

THIỀN SƯ BOHIRATHANA

DẠY CON *trong*  
TỈNH THỨC



HÃY DẠY TRẺ BẰNG TRÁI TIM CỦA MỘT VỊ PHẬT

THIỀN SƯ BOHIRATHANA

DẠY CON *trong*  
TỈNH THỨC

TÀI LIỆU LƯU HÀNH NỘI BỘ

# MỤC LỤC

01 ĐÔI NÉT VỀ NGÀI THIÊN SƯ

03 LỜI NÓI ĐẦU

05 CHƯƠNG MỘT: LÀM CHA MẸ THẤU HIỂU, CHÁNH NIỆM VÀ TÌNH THỨC

13 CHƯƠNG 2: CHA MẸ DUY TRÌ GIỚI LUẬT

14 Không sát sanh

16 Không trộm cắp

18 Không tham lam

20 Không nói dối

21 Không nghiệp ngập

25 CHƯƠNG 3: DẠY CON PHÙ HỢP GIAI ĐOẠN VÀ LỨA TUỔI

26 Dạy con trong giai đoạn dưới 6 tuổi

39 Giai đoạn 6 đến 10 tuổi

58 Dạy con ở lứa tuổi vị thành niên

74 LỜI KẾT

## ĐÔI NÉT VỀ NGÀI THIỀN SƯ BODHIRATHANA



Ngài thiền sư Bodhirathana sinh năm 1982 tại Bangladesh. Sinh ra trong một gia đình có truyền thống tu học Phật Giáo, ông nội của Ngài là một vị tỳ kheo đã tu tập rất cao, Ngài được sự hướng dẫn của cha về sự thực hành tâm linh khi chỉ mới 7 tuổi. Thật không may cha Ngài mất sớm, mẹ đã gửi Ngài học và thực hành tại ngôi chùa nơi ông nội đang tu tập. Ngài thuộc lòng và

thông thạo Tam Tạng kinh điển đồng thời có sự thấu hiểu và thực hành Giáo Pháp từ khi còn nhỏ.

Cuộc đời của Ngài là cuộc đời của những chuyến đi. Từ cuộc sống du hành ấy Ngài đã học cách làm thế nào để mạnh mẽ hơn và tồn tại trong thế giới này. Ngài biết làm thế nào để vượt qua những chướng ngại, trắc trở nhờ sự trải nghiệm từ những chuyến đi mà nếu như một người chưa từng sống cuộc sống nay đây mai đó thì người đó không thể hiểu được.

Ngài đã trở thành tỳ kheo năm 19 tuổi tại Bangladesh và sau đó Ngài đến Sri Lanka để học Phật Pháp. Tại đây, Ngài đã học, thực hành và thay đổi hoàn toàn tâm trí và thể chất. Ngài như được tái sinh là một người Sri Lanka. Ngài thông thạo ngôn ngữ và có thể dạy ngôn ngữ cho người nước ngoài.

Ngài đã có nhiều bài thuyết Pháp đem đến sự an lạc cho công chúng. Tại Sri Lanka, Ngài đã hoàn thành chương trình Cử nhân Phật học tại trường Đại học Buddhist and Pali. Ngài thông thạo nhiều thứ tiếng như tiếng Anh, Pali, Sinhala, Phạn, Bangali, Thái Lan. Ngài có khả năng ghi nhớ nhanh và rất chi tiết. Ngài có khả năng chánh niệm tự nhiên, nhìn thấu suốt vấn đề như nó đang là và từ đó chữa lành tâm cho con người qua việc thuyết Pháp.

Với niềm yêu thích học tập không ngừng, Ngài tiếp tục sang Thái Lan để học Phật Pháp tại trường Cao đẳng International Buddhist và Đại học Mahamakut Budddhist và đã hoàn thành chương trình Thạc sỹ Phật học tại đây.

Ngài đã đến nhiều nước như Sri Lanka, Thailand, Vietnam, Campuchia, Lào, Ấn Độ... để hướng dẫn mọi người thực hành thiền, giảng Pháp và tham gia nhiều hoạt động xã hội. Nhận thấy nhiều phụ huynh mong muốn được hiểu và áp dụng lời giảng của Đức Phật vào việc đồng hành và nuôi dạy con, vào tháng 11.2021, Ngài đã tổ chức khóa học chủ đề DẠY CON VỚI TRÁI TIM VỊ PHẬT trong 7 buổi. Những bài giảng của Ngài đã đem lại nhiều giá trị và được đông đảo các bậc làm cha mẹ đón nhận. Để thuận tiện trong việc lưu trữ và chia sẻ khóa học đến với cộng đồng, nhóm biên tập đã tổng hợp và biên soạn thành sách “Dạy con trong tình thức”.

# LỜI NÓI ĐẦU

*Quý phụ huynh thân mến!*

Chúng ta thường nói cha mẹ phải có trách nhiệm dạy con nhưng đã bao giờ chúng ta đặt câu hỏi “Để dạy con, cha mẹ đã học gì?” hay không? Thật ra, để trở thành những cha mẹ tốt, chúng ta cần học rất nhiều: học cách chăm sóc con, học cách dạy con, học cách đồng hành cùng con, ... và đặc biệt là phải học cách kiểm soát cảm xúc để có hành vi đúng đắn khi dạy con. Dưới góc nhìn của Phật học ứng dụng, cuốn sách *Dạy con trong tỉnh thức* là tập hợp những bài viết trong chuyên đề “Dạy con với trái tim của vị Phật” do thiền sư Bodhirathana, một bậc thầy về chánh niệm đã chia sẻ trong 7 buổi.

*Tỉnh thức (awareness)* là trạng thái bạn quan sát những điều đang diễn ra trên thân và tâm trong từng khoảnh khắc, ngay khi nó đang xảy ra. Nếu không nhận thức được thân và tâm đang như thế nào thì phản ứng, thái độ sống của chúng ta cũng trở nên sai lầm và đưa tới khổ đau cho mình và khổ đau cho người. Trong mối liên hệ với nghĩa tỉnh thức của Phật học, việc dạy con cần được soi sáng bởi trí tuệ đúng để từ đó cha mẹ có hành vi và thái độ đúng. Có như vậy mới không dẫn đến sai lầm và không mang lại khổ đau cho cả cha mẹ lẫn con cái.



Tìm về kinh điển Phật giáo, quý vị có thể thấy, việc ứng dụng đạo Phật vào nuôi dạy con vốn đã được đề cập từ rất lâu. Có rất nhiều bài kinh về cuộc sống hằng ngày, những bài kinh về quan hệ cha – con, mẹ - con, thầy - trò, những bài kinh hướng dẫn về nuôi dạy con, về cách dạy học trò hay hay cách nuôi dạy trong gia đình,... được lưu truyền và ứng dụng rộng rãi. Cho đến ngày nay, trong thế giới hiện đại đầy biến động này, việc ứng dụng Phật học vào nuôi dạy con vẫn là một vấn đề đang rất được quan tâm.

Là cha mẹ, chúng ta ai cũng đều rất yêu thương và mong muốn dành những điều tốt đẹp nhất cho con của mình. Tuy nhiên, trong hành trình làm cha mẹ, không phải phụ huynh nào cũng được trang bị những kiến thức nuôi dạy con đúng đắn. Vậy làm sao để có thể hướng dẫn con một cách đúng đắn? Làm thế nào để con trở thành những đứa trẻ tốt? Làm thế nào để khi trưởng thành các con có thể phát huy được hết năng lực của mình, thành đạt và hạnh phúc? Có lẽ bởi vì, chúng ta chưa trang bị đầy đủ những kiến thức cho hành trang làm ba mẹ nên đôi khi chúng ta cảm thấy không hoàn toàn thỏa mãn hay đặt ra những mong muốn, kỳ vọng về con mình. Dưới đây là những gợi ý tinh thức cho cha mẹ trong hành trình dạy con của mình.



Mong quý vị hoan hỷ đón nhận và tinh tấn thực hành!  
Ban Biên Tập.

## CHƯƠNG MỘT: LÀM CHA MẸ THẤU HIỂU, CHÁNH NIỆM VÀ TỈNH THỨC

Làm cha mẹ, trước hết, chúng ta cần phải có sự chánh niệm và tỉnh thức, sau đó là cần có sự thấu hiểu tâm ý của con trẻ trong các giai đoạn khác nhau: từ khi con mới sinh ra, 3 tháng, 6 tháng, 1 tuổi, 3 tuổi, 6 tuổi, 13 tuổi, 18 tuổi,... Từng giai đoạn con cũng thay đổi liên tục về tâm sinh lí để trưởng thành. Do đó những mong đợi, những suy nghĩ trên thân tâm của con cũng khác nhau ở mỗi lứa tuổi. Nếu như chúng ta có được sự chánh niệm, tỉnh thức để biết rõ và thấu hiểu con của mình trong từng thời kỳ, từng giai đoạn, từng lứa tuổi thì chúng ta sẽ đồng hành, giúp con trở thành những người con tuyệt vời, những thế hệ tiếp theo tốt lành và hữu ích cho gia đình, xã hội và thế giới này.

Trước hết, chúng ta cần thực hành sự lắng nghe và thấu hiểu khi làm cha mẹ. Có một số cha mẹ khá nghiêm khắc, quyết đoán, thậm chí độc đoán trong dạy con. Chúng ta thường hướng dẫn con theo kiểu: “*Con phải làm cái này*”, “*Con không được làm cái này*” hay “*Con nên làm cái kia*”,... Thường thì chúng ta đưa ra rất nhiều hướng dẫn mang tính mệnh lệnh, và cho rằng đó là cách dạy con tốt đẹp. Nhưng không hẳn vậy, cha mẹ có phẩm chất chánh niệm, trước hết phải mang lại cho con cái sự lắng nghe của mình. Trước khi chúng ta nói điều gì với con hay hỏi con, hãy lắng nghe, hãy quan sát con của mình trước. Trên cơ sở sự lắng nghe đó, Đức Phật cũng dạy chúng ta phải có phẩm chất thấu hiểu. Nếu chúng ta không thấu hiểu và lắng nghe con trẻ mà chỉ có la mắng, chê bai, chế giễu con, chẳng khác nào chúng



ta đang hủy hoại con. Vì vậy, chúng ta cần thực hành lắng nghe và thấu hiểu một cách tinh tấn.

Thứ hai, chúng ta cần phải có sự chánh niệm trên tất cả các khía cạnh, trong tất cả các hành động đối với con mình. Tất cả những hành động mà chúng ta tương tác với con của mình đều có sự tác động rất lớn đối với con – bất kể là khi cho con ăn, khi giao tiếp với con, khi khuyên răn, hay là khi la mắng, nghiêm khắc, trách phạt con.

Tất cả những lời nói, ứng xử, chỉ thị, hướng dẫn của cha mẹ đều tác động đến con và là “thức ăn” tinh thần của cuộc đời con. Nếu như những phản ứng của cha mẹ mà không có sự quan sát, không có sự chánh niệm và nếu cứ như thế, chúng ta thực hành lên con, tương tác với con mỗi ngày sẽ ảnh hưởng lớn lao đến hành động, suy nghĩ, tâm tư của con khi trưởng thành. Chính điều này sẽ tạo ra những giới hạn của con và hạn chế sự phát triển của con. Ví dụ, khi ta chứng kiến con xử lý một việc gì đó không như ý cha mẹ, và vì chưa thấu hiểu, cha mẹ vội vàng phản ứng thì hậu quả sẽ khiến cho con rụt rè trong điều đó và những ý nghĩ về đối tượng đó của con sẽ bị thu hẹp lại. Một cách vô tình, chính phản ứng của cha mẹ sẽ điều chỉnh nhận thức của con về đối tượng. Vì vậy, nếu chúng ta không có sự chánh niệm, không có tỉnh giác, không có sự hay biết trong ứng xử với con thì con của mình có thể bị ảnh hưởng rất nhiều. Bởi lẽ, những hướng dẫn này sẽ tác động đến nhận thức của con, hình thành thế giới quan của con. Cho nên chúng ta cần phải chánh niệm, cần phải hay biết trên tất cả những hành động của chúng ta khi sự tương tác với con của mình. Dù là những lời nói, những việc khen ngợi hay là chê trách,... đều cần phải

thực hành trong sự tỉnh giác với sự hiểu biết về những việc chúng ta đang làm.

Thứ ba, cha mẹ cần nói với con những lời ái ngữ. Trong Phật giáo, Đức Phật dạy rằng, chúng ta cần phải có lời nói “ái ngữ”. Tức là khi chúng ta nói, lời nói cần phải hết sức lịch sự, nhã nhặn và phải có sự thức tỉnh, chánh niệm rõ về chủ đích của lời nói đó: Câu nói đó mang ý nghĩa gì? Câu nói đó mang thái độ như thế nào?... Cho nên, trong đời sống hàng ngày, cha mẹ cần phải nói lời ái ngữ với con trẻ. Chúng ta cần phải tránh xa, tỉnh táo và cảnh giác trước những lời nói thô lỗ hay những lời nói vô nghĩa của chính mình. Đôi khi chỉ là một hành động không lời (một ánh mắt, một cánh tay đưa lên,...) cũng có thể là một ám thị, một tác động không tốt đến sự phát triển của con trẻ.

