm ơn. Cha mẹ tôi giết chết tôi.” “Không, tôi cảm thấy không muốn làm điều đó.” “Không, tôi không muốn.” “Không. Tôi phải về nhà, tôi đã bị trễ rồi.” Con của bạn có thể đưa ra một lựa chọn thay thế: “Không. Chúng ta hãy nghĩ đến chuyện khác.” “Không đâu. Thay vì thế chúng ta đi tới khu giải trí trượt pa-tanh được chứ?” *Lời khuyên:* Bảo con bạn lặp lại lý do ấy một vài lần bằng giọng nói dứt khoát. Phương pháp “phá kỷ lục” này giúp nhiều trẻ có thể đứng vững trước áp lực của những đồng tuổi vì chúng có được niềm tin chỉ nhờ việc nghe đi nghe lại lý do của chính chúng. Những trẻ dễ bị dụ dỗ thường đứng với cái đầu hơi cúi xuống, vai sụp xuống, các cánh tay và đầu gối run, mắt nhìn xuống. Mặc dù trẻ nói ‘không’ với bạn bè, nhưng cơ thể nó lại gửi đi một thông điệp hoàn toàn khác, và lời nói của nó sẽ không mấy đáng tin. Cho nên dạy cho con bạn tư thế quả quyết, điều đó thật quan trọng: ngẩng cao đầu với ngực hơi ưỡn ra, nhìn vào mắt bạn nó và nói bằng giọng tự tin, dứt khoát.

### **TÔI NÊN LÀM GÌ?**

- *Xem xét thực tế.* Con bạn có quá phức tạp hoặc chỉ chống lại sự ảnh hưởng của nhóm trẻ xấu không? Có lẽ trẻ nên thử một nhóm khác. (Xem thêm vấn đề Bạn Bè Xấu.)

- *Ngưng trợ giúp.* Nếu vai trò bạn là bào chữa, giải thích hoặc cơ bản là “làm hộ” con bạn, thì đã đến lúc phải dừng lại. Con bạn sẽ không bao giờ học được cách đứng lên bảo vệ lấy chính mình. Thay vào đó trẻ sẽ mãi mãi cậy dựa vào bạn.

- *Nêu gương quyết đoán.* Nếu bạn muốn con mình trở nên tự tin, quyết đoán và đứng lên bảo vệ những sự tin tưởng của nó, bạn phải chắc chắn thể hiện các thái độ đó. Các trẻ bắt chước những gì

chúng trông thấy.

- *Nêu ra các gương kiên cường và tự tin.* Chia sẻ gương về những hình ảnh lịch sử dũng cảm, những người dám đứng lên bảo vệ niềm tin của mình và không theo đám đông: một số người như A. Lincoln, Gandhi, Rosa Parks và những cảnh sát FBI. Ngoài ra, tìm các gương điển hình trong cộng đồng của bạn hoặc trong bản tin mỗi tối,

- *Củng cố tính quyết đoán.* Nếu bạn muốn nuôi dạy trẻ biết đứng lên bảo vệ những sự tin tưởng của mình, thì hãy củng cố tất cả nỗ lực của con bạn để trở thành quyết đoán. “Mẹ biết rất khó nói với bạn bè con là con phải về sớm theo giờ qui định của gia đình. Mẹ hãnh diện là con biết đứng lên đương đầu với chúng và nhất định không theo chúng.”

- *Duy trì trao đổi trong gia đình.* Cách tốt nhất để các trẻ học cách tự diễn đạt là ở ngay tại nhà, vậy tại sao không bắt đầu “Các Buổi Thảo Luận Gia Đình.” Hoặc nếu bạn thích nghe êm dịu hơn, là “Các Buổi Họp Mặt Gia Đình”? Hãy bắt đầu đặt ra năm nguyên tắc sau: (1) Mọi người đều được lắng nghe; (2) không ai được phép nhục mạ; (3) ai cũng có quyền không đồng ý nhưng phải tỏ ra tôn trọng ý kiến người khác; (4) nói năng bình tĩnh; và (5) ai cũng có lượt của mình. Các chủ đề có thể là những vấn đề nóng bỏng trên thế giới, ở trường học hoặc ngay ở trong gia đình bạn. Đây chỉ là một số ít khả năng thảo luận có thể xảy ra: các nguyên tắc gia đình, xung khắc giữa anh chị em, tiền cho tiêu vật, việc lật vật trong nhà, giờ đóng cửa tắt đèn, các hạn chế của bố mẹ qui định loại phim được xem. Những vấn đề thực tế trên thế giới đối với những trẻ lớn tuổi hơn có thể bao gồm bồi thường thiệt hại chiến tranh, chiến tranh Irắc, luật nghĩa vụ quân sự, hạ thấp tuổi có quyền đi bỏ phiếu, những chất gây nghiện được cho phép, hoặc nghiên cứu về tế bào gốc. Bất cứ chủ đề nào, hãy khuyến khích đứa con nói năng chưa trôi chảy của bạn phát biểu ý kiến và nói cho gãy gọn rõ ràng.

- *Không chấp nhận bào chữa.* Nếu bạn đang cho thực hành các kỹ năng này, nhưng con bạn vẫn bằng lòng làm những điều nó biết là không đúng để hòa nhập vào với nhóm bạn, chẳng hạn như, lén lút đi xem phim cấm trẻ vị thành niên hoặc dùng những lời thô tục, chắc chắn phải hành động rõ ràng dứt khoát để lập lại các nguyên tắc của bạn và con bạn cần phải đứng lên đương đầu với áp lực của trẻ đồng tuổi.

## **BẢNG THEO DÕI QUAN HỆ TÌNH BẠN TRONG 21 NGÀY**

Qua 21 ngày sắp tới, sau đây là những gì tôi sẽ làm để giúp con tôi học xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn: đứng lên tự bảo vệ mình.

---

---

---

## **LỜI KHUYÊN VỀ TÌNH BẠN**

### **Đừng bản khoăn rụt rè**

Các bậc phụ huynh hay khuyến khích các nỗ lực quan hệ xã hội của con cái họ một cách gián tiếp thường thành công hơn trong việc nuôi dạy trẻ tự tin và quyết đoán. Thực ra, các bậc cha mẹ thường hay xen vào giữa và can thiệp vào cuộc sống giao tiếp xã hội của con cái họ, điều đó thực sự gây trở ngại cho các mối quan hệ của trẻ. Tốt hơn nên đứng lùi lại và giám sát con bạn một cách tế nhị bất cứ khi nào chúng ở bên bạn bè.

## **SÁCH VỀ XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN**

### **Dành cho phụ huynh và giáo viên**

*A Teacher's Guide to Stick Up for Yourself! A 10-Part Course in Self-Esteem and Assertiveness for Kids*, tác giả Gershen Kaufman và Lev Raphael (Minneapolis, Minn.: Free Spirit 1999). Sách hướng dẫn bổ ích cho những người chăm sóc trẻ.

*Queen Bees and Wannables: Helping Your Daughter Survive Cliques, Gossip, Boyfriends, and*

*Other Realities of Adolescence*, tác giả Rosalind Wiseman (New York: Three Rivers Press, 2002). Những ý tưởng có giá trị cho cha mẹ muốn giúp con gái của mình tiếp tục tồn tại trong sự đa dạng phong phú về tình bạn.

### **Dành cho trẻ**

*Coping with Peer Pressure*, tác giả Leslie Kaplan (New York: Rosen, 1987). Những ý tưởng giúp các trẻ học đứng lên bảo vệ chính mình. Dành cho thiếu niên.

*Liking Myself*, tác giả Pat Palmer (San Luis Obispo, Calif.: Impact 1977). Một nguồn tư liệu rất hay giúp các trẻ học các kỹ năng quyết đoán. Dành cho trẻ từ 5 – 9 tuổi.

*Stick Up for Yourself! Every Kid's Guide to Personal Power and Positive Self-Esteem*, tác giả Gerhen Kaufinan và Lev Raphael (Minneapolis, Minn.: Free Spirit, 1990) Những lời khuyên và các mẹo giúp trẻ học cách dùng “sức mạnh cá nhân” hợp lý trong các quan hệ của chúng. Dành cho trẻ từ 9 – 13 tuổi.

*The Mouse, the Monster and Me!* tác giả Pat Palmer (San Luis Obispo, Calif.: Impact, 1977). Những khái niệm quyết đoán được chỉ dạy một cách đơn giản cho trẻ. Dành cho trẻ từ 8 – 12 tuổi.

### **Vấn đề quan hệ tình bạn 18**

#### **Nhút nhát**

**Cách ứng xử hàng ngày:** Né tránh các trẻ khác; bám sát và cậy dựa; không thoải mái hoặc hay lo lắng khi xa nhà.

**Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn:** Nhìn thẳng vào ánh mắt.

“Sao tôi không thể ở mãi bên bạn?”

“Mẹ ơi, con có phải dự liên hoan không? Rốt cuộc rồi con cũng phải ngồi một mình nữa.”

“Con đã cố nói với các bạn đó, nhưng con không sao nói nên lời.”

#### **CHUYỆN GÌ KHÔNG ỔN?**

Quan sát một trẻ nhút nhát, bẽn lẽn hoặc do dự có thể thấy chúng thật khổ sở. Chúng muốn chùn lại, tỏ vẻ không thoải mái hoặc căng thẳng, khóc lóc hoặc bám lấy cha mẹ. Kết quả là chúng đánh mất đi niềm vui và cuộc sống trải nghiệm có đầy đủ ý nghĩa. Việc không thể tham gia vào nhóm trẻ và tạo quan hệ với bạn bè mới sẽ ám ảnh chúng trong suốt cuộc sống còn lại của trẻ nếu bạn không giúp trẻ làm điều gì đó để cải thiện tình trạng đó.

Nếu con bạn nhút nhát, nhiều khả năng trẻ được sinh ra với tính cách hay thu mình lại (hướng nội) và nhạy cảm. Điều này không có nghĩa phải cố biến trẻ thành có tính thần hướng ngoại. Xét cho cùng, bạn không thể thay đổi tâm tính tự nhiên của trẻ. Nhưng bạn có thể giúp con bạn rèn luyện những kỹ năng trẻ cần (và xứng đáng) để cảm thấy thoải mái và tự tin hơn khi ở bên các trẻ khác. Và điều đó có thể thực hiện được: *Tính nhút nhát không phải là nhu nhược*. Vì vậy, chúng ta hãy tập trung vào những gì chúng ta có thể làm để củng cố khả năng quan hệ tình bạn của con bạn. *Các cuộc nghiên cứu cho thấy 90 phần trăm các trẻ hay lo ngại có thể được cải thiện một cách đáng kể nếu được học các kỹ năng ứng phó*.

#### **TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?**

Đúng, con bạn có thể được sinh ra vốn có tính nhút nhát, nhưng còn có thể có những nhân tố khác góp phần vào tình trạng trẻ phải miễn cưỡng gần các trẻ khác và tạo quan hệ với bạn bè mới. Những nhân tố sau đây có thể áp dụng cho con bạn không?

- Nếu tính nhút nhát đúng là đã thành hiện thực, thì điều gì có thể đã gây ra như thế: cha mẹ li dị, chuyển chỗ ở, hoặc một sự kiện rắc rối xảy ra trong gia đình?

- Trẻ có thiếu các kỹ năng tạo quan hệ bạn bè không?

- Con bạn có bị cô lập vì lý do này hay lý do khác cho nên trẻ không có kinh nghiệm hoặc chưa có bao nhiêu kinh nghiệm, về môi trường giao tiếp xã hội?

- Trẻ có “hợp thời” không? Trẻ có theo kịp thể loại nhạc mới, các một thời trang mới, các điệu nhảy gần đây nhất, xem phim ảnh mới nhất không? Cho dù trẻ không cảm thấy thoải mái, nhưng nó có thể “nói về những nét văn hóa ấy” không? Các trẻ khác có ăn diện hoặc hành động theo những cách mà nó cảm thấy khi tham gia vào thì không hoàn toàn thoải mái?

- Trẻ có đang giao du với nhóm bạn ở cùng mức độ không? Hoặc bạn trẻ đó quá tiến bộ, không còn non dại như trẻ, quá “khôn lanh” so với trẻ không?

- Trẻ có phải là “trẻ mới đến” khu phố, lớp học, trường học, câu lạc bộ hoặc đội chơi không? (Xem thêm vấn đề Trẻ Mới Đến.)

- Có sự thay đổi đột ngột về thể chất mà trẻ có thể cảm thấy khó chịu: dậy thì, mụn trứng cá hoặc lên cân không?

- Trẻ có thể hiện phong cách và hành động giống với các trẻ khác không? Hoặc trẻ có “đị biệt” về một phương diện nào đó (khả năng thông minh, hình thức bên ngoài, hoặc năng lực thể chất; tình trạng kinh tế hoặc văn hóa, sắc tộc, hoặc nền tảng tôn giáo) không? (Xem thêm vấn đề Đị Biệt.)

Suy đoán nào của bạn là thích hợp nhất về lý do tại sao con bạn có tính do dự hoặc thậm chí ngần ngại giao du với các trẻ cùng tuổi? Viết ra đây.

---

---

---

## XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

### Nhìn thẳng vào ánh mắt

Các nhà nghiên cứu khám phá ra rằng một trong những kỹ năng quan trọng nhất dành cho trẻ nhút nhát là học cách nhìn thẳng vào ánh mắt. Nhận xét điều đó là: chúng ta thích gần gũi với những người nhìn vào chúng ta khi chúng ta đang nói chuyện. Vì thế sau đây là một vài phương pháp giúp con bạn nhận biết cảm xúc của bạn bè và thể hiện phong cách một cách thoải mái hơn.

1. *Ngưng việc đang làm.* Khi con ở bên bạn của con, hãy chú ý đến bạn con. Nếu bạn con bắt đầu nói, hãy tập trung vào những gì bạn ấy đang nói. Ngẩng đầu lên, nhìn về hướng bạn con.

2. *Nhìn thẳng vào mắt bạn.* Con không cần nhìn chăm chăm – nhìn như vậy khiến bạn con khó chịu. Cho nên, thỉnh thoảng ngoảnh đi chỗ khác một chút, nhưng vẫn tập trung vào bạn ấy. Mới đầu con có thể cảm thấy khó chịu, và đây là cách để con cảm thấy thoải mái hơn: Chỉ nhìn vào giữa đôi mắt của người ấy nơi đỉnh sống mũi. Người đó sẽ không cảm thấy có gì khác lạ và khiến cho con cũng thấy thoải mái hơn.

3. *Lắng nghe người nói.* Chờ cho tới khi người kia nói xong; đừng ngắt lời. Hãy cố nghĩ về những gì người ấy đang nói.

4. *Tỏ vẻ quan tâm.* Gật đầu hoặc nói: đúng. Hơi ngả người về phía trước một chút. Và mỉm cười nếu con thấy thích những gì bạn con đang nói. Con có thể nói “Ồ”, “Tôi biết”, “Tôi hiểu”, “Cám ơn”, hoặc “Điều đó thú vị”. Nếu con chưa hiểu những gì người ấy nói, thì con có thể hỏi “Bạn muốn nói gì?” “Bạn làm ơn nói lại điều đó?” hoặc “Tôi chưa hiểu rõ.”

### TÔI NÊN NÓI GÌ?

- *Nhìn nhận sự lo ngại.* Cho con bạn biết là bạn có thể thấy được vấn đề là nó cảm thấy khó chịu khi ở bên các trẻ khác. “Mẹ biết hôm qua ở nhà bạn Jim con hay cắn móng tay. Mẹ cũng hơi lo khi con ở chỗ những người mà mẹ chưa biết.” “Hôm nay đi chơi bằng xe chung con chẳng nói gì cả. Phải như thế nào thì con mới cảm thấy thoải mái hơn?”

- *Làm theo cách nhìn vào ánh mắt.* Một trong những nét phổ biến nhất ở những trẻ chiếm được cảm tình của người khác là chúng biết cách nhìn vào ánh mắt. Thực ra, trong cuộc trò chuyện, trung bình một người trải qua 30 cho tới 60 phần trăm thời gian nhìn vào mặt người khác. Như khi bạn nói

chuyện với con bạn, hãy nói, “Nhìn mẹ đây” hoặc “Nhìn vào mắt mẹ” hoặc “Mẹ muốn thấy đôi mắt của con.” Nếu con bạn cảm thấy nhìn vào ánh mắt không được thoải mái, bảo trẻ “Hãy nhìn vào sống mũi của mẹ.”

- *Khen ngợi sự thành công trước đây.* Một trẻ nhút nhát thường hay để ý tới các thất bại trước đây của nó, đó là điều tự nhiên. Vì thế hãy giúp trẻ nhớ lại cả những kinh nghiệm trước đây khi mọi sự đã diễn ra thực sự tốt đẹp. “Còn nhớ các bài tập bơi năm ngoái không? Con nài nỉ khỏi phải đi, nhưng khi đi, con gặp được một bạn mới.” “Trước khi con đi dự tiệc sinh nhật của Sara tháng trước, con muốn ở nhà. Nhưng khi đến đây con đã đồng ý ở lại ít nhất nửa tiếng, rốt cuộc con là một trong những người ra về cuối cùng.”

- *Khuyến khích mỉm cười!* Một trong những đặc điểm phổ biến nhất của trẻ muốn chiếm được cảm tình là chúng hay mỉm cười. Vì thế bất cứ khi nào con bạn mỉm cười, hãy khích lệ điều đó: “Nụ cười thật hay làm sao!” hoặc “Nụ cười đó của con luôn thu phục được người khác.” Ngoài ra, chỉ rõ cho con bạn biết nụ cười ảnh hưởng như thế nào đối với người khác: “Con có thấy các bạn con mỉm cười lại như thế nào khi con mỉm cười không?” “Trẻ trai ấy thấy nụ cười của con và đến với chơi với con. Nụ cười của con làm cho nó biết con có thiện cảm.”

- *Hỏi han đến trường học bị căng thẳng.* Nếu con bạn thực sự vướng phải cái ngưỡng ngừng của sự nhút nhát, tìm thời gian để trao đổi chuyện gì đã xảy ra và làm thế nào để lần sau trẻ có thể xử lý được điều đó tốt hơn. “Chúng ta hãy nghĩ về một điều mà chúng ta có thể làm trong tương lai để con sẽ không quá lúng túng ở nhà Jerry.” “Nghe có vẻ như con thực sự không thích gần gũi với quá nhiều trẻ. Nếu con chỉ mời mỗi lần một bạn thì sao?” “Vậy điều gì thực sự làm con khó chịu lúc con đang gặp mặt hỏi chuyện Kevin. Tại sao không gọi điện hỏi chuyện nó vào lần sau?”

- *Khuyến khích bất cứ nỗ lực giao tiếp xã hội nào.* Bất cứ nỗ lực nào của con bạn trong giao tiếp xã hội, dù nhỏ đến đâu cũng đáng được khen ngợi: “Mẹ thấy hôm nay con tiếp cận trẻ trai mới đến như thế là tốt lắm. Con rất đáng khen!” “Mẹ để ý thấy con thực sự đã cố gắng mở miệng chào mẹ Sheila. Bà ấy tỏ ra rất vui!”

- *Đừng bao giờ gán ghép.* Các chuyên gia đồng ý là một trong những lý do quan trọng nhất mà các trẻ có hành vi nhút nhát là vì chúng bị gán cho một biệt danh khiến cho nó xấu hổ. *Đừng bao giờ* để cho ai – giáo viên, bạn bè, người thân, anh chị em ruột, người lạ, hoặc chính mình – gọi trẻ là *nhút nhát*. “Nó không nhút nhát. Nó chỉ muốn quan sát, rồi mới đánh giá tình hình.” “Con chỉ cần thời giờ khởi động. Thế là được. Nhiều người cũng làm như vậy.” Nghiên cứu cho thấy là mặc dù con cái chúng ta có thể được sinh ra đã có khuynh hướng nhút nhát, nhưng chúng có *trở nên* nhút nhát hay không còn tùy thuộc phần lớn vào việc chúng ta có gán ghép cho chúng là nhút nhát hay không.

## TÔI NÊN LÀM GÌ?

- *Xem lại các sự mong đợi của bạn.* Nhớ đừng bao giờ hỏi thúc con bạn làm những điều khó khăn hoặc không cảm thấy thoải mái. Sau đây là một số thái độ người lớn có thể làm trầm trọng thêm tính nhút nhát. Có điểm nào áp dụng được cho bạn hoặc cho người phối ngẫu của bạn không?

- Đã có bao giờ bạn ép con bạn biểu diễn ở nơi công cộng không?

- Bạn có hỏi thúc trẻ vội vàng tham gia vào một nhóm trẻ và không cho phép có thời gian “khởi động” không?

- Bạn có hỏi thúc trẻ làm những điều mà có thể đối với bạn là quan trọng nhưng đối với trẻ thì không?

- Bạn có so sánh tính cách và thành tích của trẻ với những anh chị em khác trong gia đình không?

- Bạn có gán ghép cho trẻ là “nhút nhát” hoặc làm tăng thêm đặc điểm này lên không?

- Con bạn có phụ thuộc vào bạn để khơi mào các cuộc trò chuyện của nó, đưa ra thời điểm giao tiếp xã hội, hoặc chăm chú đến nó trong các môi trường giao tiếp xã hội không?

- Con bạn hiện có trông cậy vào bạn để nhờ bạn giúp nó đôi phở trong mọi hoàn cảnh không?

- *Đặt ra thời gian khởi động.* Một số trẻ cần thời giờ khởi động (làm nóng) lâu hơn trong môi trường giao tiếp xã hội, vì thế hãy dành cho con bạn thời giờ để trẻ ổn định đầu vào đó. Hãy kiên nhẫn, đừng hối thúc quá vội. Các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng các cha mẹ biết cách khuyến khích nhẹ nhàng và giám sát gián tiếp các sinh hoạt xã hội của con cái thì thành công trong việc tăng cường các kỹ năng quan hệ tình bạn của trẻ hơn là các cha mẹ quản lý quá chặt chẽ và giám sát quá kỹ con cái mình. Hãy để trẻ quan sát, hình dung được chuyện gì đang xảy ra, và đưa ra khuôn khổ thời gian cho trẻ tham gia.

- *Giúp trẻ hòa nhập.* Tất cả các trẻ đều cần được cảm thấy thoải mái càng nhiều càng tốt khi ở bên bạn bè. Cho nên phải cho con trai hoặc con gái bạn để kiểu tóc, đi đôi giày, mang ba lô, mặc áo gió hoặc quần jean thích hợp. Những thứ này có thể làm tăng thêm tối đa mức thoải mái của trẻ.

- *Tạo dịp làm quen các cha mẹ.* Con bạn sẽ cảm thấy được nâng đỡ hơn nếu bạn quen biết cha mẹ của các bạn cùng lớp với trẻ. Điều đó sẽ tạo ra các cơ hội thuận tiện cho giao tiếp xã hội và tăng thêm khả năng được mời tham dự trong các buổi họp mặt. Vì thế hãy làm quen và tạo mối quan hệ với cha mẹ của các trẻ khác. Việc làm như vậy cũng còn giúp con bạn cảm thấy thoải mái hơn trong môi trường giao tiếp xã hội.

- *Rèn luyện kỹ năng với các trẻ nhỏ tuổi hơn.* Nghiên cứu cho thấy việc cho những trẻ lớn tuổi hơn chơi chung với những trẻ nhỏ tuổi hơn trong khoảng thời gian ngắn là cách rất tốt để giúp trẻ lớn tuổi hơn thử các kỹ năng giao tiếp xã hội thoải mái hơn là với những bạn cùng tuổi với chúng. Hãy tạo các cơ hội cho con bạn chơi với một trẻ ít tuổi hơn: một đứa em, em họ, hoặc trẻ ở cùng xóm hoặc một trong những đứa con nhỏ tuổi hơn của một người bạn của bạn. Đối với tuổi thanh thiếu niên, thử cho giữ trẻ: đó là một cách rất tốt đối với những trẻ nhút nhát, vừa kiếm được tiền, vừa rèn luyện các kỹ năng giao tiếp xã hội – chẳng hạn như, khởi đầu một cuộc nói chuyện và nhìn vào ánh mắt – mà trẻ ấy có thể ngại thử làm với các trẻ cùng tuổi.

- *Đưa vào các điểm mạnh.* Nhận rõ một trò tiêu khiển, một sở thích, một môn thể thao, hoặc một năng khiếu mà con bạn thích và có thể vượt trội hơn. Sau đó giúp trẻ phát triển kỹ năng ấy để lòng tự trọng của trẻ gia tăng. Điều này làm tăng thêm cả những khả năng giao tiếp xã hội của trẻ và khả năng được trẻ khác rủ tham gia các hoạt động có cùng sở thích với chúng.

- *Tập lại tình huống giao tiếp xã hội.* Chuẩn bị cho con bạn tham dự những sự kiện giao tiếp xã hội sắp diễn ra bằng cách mô tả môi trường ấy, các sự mong đợi, và các trẻ khác sẽ có mặt ở đó. Sau đó giúp trẻ tập gặp gỡ các trẻ khác, sử dụng phép lịch sự ở bàn ăn, gọi lên những câu chuyện nhỏ và ngay cả việc chào tạm biệt. Đối với một trẻ nhút nhát, việc rèn luyện kỹ năng nói chuyện qua điện thoại với một người ủng hộ mình ở đầu dây bên kia thường trở nên dễ dàng hơn là phải giáp mặt. Điều này sẽ giảm bớt phần nào mối lo âu của trẻ trước môi trường mới lạ.

- *Đưa ra cuộc hẹn vui chơi chỉ có hai trẻ.* Bác sĩ Fred Frankel, một nhà tâm lý học và là sáng lập viên Chương trình Rèn luyện Kỹ năng Giao tiếp Xã hội nổi tiếng trên thế giới tại Đại học Los Angeles, đề nghị những cuộc hẹn vui chơi chỉ có hai trẻ là một trong những cách hay nhất đối với trẻ đang học xây dựng niềm tin trong giao tiếp xã hội. Nhiều trẻ có thể bị choáng ngập trong các nhóm, vì thế hãy giới hạn mỗi lần một đứa bạn trong số những bạn của trẻ. Sau đó từ từ gia tăng số bạn khi con bạn đã có được sự tự tin.

## LỜI KHUYÊN VỀ TÌNH BẠN

### Nhút nhát chiếm bốn mươi phần trăm.

Con bạn không lẻ loi. Philip Zimbardo và Shirley Radl, các tác giả của cuốn *The Shy Child*, cho chúng ta biết có hai trong năm trẻ tự thấy chúng có tính nhút nhát. Cho nên hãy khẳng định lại với con bạn và chính bạn là tính nhút nhát là bản tính chung của nhiều người, nó rất phổ biến đến độ có hàng

triệu người phải đối phó với nó hàng ngày.

## **BẢNG THEO DÕI QUAN HỆ TÌNH BẠN TRONG 21 NGÀY**

Qua 21 ngày sắp tới, sau đây là những gì tôi sẽ làm để giúp con tôi học xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn: Nhìn vào ánh mắt.

---

---

### **SÁCH VỀ XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN**

#### **Dành cho phụ huynh và giáo viên**

*The Shy Child: A Parent's Guide to Preventing and Overcoming Shyness from Infancy to Adulthood.* (In lần thứ 2) tác giả Philip G. Zimbardo và Shirley Radl (New York: Doubleday, 1999).

Một cuốn sách dành cho cha mẹ của các trẻ có tính nhút nhát ở bất cứ lứa tuổi nào. Rất hay!

*The Shy Child: Helping Children Triumph over Shyness*, tác giả Ward Kent Swallow cùng với Laurie Halse Anderson (New York: Time Warner, 2000). Sách hướng dẫn thực hành nuôi dạy trẻ, cung ứng các giải pháp thực tế, từng bước giúp các trẻ nhút nhát hướng đến cuộc sống tự tin hơn.

*The Shyness Breakthrough: A No-Stress Plan to Help Your Shy Child Warm Up, Open Up, and Join the Fun*, tác giả Bernardo J. Carducci (Emmaus, Pa.: Rodale, 2003). Được một trong những chuyên gia hàng đầu trên thế giới viết về thái độ nhút nhát. Đây là một cuốn sách cần đọc. Gói ghém những ý tưởng giúp bạn hiểu khía cạnh nhút nhát cá biệt của con bạn, sách còn bao gồm những kế hoạch dễ thực hiện giúp con bạn đối diện thành công với những thách thức mà tính nhút nhát đặt ra cho trẻ.

#### **Dành cho trẻ**

*I Don't Know Why... I Guess I'm Shy: A Story About Taming Imaginary Fears*, tác giả Babara S. Cain (Washington, D.C.: Hiệp Hội Tâm Lý Mỹ, 1999). Cho trẻ biết các cảm xúc nhút nhát sẽ khiến cho trẻ khó hòa nhập vào được lối sống có niềm vui, khó tạo quan hệ bạn bè. Dành cho trẻ từ 5 – 8 tuổi.

*Little Miss Shy*, tác giả Roger Hargreaves (New York: Putnam Publishing Group, 1998). Một phần lý thú của bộ sách Ông Men và Cô Gái Nhỏ. Văn phong giản dị, các hình ảnh minh họa rất hợp với các trẻ nhỏ. Dành cho trẻ từ 3 – 7 tuổi.

*Painfully Shy: How to Overcome Social Anxiety and Reclaim Your Life*, tác giả Barbara G. Markway và Gregory P. Markway (New York: St. Martin's Press, 2001). Hai nhà tâm lý lâm sàng viết cho người lớn, sách đưa ra những phương pháp giúp các cá nhân nhút nhát kiềm chế được sự ngần ngại giao tiếp xã hội. Các bậc cha mẹ có thể áp dụng một số những ý tưởng này để giúp cho các thanh thiếu niên hay âu lo tự rèn luyện.

*Shy Charles*, tác giả Rosemary Wells (New York: Penguin Putnam Books for Youngs Readers, 2001). Charles ở tuổi mẫu giáo im lặng, ít nói – và tình trạng đó không gây phiền phức cho nó chút nào. Charles phản đối tất cả những nỗ lực của cha mẹ muốn biến nó thành một trẻ có tính hòa đồng hơn. Dành cho trẻ từ 4 – 7 tuổi.

### **Vấn đề quan hệ tình bạn 19**

#### **Anh chị em ruột**

**Cách ứng xử hàng ngày:** Xích mích, cãi nhau, khóc lóc và gây tổn thương đến cảm xúc; cảm xúc ghen ghét hoặc thiên vị.

**Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn:** Cùng nhau giải quyết vấn đề mà không cần đến người lớn.

“Mẹ ơi, bảo Kara đừng đánh con nữa!”

“Tránh xa bạn của em ra. Anh không tìm được bạn cho mình sao?”



“Con ghét chị ấy! Mẹ không bảo chị ấy cho qua được sao?”

## CHUYỆN GÌ KHÔNG ỔN?

Chuyện ganh tị giữa anh chị em ruột là một trong những vấn đề gây bức bối nhất ở ngay tại gia đình. Xét cho cùng, phần lớn cha mẹ đều sẵn sàng thừa nhận là họ luôn luôn hình dung con cái họ không những hòa hợp với nhau mà còn biết quan tâm đến nhau như bạn bè tốt nhất và thân thiết nhất. Cho nên, khi con cái họ cấu xé, đánh lộn, xích mích và ganh tị với nhau sẽ khơi dậy một nhận thức dữ dội, khó chấp nhận, thay cho hình ảnh đẹp đẽ về sự yêu thương, thân hữu và sự đùm bọc lẫn nhau trong cả cuộc đời. Những điều xuất phát từ miệng của các anh các chị chúng có thể làm bạn tự hỏi tại sao bạn đã không sinh chỉ một đứa con độc nhất (hoặc sinh cách nhau cả hai mươi tuổi.)

