

MÓN QUÀ MANG TÊN “KHÔNG”



LƯU HÀNH NỘI BỘ

Món quà này dành tặng cho:



Được viết bởi:
HELENE MCGLAUFILIN

Người dịch:
NGUYỄN THỊ MINH TÚ

Hiệu đính, minh họa, trình bày:
HỘI ĐỒNG GIÁO VIÊN TRƯỜNG LÁ

Lời giới thiệu

Vào một ngày nắng đẹp, thầy Gregorio Noakes (Greg) trò chuyện cùng Hội đồng giáo viên (HĐGV) Trường Lá:

- Làm cha mẹ không phải là nhiệm vụ dễ dàng phải không thầy?
- Đúng vậy, thầy thấy ngày nay có rất nhiều thứ gọi tên là “tự do”.
- Chữ “tự do” cần được hiểu đúng thầy nhỉ?
- Cuối tuần này thầy nói về “Happy parenting” nhé, các con thấy sao?

Chúng tôi vỗ oà: “Yes!” và thầy đưa cho chúng tôi món quà này, món quà mang tên **“KHÔNG”**.

Chúng tôi xin được mạo muội chuyển ngữ một cách khá gấp để gửi đến quý vị tham gia buổi chia sẻ của thầy Greg như một món quà kỷ niệm.

HĐGV Lá mong được lượng thứ và cảm thông những câu từ chưa trọn nghĩa.

HĐGV TRƯỜNG LÁ

MÓN QUÀ MANG TÊN “KHÔNG”

Được viết bởi Helene McGlaufflin

Từ “**KHÔNG**” gợi đến giới hạn, điều khiển, từ chối và dứt khoát. Khó có thể hiểu được làm sao một biểu đạt tiêu cực đơn giản và mạnh mẽ lại có thể là một món quà biểu thị của sự quan tâm, ủng hộ, một đề nghị hỗ trợ. Nhưng với cha mẹ, việc nói “**KHÔNG**” một cách thích hợp và khôn ngoan là một món quà mà trẻ cần và xứng đáng được nhận. Điều đó hỗ trợ trẻ trưởng thành cân bằng và có trách nhiệm.

Mỗi đứa trẻ phải học cách sống với những giới hạn của cuộc sống trong thế giới này. Có những quy tắc xã hội cần phải được quan sát, những hành động không an toàn cần được tránh, những kiểu hành vi không thể tha thứ, những công việc phải được hoàn tất. Làm một người chín chắn và có trách nhiệm nghĩa là chấp nhận và đối diện với những giới hạn tự nhiên mà cuộc sống trao tặng.

Món quà mang tên “**KHÔNG**” dạy cho trẻ rằng chúng không thể luôn có mọi thứ khi chúng muốn. Điều đó nói rằng “Con phải quan sát mọi người xung quanh và hoàn cảnh trước khi con hành động”. Điều đó có nghĩa những quyết định không phụ thuộc vào đứa trẻ, đôi khi trẻ con phải làm những việc



mình không muốn làm. Món quà mang tên “**KHÔNG**” giúp giữ cho trẻ an toàn. Một cách khiêm nhường nhất, món quà này trao cho trẻ một góc nhìn thực tế của cuộc sống rằng: “Con không chịu trách nhiệm về thế giới hoặc không phải là trung tâm của thế giới”.

Tuy nhiên, nói “**KHÔNG**” với con trẻ và nhất quán thực hiện với những giới hạn là một trong những kỹ năng khó nhận diện, khó học hỏi và khó thuần thực nhất đối với ba mẹ. Đó là một nghệ thuật sử dụng món quà mang tên “**KHÔNG**” một cách thông thái, ý thức rằng phải tránh khỏi nguy cơ đi quá giới hạn về sự nghiêm khắc và hình phạt. Ba mẹ phải sẵn sàng đưa ra kỷ luật khi cần thiết. Phụ huynh hiện nay ngày càng bối rối về tầm quan trọng của kỷ luật và hậu quả là sự miễn cưỡng cung cấp cho trẻ các hướng dẫn mà trẻ cần để chấp nhận các giới hạn. Món quà mang tên “**KHÔNG**” trở nên khó trao tặng hơn bởi nhiều lý do khác nhau.

Trong văn hóa Bắc Mỹ ngày nay, lựa chọn và tự do lựa chọn đang được đề cao. Quá nhiều sự lựa chọn xuất hiện ở khắp nơi, từ siêu thị cho đến chính trường quốc gia, tạo nên ảo tưởng về sự vô hạn và tính chiếm hữu. Thậm chí những ba mẹ đã có thiết lập giới hạn vẫn gặp khó khăn trong việc bảo vệ con mình khỏi các phương tiện truyền thông và thương mại hóa đang góp phần lan rộng mạnh mẽ văn hóa tự do lựa chọn này.