Cha mẹ phải luôn ghi nhớ, tùy thuộc vào từng giai đoạn lứa tuổi mà con có thể hiểu hoặc không hiểu điều chúng ta nói. Có thể là con còn quá nhỏ nên không hiểu được điều con đang làm hoặc không hiểu điều cha mẹ nói nên có những cách cư xử, lời nói, hành động không phù hợp. Nhưng dù là con ở giai đoạn nào, lứa tuổi nào đi nữa thì cha mẹ đều phải nói lời ái ngữ với con. Vì sao vậy? Bởi lẽ, chúng ta là cha mẹ, chúng ta có hiểu biết hơn con cái nhưng chúng ta cũng phải biết là các con có thể chưa biết, chưa hiểu điều đó. Thế nên nhiều khi trong thế giới quan của chúng ta, điều đó thật sự không thể chấp nhận được nhưng các con thì lại không có được ý thức được điều đó. Cho nên, với tư cách là cha mẹ, chúng ta cần sử dụng lời nói ái ngữ khi nuôi dạy con trẻ, cần cực kỳ cảnh giác trước lời nói thô bạo, lời nói chói tai, lời nói

khó nghe, lời nói vô nghĩa,... Đặc biệt, những lúc con quấy khóc, làm nũng, lúc đó cảm xúc của con đang ở mức cao trào và con mất đi chánh niệm. Những lúc quan trọng như vậy thì chúng ta càng cần phải chánh niệm. Nếu lúc đó cha mẹ cũng mất chánh niệm, có lời nói hay hành động thô lỗ với con thì sẽ tạo ra rất nhiều ấn tượng xấu, khiến cho những ác pháp sinh khởi và sẽ tạo ra những dấu ấn, những ác nghiệp vận hành. Nhiều khi chúng ta nghĩ rằng con quấy quá, con khóc quá nên phải nói ra những lời khó nghe để dạy dỗ con, để con dừng lại. Thực ra khi con có những đau khổ, khóc lóc là con đang có tổn thương và mong muốn. Chính lúc này, chúng ta cần chánh niệm để quan sát xem con đang mong muốn điều gì. Việc thực hành tỉnh giác và thấu hiểu của cha mẹ phải luôn thường trực trên hành động thân tâm: Thân của mình như thế nào? Tâm của mình như thế nào? Lời nói của mình như thế nào?... Và lúc đó cha mẹ chúng ta cần hết sức cảnh giác với lời nói thô bạo và hành vi bạo lực của chính mình. Hãy chánh niệm, tỉnh giác trước những lời nói, cử chỉ, suy nghĩ, hành động của mình và cần phải thấu hiểu con trẻ. Điều này rất là quan trọng trong hành trình làm cha mẹ của chúng ta.

Thứ tư, cha mẹ cần có sự kiên nhẫn với con của mình. Như chúng ta đã biết, trong từng giai đoạn, con trẻ có những đặc điểm thân tâm khác nhau, đặc điểm tâm lý cũng khác nhau và cần những bài học khác nhau. Cho nên từng giai đoạn cha mẹ cần phải có những sự kiên trì phù hợp. Hơn nữa, để dạy cho ai một điều gì đó, nhất là con, đều cần có thời gian. Thế nên, cha mẹ cần phải kiên nhẫn hơn, có thể lặp đi lặp lại nhiều lần hơn và bình tĩnh hơn. Có như vậy, chúng ta mới có thể giúp con

của mình đạt được kết quả.

Thứ năm, cha mẹ luôn cần có sự từ bi. Khi nói đến tình yêu thương của cha mẹ với trái tim vị Phật, chúng ta nói đến phẩm chất từ bi. Tức là tình yêu thương, điều hiển nhiên đã có ở bậc làm cha mẹ, nhưng cần có trí tuệ, có sự quan sát, có sự chánh niệm. Làm sao để con của mình được nuôi dưỡng, trưởng thành và phát triển trong từ bi? Là vì con trẻ luôn phát triển ở hai khía cạnh: cơ thể và tâm trí nên cha mẹ từ bi thì sẽ nuôi dưỡng cho con cả về thức ăn của cơ thể lẫn thức ăn của trí tuệ và tâm hồn. Về nuôi dưỡng cơ thể con, có hai điều cha mẹ cần lưu tâm. Thứ nhất là, chúng ta cần phải quan tâm về dinh dưỡng cho con. Bởi vì cơ thể thì luôn luôn cần yếu tố dinh dưỡng để phát triển. Vì thế, cha mẹ cần có kiến thức về dinh dưỡng và phải cho con của mình ăn uống đúng. Có một cha mẹ dường như không quan tâm nhiều đến dinh dưỡng của con cái. Chúng ta chỉ mua thức ăn một cách đại khái, đôi khi chúng ta cho con ăn thức ăn sẵn, thức ăn nhanh cho thuận tiện mà không chú tâm rằng, thức ăn ở bên ngoài có một số thì có dinh dưỡng và lành mạnh nhưng một số thì không, thậm chí rất độc hại nếu thường xuyên dùng. Cho nên, chúng ta cần phải suy nghĩ về vai trò của thức ăn dành cho con mình. Đó là điều quan trọng. Đức Phật dạy, trong gia đình, người mẹ như là một người bảo vệ, một người đầu bếp, một vị bác sĩ mang lại dinh dưỡng và bảo vệ gia đình thông qua việc chế biến thức ăn. Vai trò của người mẹ trong gia đình to lớn là thế, nên khi chúng ta nuôi dưỡng mà xây dựng chế độ dinh dưỡng với sự hiểu biết đúng thì đó là chúng ta đang xây dựng tình yêu thương dành cho con. Nói như vậy có nghĩa là, tình yêu

thương của cha mẹ cũng được xây dựng trên sự đầu tư hiểu biết về dinh dưỡng cho con. Tức là chúng ta yêu thương con bằng cách bổ sung những hiểu biết về thức ăn cho con, đầu tư và chuẩn bị các thức ăn dinh dưỡng cho con mỗi ngày. Bên cạnh đó, cha mẹ cũng cần chú ý đến thời gian ăn của con cái - mà Phật giáo gọi là ăn đúng thời. Không phải lúc nào con muốn ăn là cho con ăn hay cha mẹ có tiền thì mua cho con ăn tùy hứng mà cần cho con ăn có lúc, có giờ. Tóm lại, cha mẹ cần hiểu biết về dinh dưỡng, về thời gian ăn uống phù hợp và hướng dẫn con ăn uống đúng cách.

Việc nuôi dưỡng tâm trí con cũng vô cùng quan trọng. Nhiều khi cha mẹ không hài lòng về điều gì đó ở con nên cha mẹ sẽ la mắng, trách phạt con. Khi bị la mắng, con có thể quên ngay sau đó nhưng những lời nói, hành vi ấy của cha mẹ thì lưu lại trong tiềm thức của con rất dài và rất lâu. Cho nên cha mẹ cần phải có lời nói ái ngữ và những cuộc nói chuyện thân mật như bạn bè với con cái. Chúng ta có thể ngồi xuống cạnh con, ghé vào tai con để nói chuyện. Chúng ta muốn nói một điều gì đó với con thì không thể nói trong chốc lát mà cần những cuộc nói chuyện dài trong kiên nhẫn. Nó là những cuộc nói chuyện, tâm sự hay trao đổi về điều gì đó giữa ba hoặc mẹ với con cái. Những gì cha mẹ dạy con, dành thời gian nói chuyện cùng con như vậy, cha mẹ nghĩ rằng con sẽ quên ngay, nhưng thực tế là không. Cuộc nói chuyện như vậy vẫn



động lại trong tiềm thức của con và rất quan trọng đối với hành vi và lời nói của con khi trưởng thành. Vì vậy hãy dành thời gian gần gũi, thân mật để nói chuyện với con mình nhiều lần hơn nữa. Đó chính là thức ăn quan trọng cho tâm trí của con. Như vậy, nói về thức ăn cho con, thứ nhất, cha mẹ phải xác định được tầm quan trọng của thức ăn để phát triển về thể chất của con và cũng phải đầu tư để có những hiểu biết về điều đó. Cha mẹ cũng cần hiểu rằng, thời gian ăn cũng rất quan trọng. Bên cạnh thức ăn của thân, con luôn luôn lớn lên bằng tình yêu thương của mẹ và cha cho nên điều con cần không chỉ đơn thuần là thức ăn dinh dưỡng mà còn là tình yêu thương nữa. Cho nên khi chúng ta tiếp xúc với con, cha mẹ phải có từ bi (tức là yêu thương trong tỉnh thức, tỉnh giác). Con cái lúc nào cũng cần tình yêu thương, cho nên cha mẹ phải có những cuộc nói chuyện gần gũi, phải luôn dành tình yêu thương cho con trong sự chánh niệm, hiểu biết.

Đây cũng là một điều làm nhiều cha mẹ bối rối khi trong gia đình, có nhiều người tác động lên con ngoài cha mẹ. Đó có thể là ông, bà, bảo mẫu,... và họ có những lúc không chánh niệm, thậm chí có những hành động mà chúng ta không đồng tình, không hài lòng về họ trong việc đối xử với con hay với chính cuộc sống của họ. Trong những lúc đó, người làm cha mẹ cần hết sức cẩn thận với việc chúng ta la mắng họ, cần hết sức cẩn thận trong việc nói những lời cay nghiệt, khó nghe với những người giúp ta chăm sóc con mình. Những người đó đến với chúng ta, chúng ta cần trân trọng, cần chánh niệm, cần dành thời gian, cần kiên nhẫn với họ. Chánh niệm với họ rất quan trọng vì con cái sẽ học chánh niệm từ cha mẹ. Cả với ông bà của con cái chúng ta cũng vậy, ông bà có thể làm chúng ta

không hài lòng nhưng chúng ta cũng cần kiên nhẫn, chúng ta cần đối xử với ông bà trong thực hành chánh niệm.

Nói tóm lại là chúng ta cần có hiểu biết, có trí tuệ để trở thành những cha mẹ tuyệt vời, những phụ huynh thuần khiết. Nếu như chúng ta là người cha, người mẹ luôn tỉnh thức trong sự quan sát, trong trí tuệ, trong từng khoảnh khắc thì đây là nền tảng cho con phát triển rất tốt về sau. Nếu chúng ta làm cha mẹ mà chúng ta có tình yêu thương đúng đắn thì điều này thực sự là một điều tuyệt vời với con cái.



*Hãy cho trẻ thấy làm như thế nào và đừng nói gì cả. Nếu bạn nói với trẻ, trẻ sẽ nhìn môi bạn chuyển động. Nếu bạn chỉ cho trẻ thấy, trẻ sẽ muốn tự làm.*

MARIA MONTESSORI

## CHƯƠNG 2: CHA MẸ DUY TRÌ GIỚI LUẬT

Sinh con ra, cha mẹ không chỉ muốn con mình trở thành những đứa con thuận thảo trong gia đình mà luôn mong muốn con sẽ trở thành những người công dân tốt, có ích cho xã hội. Tuy nhiên để trở thành một người con ngoan, một người công dân tốt không tự nhiên có được mà phải trải qua một quá trình rèn giũa con trẻ từ khi còn nhỏ cho đến khi lớn lên và trưởng thành. Trong quá trình này, cha mẹ đóng vai trò chủ đạo trong quá trình khai mở, dẫn dắt và uốn nắn cho con. Dựa theo lời dạy của Đức Phật trong Tam Tạng kinh điển, cha mẹ có 5 nhiệm vụ cốt lõi phải hoàn thành dạy bảo cho con trẻ:

- Điều đầu tiên chính là phải ngăn con làm những việc ác;
- Điều thứ hai là phải hỗ trợ và khuyến khích con trẻ làm những việc thiện;
- Điều thứ 3 là cho con trẻ một nền tảng giáo dục tốt và dạy cho con những kỹ năng khác nhau trong cuộc sống;
- Điều thứ 4 là đúng thời điểm phải dựng vợ gả chồng cho con với người phù hợp;
- Điều thứ 5 là đến đúng thời điểm cha mẹ cần phải trao lại của cải thừa tự cho con của mình.





Thật vậy, từ khi sinh ra cho đến khi lớn lên, trẻ trải qua nhiều giai đoạn khác nhau: sơ sinh, nhũ nhi, niên thiếu, dậy thì và trưởng thành. Trong từng giai đoạn, trẻ có nhiều sự biến đổi khác nhau về thể chất, tình cảm, hình thái tâm lý, tính cách. Vì vậy, là cha mẹ, chúng ta cần phải có sự thay đổi phù hợp trong cách ứng xử và hành vi để có thể tạo được sự chú ý gắn kết và có thể đồng hành với con của mình qua từng giai đoạn thay đổi này dựa trên năm cốt lõi trên.