Đôi khi có những vấn đề nghiêm trọng giữa anh chị em ruột thịt về chuyện ganh tị, hiềm khích, nhục mạ, hoặc xâm phạm đến cơ thể nhau, quyền làm anh làm chị và sự lấn lướt. Nhưng thông thường hơn chỉ có những xung khắc liên tục hàng ngày xảy ra giữa những người sống cùng với nhau trong một nhà, chẳng hạn như ai được dùng máy vi tính, ai được tắm vòi bông sen trước, ai được cầm cái điều khiển từ xa và ai sẽ được dùng điện thoại. Nếu bạn để ý tới những chuyện này và không giải quyết chuyện xoi mói hoặc cái vĩa, thì tình hình ở nhà có thể leo thang thành Thế chiến thứ III.

Như vậy bạn có thể làm gì? Đừng nổi giận cố bắt mọi thứ phải bình đẳng – điều đó không thể xảy ra! Và đừng mong đợi không thực tế về chuyện lúc nào cũng có sự hòa thuận với nhau, vì vấn đề gây gổ vẫn thường thấy, và đôi khi nó còn là vấn đề không sao tránh khỏi. Nhưng những cuộc đụng độ chớp nhoáng vào cả ngày lẫn đêm không bao giờ hết, không phải là điều cần thay thế. Có một số điều bạn có thể làm để giảm bớt tính ganh tị, xung khắc, cãi vã và giúp các con bạn tôn trọng nhau. Không những vậy, các kỹ năng tương tự ấy có thể có tác dụng với bạn bè của chúng. Ai biết? Cuối cùng con cái bạn có thể đi tới chỗ quý mến và nâng đỡ nhau. Đó là ý nghĩ thú vị, phải không?

## TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?

Sau đây là một số nguyên nhân về các cuộc gây gổ, ghen ghét và oán giận giữa anh chị em ruột. Hãy đánh dấu xác định các ô có thể áp dụng:

- Bạn có mong đợi nhiều hơn ở đứa con đầu của bạn không?
- Có một đứa trẻ nào gây được sự quan tâm nhiều hơn không?
- Bạn có bênh đứa nào không?
- Có một đứa nào trong các anh chị em ruột, hiện không được nghe theo hoặc bị lợi dụng không?
- Bạn có nuông chiều đứa con út không?
- Bạn có so sánh các con mình đứa này trước mặt đứa kia không?
- Bạn có tạo các cơ hội cho từng trẻ để nuôi dưỡng các năng khiếu của nó không?
- Ánh mắt bạn có sáng ngời lên khi bạn nhìn mỗi đứa con với độ xúc cảm như nhau không?
- Bạn có quan tâm đến trò tiêu khiển, bạn bè, trường học và sở thích của mỗi trẻ đồng đều như nhau không?
- Bạn có đặt ra những nguyên tắc và trông đợi đối với từng đứa con mà các đứa khác đều cho là công bình không?
- Bạn có chia việc nhà, phần thưởng và các cơ hội cho các đứa con của bạn đồng đều không?
- Bạn có mong đợi con cái mình chia sẻ quan hệ bạn bè của chúng không? Chúng có luôn đoàn kết khi bạn bè chúng ghé đến không? Điều đó có gây ra ghen ghét vì không có thời gian “riêng tư” với bạn bè không?
- Các con bạn thực sự có tính tình, tính cách, khả năng, ưu thế và lối sống khác nhau không?
- Có trẻ nào trong số con cái của bạn có cha mẹ khác không? Gia đình bạn có phải là một gia đình đa văn hóa không?
- Bạn có nghĩ mình đúng là không có đủ thời gian, sức lực cũng như các nguồn lực khác để dành

cho tất cả các con bạn không? Hoặc các con bạn có cảm giác đó không?

- Bạn có xung đột với người phối ngẫu không? Các con bạn có bắt chước thái độ của bạn không?

- Hoặc có thể tất cả những xích mích giữa anh chị em ruột là vì đơn giản chúng không biết cách làm thế nào để giải quyết các vấn đề riêng tư của nhau không? Chúng có luôn cậy dựa vào bạn làm người đứng giữa dàn xếp không?

Suy đoán nào của bạn thích hợp nhất với lý do tại sao các con của bạn gây gổ với nhau? Viết ra đây.

---

---

---

## XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

### Tự giải quyết vấn đề với nhau mà không cần đến người lớn

Một trong những cách hay nhất để giảm bớt các cuộc gây gổ giữa anh chị em ruột là tự mình đứng ra như một người dàn xếp, người đứng giữa giải hòa, hoặc người giải quyết vấn đề. Thay vào đó, dạy con cái bạn cách giải quyết các xung khắc giữa anh chị em, rồi sau đó mong đợi chúng tự giải quyết được các vấn đề của riêng chúng. Sau đây là các bước chúng sẽ cần để giải quyết các vấn đề của chúng mà không cần đến bạn.

1. *Bình tĩnh.* Con sẽ chẳng bao giờ giải quyết được vấn đề nếu con còn bực bội. Vì thế hãy quyết định xem con có cần nghỉ một lúc để tách nhau ra hay không. Bỏ đi ra cho tới khi con bình tĩnh, hoặc nói “tạm ngưng” cho tới khi cả hai đưa lấy lại được bình tĩnh và có thể kết thúc được vấn đề.

2. *Tìm ra vấn đề thực sự.* Thay phiên nhau nói những gì làm con bực mình. Đừng ngắt lời nhau.

3. *Tập trung vào vấn đề, chứ không phải vào bất cứ ai trong anh chị em.* Trước hết điều đó giúp nghĩ đến chuyện gì anh chị em đã làm con khó chịu, và tránh cho rằng chỉ vì tính cách và cá tính của anh chị em của con khiến gây ra những chuyện gây gổ bực tức. Đừng chỉ mặt đặt tên. Đừng nhục mạ. Hãy theo sát vào sự kiện.

4. *Dùng tiếng xưng hô ngọt ngào để nói lên những gì gây phiền phức.* Đừng có thái độ “mày phải làm thế này, mày phải làm thế kia.” Thay vào đó hãy nói, “Anh rất bực khi em lấy các thứ của anh. Anh muốn em phải hỏi anh trước đã.” “Chị không thích bị chọc ghẹo. Làm ơn ngưng ngay.” “Em không có lượt chơi và như vậy là không công bằng. Em muốn được chơi theo phiên.” “Em phải giải bài tập ở nhà và cần sử dụng điện thoại.”

5. *Luôn tôn trọng và bình tĩnh.* Không được chỉ mặt đặt tên, sỉ nhục và có những lời châm chọc. Con phải luôn tôn trọng và cũng phải biết lắng nghe phía bên kia.

6. *Đồng ý giải pháp công bằng không cần tới cha mẹ.* Hãy nghĩ ra những giải pháp cho vấn đề của con. Hãy đưa ra nguyên tắc: Không đến với bố hoặc mẹ trừ khi có anh chị em nào gây tổn thương, hoặc chính con đã cố gắng giải quyết vấn đề này hết sức mà nó vẫn quá rắc rối. Khi đó hãy đồng ý về giải pháp mà các con cảm thấy tốt nhất cho cả hai bên và cố gắng làm điều đó.

### TÔI NÊN NÓI GÌ?

- *Tự nhận xét về chuyện gì xảy ra.* Vai trò của bạn trong các cuộc xung khắc giữa anh chị em ruột còn quan trọng hơn nhiều so với vai trò ấy trong cuộc xung khắc có thể xảy ra giữa các con bạn với bạn bè của chúng. Vì thế hãy dành chút thời gian và tự hỏi, “Tôi có cư xử thiên vị không? Tôi có thực sự cảm thấy thoải mái hơn và thích ở với Joey hơn so với Alicia không? Tôi có đối xử thiếu công bằng không? Tôi có lúc nào cũng vội vàng giải quyết vấn đề của chúng để bây giờ lần nào chúng cũng trông chờ tôi đến cứu chúng không?” Bạn cũng nên nói chuyện với người phối ngẫu và các thành viên khác trong gia đình để cùng tham gia xem xét chuyện gì đang xảy ra và cần thực hiện những gì.

- *Xoa dịu mọi người.* Nếu có xích mích, hãy can thiệp khi các cảm xúc đang dâng cao *trước khi*

cuộc cãi nhau leo thang. Dùng bất cứ những lời nói nào có tác dụng nhất để trấn an mọi người: “Tại sao hai con không chạy một vòng ra ngoài?” “Hãy thực hiện năm cú nhảy ếch,” “Đi xem tivi đi,” “Hít ba hơi sâu và chậm,” “Nằm xuống ít phút,” hoặc “Vuốt ve chú gấu bông đi,” Nếu cần, tách hai trẻ ra cho tới khi chúng bình tĩnh và có thể xử hòa: “Mẹ thấy hai đứa đang bức tức cần phải bình tĩnh lại. Con về phòng con và còn con vào phòng kia cho tới khi các con có thể nói chuyện ôn hòa với nhau.”

- *Hãy để từng trẻ bày tỏ ý kiến.* Sau khi chúng đã bình tĩnh, gọi chúng đến với bạn. Yêu cầu từng đứa lần lượt giải thích ý kiến của mình về những gì đã xảy ra. Đưa ra những nguyên tắc: “Mỗi đứa đều sẽ đến lượt mình nói. Nhưng khi một người nói người kia phải hoàn toàn im lặng. Không được phép ngắt lời.” Nếu bạn chưa hiểu rõ, yêu cầu làm sáng tỏ: “Con có thể giải thích lại cho mẹ về điều đó không? Khi các trẻ nói xong, hãy nói tóm gọn lại ý kiến của nó để cho trẻ biết là bạn đã hiểu. “Bây giờ mẹ muốn nghe ý kiến phía anh con.” *Lời khuyên:* Mục đích của bạn là từ từ làm cho các con bạn không cần đến bạn phải là người đứng ra dàn xếp cho chúng. Hãy giúp chúng họ, các kỹ năng dàn xếp và giải quyết vấn đề để chúng có thể giải quyết những xung khắc của chính chúng. Điều này sẽ làm giảm bớt cảm xúc oán giận giữa anh chị em chúng rất nhiều, và không xảy ra tình trạng phân xử thiếu công bằng.

- *Nhận rõ các cảm xúc.* Đôi khi chỉ cần người nào đó biết việc gì đã gây tổn thương đến cảm xúc của trẻ: “Con bị xúc phạm vì con nghĩ chị con được đối xử tốt hơn con.” “Con bức bối vì con chưa được dùng máy vi tính lần nào.”

- *Nhìn vấn đề theo phía bên kia.* Các trẻ thường vướng vào cảm giác là chúng bị đối xử thiên vị đến nỗi chúng không dùng lại được để nghĩ người kia cảm thấy như thế nào. Vì thế hãy hỏi, “Bây giờ hãy nhìn vấn đề theo phía bên kia. Chị con cảm thấy như thế nào?” Các cuộc nghiên cứu cho thấy trẻ ở tuổi sắp đi học và tuổi mẫu giáo chỉ mới bắt đầu phát triển khả năng nhận biết về ý nghĩ của người khác; chúng sẽ cần sự giúp đỡ và cần được thường xuyên nhắc nhở “thử nghĩ chị con có thể cảm thấy làm sao.” Vì thế hãy thường xuyên hướng dẫn các con bạn.

- *Không nhiều chuyện.* Đặt ra một nguyên tắc bắt buộc: “Nếu con không nói cho mẹ biết điều sẽ giúp anh con tránh được rắc rối hoặc tránh bị tổn thương, thì mẹ không muốn nghe chuyện đó.” Hãy luôn trước sau như một: “Có phải đây là điều các con không thể tự giải quyết được với nhau không?” Hoặc “Điều này có ích hay vô ích?” Nguyên tắc ấy có tác dụng rất tốt trong việc kiềm chế vấn đề nhiều chuyện, nhục mạ và bép xép giữa anh chị em ruột.

- *Khuyến khích hợp tác.* Lần sau bạn quan sát các con bạn chia sẻ hoặc cùng vui chơi với tinh thần hợp tác, hãy để cho chúng biết là bạn hãnh diện về thái độ của chúng. Nếu các trẻ biết bạn đánh giá cao các nỗ lực của chúng, thì chúng có khuynh hướng lặp lại những thái độ đó hơn. “Mẹ thực sự đánh giá cao hai con lần này đã giải quyết được ổn thỏa với nhau. Các con thật ngoan.” “Mẹ để ý thấy cả hai đứa đều đã nỗ lực giúp nhau tìm cách dọn dẹp các đĩa DVD. Việc làm thật đáng khen.” Cách tốt nhất để các trẻ học các thái độ hợp tác – chẳng hạn như thay phiên nhau, chia sẻ và giúp đỡ – là bắt chước người khác. Chúng càng muốn bắt chước cách cư xử của người khác nếu người đó rất có ảnh hưởng đối với chúng. Vì thế nếu bạn muốn các con bạn có tinh thần hợp tác, thì chính bạn phải làm gương về thái độ ấy.”

## TÔI NÊN LÀM GÌ?

- *Trung thực.* Không cha mẹ nào hoàn hảo. Đôi khi cha mẹ cư xử thiên vị, không công bằng hoặc gây áp lực cho đứa con này hoặc đứa con kia quá nhiều. Hãy nhận vấn đề này về mình và cố hết sức thu xếp điều đó. Các chuyên gia đề nghị bạn viết một danh sách những điểm bạn thích nhất và không thích nhất về mỗi trẻ. Nếu danh sách của bạn nghiêng về phía này hay phía kia hơn, thì điều đó có thể là tín hiệu cho bạn biết có vấn đề tiềm tàng. Vì thế hãy phản ánh trung thực và quyết tâm thay đổi thái độ của bạn.

- *Không bao giờ so sánh.* Đừng nói, “Tại sao con không đánh bóng chày được như anh con?” Trẻ có thể bắt đầu nghĩ là nó thua kém anh chị em dưới con mắt cha mẹ chúng. “Khi chị con ở tuổi con chị con luôn được điểm 10.” Những lời nói ra này cũng có thể gây lo lắng cho trẻ đã được khen, mà nó cảm thấy bị thêm áp lực.

- *Tránh gán ghép.* Những biệt danh gia đình thường gọi cho “vui vui”, chẳng hạn như, Con Cù Làn hoặc Con Heo Con có thể đối với trẻ khi nghe chúng chẳng thấy vui chút nào. Những biệt danh này có thể bám theo trẻ mãi, thậm chí ở bên ngoài gia đình và cứ tạo ra các cảm xúc không xứng hợp với trẻ.

- *Khuyến khích quan hệ tình bạn bên ngoài.* Một số cha mẹ nghĩ anh chị em trong nhà không cần các mối quan hệ khác ở bên ngoài gia đình, hoặc cho rằng anh chị em ruột nên chia sẻ chung một số bạn bè với nhau. Thực ra, mỗi trẻ đều cần một nhóm bạn riêng và các mối quan hệ thân thiết bên ngoài gia đình. Trong một số trường hợp, có thể bạn cần phải nhắc nhở là nếu bạn bè của một đứa trong số anh chị em chúng sẽ ghé tới, thì anh chị em của nó không can dự vào hoặc làm phiền chúng.

- *Chăm sóc các điểm mạnh cá biệt.* Thí dụ, nếu trẻ vượt trội về mỹ thuật, cung cấp cho trẻ bút chì màu và vở tô màu, khuyến khích trẻ tham gia các lớp mỹ thuật. Nhìn nhận năng khiếu đặc biệt của trẻ và chăm sóc cho riêng trẻ trong số anh chị em của nó, và có thể làm tăng thêm lòng tự trọng của trẻ.

- *Không thiên vị.* Trong các cuộc xung khắc giữa bạn bè và anh chị em ruột, luôn có thái độ trung lập và chỉ đưa ra lời gợi ý khi các trẻ có vẻ bị bế tắc. Việc thiên về một bên sẽ tạo nên các oán ghét và các cảm giác về sự thiên vị. Anh chị em trong cùng một gia đình từ 5 tới 11 tuổi thường rất có thể ganh tị với nhau. Trẻ nhỏ tuổi hơn có thể còn non dại chưa hiểu được lý lẽ đằng sau những hành động của cha mẹ chúng; vì thế, việc tỏ ra quá nhạy cảm với các vấn đề kinh địch nhau vào giai đoạn này có thể đòi hỏi nhiều thời gian để duy trì tình trạng yên ổn trong gia đình.

- *Dành thời gian riêng cho mỗi trẻ.* Tùy theo thời gian làm việc của bạn, hãy để ra một khoảng thời gian dành cho mỗi trẻ khi chúng cần sự quan tâm riêng. Trong lúc các anh chị em khác của trẻ vắng nhà hoặc không có người lớn khác để ý đến chúng, lần lượt dành cho mỗi đứa con một dịp đi chơi đặc biệt với bạn, chẳng hạn như đi mua sắm, xem phim hoặc đi ăn kem.

- *Phải nhận rằng không thể luôn luôn dàn xếp mọi chuyện công bằng được.* Đừng để bạn hóa ra nổi giận khi cố dàn xếp mọi chuyện sao cho bình đẳng và công bằng. Điều đó đúng là không thực tế. Ngoài ra, cuộc sống thực tế không phải lúc nào cũng công bằng. Cách tinh tế là giảm đến mức tối thiểu những tình trạng làm đổ vỡ tình anh chị em trong nhà hoặc các mối quan hệ với trẻ cùng trang lứa và gây ra oán ghét kéo dài.

## LỜI KHUYÊN VỀ TÌNH BẠN

### Giá trị lâu dài cho việc giải quyết vấn đề

Bạn có dạy con bạn cách làm thế nào để giải quyết những vấn đề của riêng chúng chưa? Nghiên cứu cho thấy làm như vậy sẽ giảm đến mức tối thiểu các vụ gây gổ giữa anh chị em trong nhà với nhau. Tiến sĩ George Spivack và Myrna Shure, các nhà tâm lý học có trụ sở ở Philadelphia, đã cho tiến hành cuộc nghiên cứu về đề tài này trên 25 năm, khám phá ra rằng chúng ta có thể dạy trẻ từ 3 tới 4 tuổi biết cách để ra thời gian xem xét các vấn đề của chúng. Họ cũng khám phá ra các trẻ khéo giải quyết vấn đề thì ít có thể trở thành bốc đồng và gây hấn khi tình hình không theo chiều hướng của chúng, trẻ thường biết quan tâm hơn, có cảm xúc hơn và có khả năng tạo quan hệ bạn bè, thường cũng đạt được thành đạt hơn về mặt học vấn.

### BẢNG THEO DÕI QUAN HỆ TÌNH BẠN TRONG 21 NGÀY

Qua 21 ngày sắp tới, sau đây là những gì tôi sẽ làm để giúp con tôi học xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn: Tự giải quyết vấn đề với nhau mà không cần đến người lớn.

---

---

# SÁCH VỀ XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

## Dành cho phụ huynh và giáo viên

*Kids, Parents, and Power Struggles: Winning for a Lifetime*, tác giả Mary Sheedy Kurcinka (New York: HarperCollins, 2001). Những phương pháp sáng tạo trong việc đấu tranh giành quyền lực sẽ giúp mọi người hiểu biết tốt hơn trong gia đình. Hãy xác định nguyên nhân của những sự đấu tranh ấy thay vì thể hiện sự bất mãn.

*Loving Each One Best: A Caring and Practical Approach to Raising Siblings*, tác giả Nancy Samalin (New York: Bantam Books, 1997). Sách hướng dẫn dành cho các bậc cha mẹ, với những lời khuyên về cách làm thế nào để giải quyết những nhu cầu thúc bách, những ganh tị giữa các anh chị em, tình trạng căng thẳng, và các ý nghĩ sai quấy hoặc không công bằng.

*Positive Discipline A-Z: 1001 Solutions to Everyday Parenting Problems*, tác giả Jane Nelsen, Lynn Lott và H. Stephen Glenn (Roseville, Calif.: Prima, 1999). Nguồn tư liệu nuôi dạy trẻ rất hay. Sách bao gồm những phần đặc biệt hữu ích, như “bạn bè đánh nhau”, “anh chị em trong nhà ganh tị” và “anh chị em trong nhà ẩu đả.”

*Siblings Without Rivalry: How to Help Your Children Live Together So You Can Too*, tác giả Adele Faber và Elaine Mazlish (New York: Avon, 1998). Một cuốn sách nuôi dạy trẻ rất hay mà các cha mẹ “cần đọc”, để giải quyết các vấn đề như anh chị em trong một nhà ganh tị, đánh nhau và cạnh tranh nhau căng thẳng.

## Dành cho trẻ

*Bang, Bang, You're Dead*, tác giả Louise Fitzhugh (New York: HarperCollins, 1969). Cuộc ẩu đả giữa hai trẻ giành quyền làm chủ một quả đồi, rồi sau đó lại dàn xếp được các mối bất hòa với nhau. Dành cho trẻ từ 5 – 8 tuổi.

*Katie Did It*, tác giả Becky Bring McDaniel (Danbury, Conn. Children's press, 1994). Trẻ út luôn bị đổ lỗi cho những bất hạnh của tất cả anh chị em nó, cho tới một ngày nó lấy được lòng tin bằng cách tự làm một điều gì đó thật tốt. Dành cho trẻ từ 4 – 8 tuổi.

*Superfudge*, tác giả Judy Blume (New York: Bantam Books, 1994). Một cuốn sách thú vị dành cho các trẻ lớn phải đối phó với những đứa em nghịch. Dành cho trẻ từ 8 – 12 tuổi.

*The Berenstain Bears Get in a Fight*, tác giả Stan và Jan Berenstain (New York: Random House, 1995). Anh chị em Gấu vướng vào một cuộc ẩu đả với nhau và mẹ Gấu giúp chúng giải quyết vấn đề ôn hòa. Dành cho trẻ 4 – 8 tuổi.

*The Pain and the Great One*. Tác giả Judy Blume (New York: Simon & Schuster, 1984). Một người chị tám tuổi và một em trai 6 tuổi kể tất cả về nhau và về cuộc tranh tài để xem bố và mẹ thương ai nhất. Dành cho trẻ từ 5 – 10 tuổi.

## Vấn đề quan hệ tình bạn 20

### Trẻ ngủ qua đêm ở nhà người khác

**Cách ứng xử hàng ngày:** Sợ rời xa nhà, muốn trở về nhà.

**Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn:** Xa nhà trong sự tin cậy.

“Mẹ ơi, xin đừng bắt con đi!”

“Nếu họ lại cho ăn món bông cải xanh thì sao?”

“Con về nhà được không nếu con không thích?”

## CHUYỆN GÌ KHÔNG ỒN?

Những trẻ ngủ qua đêm ở nhà người khác là một cách rất tốt để giúp trẻ gắn kết một mối quan hệ. Đây là một dịp để hai trẻ được ở chung với nhau cả một đêm và thực sự học được cách làm thế nào để sống hòa hợp với nhau. Không những vậy, nếu con bạn là trẻ ngủ qua đêm ở nhà một người bạn, thì bạn

cũng có thêm được khoảng thời gian rảnh rỗi để lo chuyện khác. Nghe có vẻ vui vui, nhưng đối với một số người trong chúng ta, đây lại là một vấn đề hết sức nhức đầu. Đối với nhiều trẻ, ý tưởng trải qua một đêm xa cha mẹ là điều rất sợ hãi – nhất là vào một vài lần đầu. Và điều đó có thể cũng gieo rắc chút hoài nghi trong tâm trí bạn nữa: Tôi có nên để nó đi không? Nó đã đủ lớn chưa? Liệu nó có yên ổn qua đêm như thế không? Tại sao nó không muốn đi – tôi có nhất định phải làm như vậy không? Nếu con bạn đã lớn, thì có một loạt những chuyện lo lắng khác nhau: Liệu nó có được quản lý tốt không? Liệu nó có ngủ được không? Liệu có chuyện rượu bia không? Có *thật* nó và bạn nó sẽ ở lại trong nhà suốt đêm không? Nếu bạn chưa biết rõ về khuynh hướng mới của trẻ vị thành niên và thanh thiếu niên đi ngủ qua đêm ở nhà người khác có cả nam lẫn nữ, thì bạn cũng có thể liệt thêm vấn đề đó vào những điều bạn phải lo lắng. Liệu các thành viên khác phái có trải qua đêm chung với nhau không? Một vấn đề khá thú vị về chuyện nuôi dạy trẻ!

### **TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?**

Nếu con bạn lo lắng việc ngủ qua đêm ở nhà người khác, thì sau đây là một số điều giúp bạn hình dung ra những gì sẽ diễn ra:

- Bạn có hối thúc con bạn quá sớm và quá nhanh không?
  - Có nỗi sợ hay lo lắng nào khiến cho trẻ ngần ngại ngủ qua đêm ở nhà người khác không? Chẳng hạn như, trẻ có sợ bóng tối, chó hay mèo của chủ nhà, một anh chị hoặc cha mẹ của bạn, không có mặt của bạn trong trường hợp có chuyện xảy ra không?
  - Trẻ có ngại ngùng là mình mút ngón tay cái vào ban đêm, cần có đèn sáng, ngủ với thú nhồi bông, ngáy hoặc đái dầm ra giường không?
  - Các nguyên tắc của gia đình trẻ kia có khác với gia đình con bạn hoặc chẳng có nguyên tắc nào cả không? Cả hai trường hợp có thể là vấn đề lớn đối với con bạn.
  - Trẻ có sợ là nó có thể làm cho bạn thất vọng nếu nó không thể ngủ qua đêm ở nhà người khác được? Có thể có bạn bè hay anh em trong nhà chọc ghẹo nó nếu nó không dám đi ngủ qua đêm ở nhà người khác không? Hoặc bạn có đặt ra nguyên tắc là một khi bạn đã bỏ nó ở nhà người bạn đó rồi, thì chỉ tới ngày hôm sau bạn mới tới đón nó về không?
  - Bạn có thực sự biết những gì diễn ra trong gia đình kia không? Chẳng hạn như, có thể con bạn ngại ngùng vì cha mẹ ở gia đình đó la lối, uống rượu, hút thuốc hoặc xem phim tối trẻ mà con bạn không chịu được? Đối với trẻ lớn tuổi hơn: có thể có chất gây nghiện, rượu, không có giờ đóng cửa tắt đèn, hoặc có thể có một “dự tính trốn ra ngoài” mà cha mẹ ấy có thể không hay biết không?
  - Con bạn có bị đem ra làm mục tiêu chọc ghẹo về những lo lắng *của bạn* không? Có thể bạn đang đưa ra một thông điệp lẫn lộn: “Chắc chắn mẹ muốn con đi, nhưng mẹ không yên tâm khi con đi.” Con bạn có nghe lén được bạn bày tỏ mối lo không biết chuyện này sẽ tiến triển ra sao, hoặc bạn có nghe các tin đồn về những chuyện đã xảy ra trước đây đối với trẻ ngủ ở nhà người khác? Bạn đã xác minh được những tin đồn đó là thật hay do người ta bịa đặt? Có chuyện gì khác bạn cần quan tâm – không phải là cha mẹ trẻ ở nhà con bạn ngủ qua đêm nhưng là các trẻ khác được rủ đến ngủ qua đêm ở đó không? Bạn có thể làm gì để làm vơi bớt các mối lo lắng của bạn?
  - Có “nhóm bạn xấu” cùng ngủ qua đêm không? Hoặc có nhóm trẻ hoặc một trẻ nào đó mà bất cứ khi nào chúng tụ tập với con bạn là dường như có chuyện rắc rối không? Bạn có thể làm gì để vơi đi nỗi sợ sệt của trẻ? Bạn có thể tin được con bạn là các vấn đề trước đây sẽ không được lặp lại không?
- Bạn nghĩ đâu là lý do chính khiến con bạn không muốn rời xa bạn vào đêm? Viết ra đây:

---

---

---

### **TÔI NÊN NÓI GÌ?**

- *Hỏi về bất cứ môi âu lo nào.* “Có điều gì con muốn mẹ tìm ra giải pháp, chẳng hạn như, thực đơn bữa tối có món gì, xem có các trẻ khác được mời hay không hoặc bữa sáng có món gì?” “Mẹ có cần phải nói với mẹ Annie cắm điện ngọn đèn ngủ cho con không?” “Con có nhớ phòng tắm ở chỗ nào không?” *Lời khuyên :* Bạn có thể khuyến khích trẻ đưa ra những câu hỏi tương tự. Nhưng mục tiêu trên hết vẫn là giúp con bạn cảm thấy thoải mái ở xa nhà một đêm.

- *Cho biết rõ giờ giấc.* “Mẹ sẽ có mặt ở nhà cả đêm.” “Mẹ mang theo điện thoại di động cả đêm vì thế con có thể gọi cho mẹ bất cứ lúc nào.”

- *Đưa ra một thời gian đến đón rõ ràng.* “Mẹ sẽ có mặt tại đó đúng mười giờ sáng mai để đón con.”

- *Giảm thực hiện sơ suất.* Vậy nếu con của bạn không trải qua một đêm yên ổn thì sao? Nếu bạn muốn điều này có tác dụng lâu dài, hãy nhấn mạnh tới các mặt thực hiện tích cực. “Con ở lại đó trẻ hơn hai giờ so với giờ ngủ của con. Thời gian sẽ lâu hơn lần trước nhiều.” “Chẳng có vấn đề gì. Con sẽ có nhiều cơ hội ngủ qua đêm ở nhà bạn bè nữa.”

- *Nói rõ các trông đợi về thái độ cư xử.* “Mẹ hy vọng là con sẽ nói với mẹ của Annie nếu con muốn bất cứ cái gì, hoặc có bất cứ chuyện gì không ổn.” “Nhớ là tối nay con phải theo nguyên tắc của nhà họ, chứ không phải nguyên tắc nhà mình.”

## XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

### Tự tin khi xa nhà

Bất cứ khi nào con bạn được mời ngủ qua đêm tại nhà người khác, trẻ cần tìm ra những câu trả lời cho các câu hỏi, chẳng hạn như những câu hỏi dưới đây để chắc chắn trẻ cảm thấy thoải mái về việc sẽ ở đó. Vì thế hãy giúp trẻ đưa ra một bản liệt kê những gì trẻ cần biết, rồi sau đó khuyến khích trẻ hỏi chủ mời của nó.

1. *Khuôn khổ thời gian.* Giờ nào tôi phải đến và giờ nào tôi sẽ rời đi?

2. *Các thứ mang theo.* Tôi phải mang theo những gì? Tôi có cần đem theo túi ngủ không? Tôi có cần bất cứ loại quần áo đặc biệt nào không?

3. *Các trẻ khác.* Liệu có các trẻ khác ở lại ngủ qua đêm không? Nếu có, đó là những ai? Những người lớn ở bên cạnh sẽ là ai?

4. *Các sinh hoạt.* Chúng tôi sẽ làm gì? Có một kế hoạch không?

5. *Ăn uống.* Chúng tôi sẽ chuẩn bị cho những món ăn gì? Tôi có cần ăn rồi mới đến không, hoặc sẽ có bữa tối, bữa quà hoặc bữa sáng không? Các món gì sẽ được phục vụ?

6. *Mối quan tâm đặc biệt.* Bạn có nuôi thú cưng nào không? Con chó ngủ ở đâu? Có người nào khác là người ăn chay không? Nếu tôi không tắm vòi sen có được không? Bạn có để đèn vào ban đêm không?