Trên phương diện triết học, một số ba mẹ từ chối ý tưởng có thể giáo dục con lành mạnh bằng cách nói “**KHÔNG**” với con. Họ dường như tin rằng trẻ con xứng đáng được chọn lựa không giới hạn hoặc trẻ sẽ học cách ra quyết định đúng trong thế giới này mà không cần được hướng dẫn. Họ có lẽ mong ước trẻ không gặp những giới hạn khó khăn của thế giới xung quanh càng lâu càng tốt. Hoặc họ tin chắc rằng việc nói “**KHÔNG**” là

hèn mọn, bởi vì trẻ sẽ trở nên buồn bã khi mà hành vi không được cho phép và những mong ước không được đong đầy.

Những ba mẹ khác cảm nhận bằng trực giác rằng, việc nói **“KHÔNG”** là vì lợi ích tốt nhất cho trẻ nhưng khó và dường như không thể làm được. Những người có tính cách dịu dàng thì khó mà tìm được tông giọng chắc chắn. Một vài người đã bị kiệt sức với cuộc sống hiện đại và không thể tập trung chịu đựng thêm những yêu cầu của việc thiết lập giới hạn. Một số ba mẹ khác thấy có lỗi vì không dành đủ thời gian cho con và miễn cưỡng đấu tranh nội tâm suốt quá trình thiết lập giới hạn. Một số vượt qua nỗi lo về hình mẫu cha mẹ mới, liệu việc trao món quà mang tên không có phải là việc đúng đắn nên làm cho con hay không.

Vâng, đó là điều đúng đắn cần làm. Cuối cùng, đó là một hành động yêu thương khi ba mẹ dạy con những điều cơ bản về giới hạn của thế giới khi còn là một đứa trẻ. Các con cần được học những bài học thiết yếu của cuộc sống một cách an toàn và được tương trợ bởi gia đình, những người quan tâm đến trẻ nhất. Những đứa trẻ này nuôi dưỡng sự mạnh mẽ và điềm đạm bên trong chính mình, những bạn tôn trọng từ **“KHÔNG”** và tất cả ý nghĩa của nó. Chúng có thể không phản ứng thái quá, chấp nhận những quy tắc từ giáo viên, những uy quyền và các luật lệ trên thế giới.

Thiết lập giới hạn nên là quá trình liên tục bắt đầu sớm từ sau sinh đến tuổi vị thành niên. Trẻ nhỏ có thể cảm nghiệm ý nghĩa của việc nói **“KHÔNG”** thông qua những vấn đề cơ bản như là những hành vi tác động đến người khác (không đánh và làm đau người khác), nói chuyện một cách tôn trọng với các bạn và người lớn, chấp nhận nhịp điệu của ngày - giấc ngủ trưa, giờ ăn, các giờ khác. Nếu bản thân trẻ thích thú việc học về giới hạn trong những

mảng này khi tuổi còn rất nhỏ, các con sẽ chấp nhận những giới hạn ở phần còn lại của tuổi thơ như lẽ hiển nhiên.

Ở tuổi lớn hơn, ba mẹ có thể đưa ra những giới hạn ở những vấn đề phức tạp hơn, như là hoàn thành việc nhà, làm bài tập về nhà, phối hợp làm việc trong đội nhóm. Khi một nền tảng chắc chắn được xây dựng ở những năm đầu đời, thì việc xây dựng giới hạn cho những năm dậy thì sẽ dễ dàng diễn ra liên tục, giảm nguy cơ tạo ra những cuộc chiến. Những giới nghiêm, quyết định rằng điều gì an toàn, điều gì không, quy định sử dụng xe hơi đối với tuổi teen, những bạn căn bản đã hiểu về giới hạn của thế giới, và hiểu rõ từ **“KHÔNG”**. Chắc chắn sẽ có nước mắt và nỗi thống khổ xuyên suốt hành trình này cho cả ba mẹ và các con, nhưng với một phần thưởng hiển nhiên: đó là một thế hệ trẻ được phát triển lòng tôn trọng và trách nhiệm.

Những trẻ em không được dạy về ý nghĩa của việc nói **“KHÔNG”** từ ba mẹ khi còn bé, chắc chắn sẽ đối mặt khó khăn khi học điều này từ bên ngoài gia đình. Câu hỏi ở đây không phải là trẻ đối mặt với điều đó hay không, mà là khi nào trẻ sẽ đối mặt với điều đó và được dạy bởi ai. Khi quá trình học này không diễn ra ở gia đình một cách từ từ, mà diễn ra đột ngột từ thế giới bên ngoài, sẽ xuất hiện những căng thẳng và cảm giác không vui vẻ không cần thiết cho trẻ, cho cả những bạn bè đồng trang lứa và cho cả những người lớn phải đặt ra giới hạn cho các con. Một đứa trẻ không trau dồi khả năng chấp nhận từ **“KHÔNG”** sẽ tiếp tục nắm giữ ham muốn khi



không có được điều mình muốn, phải chịu đựng khi những mong muốn của mình không được nhận ra, và có thể có hành vi thao túng để lờ đi sự từ chối của từ **“KHÔNG”**.