## 1. KHÔNG SÁT SANH

Ở nhiệm vụ thứ nhất, cha mẹ phải làm sao để có thể ngăn không cho con trẻ làm những điều ác. Dĩ nhiên là bất kỳ cha mẹ nào cũng sẽ luôn muốn con mình trở thành những người tốt, những đứa con ngoan và là những thế hệ tiếp nối tuyệt vời mang lại những điều có ích cho xã hội. Nhưng một câu hỏi đặt ra: *Làm sao để chúng ta có thể nhận biết và ngăn con không làm những ác pháp?* Để làm được điều đó, trước tiên, , chính chúng ta phải là những người tốt, có hiểu về các bất thiện pháp và hiểu rõ đâu là các ác pháp. Chỉ khi chính chúng ta là những người tốt, những người hiểu lý lẽ, những người nhận ra đâu là ác pháp thì chúng ta mới có thể dạy và ngăn con mình

làm những điều xấu được. Trẻ dưới 6 tuổi thì không biết, không hiểu và không có nhiều khái niệm hoặc đúng hơn là trẻ không có những tiêu chuẩn cần thiết để có thể nhận biết được tốt - xấu, đúng - sai. Vì vậy trong từng giai đoạn, khi đứng ở cương vị là cha mẹ, chúng ta cần phải cẩn thận và chánh niệm với những hành động và lời nói của mình trong cuộc sống hàng ngày, nhất là việc tuân thủ 5 giới nhà Phật đã dạy. Đặc biệt, hãy cẩn trọng và tránh làm những điều không tốt trước mặt trẻ, dù là trẻ ở độ tuổi nào, ví dụ như sát sanh, ngược đãi súc vật, làm những điều thô lỗ hoặc tội tệ. Nhất là trẻ trên 7 tuổi, khi chứng kiến chúng ta làm những điều ác pháp và bất thiện, bản thân trẻ sẽ có những nhận định của riêng mình. Có nhiều gia đình vẫn thường hay sát sanh trước mặt trẻ, thậm chí là sát sanh rất nhiều. Điều này có ảnh hưởng không tốt với trẻ vì chúng ta hãy nhớ rằng quyền được sống và mưu cầu sự sống là quyền cơ bản của bất kỳ sinh vật nào trên thế gian.

Một điều chú ý khác là trong quá trình nuôi dạy trẻ chúng ta chắc chắn không thể nào tránh khỏi việc trách phạt hoặc la mắng trẻ và hãy cẩn trọng với điều này. Phạt hoặc la mắng là một hành vi mang tính cá nhân và riêng tư, vì vậy chúng ta hãy làm điều này ở chỗ riêng tư khi chỉ có cha mẹ và trẻ, tránh làm xấu trẻ trước mặt trẻ khác hoặc người khác, nhất là ở nơi công cộng, ở những nơi đông người. Thêm vào đó, khi phạt hay la mắng trẻ, chúng ta cũng phải nên rất cẩn thận với những hành động và lời nói của chúng ta. Cha mẹ có thể la mắng hay phạt con trẻ nhưng không được sỉ nhục, hủy hoại nhân cách của trẻ hay làm giảm lòng tự trọng của trẻ. Việc dạy dỗ trẻ cần được thực hiện một cách riêng tư, nhẹ nhàng, tôn trọng, lịch sự để bảo vệ nhân cách, sự tự tôn và lòng tự trọng của trẻ.

## 2. KHÔNG TRỘM CẤP

Giới thứ hai trong việc dạy con là dạy trẻ không trộm cắp. Trộm cắp là lấy những đồ vật của người khác, những thứ không thuộc về quyền sở hữu của mình. Con trẻ của chúng ta còn nhỏ có thể chưa có đủ hiểu biết về quyền sở hữu cũng như giá trị của đồ vật cho nên khi trẻ thích một thứ gì đó thì trẻ sẽ muốn có nó và tự tiện lấy nó. Đó có thể là món đồ chơi hoặc thức ăn mà trẻ thích như bánh kẹo hoặc là những đồ vật của ai đó mà trẻ có thể nhặt được,...Bởi vì trẻ không có khái niệm, nhận thức hay đánh giá được giá trị cũng như là chủ quyền sở hữu của các đồ vật nên chúng ta cần giải thích rõ cho con những điều này. Cần cho con biết đây không phải là đồ của trẻ. Để có đồ vật đó, người khác hoặc cha mẹ của trẻ khác đã phải đánh đổi thời gian và vật chất để có thể mua những món đồ này, thế nên con phải biết trân trọng và cần phải được phép mới sử dụng được. Nếu không may trẻ lỡ lấy hoặc cầm đồ vật của người khác mà chưa xin phép thì cha mẹ dạy con cần phải trả lại đồ vật cho chủ, dù vật đó nhỏ hay to, có giá trị cao hay thấp. Cha mẹ cần nghiêm túc thực hiện điều này chứ đừng nghĩ đơn giản rằng vì vật có giá trị nhỏ nên không sao hay không cần thiết. Bởi vì điều quan trọng và sâu xa hơn là những hành động này của trẻ nếu không được uốn nắn sẽ hình thành thói quen xấu và tạo thành những chuẩn mực sai lệch trong quá trình phát triển của con. Không phải là tất cả các con khi còn nhỏ đều hành động như vậy mà đôi khi con có xu hướng lén lút lấy một số thứ mà mình thích và mình muốn như bánh kẹo, sô cô la hoặc thậm chí là tiền. Ban đầu, trẻ sẽ lấy những thứ này ngay trong nhà mình và khi cha mẹ không can thiệp kịp thời thì con sẽ có thói quen lấy những thứ khác ở trường và những

nơi khác. Đối với trẻ thì trẻ hoàn toàn chưa có đủ nhận thức để nhận biết được điều này là xấu mà trẻ chỉ mong muốn có những điều mình thích và mình muốn có dẫn đến hành động này. Lâu dần, những việc này được lặp đi lặp lại và trở thành một thói quen xấu của trẻ. Và nếu như mình không kịp thời răn dạy và giải thích cho các con có nhận thức đây là một hành động xấu thì nó sẽ trở thành thói quen và tính cách của trẻ về sau. Thế nên, cha mẹ hãy dạy cho con biết hỏi và xin phép khi muốn có một thứ gì của người khác. Và với vai trò là người cha, người mẹ chúng ta cần phải có trách nhiệm giúp cho con mình luôn duy trì sự trong sáng và sạch sẽ của đôi bàn tay. Một điểm khác trong sinh hoạt hằng ngày mà chúng ta cần đặc biệt chú ý nữa là việc cho con mình tiền ăn vặt. Chúng ta nên tính toán nhận biết khi nào nên cho và cho bao nhiêu là phù hợp với nhu cầu và độ tuổi của con. Trẻ nhỏ chưa biết được giá trị của tiền, chưa biết được bao nhiêu là nhiều hay ít và đặc biệt là trẻ cũng chưa đủ nhận thức để quản lý tiền của mình. Vì vậy, chúng ta chỉ cho con tiền vừa đủ và không chỉ cho con tiền mà chúng ta còn phải dạy cho con biết sử dụng như thế nào cho phù hợp. Chú ý rằng, chúng ta không nên cho con nhiều tiền hơn nhu cầu của trẻ. Bởi vì khi trẻ còn nhỏ mà cha mẹ cho con nhận quá nhiều, điều đó đồng nghĩa với việc ta đang nuôi dưỡng cho con lòng tham. Chính cái muốn tiền bạc, vật chất sẽ nuôi dưỡng tâm tham của trẻ và con luôn muốn có nhiều hơn và nhiều hơn nữa khi trưởng thành. Quan trọng hơn, cha mẹ chính là hình mẫu của con, vì vậy chúng ta cần phải cảm thấy vui vẻ và hạnh phúc trong việc giữ các giới hạnh để làm gương cho con của mình, mang lại những ảnh hưởng tốt cho con.

### 3. KHÔNG THAM LAM

Giới thứ ba cha mẹ cần dạy con đó chính là không tham lam. Lòng tham của con trẻ có thể chỉ đơn giản là những cảm giác mong muốn có được điều gì đó về vật chất hoặc tinh thần thông qua cảm nhận của các giác quan. Hoặc cũng có thể là vì muốn có một đồ vật cụ thể nào đó mà các giác quan khơi lên tạo ra ham muốn sở hữu ở trẻ. Những ham muốn sẽ tạo ra những nhân quả của nghiệp tham và sinh ra sự ô nhiễm bên trong tâm hồn của trẻ. Hệ quả của lòng tham không chỉ nằm ở chỗ trẻ luôn có tham muốn điều này điều kia không dứt mà điều quan trọng đó chính là trẻ sẽ không bao giờ thỏa mãn với những gì mình có được. Do đó, chúng ta cần phải dạy và hướng cho con biết hài lòng, thỏa mãn với những gì mình đang có và hạnh phúc, trân trọng những gì mình đã có. Bên cạnh đó chúng ta cần phải cân nhắc kỹ càng khi đáp ứng một mong muốn nào đó của con. Mọi đáp ứng cần có giới hạn chứ không nên thỏa mãn tất cả những mong muốn của con trẻ, bất chấp điều đó là tốt hay xấu. Khi các con mong muốn một điều gì đó các con sẽ có khuynh hướng đòi hỏi bằng việc khóc lóc để được người lớn đáp ứng. Những lúc đó, cha mẹ cần khéo léo giải thích cho con và cần phải tìm nhiều cách khác nhau hoặc các phương án giải quyết khác nhau để hướng con đến những mong muốn lành mạnh hơn. Ví dụ, khi ba mẹ dẫn con đi ăn, có thể chúng ta có tiền cho nên chúng ta đều đáp ứng tất cả những đòi hỏi của trẻ: nào là khoai tây chiên, sô-cô-la, kem, gà rán, kẹo bánh,... Tuy nhiên, những thức ăn mà trẻ đòi hỏi này không phải là những thực phẩm bổ dưỡng mà thậm chí còn không tốt cho sức khỏe nữa. Nhưng trẻ hoàn toàn không nhận thức được điều này, thế nên trách nhiệm của cha mẹ là phải

giải thích cho con rằng những đồ ăn này không chỉ tốn nhiều tiền của mình mà còn ảnh hưởng đến sức khỏe. Cứ như thế, dần dần chúng ta sẽ dạy cho con phân biệt đâu là những thức ăn tốt cho sức khỏe, thậm chí có thể dạy cho con hiểu biết về những thực phẩm vừa bổ dưỡng, lành mạnh, lại vừa tiết kiệm. Đôi khi để tạo sức ảnh hưởng và có cơ hội đạt được điều mong muốn, con sẽ khóc lóc, ăn vạ hay giận hờn. Những lúc như thế, chúng ta sẽ dễ nổi giận với trẻ. Ba mẹ hãy cẩn thận và để ý để nhận biết những cơn giận này của mình. Bởi vì những cơn giận ấy nhiều khi không giải quyết được vấn đề mà còn làm tổn thương đến trẻ và chúng ta mất đi cơ hội để dạy bảo và hướng dẫn cho con. Quay lại với ví dụ khi mua thức ăn. Nếu trẻ khóc và đòi hỏi một món ăn nào đó thì chúng ta bắt đầu dạy cho con về những món ăn tốt và sức khỏe. Không những thế chúng ta còn có thể dạy cho con biết chia sẻ những thức ăn tốt đó cho mọi người, đó có thể là chia sẻ cho ba mẹ, ông bà, những người thân trong gia đình, rồi đến xa hơn là bạn bè và những người khác bên ngoài nữa. Chúng ta không chỉ bắt đầu dạy cho con kiểm soát lòng ham muốn và giảm bớt lòng tham giữ những vật mình yêu thích mà còn hướng sự thỏa mãn và niềm yêu thích của trẻ đến những điều tốt hơn như niềm vui khi được chia sẻ thức ăn với người khác.

Một khía cạnh khác của lòng ham muốn của trẻ mà chúng ta cần phải chú ý đó là những ham muốn thích thú riêng tư thuộc về tính cách và cá tính của trẻ vì nó mang tính cá nhân nên có thể trẻ sẽ không bộc lộ hoặc nói ra với chúng ta những ham muốn này. Nhưng là cha mẹ, chúng ta cần phải chú ý để nhận ra nó và có những định hướng đúng đắn cho con. Hơn thế, chúng ta cũng cần phải tôn trọng những ham muốn và bí

mật riêng tư của trẻ nếu trẻ không muốn chia sẻ điều này ra với những người khác, kể cả là cha mẹ.

#### 4. KHÔNG NÓI ĐỐI

Giới thứ tư cha mẹ cần dạy bảo cho con chính là không nói dối. Đây là pháp giới thuộc về khẩu. Điều này có nghĩa là chúng ta không được nói những lời ác, những lời nói thô bạo. Đặc biệt, chúng ta cần phải chú ý cẩn trọng những lời nói của mình khi nóng giận, vì đó là những lời nói không có lịch sự, càng không phải là một phương tiện tốt để giáo dục con. Do đó, hãy là một người cha, người mẹ trong sáng, thanh cao, lịch sự, văn minh để dạy con theo một cách lịch sự và văn minh nhất. Trên thực tế, có một số trường học dạy trẻ bằng những từ ngữ rất nặng nề và thô bạo. Điều này là không nên trong môi trường giáo dục. Bên cạnh đó, con luôn thích những người bạn bên cạnh chứ không thích những người dạy đời hay kẻ thù. Ai cũng vậy, ngay cả chúng ta cũng vậy, và con chúng ta cũng vậy. Vì thế, khi dạy con chúng ta đừng đưa ra cho con những lời khuyên hoặc những lời lăng mạ mắng chửi để trở thành kẻ bề trên hay kẻ thù của con. Những lời nói: *“Cha mẹ muốn con không được thế này”* hay *“Cha mẹ muốn con phải thế kia”* đều là những lời vô nghĩa mà con không bao giờ muốn nghe. Từ đó, trẻ cũng không chú tâm đến những gì cha mẹ nói, thậm chí con không muốn chia sẻ hay chơi với mình nữa. Vì vậy chúng ta hãy nói những lời nói có ý nghĩa, nói một cách lịch sự để giúp cho con của mình trở thành một người có những phẩm chất cao quý. Cha mẹ luôn ghi nhớ: hãy giữ gìn sự trong sáng và lịch sự trong những lời nói của mình.