- *Đánh giá cao những điều tiết lộ.* Nếu có vấn đề, hãy đánh giá cao việc con bạn cảm thấy an toàn và đủ gần để nói với bạn về những gì xảy ra với nó. “Mẹ lấy làm vui là con đã cho mẹ biết con chó ấy làm cho con sợ. Mẹ chắc chắn con chó của họ phải bị nhốt ở ngoài.” Mẹ đánh giá cao việc con tiết lộ là mấy thằng con trai có kế hoạch trốn ra ngoài uống rượu ở công viên. Bây giờ mẹ hiểu tại sao con không cảm thấy thoải mái ở đó.”

## TÔI NÊN LÀM GÌ?

- *Chắc chắn con bạn sẵn sàng.* Con bạn có ngủ trong giường riêng của nó suốt đêm hoặc nó leo lên giường bạn vào lúc 2 giờ sáng không? Trẻ có gặp vấn đề nào lúc rời bạn để đi học, đi nhà trẻ hoặc đến nơi chăm sóc trẻ ban ngày không? Con bạn có khá hòa hợp với đứa trẻ này để trải qua cả đêm với nhau không? Trẻ có cảm thấy thoải mái với cha mẹ đứa trẻ ấy không? Con bạn đã bao giờ trải qua đêm xa nhà mà không có bạn, hoặc ngay cả một người thân chưa? Một cuộc khảo sát được *Sesame Street* cho tiến hành đã cho thấy là hầu hết các cha mẹ nói con cái họ đủ lớn để trải qua đêm xa nhà

nêu nó ở vào khoảng bảy tuổi. Hãy nhớ rằng tuổi tác không quyết định được điều gì hoàn toàn chắc chắn: tất cả còn tùy thuộc vào trẻ và *bạn* là người hiểu con bạn nhất.

- *Thực tập.* Đối với một trẻ còn chưa sẵn sàng, cho ngủ qua đêm lần đầu tại chính nhà *bạn*. Đôi khi điều đó có ích nếu con bạn dùng những “thứ để cảm thấy yên tâm” (xem các điểm kế tiếp) để cho một trẻ ngủ qua đêm tại chính nhà bạn trước tiên. Hoặc thử để con bạn ngủ qua đêm với ông, bà hoặc anh chị em họ.

- *Gói theo một số “thứ để cảm thấy yên tâm”.* Một vài thứ được gói theo thậm chí có thể làm đứa trẻ hay lo lắng nhất cảm thấy được thoải mái hơn. Có thể mang theo một số thứ sau: một đèn pin nếu trẻ sợ bóng tối hoặc ở lại một ngôi nhà mới quen biết, trái cây khô trộn ép thành bánh hoặc bánh sandwich (phòng trường hợp trẻ “không thích” theo bữa ăn ở đó), gói và chần riêng cho trẻ hoặc thậm chí một điện thoại di động để trẻ yên tâm lúc nào cũng có thể gọi bạn nếu thực sự cần. Một túi ngủ với lớp bọc cao su bên trong có thể giúp trẻ có tật đấm dằm cảm thấy thoải mái hơn phòng trường hợp lỡ xảy ra. Nghĩ về những thứ làm cho con bạn cảm thấy yên tâm hơn.

- *Gặp phụ huynh.* Bất kể con bạn bao nhiêu tuổi, vẫn nên gặp trực tiếp cha mẹ của bạn của nó. Bạn cần chắc chắn là họ sẽ quản lý cả đêm cho các trẻ và có sẵn số điện thoại của bạn. Cho biết rõ là bạn muốn được gọi nếu có bất cứ chuyện gì, và nói rõ các vấn đề đặc biệt có thể phát sinh.

- *Có thái độ gửi gắm tích cực.* Vui vẻ và lạc quan khi bạn xếp hành trang cần thiết và sẵn sàng lên đường. Đến tận nhà, gặp cha mẹ ấy và chờ tới khi con bạn tỏ ra ổn định. Ôm hẳn trẻ vào lòng và hôn. Sau đó rời khỏi, đừng nản nã.

- *Xác lập tín hiệu nếu cần.* Nếu con bạn có thể đổi ý vào phút chót, hãy xác lập tín hiệu riêng giữa con bạn và bạn trước thời gian đó, chẳng hạn như một cái vẫy tay hoặc một cái giật tai. Trẻ có thể đưa ra tín hiệu đó cho bạn khi bạn mới đến. Một sự chọn lựa khác là gọi điện tới nơi con bạn ở vào thời điểm đã được dàn xếp để nói với cha mẹ ở nhà ấy (hoặc với con bạn) để biết được tình hình diễn ra như thế nào.

- *Đón con bạn về nếu cần.* Nếu con bạn gọi điện xin về, hãy bình tĩnh và lái xe tới nhà trẻ đang ở. Nói chuyện riêng với trẻ để xác định trẻ thực sự muốn làm gì. Bạn không bao giờ biết được: trẻ có thể đổi ý. Bất cứ bạn làm gì, đừng làm to chuyện chỉ vì một “buổi chiều không như ý,” hoặc lấy cớ gì đó để trẻ phải ở lại. Thay vào đó, chỉ cần khẳng định lại với trẻ (và chính bạn) là sẽ còn có những lần khác.

## LỜI KHUYẾN VỀ TÌNH BẠN

### Sự tái phạm

Đúng, bạn đã đi qua tất cả các bước và con bạn đã có một vài lần ngủ qua đêm ở nhà bạn nó với kết quả tốt đẹp. Bạn ở nhà mừng thầm và sẵn sàng cho một buổi tối yên ả được cuộn tròn trong chăn với một cuốn sách thật hay bên lò sưởi. Bỗng nhiên, “tiếng điện thoại reo.” Đó là điện thoại từ chủ nhà nơi trẻ ngủ qua đêm. “Bà vui lòng tới đón Johnny? Nó chắc đang rất khổ sở.” Đừng nản chí. Cứ việc đi đón trẻ về và nhớ rằng đây hoàn toàn là một chuyện bình thường. Sự tái phạm là thường xuyên và là một phần có thể tiên liệu cho việc học các kỹ năng mới. Vì thế đừng phản ứng quá đáng, hãy lạc quan và luôn tỏ ra nâng đỡ, cố thử lại lần sau. Mọi chuyện rồi sẽ tốt đẹp hơn.

### BẢNG THEO DÕI QUAN HỆ TÌNH BẠN TRONG 21 NGÀY

Qua 21 ngày sắp tới, sau đây là những gì tôi sẽ làm để giúp con tôi học xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn: tự tin khi xa nhà:

---

---



## **Dành cho phụ huynh và giáo viên**

*Slumber Parties: What Do I Do?* tác giả Wilhelminia Ripple, Kathryn Totten, Heather Anderson và Dianne Lorang (Littleton, Colo.: Oakbrook, 2002). Những câu hỏi với các từ có tính nghi vấn như điều gì, tại sao, và như thế nào, về các nhóm bạn sinh hoạt và ngủ qua đêm với nhau, với những câu trả lời cho hầu hết mọi thắc mắc của cha mẹ có thể nghĩ tới, từ giải quyết chuyện đái dầm tới việc khẳng định xem một trẻ đã thực sự sẵn sàng ngủ qua đêm ở nhà bạn của nó chưa. Sách dành cho cha mẹ của các trẻ từ 9 – 12 tuổi.

## **Dành cho trẻ**

*Ira Sleeps Ovet*, tác giả Bernard Waber (Boston: Houghton Mifflin/Walter Lorraine Books, 1975). Ira hồi hộp trải qua đêm tại nhà Reggie, cho tới khi chị của nó nêu ra câu hỏi xem nó có cần đưa theo con gấu nhồi bông hay không. Một cuốn sách rất hay nói về việc ngủ qua đêm ở nhà bạn ngay lần đầu tiên. Dành cho trẻ từ 4 – 7 tuổi.

*Slumber Parties*, tác giả Penny Warner (Minnetonka, Minn.: Meadowbrook, 2000). 25 chủ đề đầy đủ chi tiết về nhóm bạn sinh hoạt và ngủ qua đêm, bao gồm những ý tưởng về những lời mời, các việc trang trí, các trò chơi, các sinh hoạt, thức ăn, những sự ưu ái và các băng đĩa hình. Dành cho trẻ từ 9 – 12 tuổi.

*Super Slumber Parties* (American Girl Library), tác giả Brooks Whitney và Nadine Bernard (Middleton, Wis.: Pleasant Company, 1997). Làm thế nào để chuẩn bị cho các nhóm bạn sinh hoạt và ngủ qua đêm trở nên càng vui hơn: tất cả các loại chủ đề, thủ công, những lời mời, thức ăn, trò chơi và nhiều hơn thế nữa. Dành cho trẻ từ 9 – 12 tuổi.

*The Sleepover Book*, tác giả Margot Griffin và Jane Kurisu (Toronto: Kids Can Press, 2001). Mọi thứ cần thiết cho nhóm bạn sinh hoạt và ngủ qua đêm, từ việc lập kế hoạch chuẩn bị trước ngày tụ tập cho tới bữa sáng hôm sau. Dành cho trẻ từ 9 – 12 tuổi.

## **Vấn đề quan hệ tình bạn 21**

### **Mách lẻo**

**Cách ứng xử hàng ngày:** Nói các chuyện không tốt về bạn bè và làm cho bạn bè gặp rắc rối.

**Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn:** Ý thức những gì nói ra và khi nào nói.

“*Mẹ. Sara lại nhỏ bậy.*”

“*Chờ cho tới khi tôi mách giáo viên việc cậu mới nói gì.*”

“*Mày sắp rắc rối to vì đã làm chuyện đó.*”

## **CHUYỆN GÌ KHÔNG ỒN?**

Ai muốn có một người bạn hay mách lẻo những chuyện không hay của bạn với người có quyền hành? Các trẻ có thể lan truyền những tiếng đồn đại về bạn bè, nhưng thông thường hành động mách lẻo là việc trẻ kể cho cha mẹ, giáo viên, huấn luyện viên biết về chuyện gì đó. Và hầu như luôn luôn là để làm cho trẻ kia gặp rắc rối. Việc mách lẻo là hành vi bắt đầu có khi các trẻ ở tuổi mẫu giáo. Thực ra, nó là bước đầu tiên trên con đường dẫn tới thái độ làm phiền hà khác “ở bất cứ tuổi nào”, được gọi là bép xép có ác ý. (Xem thêm vấn đề Bép Xép). Hành động mách lẻo không có phẩm chất vị tha – nó chỉ gây ra những cảm xúc không tốt giữa người mách lẻo và người bị mách lẻo và thường dẫn tới sự oán ghét và những mối quan hệ bị đổ vỡ. Đối với các trẻ khác, một người mách lẻo là kẻ không ai có thể tin tưởng được hoặc là kẻ muốn khoác lên mình cái tên “đạo đức hai lòng”. Đối với người lớn, trẻ mách lẻo cũng có thể bị tiếng xấu. Liệu bạn có thích một trẻ ở gần mình lúc nào cũng phàn nàn hoặc quấy rầy bạn vì những chuyện bất bình không đâu không?

## **TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?**

Bắt đầu bằng cách tự hỏi mình xem điều gì có thể kích thích con bạn mách lẻo. Sau đây là một số khả năng có thể xảy ra:

- Trẻ có thể đang mong được bạn quan tâm không?

- Có phải trẻ đang cố để được làm chủ tình hình không? Hãy nghĩ kỹ về điều đó: bạn có thể đưa một anh chị em trong gia đình đó hoặc một đứa bạn đi đến tình trạng rắc rối.

- Có phải nó cố đẩy lùi trẻ đã làm tổn thương nó không? Điều này có thể là cách trả đũa của nó không? (Nếu phải, xem thêm vấn đề Xích Mịch và Đổ Vỡ.)

- Trẻ có bị kẹt vào một vấn đề mà nó không biết cách làm thế nào để giải quyết, và đang trông chờ người lớn bước vào chinh đốn mọi thứ không? (Nếu có, xem thêm vấn đề Cãi Nhau.)

- Phải chăng trẻ không có đủ thời gian ở bên bạn và dùng cách mách lẻo cho bạn biết chuyện gì đang xảy ra với cuộc sống của nó?

- Có phải trẻ ít kiểm chế được cơn bốc đồng và không thể kìm nén được những ý nghĩ đó không? (Nếu đúng, xem thêm vấn đề ở phần Nóng Nảy.)

- Trẻ có cố gắn mình vào nhóm trẻ lớn vì các trẻ đồng tuổi với nó không chịu để cho nó vào nhóm của chúng không?

- Trẻ có đầu óc quá ganh tị không? Một phạm vi luân lý quá gay gắt có thể dẫn tới tình trạng trẻ tự cho mình là đúng khiến bạn bè xa lánh. *Một cuộc nghiên cứu toàn diện của Jean Piaget về sự phát triển của trẻ cho thấy trẻ em từ 4 tới 5 tuổi đặc biệt nhạy cảm với việc tuân theo các nguyên tắc và các sự mong mỏi của người lớn; chúng nhìn mọi sự bằng màu trắng và màu đen, trẻ thường cảm thấy bốn phần của chúng là phải kể lại tất cả những “chuyện xấu” qua cảm nhận mà chúng nhìn thấy xảy ra.*

- Trẻ có thiếu kỹ năng quyết đoán và không thể tự bênh vực mình không? Trẻ phải dùng đến hành động mách lẻo để bạn có thể hiểu được các nhu cầu của nó đối với các trẻ khác không? (Nếu có, xem thêm vấn đề Áp Lực của Trẻ Cùng Tuổi.)

- Trẻ có nghĩ nó là “người phụ tá bé nhỏ” của bạn không? Có lẽ bạn đã nhấn mạnh ý tưởng này không? “Cám ơn vì đã cho mẹ biết!” “À, đó không phải loại bạn mà con cần giao du.” Có thể bạn đang là một người vô tình khuyến khích trẻ mách lẻo do hưởng ứng tích cực với mọi lời ta thán chẳng ra đâu của trẻ?

Suy đoán nào của bạn thích hợp nhất về lý do tại sao con bạn mách lẻo? Một điều nhỏ nào bạn có thể làm để bắt đầu thay đổi thói quen của trẻ? Viết ra đây:

---

---

---

### TÔI NÊN NÓI GÌ?

- *Nói rõ cách cư xử mới của bạn.* “Kể từ nay mẹ sẽ không nghe con khi con kể cho mẹ biết về những điều xấu của bạn bè con. Và mẹ cũng không muốn con kể cho người nào khác.” Nguyên tắc ấy có thể chỉ đơn giản là: “Điều nói ra này có ích hay vô ích?”

- *Chỉ rõ sự thiệt hại xảy ra.* “Mẹ để ý thấy George không nói chuyện với con hơn một tuần nay. Có phải con nghĩ có chuyện gì đó khiến con phải nói với giáo viên là nó nhận thêm một phần ăn trong phòng ăn tự phục vụ không?”

- *Điều chỉnh một trẻ quá tỉ mỉ.* “Mẹ biết điều đó thực sự làm con khó chịu nếu các trẻ khác gọt bút chì của chúng khi chúng không được cho phép. Nhưng giáo viên nói với mẹ là con đang làm gián đoạn lớp học và khiến các bạn nổi giận vì con.” “Mẹ cảm phục con biết quan tâm tới chuyện tái xử lý rác như thế nào, nhưng nếu con mách huấn luyện viên mỗi lần một trong các đồng đội của con vất lon sắt vào giỏ rác thông thường, thì nó cũng bị phiền hà.”

- *Giải thích vai trò của bạn.* Cho con bạn biết mình chỉ là người hướng dẫn, chứ không phải là người giải quyết, và giữ vững lập trường. Một số trẻ mách lẻo không phải để “mách tội” một trẻ khác,

mà chúng làm như vậy để muốn bạn trở thành người giải quyết các vấn đề của chúng. “Mẹ biết con có thể tự giải quyết vấn đề này một mình. Mẹ hoàn toàn tin tưởng là con có thể tìm được cách giải quyết vấn đề này.”

## XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

### Ý thức những gì nói ra và khi nào nói

Sau đây là một số bước quan trọng con bạn có thể đi qua để giúp con bạn phân biệt giữa mách lẻo và hành động có trách nhiệm. Giải thích sự khác nhau giữa hành động mách lẻo và việc báo cáo. Hành động mách lẻo là khi con cố tình nói về ai đó để gây cho họ bị *rắc rối*. Việc báo cáo là khi con nói về ai đó để họ *tránh được rắc rối*.

1. *Có vấn đề thực sự không?* Nhìn xung quanh và tự hỏi chính con xem đây thực sự có phải là một vấn đề cần kể lại hay không? Có ai đó có thể bị tổn thương không? Có ai đó có thể gặp rắc rối không? Nếu có, nên báo cáo lại. Nếu không, tốt nhất là giữ kín vấn đề chỉ mình biết.

2. *Nếu đúng, hãy hành động có trách nhiệm.* Ai là người thích hợp nhất để báo cáo lại vấn đề này? Chọn một người có thể giúp con: cha mẹ, giáo viên, huấn luyện viên hoặc một bạn lớn tuổi hơn.

3. *An toàn hơn là hối tiếc.* Con có thể lo lắng là việc báo cáo điều gì đó thực sự sai quấy, khi giải quyết có thể gây rắc rối hoặc làm cho bạn con tức giận. Nhưng nếu lương tâm con mách bảo con là người nào đó có thể bị tổn thương, thì con phải nói ra các mối bận tâm của con vì lợi ích của người đó và sự an toàn của một ai đó.

4. *Nếu không có vấn đề an toàn, đừng nói gì cả.* Điều đó không cần thiết và có thể là chuyện mách lẻo gây tổn thương.

### TÔI NÊN LÀM GÌ?

- *Hỏi người chung quanh.* Nói chuyện với những người lớn khác biết rõ về con bạn. Trẻ có tỏ cùng thái độ mách lẻo ở nơi họ giống như bạn đã thấy ở nhà không? Cho họ biết là bạn đang giải quyết vấn đề ấy và sẽ trân trọng những phản hồi của họ về thái độ của con bạn trong tương lai.

- *Buộc tuân theo nguyên tắc không mách lẻo.* Cho biết thái độ rõ ràng về những gì là thích đáng cần báo lại và những gì không cần. Cách tốt nhất để dẹp bỏ tật mách lẻo là đặt ra qui định: cho con bạn biết là nếu chuyện báo cáo có ý *tránh cho người bị báo cáo gặp rắc rối hoặc thiệt hại* thì bạn mới chịu nghe. Nguyên tắc ấy không những có giá trị ở nhà mà còn ở cả trong cuộc đi chơi bằng xe chung, khi có những trẻ khác đến nhà và ở ngoài nhà bạn.

- *Giải thích sự khác nhau giữa mách lẻo và hành động có trách nhiệm.* Cho con bạn biết là có những lúc rõ ràng bạn cần trẻ nói cho bạn biết xem ai đó bị nguy hiểm hoặc nếu như một tai họa có thể xảy ra. Trước khi chúng nhận trách nhiệm về cuộc sống của chính mình hoặc nhận trách nhiệm về cuộc sống của một người khác, 75 phần trăm các trẻ đều thổ lộ cho một đứa bạn biết về ý định của mình. Đứa bạn ấy thường lưỡng lự không muốn nói cho người lớn biết vì sợ làm cho đứa trẻ ấy gặp rắc rối. “Nếu con biết bất cứ ai đã đe dọa gây tổn thương người nào đó hoặc cho chính con, mẹ muốn con nói cho mẹ biết ngay.”

- *Vào vai.* Đôi khi con bạn hiểu sự khác nhau giữa mách lẻo và hành động có trách nhiệm có thể khó phân biệt, vì thế bạn có thể dựng lên những cảnh tượng khác nhau hoặc đóng những vai khác nhau để thể hiện các tình huống ấy một cách thực tế hơn.

- *Dùng nguyên tắc vàng.* (Nguyên tắc này là: hãy làm những gì mình muốn người khác làm cho mình trước khi mình làm cho người khác.) Hỏi con bạn, “Đó có phải điều mà con muốn người nào đó nói về con không?” Giúp trẻ hiểu tại sao nó không cần mách lẻo về một đứa bạn.

- *Hãy nhất quán.* Bí quyết để loại bỏ tật mách lẻo là phải trước sau như một trong cách cư xử của bạn mỗi lần con bạn mách lẻo.

- *Xây dựng sự kiểm chế cơn bốc đồng.* Con bạn có nói buột miệng ra điều này vì nó không thể tự

kiêm chế không? Nếu đúng, thì cách tốt nhất để kiềm chế tật mách lẻo là ra dấu hiệu “hãy khoan” bằng cách giơ một ngón tay trở lên trời. Điều đó giúp trẻ có dịp dừng lại, kìm nén các tư tưởng ấy và bạn hy vọng sẽ ngăn chặn được cơn thúc bách mách lẻo của nó.

## LỜI KHUYÊN VỀ TÌNH BẠN

### Nói ra hay không nói ra

Một cuộc khảo sát gần đây cho thấy 81 phần trăm những thanh thiếu niên ở Mỹ cho biết hiện nay chúng sẵn sàng hơn, sau làn sóng tấn công kinh hoàng vào các khu trường trung học, để báo cáo về các học sinh có thể đưa ra lời đe dọa đến sự an toàn của nhà trường. Chắc chắn phải cho con bạn biết điều này không phải là mách lẻo hay búp xép có ác ý. Bạn muốn trẻ là một trong những học sinh “sẵn sàng”. Khi vấn đề đó xảy đến với sự an toàn của nhà trường, các trẻ có thể là “người phát hiện” nhạy bén nhất: (ở Mỹ) 3/4 trẻ ở tuổi vị thành niên phạm tội giết người hoặc tự tử đều chia sẻ ý định của mình với các trẻ cùng tuổi. Hãy tạo ấn tượng cho con bạn về tầm quan trọng của việc nói cho người lớn biết những mối lo âu chính đáng của chúng, với việc bảo đảm là chuyện báo cáo của chúng sẽ được đón nhận một cách nghiêm túc.

### BẢNG THEO DÕI QUAN HỆ TÌNH BẠN TRONG 21 NGÀY

Qua 21 ngày sắp tới, sau đây là những gì tôi sẽ làm để giúp con tôi học xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn: ý thức những gì nói ra và khi nào nói.

---

---

---

### SÁCH VỀ XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

#### Dành cho phụ huynh và giáo viên

*Dealing with Tattling: The Conflict Resolution Library*, tác giả Don Middleton (New York: Rosen, 1999). Sách giải thích mách lẻo là gì và tại sao người ta mách lẻo, hậu quả có thể ra sao, sau đó đưa ra giải pháp chọn lựa cho thái độ này và các cách giải quyết vấn đề do mách lẻo gây ra.

#### Dành cho trẻ

*Armadillo Tattletale*, tác giả Helen Ketteman (New York: Scholastic, 2000). Đề ý đến chuyện của chính mình đôi khi còn bị gay go, nhất là khi hai cái tai quá khổ chỉ vừa đủ cho chuyện nghe lén, rồi sau đó bóp méo sự thật. Chủ đề truyền đạt một thông điệp rất có ý nghĩa: búp xép có thể gây tổn thương và xem thường việc tôn trọng tính riêng tư của người khác. Dành cho trẻ từ 5–8 tuổi.

*Telling Isn't Tattling*, tác giả Kathryn M. Hammerseng (Seattle: Parenting Press, 1996). Nhiều trẻ gặp rắc rối về việc phân biệt sự khác nhau giữa báo cáo và mách lẻo. Cuốn sách dành cho các trẻ nhỏ, giúp chúng hiểu được khi nào nói cho người lớn biết chúng cần giúp đỡ và khi nào tự đối phó với các vấn đề của chính chúng. Dành cho trẻ từ 4 – 7 tuổi.

*The Way It Happened*, tác giả Beborah Zemke (Boston: Houghton Mifflin, 1988). Đây là trường hợp điển hình về những tiếng đồn có thể thổi phồng và lan rộng đến nỗi vượt khỏi khuôn khổ của nó. Dành cho trẻ từ 6 – 9 tuổi.

### Vấn đề quan hệ tình bạn 22

#### Bị chọc ghẹo

**Cách ứng xử hàng ngày:** Không biết xử trí thế nào khi bị bạn bè chọc ghẹo; cảm thấy bị đem ra để chế nhạo; phản ứng lại thái quá với lời nói đùa cho vui.

**Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn:** Đưa ra những lời đối đáp.

“Nó không còn là bạn con nữa. Nó chỉ biết chế nhạo con.”

“Nó gọi con là Bốn Mắt, bây giờ ai cũng gọi như vậy. Con ghét nó.”

*“Con đã bảo nó đừng đem con ra để chế nhạo, nhưng nó chỉ cười!”*

## **CHUYỆN GÌ KHÔNG ỒN?**

Chọc ghẹo là một trong những khía cạnh khó chịu của trẻ ở tuổi đang lớn mà hầu hết chúng ta đã trải nghiệm, nhưng sự thật rõ ràng là một số trẻ có vẻ đã bị chọc ghẹo nhiều hơn mức có thể chịu đựng của chúng. Tất nhiên chúng ta bảo con cái chúng ta hãy “coi thường điều đó” và “đừng coi nó quá nghiêm trọng,” nhưng một số trẻ không thể coi vấn đề một cách đơn giản như thế. Những lời châm chọc cứ làm cho nó day dứt!

Cách con bạn phản ứng lại như thế nào với việc bị chọc ghẹo rất có thể ảnh hưởng tới khả năng tạo quan hệ bạn bè và duy trì tình bạn. Mang tiếng là phản ứng lại quá mạnh, luôn coi vấn đề quá nghiêm trọng hoặc không thể xem thường những lời nói đùa cho vui, đều có thể ảnh hưởng đến mức độ quan hệ xã hội của trẻ. Chúng ta hãy nhìn thẳng vào vấn đề đó, các trẻ không muốn gần gũi với trẻ luôn bị chọc ghẹo. Tình trạng này làm tăng thêm khả năng các trẻ ấy cũng có thể bị đem ra chọc ghẹo. Và chúng đặc biệt không muốn ở gần trẻ lúc nào cũng khóc nhe, lai nhái hoặc hù dọa để “báo trước” khi nào thì bạn bè mới được chọc ghẹo cho vui.

Mặc dù có thể không thể ngăn cản trẻ nói những thứ thô tục với con cái chúng ta, nhưng chúng ta có thể giảm thiểu các dịp mà con trai và con gái chúng ta sẽ trở thành mục tiêu đem ra chọc ghẹo. Cách tốt nhất là bằng cách dạy trẻ biết đáp trả như thế nào để sau này các trẻ khác chán không muốn chọc ghẹo nữa. Ngày nay khi bạn nghĩ về số trẻ có đầu óc tinh quái ấy, và thấy chúng phải nhận được sự phê phán gắt gao thì mới chịu buông tha những đứa được gọi là bạn chúng ra chọc ghẹo, bạn có thể thấy được việc học các nghệ thuật đối đáp là một phần cần thiết của khả năng sẵn có của mọi trẻ trong quan hệ bạn bè.

## **TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?**

Sau đây là một số câu hỏi giúp bạn xác định tại sao con bạn gặp vấn đề chọc ghẹo. Đánh dấu xác định những điều có thể áp dụng cho con bạn.

- Trẻ quá nhạy cảm không? Trẻ có tính dễ chạm tự ái làm cho nó coi chuyện chọc ghẹo thân mật thành quá nghiêm trọng không? (Nếu có, xem thêm vấn đề Quá Nhạy Cảm.)

- Đây có phải là lần đầu tiên con bạn bị chọc ghẹo không? Gia đình bạn có luôn luôn can ngăn những lời nói đùa thân mật ở nhà không?

- Có thể con bạn không phân biệt sự khác nhau giữa chọc ghẹo thân mật và khích bác? Có thể các trẻ thực sự chỉ “chọc cho vui” không? (Xem thêm vấn đề Bị Ức Hiếp và Bị Quấy Nhiễu.)

- Trẻ dễ trở thành mục tiêu đem ra chọc ghẹo vì trẻ phản ứng lại bằng cách khóc nhe, lai nhái hoặc hù dọa “sẽ mách” không? (Xem thêm vấn đề Mách Lẻo.)

- Con bạn có chọc ghẹo các trẻ khác không? Trẻ có dùng khả năng khôi hài để “chinh phục” bạn bè không? Trẻ có thể “chửi” lại mà không “chấp nhận lời chọc ghẹo” không? (Xem thêm vấn đề Quá Nhạy Cảm.)

- Trẻ còn non dại – ở tuổi đang phát triển hoặc đúng theo lứa tuổi – và như vậy trẻ có xử lý hơi chậm hơn các trẻ cùng tuổi với nó không?

- Con bạn có “đị biệt” so với các trẻ khác vì lý do này hay lý do kia không? (Xem thêm vấn đề Đị Biệt.)

- Chỉ có một trẻ hay một nhóm trẻ chọc ghẹo và làm phiền nhiều nó nhiều hơn cả? Những trẻ khác có đang trải qua cùng vấn đề như thế không? (Xem thêm vấn đề Phe Nhóm.)

Xem lại các mục trên và viết suy nghĩ của bạn ra. Bạn cho là những lý do chính con bạn đang bị rắc rối về vấn đề này là gì?

---

---

## TÔI NÊN NÓI GÌ?

- *Hãy đưa vấn đề ra.* Trẻ rất ít khi đến với cha mẹ để yêu cầu giúp đỡ khi chúng bị chọc ghẹo, vì thế phải vận dụng đến khả năng nhạy bén của bạn. “Con trông rất bức bối. Có ai chọc ghẹo con không?” “Sally nói với mẹ là con và Kavin đã lại chửi nhau to vì nó chế nhạo con. Chúng ta hãy nói về chuyện đó.” Số lần chọc ghẹo và tính nhỏ nhen của trẻ trong xã hội chúng ta gia tăng đều; hãy để cho con bạn biết nó không đơn độc, dù cho điều đó sẽ không làm nguôi ngoai đi tất cả nỗi khổ sở.

- *Thu thập các dữ kiện.* Con muốn tìm ra xem điều này có phải chọc ghẹo thân tình hay ác ý, hoặc xem đó có thể là chuyện quấy nhiễu tình dục hay ức hiếp. (Nếu có, xem thêm vấn đề Bị Ức Hiếp và Bị Quấy Nhiễu.) “Chuyện gì đã xảy ra? Chuyện này trước đây xảy ra chưa? Có phải cũng là đùa trẻ hay chọc ghẹo trước đây không? Nó chọc ghẹo con về cái gì? Con nói lại gì? Điều đó có tác dụng không? Còn điều gì con có thể làm khác hơn không?” Mười chuyện hàng đầu mà các trẻ từ 8 tới 13 tuổi bị chọc ghẹo (từ nhiều đến ít) là: hình thức bên ngoài, năng lực, đặc điểm cá nhân (phái tính, chủng tộc, tôn giáo, văn hóa), thái độ, hoàn cảnh gia đình, những thứ sở hữu, ý kiến, tên, cảm xúc và bạn bè.

- *Nhìn nhận các cảm xúc.* Chuyện chọc ghẹo có thể làm tổn thương, cho nên hãy nhìn nhận các cảm xúc của con bạn, nhưng đừng phản ứng lại thái quá hoặc bảo trẻ là bạn sẽ lo cho chuyện đó. Đừng quá coi thường sự tổn thương của con bạn nếu trẻ nhiều lần bị chọc ghẹo một cách ác ý. Những nghiên cứu gần đây nhất cho thấy bộ não của chúng ta phản ứng lại với chuyện chọc ghẹo và hắt hủi giống như cách bộ não phản ứng lại sự đau đớn thể xác. Những lời nói khinh rẻ thực sự làm tổn thương con cái chúng ta. “Con có vẻ bối rối về những gì Scott nói.” “Nghe có vẻ như Kelly thực sự làm tổn thương tới cảm xúc của con.” “Con hẳn rất tức giận. Đó là những điều khá gây tổn thương mà bạn con đã nói với con.”