Giả sử có hai bạn nhỏ Mary và John sáu tuổi trong lớp mầm non, lớp học đang chuẩn bị dùng bộ gõ để đệm cho một bài hát. Giáo viên trao cho mỗi bạn một nhạc cụ, cả John và Mary cùng những bạn còn lại trong lớp không nhận được nhạc cụ mà các con muốn. Cả hai trông rất buồn và dường như miễn cưỡng chơi nhạc cụ của mình.

Giáo viên nói “Cô biết có nhiều bạn bị thất vọng vì các bạn không nhận được học cụ mà mình hy vọng, nhưng tất cả các học cụ sẽ thú vị theo cách riêng của nó”. John, bạn đã thường chấp nhận giới hạn ở nhà mình, nhún vai và bắt đầu chơi với bộ gõ Maraca (bộ gõ của người Mỹ Latinh, thường đi theo cặp, có 2 bầu rỗng chứa đậu hoặc hạt - ND). Chỉ trong vài phút, cậu bé đã vui vẻ hát cùng các bạn còn lại trong lớp. Mary thường không chấp nhận những giới hạn ở gia đình, vẫn tiếp tục thất vọng sau khi nghe cô giáo nói. Cô bé bĩu môi và nói “Con không thích chơi trống”, sau đó vỡ òa khóc trong khi giáo viên vẫn tiếp tục với bài hát. Rất nhanh, các bạn tham gia vui vẻ, tập trung vào hát và chơi, ngoại trừ Mary, người đã từ chối tham gia.

Phản ứng của hai bạn nhỏ làm rõ món quà của việc nói **“KHÔNG”**. John đã được trao tặng món quà này từ những năm đầu đời, con đã quen với cảm giác

Những trẻ em không được dạy về ý nghĩa của việc nói “KHÔNG” từ ba mẹ khi còn bé, chắc chắn sẽ đối mặt khó khăn khi học điều này từ bên ngoài gia đình.

không có được điều mình muốn. Từ kinh nghiệm của mình John biết rằng cảm giác thất vọng sẽ trôi qua, và sẽ dễ dàng hơn cho cậu ấy buông bỏ ham muốn của mình và chấp nhận thực tại phía trước. Cậu ấy nói với chính mình “Ồ, tốt thôi, mình muốn trống, nhưng cô giáo nói **“KHÔNG”**, cô hướng dẫn vậy. Có thể bộ gõ Macara này cũng thú vị!”

Mary chưa từng được hưởng ích lợi của việc nói **“KHÔNG”** trong đời mình, chưa từng được người lớn đặt ra giới hạn điều gì con có thể có và điều gì con có thể làm. Không như John, Mary không quen với sự thất vọng từ bên trong và vượt qua cảm giác ấy. Mary đang nghĩ “Nếu mình tiếp tục buồn, cô giáo sẽ đưa mình bộ Chũm Chọe” (Chũm chọe là loại nhạc cụ phổ biến phương Tây với những tấm hợp kim mỏng, hình tròn - ND). Những người lớn khác trong đời Mary luôn luôn cho cô bé những gì cô muốn nếu cô chờ đợi đủ lâu. Nhưng, giáo viên thì khác, Mary phải chịu nhiều khoảng thời gian không vui vẻ và mất đi cơ hội để Mary học tiến trình chấp nhận cảm giác thất vọng và tiến lên phía trước.

Rất quan trọng để nhận ra cuộc sống sẽ khó khăn như thế nào đối với những trẻ đã không được hướng dẫn cơ bản về chấp nhận giới hạn như Mary. Dù cô bé ở trường, ghé thăm nhà bạn, hay họ hàng thì những việc tương tự sẽ xảy ra. Vài lần hoặc nhiều lần trong ngày, Mary sẽ bỏ lỡ việc học hành, niềm vui xung quanh, bởi con không thể chấp nhận món quà mang tên **“KHÔNG”** của thế giới. Cô bé sẽ mất phần lớn thời gian và năng lượng để học chấp nhận món quà **“KHÔNG”** này. Nếu may mắn, cô ấy sẽ học được điều này trong thời thơ ấu và thanh thiếu niên với sự hỗ trợ của thế giới xung quanh và những người lớn ngoài gia đình. Nếu không may mắn, cô bé sẽ mắc kẹt cả cuộc đời trong việc chấp nhận những giới hạn, tuân theo những quy luật, luật lệ, và tôn trọng thẩm quyền.