## 5. KHÔNG NGHIỆN NGẬP

Giới cuối cùng mà chúng ta muốn nói đến trong việc dạy con đó là không nghiện ngập. Các chất gây nghiện là một trong những vấn đề lớn của rất nhiều quốc gia trên toàn thế giới trong đó có Việt Nam. Do đó, chúng ta cần phải dạy trẻ phải tránh xa những thứ độc hại này và cho con biết đây không phải là những thứ tốt cho sức khỏe, tinh thần và tâm hồn của mình. Để làm được điều đó, bản thân chúng ta trước tiên phải làm gương cho con bằng cách không bao giờ sử dụng nó dù chỉ là thử một vài lần. Chúng ta chính là những khuôn mẫu cho con noi theo nên nếu ta cũng nghiện ngập hút thuốc, uống rượu hay thậm chí nghiện ma túy thì trẻ cũng sẽ bắt chước những hành vi của chúng ta trong một ngày không xa. Câu hỏi đặt ra là , nếu lỡ chúng ta bị nghiện và không thể dứt ra khỏi thì sao? Điều quan trọng là chúng ta phải ngừng sử dụng và chấm dứt nó hoặc tệ nhất nếu không dứt ra được bạn phải hạn chế sử dụng chúng trước mặt trẻ. Chúng ta cũng không được tàng trữ chúng trong nhà vì lỡ như khi chúng ta đi vắng, trẻ có thể sẽ thấy và tò mò sử dụng. Hơn hết, chúng ta không bao giờ được vui vẻ sử dụng chúng trước mặt trẻ. Ví dụ như khi rủ bạn bè về nhà chè chén say sưa hay hút thuốc phì phèo trước mặt trẻ cũng đồng nghĩa chúng ta vô tình tiếp tay, khuyến khích, tạo sự tò mò cho con trở thành những kẻ sử dụng các chất gây nghiện. Và điều quan trọng nhất là chúng ta không nên phớt lờ hay lãng tránh hành vi xấu của mình và xem như không có gì với con. Chúng ta nên nghiêm túc tìm một cơ hội để nói chuyện và giải thích cho con. Nói cho con biết chúng ta đã sai khi lỡ dính mắc với chúng và bây giờ cũng phải đau khổ vì sự nghiện ngập đến mức không dứt ra được. Chúng ta cũng



khuyên trẻ đừng dính mắc như chúng ta mà hãy tránh xa nó. Chúng ta phải ngồi xuống, nói chuyện với trẻ một cách nghiêm túc, thành tâm và tôn trọng để trẻ nhận ra sự đau khổ của việc nghiện ngập và tầm quan trọng của việc tránh khỏi dính mắc vào chúng. Hãy nói với trẻ: *“Con trai/con gái ơi, cha đã nghiện rượu hoặc nghiện hút thuốc và không thể bỏ được. Đây là sai lầm của cha, vì vậy bây giờ cha đang phải chịu một số những đau khổ về điều này. Nhưng con ơi, Cha sai rồi và cha không muốn con bắt chước. Con hãy tránh xa nó để đừng đi lên vết xe đổ này như cha. Con đừng để những chất gây nghiện này ảnh hưởng đến thân thể, sức khỏe, tinh thần và tương lai của con!”*. Việc trò chuyện nghiêm túc này sẽ tạo một ấn tượng tốt cho con để trẻ có một cái nhìn đúng về việc này và cũng là cách bảo vệ con khỏi những lầm lỡ. Đừng bao giờ cảm thấy bản thân chúng ta đầy tội lỗi hoặc chúng ta là những người cha mẹ tồi vì chúng ta lỡ vướng mắc vào những thứ xấu mà hãy chấp nhận chúng ta không trọn vẹn và hoàn hảo. Hãy chân thành nói với con chúng ta không hoàn hảo và mong con sẽ tốt hơn, sẽ trở thành những phiên bản cha mẹ tốt hơn.

Hãy trò chuyện với con một cách thân thiện, chân thành như một người bạn và đừng nói những lời thô lỗ, nhất là khi con mình đang ở giai đoạn tuổi thành niên, giai đoạn mà chúng ta không thể kiểm soát con được nữa. Nhưng lúc này chúng ta cần phải là một người cha và người mẹ có kỹ năng. Chúng ta cũng cần phải tiếp cận với những mối quan hệ của con như mời bạn của con mình về nhà khi có thể, ví dụ như nhân dịp sinh nhật hoặc một bữa tiệc nào đó của gia đình. Hãy nói và cho phép con mời những người bạn của con đến nhà dự tiệc. Đây là một cơ hội để chúng ta có thể hiểu bạn của con mình. Chúng ta hãy

thân mật nói chuyện với con, với bạn của con để hiểu chúng hơn. Bằng cách này, chúng ta có thể giúp và ngăn con khỏi bị lôi kéo theo những bạn xấu và những hành vi xấu. Bây giờ bạn đã có thể hiểu được làm cách nào để có thể dạy con sống một cách đạo đức với vai trò là cha mẹ. Và đây chính là 5 trách nhiệm của cha mẹ đối với con. Chúng ta nên nhớ rằng, với vai trò là ba mẹ, chúng ta nên cân nhắc và cẩn trọng giữ gìn 5 giới luật của một Phật tử đã được đề cập bên trên. Bởi vì bất kể bạn mong đợi điều gì, bất kể những thứ mà bạn đang thực hiện trong cuộc sống hàng ngày đều sẽ tác động và ảnh hưởng đến những hành vi, suy nghĩ và tính cách của con.

Mặt khác, cha mẹ cũng có trách nhiệm giảng giải cho con cái năm mong đợi của cha mẹ đối với con trẻ. Thứ nhất đó là giúp đỡ, hỗ trợ cung cấp thức ăn, thức uống, quần áo, nhà ở, và được phẩm cho cha mẹ khi cha mẹ già. Thứ hai, phụng dưỡng cha mẹ khi già yếu. Điều đáng mong đợi thứ ba chính là con cái sẽ tiếp nối và duy trì được truyền thống của gia đình. Mong đợi thứ tư chính là bảo vệ và giữ gìn những tài sản mà cha mẹ đã gây dựng nên như nhà cửa, tiền bạc, hoặc công việc kinh doanh của gia đình. Điều thứ năm là khi cha mẹ đã qua đời thì con phải thờ phụng, nhớ về cha mẹ bằng cách là hãy sống cho thật tốt, làm phước và hồi hướng công đức cho cha mẹ của mình. Như vậy, chúng ta đã rất là rõ đâu là những điều mà cha mẹ mong đợi đối với con trẻ. Vì thế, bạn hãy nên chia sẻ và giảng dạy những điều này cho con để trẻ nhận ra những điều trẻ được mong đợi. Song song đó, bạn cũng nên nghiêm túc thực hiện những điều này với cha mẹ của mình, luôn sống tốt, làm những điều phước thiện và hồi hướng đến cho ông bà. Đây chính là cách truyền tải tốt nhất vì từ đó trẻ sẽ học được từ bạn. Hơn nữa

đây cũng là một phần trong trách nhiệm làm con cũng như làm cha, làm mẹ của chúng ta. Tuy nhiên, khi chia sẻ với con về những mong đợi của cha mẹ, chúng ta nên nhận thức rằng đó chỉ là điều truyền dạy cho con hiểu về trách nhiệm của mình với gia đình. Cha mẹ không nên mong đợi con sẽ làm những điều này vì khi có mong cầu là khi bản thân chúng ta sẽ cảm thấy đau khổ. Hãy xem nó như là một kết quả tất yếu của quá trình giáo dục. Hãy để cho tâm của chúng ta phẳng lặng và bình yên và đừng để những mong đợi này làm ô nhiễm tâm của mình. Hãy để những điều con làm cho chúng ta như là hoa trái sẽ đến khi cây trưởng thành. Nhiệm vụ của chúng ta là hỗ trợ cho con, chỉ dạy cho con. Và rồi, những điều tốt đẹp con mang lại cho mình chính là kết quả tất yếu sẽ xảy ra. Chúng ta không mong đợi kết quả đến mà hãy để nó đến một cách tự nhiên dựa trên những gì chúng ta đã làm. Điều cần đến sẽ đến, chúng ta hãy tin rằng, con sẽ là những người công dân tốt.

*“Từ vô lượng kiếp đến nay, chúng sanh lang thang trong nẻo luân hồi, bỏ thân này nhận thân khác, sinh đi sinh lại bao lần, sữa mẹ mà chúng ta đã uống còn nhiều hơn nước trong bốn biển”.*

*(Kinh Tương Ưng)*

## CHƯƠNG 3: DẠY CON PHÙ HỢP GIAI ĐOẠN VÀ LỬA TUỔI

*Chương này nói về một số lưu ý về sự thay đổi về mặt tinh thần, thể chất theo từng từng giai đoạn phát triển và trưởng thành của trẻ mà chúng ta cần lưu ý khi nuôi dạy con.*

Trước tiên, cha mẹ ghi nhớ là dù con ở giai đoạn hay lứa tuổi nào thì khi làm cha mẹ, chúng ta hãy cung cấp đúng và đầy đủ dinh dưỡng cho con trong từng độ tuổi để trẻ có sự phát triển về mặt thể chất tốt nhất. Tiếp theo, chúng ta phải dạy cho con trẻ nhận biết, quan sát và hiểu được cảm xúc của bản thân và hướng dẫn con phát triển cảm xúc của mình. Thứ ba, chúng ta phải giúp trẻ thực hành và giữ gìn những giới hạnh, đạo đức mà ta đã đề cập trong ngũ giới ở trên để giúp cho con trở thành một người tử tế. Thứ tư đó chính là tình yêu thương vì con luôn cần tình yêu thương từ cha mẹ và hãy cho con nhận thấy và phát triển tình yêu thương trong chính bản thân. Tiếp theo nữa, trẻ cần phải được phát triển những suy nghĩ độc lập, cần không gian và môi trường để phát triển. Thế nên, điều chúng ta cần làm là phải tạo không gian, môi trường cho con có thể tự suy nghĩ và thay đổi. Thứ sáu đó là chúng ta luôn gần gũi và đồng hành cùng con.

Tuy nhiên là các con cũng cần sự tự do để thực hành và để học cách tạo ra một con đường riêng của mình. Chúng ta cần phải tạo điều kiện cho các con có được cơ hội suy nghĩ và hành động mọi chuyện theo cách của các con mong muốn. Chúng ta hãy tập thói quen là vừa gần gũi nhưng mà cũng lùi

xa để cho các con sự tự lập và một không gian riêng tư. Có một số cha mẹ có thói quen không tốt khi chỉ muốn con chơi với mình thôi và không muốn con chơi với ai khác. Đây là một thói quen không tốt, bởi vì con sẽ được học hỏi khi chơi với bạn bè và hãy để cho con của mình có được những người bạn riêng. Khi con được chơi với bạn hoặc là một nhóm bạn học hoặc hòa đồng trong một tập thể thì con sẽ được học rất nhiều điều mà chúng ta không thể dạy được. Chúng ta hãy tôn trọng điều đó và hướng dẫn cho con kết bạn với những người bạn tốt. Một điều quan trọng nữa là chúng ta cần chú ý phát triển sự học tập của con. Chúng ta không độc tài, ép con sẽ học cái này hoặc cái kia theo ý muốn của mình mà vai trò của chúng ta là định hướng, tìm kiếm và cung cấp cho con những tư liệu, chương trình và đưa ra các đề nghị để con có thể tham khảo, lựa chọn học những gì con muốn dựa trên cá tính và sở thích của bản thân. Chẳng hạn, chúng ta có thể định hướng cho con bằng cách cung cấp hoặc đề xuất những đầu sách để con đọc, những game con có thể chơi hoặc những môn con cần học,... để con phát triển toàn diện bản thân.

## **1. ĐẠY CON TRONG GIAI ĐOẠN DƯỚI 6 TUỔI**

Hầu hết mọi người đều nghĩ, sau khi sinh con thì chúng ta hiển nhiên biết cách làm cha mẹ. Tuy nhiên, thực tế không hề đơn giản như vậy. Quan điểm sinh con ra mới làm cha mẹ là không hoàn toàn đúng. Sự thật là chúng ta làm cha mẹ sớm hơn thời điểm con sinh ra. Bởi vì con trẻ bắt đầu học từ rất sớm, trước khi thành hình trong bào thai người mẹ. Vì thế, khi người cha, người mẹ đến với nhau và mong muốn sinh con thì

chúng ra cần có suy nghĩ rằng, ta cần đồng hành để nuôi dạy con, ta cần có ý thức về việc làm cha làm mẹ sớm hơn thời điểm sinh con ra. Chúng ta cần có lối đi rõ ràng, nói cách khác chúng ta cần chú ý rằng cha mẹ là một hình mẫu cho con của mình. Bởi vì mọi hành động, lời nói hay suy nghĩ của cha mẹ đều tác động lên con của mình. Có một câu chuyện kể rằng, có hai người nam và nữ phật tử đã trải qua quá trình yêu nhau và quyết định đi đến hôn nhân. Trong đêm tân hôn, người đàn ông ngồi thiền trước Phật và vào phòng tân hôn rất muộn. Sau đó, trong những sinh hoạt gia đình, ngày nào họ cũng muộn như vậy. Rồi khi đứa con được sinh ra, hành động muộn đó được lặp đi lặp lại ở nhiều nơi, ở nhiều hoạt động trong đời sống của đứa trẻ. Có một mối liên hệ giữa hành động muộn của người chồng trong đêm tân hôn với vấn đề muộn trong mọi hoạt động của gia đình và nhất là của đứa con. Bởi vì ngay từ ngày đầu tiên, người chồng đã muộn. Câu chuyện này muốn nói rằng, dù chỉ có một hành động nhỏ nhưng nó sẽ là một ẩn tượng, một thói quen không tốt ảnh hưởng đến con trẻ. Trong tiếng Pali có một câu nói rằng, "Cha mẹ chính là người thầy đầu tiên của con trẻ". Quả thật như vậy! Cha mẹ chính là những người thầy đầu tiên của con, cho nên nếu người thầy ấy không có sự chuẩn bị tốt về những bài học, về những điều cần biết để dạy cho con của mình thì sẽ rất nguy hiểm. Khi đứa con sinh ra, khởi đầu cuộc đời của con chính là gia đình. Rõ ràng là điểm xuất phát của mỗi con người chính là gia đình. Vì thế khi làm cha mẹ, chúng ta cần hiểu rõ về vai trò của mình. Vì nếu cha mẹ không có ý tưởng về điều này, không có sự chuẩn bị, không có tư duy để trở thành người thầy của con thì điều này thực sự là một điều bất hạnh, không may mắn cho các

con của chúng ta.