- *Phân biệt hai kiểu chọc ghẹo.* Có hai kiểu chọc ghẹo rất khác nhau – thân tình và có ác ý – và trẻ cần phải học để phân biệt chúng. Một nghiên cứu cho thấy 80 phần trăm trẻ em nhìn nhận chúng bị chọc ghẹo có ác ý, mục đích của sự chọc ghẹo là để làm cho người khác bị khốn khổ. Chỉ có 20 phần trăm cho rằng ý định của chuyện chọc ghẹo mang ý nghĩa thân tình. “Khi bạn con chế giễu về giọng nói, về trọng lượng của cơ thể hoặc về kính đeo mắt thì đó là kiểu chọc ghẹo có ý xấu. Chúng đã đem con ra làm trò cười và không cần quan tâm xem như thế có làm con buồn hoặc có làm con khóc hay không. Chuyện chọc ghẹo khi các trẻ chỉ đùa cho vui và bạn con không có ý đồ làm tổn thương đến cảm xúc của con thì đó là chọc ghẹo vui vẻ.” Con bạn có thể cần nhiều lần nói chuyện để giúp trẻ học phân biệt hai kiểu chọc ghẹo ấy, cho nên hãy dự trù các cuộc nói chuyện về sự khác nhau này một cách thường xuyên. Tuổi vị thành niên – và nhất là tuổi học cấp hai – là thời gian thường hay bị chọc ghẹo với thái độ và ngôn ngữ liên quan đến giới tính. Con trai thường tập trung vào những sự thay đổi về thể chất trong quá trình phát triển của con gái. Điều này không những không thích hợp và tác hại đến cảm xúc, mà còn được coi là một hình thức quấy nhiễu tình dục. Hãy nói chuyện với con trai bạn.

- *Nói về lý do tại sao trẻ chọc ghẹo.* Sau đây là một số lý do các trẻ cấp một và cấp hai thường hay chọc ghẹo: “Để làm cho mọi người đều cười.” “Chúng không cảm thấy bằng lòng về chính mình, vì thế chúng muốn làm cho trẻ khác cảm thấy tủi nhục.” “Chúng chọc ghẹo để được chú ý tới.” “Chúng nói chỉ giỡn chơi nhưng thực ra, chúng có ý đồ bên trong.” “Chúng chọc ghẹo để được coi ngang hàng.” “Những trẻ khác trong nhóm chúng làm điều đó và chúng muốn được “hòa nhập.”

## XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

### Đưa ra những lời đối đáp

Chắc chắn con bạn sẽ bị chọc ghẹo: đó là sự thật trong cuộc sống và là một thành phần quan trọng trong quá trình phát triển của trẻ. Một số trẻ ứng xử được vấn đề đó hầu như tốt hơn các trẻ khác và con bạn cũng có thể như vậy. Xem lại các nghệ thuật đối đáp ở phần Tôi Nên Làm Gì? rồi sau đó

chọn ý tưởng con bạn thích nhất. Luyện tập các lời đối đáp cùng với nhau nhiều lần cho tới khi một mình trẻ làm việc đó một cách thoải mái. Sử dụng các bước sau đây:

1. *Xác định xem chọc ghẹo thân mật hay khích bác.* Nếu đó là chuyện chọc ghẹo thân mật (người ấy đã đùa vui với con), hãy coi thường chuyện đó. Nếu là chọc ghẹo khích bác (đang chế nhạo con), cố gắng đừng nổi cáu.

2. *Xác định xem có nên đương đầu với tên chọc ghẹo hay không.* Nếu có vẻ như con có thể bị tổn thương, con cần có sự giúp đỡ.

3. *Nhìn thẳng vào mắt kẻ chọc ghẹo.* Đừng nhìn xuống. Ngẩng cao đầu và đứng thẳng.

4. *Giữ bình tĩnh.* Con không thể để cho tên chọc ghẹo nghĩ nó chọc tức được con. Cho nên đừng nổi cáu. Hít một hơi sâu để lấy bình tĩnh, tự nhủ mình “làm mặt lạnh,” hoặc đếm tới mười trong đầu con.

5. *Dùng giọng nói đồng dục, dứt khoát và nói những lời đối đáp đã tập luyện.* “Thôi đi!” “Chứ sao.” “Cám ơn nhiều, nhưng tôi đã nghe người ta nói rồi.” “Bạn thấy chứ; đó là vấn đề cả đời tôi.” “Như vậy thì sao?”

6. *Bỏ đi.* Đừng chửi tục hay chọc ghẹo lại kẻ chọc ghẹo mình. Cứ tiếp tục bước đi.

### TÔI NÊN LÀM GÌ?

Tôi đã nói đến các phương pháp đối đáp hiệu quả nhất mà các trẻ cho tôi biết là có tác dụng đối với chúng. Việc của bạn là chia sẻ các phương pháp ấy với con bạn, rồi bảo trẻ chọn một cách mà nó cảm thấy thoải mái nhất để thực hiện. Một phương pháp có thể có hiệu quả đối với trẻ này, nhưng có thể lại không có tác dụng cho trẻ khác. Dùng các bước trong Xây Dựng Kỹ Năng Quan Hệ Tình Bạn: Đưa Ra Những Đối Đáp để tập lại phương pháp này cho tới khi con bạn cảm thấy việc đối đáp được thoải mái trong cuộc sống giao tiếp xã hội thực tế của trẻ. Suellen Fried và Paula Fried, hai tác giả cuốn *Những Trẻ Ưc Hiếp và Những Trẻ Nạn Nhân*, nhấn mạnh rằng phần lớn trẻ em có thể học cách xử lý những sự kiện chọc ghẹo nếu chúng có được một trong các phương pháp đối phó với tình trạng lạm dụng ngôn ngữ.

- *Đặt câu hỏi.* “Tại sao bạn lại nói vậy?” “Tại sao bạn muốn nói tôi là ngốc [hoặc béo phì hoặc bất cứ điều gì] và làm tổn thương đến cảm xúc của tôi?”

- *Đưa ra lời nói thật rõ ràng “Tôi muốn”.* “Tôi muốn bạn để tôi yên” hoặc “Tôi muốn bạn đừng chọc ghẹo tôi nữa.” Cách tinh tế là nói ra lời nói rõ ràng dứt khoát để không nghe có vẻ như nhu nhược.

- *Biến điều đó thành lời khen.* “Này, cảm ơn nhiều. Tôi đánh giá cao chuyện đó.” “Đề ý đến vậy thì bạn thật tử tế.” “Cám ơn nhiều về lời khen ấy.”

- *Đồng ý.* “Bạn có lý đấy.” “Đúng một trăm phần trăm!” “Bingo, bạn thắng rồi!” “Người ta nói điều đó về tôi khá nhiều.”

- *Hãy nói “vậy sao?”* “Vậy sao?... sao cũng được.” “Vậy sao... Ai muốn?” “Vậy sao?... còn vấn đề của bạn là gì?” Nếu con bạn thích nghệ thuật này, nhớ đọc cuốn *The Meanest Thing to Say* (Nói điều nhỏ nhen nhất) của tác giả Bill Cosby (New York: Scholastic, 1997).

- *Thể hiện nhân cách.* “Cám ơn nhiều.” “Cám ơn bạn về nhận xét đó.” “Tôi đánh giá cao điều đó.” Nhớ nói điều như vậy để nghe có vẻ chân thành, rồi quay bỏ đi.

- *Dùng lời châm biếm.* “Như tôi muốn à?” “Cho tôi xin cái lỗ lời ấy.” “Ô, thật hay.” Trong khi đó “dáng điệu” phải thể hiện cho hợp: trợn tròn mắt và bỏ đi có thể là cách tỏ ra tinh tế. Điều này thường chỉ có tác dụng với trẻ lớn tuổi, hiểu được lời châm biếm.

- *Làm ngơ.* Bỏ đi thậm chí không thèm nhìn đến đứa chọc ghẹo, làm bộ như không thấy tên chọc ghẹo ấy, quay nhìn thứ khác và cười, tỏ ra hoàn toàn không quan tâm hoặc làm bộ không nghe thấy điều đó. Cách này có tác dụng nhất nếu con bạn đang gặp giai đoạn đưa ra những lời đối đáp còn khá khó

khăn. Điều đó có tác dụng nhất ở những nơi con bạn có thể trốn khỏi những đũa chọc ghẹo, thí dụ, ở khu giải trí hoặc ở sân chơi. Điều đó *không có tác dụng* ở trong chỗ tiếp giáp, như trên xe buýt nhà trường, tại bàn ở phòng ăn tự phục vụ. (Xem thêm vấn đề Quá Nhạy Cảm.)

- *Tỏ ra thật ngạc nhiên.* “Thật sao? Tôi chẳng biết chuyện đó.” “Cám ơn nhiều đã cho tôi biết.” Nói làm sao cho nghe có vẻ như bạn cho đó là một trò bịp.

- *Bày tỏ sự bất mãn.* “Thực sự làm tôi nổi khùng khi bạn chọc tôi như thế.” “Tôi không thích bạn chế giễu tôi trước mặt các trẻ khác. Bạn có thể cho đó là vui, nhưng đối với tôi không phải vậy.” “Nếu bạn muốn chúng ta tiếp tục là bạn của nhau, thì đừng chọc tôi nữa.” Nếu thực sự đây là đứa bạn của con bạn, nó đang gây ra khổ sở cho trẻ như thế, thì hãy khuyến khích con bạn bày tỏ sự bất mãn của mình.

## LỜI KHUYÊN VỀ TÌNH BẠN

### Tật chọc ghẹo lan đi như bệnh dịch

Hiệp Hội Giáo Dục Toàn Quốc (Mỹ) báo cáo là hàng ngày 160.000 trẻ bỏ lớp vì sợ bị học sinh khác quấy nhiễu, chọc ghẹo hoặc ức hiếp. Một bằng chứng khác nữa cho biết con bạn phải học một cách trong những phương pháp đối trả để dùng cho cả hai trường hợp: chọc ghẹo thân tình và chọc ghẹo khích bác.

### BẢNG THEO DÕI QUAN HỆ TÌNH BẠN TRONG 21 NGÀY

Qua 21 ngày sắp tới, sau đây là những gì tôi sẽ làm để giúp con tôi học xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn: Đưa ra những lời đáp trả.

---

---

## SÁCH VỀ XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

### Dành cho phụ huynh và giáo viên

*Easing the Teasing: Helping Your Child Cope with Name-Calling, Ridicule, and Verbal Bullying*, tác giả Judy S. Freedman (New York: McGraw-Hill, 2002). Một cuốn sách rất phong phú bao gồm những lời khuyên liên quan đến, những chuyện có thật trong đời sống hàng ngày và những ý tưởng giúp con bạn đối phó với những trẻ chế nhạo và chọc ghẹo.

*Good Friends Are Hard to Find: Helping Your Child Find, Make and Keep Friends*, tác giả Fred Frankel ( Los Angeles: Perspective, 1996). Những gợi ý rất hay để giúp trẻ nhỏ biết xử lý chuyện chọc ghẹo.

*Mom, They're Teasing Me: Helping Your Child Solve Social Problems*, tác giả Michael Thompson và Lawrence J. Cohen cùng với Catherine O'Neill Grace (New York: Ballantine, 2002). Những lời khuyên vững chắc để cha mẹ giúp con cái họ đối phó với các khía cạnh gây tổn thương cho trẻ trong quá trình phát triển.

*Sticks and Stones: 7 Ways Your Child Can Deal with Teasing, Conflict, and Other Hard Times*, tác giả Scott Cooper (New York: Random House, 2000). Sách tập hợp phong phú những phương pháp, những kịch bản mẫu và các bài tập dễ làm, để tạo cho trẻ sự tự tin, nói thẳng ra ý kiến để bênh vực mình và đối phó với những lời châm chọc.

*What to Do When Kids Are Mean to Your Child*, tác giả Elin McCoy (Pleasantville, N.Y.: Reader's Digest, 1997). Một tài liệu về những phương pháp hữu ích giúp con bạn đối phó với chuyện chọc ghẹo và ức hiếp.

### Dành cho trẻ

*Dealing with Teasing*, tác giả Lisa Adams (New York: Rosen, 1998). Một cuốn trong tủ sách Giải Quyết Xung Khắc cung cấp một số chọn lựa rất hay cho các vấn đề quan hệ tình bạn đối với trẻ. Sách



mô tả sự khác nhau giữa chọc ghẹo cho vui và chọc ghẹo gây tổn thương. Dành cho trẻ từ 6 – 9 tuổi.

*How to Handle Bullies, Teasers and Other Meanies: A Book That Takes the Nuisance out of Name Calling and Other Nonsense*, tác giả Kate Cohen-Posey (Highland City, Fla.: Rainbow Books, 1995). Những lời khuyên hữu ích về cách làm thế nào để bác bỏ ý đồ xấu của trẻ chọc ghẹo. Dành cho trẻ từ 10 – 13 tuổi.

*Let's Talk About Teasing*, tác giả Joy Wilt Berry (Chicago: Children's Press, 1985). Một cuốn sách hay về tật chọc ghẹo ở trẻ nhỏ. Dành cho trẻ từ 4 – 8 tuổi.

*Marvin Redpost: Why Pick on Me?* Tác giả Louis Sachar (New York: Random House, 1993). Bị cả lớp ức hiếp kết tội là kẻ hay chửi mũi vào chuyện người khác, Marvin Redpost bị bạn học xa lánh cho tới khi nó có thể chứng tỏ mình vô tội. Dành cho trẻ từ 8 – 11 tuổi.

*Simon's Hook: A Story About Teases and Put-Downs*, tác giả Karen Burnett (Roseville, Calif.: GR Publishing, 2000). Một nguồn tư liệu bổ ích có đầy những lời khuyên và lời đối đáp giúp con bạn xử lý chuyện chọc ghẹo. Dành cho trẻ từ 6 – 11 tuổi.

*Stick Up for Yourself! Every Kid's Guide to Personal Power and Positive Self-Esteem*, tác giả Gershen Kaufman, Lev Raphael và Pamela Espeland (Minneapolis, Minn.: Free Spirit, 1999). Hãy bênh vực chính mình! Sách hướng dẫn mọi trẻ về sức mạnh cá nhân và lòng tự trọng tích cực. Dành cho trẻ từ 11 – 14 tuổi.

*The Berenstain Bears and Too Much Teasing*, tác giả Stan và Jan Berenstain (New York: Random House, 1993). Sách giúp các trẻ nhỏ nhận ra ai cũng đều bị chọc ghẹo. Dành cho trẻ từ 4 – 8 tuổi.

*The Meanest Thing to Say*, tác giả Bill Cosby (New York: Scholastic, 1997). Tôi thích sách này! Sách không những khôi hài mà còn thực tế. Hãy cùng đọc với nhau, sau đó thực tập phương pháp đáp trả, mà Cosby gợi ý “VẬY thì sao.” Dành cho trẻ từ 5 – 10 tuổi.

### **Vấn đề quan hệ tình bạn 23**

#### **Xích mích và đổ vỡ**

**Cách ứng xử hàng ngày:** Hay cãi nhau với bạn thân; quá ích kỉ và không thể “bỏ qua” được; mất cả bạn thân.

**Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn:** Xin lỗi và sửa sai.

*“VẬY nếu nó là bạn thân nhất của tôi thì sao? Suốt đời, tôi sẽ không bao giờ nói chuyện với nó nữa.”*

*“Tại sao Jack ghét tôi? Tôi nghĩ chúng mình là bạn thân nhất của nhau.”*

*“Con không muốn kiếm bạn khác. Con muốn bạn cũ trở lại.”*

#### **CHUYỆN GÌ KHÔNG ỔN?**

Xích mích và đổ vỡ là một số những bài học khó khăn nhất mà các trẻ cần phải học để hòa đồng. Nhưng đây cũng là những chuyện người ta cho rằng sẽ phải xảy ra. Xét cho cùng, bất kể các trẻ nào ở gần nhau quá lâu rồi cũng sẽ có lúc cãi nhau – giống như các cặp vợ chồng cũng vậy. Thực ra, không cãi nhau mới là lạ. Nhưng điều đó không giảm bớt nỗi day dứt mà các vụ cãi nhau có thể gây ra và đặc biệt nhất là nếu chuyện đó liên hệ đến bạn thân. *Sự kết thúc một mối quan hệ tình bạn thân thiết có thể xảy ra trong tình trạng căng thẳng, ngay cả đối với trẻ. Các nhà nghiên cứu khám phá ra rằng các cha mẹ thường đánh giá không đúng mức ấn tượng hoặc tính nghiêm trọng của các trường hợp đổ vỡ tình bạn thân thiết, vì thế đừng coi nhẹ nỗi day dứt của con bạn.* Xét cho cùng, một người bạn thân là rất đặc biệt: đây là trẻ mà con trai hoặc con gái của bạn đã gần gũi trong thời gian dài, chia sẻ những chuyện riêng tư và phát triển các sở thích, cười nói với nhau và thậm chí đã khóc với nhau. Mặc dù hầu hết “những chuyện xích mích” chỉ là tạm thời, nhưng tất cả đều có kết cuộc không vui vẻ. Và nhất là khi chuyện chia tay liên quan đến một người bạn thân, thì sự mất mát ấy có thể hết sức day dứt. Mặc dù bạn không thể hàn gắn được tình bạn của con bạn thì có những điều bạn có thể nói và làm để

giúp con bạn xử lý vết rạn nứt ấy. Thực ra, dù cho sự bất hòa hoặc mất mát có thể nặng nề, kinh nghiệm ấy có thể giúp con bạn học được những bài học đáng giá về cuộc sống: cách xử lý các mối bất hòa và cách nhận ra thời gian nào cần phải tiếp tục tìm các bạn bè mới.

### **TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?**

Các chuyện xích mích và đổ vỡ trong tình bạn người ta cho là rồi sẽ phải xảy ra, nhưng ở một số trẻ nó xảy ra nhiều hơn nơi một số trẻ khác, đồng thời một số trẻ gặp khó khăn trong việc hồi phục trở lại nhiều hơn. Sau đây là một số vấn đề có thể cho thấy bạn cần phải theo dõi con bạn kỹ hơn về những vấn đề quan hệ tình bạn có thể xảy ra.

- Có chuyện xích mích khiến cho con bạn gặp khó ngủ hoặc khó tập trung không? Trẻ có tự rút lui hoặc tỏ ra bị buồn phiền không?

- Trẻ có không muốn ở gần những người khác, không muốn đi học hoặc gần các trẻ khác? Trẻ có dễ bực tức không? Thứ hạng trong học tập của trẻ có bị sụt? Nếu có bất cứ dấu hiệu nào trong các triệu chứng này xảy ra liên tục trong một vài tuần, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ.

- Bạn trẻ có phải là đứa sẵn sàng “bỏ qua” và con bạn không muốn chia tay với tình bạn ấy không? Trẻ có quá ích kỷ không?

- Trẻ có “bám theo” tình bạn cũ vì trẻ sợ nó không thể kiếm được một bạn mới không? Trẻ có thiếu các kỹ năng tạo quan hệ bạn bè không?

- Có phải trẻ sẽ không tha thứ hoặc không bỏ qua không? Có phải trẻ không chịu xin lỗi hoặc sửa chữa không? Trẻ có biết cách xin lỗi không? Xem Kỹ năng xây dựng tình bạn ở chương này, Xin Lỗi và Sửa Sai.

- Hai trẻ có thực sự hợp nhau không? Chúng có chia sẻ cùng các sở thích, tâm tính, các giá trị hoặc mức trưởng thành với nhau không? Có nên tiếp tục mối quan hệ ấy không?

- Con bạn (hoặc trẻ kia) có biết cách giải quyết các xung khắc hoặc giải quyết các vấn đề của nó không?

Suy đoán nào của bạn là thích hợp nhất về lý do tại sao con bạn gặp các vấn đề trong tình bạn, hoặc vẫn tiếp tục có các chuyện xích mích với đứa bạn này? Viết ra đây:

---

---

---

### **XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN**

#### **Xin lỗi và sửa sai**

Việc nhìn nhận mình sai và nói xin lỗi là những kỹ năng căn bản không những để làm bạn với nhau và duy trì tình bạn mà còn để hòa hợp trong bất cứ mối quan hệ nào. Trong một số tình huống hoàn toàn là lỗi của con bạn và trẻ cần phải sửa sai trước. Tất nhiên, trong các dịp khác, lỗi do cả hai bên, do đó cả con bạn và bạn nó cần sửa sai. Sau đây là các bước con bạn cần thực hiện bất cứ khi nào nó cần phải xin lỗi một đứa bạn.

1. *Nghĩ về những gì con đã làm không đúng.* Không sao, bạn con nhỏ nhen và vô cảm, nhưng con làm gì mà đã gây ra tổn thương ấy? Con có làm gì mà bạn con nghĩ rằng đúng là đang làm cho nó bực mình không? Có phải con không nghĩ là nó cảm thấy thế nào sao? Con có nói điều gì làm tổn thương đến tình cảm của nó không? Con nói điều gì sau lưng nó không? Con có cần phải xin lỗi không?

2. *Tìm lúc, nơi chốn và cách tiếp cận thích hợp nhất để xin lỗi.* Tìm lúc vui vẻ để nói chuyện hoặc gọi điện thoại cho bạn. Nếu con thực sự không thể gặp mặt bạn ấy, con có thể viết một lá thư.

3. *Cho biết những gì con hối tiếc.* Hãy chân thành và trung thực. Nói cho bạn con biết chính xác những gì con đã làm mà con lấy làm ân hận. “Minh đã... [nói ra những gì con đã] và mình lấy làm ân hận.” Và nếu con vẫn nghĩ bạn con sai, hãy nói, “Minh thực sự lấy làm tiếc có phần mình trong vấn

đề này.” Rồi sau đó mô tả ngắn gọn chuyện gì đã xảy ra. Bạn con có thể nhìn vấn đề không giống con, vì thế tốt hơn nên chia sẻ quan điểm của con về vấn đề ấy.

4. *Cho biết chắc chắn con sẽ cải thiện được điều đó ra sao.* Việc chỉ nói “xin lỗi” thôi chưa đủ để chinh đốn được các vấn đề. Hãy cho bạn con biết con dự định làm gì để cải thiện cho tình hình tốt đẹp hơn. Điều đó có phải là con sẽ sửa đổi được cơn nóng giận của mình không? Không bép xép nữa? Lắng nghe nhiều hơn? Theo lần lượt? Chơi thể thao hay hơn?

5. *Cho thời gian hàn gắn quan hệ tình bạn.* Nhớ là con không thể buộc bất cứ ai làm điều gì họ không muốn, và có nghĩa là con không thể bắt bạn con phải chấp nhận lời xin lỗi của con. Tất cả những gì con có thể làm là thú nhận mình sai và cố gắng sửa sai. Sau đó, chuyện chấp nhận hay không còn tùy thuộc vào bạn con.

## TÔI NÊN NÓI GÌ?

- *Đừng xem nhẹ sự tổn thương.* Các chuyện xích mích sẽ gây tổn thương, nhất là khi chúng liên quan tới một người bạn thân hoặc mối quan hệ bạn bè đã có từ lâu. *Myron Brenton* khuyên các cha mẹ giúp con cái họ “hiểu được rằng không bao lâu con nó có thể tìm được những người bạn khác nhưng cũng phải hiểu rằng nó không thể trông đợi người bạn mới đó có thể để ‘thay thế’ bạn cũ được.” Vì thế hãy nhìn nhận nỗi khổ sở của con bạn và bày tỏ sự lạc quan là nó sẽ hàn gắn lại được với đứa bạn ấy hoặc sẽ tìm thêm bạn bè.

- *Đặt ra các câu hỏi giả định.* Các mối bất hòa, dù cho khổ sở, cũng là một phần trong các mối quan hệ, nhưng nếu trẻ biết rút ra bài học từ chuyện xích mích ấy, thì chúng sẽ biết phải làm gì lần sau để mọi chuyện không thể trở nên tồi tệ. Giúp con bạn nghĩ ra cách giải quyết cho hoàn cảnh của nó bằng cách hỏi những câu hỏi như “Chuyện gì xảy ra giữa hai đứa? Đầu đuôi thế nào? Và con đã nói gì? Bạn ấy trả lời ra sao? Sau đó con làm gì? Mọi chuyện kết thúc ra sao? Chuyện gì con có thể nói hoặc làm khác đi không? Bây giờ có điều gì con có thể làm để hàn gắn chuyện giữa hai đứa?”

- *Có triển vọng vẫn còn thân thiện.* Các chuyện xích mích và tranh cãi là bình thường trong bất cứ quan hệ bạn bè nào, nhưng đôi khi trẻ thổi phồng các vấn đề lên quá mức. Và không bao giờ một xích mích nhỏ có thể hủy hoại cả một tình bạn tốt. Vì thế hãy giúp con bạn cân nhắc xem chuyện xích mích ấy có to chuyện như thế hay không. Đây là một vài câu hỏi nên đưa ra: “Bạn con thực sự có ý làm tổn thương con không? Nó có biết là con bị bức bối như thế nào không? Đây có phải là lần đầu nó làm như vậy hoặc nó thường xuyên làm như thế? Ngày mai hoặc tuần tới liệu con có còn để ý đến chuyện này nữa không? Có phải đây là chuyện con thực sự không thể bỏ qua được không? Con có sẵn sàng bỏ bạn nếu con không thể dàn xếp được vấn đề này không? Con có thể thực sự sống mà không coi nó là bạn mình được không?”

- *Chia sẻ các câu chuyện về tình bạn.* Kể cho con bạn các câu chuyện về tình bạn của chính bạn – những cố gắng, các mất mát và các sự hàn gắn. Giúp con bạn hiểu những xích mích như thế là chuyện thường tình. Bạn cũng có thể dùng những sách nói về chủ đề sự mất mát trong tình bạn. Tham khảo thêm phần Các sách nói về Kỹ năng xây dựng tình bạn ở chương này.

- *Gợi ý xin lỗi.* Nếu bạn đoán rằng con bạn là người có bất cứ trách nhiệm gì về chuyện xích mích ấy, hãy gợi ý trẻ xin lỗi. “Con có nghĩ là mình có thể dàn xếp được sự hiểu lầm ấy không?” “Con có nghĩ là mình nên nói cho bạn con biết là con rất lấy làm ân hận không? Mẹ biết đó là chuyện con không muốn làm, nhưng hãy nghĩ về điều đó. Có thể đó là cách duy nhất con hàn gắn lại những gì đã xảy ra.” Xem phần Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn ở chương này, Xin lỗi và sửa sai.

## TÔI NÊN LÀM GÌ?

- *Hãy lạc quan.* Các chuyện xích mích và mất mát trong tình bạn không có nghĩa là điều tồi tệ nhất trên đời. *Bác sĩ nhi khoa nổi tiếng Benjamin Spock* đã cho biết, “Chính sự kiện tình bạn có lúc thịnh lúc suy là bằng chứng hiển nhiên cho thấy mỗi giai đoạn phát triển của trẻ luôn có khuyhnh

*hướng cần đến một điều gì đó khác với bạn bè chúng đã có vì thế, thỉnh thoảng phải tìm thêm bạn mới.*” Cho nên không tránh khỏi có lúc con bạn cảm thấy khó chịu. Nhưng trong hầu hết các trường hợp, con bạn đều sẽ hồi phục lại.

- *Đừng rước lấy chuyện mách lẻo.* Đưa ra một nguyên tắc rõ ràng: nếu con bạn không báo lại một vấn đề có thể gây cho một đứa bạn bị tổn thương, đừng khuyến khích chuyện trẻ lải nhải hoặc than phiền. Một khi nguyên tắc được đặt ra, hãy trước sau như một: “Đây có phải là chuyện con và bạn con không thể tự dàn xếp được sao?” hoặc “Đây là thông tin có ích hay vô ích?” Nguyên tắc có tác dụng thật ngạc nhiên trong việc kiềm chế chuyện mách lẻo, bẻ xép và nhục mạ người khác. Điều đó cũng làm cho con bạn nhận ra được rằng việc của nó là giải quyết các vấn đề của nó với bạn nó, chứ không phải là việc của bạn.

- *Đừng can thiệp trực tiếp vào!* Việc hứa với con bạn là bạn sẽ giải quyết vấn đề này không có tác dụng đối với trẻ. Thực ra, các cuộc nghiên cứu khẳng định rằng chuyện xích mích trong tình bạn là khá phổ biến và không sao tránh khỏi. Chuyện học sinh thường hay thay đổi bạn bè thân thiết không có gì lạ. Trẻ ở tuổi đi học có khuynh hướng tạo thành các nhóm nhỏ bạn bè. Vì thế đừng phản ứng lại thái quá, gây nên quá phức tạp về chuyện đó, hoặc cố tùy tiện hành động. Bạn (và con bạn) sẽ giải quyết được tốt hơn nếu để cho tình hình lắng dịu xuống đôi chút. Đây là vấn đề của con bạn – không phải là của bạn – và trẻ cần phải học cách giải quyết những việc tiêu cực cũng như những việc tích cực trong các mối quan hệ tình bạn.

- *Hồi thúc trẻ dàn xếp vấn đề.* Vì các trẻ thường không biết cách dàn xếp các chuyện xích mích, vào một số dịp bạn có thể phải giúp đỡ. Cho tới lứa tuổi khoảng 10 hoặc 11 tuổi, trẻ có rất nhiều thứ phải học về cách xử lý những mối bất hòa. Tình bạn có thể trở nên tốt hơn sau khi chúng xử lý chuyện xích mích ổn thỏa. Sau đây là một số những kỹ năng con bạn cần học để dàn xếp sự bất hòa.

- *Đừng để mọi thứ trở nên day dứt.* Nếu có chuyện xích mích, hãy dàn xếp mọi thứ giữa hai đứa con nhanh chóng.

- *Đề lắng dịu xuống.* Đừng nói chuyện với bạn con khi con còn rất bức bối. Con có thể sẽ nói điều gì đó mà con sẽ lấy làm hối tiếc. Cho nên trước tiên hãy để cho nó lắng dịu xuống.

- *Đừng bỏ đi trước khi mọi bất hòa chưa được dàn xếp xong.* Một khi con bắt đầu nỗ lực dàn xếp vấn đề, hãy ở lại đó cho tới khi con dàn xếp xong mọi bất hòa của mình.

- *Sẵn sàng lắng nghe.* Các khả năng có thể xảy ra là bạn con có thể có quan niệm khác về hoàn cảnh ấy. Cho nên hãy lắng nghe phía của nó. Xem Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn: Tỏ ra con quan tâm bằng cách lắng nghe (Xem vấn đề Vô Cảm.)

- *Xin lỗi nếu thích hợp.* Nếu con đã làm bất cứ điều gì gây ra tổn thương, con hãy xin lỗi. Xem Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn ở chương này, Xin lỗi và sửa sai.

- *Bỏ qua và đi tiếp.* Các chuyện xích mích đều có thể xảy ra trong mọi mối quan hệ tình bạn. Một khi xích mích đã qua, chuyện đã qua, thì hãy cố cho qua luôn.