Học cách trao tặng món quà!

Một số ba mẹ may mắn, xác lập giới hạn cho các con mình một cách tự nhiên, và không gặp khó khăn hay khổ sở trong việc nói **“KHÔNG”**. Nhưng với phần lớn chúng ta, việc nói **“KHÔNG”** đòi hỏi một ý chí mạnh mẽ, một niềm tin chắc chắn rằng chúng ta phải học, phát huy, và duy trì nó một cách đau đớn. Những ý tưởng dưới đây sẽ giúp chúng ta phát triển và duy trì khả năng xác lập giới hạn:

- Phát triển niềm tin mạnh mẽ rằng việc nói **“KHÔNG”** thật sự là một món quà nhiều ích lợi cho trẻ. Mặc dù trẻ sẽ phản ứng – đôi lúc rất kịch liệt – khi chúng ta nói **“KHÔNG”**, nhưng chúng cần sự an toàn, bảo vệ và được yên tâm sâu sắc khi chúng ta nói điều này. Hãy nhìn phía sau những giọt nước mắt và những cơn giận dữ là những bài học mà cuộc sống trao tặng.
- Duy trì sự bình tĩnh và chịu đựng trong tĩnh lặng khi trẻ chống đối hoặc nổi giận trong lúc chúng ta thiết lập giới hạn. Xây dựng một hình ảnh hoặc một ý tưởng có thể giúp chúng ta mạnh mẽ khi cần đến. “Những giới hạn như là một cái ôm yêu thương” là một hình ảnh/ ý tưởng đã giúp tôi rất nhiều. Khi con tôi hoặc một đứa trẻ tôi đang làm việc cùng trở nên chống đối lời **“KHÔNG”** của mình, tôi hình dung ra một vòng tay yêu thương và an toàn rộng lớn.



- Bắt đầu nói **“KHÔNG”** dứt khoát với những điều quan trọng nhỏ, không thay đổi, không đầu hàng. Việc nói **“KHÔNG”** như là luyện cơ bắp, cần được tập luyện và làm mạnh qua thời gian. Tiếp tục thực hành, và bạn sẽ thấy nó dễ dàng hơn để xác lập những vấn đề phức tạp tăng dần.

- Xây dựng một danh mục từ chối **“KHÔNG”** phù hợp với bạn, đặc biệt khi bạn không thích chính từ ngữ đó. “Con người không phải để đánh” cũng hiệu quả như “Không đánh”. Những câu khác bao gồm: “Chúng ta không làm việc đó trong gia đình này”; “Mẹ không cho phép con làm điều đó”, “Mẹ không kỳ vọng con hiểu, nhưng mẹ mong con làm điều mẹ yêu cầu”; “Mẹ ước là con sẽ không....”

- Tìm kiếm sự hỗ trợ từ những ba mẹ cũng nói **“KHÔNG”** với con, và chia sẻ hiệu quả việc thiết lập giới hạn của bạn. Khi trẻ còn nhỏ, với những ba mẹ đề cao giấc ngủ sớm và đúng giờ; khi con ở giữa thời thơ ấu, với những người không cho phép con xem phim hoạt hình; ở tuổi vị thành niên với ba mẹ giữ vững những giới nghiêm. Hãy liên hệ, tìm kiếm sự hỗ trợ và lời khuyên từ những bậc cha mẹ này khi gặp thử thách trong việc thiết lập giới hạn cho con.

Trao tặng món quà mang tên **“KHÔNG”** cần chín chắn và nhìn xa. Đó là món quà mà chúng ta trao cho trẻ khi trẻ còn quá nhỏ để hiểu, món quà mà giá trị nằm ở việc trẻ sẽ trân trọng chỉ khi trưởng thành. Trẻ con sẽ hiểu món quà, thông qua việc trao tặng lặp đi lặp lại của chúng ta và chấp nhận việc nhận quà lần này đến lần khác trong suốt thời thơ ấu. Khi những giới hạn thực sự được đón nhận, chấp nhận, và được học hỏi, cả xã hội sẽ có được lợi ích từ thế hệ trẻ, những công dân sẵn sàng với việc chịu trách nhiệm.



TRƯỜNG LÁ

Địa chỉ: Nhà FB, Lô D15 Khu Biệt thự Thiên Hà,
Đường Bình Quới, Phường 28, Quận Bình Thạnh

Hotline: 0798 676 898

Email: truonglasteiner@gmail.com

Facebook: [truonglasteiner](https://www.facebook.com/truonglasteiner)