Sinh con ra và trở thành cha mẹ, nếu chỉ như vậy thì thật đơn giản. Nhưng nếu chúng ta muốn trở thành những cha mẹ thật sự thì đó là một điều thách thức. Cũng giống như con người, sinh ra làm người và tự nhiên cứ vậy làm người thì dễ nhưng nếu muốn trở thành một người sống tốt, có giá trị, có ý nghĩa với cuộc đời thì cần phải trải qua rèn luyện và bồi dưỡng những phẩm chất và năng lực. Tương tự như vậy cha mẹ cũng phải cần được bồi dưỡng, rèn luyện để trở thành những người cha người mẹ thật sự. Đó chính là sự khác nhau giữa loài vật và con người vì loài vật thì không có sự hun đúc bồi dưỡng và rèn luyện. Có thể làm cha mẹ chúng ta muốn nói gì thì nói, muốn dạy thì dạy nhưng nếu là những người cha người mẹ thật sự thì cần có những thái độ nghiêm túc trong việc phát triển chính mình để trở thành những người cha, người mẹ, người thầy thật sự của con.

Như đã nói ở trên, chúng ta thấy sự tác động của người cha, người mẹ lên con của mình là từ rất sớm. Từ khi còn trong bụng mẹ thì con trẻ đã hỏi và ghi nhận những thông tin từ cha và mẹ của mình. Thế nhưng cha mẹ lại không đọc được thông tin về con trẻ, không đọc được suy nghĩ của con trẻ cho nên chúng ta gặp nhiều khó khăn trong nuôi dạy trẻ.

Đến giai đoạn 3 tuổi, nhận thức của con về thế giới bắt đầu được hình thành và từng bước phát triển. Con bắt đầu tò mò về thế giới. Con bắt đầu quan sát và nhận thức về thế giới xung quanh. Tuy nhiên, con lại chưa nói được nhiều nên tất cả

những giao tiếp đó chủ yếu chỉ diễn ra trong suy nghĩ của con mà thôi. Trong thân tâm của con giai đoạn này, con bắt đầu có những hành vi, nhận thức nhưng con chưa nói ra được. Mặc dù các con cũng chưa nhận thức được đúng – sai, tốt – xấu nhưng con cũng bắt đầu nhận thức về các đặc tính, đặc điểm của thế giới xung quanh mình. Đặc biệt là những nhận thức đó của con rất nhạy và rất sắc, nên rất là quan trọng. Tất cả các giác quan của con ở giai đoạn này đã hình thành, đã bắt đầu được kích hoạt và rất nhạy bén. Con của chúng ta đang không ngừng quan sát mọi thứ diễn ra và đang cố gắng để hành động hay phản ứng với những điều đó. Dù có thể chúng ta không nhìn thấy nhưng con đang cố gắng nghĩ, đang cố gắng nói và bắt đầu cố gắng tương tác với xung quanh theo cách của mình, của đứa trẻ lên 3.

Từ đặc điểm đó, trong ứng xử với trẻ ở độ tuổi 3 tuổi, cha mẹ hãy cố gắng dành thời gian của mình cho các con nhiều hơn. Chúng ta hãy dành ra nhiều giờ để quan sát và chăm sóc các con trong sự tỉnh thức của mình. Chúng ta biết rằng, ngày nay những thiết bị điện tử như ti-vi, điện thoại, máy tính, ipad,... rất phổ biến. Nhiều cha mẹ có thói quen sử dụng và cho con sử dụng những thiết bị điện tử này. Nhưng cha mẹ hãy chú ý cố gắng làm chủ thời gian sử dụng những thiết bị đó, đừng sử dụng quá nhiều, đặc biệt khi ở bên con. Thỉnh thoảng cha mẹ không thể kiểm soát mà sử dụng những thiết bị điện tử để chơi game, xem phim, xem tivi, xem tin tức... mà không có sự tỉnh giác thì sẽ ảnh hưởng lên con rất nhiều. Chẳng hạn, khi chúng ta chơi game hoặc xem phim truyền hình hàng giờ mà có con ở đó, dù ta nghĩ con còn nhỏ chưa biết gì, nhưng tất cả đều được con quan sát và ghi nhận lại.



Giai đoạn đầu của sự phát triển này rất quan trọng trong cuộc đời của con. Ở giai đoạn này, các giác quan được mở ra, những gì con tiếp xúc thông qua các giác quan rất quan trọng về sau. Trong Phật giáo có nói tới Giới. Giới thì liên quan đến các giác quan. Những tác động hay việc làm của chúng ta (chơi game, xem tivi, xem Youtube, ...) tất cả, đều được con quan sát và đều tác động vào các giác quan của con. Nói cách khác, các tác ý của chúng ta, con đều quan sát được hết và con cũng có tác ý như là chúng ta, nhất là trong lúc ta mất chánh niệm. Thế nên, chúng ta hãy sử dụng điện thoại có giờ giấc và trong chánh niệm. Khi bên cạnh con, chúng ta hãy dành thời gian chất lượng bên con và để điện thoại qua một bên, chỉ sử dụng khi thật cần thiết.

Ngoài ra, khi chúng ta nghe điện thoại, cách chúng ta giao tiếp cũng rất quan trọng vì con đều quan sát và ghi nhận lại hết. Kể cả khi con không nói, không làm hay không có tương tác với chúng ta thì con vẫn quan sát được. Những tác ý của cha mẹ với những thiết bị điện tử có ảnh hưởng rất lớn đến con. Nếu chúng ta dành nhiều thời gian cho nó, chúng ta nghiện nó, chúng ta thích thú với nó thì con cũng có tác ý như chúng ta. Đặc biệt, nếu chúng ta chơi game ở trong phòng, con cũng sẽ quan sát và ghi nhận. Cái thích thú đó, cái dính mắc của chúng ta với game cũng có sự tương giao với tâm thức của con. Cho nên chúng ta cần phải tỉnh giác để sử dụng có giới hạn, có hiểu biết. Vậy làm thế nào để có thể tránh khỏi những tác ý xấu cho con? Câu trả lời là cha mẹ cần phải có sự luyện tập. Sẽ tốt hơn rất nhiều nếu như chúng ta tương tác với con nhiều hơn bằng những bài hát truyền thống hoặc một số điệu nhảy hoặc một số hoạt động thể chất, thể thao, hay hoạt động

tâm trí,... Những việc làm này rất quan trọng trong việc hình thành những tác ý hay nhận thức của con về sau. Trách nhiệm của người cha, người mẹ là phải tương tác và chuyển giao cho con của mình những hoạt động có tính chất truyền thống của quốc gia, trau dồi cho con những kiến thức để nuôi dưỡng cho tâm hồn và cơ thể của con. Như vậy đứa trẻ 3 tuổi sẽ quan sát và ghi lại từng lời nói đến việc làm của cha mẹ, thế nên chúng ta phải luôn có những lời nói, suy nghĩ, hành động tác ý trong chánh niệm.

Con của chúng ta học thông qua ba điều: một là những gì xảy ra với con; hai là những ý tưởng con quan sát từ xung quanh, cái tự nhiên ở tất cả mọi nơi; ba là những vật dụng trong cuộc sống xung quanh như tivi, radio, điện thoại,... Ở độ tuổi lên ba, các con chưa nhận thức được cái gì tốt, cái gì xấu mà các giác quan của con chỉ quan sát, ghi nhận những hiện tượng quanh mình và học theo những gì mình tiếp xúc. Thế nên, con sẽ học thông qua những trò chơi từ game hay có lời nói và hành động giống những video con xem. Vì thế các con xem video xấu và chơi những game không tốt thì rất nguy hiểm cho con. Nên chúng ta cần hướng dẫn con tiếp cận với cái tốt, cái có ích. Cũng cần lưu ý rằng, việc chơi game hay xem video ở giai đoạn này còn có tác hại khác, đó là nếu con chơi thiết bị điện tử quá nhiều thì năng lực của thị giác bị suy giảm và độ nhạy bén của con, khả năng ngôn ngữ của con cũng bị hạn chế.

Do ở độ tuổi này, nhận thức của con về thế giới chưa phát triển nên con chưa nhận thức được tốt - xấu, thiện - bất thiện mà chỉ bắt chước theo mọi người, mọi sự vật, sự việc xung

quanh. Những gì mà con có thể nhìn thấy trong tự nhiên con đều cố gắng để trở thành như vậy. Cho nên nếu cha mẹ sử dụng điện thoại, chơi game, xem ti-vi thì con cũng sẽ có xu hướng bắt chước theo. Cho nên, chúng ta không nên lạm dụng những thứ không hữu dụng này. Hơn nữa, là cha mẹ, chúng ta cần phải hiểu về nhân - quả, về nghiệp, chúng ta cần học về lời nói ái ngữ, và chúng ta cũng cần có những hành động thiện. Vì sao vậy? Chúng ta cần dùng những lời nói, những hành động thiện để con mình quan sát và làm theo. Con trẻ sẽ học thông qua ái ngữ, thông qua những hành động tử tế, những thiện tâm của chúng ta. Chúng ta có thể sử dụng những bài hát truyền thống, những trò chơi truyền thống như những câu hát ru, những trò chơi hay câu về dân gian,... để trao những thông điệp cho tiềm thức trong con. Đặc biệt là khi tương tác với con, chúng ta không thể dạy bảo bằng những lời nói mệnh lệnh mà cha mẹ cần phải rất thân thiện như những người bạn để chúng ta, tương tác, đồng hành với con. Con sẽ học qua quan sát và sao chép lời nói, cử chỉ, hành vi từ cha mẹ.

Khi con được sinh ra, con đến với cha mẹ thì cha mẹ không thể tạo nhân quả cho con được. Nhưng chúng ta lại có ảnh hưởng trực tiếp đến việc con tạo ra nghiệp, ra nhân quả của chính con. Thế nên, cha mẹ cần phải chánh niệm. Một số cha mẹ không biết rằng mình phải cư xử như thế nào với con? Mình phải phản ứng như thế nào với con? Đôi khi chúng ta còn không biết con là ai? Con như thế nào? Nhưng con thì luôn cố gắng để biết về bố mẹ mình. Trẻ sẽ nghĩ rằng bố thì thế này, mẹ thì thế này... và con luôn muốn biết, muốn học từ cha và mẹ. Cho nên, chúng ta không nên làm những hành động

thô bạo, ác nghiệp mà chúng ta nên sử dụng lời nói ái ngữ, những hành động thiện tâm như là: “*Con trai ơi*”, “*Con gái ơi*”, “*Con ơi, con ngoan*” khi tiếp xúc cùng con. Lời nói ái ngữ và thiện tâm của cha mẹ sẽ ảnh hưởng tới con của mình. Hơn nữa, cha mẹ hãy hỏi các con liên tục để hiểu con và tạo cơ hội cho con hiểu thêm về cha mẹ. Chúng ta phải có trí tuệ. Trí tuệ của phụ huynh đó là biết cách giải quyết vấn đề trong hiện tại, biết nói lời nói ái ngữ, biết dùng hành động tử tế, thiện pháp, biết phân biệt đâu là thiện đâu là không thiện, biết quan sát trên thân tâm của mình, luôn có sự hiểu biết và chánh niệm,... Đó là những điều chúng ta nên thực hành. Chúng ta biết những điều nên làm trong khoảnh khắc hiện tại. Nếu như con có làm chuyện gì thì chúng ta đừng la mắng con mà trước hết hãy lắng nghe một cách cẩn thận. Con còn nhỏ nên chưa suy nghĩ thấu đáo và cũng chưa biết được tốt - xấu, đúng - sai, cho nên chúng ta phải lắng nghe để hiểu con đang có mong muốn gì. Ngay cả khi con khóc và không chịu nói, chúng ta hãy hết sức kiên nhẫn dành thời gian cho con, hỏi con, nói với con: “*Hãy nói cho mẹ biết...*”, “*Chuyện gì đã xảy ra với con?*”, “*Mẹ biết con rất buồn và mẹ cũng vậy*”,... Sau khi thấu cảm cùng con, con đã bình tĩnh lại, khi đó hãy chia sẻ cho con, nói với con rằng “*Con nên làm thế này*”, “*Con sẽ làm như thế này nhé*”,... Phụ huynh phải luôn nhớ rằng, đứa trẻ đang khóc tức là đang mong muốn gì đó, vì vậy, cha mẹ hãy cố gắng tìm hiểu mong muốn của con. Nếu như chúng ta không dùng những lời nói ái ngữ mà chúng ta sử dụng lời nói thô bạo, thậm chí chúng ta đánh con mình thì đây sẽ là một vấn đề nghiêm trọng. Có nhiều người nghĩ rằng, khi con mình tạo ra một vấn đề mà mình không nghiêm khắc, la mắng hay to tiếng thì sẽ có chuyện lớn. Chúng ta sẽ can thiệp, thậm chí là đánh mắng để

con dừng lại. Mặc dù chúng ta thấy điều đó có vẻ đúng nhưng nó hoàn toàn sai. Bởi vì ở độ tuổi này, con của mình chưa phân biệt được điều con làm là tốt hay xấu. Nên những lúc như thế, chúng ta hãy ngồi xuống lắng nghe, đồng cảm với con. Sau đó ba mẹ hãy nói chuyện, giải thích với con trong từ bí, bằng lời nói hòa nhã, ái ngữ, với hành động thiện tâm để tương tác với con của mình.