- *Nắm bắt sớm sự cự tuyệt.* Tình bạn rất ít khi kết thúc trong một sáng một chiều. Thay vào đó, chúng thường nguội lạnh đi dần dần. Đây là một số dấu hiệu cho biết tình bạn tốt nhất sẽ nguội đi: hai trẻ sẽ không còn quan tâm đến những điều giống nhau nữa; một đứa cố mời mọc hết mức; một đứa thường xuyên từ chối những lời mời ấy, chần chừ vài ngày mới nhận lời mời hoặc từ chối. “Những điểm cho thấy không quay lại” quan hệ bạn bè với nhau nữa, bao gồm một trẻ nói với trẻ kia là nó không muốn ở gần trẻ ấy nữa hoặc việc những trẻ khác bắt đầu chọc ghẹo một trẻ “bị từ chối” vì vẫn còn cố bám theo hoặc làm cho chúng “bực mình”. Hãy để ý tới các dấu hiệu này; nếu đứa bạn ấy không muốn làm lọt lọt mối quan hệ ấy với con bạn, giảm bớt tiếp xúc và khuyến khích con bạn tìm kiếm bạn bè với trẻ khác.

- *Chấp nhận sự mất mát và tiếp tục.* Nếu đứa trẻ kia thành thói quen thờ ơ với con bạn, có thể là

không còn được tin tưởng hoặc không còn coi là một “người bạn ngang hàng” nữa, đã đến lúc đề nghị với con bạn nên tiếp tục tìm kiếm trẻ khác. Bạn có thể cần đọc lại phần “Điều gì tạo nên một người bạn tốt” (ở Phần I) với con bạn. Làm như vậy có thể giúp con bạn nhận ra tình bạn ấy có thể chỉ có một phía và hiểu ra đã đến lúc phải buông ra. Hoặc kể về các kinh nghiệm của chính bản thân bạn để trẻ hiểu rõ là mọi người đều có thể bị một người bạn “gạt bỏ”.

- *Tạo cho con bạn thời biểu chặt chẽ.* Việc không còn bạn cũ bên mình có thể trở nên gay go. Con bạn có thể dựa vào bạn có trong lúc chúng gần gũi và có thể bị hụt hẫng không biết phải làm gì khi thiếu bạn. Vì thế hãy tìm các cách tích cực để lấp đi thời gian con bạn rảnh rỗi, chẳng hạn hãy xem phim, chơi các trò giải trí mới, hoặc ngay cả một dịp đi nghỉ cuối tuần.

- *Tìm kiếm sự giúp đỡ nếu vấn đề kéo dài.* Đối với phần lớn các trẻ, các chuyện xích mích và đổ vỡ trong mối quan hệ tình bạn là một phần bình thường trong quá trình phát triển. Nhưng nếu tình trạng buồn phiền tiếp tục mãi và sau khoảng thời gian một vài tuần mà con bạn vẫn chưa thể hồi phục, và nếu trẻ liên tục mất thêm bạn hoặc từ chối quan hệ với các bạn bè của nó, thì có thể là có các vấn đề sâu xa hơn. Sự mất mát về tình bạn và xích mích có thể gây ra căng thẳng, trầm cảm, các tình trạng khó ngủ và rắc rối về học tập. Nếu đây là trường hợp của con bạn và các vấn đề này tiếp tục xảy ra, hãy tìm sự giúp đỡ của giới chuyên môn.

## LỜI KHUYÊN VỀ TÌNH BẠN

### Những nét tiêu biểu về một người bạn tốt

Kenneth H. Rubin, giám đốc Trung Tâm về Trẻ Em, Các Mối Quan Hệ và Văn Hóa tại Đại Học Maryland, tác giả cuốn *The Friendship Factor* (Nhân Tố Tình Bạn), đã khảo sát hơn sáu trăm trẻ và khám phá ra là có ba nét tiêu biểu ở trẻ được coi như nền tảng cho tình bạn tốt:

Mối quan hệ lẫn nhau. Cả hai trẻ có năng lực ngang nhau một cách hợp lý.

1. Tự nguyện. Cả hai trẻ đều muốn là thành phần của mối quan hệ tình bạn ấy.

2. Tích cực. Cả hai trẻ đều thực sự thích nhau, vui vẻ trong thời gian ở bên nhau, tin tưởng nhau đủ để chia sẻ các chuyện riêng tư và thông tin cá nhân.

### BẢNG THEO DÕI QUAN HỆ TÌNH BẠN TRONG 21 NGÀY

Qua 21 ngày sắp tới, sau đây là những gì tôi sẽ làm để giúp con tôi học xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn: Xin lỗi và sửa sai:

---

---

## SÁCH VỀ XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

### Dành cho phụ huynh và giáo viên

*Best Friends, Worst Enemies: Understanding the Social Lives of Children*, tác giả Michael Thompson và Catherine O’Neill Grace cùng với Lawrence J. Cohen (New York: Ballantine, 2001). Một cuốn sách hướng dẫn rất hay giúp những người chăm nom trẻ hiểu được các động cơ và ý nghĩa qua hành vi của trẻ.

*The Friendship Factor: Helping Our Children Navigate Their Social World – and Why It Matters for Their Success and Happiness*, tác giả Kenneth H. Rubin (New York: Viking Penguin, 2002). Một cuốn sách quan trọng giúp chúng ta hiểu về những gì làm cho một số trẻ được các trẻ đồng trang lứa ưa thích và chấp nhận trong khi những trẻ khác thì không.

### Dành cho trẻ

*A Smart Girl’s Guide to Friendship Troubles: Dealing with Fights, Being Left Out and the Whole Popularity Thing*, tác giả Patti Kelley Criswell (Middleton, Wis.: Pleasant Company, 2003). Những lời khuyên rất hay giúp các trẻ nữ vượt qua những giai đoạn khó khăn với bạn bè, bao gồm các

cách giải quyết vấn đề, những lời khuyên thực tế, những câu đố vui giúp chúng hiểu rõ bạn bè của chúng. Dành cho trẻ từ 10 – 15 tuổi.

*Can You Relate? Real-World Advice for Teens on Guys, Girls, Growing Up, and Getting Along*, tác giả Annie Fox (Minneapolis Minn.: Free Spirit, 2000). Tác giả chia sẻ lời khuyên với chúng ta về việc hòa nhập và ứng phó với các vấn đề quan hệ tình bạn. Dành cho trẻ từ 12 – 17 tuổi.

*I Hate My Best Friend*, tác giả Ruth Rosner (New York: Hyperion, 1997). Cuốn sách rất tốt giúp các trẻ nhận ra mọi người đều có vấn đề với bạn bè. Dành cho trẻ từ 7 – 10 tuổi.

*Matthew and Tilly*, tác giả Rebecca C. Jones (New York: Puffin Books, 1995). Matthew và Tilly khám phá ra cách làm thế nào để giải quyết vấn đề của chúng sau khi bất hòa. Dành cho trẻ từ 5 – 8 tuổi.

*The Cybil War*, tác giả Betsy Byars (New York: Viking Penguin, 1981). Chuyện xích mích giữa hai người bạn quen nhau đã lâu, phát sinh từ một sự hiểu lầm. Dành cho trẻ từ 8 – 12 tuổi.

*The Hating Book*, tác giả Charlotte Zolotow (New York: Harper-Collins, 1989). Một bé gái chưa bao giờ muốn và đã muốn người bạn thân nhất quay lại. Mẹ của nó hỏi thúc nó nói chuyện với bạn và cuối cùng khi nói chuyện, nó nhận ra rằng “chuyện xích mích” của chúng chỉ là một sự hiểu lầm lớn. Dành cho trẻ từ 4 – 8 tuổi.

## Vấn đề quan hệ tình bạn 24

### Quá ganh đua

**Cách ứng xử hàng ngày:** Thắng là trên hết; liên tục so sánh công trạng, thành tích, hình thức bên ngoài và khả năng, với trẻ khác; quá thất vọng khi thua; tự cho rằng mình không giỏi bằng người khác.

**Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn:** Tôn trọng những ưu điểm của bạn bè.

*“Vậy nếu đó chỉ là một trò chơi thì sao? Mình phải thắng nó!”*

*“Tôi không muốn nó ở trong đội của mình – Nó không giỏi mấy và chúng ta chỉ có thua thôi.”*

*“Nó xinh hơn tôi quá nhiều!”*

### CHUYỆN GÌ KHÔNG ỒN?

Có tinh thần ganh đua quyết liệt là chuyện bình thường. Và việc cố gắng làm hết sức mình chắc chắn chẳng có gì là sai quấy. Thực ra, những trẻ ganh đua thường hay vượt trội, tạo được thành tích, thắng cuộc, và thành đạt trong cuộc sống. Đó là tính khí của con người.

Mỗi nguy hại xảy đến khi những trẻ ganh đua đẩy tình trạng tranh đua đi quá xa và không biết lúc nào dừng lại. Mọi thứ đều trở thành cuộc tranh đua và mục tiêu duy nhất là thắng, thắng và thắng. Kiểu tàn nhẫn này, “không chấp nhận người đầu hàng” về mặt tâm lý có thể làm tổn thương nghiêm trọng đến tình bạn và hủy hoại các mối quan hệ. Mặc dù đúng là con bạn có thể hoàn toàn có năng khiếu hoặc rất có tài, nhưng nếu bạn không giúp nó học cách kiềm chế tinh thần ganh đua thì nó sẽ không thắng được bất cứ cuộc thi nào mang tính đại chúng.

### TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?

Có nhiều lý do tại sao con bạn quá ganh đua đến nỗi nó hủy hoại các mối quan hệ của nó với các trẻ khác. Sau đây là một số câu hỏi cần xem xét.

- Con bạn có đang cố sống theo các mong đợi của bạn và những điều đó có thực tế không?

- Bạn có đang lấy con bạn để bù đắp lại những niềm hy vọng và ước mơ không thành của bạn không?

- Có sự đề cao nào trong gia đình bạn là chỉ có thắng, thắng và thắng không? Con bạn có rập khuôn những gì trẻ được dạy không?

- Bạn có khen ngợi, đề cao và thưởng khi thắng và phạt khi thua không?

- Con bạn có quá ganh đua vì trẻ không biết phải xử sự thất bại làm sao không? Nó có thiếu lòng tự trọng và cần phải “thắng” để được công nhận có giá trị không?

- Con bạn có quá phụ thuộc vào tư thế và sự tán thành của trẻ cùng tuổi không?
- Nó có thiếu bạn bè, hoặc không biết cách làm thế nào để đi chỗ này chỗ nọ quan hệ bạn bè không? Nó có đang tỏ ra ganh đua để gây ấn tượng với người khác không?
- Có phải chỉ có cách thắng mới có được sự chấp nhận và tán thành của bạn bè không?
- Có anh chị em nào trong nhà hoặc bạn thân mà con bạn phải lấn lướt để giành được tình cảm và sự tôn trọng không? (Xem thêm vấn đề Ganh Tị và Ghen Ghét và Anh Chị Em Ruột.)
- Con của bạn có đang giao du với một nhóm trẻ quá hiếu thắng, coi trọng thân thế và quá tham vọng không?
- Con bạn có ở vị trí thấp làm cho nó cảm thấy mình phải trở nên xuất sắc về điều gì đó để giành được học bổng và phải thành đạt trong cuộc sống không?
- Tính quá ganh đua có vẻ như là một phần của tính khí con bạn không? Bạn có nhận ra được khuynh hướng này ngay từ khi trẻ còn khá nhỏ không?

Suy đoán nào của bạn là thích hợp nhất về lý do tại sao con quá ganh đua với bạn bè không? Viết ra đây.

---



---



---

## KỸ NĂNG XÂY DỰNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

### Tôn trọng những ưu điểm của bạn bè

Cuối cùng bạn không thể thành công lâu dài bằng cách đánh bại các đối phương và làm cho họ bị ngượng mặt. Vì thế học cách hợp tác, quan tâm lẫn nhau và có tinh thần đồng đội là quan trọng để hòa hợp và xây dựng tình bạn. Thay vì chỉ tập trung vào mục tiêu vượt qua người nào đó trong thời gian ngắn, hãy dạy con bạn biết đề cao và trân trọng bạn bè như những cá nhân có tính cách và năng lực cá biệt. Sau đây là những bước để dạy con bạn.

1. *Tìm những điểm tốt mà các trẻ khác đã nói hoặc làm.* Dù con ở trong tình huống ganh đua hay không, hãy chọn một người mà con thực sự ngưỡng mộ và đáng khen ngợi. Hãy tìm ra khía cạnh đặc thù của nhân cách, năng khiếu, hành vi, hình thức bên ngoài hoặc thái độ mà con cho là đặc biệt. Hãy nghĩ đến những lời con muốn nói.

2. *Cho người ấy biết con thực sự ngưỡng mộ những gì.* Hãy nhìn vào người ấy và mỉm cười. Cho biết con ngưỡng mộ bạn điều gì. Khen thật tình. “Này, kiểu tóc bạn đẹp.” “Mình thích chữ viết của bạn.” “Một cú đánh rất hay ở vạch xuất phát thứ hai.” “Chà, bước nhảy của bạn thật ấn tượng.” Đừng khen quá lớn: một câu đơn giản cũng đủ. Không cần phải dài dòng.

3. *Chân thành.* Phải chắc chắn lời nói của bạn trung thực và chân thành. Các trẻ có thể biết được lời khen là thật tình hay giả tạo. Nói hay cho người nào đó mà không xứng đáng sẽ không đem lại ích lợi gì.

4. *Tạm dừng để trả lời.* Nếu người đó nói “Cảm ơn nhiều”, con có thể nói là “Không có chi”. Nếu người ấy không nói gì, hãy coi như bình thường.

### TÔI NÊN NÓI GÌ?

- *Không tán dương gây tâm lý độc tôn.* Đừng nhượng bộ thua triết lý sống cho rằng thắng là quan trọng hơn hết, và con bạn làm bất cứ điều gì nó có thể để thực hiện được điều đó. Vì thế tránh nói, “Nếu hôm nay con thắng cả gia đình sẽ đi nhà hàng ăn tối.” “Con giống bố hồi xưa. Bố thường thắng mọi thứ khi bố cũng ở tuổi con.” “Con cứ giữ vững như thế này thì Harvard sẽ phải tông cửa bỏ chạy.” “Con biết là con có thể làm giỏi hơn; bây giờ hãy bước ra ngoài cuộc sống xã hội và hãy cố gắng thành công nhiều hơn nữa.” “Con đẹp hết chỗ chê. Tất cả những đứa con gái khác sẽ phải về nhà nấp vào trong phòng riêng.” “Không ai sẽ nhớ con nếu con về nhì.” “Con đã thắng không còn đường đỡ.

Mẹ đánh cuộc là nó sẽ không thể chơi ở trận kế tiếp.”

- *Chỉ rõ sự tác động đến người khác.* Con bạn có thể không hiểu nỗ lực ganh đua quyết liệt của nó khiến cho các trẻ khác xa lánh nó như thế nào, cho nên hãy tìm ra những thí dụ cụ thể. “Chắc chắn, con thắng cuộc nhưng con sẽ mất bạn bởi cách giành giật nhau mỗi lần nghe còi hiệu.” “Việc hỏi Lynn để copy các câu trả lời bài kiểm tra chắc chắn không làm cho con được điểm cao hơn nó đâu.” “Con có thể là người chơi vĩ cầm giỏi, nhưng mẹ có thể thấy con đang làm các bạn con xa lánh con vì lúc nào con cũng bảo chính mình là một thiên tài âm nhạc”.

- *Ca ngợi tình bạn.* Đúng, bạn có thể chúc mừng con bạn vì đã thắng và hoàn thành tốt, nhưng nên cùng khen ngợi các hành động biểu lộ sự cảm thông, sự quan tâm, tình đồng đội và sự động viên các trẻ khác. “Một cú truyền bóng cho Samantha rất đẹp.” “Mẹ thích con luôn quan tâm tới bạn cùng lớp của con và giữ mọi thứ được tốt đẹp.”

- *Nhấn mạnh đến sự cố gắng.* “Này, con thật sự vượt lên đến hạng ba; con đã cố gắng hết sức vào việc đó.” “Cuộc biểu diễn độc tấu của con sẽ không gây được ngạc nhiên đến vậy nếu con không dành nhiều thời gian luyện tập.” “Đúng đầu không quan trọng bằng việc biết được mình đã cố gắng hết sức.”

- *Nhấn mạnh việc cố gắng hết mình.* Đừng lúc nào cũng tập trung vào việc cố vượt trội hơn những trẻ khác, thay vào đó hãy nhấn mạnh đến việc phải cố gắng hết mình. “Con đã chơi thế nào?” “Con đã làm hết sức mình chưa?” “Hôm nay học điều gì quan trọng nhất?” “Có điều gì con muốn mình phải hoàn thành khác hơn không?” “Lần tới con sẽ làm gì khác hơn?” “Đừng lo lắng về những trẻ khác. Con không thể thay đổi được thành tích của chúng.”

- *Dùng những thí dụ điển hình về nhân vật nổi tiếng.* Những người nổi tiếng có thể xuất sắc trong điều tốt cũng như điều xấu. “Anh ta chụp được cú giao banh hoàn hảo ở khu vực cuối sân không có nghĩa là anh ta sẽ làm cho chúng ta phải theo dõi điệu nhảy ngớ ngẩn của anh ta”. “Ông ta có thể giàu như vua Midas, nhưng mẹ sẽ không muốn bỏ ra ba phút bên một gã ngạo mạn đến thế.” “Những thí sinh vượt lên quá xa mà vẫn mất tất cả, nhưng con có thấy anh ta đã tốt bụng như thế nào và đó là môn thể thao hay biết bao không?”

- *Làm tăng tính nhạy cảm.* “Con cảm thấy thế nào về việc phản đối người bạn thân thiết nhất?” “Con hãy tự đặt mình vào trường hợp của Josh. Con nói gì với nó để làm nó cảm thấy tốt hơn không?”

- *Khẳng định lại những gì thực sự quan trọng.* Truyền đạt cho con bạn qua hành động cũng như lời nói của bạn xem trẻ là ai mà bạn thương trẻ – chứ không phải trẻ làm được gì. Thông điệp con bạn phải nghe thấy là: “Thắng hay thua, con biết cha mẹ vẫn thương con.” “Chỉ cần làm hết sức – cha mẹ chỉ yêu cầu có thế” và “Nếu con về nhất hay về chót, không tạo ra chút khác biệt nào cả về con. Cha mẹ vẫn thương con.”

## TÔI NÊN LÀM GÌ?

- *Có sự ưu tiên đúng đắn.* Ngày nay trẻ chịu áp lực quá nhiều trong quá trình phát triển. Vì thế hãy thận trọng! Nếu con bạn đã là một trẻ ganh đua quyết liệt, trẻ không cần bạn hỏi thúc khởi động nữa. Điều trẻ cần giúp đỡ là duy trì hướng đi có triển vọng, giảm nhẹ gánh nặng, nhấn mạnh đến việc có được cuộc sống vui tươi, học hỏi tinh thần hợp tác, chung sức và hỗ trợ lẫn nhau. Và phải chắc chắn có được thời gian vui chơi với các trẻ khác.

- *Chú ý tới việc tìm người hướng dẫn.* Sự ảnh hưởng của bạn đối với con bạn thật đáng kể, nhưng ảnh hưởng của giáo viên, huấn luyện viên và các nhà tư vấn cũng thế. Cho nên, nếu bạn ở vào vị thế được chọn người dẫn dắt cho con bạn, phải kén chọn kỹ. Nếu bạn không chọn được, hãy nói cho con bạn biết về cách tiếp cận với những người có tinh thần ganh đua. Điều cuối cùng mà một trẻ quá ganh đua cần có là một huấn luyện viên ganh đua quyết liệt với chủ chương thắng bằng mọi giá. *Các chương trình của giới trẻ trong ít nhất 163 thành phố hiện nay rất quan tâm tới khuyến khích hướng kém cỏi trong tinh thần thể thao của phụ huynh đến nỗi các chương trình này đòi hỏi phụ huynh phải ký*



vào một bản cam kết là phải có thái độ đúng đắn thì mới được dự các môn chơi của con em họ. Người lớn thể hiện tinh thần thể thao như thế nào khi ở gần con bạn? Còn bạn thì sao?

- **Nhấn mạnh tới sự cải thiện bản thân.** Luôn luôn cố gắng để trở thành khéo léo hơn, nhanh nhẹn hơn, sắc sảo hơn, thành công hơn, hoặc được nhiều người ưa thích hơn, chắc chắn sẽ tự chuốc lấy thất bại. Xét cho cùng, xã hội luôn luôn có những người ưu việt hơn chúng ta về ngoại hình, tài năng hoặc năng lực. Cho nên thay vì thế, hãy khuyến khích con bạn ganh đua với *chính mình*. Mục tiêu của trẻ là phải vượt hơn thành tích trước đó của nó và tiếp tục cải thiện bất cứ những gì mình đang làm. Bằng cách học cách đặt ra những mục tiêu cá nhân thực tế, trẻ sẽ bắt đầu tìm kiếm thành tích tốt hơn ở chính nó thay vì nhắm vào thành tích của trẻ khác. Sự thay đổi về mục tiêu ganh đua trong thành tích của chính mình không những sẽ làm tăng thêm lòng tự trọng của con bạn mà con cải thiện các quan hệ tình bạn của trẻ.

- **Cân bằng gánh nặng.** Các trẻ ganh đua quá mức có khuynh hướng đặt gánh nặng lên bản thân mình. Cho nên chắc chắn bạn bè sẽ không hỗ trợ thực sự cho sự nỗ lực của nó. Hãy tìm cách quản lý về lịch rèn luyện và học tập của trẻ này, và khối lượng công việc để trẻ có đủ thời gian dành cho cuộc sống vô tư của trẻ.

- **Đề ý tới tình trạng căng thẳng.** Các trẻ ganh đua quá mức có thể tự thúc ép mình quá sức đến nỗi chúng lạm dụng sức lực cho nhu cầu của chính mình để vượt trội. Việc duy trì tốc độ tiến triển thiếu suy nghĩ có thể dẫn tới sự cạn kiệt sinh lực và các mối quan hệ tình bạn sẽ bị mất mát. Cho nên hãy đề ý tới những rắc rối trong việc ngủ nghỉ, sụt cân hoặc lên cân, đầu óc khó tập trung, thái độ tiêu cực và đổ lỗi cho người khác. Ngay lúc có những dấu hiệu đầu tiên ấy, nhất định phải để cho con bạn giảm bớt tốc độ và dành nhiều thời giờ tập trung vào việc giải trí và quan hệ bạn bè.

- **Hướng vào khả năng tự nhiên.** Thông thường các trẻ có sự nỗ lực để ganh đua cũng có khả năng định hướng chủ đạo. Nhưng tập trung mọi sức lực để phải thắng, đặc điểm tích cực đó có thể làm cho trẻ bị cạn kiệt tâm sinh lực. Vì thế hãy giúp trẻ nuôi dưỡng các khả năng định hướng chủ đạo. Thay vì tập trung vào sự ganh đua, hãy giúp trẻ tìm ra con đường mà nó có thể đảm đương điều gì đó trẻ quan tâm và tạo ra sự khác biệt đặc sắc.

## LỜI KHUYÊN VỀ TÌNH BẠN

### Vui chơi

Hiệp Hội Giày Thể Thao (*The Athletic Footwear Association*) cho tiến hành một cuộc khảo sát hơn hai mươi ngàn trẻ về lý do tại sao trẻ thích tham gia các môn thể thao đã phát hiện mười lý do đứng đầu của vấn đề này. Các trẻ cho biết lý do quan trọng nhất là “để vui chơi”. Và lý do cuối cùng là “để thắng.” Hãy cho con bạn biết là đại đa số trẻ mà nó đang “ganh đua” thực sự đang tham gia vào các trò giải trí để hưởng được niềm vui.

### BẢNG THEO DÕI QUAN HỆ TÌNH BẠN TRONG 21 NGÀY

Qua 21 ngày sắp tới, sau đây là những gì tôi sẽ làm để giúp con tôi học xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn: Tôn trọng những ưu điểm của bạn:

---

---

### SÁCH VỀ XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

#### Dành cho phụ huynh và giáo viên

*How to Talk to Teens About Really Important Things: Specific Questions and Answers and Useful Things to Say*, tác giả Charles E. Schaefer và Theresa Foy DiGeronimo (San Francisco: Jossey-Bass, 1999.) Sách gói gém rất nhiều cách cụ thể để trao đổi với trẻ về những chủ đề cần thiết, bao gồm chất gây nghiện, thần tượng, băng đảng, bạo lực, trầm cảm và xâm mình. Đặc biệt giới thiệu

về vấn đề ganh đua.

*My Kid's an Honor Student, Your Kid's a Loser: The Pushy Parent's Guide to Raising a Perfect Child*, tác giả Ralph Schoenstein (New York: Perseus, 2003). Những nhận xét tinh tế được thể hiện với giọng văn khôi hài đề cập đến nỗi ám ảnh của các cha mẹ ngày nay trong việc tạo nên những trẻ siêu đẳng.

*Positive Pushing: How to Raise a Successful and Happy Child*, tác giả James Taylor và Jim Taylor (New York: Hyperion, 2002). Các tác giả đưa ra những hình ảnh tương phản về những cha mẹ thúc ép con họ một cách tiêu cực, tập trung vào điểm học tập, vào các bàn thắng của môn túc cầu, và hình ảnh về các cha mẹ hồi thúc con cái họ một cách tích cực, kêu gọi chúng tôn vinh những thành tích cá nhân để có được nguồn vui.

*The Cheers and Tears: A Healthy Alternative to the Dark Side of Youth Sports*, tác giả Shane Murphy (San Francisco: Jossey-Bass, 1999). Cung ứng cho các cha mẹ và huấn luyện viên những lời khuyên hợp lý và các cách tiếp cận với sự lựa chọn lành mạnh trong cuộc sống xã hội thật căng thẳng và đầy ganh đua ở các môn thể thao của tuổi trẻ.

*Toilet Trained for Yale: Adventures in 21st Century Parenting*, tác giả Ralph Schoenstein (New York: Perseus, 2002). Cái nhìn gay gắt nhưng khôi hài về việc nuôi dạy trẻ mà thúc ép trẻ quá mức, và ảnh hưởng của thái độ này đối với con cái họ. Một cuốn sách cuốn hút dành cho các bậc cha mẹ!

### **Dành cho trẻ**

*Be a Perfect Person in Just Three Days!* Tác giả Stephen Manes (New York: Bantam-Skyland, 1991). Milo tìm thấy một cuốn sách trong thư viện nói về cách để trở thành một người hoàn hảo. Nó cẩn thận làm theo những hướng dẫn và cuối cùng khám phá ra được thông điệp thực sự nằm sau những lời hướng dẫn của cuốn sách: “Hoàn hảo thật nhạt nhẽo!” “Con có thể... chưa hoàn hảo như con muốn, dù vậy con vẫn có thể trở thành một người tốt.” Dành cho trẻ từ 8 – 12 tuổi.

*I Made a Mistake*, tác giả Miriam Nerlove (New York: Atheneum, 1985). Một trẻ nhận ra rằng “Sai lầm cũng không sao”. Dành cho trẻ từ 4 – 8 tuổi.

*Nobody Is Perfect*, tác giả Bernard Waber (Boston: Houghton Mifflin, 1971). Cuối cùng qua cách thử và thấy sai, một trẻ trai nhận ra rằng không ai “hoàn hảo,” kể cả nó. Dành cho trẻ từ 4 – 8 tuổi.

### **Vấn đề quan hệ tình bạn 25**

#### **Quá nhạy cảm**

**Cách ứng xử hàng ngày:** Dễ khóc; coi chuyện chọc ghẹo thân tình là nặng nề; tinh thần lên xuống thất thường; hết sức cảnh giác về mọi thứ chung quanh; quá lo lắng về những gì bạn bè nghĩ gì về mình.

**Xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn:** Chấp nhận lời phê bình

“*Jerald lại gọi con là đứa khóc nhè. Con ghét nó!*”

“*Chẳng buồn cười chút nào khi con Jenna chọc quê cặp mắt kính của con.*”

“*Mẹ có thấy những trẻ mới đến hay nhìn chằm chằm vào con thế nào không?*”

#### **CHUYỆN GÌ KHÔNG ỔN?**

Có phải xem một phim buồn hoặc đọc một cuốn sách về cảnh thương tâm khiến cho con bạn cảm thấy day dứt không? Bạn có thấy mình suy nghĩ kỹ trước khi bạn nói với con bạn, vì một nhận xét không đúng có thể gây ra sự ám ức suốt đêm không? Con bạn có vẻ “phấn khởi” trong chốc lát rồi bỗng dưng trở nên ủ rũ và khó chịu không? Liệu bạn có gán ghép cho con bạn là “quá cố chấp”: cầu kỳ, kén cá chọn canh, tinh thần hay lên xuống thất thường không? Nếu có, bạn đang chịu trách nhiệm về đứa con quá nhạy cảm.

Phần lớn các cha mẹ cho bạn biết các trẻ nhạy cảm thường đi đến tình trạng như thế. Do bản chất tự nhiên, các trẻ này dường như “quá nhạy cảm” ngay từ lúc mới sinh: chúng nhạy cảm hơn với âm thanh và sự thay đổi, dễ khóc và coi lời phê bình là hết sức nặng nề. Mặc dù những đặc điểm ấy có thể rất

được trông đợi (xét cho cùng, thế giới cần có nhiều người có lòng thương xót hơn), nhưng nhạy cảm quá mức có thể gây ra những vấn đề trở ngại trong sự phong phú đa dạng của xã hội. Và lý do quan trọng hơn cả là những trẻ nhạy cảm không biết cách làm thế nào để ứng phó với lời nhục mạ, chọc ghẹo và những nhận xét mang tính chỉ trích. Thay vì xem nhẹ những vấn đề đó, chúng coi các chuyện châm chọc đến cảm xúc là thật nghiêm trọng và đầy kịch tính. Và điều này làm cho các trẻ khác xa lánh trong thời gian lâu, cho nên tình trạng quá nhạy cảm thường là nguyên nhân của các vấn đề về tình bạn.

Chắc chắn, bạn không thể thay đổi trẻ nhạy cảm thành trẻ dạn dĩ, lì lợm. Hơn nữa, bạn cũng không nên làm như thế vì bản chất nhạy cảm tự nhiên của con bạn là một vốn quý, vì thế bạn cần giúp trẻ nhìn ra mặt tích cực của nó. Ngoài ra, vai trò của bạn không phải để thay đổi cá tính tự nhiên của trẻ nhưng để giúp trẻ đối phó với các vấn đề một cách thành công hơn và học *cách làm thế nào* kiểm soát được phản ứng của trẻ. Làm như vậy có thể tạo ra sự khác biệt rất lớn trong việc làm tăng thêm khả năng quan hệ tình bạn của trẻ nhạy cảm và giúp trẻ tồn tại trong cuộc sống giao tiếp xã hội không quá nhạy cảm.

Khoảng 15 tới 20 phần trăm tổng số trẻ là những trẻ rất nhạy cảm. Hơn nữa, chúng là những trẻ biết cảm thông, thông minh, có trực giác, cẩn thận và tận tâm. Trái lại, chúng cũng dễ bị kích động và cần sự nuôi dạy có hiệu biết nhằm tránh những cơn tức giận và các bệnh tật liên quan đến stress, và lẫn tránh những sinh hoạt nhóm vui vẻ.

### **TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?**

Sau đây là một số động cơ có thể khiến cho trẻ trở nên nhạy cảm quá mức. Đánh dấu xác định những ô có thể áp dụng cho con bạn.