Giai đoạn dưới 6 tuổi là giai đoạn trẻ cố gắng hiểu về thế giới, cố gắng để hiểu cái gì là tốt và không tốt. Cho nên đây là giai đoạn chúng ta cần nhiều kiên nhẫn để giải thích cho con trong thiện tâm. Hãy cho các con cơ hội để tự tìm hiểu và giải quyết vấn đề. Hãy cho các con lời khuyên đúng đắn thay vì những lời nói, hành động mất chánh niệm. Ví dụ như trong trường hợp khi con đánh anh chị của mình. Lúc đó cha mẹ không chánh niệm hoặc cha mẹ vui đùa hay phần khích và nói với mọi người như: “Con mình mạnh mẽ lắm”, “Con dữ lắm”, “Con đánh cả anh mình”,... Cha mẹ vui nên nói với mọi người như vậy và nghĩ rằng không vấn đề gì. Nhưng khi đó, con lại nghĩ rằng điều đó là tốt và đưa ra kết luận: đánh nhau là mạnh mẽ, là anh hùng, là được khen. Cha mẹ nên biết rằng, con chưa ý thức rõ ràng về đúng – sai. Thậm chí khi con đánh anh như vậy, con cũng không hiểu vì sao. Vì vậy, phản ứng của cha mẹ phải luôn chánh niệm để không ảnh hưởng xấu lên con. Nói một cách khác, làm cha mẹ, chúng ta luôn phải tỉnh thức để hiểu rằng, phản ứng của chúng ta sẽ hình thành tính cách của trẻ. Trong cuộc sống, có rất nhiều kiểu cha mẹ khác nhau và cũng có nhiều cách dạy con khác nhau. Thực sự mà nói, có nhiều cha mẹ không có được những phẩm chất hay hiểu biết về một người cha, người mẹ thực sự. Do đó, khi dạy các con của

mình, nhiều cha mẹ dùng đòn roi để dạy con và nghĩ “Thương cho roi cho vọt, ghét cho ngọt cho bùi”. Nhưng đánh mắng để dạy không phải là cách đúng mà chúng ta cần phải tôn trọng con thì mới dạy con được. Nếu chúng ta không tôn trọng con thì con cũng không tôn trọng chúng ta. Chúng ta không lắng nghe con, con cũng không lắng nghe ta. Cho nên chúng ta cần dạy trẻ trong sự tôn trọng. Chúng ta cần phải đi theo con đường của trí tuệ chứ không thể dùng phàn nàn, phiền não, hay ác pháp để dạy con được. Cha mẹ phải thực hành những lời nói thiện lành, những hành động tử tế không chỉ trong phạm vi gia đình mà còn mở rộng trong phạm vi xã hội, trong quốc gia của chúng ta. Ví dụ như trong môi trường sống của chúng ta có nhiều tổ chức, đoàn thể. Khi chúng ta tham gia nhiều các hoạt động tập thể như các hội nghị hoặc có các cuộc tiếp xúc với mọi người trong tổ, trong thôn, nhất là ta cho con tham gia cùng. Trong những lúc đó, con ở bên cạnh chúng ta, con quan sát chúng ta. Điều đó cho thấy rằng, trong tất cả các hoàn cảnh chúng ta cần tôn trọng con vì con sẽ quan sát tất cả hành động của cha mẹ mình, mọi lúc, mọi nơi. Vì thế, thay vì bỏ mặc hoặc mất chánh niệm trong hành xử, khi dẫn con đến nơi nào đó, cha mẹ hãy hỗ trợ con trong sự tôn trọng. Trong suy nghĩ lẫn hành động, cha mẹ hãy nên thấy rằng việc chúng ta hỗ trợ cho con chính là một điều hạnh phúc. Nếu chúng ta chỉ đòi hỏi hay mong muốn ở con thì đó là điều không tốt. Chúng ta muốn con có phẩm chất này, phẩm chất kia, trở thành một người như thế này, như thế kia,... chính những điều đó sẽ làm chúng ta khổ. Theo quan điểm của nhà Phật, khi chúng ta muốn ở người khác điều gì, tức là khổ. Cũng như vậy, chúng ta muốn ở con mình tức là chúng ta sẽ khổ. Chúng ta chỉ có thể hỗ trợ con của mình, và hãy xem rằng đó là hạnh phúc của mình. Chúng ta có

mặt ở thế giới này để giúp cho con hòa nhập, trưởng thành, phát triển phẩm chất của con... Chúng ta hãy xem đó là điều kiện phát triển hạnh phúc cho chính mình.

Cha mẹ hãy lưu ý điều này: bạn là ai, bạn tử tế như thế nào,... rất quan trọng với con. Bởi vì con trẻ sẽ học hỏi từ bạn, hành động như bạn, nói như bạn nói,... Khi càng lớn, con càng quan sát chúng ta và phân tích nhiều hơn. Cho nên chúng ta hãy truyền tải những giá trị cho con bằng những hành động chánh niệm, thiện pháp của chính mình. Chúng ta cần cho trẻ thấy chúng ta tôn trọng và yêu thương bố mẹ của chúng ta. Và chúng ta phải giúp con tôn trọng và yêu thương ông bà. Chúng ta cần phải lưu ý rằng con trẻ có tính hiếu động, thích leo trèo, nhảy nhót, cố gắng trải nghiệm,... đặc biệt là khi thấy điều gì đó thì con hay bắt chước theo. Bởi vì con học bằng sự bắt chước nên chúng ta phải hiểu rằng giáo dục bằng hành vi, ý nghĩ, lời nói bạo lực là không đúng đắn. Ngay cả việc đánh vào bàn tay cũng có thể dẫn đến bạo lực sau này của con. Sự đau đớn mà con phải chịu có thể là một dấu ấn dẫn đến hành vi của con trong tương lai. Cho nên chúng ta cần phải rất cẩn thận với sự giận dữ của mình. Khi giận dữ, cha mẹ thường sử dụng những lời nói, ý nghĩ và hành động thô bạo. Những thứ thô bạo đó có thể tạo ra nhiều vấn đề. Nói như vậy không có nghĩa là để tránh giận dữ, thô bạo thì chúng ta mặc kệ con, mà chúng ta cần phải nói chuyện, trao đổi với con và cho con cơ hội chia sẻ, trình bày... Bởi vì trong bất kỳ hành động nào cũng sẽ có ý muốn. Và trong bất kỳ ý muốn nào đó đều có lí do. Cho nên, cha mẹ hãy ngồi lại và hỏi các con: *“Vì sao lại làm như vậy? Tại sao con lại nói điều này? Tại sao con lại làm điều này?”*,... Khi hỏi con bằng ái ngữ, cha mẹ sẽ thấy con có những suy nghĩ

có vẻ như tiêu cực. Lúc đó, cha mẹ hãy tìm cách để giải thích cho con để con có suy nghĩ đúng và hãy nói chuyện, hãy trao đổi với con trong tư cách con là người rất quan trọng trong gia đình này, con là một người tốt. Từ đó, cha mẹ tôn trọng ý kiến của con và nói chuyện với con để cho con những ý kiến, những ý tưởng bằng cách đặt cho con những câu hỏi, những lựa chọn hay gợi ý. Đó chính là tình yêu thương chân chính của cha mẹ dành cho con. Mỗi sự việc diễn ra, chúng ta không thể hiểu được bản chất bên trong, cho nên chúng ta cần phải nói chuyện, cần hiểu để biết được vì sao lại như thế.

Làm cha mẹ, chúng ta cũng không nên dính mắc vì khi chúng ta không dính mắc thì con trẻ cũng không bị dính mắc. Một điều quan trọng mà cha mẹ cần nhớ là chúng ta sinh con của mình ra nên việc nuôi dạy con trưởng thành, trở thành người có ích, người tốt là nhiệm vụ, trách nhiệm của cha mẹ. Nhưng điều đó không có nghĩa là cha mẹ có quyền mong muốn, trông đợi, mong cầu về con. Nghĩa là, làm cha mẹ, chúng ta không có quyền bỏ rơi con của mình và chúng ta cũng không có quyền yêu cầu, mong muốn con trở thành điều gì đó, yêu cầu con phải như thế nào đó. Bởi vì chúng ta sinh con ra nhưng chúng ta không phải là con và con cũng không phải là chúng ta. Hay nói cách khác, cha mẹ cần không rơi vào 2 thái cực cực đoan: một là bỏ bê, bỏ rơi, lơ là với con; hai là quá trông chờ vào điều tốt đẹp, có nhiều mong muốn ở con. Cả hai thái cực này sẽ đẩy chúng ta vào khổ. Là cha mẹ tỉnh thức, chúng ta cần nhớ rằng mình không có quyền bỏ rơi con trong bất kỳ hoàn cảnh nào mà hãy tiếp tục đối xử với con mình như là một người tốt, như một thành viên rất quan trọng



trong gia đình của chúng ta. Đồng thời, chúng ta cũng không nên đặt những mong muốn, những nhu cầu của chúng ta lên con của mình. Một trong những điều quan trọng nữa là dạy con sự chia sẻ, bố thí. Chúng ta cần dạy cho con mình sự cho đi, sự hào phóng. Điều này rất quan trọng nhưng nếu chúng ta không để ý thì chúng ta không có khả năng cho đi. Và chúng ta không biết cho đi thì chúng ta sẽ ích kỷ. Chúng ta cần dạy con cho đi. Ví dụ như ở bất cứ nơi đâu, giả sử chúng ta vào siêu thị mua đồ, chúng ta dẫn con của mình theo. Con trẻ sẽ thích cái này thích cái kia. Nhưng đây là cơ hội để dạy con của mình biết quan tâm đến mọi người. Chẳng hạn, chúng ta dạy con: *“Cái này mua cho anh này, cái này mua cho con này, cái này mua cho ông này”*. Cha mẹ hãy dạy cho con mình chia sẻ. Ví dụ, khi mình cho con đồ ăn thì cha mẹ hãy lưu ý, đừng đưa một phần nào đó chỉ cho mình con mà phải chia đều cho mọi người. Khi con nhận cái gì đó thì phải nhắc con *“Con không thể dùng hết được. Phần này của anh này. Phần này của mẹ này. Phần này của bố này...”*. Làm cha mẹ, cần phải biết dạy con chia sẻ với người khác, cần phải biết bố thí. Ta phải dạy cho con điều này khi con còn rất nhỏ bởi vì khi con 17, 18 tuổi mới dạy thì rất khó khăn. Như vậy, với một đứa trẻ lứa tuổi lên ba, lên sáu, cha mẹ hãy dạy cho trẻ thói quen và văn hóa chia sẻ trong chính gia đình của mình. Khi ăn, khi tặng quà, khi nhận quà,... đều như vậy. Thói quen quan trọng hơn những hành động riêng rẽ. Đặc biệt là những thói quen tốt, rất quan trọng cho con trẻ. Bằng cách này chúng ta phát hiện ra nhiều thiện pháp để dạy cho con mình. Tóm lại, bằng trí tuệ và từ bi, chúng ta hãy cho con mình trở thành người có hiểu biết ngay từ lúc sinh ra.

## 2. GIAI ĐOẠN TỪ 6 TUỔI ĐẾN 10 TUỔI

Trong những phần trước chúng ta đề cập đến vai trò làm cha mẹ khi trẻ ở lứa tuổi chưa đến trường. Ở phần này, chúng ta tập trung vào vai trò của cha mẹ khi trẻ bắt đầu vào độ tuổi đến trường cho đến khi trẻ bước vào tuổi vị thành niên. Có thể nói đây là một cột mốc quan trọng và các thành viên khác trong gia đình vẫn còn quan trọng nhưng đã không còn đóng một vai trò quá quan trọng như giai đoạn trước đây nữa. Trong suy nghĩ của trẻ vì ở giai đoạn này trẻ bắt đầu bước ra khỏi không gian gia đình nhỏ bé và bước vào các mối quan hệ đa dạng hơn, với bạn bè, mọi người xung quanh và xã hội.

Sau 6 tuổi, trẻ bắt đầu có những mối quan tâm và sự chú ý khác như là trẻ muốn làm sao để gặp được bạn bè nhiều hơn. Đôi khi trẻ sẽ tụ tập để vui chơi hoặc trẻ sẽ tìm cách để đi ra ngoài nhiều hơn. Trẻ tò mò hướng ra thế giới bên ngoài là để khám phá môi trường mới mà trẻ chưa từng biết trước đó.

Trong giai đoạn này, cha mẹ cần hiểu những thay đổi này trong tâm lý của trẻ để có những ứng xử cho phù hợp. Đôi khi, có nhiều cha mẹ do không hiểu nên quản thúc và không cho trẻ có cơ hội để gặp gỡ những bạn trai, bạn gái vì cho rằng điều này không tốt cho trẻ. Nhưng chính sự cấm cản này mới thực sự là không tốt cho trẻ. Một điều quan trọng mà chúng ta nên biết: chúng ta không thể nào luôn luôn có mặt ở nhà, ở trường và cũng không thể nào mãi ở bên cạnh con mình. Do đó, chúng ta phải cho trẻ cơ hội tiếp cận và dạy trẻ học cách chấp nhận và hòa nhập với môi trường mới bên ngoài gia đình. Cha mẹ cần giúp con trang bị cách chuẩn bị, tự giới thiệu, thể

hiện bản thân với bạn bè và những người xa lạ xung quanh. Hơn thế, với vai trò là cha mẹ, dù không luôn ở bên cạnh và tham gia trực tiếp vào các hoạt động của trẻ nhưng trách nhiệm của chúng ta là phải chuẩn bị cho trẻ tâm thế sẵn sàng và an toàn khi bước ra khám phá thế giới bên ngoài rộng lớn và đa dạng. Chắc chắn rằng khi trẻ bước ra khỏi gia đình, rời khỏi vòng tay của cha mẹ, trẻ sẽ có cảm giác không an toàn, một cảm giác hoàn toàn không tốt cho trẻ chút nào, do đó trẻ cần nhận được sự bảo vệ của cha mẹ. Vậy làm sao để chúng ta có thể mang lại sự an toàn cho trẻ? Ví dụ như khi trẻ đến tuổi đi học, trẻ phải đến trường bằng xe bus thì trong thời gian đầu, cha mẹ nên đi cùng trẻ để hướng dẫn và giúp trẻ quen thuộc các cung đường cũng như biết cách sử dụng các phương tiện giao thông. Khi đi học, cha mẹ có thể chuẩn bị cho con một ít thức ăn, có thể nhiều hơn khẩu phần ăn của trẻ hàng ngày để trẻ có thể chia sẻ với bạn. Việc chia sẻ thức ăn với bạn sẽ giúp tạo ra sự gắn kết giữa trẻ và các bạn nhiều hơn. Hơn thế, thông qua việc chia sẻ thức ăn, trẻ sẽ có thể học được cách làm sao để kết bạn, làm sao để xây dựng tình đoàn kết, và biết cách trao đổi, học hỏi với những trẻ khác nhiều hơn. Điều này rất tốt cho tinh thần của trẻ vì trẻ sẽ cảm thấy trường lớp không chỉ là nơi để học mà còn là nơi có thể kết nối bạn bè và tràn ngập tình bạn, tình yêu thương và hạnh phúc.

Một điều quan trọng nữa cần chú ý, bạn không chỉ gửi trẻ đến trường cho cô giáo mà bạn còn phải chủ động gặp và trao đổi với thầy cô về những biểu hiện trẻ của trẻ ở lớp hay sự hoà hợp của trẻ với các bạn và những vấn đề của trẻ phát sinh ở

trường. Dù là con trai hay con gái, bạn hãy trao đổi thẳng thắn với cô giáo những vấn đề của trẻ. Nếu bạn không chia sẻ với thầy cô giáo điều này, họ sẽ không biết và không thể có những hành động hỗ trợ phù hợp để trẻ có một môi trường giáo dục tốt nhất. Đừng bao giờ cho rằng cô giáo sẽ tự biết vì sẽ có những giáo viên làm việc với tấm lòng nhiệt thành nhưng cũng có những giáo viên chỉ làm vì trách nhiệm được giao. Vì vậy là cha mẹ, bạn hãy chủ động, hãy sắp xếp thời gian định kỳ ví dụ như 1 tuần một lần hoặc 1 tháng 1 lần để kết nối với thầy cô giáo của trẻ.

Như đã chia sẻ, trẻ dưới 7 tuổi chưa có đủ nhận thức và tiêu chuẩn thể phân biệt tốt xấu, đúng sai nhưng trẻ từ 7 tuổi trở lên đã dần có được khả năng này. Vì vậy chúng ta hãy chú ý đến ý nghĩa và lợi ích thật sự trong từng hoạt động mà chúng ta làm cho trẻ. Hãy tận dụng từng cơ hội để dạy cho trẻ ý nghĩa của cuộc sống, ví dụ như việc tổ chức sinh nhật cho trẻ, chúng ta không nên bỏ ra thật nhiều tiền hoặc cho con tiền để tổ chức một bữa tiệc hoành tráng. Điều đó không phải là không tốt nhưng đôi khi nó là sự hoang phí vô nghĩa. Thay vì tốn nhiều tiền để tổ chức một bữa tiệc hoành tráng, chúng ta nên tìm cách để trẻ biết bằng nhiều cách khác nhau trẻ có thể tổ chức kỷ niệm sinh nhật của mình ý nghĩa, qua đó dạy cho trẻ những thông điệp tích cực về cuộc sống. Ví dụ như bạn có thể nhân dịp này dạy cho trẻ biết mẹ đã phải khó nhọc mang thai con 9 tháng 10 ngày, đau đớn và hạnh phúc như thế nào để sinh con ra và chào đón con đến với thế giới này. Cho trẻ biết sự ra đời của bé có ý nghĩa như thế nào với bạn và gia đình. Bạn hãy cho con hiểu, con đã được nuôi dưỡng và bảo vệ như thế nào

trong bụng mẹ và con cũng sẽ tiếp tục nhận được điều này sau khi sinh ra, lớn lên và trưởng thành. Cha mẹ cũng có thể dạy cho con hiểu những phẩm chất tốt của một người làm cha làm mẹ và chỉ ra cho con thấy cha mẹ đã chăm sóc tốt cho con và cho nhau thế nào. Từ đó, cha mẹ nói thêm về vai trò và các phẩm chất của một người làm con. Như vậy, chúng ta phải cho con hiểu, rằng là con sẽ không thể nào được sinh ra và lớn lên khoẻ mạnh nếu con không nhận được sự bảo bọc và chăm sóc của cha mẹ và người thân xung quanh. Đây không phải là khốc lốc hay kể công với con mà đây là một cơ hội rất tốt để giáo dục cho trẻ biết vai trò trách nhiệm và phẩm chất của những người cha, người mẹ tốt cũng như là một người con tốt là như thế nào. Từ đó cho con có cái nhìn ý nghĩa về sự tồn tại của con và về vai trò làm cha làm mẹ. Đây là một bài học mà cha mẹ phải dạy cho con. Nếu có thể, bạn có thể mời các bạn của con và kết hợp với các phụ huynh khác để con chia sẻ niềm vui, hoà đồng với các bạn và cũng tạo ra một môi trường giáo dục tích cực cho con trẻ.

Một trong những niềm hạnh phúc chúng ta có được là khi chúng ta biết đủ và biết ơn cuộc sống này. Đây là ý trong một bài kinh dạy cho chúng ta về ý nghĩa của sự biết đủ và lòng biết ơn rất quan trọng. Do đó chúng ta cần phải dạy cho con con hai điều này: biết đủ và biết ơn. Lòng biết ơn là một phẩm chất quan trọng của một con người. Khi chúng ta dạy cho trẻ hiểu được những phẩm chất tốt của người làm cha làm mẹ thì đây cũng là lúc giúp cho trẻ phát triển lòng biết ơn của mình đối với cha mẹ. Trẻ sẽ bắt đầu biết yêu quý và kính trọng cha mẹ. Và dĩ nhiên, chúng ta cũng phải làm gương cho trẻ bằng

cách thể hiện lòng kính trọng và sự biết ơn đối với cha mẹ của mình.

Ở giai đoạn này, khi tham gia vào các hoạt động thường nhật trong cuộc sống cùng với gia đình, con bắt đầu có suy nghĩ nhiều hơn. Con nghĩ về những gì mình tiếp xúc, những gì con thích hay con nghĩ về các lựa chọn, về những gì mình làm,... Con bắt đầu có ý thức tham gia vào các hoạt động của gia đình như tham gia vào các buổi lễ, các buổi tiệc,... Ở một số gia đình có các hoạt động tâm linh về tôn giáo thì con cũng bắt đầu tham gia. Trong tâm thức của con lúc này, con nghĩ rằng mình có liên quan đến tất cả các hoạt động trong gia đình, trong cộng đồng. Tuy nhiên nhiều cha mẹ lại cho rằng con còn nhỏ, những đóng góp của con là nhỏ bé, không có ích nên không khích lệ, thậm chí là ngăn cản con. Những ý nghĩ và hành động đó của ba mẹ là những ý nghĩ không tốt. Có thể con làm sai, có thể con làm chưa tốt, nhưng đó không phải là vấn đề. Cha mẹ hãy cho con cơ hội để con được tham gia vào các hoạt động gia đình và hãy xem con như một thành viên quan trọng trong mọi hoạt động của gia đình. Chỉ như thế, con sẽ có những kết nối với các thành viên khác trong gia đình. Đồng thời con cũng được thực hành những kỹ năng cần thiết trong cuộc sống. Điều đó không chỉ giúp con có ý thức, trách nhiệm với gia đình mà còn với mọi người trong xã hội.

Như chúng ta cũng biết, trong Tam bảo, Phật-Pháp-Tăng thì có Tăng bảo. Tăng bảo là tăng đoàn, là những người bạn đạo, là cộng đồng, là nơi rất tốt đẹp để chúng ta thực hành thiện pháp. Có thể nói môi trường tăng bảo là môi trường hạnh phúc

Chúng ta nhận ra như thế và chúng ta cũng cần giúp con nhận ra như thế, tức là giúp con có được một cộng đồng tốt. Vì thế, ta cần tôn trọng con, tạo điều kiện cho con tham gia vào những tổ chức, những buổi sinh hoạt, những hoạt động cùng với những người bạn tốt trong môi trường Tăng bảo này. Điều này cũng giúp con có cơ hội đóng góp sức mình cho cộng đồng. Tuy nhiên, khi cho con tham gia vào các hoạt động chung với Tăng đoàn, cha mẹ cần chánh niệm. Cha mẹ đừng nghĩ rằng con phải làm được một điều gì thật tốt vì con chưa thể làm tốt, chưa thể làm hoàn hảo như cha mẹ mong đợi. Là con trẻ, con sẽ có cách sinh hoạt của riêng mình, điều này có thể làm phật ý cha mẹ. Nhất là khi hiếu động, con có thể sẽ nghịch một tí cha mẹ hãy nên thông cảm và khích lệ con. Chúng ta không nên nói “*Con hư quá!*”, “*Con không nghe lời!*”, “*Con quậy quá!*”, “*Con toàn làm việc sai trái không thôi!*”,... với con. Nói như thế, chúng ta sẽ làm con căng thẳng, khó chịu và chính chúng ta đang làm cho tâm sân của con khởi lên. Cha mẹ cần chánh niệm thực hành việc không trông đợi vào con, đừng mong đợi là con phải thể hiện thật tốt, thật hoàn hảo mà hãy trao cho con cơ hội để con được tham gia, thực hành, trải nghiệm. Trong hành trình ấy, cha mẹ cần kiên nhẫn và khích lệ con.

Không chỉ thế, cha mẹ cần đồng hành và hỗ trợ con khi con tham gia vào bất kỳ hoạt động nào. Con sẽ có những môn học chưa tốt, con sẽ có những khía cạnh còn yếu kém trong cuộc sống, đó không phải là lúc cha mẹ thất vọng mà đó là lúc cha mẹ cần cảm thông, động viên và thảo luận cách hỗ trợ con. “*Con có thể chia sẻ cho mẹ biết, môn học đó như thế nào? con gặp khó khăn ở đâu? mẹ giúp được gì cho con?*” là điều

chúng ta nên nói cùng con trẻ. Khi con có khó khăn, trước nhất, cha mẹ cần thể hiện sự chia sẻ, đặt câu hỏi và lắng nghe, sau đó là thấu hiểu và khích lệ con. Bằng cách này cha mẹ thành là một chỗ dựa tinh thần rất lớn cho con. Đó mới là động lực quan trọng giúp con vượt qua trở ngại về mặt tâm lý khi con gặp khó khăn, thất bại. Đương nhiên sau đó cha mẹ sẽ giúp con một số hướng dẫn, phương pháp để con làm tốt hơn. Thường thì cha mẹ hay có thói quen ra lệnh cho con kiểu như *“Con đừng làm cái này!”* hay *“Con phải làm thế kia!”*. Thực ra điều này sẽ không mang lại kết quả tốt khi cha mẹ tương tác với con. Cha mẹ đừng chỉ đưa ra mệnh lệnh mà hãy là những người thầy, người cô những người huấn luyện, người dẫn dắt và đồng hành cùng con. Điều đó có nghĩa là chúng ta cần lịch thiệp và khiêm tốn trong khi giao tiếp với con. Chẳng hạn như, khi con đang ngủ mà đã tới giờ học thì lúc đó cha mẹ nên làm gì? Cha mẹ cần đến gần con và hỏi thăm *“Con ỏn chứ, con ngủ ngon không, con muốn ngủ thêm à?”* Con sẽ bắt đầu từ từ tỉnh lại và rồi chúng ta bắt đầu hướng con vào công việc. *“Tới giờ học rồi con ơi, con đi làm vệ sinh cá nhân cho tỉnh, mình ăn uống một tí rồi học nhé. Con muốn ăn và uống gì nào?”*. Nếu con muốn ăn món mà ở nhà đang không có thì cha mẹ hãy giới thiệu cho con thực phẩm mà mình có sẵn để con có thể chọn. Cha mẹ cũng nên cho con thêm một ít thời gian để con chuẩn bị sẵn sàng học. Có thể hơi mất thời gian nhưng đó là cách tốt để cha mẹ thực hành việc đồng hành cùng con. Cha mẹ không nên nói với con rằng *“Tới giờ học rồi, sao con còn chưa dậy? Sao ngày nào con cũng dậy trễ hết vậy. Mẹ không thể theo nhắc con được mãi. Sao mẹ nói hoài mà con không nghe.”* Những lời nói như thế đối với vai người làm cha mẹ thì



thật tệ. Đối với chúng ta thời gian là quan trọng. Nhưng với con, có thể con chưa có khái niệm, thậm chí chưa biết về giá trị của thời gian. Cha mẹ hãy dạy cho con về khái niệm và giá trị của thời gian bằng cách nói cùng con rằng: *“Con biết không, hôm nay con thật may mắn khi không bị trễ học. Thời gian rất quý giá, nó trôi qua rất nhanh con à, nên chúng ta cần thực hiện những gì chúng ta đã sắp xếp theo đúng thời gian con nhé.”*