- Con bạn có luôn là trẻ nhạy cảm, dễ kích động, ủ rũ hoặc tính tình thất thường không?
- Trẻ có thiếu lòng tự trọng hoặc tự tin không? Nếu có, tại sao?
- Gần đây có chuyện gì của nhà bạn hoặc gia đình bạn có thể làm trẻ nhạy cảm hơn không? Bạn chuyển chỗ ở không? Có chuyện xích mích trong gia đình không? Chuyện ly dị có đang tiềm tàng không? Có sự bố ráp về quân sự không? Còn về tiếng tăm của gia đình thế nào?
- Bạn có dạy trẻ lòng thương xót, cảm thông và bây giờ trẻ có vướng vào giai đoạn khó khăn phải đối phó với cuộc sống xã hội lạnh nhạt và nhẩn tâm không?
- Trẻ có thể quá mệt mỏi, đau yếu, trầm cảm hoặc chịu nhiều áp lực không?
- Trẻ có gặp trở ngại trong việc nói năng hoặc có một khuyết tật, hay thiếu khả năng học tập, trở thành mục tiêu cho những trẻ khác chọc ghẹo không?
- Có chuyện gì về ngoại hình của trẻ khiến cho nó trở nên nhạy cảm hơn lúc ở gần bạn bè, chẳng hạn như, dây đeo quần mới, mắt kính, tàn nhang, tai to, mụn trứng cá, cân nặng, chiều cao? Kiểu ăn mặc của trẻ có khiến cho nó không “hợp” được với những trẻ khác không? Các trẻ khác có chế giễu vấn đề đó không? (Xem thêm vấn đề Dị Biệt.)
- Trẻ có gặp khó khăn trong việc điều hòa cảm xúc không? Trẻ có khuynh hướng bùng xuôi và mau nổi cáu không? (Xem thêm vấn đề Nóng Nảy.)
- Trẻ có được cưng chiều hoặc quá nuông chiều không? Trẻ có còn cậy dựa vào bạn để bênh vực nó không, vì thế bây giờ trẻ khó tự bênh vực được mình? (Xem thêm vấn đề Áp Lực của Trẻ Cùng Tuổi.)
- Hay đây là tuổi mới lớn và các kích thích tố của trẻ đang lan tỏa sự kích thích và làm cho tâm trạng trẻ hay thay đổi không?
- Phe nhóm có loại trừ trẻ ra không? Có các vấn đề về bạn trai không? (Xem thêm vấn đề Phe Nhóm.)
- Trẻ có bị giới hạn về những cơ hội gần gũi với các trẻ cùng tuổi nó không, vì thế trẻ chưa quen

với việc chọc ghẹo bình thường? Trẻ có phải là con một không? Trẻ có sống trong khu phố không có trẻ con không? Trẻ có bị đặt cho thời khóa biểu quá chặt chẽ đến nỗi nó không còn thời gian để giao du với những trẻ khác không?

- Tính nhạy cảm của trẻ có thể được cho là hợp lý không? Chẳng hạn như, trẻ có trong nhóm của những trẻ được coi là nhẵn không? Đây có phải là chuyện chọc ghẹo thực sự không “thân thiện” hay là chuyện nhục mạ, ức hiếp hoặc quấy nhiễu tình dục không? *Bạn có chắc chắn không?* (Xem thêm vấn đề Bị Chọc Ghẹo, Bị Ức Hiếp và Bị Quấy Nhiễu.)

Xem những mục trên. Nói chuyện với những người khác mà họ biết rõ con bạn. Suy đoán nào của bạn thích hợp nhất về lí sao tại sao con bạn quá nhạy cảm? Viết ra đây.

---

---

---

## TÔI NÊN NÓI GÌ?

- *Đừng nói “Cứng rắn lên.”* Các trẻ quá nhạy cảm không thể cứng rắn lên được. Thực ra, chúng không muốn phải chảy nước mắt ra và quá dễ xúc cảm; điều đó thường là một phần của cá tính của chúng. Cho nên hãy kiềm chế đừng nói những điều như, “Đừng giống như em bé nữa,” “Thôi đi, bọn trẻ ấy sắp gọi con là đứa yếu đuối,” “Con trai không được khóc,” hoặc “Con lớn rồi đừng làm như thế.” *Trẻ lớp 4 và lớp 5 e dè và nhạy cảm với những phản ứng lại của các trẻ cùng tuổi. Đây là giai đoạn trẻ có khuynh hướng rất dễ so sánh ngoại hình, năng lực thể thao, và khả năng thông minh của chúng với bạn bè.*

- *Tôn trọng cảm xúc.* Đứa con nhạy cảm của bạn là một người nhạy cảm, cho nên hãy nhìn nhận các cảm xúc của trẻ. Làm như vậy thường giúp trẻ cởi mở và nói đến các mối bận tâm của nó. “Con trông có vẻ quá buồn phiền.” “Mẹ rất lấy làm tiếc là con quá khó chịu. Khi con bình tĩnh một chút chúng ta có thể nói chuyện.” “Mẹ biết con rất tức giận chuyện bạn con chế nhạo con.”

- *Nhấn mạnh đến khả năng của trẻ.* Nhấn mạnh cho con bạn biết nó có thể tìm cách làm thế nào để chọn phản ứng lại với trẻ khác. “Con không thể kiềm chế được điều một người khác nói hoặc làm, nhưng con có thể kiểm soát được cách mình phản ứng lại.” “Có thể con không thể ngăn chặn được đứa trẻ kia quá nhỏ nhen, nhưng nếu con rèn luyện nghị lực của mình, con có thể biết cách không khóc khi nó gán ghép tên con.” “Mẹ không bao giờ muốn con bỏ lối sống là một người biết quan tâm như con. Đó là một trong những thiên khiếu cao quý nhất của con. Nhưng con có thể học cách làm thế nào để nét mặt của con không trông quá khó chịu.”

- *Chỉ rõ “vẻ mặt không thích hợp”.* Đừng cho rằng con bạn biết những gì nó làm khiến cho bạn bè xa lánh. Trẻ có thể tỏ vẻ nhẵn nhụi, bĩu môi, cau có hoặc làm bất cứ gì khác quá nhiều đến nỗi nó không biết mình đang làm. Cho nên, tình cờ đưa vấn đề đó ra khi chỉ có bạn và con mình: “Mẹ để ý thấy khi con khó chịu con xị mặt ra. Con có biết mẹ muốn nói gì không?” (Nếu không, diễn tả ra cho trẻ thấy.) “Con có biết là nét mặt có thể làm cho bạn bè muốn gần gũi với con mà cũng có thể bỏ mặc con một mình không? Bọn trẻ làm gì khi con có nét mặt đó? Chúng ta hãy nghĩ về những điều khác mà con có thể làm khi con khó chịu, mà sẽ không làm bạn bè xa lánh.”

- *Đưa ra những điều thay thế.* Nếu con bạn hay khóc, trẻ cần học phải làm gì thay vì khóc. Đưa ra một số lựa chọn có thể thay thế và sau đó để con bạn chọn một trong những điều trẻ thích nhất. “Hãy suy nghĩ trong đầu về một nơi thật thú vị và hướng lòng về đó.” “Bỏ đi thật nhanh.” “Hăng giọng và tự kiềm chế.” “Đếm nhẩm trong đầu đến mười.” “Ngân nga một bài hát (chỉ thầm trong đầu con).” “Hít một hơi chậm thật sâu.” Để có được “điều thay thế cho tật hay khóc,” thành thói quen, trẻ phải tập điều đó nhiều lần lặp đi lặp lại.

## XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

## Chấp nhận lời phê bình

Giúp con bạn hiểu là không phải tất cả các lời phê bình đều là không thân thiện hoặc có đầu óc nhỏ nhen. Thực ra, một số kiểu phản hồi mang tính xây dựng. Những bước sau đây sẽ giúp con bạn biết cách không phản ứng quá mạnh lại lời phê bình, nhưng biết vận dụng theo hướng có lợi ích hơn.

1. *Lắng nghe lời phê bình.* Đừng ngắt lời; giữ im lặng khi người kia đang nói. Nghe cho kỹ.

2. *Giữ bình tĩnh.* Hãy hít vào một hơi sâu, nếu cần. Đếm nhắm trong đầu tới năm. Nếu con cảm thấy mình sắp khóc, cố nín thở. Quay đầu nét mặt khó chịu đi.

3. *Phân biệt những gì thực sự phải quan tâm.* Tự hỏi con, “Điều này đúng hay sai? Nó đang cố giúp ích hay làm tổn thương con? Nó có thể đúng không? Đây có thực sự là điều con phải làm đến nơi đến chốn không?”

4. *Tỏ ra là mình đã hiểu.* “Được rồi.” “Minh hiểu.” Dùng giọng nói thân tình càng nhiều càng tốt.

5. *Cố gắng sửa chữa vấn đề.* Nếu con được yêu cầu làm điều gì khác đi và điều đó có ý nghĩa đối với con, con hãy thực hiện điều ấy.

## TÔI NÊN LÀM GÌ?

- *Dạy cho trẻ biết trả lời “như vậy thì sao?”* Dạy cho con bạn ý thức được khi nào nó bị bực bội thì nó cần phải tỏ ra mình ít quan tâm hơn về điều ấy. Trẻ cần nói “Như vậy thì sao?” hoặc “Chẳng có gì phải àm ỉ.” Hãy cố gắng làm mẫu về vấn đề đó. Bảo với trẻ là đừng nhìn trẻ kia. Thay vào đó, trẻ nên coi thường, nhìn đi chỗ khác và bỏ đi nếu có thể. Ngay cả một cái lắc đầu nhẹ cũng có thể thể hiện được thái độ coi thường, “VẬY ĐÃ SAO, TÔI KHÔNG HƠI Đâu ĐỂ Ý TỚI ĐƯỢC.” *Điều quan trọng nhất bạn có thể làm đối với trẻ quá nhạy cảm là giúp trẻ học cách phản ứng trước những trẻ cùng tuổi.* Dạy trẻ các kỹ năng đối phó để trẻ có thể xử sự được bất cứ tình huống nào xảy ra trên đường đi của trẻ.

- *Dạy trẻ cách dùng giọng nói đồng dạng.* Khóc rên rĩ, la khóc, la nhải, la lối, thì thầm và giọng nói run rẩy đều làm cho người khác chán ngấy. Cho con bạn biết cách hắng giọng và suy nghĩ vững vàng và dứt khoát trước khi nó nói. Nó sẽ cần phải phân biệt giữa các giọng nói, để có được các giọng khác nhau cho mỗi trường hợp và cho trẻ tập các giọng nói khác nhau cho tới khi trẻ có thể nói bằng giọng tự tin.

- *Thay đổi nét mặt.* Nếu con bạn không biết cách “che đậy” vẻ mặt khó chịu hoặc nét mặt buồn bực, thì nó sẽ không bao giờ làm các trẻ khác tin là nó không cảm thấy khó chịu. Hãy cố gắng làm mẫu hoặc cùng biểu hiện vẻ mặt khác để thay thế, chẳng hạn như mỉm cười, tỏ ra ngạc nhiên hay tỏ ra không hiểu nổi, như vậy các bạn bè của nó khó đoán được nó đang cảm thấy như thế nào hơn.

- *Dạy cách đánh lạc hướng lời châm chọc.* Tìm cách giúp con bạn xua đi những thông điệp chỉ trích hoặc vô cảm. Nhiều trẻ nói có tác dụng đánh trống lảng như thể chúng đang mặc một cái áo giáp có sức làm bật ra tất cả những lời châm chích, chọc ghẹo và những bình phẩm, chỉ trích, khỏi chúng để chúng không tỏ vẻ sợ sệt nữa.

- *Coi chừng những lời gán ghép.* Trẻ quá nhạy cảm thường bị đồng hóa với trẻ rụt rè, thiếu tự tin, sợ sệt, cầu kỳ kiểu cách, hoặc như có vấn đề. Vì thế đừng để giáo viên, gia đình hoặc bạn bè nói những lời gán ghép với con bạn và chính bạn cũng đừng làm như vậy.

- *Tập một thói quen hằng ngày.* Trẻ nhạy cảm thường gặp rắc rối với những thay đổi vào thời kỳ chuyển tiếp, vì thế hãy có kế hoạch trước, chuẩn bị cho trẻ những gì sắp xảy ra và duy trì mọi thứ theo một thời biểu đều đặn, thường có lợi ích hơn.

- *Coi chừng tình trạng quá kích động.* Những nhóm đông trẻ, các cuộc đi chơi chung bằng xe hơi đông người, các lớp học ồn ào và những buổi liên hoan đầy kích động có thể thực sự là cơn ác mộng đối với trẻ nhạy cảm. Hãy coi chừng tất cả những gì được coi là quá nhiều và quá nhanh.

## LỜI KHUYÊN VỀ TÌNH BẠN

## Mắt mặt

Các cuộc khảo sát về các trẻ từ 6 tới 11 tuổi ở sáu nước cho thấy mỗi bận tâm số một đối với trẻ ở *tất cả sáu quốc gia* (đứng sau mỗi lo lắng sợ che chở của gia đình chúng) là việc mắt mặt giữa bạn bè. Sự nhục mạ và bị chê cười gây ra nỗi khổ sở trong một thời gian đáng kể.

## BẢNG THEO DÕI QUAN HỆ TÌNH BẠN TRONG 21 NGÀY

Qua 21 ngày sắp tới, sau đây là những gì tôi sẽ làm để giúp con tôi học xây dựng kỹ năng quan hệ tình bạn: Chấp nhận lời phê bình:

---

---

## SÁCH VỀ XÂY DỰNG KỸ NĂNG QUAN HỆ TÌNH BẠN

### Dành cho phụ huynh và giáo viên

*Raising Your Spirited Child: A Guide for Parents Whose Child Is More Intense, Sensitive, Perceptive, Persistent, and Energetic*, tác giả Mary Sheedy Kurcinka (New York: HarperPerennial, 1998). Một nhà sư phạm, đồng thời cũng là phụ huynh của một trẻ năng động, đưa ra các phương pháp làm việc đối với con cái bạn. Bà cũng giúp bạn hiểu tính tình của chính bạn và ý nghĩa của nó trong việc xử sự với con bạn như thế nào.

*The Highly Sensitive Child: Helping Our Children Thrive When the World Overwhelms Them*, tác giả Elaine Aron (New York: Broadway, 2002). Một bác sĩ tâm lý và là một người rất nhạy cảm, ý thức về cá tính của mình, đưa ra rất nhiều lời đề nghị hữu ích và trình bày các cuộc nghiên cứu về từng trường hợp cho các cha mẹ có con cái quá nhạy cảm từ tuổi thơ cho tới thanh niên biết cách xử lý.

*The Out-of-Sync Child: Recognizing and Coping with Sensory Integration Dysfunction*, tác giả Carol Stock Kranowitz và Larry B. Silver (New York: Perigee Books, 1998). Bạn có biết một trẻ chơi quá thô bạo thường là một trẻ không biết phối hợp, không thích bị đụng chạm, hoặc quá nhạy cảm (hoặc vô cảm thất thường) với tiếng ồn và cảm giác nóng hoặc lạnh không? Nếu có, bạn có thể thấy những gợi ý này không những hữu ích, mà còn đem lại được sự thoải mái. Xem thêm *The Out-of-Sync Child Has Fun: Activities for Kids with Sensory Integration Dysfunction*, của cùng các tác giả.

*Too Loud, Too Bright, Too Fast, Too Tight: What to Do If You Are Sensory Defensive in an Overstimulating World*, tác giả Sharon Heller (New York: HarperCollins, 2002). Con bạn có quá nhạy cảm do bởi cảm giác đề phòng không? Con bạn có tỏ ra những dấu hiệu như ngần ngại, sợ đụng chạm, khứu giác quá nhạy cảm, sợ thang cuốn hoặc khó chịu về một loại ánh sáng nào đó, bạn sẽ thấy đây là sách đọc hấp dẫn.

## Lời kết

Lời mời cho buổi liên hoan

*Shakespeare có lý: Bạn bè quý hơn vàng, danh vọng, và quyền lực. Không có bạn bè, không còn gì ý nghĩa hoặc niềm vui. Có bạn bè, sự gian nan khổ sở và những mất mát to lớn đều có thể chịu đựng được.*

Tôi chắc chắn bất cứ ai đọc cuốn sách này đều sẽ đồng ý với những cảm nghĩ này, tuy nhiên, thời đại hiện nay cho thấy quá rõ ràng ở khắp nơi điều đó có vẻ như không còn được chú ý tới nữa. Chúng ta đang sống trong một thời đại mà rất ít cha mẹ còn coi bạn bè của con cái mình ở thứ tự ưu tiên cao trong đời sống hàng ngày của trẻ. Tất cả chúng ta đều rũ bỏ vấn đề bạn bè để hối thúc trẻ tiến lên, lo lắng ngay ở tuổi sắp đến trường, sợ là chúng sẽ không biết đọc ngay từ lúc con bé, băn khoăn về môn toán và các kỹ năng khoa học của chúng, toát cả mồ hôi về các lớp cuối khóa chuẩn bị thi cử và điểm chuẩn, chắc chắn bản lý lịch của chúng phải có sự hòa lẫn giữa hạnh kiểm tốt và đạt thành tích học tập, chúng lại cần có thành tích thể dục thể thao, phục vụ cộng đồng, sự diễn đạt sáng tạo, thành viên câu lạc bộ, khả năng lãnh đạo và phạm vi hoạt động rộng.

Trong khi ấy, chính chúng ta bị áp lực và quá căng thẳng đến nỗi không lúc nào có thời gian cho một bữa tối ở gia đình. Chúng ta gánh quá nhiều nhiệm vụ, và một lần có cả đồng công việc trong nhà bếp đến nỗi không còn lúc nào chúng ta có thể dạy cho con cái chúng ta quan tâm đến những gì chúng tập trung để học được những kỹ năng xây dựng quan hệ tình bạn cho có nền tảng, chẳng hạn như, biết lắng nghe, cảm thông, biết tỏ ra tôn trọng và đánh giá cao người khác. Thậm chí ngày nay, nhịp sống của chúng ta quá vội đến nỗi chúng ta không còn dành thời gian để giúp con cái chúng ta suy nghĩ đến những gì sai lầm để chúng có thể hành động khác đi với bạn bè chúng. “Được, chỉ có năm phút là hết. Gặp lại con sau!”... có thể đem đến một giúp đỡ sơ sài cho hoàn cảnh ấy và làm cho bạn cảm thấy mình đã xử sự như một cha mẹ tốt. Nhưng thực ra bạn đã đánh mất cơ hội để giúp con bạn hiểu nó có thể làm sao để bình tĩnh, chấp nhận tiến hành theo lần lượt, hỏi han một cách tử tế, nhạy cảm hơn với bạn của nó, và tránh gây đổ vỡ mối quan hệ của chúng trong tương lai.

Không những vậy, ngay lúc chúng ta đăng nhập vào Internet, bật bóng đèn tuýp lên, hoặc khi ra khỏi cửa phải vội chộp lấy cuốn sổ tay, điện thoại di động hoặc cái máy tính nhỏ Blackberry, chúng ta phải đối mặt với một xã hội đang đi cả triệu dặm một giờ. Mọi thứ diễn ra quá nhanh, ai cũng hết sức bận bịu và lo lắng. Ngày nay điều làm cho đầu óc mọi người quá bận tâm là sợ một sự khủng bố mơ hồ, không rõ có thể tấn công vào bất cứ lúc nào, sợ mất việc và sự suy thoái kinh tế, sợ cho sự an toàn cá nhân, sự bảo đảm về chỗ ở và gia đình. Nhưng phải chăng chúng ta thực sự không nên nghĩ tới một điều đơn giản hết sức quan trọng cho tương lai của con cái chúng ta? Và phải chăng thực sự chúng không có thể yêu thương và can dự vào các mối quan hệ – như tình bạn suốt đời hay tình yêu hôn nhân – với người khác?

Tình yêu, sự tận tâm, và tình bạn: chúng ta có thể hy vọng gì hơn cho con cái chúng ta? Hãy nghĩ tới điều đó. Những gì bạn sẽ còn lại trên mộ bia của mình:

*Đây là nơi yên nghỉ một người mẹ đã giúp  
con cái bà đạt được 800 điểm  
trong các cuộc sát hạch về khả năng học tập.  
Đây là nơi yên nghỉ một người mẹ đã dạy  
con cái bà biết yêu thương và  
quý mến người khác.*

Cho nên hãy nhớ điều này. Hãy vui lòng. Và trong tinh thần của sứ mệnh này – yêu thương và quý

mên người khác – chúng ta hãy tôn vinh. Chúng ta hãy tổ chức liên hoan. Yêu cầu con bạn mời tất cả bạn bè của nó. Hãy mời một vài người bạn của chính bạn nữa. Hãy mở nhạc lên nếu đó là điều bạn thích – hoặc còn tốt hơn nữa, hãy lấy những nhạc cụ đó ra chơi, hát và biểu diễn thêm.

Tôi thực sự hy vọng lợi ích cuối cùng của cuốn sách này là con bạn sẽ có được bạn bè tốt và tất cả chúng đều đến nhà bạn, tạo nên một nơi choáng ngập những tiếng cười.

*Palm Springs, California , Tháng 3 năm 2005*

**Michele Borba**



## ***Tài liệu tham khảo***

### **PHẦN MỘT: TẠI SAO BẠN BÈ LẠI QUAN TRỌNG NHƯ VẬY ĐỐI VỚI CON BẠN?**

Khảo sát (43% trẻ sợ dùng phòng vệ sinh ở nhà trường) được A. Mulrine trích dẫn, “Once Bullied, Now Bullies – with Guns.” *U.S. News & World Report*, 3-5-1999, trang 24.

Nghiên cứu (một trong số bảy học sinh ở Mỹ ức hiếp hoặc là bị ức hiếp) được C. Goodnow trích dẫn, “Bulling Is a Complex, Dangerous Game in Which Everyone’s a Player,” *Seattle Post Intelligencer*, [<http://www.seattle-pi.com/lifestyle/bull1at.shtml>], 1-9-1999.

Nghiên cứu của Hiệp Hội Giáo Dục Quốc Gia được S. Fried và P. Fried trích dẫn, *Bullies and Victims: Helping Your Child Through the Schoolyard Battlefield* (New York: Evans, 1996), trang xii.

Hai phần ba các cảnh sát nhà trường cho biết trẻ nhỏ đang có hành vi gây hấn hơn: R. Carroll, “School Police: Youths Getting More Aggressive,” *Desert Sun*, 20-8-2003, trang A5.

Các học sinh đánh nhau vì bức tức: Josephson Institute of Ethics and Character Counts! Coalition, “1998 Report Card on the Ethics of American Youth,” [[www.josephsoninstitute.org/98-Survey/violence/98survey.htm](http://www.josephsoninstitute.org/98-Survey/violence/98survey.htm).] 19-10-1998.

Bốn trong năm thanh niên cho biết chuyện quấy nhiễu tình dục là phổ biến: được C.C. Giannetti và M. Sagarese trích dẫn, *Cliques: 8 Steps to Help Your Child Survive the Social Jungle* (New York: Broadway Books, 2001) trang 3.

Khảo sát về tội thù ghét trong các trường trung học ở Massachusetts: L. M. Everett-Haynes, “Hate Crimes Prompt Campus Campaign,” *Arizona Daily Wildcat*, 13-1-2000.

Khảo sát về 991 trẻ về áp lực của trẻ cùng tuổi được A. Goldstein trích dẫn, “Paging All Parents,” *Times*, 3-7-2003, trang A1.

Ức hiếp trên không gian ảo đang có chiều hướng gia tăng trong những học sinh cấp hai: A. Harmon, “Internet Gives Teenage Bullies Weapons to Wound from Afar”. *New York Times*, 26-8-2004, trang A1.

FBI cho biết số bắt cóc trẻ nghiêm trọng không gia tăng: S. Dunnewind, “Experts: Parents Going Overboard to Protect Kids,” *Seattle Times*, 3-2-2003, trang D3.

Tình trạng di động của dân chúng Mỹ (trong khoảng thời gian 5 năm, 46 % dân Mỹ chuyển chỗ ở một lần): Dalton Conley trích dẫn, *The Pecking Order: Which Sibling Succeed and Why* (New York: Pantheon Books, 2004), trang 181.

Ghép một trẻ lớn tuổi “nhút nhát” với một trẻ nhỏ tuổi hoặc trẻ có ít kỹ năng hơn, để học các kỹ năng giao tiếp xã hội mới: P. G. Zimbardo và S. Radl, *The Shy Child: A Parent’s Guide to Preventing and Overcoming Shyness from Infancy to Adulthood*, tái bản lần thứ 2 (New York: Doubleday, 1999), trang 87-90, 204-209.

### **PHẦN HAI: TÌNH BẠN BẮT ĐẦU TỪ GIA ĐÌNH**

Những lý do khiến các cha mẹ phải tạo thời gian cho con cái được gần gũi với bạn bè: Z. Rubin, *Children’s Friendships* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1980) trang 3-6.

Các cuộc nghiên cứu của UCLA về những buổi hẹn vui chơi: F. Frankel, *Good Friends Are Hard to Find: Help Your Child Find, Make and Keep Friends* (Los Angeles: Perspective, 1996), trang 3.

Các nguyên tắc chủ đạo của cha mẹ về việc sắp xếp các buổi hẹn vui chơi: F. Frankel, *Good Friends Are Hard to Find: Help Your Child Find, Make and Keep Friends*, (Los Angeles: Perspective, 1996), trang 80.

“Nguyên tắc về tính tương đồng”: W. W. Hartup, “Peer Interaction and Social Organization”, trong

tách của in Paul H. Mussen (tái bản), *Carmichael's Manual of Child Psychology*, Quyển 2. (New York: Wiley, 1970).

Sự hắt hủi của trẻ cùng tuổi tiếp tục trong các nhóm có tổ chức: L. E. Shapiro, *How to Raise a Child with a High EQ: A Parents' Guide to Emotional Intelligence* (New York: HarperCollins, 1997), trang 206.

Thống kê của Trung tâm Kiểm soát và Phòng tránh Bệnh tật về tỉ lệ trẻ dư cân: K. O'Connor, "Active Kids: Children, Teens Work Out at Home to Stay Fit," *Desert Sun*, 2-7-2004, trang B1.

Lứa tuổi và giai đoạn những hành vi của nhóm trẻ: Z. Rubin, *Children's Friendships* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1980), trang 93-109.

Ba điều phải làm khi bạn bè của con cái có mặt: M. Thompson và C. O'Neil Grace, cùng với L. J. Cohen, *Best Friends, Worst Enemies: Understanding the Social Lives of Children* (New York: Ballantine, 2001), trang 246.

Trông coi gián tiếp giúp trẻ chơi với nhau lâu hơn và có tinh thần hợp tác hơn: K. H. Rubin, *The Friendship Factor: Helping Our Children Navigate Their Social World – and Why It Matters for Their Success and Happiness* (New York: Viking Penguin, 2002), trang 89-90.

Chương trình huấn luyện kỹ năng giao tiếp xã hội của UCLA về những đồ chơi tương tác sẽ khuyến khích sự hợp tác: F. Frankel, *Good Friends Are Hard to Find: Help Your Child Find, Make and Keep Friends* (Los Angeles: Perspective, 1996), trang 25-26.

Kỷ luật tự giác là yếu tố dự đoán về tình trạng trẻ đồng tuổi: K. H. Rubin, *The Friendship Factor: Helping Our Children Navigate Their Social World – and Why It Matters for Their Success and Happiness* (New York: Viking Penguin, 2002), trang 90-91.

## **PHẦN BA: 25 VẤN ĐỀ QUAN TRỌNG VỀ QUAN HỆ TÌNH BẠN VÀ CÁCH GIẢI QUYẾT**

### **1. Cãi nhau**

Khảo sát toàn quốc (43% học sinh cấp hai có xung khắc một ngày một hoặc nhiều lần): Josephson Institute of Ethics and Character Counts! Coalition, "1998 Report Card on the Ethics of American Youth," [[www.josephsoninstitute.org/98-Survey/violence/98survey.htm](http://www.josephsoninstitute.org/98-Survey/violence/98survey.htm)], 19-10-1998.

Thống kê (45 % học sinh cấp hai có xung khắc; 80 % thấy có cãi nhau): N. Drew, *The Kids' Guide to Working Out Conflicts: How to keep Cool, Stay Safe, and Get Along* (Minneapolis, Minn.: Free Spirit, 2004), trang 21.

Những động cơ xung khắc hàng đầu của trẻ: N. Drew, *The Kids' Guide to Working Out Conflicts: How to Keep Cool, Stay Safe, and Get Along* (Minneapolis, Minn.: Free Spirit, 2004), trang 7.

### **2. Bạn xấu**

Các trẻ bạn rận thường tránh được rắc rối: L. Gormley, "Study Finds Bussy Teens Keep out of Trouble," *Desert Sun*, 31-1-2004, trang B1. Đọc bản báo cáo đầy đủ ở [<http://www.fightcrime.org>]

### **3. Tiếng xấu**

Chỉ có 7% các thông điệp bằng lời nói: A. Mehrabian, *Silent Messages* (Belmont, Calif.: Wadsworth, 1987), trang 7, được M. P. Duke, S. Nowicki và E. Martin trích dẫn, *Teaching Your Child the Language of Social Success* (Atlanta: Peachtree, 1996), trang 7.

Hình ảnh trái ngược với tiếng tăm: R. Wiseman, *Queen Bees and Wannables: Helping Your Daughter Survive Cliques, Gossip, Boyfriend, and Other Realities of Adolescence* (New York: Three Rivers Press, 2002), trang 125.

### **4. Hống hách**

Trẻ vị thành niên "tử tế", có lòng vị tha, được cho là được nhiều người ưa thích hơn: K. H. Rubin, *The Friendship Factor* (New York: Viking, 2002), trang 192, 194; chúng cũng được coi là vui vẻ hơn

trong các môi quan hệ đồng trang lứa: P. Mussen, e. Rutherford, S. Harris, and C. Keasey, "Honesty and Altruism Among Preadolescents," *Developmental Psychology*, 3-1970, trang 169-194.

Các trẻ cần hiểu giá trị của sự chia sẻ và chấp nhận theo lần lượt trước khi chúng sẽ tham gia: N. Eisenberg, *Altruistic Emotion, Cognition, and Behavior* (Mahwah, N.J.: Erlbaum, 1986).

### **5. Bị ức hiếp và bị quấy nhiễu**

Ti lệ về các vụ quấy nhiễu tình dục trong những trẻ từ lớp 5 tới lớp 8 được Trung Tâm Nhi Đồng báo cáo, *Steps to Respect Research Review*,

[<http://www.cfchildren.org/stres.html#6>].

Nghiên cứu (một trong bảy học sinh ức hiếp hoặc bị ức hiếp) được C. Goodnow trích dẫn, "Bullying Is a Complex, Dangerous Game in Which Everyone's a Player," *Seattle Post-Intelligencer*, [<http://www.seattle-pi.com/lifestyle/bull1at.shtml>], 1-9-1999.

Sự trích dẫn của Parry Aftab về vấn đề ức hiếp trên phương tiện điện tử: A. Harmon, "Internet Gives Teenage Bullies Weapons to Wound from Afar," *New York Times*, 26-8-2004, trang A1.

Tình trạng dễ bị tổn thương là tính chất chủ yếu mà các trẻ đi ức hiếp tìm kiếm ở các nạn nhân trẻ: P. Sheras với S. Tippins, *Your Child: Bully or Victim? Understanding and Ending Schoolyard Tyranny* (New York: Fireside, 2002), trang 60.

Học để trở thành quyết đoán khi đối đầu với chuyện ức hiếp sẽ khiến trẻ ít bị biến thành mục tiêu của những kẻ ức hiếp: J. Garbarino và E. deLara, *And Words Can Hurt Forever: How to Protect Adolescents from Bullying, Harassment, and Emotional Violence* (New York: Free Press, 2002), trang 146.

Tư thế không an toàn và lo lắng càng có thể khiến cho các trẻ bị trở thành nạn nhân: S. Fried và P. Fried, *Bullies and Victims: Helping Your Child Through the Schoolyard Battlefield* (New York: Evans, 1996), trang 99.

Các bậc cha mẹ không tin vào các báo cáo về chuyện ức hiếp: S. Ziegler và M. Rosenstein-Manner, *Bullying at School: Toronto in an International Context* (Toronto: Toronto Board of Education, 1999), trang 22.

Các trẻ có thể xử lý chuyện ức hiếp tốt hơn nếu chúng có một người bạn đáng tin: A. D. Pellegrini và M. Bartini, "A Longitudinal Study of Bullying: Victimization and Peer Affiliation During the Transition from Primary School to Middle School." *American Educational Research Journal*, 2000, 37(3), trang 699-725.

20 % các trẻ từ lớp 6 tới lớp 12 cho biết chúng vẫn còn ở trong nhóm để tránh bị quấy nhiễu ở trường học: K. Chandler, M. J. Nolin và E. Davies, Trung tâm Quốc gia về Khảo sát Thống kê Giáo dục, số NCES 95-203 (Washington, D.C.: Bộ Giáo dục Hoa Kỳ, Phòng Nghiên cứu và Cải tổ Giáo dục), 10-1995, trang 1-7.

Khảo sát (43 % trẻ sợ dùng phòng vệ sinh ở trường) được A. Mulrine trích dẫn, "Once Bullied, Now Bullies – with Guns," *U.S. News & World Report*, 3-5-1996), trang 24.

Nghiên cứu của Hiệp Hội Giáo Dục Quốc Gia được S. Fried và P. Fried trích dẫn, *Bullies and Victims: Helping Your Child Through the Schoolyard Battlefield* (New York: Evans, 1996), trang xii.

Một phần quan trọng của sự thành công là đưa ra lời đối đáp quyết đoán: S. Fried và P. Fried, *Bullies and Victims: Helping Your Child Through the Schoolyard Battlefield*, (New York: Evans, 1996), trang 108.

Cách duy nhất để ngăn chặn chuyện ức hiếp: H. E. Marano, "Why Doesn't Anybody Like Me?" *A Guide to Raising Socially Confident Kids* (New York: Morrow, 1998), trang 163.

Nghiên cứu của D. Espelage trích dẫn khả năng của các giáo viên chỉ phân biệt được 10 % nạn nhân bị ức hiếp: P. Sheras cùng với S. Tippins, *Your Child: Bully or Victim? Understanding and Ending Schoolyard Tyranny* (New York: Fireside, 2002), trang 64.

## **6. Phe nhóm**

Vẽ sơ đồ chỗ ngồi trong phòng ăn phục vụ để mở các cuộc nói chuyện về phe nhóm: C. C. Giannetti và M. Sagarese, *Cliques: 8 Steps to Help Your Child Survive the Social Jungle* (New York: Broadway Books, 2001), trang 19-20.

Bốn loại giao tiếp xã hội của trẻ đồng trang lứa: P.A. Adler và P. Adler, *Peer Power: Preadolescent Culture and Identity* (Piscataway, N.J.: Rutgers University Press, 1998), trang 38-55.

## **7. Ngó ngẩn**

Chỉ có 7% các thông điệp là bằng lời nói: A. Mehrabian, *Silent Messages* (Belmont, Calif.: Wadsworth, 1987), được M. P. Duke, S. Bowicki và E. Martin trích dẫn, *Teaching Your Child the Language of Social Success* (Atlanta: Peachtree, 1996), trang 7.

Một trong mười trẻ bị các vấn đề đáng kể về truyền đạt không bằng lời nói: được M. Duke, S. Nowicki Jr. và E.A. Martin trích dẫn, *Teaching Your Child the Language of Social Success* (Atlanta: Peachtree, 1996), trang vii.

## **8. Dị biệt**

Những người dạy có kinh nghiệm giúp trẻ vượt qua những trở ngại của cuộc sống: E. Werner và R. Smith, *Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth* (New York: McGraw-Hill, 1982).

Phẩm chất lõi cuốn nhất đối với những trẻ đồng trang lứa là lòng tốt: K. H. Rubin, *The Friendship Factor: Helping Our Children Navigate Their Social World – and Why It Matters for Their Success and Happiness* (New York: Viking Penguin, 2002), trang 192.

## **9. Không chia sẻ**

Những nguyên lý cơ bản về việc chịu theo lần lượt bắt đầu thể hiện ở trẻ khoảng hai tuổi rưỡi: Z. Rubin, *Children's Friendships* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1980), trang 16-17.

Những hành vi gây hấn giảm bớt khi trẻ kể lại các trường hợp chúng biết hợp tác với nhau: T. Grieger, J.M. Kauffman và R. M. Grieger, "Effects of Peer Reporting on Cooperative Play and Aggression of Kindergarten Children," *Journal of School Psychology*, 1976, 14, trang 307-313.

Cắt bớt đồ chơi đi làm tăng sự chia sẻ với nhau: E. Frankel, *Good Friends Are Hard to Find: Helping Your Child Find, Make and Keep Friends* (Los Angeles: Perspective, 1996), trang 104.

Việc xem những chương trình TV về giao tiếp xã hội làm tăng các thái độ giao tiếp xã hội: N. Eisenberg và P. H. Mussen, *The Roots of Prosocial Behavior in Children* (Cambridge, Eng.: Cambridge University Press, 1989), trang 97.

Trích dẫn của T. Berry Brazelton về nhu cầu dạy chia sẻ: Gannett News Service, "Doctor Urges Parents to Teach Kids to Share," *Desert Sun*, 7-6-2000.

## **10. Đánh nhau**

Xem những hình ảnh bạo lực làm tăng sự gây hấn: được Viện Nhi Khoa Mỹ trích dẫn, "Joint Statement on the Impact on Entertainment Violence on Children, Congressional Public Health Summit," [<http://www.aap.org/advocacy/releases/jstmtevc.htm>], 26-7-2000.

Hình ảnh bạo lực trên TV góp phần tăng lên 15 % các hành vi gây hấn của trẻ: được Hiệp Hội Tâm Lý Mỹ trích dẫn, "Summary Report of the American Psychological Association Commission on Violence and Youth," trong *Violence and Youth: Psychology's Response*, Vol. 1 (Washington, D.C.: American Psychological Association, 1993), được trích dẫn trong J. Garbarino, *Lost Boys* (New York: Free Press, 1999), trang 198.

Những học sinh đánh nhau vì tức giận: Josephson Institute of Ethics and Character Counts! Coalition, “1998 Report Card on the Ethics of American Youth,” [www.josephsoninstitute.org/98-survey/violence/98survey.htm], 19-10-1998.

### **11. Bép xép**

Lớp bốn và lớp năm là nơi chuyện bép xép trở thành chuyện bình thường phải có: L. Oppenheimer, “Get a Grip on Gossip,” *Parenting*, 5-2003, trang 207.

Các chủ đề bép xép trong những cô gái: R. Wiseman, *Queen Bees and Wannables: Helping Your Daughter Survive Cliques, Gossip, Boyfriends, and Other Realities of Adolescence* (New York: Three Rivers Press, 2002), trang 123-124.

### **12. Nóng nảy**

Tỉ lệ những sự kiện bạo lực mà các trẻ xem vào khoảng 18 tuổi, được R. Taffel trích dẫn, *Nurturing Good Children Now* (New York: Golden Books, 1999), trang 18.

Điều tai hại của việc la hét: L. Marshall, “*Study Says Yelling at Children Harms Them Long Term*,” *Desert Sun*, 5-2-2003.

### **13. Vô cảm**

Sự tử tế và nhã nhặn là tính dễ thương và những nhân tố được nhiều người ưa thích giữa các trẻ: K. H. Rubin, *The Friendship Factor: Helping Our Children Navigate Their Social World – and Why It Matters for Their Success and Happiness* (New York: Viking Penguin, 2002), trang 192.

Các trẻ e dè và nhạy cảm nhất ở tuổi lớp bốn và lớp năm: F. Vitro of Texas Woman’s University, được J.S. Freedman trích dẫn, *Easing the Teasing: Helping Your Child Cope with Name-Calling, Ridicule, and Verbal Bullying* (New York: McGraw-Hill, 2002), trang 14.

Các bậc cha mẹ bày tỏ những bất đồng về các hành động vô cảm: N. Eisenberg, *The Caring Child* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1992).

Khả năng nhận biết các cảm xúc không bằng lời nói là dấu hiệu của khả năng được nhiều người ưa thích, và là sự ổn định về cảm xúc: S. Nowicki và M. Duke, “A Measure of Nonverbal Social Processing Ability in Children Between the Ages of Six and Ten,” paper presented at the American Psychological Society meeting (1989), được D. Goleman, trích dẫn, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (New York: Bantam Books, 1995), trang 97.

Sự tác động của những người cha đối với sự thấu cảm của con cái: R. Koestner, C. Franz và J. Weinberger, “The Family Origins of Empathy Concern: a Twenty-Six-Year Longitudinal Study,” *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, 58, 709-717.

Sự nhạy cảm một tiêu chuẩn tình bạn then chốt ở những trẻ trước tuổi 10: K. H. Rubin, *The Friendship Factor: Helping Our Children Navigate Their Social World – and Why It Matters for Their Success and Happiness* (New York: Viking Penguin, 2002), trang 124-125.

Những nhân tố tăng cường tính nhạy cảm: S.A. Denham, *Emotional Development in Young Children* (New York: Guilford Press, 1998), trang 34-39.

### **14. Ganh tị và ghen ghét**

Quá ích kỉ do sợ bị hắt hủi: N.M. Elman và E. Kennedy-Moore, *The Unwritten Rules of Friendship: Simple Strategies to Help Your Child Make Friends* (New York: Little Brown, 2003), trang 99.

Sự ganh tị giảm bớt ở tuổi thanh thiếu niên: K. H. Rubin, *The Friendship Factor: Helping Our Children Navigate Their Social World – and Why It Matters for Their Success and Happiness* (New York: Viking Penguin, 2002), trang 165.

Mối liên kết giữa sự ganh tị và lòng tự trọng kém: C. Dellasega và C. Nixon, *Girl Wars: 12 Strategies That Will End Female Bullying* (New York: Simon & Schuster, 2003), trang 83.

## **15. Bị cho ra rìa**

Tất cả các trẻ đều bị hắt hủi: được E. McCoy trích dẫn, *What to Do... When Kids Are Mean to Your Child: Real Solutions from Experts, Parents, and Kids* (Pleasantville, N.Y.: Reader's Digest, 1997), trang 19.

Đề ý tới những phản ứng nghiêm trọng đối với sự hắt hủi: được E. McCoy trích dẫn, *What to Do... When Kids Are Mean to Your Child: Real Solutions from Experts, Parents, and Kids* (Pleasantville, N.Y.: Reader's Digest, 1997), trang 50.

Những kỹ năng hồi phục có thể truyền đạt được: R. Brooks và S. Goldstein, *Raising Resilient Children: Fostering Strength, Hope, and Optimism in Your Child* (New York: Contemporary Books, 2002).

Sự khước từ thực sự gây tổn thương: M. Fox, "A Snub Really Does Feel Like a Kick in the Gut," *USA Today*, 13-10-2003, trang D7.

## **16. Trẻ mới đến**

Một phần năm người dân Mỹ chuyển chỗ ở mỗi năm: được D. Conley trích dẫn, *The Pecking Order: Which Siblings Succeed and Why* (New York: Pantheon, 2004), trang 181.

## **17. Áp lực của trẻ cùng tuổi**

Khảo sát 991 trẻ về áp lực của trẻ cùng tuổi, được A. Goldstein trích dẫn, "Paging All Parents," *Time*, 3-7-2000, trang 47.

Các cha mẹ ở quanh quần bên trẻ gây trở ngại cho các mối quan hệ của trẻ: D. R. Schaffer trích dẫn, *Developmental Psychology*, tái bản lần thứ 5 (Pacific Grove, Calif.: Brooks/Cole, 1999).

## **18. Nhút nhát**

Việc học bắt chước những kỹ năng giúp cho 90% các trẻ tránh được sự lo lắng: được J.S. Dacey và L. B. Fiore trích dẫn, *Your Anxious Child* (San Francisco: Jossey-Bass, 2000), trang 2.

Những trẻ dễ chiếm được cảm tình thường tiếp cận bằng ánh mắt: M. Duke, S. Nowicki và E. A. Martin, *Teaching Your Child the Language of Social Success* (Atlanta: Peachtree, 1966), trang 57.

Những trẻ tự tin, dễ chiếm được cảm tình, thường hay mỉm cười: M. Duke, S. Nowicki và E.A. Martin, *Teaching Your Child the Language of Social Success* (Atlanta: Peachtree, 1966), trang 57.

Việc gán ghép biệt danh cho trẻ có liên quan đến việc trẻ trở nên nhút nhát: P.G. Zimbardo và S. Radl, *The Shy Child: A Parent's Guide to Preventing and Overcoming Shyness from Infancy to Adulthood*, tái bản lần thứ 2 (New York: Doubleday, 1999), trang 19-20.

Giám sát không chặt chẽ thành công hơn trong việc tăng thêm khả năng giao tiếp xã hội của trẻ: D.R. Shaffer, *Developmental Psychology*, tái bản lần thứ 5 (Pacific Grove, Calif.: Brooks/Cole, 1999).

Ghép những trẻ lớn tuổi hơn, nhút nhát hơn với những trẻ nhỏ tuổi hơn: P.G. Zimbardo và S. Radl, *The Shy Child: A Parent's Guide to Preventing and Overcoming Shyness from Infancy to Adulthood*, tái bản lần thứ 2 (New York: Doubleday, 1999).

Những buổi hẹn vui chơi giữa hai trẻ với nhau là những cơ hội tốt nhất để tạo mối quan hệ tình bạn thân thiết: F. Frankel, *Good Friends Are Hard to Find: Help Your Child Find, Make and Keep Friends* (Los Angeles: Perspective, 1996), trang 3.

Trong năm người thì có hai người tự nhận mình nhút nhát: P.G. Zimbardo và S. Radl, *The Shy Child: A Parent's Guide to Preventing and Overcoming Shyness from Infancy to Adulthood*, tái bản lần thứ 2 (New York: Doubleday, 1999).

## **19. Anh chị em ruột**

Sự hợp tác học được qua những mẫu gương: N. Eisenberg và P.H. Mussen, *The Roots of Prosocial Behavior in Children* (New York: Cambridge University Press, 1995), trang 68-72.

Liệt kê những gì bạn thích nhất và ít thích nhất về mỗi đứa con: W. Sears và M. Sears, *The Discipline Book: How to Have a Better Behaved Child from Birth to Age Ten* (New York: Little, Brown, 1995), trang 220.

Sự ganh tị giữa anh chị em trong nhà lên cao điểm trong khoảng tuổi từ 5 tới 11 tuổi: nghiên cứu của A. Kowal, được cho tiến hành ở những anh chị em ruột tuổi từ 11 tới 13, được E. McGowan trích dẫn trong “Thwarting Jealousy,” *Columbia Missourian*, 19-2-2003.

Các kết quả nghiên cứu về những lợi ích của việc giải quyết vấn đề: được G. Spivak và M. B. Shure trích dẫn, *Raising a Thinking Child* (New York: Henry Holt, 1994).

## **20. Trẻ ngủ qua đêm ở nhà người khác**

Cuộc khảo sát của Sesame Street, các cha mẹ cho biết hầu hết các trẻ cảm thấy sẵn sàng ngủ ở nhà người khác vào khoảng 7 tuổi: được N. Kalish trích dẫn, “Decisions: Sleepover Start-Up,” *Working Mother*, tháng 12 – 01, 2004, trang 80.

## **21. Mách lẽo**

Sự phát triển đạo đức của trẻ: J. Piaget, *The Moral Judgement of the Child* (Old Tappan, N.J.: Macmillan, 1965).

Trước khi làm hại chính chúng hoặc người khác, 75% các trẻ cho biết là cố ý: được K. Zarzor trích dẫn, *Facing the Schoolyard Bully: How to Raise an Assertive Child in an Aggressive World* (Buffalo, N.Y.: Firefly Books, 2000.)

Khảo sát (81% thanh thiếu niên sẵn sàng cho biết có các mối đe dọa) được trích dẫn trong *Time*, “For the Record,” 22-4-2002, trang 18.

## **22. Bị chọc ghẹo**

10 vấn đề hàng đầu ở trẻ từ 8 tới 13 tuổi bị chọc ghẹo: J. S. Freedman, *Easing the Teasing: Helping Your Child Cope with Name-Calling, Ridicule, and Verbal Bullying* (New York: McGraw-Hill, 2002), trang 15.

Bộ não phản ứng lại với lời nhục mạ giống như cách nó phản ứng lại với sự xâm phạm thể chất: M. Fox, “A Snub Really Does Feel Like a Kick in the Gut”, *USA Today*, 13-10-2003, trang D7.

Sự phát hiện (80% chuyện chọc ghẹo của các trẻ là không thân thiện) dựa vào khảo sát của T.R. Warm về 250 trẻ và thanh niên, được E. McCoy trích dẫn, *What to Do... When Kids Are Mean to Your Child: Real Solutions from Experts, Parents, and Kids* (Pleasantville, N.Y.: Reader’s Digest, 1997), trang 21.

Chuyện chọc ghẹo ở tuổi cấp hai liên quan đến ý nghĩa giới tính: J.S. Freedman, *Easing the Teasing: Helping Your Child Cope with Name-Calling, Ridicule, and Verbal Bullying* (New York: McGraw-Hill, 2002), trang 15.

Trẻ cần có một trong những phương pháp đối đáp: S. Fried và P. Fried, *Bullies and Victims: Helping Your Child Through the Schoolyard Battlefield* (New York: Evans, 1996).

Báo cáo của Hiệp Hội Giáo Dục Quốc Gia (160.000 trẻ phải bỏ lớp vì sợ ức hiếp) được S. Fried và P. Fried trích dẫn, *Bullies and Victims: Helping Your Child Through the Schoolyard Battlefield* (New York: Evans, 1996).

## **23. Các xích mích và đổ vỡ**

Các cha mẹ đánh giá không đúng mức tình trạng nghiêm trọng của những chuyện đổ vỡ trong tình bạn: Z. Rubin, *Children’s Friendships* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1980), trang 89.

Truyền đạt cho các trẻ biết sẽ tìm được các bạn mới, nhưng không thể thay thế người bạn đã mất: M. Brenton, “When Best Friends Part,” *Parents*, 5-1978, trang 45.

Trẻ cần bạn bè khác nhau vào những giai đoạn phát triển khác nhau: B. Spock, “How Children

Make Friends,” *Redbook*, 3-1975, trang 31.

Những chuyện xích mích và đồ võ trong tình bạn là chuyện bình thường: C E. Schaefer và T.F. DiGeronimo, *Ages and Stages: A Parent’s Guide to Normal Childhood Development* (New York: Wiley, 2000), trang 191.

Những trẻ từ 10 tới 11 tuổi phải học nhiều về việc trở thành bạn bè của nhau: F. Frankel, *Good Friends Are Hard to Find: Help Your Child Find, Make and Keep Friends* (Los Angeles: Perspective, 1996), trang 141.

Những dấu hiệu một tình bạn đang bị nguội dần: F. Frankel, *Good Friends Are Hard to Find: Help Your Child Find, Make and Keep Friends* (Los Angeles: Perspective, 1996), trang 147.

Ba đặc điểm của bạn bè tốt: K. H. Rubin, *The Friendship Factor: Helping Our Children Navigate Their Social World – and Why It Matters for Their Success and Happiness* (New York: Viking Penguin, 2002), trang 37-38.

#### **24. Quá ganh đua**

Những lời cam kết của phụ huynh về hạnh kiểm tốt của trẻ được qui định ở 163 thành phố: được S. Smith báo cáo, “Is the Choice Sportsmanship or Death?” Knight-Ridder/Tribune Information Services, [www.youthdevelopment.org], 23-7-2000.

Khảo sát của Hiệp Hội Giày Thể Thao được D.J. Burnett trích dẫn, “Kids and Sports: What’s a Parent to Do?” trong *Parent School* của Biederman và L. Biederman (tái bản nhiều lần), (New York: Evans, 2002), trang 335-340.

#### **25. Quá nhạy cảm**

Khoảng 15 tới 20% trẻ rất nhạy cảm: E. Aron, *The Highly Sensitive Child: Helping Our Children Thrive When the World Overwhelms Them* (New York: Broadway, 2002).

Các trẻ e dè và nhạy cảm nhất ở tuổi lớp 4 và lớp 5: F. Vitro ở đại học Texas Woman, được J.S. Freedman trích dẫn, *Easing the Teasing: Helping Your Child Cope with Name-Calling, Ridicule, and Verbal Bullying* (New York: McGraw-Hill, 2002), trang 14.

Nghiên cứu (trẻ ở sáu quốc gia phát hiện có tình trạng gây khổ sở nhiều nhất, sau việc mất đi sự che chở của gia đình, là tình trạng bị nhục mạ) được Kaoru Yamamoto thuộc đại học Colorado cho tiến hành, được E. McCoy trích dẫn, *What to Do... When Kids Are Mean to Your Child: Real Solutions from Experts, Parents, and Kids* (Pleasantville, N.Y.: Reader’s Digest, 1997), trang 15.



## Về tác giả

*Michele Borba*, tiến sĩ Giáo dục, là một nhà giáo dục nổi tiếng quốc tế, người đã được công nhận là đã đề ra những nghệ thuật củng cố thái độ của trẻ, sự phát triển đạo đức, và quan hệ xã hội của chúng dựa trên giải pháp thực tiễn. Một diễn giả thật năng động, bà đã mở các cuộc hội thảo với cả triệu người tham dự ở khắp nơi trên thế giới, và là một nhà tư vấn giáo dục cho hàng trăm trường học.

Tiến sĩ Borba thường xuất hiện là chuyên gia khách mời của đài truyền hình và phát thanh, bao gồm NPR talk shows, *Today*, *The Early Show*, *The View*, *Fox & Friends*, MSNBC's *Countdown*, *Vicki Gabereau* và *Canada AM*. Bà được phỏng vấn trong nhiều xuất bản phẩm, bao gồm *Redbook*, *Newsweek*, *U.S. News & World Report*, *the Chicago Tribune*, *The Los Angeles Times* và *the New York Daily News*.

Tiến sĩ Borba nhận được nhiều giải thưởng, bao gồm giải thưởng National Educator Award (Nhà Giáo Dục Quốc Gia) do National Council of Self-Esteem trao. Bà là một tác giả của mười chín cuốn sách được giải thưởng, bao gồm cuốn *Don't Give That Attitude!; No More Misbehavin': 38 Difficult Behaviors and How to Stop Them; Building Moral Intelligence*, được *Publisher's Weekly* trích dẫn là "trong những sự kiện đáng ghi nhớ năm 2001"; *Parents Do Make a Difference*, được tạp chí *Child* bình chọn là "Cuốn sách nổi bật nhất dành cho các bậc cha mẹ trong năm 1999" và cuốn *Esteem Builders* được 1,5 triệu học sinh ở khắp thế giới sử dụng. Sự đề nghị của bà để chấm dứt bạo lực ở nhà trường (SB1667) đã được ghi vào luật của bang California năm 2002. Hiện nay bà công tác ở Cơ quan Giáo dục Hoa Kỳ với tư cách là cố vấn. Bà sống ở Palm Springs, California với chồng, và bà có ba người con trai.

Để liên hệ công tác với tiến sĩ Borba, hoặc về chương trình truyền thông đa phương tiện hiện có của bà, hoặc để biết lịch các bài nói chuyện hoặc thảo luận quan trọng cho cơ quan của bạn, hãy tới website [www.behaviormakeovers.com](http://www.behaviormakeovers.com) hoặc [www.moralintelligence.com](http://www.moralintelligence.com).

- 1\ Jigmé Khyentsé Rinpoché, bài giảng tại Bồ Đào Nha, tháng 9.2007.
- 2\ Một tác giả Phật tử khác của thế kỷ thứ VII có tác phẩm chính là “Nhập Bồ tát hạnh” (Bodhicharyâvatâra) hay “Nhập môn về cuộc đời dẫn tới Đại giác”. Đây là một tác phẩm cổ điển.
- 1\ Yongey Mingyou Rinpoché, Phúc lạc của thiền, NXB Fayard, 2008.
- 2\ Shantidéva, “Nhập Bồ tát hạnh” (Bodhicharyâvatâra) hay “Nhập môn về cuộc đời dẫn tới Đại giác”, NXB Padmakara, 2007, I, 28.
- 3\ Dilgo Khyentsé Rinpoché (1910 - 1991) là một trong những vị thầy tâm linh lỗi lạc nhất của Tây Tạng thế kỷ XX. Xem Tâm linh Tây Tạng, tủ sách Points Sagesse, NXB Le Seuil, 1996.
- 4\ Edwin Schroedinger, Quan niệm của tôi về thế giới, NXB Mercure de France, 1982 (dịch từ My view of the world, Londres, Cambridge University Press, 1922, tr.22).
- 5\ Bhante Henepola Gunaratna, Thiền trong cuộc sống thường ngày: một cách thực hành đơn giản của đạo Phật, NXB Marabout, 2007.
- 6\ Thích Nhất Hạnh, Hướng dẫn về thiền hành, NXB Lá Bối, Làng Mai, 1983.
- 7\ Trong tiếng sanskrit, ba thành phần này được gọi theo thứ tự là manaskara, smriti và samprajana (từ tương đương trong tiếng Phạn là manasikara, sati và sampajanna, và từ tương đương trong tiếng Tây Tạng là yid, la byed pa, dran pa và shes bzhin).
- 8\ Nói chung, không nên hiểu một câu thần chú (mantra) theo nghĩa đen như một câu thông thường. Ở đây, “Om” là một từ mở đầu một câu thần chú và cho nó quyền năng chuyển hóa. “Mani” hay “châu báu”, muốn nói tới châu báu của tình thương vị tha và lòng bi mẫn. “Padmé”, gốc từ padma hoặc “hoa sen”, muốn chỉ bản chất nền tảng của tâm thức, tức là “chân thiện tâm” của chúng ta được ví như bông hoa sen, dù mọc trong bùn lầy vẫn vươn lên tinh khiết, ngay cả giữa những độc tố của tâm thức do chúng ta tạo nên. “Hung” là một từ khiến câu chú có sức mạnh hiện thực hóa lời cầu nguyện.
- 9\ Bokar Rinpoché, Thiền định, lời khuyên cho những người mới tập, NXB Claire Lumière, 1999, tr.73.
- 10\ Yongey Mingyou Rinpoché, sách đã dẫn.
- 11\ Ety Millesum, Một cuộc đời bị đảo lộn, NXB Le Seuil, Points, 1995, tr.308.
- 12\ Shatidéva, sách đã dẫn, III, 18-22.
- 13\ Shatidéva, sách đã dẫn, X, 55.
- 14\ “Pain”, BBC World Service Radio, trong phần “Tu liệu”, do Andrew North thực hiện, tháng 2.2008.
- 15\ Banthe Henepola Gunaratna, sách đã dẫn.
- 16\ Longchen Rabjam, (1308 - 1363), một trong những vị thầy thông thái nhất của Phật giáo Tây Tạng; trích trong Gsung thor bu, tr.351 - 352, do M.Ricard chuyển ngữ.
- 17\ Trích trong “Những lời dạy của các vị thầy thuộc tông phái Kadampas”, Mkha’ gdams kyi skyes bu dam pa rnam kyi gsung bgros thor bu ba rnam, tr. 89, do M. Ricard chuyển ngữ.
- 18\ Đức Dalai Lama, những bài giảng tại Schvenedingen, Đức, 1998, do M. Ricard chuyển ngữ.
- 19\ Thích Nhất Hạnh, Cái nhìn Tuệ giác, do Philippe Kerforme chuyển ngữ từ cuốn The Sun in my Heart (Mặt trời trong trái tim tôi), 1988, tủ sách Spiritualités Vivantes, NXB Albin Michel, 1995.
- 20\ Bhante Henepola Gunaratna, sách đã dẫn.
- 21\ Nagarjouna, Suhlleka, “Thư gửi một người bạn”, dịch từ tiếng Tây Tạng.
- 22\ Ety Hillesum, Một cuộc đời bị đảo lộn, sách đã dẫn, tr.218.
- 23\ Ety Hillesum, như trên, tr.104.
- 24\ Dalai Lama, Những lời khuyên chân thành, NXB Presses de la Renaissance, tr.130 - 131.
- 25\ Dilgo Khyentsé Rinpoché, Kho báu của trái tim những người giác ngộ, tủ sách Point Sagesse, NXB Le Seuil, 1997.

26\ Như trên.

27\ Han F. De Wit, Hoa Sen và hoa Hồng, do C. Francken, Huy chuyển ngữ từ tiếng Hà Lan, NXB Kunchap, 2002.

28\ Dilgo Khyentsé Rinpoché, Giữa lòng cảm thông, NXB Padmakara, 2008.

1\ Romain Rolland, Jean-Christophe, Paris, NXB Albin Michel, 1952, tập VIII.

2\ Về những tác động có hại của trạng thái căng thẳng (stress), xem Sephton, S.E., Sapolsky, R., Kraemer, H.C., et Spiegel, D., “Diurnal Cortisol Rhythm as a Predictor of Breast Cancer Survivant”, *Tờ báo của Viện ung thư quốc gia* 92 (12), 2000, tr.994 - 1000. Về ảnh hưởng của thiền định, xem: Carlson, L.E., Speca, M., Patel, K.D., Goodey, E., “Mindfulness - Based Stress Reduction in Relation to Quality of Live, Mood, Symptoms of Stress and Levels of Cortisol, Dehydroepiandrostrone - Sulfate (DHEAS) and Melatonin in Breast and Prostate Cancer Out - patients”, *Psychoneuroendocrinology*, tập 29, Issue 4, 2004; Speca, M., Carlson, L.E., Goodey, E., Angen M., “A Randomized, Wait-list Controlled Clinical Trial: the Effect of a Mindfulness Meditation - based Stress Reduction Program on Mood and Symptoms of Stress in Cancer Outpatients”, *Psychosomatic medicine - Y học tâm thể* -, 62 (5), tháng 9 - 10.2000, tr.613-622; Orsillo, S.M. et Roemer, L. *Acceptance and Mindfulness - based Approaches to Anxiety*, Springer 2005.

3\ Teasdale, J.D. và cộng sự., “Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence”; *J. Consult. Clin. Psychol.*, 70,2002, tr.275-287; Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., và Walach, H., “Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis”, *Bản tin nghiên cứu tâm thể*, 57 (1), 2004, tr. 35-43; Sephton, S.E., Salmon, P., Weissbecker, I., Ulmer, C., Hoover, K., và Studts, J., “Mindfulness Meditation Alleviates Depressive Symptoms in Women with Fibromyalgia: Results of a Randomized Clinical Trial”, *Arthritis Care Research*, 57 (1), 2004, tr.77-85; M.A. Kenny, J.M.G. Williams, “Treatment-resistant depressed patients show a good response to Mindfulness-based Cognitive Therapy”, *Behaviour Research and Therapy*, tập 45, Issue 3m 2007, tr. 617-625.

4\ MBSR, “Mindfulness Based Stress Reduction”, là luyện tập thiền định ở ngoài đời về ý thức trọn vẹn, được đặt trên cơ sở thiền định Phật giáo. Nó đã được Jon Kabat-Zinn phát triển trong hệ thống bệnh viện ở Mỹ từ hai chục năm nay, và ngày nay, ông đã thành công trong việc làm giảm những cơn đau hậu phẫu và đau đớn liên quan tới ung thư và các bệnh nan y khác ở hơn 200 bệnh viện.

5\ Davidson, R.J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J. Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S.R., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., và Sheridan, J.F., “Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation”, *Psychosomatic Medecine*, 65, 2003, tr.564-570. Về những ảnh hưởng lâu dài của thiền định, xem: Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N.B., Ricard, M. và Davidson, R. J., “Long - term Mediators Self - induced High-amplitude Gamma Synchrony During Mental Practice”, *PNAS*, tập 101, số 46, tháng 11.2004; Brefczynski-Lewis, J.A., Lutz, A., Schaefer, H.S., Levinson, D.B. và Davidson, R.J., “Neural Correlates Of Attentional Expertise in Long-Term Meditation Practitioners”, *PNAS*, tập 104, số 27, tháng 7.2007, tr.11483 - 11488; Ekman, P., Davidson, R.J., Ricard, M. và Wallace, B.A., “Buddhist and psychological perspectives on emotions and well - being”, *Current Directions in Psychological Science*, 14, 2004, tr.59-63.

6\ Lutz, A., Slagter, H.A., Dunne, J.D. và Davidson, R.J. “Attention regulation and monitoring en meditation”, *Trend in Cognitive Science*, tập 12, số 4, tháng 4.2008, tr.163-169; Jha, A.P. và các cộng sự, “Mindfulness training modifies subsystems on attention”, *Cogn.Affect.Behav.Neurosci*, 7, 2007, tr.109-119; Slagter, H.A., Lutz, A., Greischar, L.L., Francis, A.D., Nieuwenhuis, S., Davis, J.M., Davidson, R.J., “Mental Training Affects Distribution of Limited Brain Resources”, *Plos Biology*, tập 5, Issue 6, e 138, [www.plosbiology.org](http://www.plosbiology.org), tháng 6.2007.

- 7\ Carlson, L.E. và các cộng sự, “One year pre-post intervention follow-up of psychological, immune, endocrine and blood pressure outcomes of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in breast and prostate cancer out patients”, Brain Behav. Immun., 21, 2007, tr. 1038 - 1049.
- 8\ Xem Grossman, P. và cộng sự, sách đã dẫn.
- 9\ Lutz, A., Dunne, J.D. và Davidson, R.J., “Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An Introduction” in The Cambridge Handbook of Consciousness, chương 19, tr.497 - 549, 2007.
1. Đào Hành Tri (1891-1946) là nhà giáo dục nhân dân vĩ đại của Trung Quốc. Ông đưa ra ba chủ trương lớn: “Cuộc sống là giáo dục”, “Xã hội là trường học”, “Dạy và học cùng hợp nhất”. Lý luận “Cuộc sống là giáo dục” là hạt nhân lý luận trong hệ thống tư tưởng giáo dục của Đào Hành Tri. Tư tưởng giáo dục của Đào Hành Tri đã trở thành một trong những cơ sở quan trọng để xây dựng nên hệ thống lý luận giáo dục một cách khoa học.
2. Vương Dương Minh (1472-1528) là nhà chính trị, nhà triết học, nhà tư tưởng xuất sắc thời nhà Minh ở Trung Quốc.
1. Suzuki Chinza (1898-1998) là nhà giáo dục người Nhật, ông đã dành tâm huyết cả đời để nghiên cứu giáo dục sớm ở lứa tuổi nhi đồng. Phương pháp giáo dục tài năng âm nhạc của ông đã góp phần nâng cao trí tuệ cùng tài năng của hàng ngàn hàng vạn trẻ em Nhật Bản.
2. Mạnh Mẫu, tức mẹ của Mạnh Tử đã ba lần chuyển nhà để đem đến môi trường học tập tốt nhất cho con.
3. Đây là một trường hợp đồng âm khác nghĩa, chữ Tôn Tử vừa là tên nhà quân sự lỗi lạc thời Trung Quốc cổ đại vừa có nghĩa là cháu.
4. Mai Vũ Đàm là một thác nước sâu nằm trong dãy núi Nhạn Thương, cách thành phố Ôn Châu và thành Thụy An khoảng 30km. Màu nước xanh thăm thẳm của thác nước đã được nhà văn Chu Tự Thanh miêu tả trong tác phẩm cùng tên của mình.
5. Ánh trăng nói hộ lòng tôi là một bài hát nổi tiếng về tình yêu được ca sĩ Đặng Lệ Quân của Đài Loan thể hiện. Cô gái trong bài hát mượn ánh trăng để bày tỏ tình yêu sâu đậm của mình với người yêu.
6. Nhà vật lý và hoá học của Viện Hoàng gia và Hội Hoàng gia Anh.
7. Nhà vật lý, nhà hoá học người Anh, có nhiều cống hiến trong lĩnh vực điện tử học.
8. Hùng Khánh Lai, 1893-1969, là một nhà toán học của Trung Quốc nổi tiếng với “Lý luận hàm số”. Ông đồng thời còn là một nhà giáo dục đã bồi dưỡng nên nhiều tài năng toán học cho đất nước Trung Quốc.
9. Hoa La Canh, 1910-1975, nhà toán học nổi tiếng thế giới và là người sáng lập ra Lý thuyết số giải tích.
10. Sau khi giành chiến thắng trong cuộc chiến chinh phục vùng Ô Hằng - một cuộc chiến quan trọng trong sự nghiệp thống nhất phương Bắc, Ngụy Vũ Đế Tào Tháo lên thăm ngọn núi Kiệt Thạch đã làm bài thơ này.
11. Binh pháp Thái Công do Khương Tử Nha, quân sư của Chu Vũ Vương – người sáng lập nhà Chu biên soạn và được coi là một trong những cuốn binh pháp kinh điển về nghệ thuật quân sự của Trung Hoa.
12. Galois, 1811-1832, là một thiên tài toán học người Pháp, các công trình toán học ông để lại là một đề tài rất quan trọng cho việc tìm nghiệm của các phương trình đa thức bậc cao hơn 4 thông qua việc xây dựng lý thuyết nhóm trừu tượng mà ngày nay được gọi là lý thuyết nhóm Galois.
1. Nhà bác học Vật lý người Mỹ gốc Hoa.
2. Nhà vật lý học nổi tiếng Trung Quốc, chuyên gia tên lửa nổi tiếng thế giới.
1. Năm 1975, Bill Gates đã bỏ ngang khoá học để theo đuổi giấc mơ Microsoft. Đến năm 2007, ông đã quay lại trường để nhận bằng Tiến sĩ.

1. Phương pháp giáo dục sớm của Carl Weter có sự kết hợp hoàn hảo giữa lý luận và thực tiễn, đã ảnh hưởng sâu sắc đến vô số các bậc phụ huynh, được rất nhiều nhà giáo dục nổi tiếng ca ngợi. Cuốn sách Phương pháp giáo dục thần đồng của Carl Weter là tác phẩm đầu tiên trên thế giới về giáo dục sớm, ghi lại một cách trọn vẹn quá trình giáo dục một đứa trẻ kém trí tuệ trở thành một kỳ tài nổi tiếng khắp nước Đức.

2. Thành ngữ của Trung Quốc, ý nói cố gắng làm những việc ngược lại quy luật khách quan của tự nhiên để mong đạt được kết quả sớm, sẽ dẫn đến hậu quả ngược lại. (ND)

1. Kimura Kyuichi (1883 - 1977) là nhà tâm lý học, nhà giáo dục học nổi tiếng của Nhật, người đặt nền móng cho việc giáo dục sớm ở trẻ nhỏ.

2. Do Vương Ứng Lâm biên soạn, tập hợp những tinh hoa của đạo Nho, đạo Khổng, dùng để dạy cho học sinh vỡ lòng của Trung Quốc.

3. Được Nhà xuất bản Lao động – Xã hội và Công ty Cổ phần Sách Thái Hà phát hành tại Việt Nam.

4. tham khảo thêm cuốn Phát triển ngôn ngữ từ trong nôi của Giáo sư Phùng Đức Toàn, do Công ty Cổ phần Sách Thái Hà phát hành.

5. Tên đầy đủ là Jean-Jacques Rousseau, một nhà giáo dục, nhà văn, nhà triết học và nhà tư tưởng nổi tiếng người Pháp và là một nhân vật tiêu biểu trong Phong trào Khai sáng người Pháp thế kỷ XVIII.

(1) Cụm từ 'tâm hồn' được sử dụng trong quyển sách này cũng có thể được diễn tả theo nhiều cách khác nhau như: Năng lượng sống, Linh hồn, Ý thức, Bản thân,... Xin cứ hiểu theo bất cứ từ ngữ nào mà bạn cho là thích hợp nhất đối với mình. Từ gốc trong tiếng Anh là 'soul', trong tiếng Sanskrit (tiếng Phạn) là 'atma', nhưng với mục đích cần hiểu rõ để tránh gây ra nhầm lẫn và phù hợp theo tiếng Việt, chúng ta sẽ sử dụng từ 'tâm hồn' trong quyển sách này.

(2) Như đã giải thích về lý do tại sao 'tâm hồn' ('soul') được sử dụng trong quyển sách này, chúng tôi đã xem xét và tìm từ mang ý nghĩa chính xác nhất để chuyển dịch cụm từ 'Supreme Being'. 'Đấng Tối cao, Tâm hồn Thánh thiện, Ánh sáng Thánh thiện, Cội nguồn Năng lượng Sống, Năng lượng Thánh thiện' là những từ thích hợp nhất cho quyển sách này, nhưng độc giả có thể thay thế những từ này bằng những từ khác mà mình cho rằng thích hợp hơn...

(1) Thành ngữ chỉ sự nghiệp đang đà tiến lên, càng ngày càng cao.

(2) Tên nhân vật chính trong truyện ngắn nổi tiếng Hoa Uy tiên sinh của nhà văn Trung Quốc Trương Thiệu Dục (1906 - 1985).

(3) Nguyên văn: đầu Vạn Kim, chỉ người cái gì cũng biết nhưng không giỏi việc gì.

(4) Doctor of Philosophy: chữ viết tắt chỉ “tiên sĩ” trong tiếng Anh.

(5) “Nhã đạt đến mức cao thì như là tục, biền đạt đến mức lớn thì như đất liền.”

(6) Chỉ công nhân, người lao động chân tay.

(7) “Hoặc có sóng gợn vào ngày rằm hay mồng một chứ không có khí huyết để theo đuổi chìm nổi cùng thói tục.”

(8) “Tái ông mất ngựa sao biết không phải phúc.”

(9) “Nghèo hèn không thể thay đổi, oai và võ lực không thể khuất phục nổi.” Chữ trong Luận ngữ.

(10) Nguyên văn: “sinh tụ giáo huấn”. Chữ trong Tả truyện kể về nước Việt: nước Việt để dân sinh sôi, tích tụ và dạy bảo họ trong mười năm, sau đó phục thù đánh thắng nước Ngô.

(11) Không có việc gì làm, không có hứng thú gì, không có tài năng gì.

(12) Chỉ riêng mình là tôn quý.

(13) Ba người đi cùng nhau, trong số đó ắt có thầy của ta.

(14) Nguyên văn: “thiên hữu bất trắc phong vân, nhân hữu đán tịch họa phúc.”

(15) Nguyên văn: “phúc vô song chí, họa bất đơn hành”, nghĩa là “phúc không lại đến, họa chẳng đi lẻ.”

- (16) Vận đi, vàng thành đất; thời đen đất thành vàng.
- (17) Nhà giột lại gặp mưa liền mấy đêm, thuyền chậm lại thêm gió ngược.
- (18) Nghiêm Phục (1853 - 1921): nhà phiên dịch nổi tiếng Trung Quốc, từng giới thiệu khá nhiều sách về hệ thống tư tưởng học thuật tư sản phương Tây.
- (1) Đạo không phải là đạo không biến đổi, thuật không phải là thuật không biến đổi.
- (2) Nguyên văn: hành vân lưu thủy, có ý nói tự nhiên, không câu thúc, gò bó.
- (3) Đại phương vô ngưng: phương là đạo hoặc đất, đại đạo (hoặc nơi đất rộng lớn), không có góc, gấp khúc; đại khí vân thành: tài lớn làm nên muện, hoặc tài lớn không cần làm nên; đại âm hy thanh: âm lớn ít tiếng; đại tượng vô hình: hình tượng lớn không có bóng hình.
- (4) “Người đời đều biết thiện là tốt lành thì không còn là thiện nữa; đều biết mỹ là đẹp thì không còn là đẹp nữa.”
- (5) Sinh ra sao thì thuận theo như thế, nghĩa là thuận theo tự nhiên.
- (6) Nhân vật chính trong truyện A.Q chính truyện của đại văn hào Lỗ Tấn, Trung Quốc.
- (7) “Vi đại nghĩa mà hy sinh người thân.”
- (8) Nữ nhà văn đương đại Trung Quốc, nổi tiếng với truyện vừa Người đến tuổi trung niên.
- (9) Con lừa đất Kiềm, truyện ngụ ngôn của Liễu Tông Nguyên đời Đường. Truyện kể đất Kiềm (vùng Quý Châu hiện nay) không có lừa, có người đưa lừa từ nơi khác về, hồ trông thấy rất sợ, lánh xa, sau dần dần đến gần, lừa đá cho hồ một cú. Nhưng lừa chỉ có tài đó mà thôi nên sau đó hồ đã ăn thịt được lừa. Đời sau dùng điển này để ví người bản lĩnh có hạn.
- (1) Sống mà như trong cơn say, trong giấc mộng, hồ đồ, được chăng hay chớ.
- (2) Nguyên văn: “Sự hậu Gia Cát Lượng” với ý “nói vượt đuôi” vì Gia Cát Lượng bao giờ cũng dự đoán trước khi sự việc xảy ra.
- (3) Nguyên văn: “đê điệu”, có nghĩa là điệu thấp, ví với luận điệu hòa hoãn.
- (4) Hương nguyện: kẻ đạo đức giả.
- (5) Cương cường, chính trực
- (6) Một chủ trương của nhà Nho, đề cao thái độ chiết trung, trung hòa, không quá mức, không thiên lệch trong đối xử với người và việc.
- (7) Nguyên văn: “hoàng kim phân cát”. Công thức chia đôi một đoạn dây theo tỉ lệ  $(\sqrt{5}-1)/2 = 0,618\dots$  là đẹp nhất về mặt tạo hình, bởi vậy có tên là cách phân chia vàng
- (8) Lối tự xưng của vua chúa.
- (9) Tính linh: chỉ chung tinh thần, tính tình, tình cảm của con người.
- (1) Độc phu: vị vua vô đạo.
- (2) Tiêu Hà: tướng quốc nhà Hán. Ở đây mượn âm, có nghĩa là “chẳng ra sao”.
- (3) Chờ khuyết chỗ thì bổ sung vào
- (4) Lời Khổng Tử: Luận ngữ, thiên Thuật nhi, điều 37. Nguyên văn: “Quân tử thân đẳng đẳng, tiểu nhân trường thích thích.”
- (5) Can: mộc, khiên; Qua: giáo. Ý nói hóa giải chiến tranh thành quan hệ ngoại giao tốt.
- (1) Hóa cảnh: nơi thanh tân, u nhã, cực kỳ cao siêu.
- (2) Như ta nói làm trâu, ngựa.
- (3) “Thuật lại mà không nói.”
- (4) “Đạo mà nói ra được không phải đạo hằng thường.”
- (5) “Được ý thì quên lời.”
- (6) “Lời nói có thể hết, còn ý thì vô cùng tận.”
- (7) “Hỏi đến sách lược giúp nước giúp đời, thì như rơi vào đám khói sương.”
- (8) Liễu cũng là ngộ, tức hiểu rõ.

- (9) Chữ này là nhạ (vương vào) mới đúng. ND.
- (10) Một loại động vật có mai, hình dáng giống tôm hùm nhưng nhỏ hơn, đôi càng giống càng cua, sống ở vùng nước ngọt.
- (1) Thơ của Lý Thương Ẩn đời Đường trong bài Lạc Du Nguyên (tên một bình nguyên đời xưa). Nguyên văn: “Tịch dương vô hạn hảo, chỉ thị cận hoàng hôn.”
- (2) Ý tương tự câu “một người làm quan, cả họ được nhờ”.
- (3) “Tình bạn bè của người quân tử nhạt như nước”. Câu này có từ sách Luận ngữ ghi lại lời Khổng Tử.
- (4) “Biết dừng thì sau đó mới có ổn định.”
- (5) “Ổn định thì sau đó mới có tĩnh, tĩnh thì sau đó mới có an, an thì sau đó mới có suy nghĩ, suy nghĩ thì sau đó mới có được cái muốn có.”
- (6) “Cái gì mình muốn thì ắt làm cho người.”
- (7) “Cái gì mình không muốn thì cứ làm cho người.”
- (8) Trước và sau đều không có ai bằng mình.
- (9) Một cách bị phạt khi thua bài.
- (10) “Thường ngoạn thứ yêu thích đến nỗi mất cả chí khí.”
- (11) Lỗ Tấn có bài bàn về fair play trong Tạp văn của Lỗ Tấn.
- (12) Đê quốc, phong kiến, quan liêu.
- (13) Võ Đại, anh trai Võ Tông trong chuyện Thủy hử, người lùn.
- (14) “Trăng sáng nhô lên từ mặt biển, chân trời cũng chung thời khắc này”. Hai câu đầu trong bài Vọng nguyệt hoài viễn của Trương Cửu Linh, nhà thơ đời Đường.
- (15) “Trăng sáng trên biển xanh, hạt trai có lệ, nắng ấm trên núi Lam Điền, ngọc bốc khói”. Theo truyền thuyết, mỗi khi trăng sáng, trai hé mở ra hứng lấy ánh trăng để nuôi ngọc, ngọc được ánh trăng chiếu nên sáng thêm. Trăng vốn là ngọc trai sáng trên biển, ngọc trai chẳng khác gì trăng sáng dưới nước, còn nước mắt thường được ví với ngọc trai, người xưa cho rằng người cá mập (giao nhân) khóc thì từng giọt nước mắt ấy biến thành ngọc trai. Vậy thì ở đây là trăng, là ngọc trai hay nước mắt? Còn Lam Điền thuộc tỉnh Thiểm Tây ngày nay, nổi tiếng vì có ngọc đẹp; ánh nắng chiếu xuống núi, ngọc khí (người xưa cho rằng bảo vật đều có hơi sáng bốc ra, mắt thường không thể nhìn thấy) uốn lượn bốc lên, nhưng tinh khí ấy ở xa thì có, đến gần lại không. Cả hai câu thơ nói đến một nơi tuyệt diệu và huyền diệu, một cảnh sắc lý tưởng, đẹp khác thường song không thể nắm bắt. Đây là hai câu đầu trong bài thơ thất ngôn bát cú Cẩm sắt của nhà thơ đời Đường mà từ đời Tống đến nay có vô vàn cách giải thích vẫn chưa có cách nào thuyết phục tuyệt đối.
- (16) Đoạn này lấy ý từ nhiều bài thơ cổ, chẳng hạn hai câu “Hai con chim hoàng ly...” mà nguyên văn là “Lưỡng cá hoàng ly minh thúy liễu, Nhất hàng bạch lộ thương thanh thiên” được rút trong bài Tuyệt cú (bài 3) của Đỗ Phủ; “Khói bốc lên thẳng đứng...” nguyên văn là “Đại mặc cô yên trực, Trường hà lạc nhật viên” rút trong bài Sứ chí tái thượng (Đi sứ đến biên ải) của Vương Duy.
- (17) “Hỏi ngài có bao nhiêu sào, vừa đúng như một dòng sông xuân chảy về hướng Đông.”
- (18) “Trước mặt cố nhân đừng nghĩ về cố quốc. Hãy lấy nước mới thử pha trà mới. Thơ và rượu chờ tháng năm!”
- (19) “Ôm tài mà không gặp thời, gặp người biết đến.”
- (20) “Núi trùng điệp, sông quanh co, ngõ hết lối. Hóa ra lại có một thôn nữa ở nơi liễu rậm, hoa sáng.” Đây là hai câu thơ của Lục Du (1125 - 1210), nhà thơ nổi tiếng đời Tống.
- (21) “Lúc này không có âm thanh hơn hẳn có âm thanh.”
- (22) Nguyên văn: “Thiên sinh ngã tài tất hữu dụng. Thiên kim tán tận hoàn phục lai”, là hai câu trong bài Tương tiến tửu của Lý Bạch.

(23) Người đời Hán, được Văn Đế tin dùng, đề xuất nhiều cải cách như đổi ngày mùng một, đổi ngày quần áo, đặt ra pháp độ, phát triển lễ nhạc song bị đồng liêu ghen ghét không được dùng. Khi qua sông Tương làm bài phú điệu Khuất nguyên, có ý ví mình có tài mà không được dùng như Khuất Nguyên.

(1) Lời than thở của Hạng Vũ khi thất trận ở Cai Hạ.

(2) “Người sinh ở đời không được vừa ý, sáng mai từ chức lên một lá thuyền.”

(3) “Mỗi con chó đều có thời của mình.”

(4) Người sáng lập nền triết học của nước Đức, sinh năm 1724, mất năm 1804.

(5) Thu Cận (1875 - 1907), nhà nữ cách mạng; Lý Đại Chiêu (1888 - 1927), kỹ sư thủy lợi kiệt suất.

(6) Hàn Dũ: đại văn hào đời Đường.

(7) Hải Thụy: quan thanh liêm đời Minh.

(1) Nguyên văn: dã nhân hiến bọc.

(2) Nguyên là tiếng nhà Phật. Ở đây có nghĩa là dùng kinh nghiệm, cảm ngộ của mình làm thí dụ, dẫn chứng, nhằm giảng giải, khuyên răn.

(1) Nhạc sĩ hiện đại nổi tiếng của Trung Quốc (1905 - 1945), thành danh với hai bài hát 'Hoàng Hà đại hợp xướng' và 'Tới hậu phương quân thu'. Chú thích dưới đây đều của người dịch.

(2) Mức độ mà sự vật đạt tới.

(1) Nguyên văn: “Tiên thiên hạ chi ưu nhi ưu, hậu thiên hạ chi lạc nhi lạc.”

(2) Nguyên văn: “Phần nộ xuất thi nhân.”

(3) Nguyên văn: “Văn chương tăng mệnh đạt.”

(4) Nguyên văn: “Tài mệnh lưỡng tương phương.” Tác giả có lẽ đọc 'Truyện Kiều' bản Trung văn do giáo sư Hoàng Dật Cầu dịch lại từ bản tiếng Việt.

(1) Lỗ Tấn (188 - 1936), đại văn hào Trung Quốc, tự đặt cho mình nhiệm vụ thức tỉnh dân chúng bằng văn chương.

(2) Có nghĩa nhận mình yếu đuối, bất tài.

(3) Chữ trong sách Lão Tử: “vô vi mà thái bình.”

(4) Nguyên văn “bất diệc lạc hồ” là một câu trong sách Luận ngữ, thiên Học nhi: “Hữu bằng tự viễn phương lai bất diệc lạc hồ?” (Có bạn từ phương xa đến chẳng vui sao.) Về sau dùng chỉ niềm vui.

(5) Lửa tam muội: chữ trong truyện Thủy hử, có nghĩa nổi giận dữ dội.

(6) Nhân vật chính trong truyện Chúc phúc của Lỗ Tấn, vì mãi làm để con bị sói tha đi mất, đâm lẩn thẩn, gặp ai cũng kể khiến người nghe phát chán.

(7) Các cán bộ cấp cao của Đảng Cộng sản Trung Quốc và chiến sĩ cách mạng (chị Giang).

(8) Ý nói người nôn nóng, muốn việc thành ngay mà bất chấp cả quy luật phát triển. Điển cố này có từ chương Công Tôn Sửu của sách Mạnh Tử.

(9) Nguyên văn: chúng khẩu làm chảy vàng.

(10) Nguyên văn: “bất tranh cố thiên hạ mạc năng dĩ chi tranh vô tư dư, cố năng thành kỳ tư và tương dục thủ chi cố dĩ chi.”

(11) Trích từ Kinh Thi.

(12) Nguyên văn: thổ miết. Tên một loại côn trùng mình dẹt, màu nâu, con đực có cánh, thường sống trong đất dưới chân tường. Có thể làm thuốc

(1) Chỉ những thứ có hình chất, ý nói thấp hèn, đối lập với “hình nhi thượng” - chỉ những thứ vô hình, không có hình chất, ý nói cao siêu, thuộc về tinh thần.

(2) Có nghĩa là lẽ trời, tức luân lý phong kiến, cần được bảo tồn, còn dục vọng con người cần phải tiêu diệt.

(3) Ông là bác sĩ người Canada, nhận lời ủy thác của Đảng Cộng sản Canada và Mỹ sang Trung Quốc trong thời gian chống Nhật để cứu chữa cho thương bệnh binh Trung Quốc.



- (4) Đôn ngộ: danh từ nhà Phật chỉ sự đột nhiên phá trừ vọng niệm, hiểu ra chân lý. Nay dùng để chỉ sự đột nhiên bừng tỉnh, hiểu ra.
- (5) “Điều gì mình không muốn thì đừng làm cho người khác.”
- (6) “Mình muốn được đứng vững thì cũng làm cho người khác đứng vững, mình muốn thành đạt thì cũng giúp người khác thành đạt.”
- (7) “Biển thu nạp trăm sông, có bao dung thì mới lớn được.”
- (1) Có nghĩa là không chính thống.
- (2) Ý nói chỉ có mỗi một thứ.
- (3) “Sáu kinh (Thi, Thư, Lễ, Nhạc, Dịch, Xuân Thu) đổ dồn vào ta”, ý nói chỉ mình là thông thái.
- (4) Người quân tử luôn bình thản thư thái, kẻ tiểu nhân thường hay buồn bực.
- (5) Dùng để ví con người cạnh tranh mà thực lực còn khó đoán.
- (6) Nguyên văn: “bôi cung xà ảnh”. Sách Phong tục thông nghị chép: một người mời khách ăn cơm, chiếc cung treo trên tường chiếu bóng vào chén rượu của khách, khách tưởng rắn trong chén, về nhà vẫn không cời bỏ được mỗi ngày, đâm ốm. Sau điển tích này dùng để chỉ sự đa nghi.
- (7) Sách Sử ký chép: đời Hán, trong số các nước láng giềng phía Tây có nước Dạ Lang (nay thuộc tỉnh Quý Châu) là lớn nhất. Vua nước ấy hỏi sứ thần nhà Hán. “Nhà Hán các ông lớn hay nước Dạ Lang chúng tôi lớn”. Sau điển này dùng để chỉ không biết gì mà tự cao tự đại.
- (8) Truyện Con sói Trung Sơn kể ông Đông Quách tốt bụng cứu con sói bị người ta săn đuổi, suýt nữa bị chính con sói ấy ăn thịt.
- (9) Phòng tuyến thép của nước Pháp trong chiến tranh thế giới thứ hai.
- (10) Tên Trung Quốc thời cổ.
- (11) Dùng lời hoặc hành động để khóa lấp việc mà người khác chế giễu mình.
- (12) Nguyên văn: “nhị tiêm biện”.
- (13) Nguyên văn: “thất chi tang du, đắc chi đông ngưng”. Câu này xuất xứ từ truyện Phùng Di trong Hậu Hán thư, vốn là “thất chi đông ngưng, thu chi tang du” (mắt ở góc phía đông thì thu được ở cây dâu cây du), ý nói lúc này thất bại, lúc khác thành công.
- (14) Nguyên văn: “cao hứng”.
- (15) Nguyên văn: “khoái lạc”.
- (16) Nguyên văn: “hoan hỉ”.
- (17) Nguyên văn: “hỉ duyệt”.
- (18) Xưa kia cao phết trên một miếng da chó nhỏ là thứ cao dán rất hiệu nghiệm, sau đó nhiều kẻ làm giả, vì thế cao da chó chỉ sự gian dối, lừa bịp.
- (19) “Đơn thuần” trong Trung văn còn có nghĩa là “trong sáng, giản đơn”.
- (20) Có nghĩa là thân nạp tinh túy, phiên âm từ tiếng Đức Nazi.
- (21) Nguyên văn: “lượng tướng”, chỉ việc diễn viên đang diễn thì ngừng lại, giữ yên trong chốc lát để gây ấn tượng.
- (22) Nguyên văn: “giá tử hoa”, một loại mặt được vẽ rất kỹ.
- (23) Tên cô gái viết đồng thoại một ngày mùa xuân, một ngày mùa đông trong “Cách mạng Văn hóa”
- (24) Có nghĩa là phong tục tập quán nói chung (hàm nghĩa xấu).
- (25) “Ồ với nhau suốt ngày mà chỉ thích làm ơn nhỏ, không nói tới điều nghĩa thì đến gần đạo khó lắm thay!”
- (26) Thơ của Mao Trạch Đông: “không thích áo đỏ mà thích vũ trang”.
- (27) Vương Thực Vị (1906-1947): nhà văn Trung Quốc
- (28) Một nhân vật của nhà văn Liên Xô cũ Fadeyev.
- (29) Hợp nhất giữa trời và người trong bản thể của vũ trụ.

- (30) Đạo buôn bán tức là đạo làm người.
- (31) Francis Fukuyama, người Mỹ gốc Nhật, tác giả cuốn Sự cáo chung của lịch sử.
- (32) Tuổi ba mươi, xuất xứ từ câu “tam thập nhi lập” trong Luận ngữ .
- (33) Huyện là cấp dưới của tỉnh và khu tự trị, thật ra cũng không phải là chức quan quá nhỏ.
- (34) Trong “Cách mạng Văn hóa”, trí thức bị xếp xuống loại 9, bị gọi là Chín thối.
- (35) Leo dòng kẻ trên giấy, chỉ việc viết văn, viết sách...
- (36) Một phong tục để trừ tà ma
- (37) Không còn là tình cảm thông thường của con người.
- (38) Hy sinh tính mạng cho chính nghĩa cao cả.
- (39) Hy sinh sự sống để chọn lấy điều nghĩa.
- (40) Đòi người từ xưa ai chẳng chết, lưu lại lòng son chiếu sử xanh.
- (1) Lục hợp: trên, dưới và đông, tây, nam, bắc; chỉ chung thiên hạ hoặc vũ trụ.
- (2) Bờ bên kia: tức bị ngạt. Phật giáo gọi nơi vượt lên trên sống chết, tức niết bàn.
- (3) Nguyên văn: “một nhãn”, nghĩa đen là không có mắt, nghĩa bóng là ngu.
- (4) Nguyên văn: “nhân giả thọ”, chữ trong thiên Ung dã sách Luận ngữ.
- (5) Chỉ biết làm điều ác.
- (6) Nguyên văn: “ngưu thị”, dịch từ “bull market”, một thuật ngữ trong chứng khoán chỉ thị trường đang lên.
- (7) “Văn nhân khinh lẫn nhau”.
- (8) Không có một thú vui nào.
- (9) Đọc đến chỗ sâu xa trong sách thì ý chí và tính cách sẽ bằng lặng, không nóng nảy.
- (10) Nguyên văn: “thiên đạo thù cần”.
- (1) Phạm Tiến là nhân vật trong Nho lâm ngoại sử của Ngô Kính Tử, thi hai mươi lần không đỗ, đến khi đỗ thì hóa điên.
- (2) Ý nói học như cắt gọt, mài giữa ngọc thì ắt tới lúc gió xuân hóa thành mưa, ban ơn huệ cho ta thật nhiều.
- (3) Cách làm cho khỏi buồn ngủ của người xưa khi học khuya, từng được ca ngợi.
- (4) Huấn luyện viên nổi tiếng người Serbia, từng dẫn dắt năm đội tuyển quốc gia khác nhau tham dự World Cup.
- (5) Một loài cá cực lớn trong truyền thuyết xưa.