Tương tự như thế với việc con chơi game. Lúc đang chơi game, con sẽ rất tập trung vì đang rất căng thẳng với game đang chơi. Thậm chí nếu bị thua con có thể rất bức tức, nóng nảy. Trong hoàn cảnh này, cha mẹ nên đến cạnh và hỏi *“Con ơi, game này lạ quá, là game gì vậy con? Cho mẹ chơi thử với được không? Con đang đánh trận này à?...* Những câu hỏi ấy sẽ hướng con đến việc trả lời các câu hỏi của bạn. Bằng cách này cha mẹ đang chuyển sự chú ý của con từ game sang mình trước rồi mới tiếp tục trao đổi với con về việc chơi game. Từ sự đồng cảm, thấu hiểu, cha mẹ nên đưa ra thời gian con được phép chơi game giải trí.

Bên cạnh đó, cha mẹ cần có các kế hoạch, các hoạt động khác cho con tham gia như làm vườn, trồng cây, trồng hoa, chuẩn bị thức ăn, nấu ăn, làm việc nhà,...cha mẹ cần hướng dẫn con làm chung bằng cách nhờ con làm. *“Này con ơi, mẹ cần con giúp. Mẹ xin lỗi là mẹ không muốn làm phiền nhưng mẹ thật sự cần con giúp, chúng ta cần chuẩn bị thức ăn cho buổi trưa con à!”* Có thể con sẽ từ chối vì con thích chơi game chứ không thích làm việc bằng nhiều lí do dễ khiến ba

mẹ nổi nóng như “*Không được đâu mẹ ơi, con không muốn làm đâu, con đang bận chơi, con đang nói chuyện với bạn*”,... Thế nên cha mẹ nên lựa thời điểm phù hợp để nhờ con và từ tốn trao đổi với con khi con từ chối giúp đỡ: “*Con ơi, con là người duy nhất có thể giúp mẹ lúc này, con không giúp thì đâu có ai giúp mẹ đâu, cố gắng giúp mẹ nhé.*” Thay vì la mắng, bằng cách nói này, bạn sẽ từ từ chạm đến trái tim của con. Dần dần con sẽ để ý và chuyển sang giúp bạn, vâng lời bạn. Nhưng chúng ta cũng cần có những kế hoạch dài hạn để làm thay đổi con chứ không thể là những kế hoạch ngắn hạn, tức thời.

Cha mẹ nên nhớ rằng chúng ta cần phải chỉ dẫn cho con cách làm. Ví dụ như dạy con cách gieo hạt như thế nào, cách trồng cây như thế nào, cách chuẩn bị nguyên vật liệu để nấu ăn như thế nào, hướng dẫn, thậm chí làm mẫu cho con thật cụ thể và chi tiết. Đây là những kỹ năng rất cần thiết, quan trọng cho cuộc sống của con, đừng để con trở thành một con búp bê không biết làm gì cả. **ĐỪNG TRÔNG CHỜ TẤT CẢ VÀO GIÁO VIÊN, HÃY DẠY CON BẤT CỨ NƠI ĐÂU TA ĐẾN.** Cha mẹ cần hỗ trợ con trong việc học tập. Chúng ta cần có chủ đích khi dạy con. Cha mẹ có thể dạy con về lịch sử, về văn hóa, về địa lý, về sinh học. Chúng ta hãy dạy con thông qua các địa điểm mà ta đến, hỗ trợ con có những kiến thức thực tế bổ sung cho lý thuyết ở trường học. Khi đến những kỳ nghỉ, cha mẹ hãy tổ chức các chuyến dã ngoại cho con cùng với gia đình. Nếu chúng ta sống ở miền quê, ở vùng sâu, vùng xa thì tổ chức cho con đi dã ngoại đến một thị trấn. Còn nếu chúng ta đang sống ở thị trấn, tỉnh, thành phố thì chúng ta sẽ cho con đi dã ngoại đến một tỉnh, một thành phố khác hay về miền quê.

Khi tổ chức những chuyến đi trải nghiệm thực tế như thế thì chúng ta sẽ dạy cho con được rất nhiều điều.

Ví dụ như khi đến viện bảo tàng, cha mẹ có thể hỏi con những câu hỏi “*Con có biết đây là ai không, tên ông ấy là gì nhỉ? Ông ấy đã làm gì và từng sống ở đâu? Vì sao người ta lại tạc tượng ông ấy và để ở nơi đây?*”,... Nếu con bạn chưa biết thì hãy dạy cho con biết, hãy giải thích cho con hiểu nhân vật ấy đã làm điều này, điều kia để giúp đỡ mọi người, giúp cho nhân loại; ông ấy đã giúp phát triển nền văn hóa; Ông ấy đã bảo vệ đất nước chúng ta,... Những lời giải thích như thế rất quan trọng vì sẽ giúp con học hỏi từ những tấm gương vĩ nhân và cũng là cách chúng ta đang dạy cho con về lịch sử.

Khi leo núi, băng rừng, cha mẹ hãy tìm một số cây cối, một số đặc điểm của cây, đặc điểm của rừng,... để dạy cho con. “*Khi leo núi con thấy rất nóng nực đúng không, bây giờ chúng ta ngồi dưới gốc cây này, hít thở không khí trong lành, con cảm thấy thế nào, có dễ chịu không con?*”. “*Con biết không, khí oxy được tạo ra từ những cái cây này. Nếu chúng ta không có cây, không có rừng, chúng ta sẽ không có không khí trong lành. Ban ngày cây sẽ cung cấp oxy, ban đêm cây sẽ hấp thụ khí carbon dioxide (CO<sub>2</sub>). Như thế, nếu chúng ta muốn có không khí trong lành, chúng ta cần trồng cây, trồng rừng để cây cho bóng mát và tạo oxy con nhé.*”

Khi đến sở thú, cha mẹ hãy dạy con về các con vật, về hành động bảo vệ muông thú và cho biết nếu chúng ta không bảo vệ các con thú này thì chúng sẽ bị tuyệt chủng,... Đó là chúng ta

đang dạy cho con về sinh học và bảo vệ sự sống cho muôn loài. Bằng cách này cha mẹ có thể dạy con kiến thức một cách rất tự nhiên, thực tiễn. Cha mẹ hãy dạy cho con giá trị của thiên nhiên, giá trị của muôn loài theo cách này trong suốt hành trình con lớn khôn và trưởng thành.

Đôi khi chúng ta nghĩ rằng các môn học rất khó, và đó là nhiệm vụ của thầy cô giáo ở trường nhưng mà không phải như thế. Cha mẹ có thể hỗ trợ con, truyền cảm hứng cho con, giúp con có niềm say mê trong học tập thông qua các chuyến đi thực tế. Chúng ta đừng trông đợi tất cả vào nhà trường và các thầy cô giáo. Thầy cô giáo chỉ giúp truyền đạt lý thuyết của các môn học trong thời gian hạn hẹp. Hơn nữa cha mẹ mới chính là người thầy đầu tiên và quan trọng nhất nên hãy dạy cho con bất kỳ điều gì, ở bất cứ nơi đâu mình và con đến, thông qua các hoạt động thực tế. Như thế, cha mẹ đã xây dựng được cho con những ý tưởng, những ý niệm tuyệt vời về các tấm gương xưa, về phẩm chất tốt của con người, về việc bảo vệ các loài cây, bảo vệ muông thú, bảo vệ muôn loài quanh ta.

Ngoài ra, ngày nay chúng ta đang sống trong thời đại đa văn hóa. Mỗi quốc gia đều có nền văn hóa riêng biệt. Cha mẹ cũng nên dạy cho con biết tôn trọng sự khác biệt, tôn trọng nền văn hóa của nhau. Ở đây chúng ta sẽ đề cập đến việc dạy cho con biết về truyền thống, về văn hóa xã hội. Khi xã hội phát triển, một số nền văn hóa khác được du nhập vào nước khiến ta rất dễ quên những nét đẹp của văn hóa dân tộc mình. Vì thế, cha mẹ cần dạy cho con hiểu được điều ấy. Bản thân chúng ta cần nhận ra và cần dạy cho con thấy việc chúng ta đang chạy theo trào lưu, chạy theo các xu hướng hiện đại là

việc không có ích, không phù hợp. Nhiều bạn trẻ ngày nay tập theo lối sống hiện đại từ rất sớm. Con chọn kiểu tóc, quần áo, đồ dùng,... để thể hiện mình là người hiện đại. Những kiểu tóc, những bộ quần áo mà con khoác lên mình có thể được xem là xu hướng thời thượng nhưng nếu con chọn cách này để thể hiện mình thì lựa chọn đó của con lại hoàn toàn không đúng. Vì lựa chọn đó của con không mang lại lợi ích cho cộng đồng và không mang lại thiện tâm cho người khác. Những hành động, những biểu hiện mang tính trào lưu mà không mang lại giá trị gì cho ai cả thì không tốt. Thế nên cha mẹ cần phải dạy cho con biết điều này. Cha mẹ hãy dạy cho con ý nghĩa sâu xa của hành động, của lời nói, của cách con cư xử với người khác, của cách con ăn mặc phù hợp,... tất cả điều đó sẽ thể hiện văn hóa và giá trị của bản thân con. Mà văn hóa thì đi từ gia đình mà ra thế nên cha mẹ có nghĩa vụ giảng giải cho con biết các giá trị của truyền thống văn hóa dân tộc mình. Rõ ràng là mỗi nền văn hóa đều có giá trị riêng của nó. Cha mẹ hãy dạy con, ở bất cứ môi trường nào mà con đến, con hãy có những biểu hiện phù hợp để người khác cảm thấy thoải mái, dễ chịu. Khi cha mẹ đưa con đến một môi trường nào đó, cha mẹ nên chỉ dạy cho con biết là thể hiện phù hợp và đâu là chưa phù hợp.

Cha mẹ cũng cần phải dạy cho con về trang phục. Trong Phật Giáo, các vị sư cho dù đến nơi đâu cũng mặc trang phục giống nhau, vì đó chỉ là một tấm y để mặc mà thôi. Các sư chỉ có một loại trang phục cho tất cả các dịp lễ. Cho dù trong buổi lễ nào, thì đó cũng chỉ là tấm y, không có thay đổi. Đức Phật có dạy rằng, công năng của quần áo là giúp che những bộ phận trên cơ thể, bảo vệ chúng ta khỏi côn trùng có hại, bảo vệ chúng ta khi thời tiết xấu như khi trời lạnh. Công năng của

quần áo cũng chỉ là vậy. Đa số trẻ con đều rất quan tâm đến cái quần cái áo. Khi con không có được những bộ quần áo đẹp, con trở nên buồn bã. Đó là lúc phù hợp và là cơ hội để cha mẹ giải thích cho con về giá trị của quần áo là như thế nào, rồi từ đó dạy cho con biết giá trị của tiền bạc. “*Con ơi, sao con lại muốn mua bộ quần áo đắt tiền đó? Chúng ta có thật sự cần nó không?*”. Đương nhiên là sẽ có những con trẻ sẽ không nghe ta mà con sẽ xem việc mua sắm đây là việc con đang rất muốn. Vậy chúng ta nên làm gì? Chúng ta cần tìm cách giúp con hiểu rằng con không thể nào có được tất cả những gì con muốn cho dù đó là mong muốn có chủ đích hay không chủ đích. Nếu cha mẹ luôn đáp ứng tất cả yêu cầu của con thì sau này con sẽ không hiểu được giá trị của tiền bạc, giá trị của thời gian, giá trị của quần áo, giá trị của giáo dục, giá trị của vật chất của cái. Thế nên, là cha mẹ, ta nên dạy con biết hài lòng với tất cả những gì mình đang có như tiền bạc, quần áo, các vật dụng, thời gian. Cha mẹ nên dạy con biết đủ và biết ơn.

Khi đưa con đến những cánh đồng, nhìn thấy những người nông dân đang lao động vất vả trên các cánh đồng trong những bộ quần áo của người làm nông, cha mẹ hãy trao đổi với con “*Con biết tại sao những các bác nông dân phải mặc những bộ quần áo như thế không? Cuộc sống của họ thật vất vả, gia đình của họ rất khó khăn, họ đang làm việc thật chăm chỉ và không có thời gian để nghỉ ngơi, họ không có điều kiện để mua được những bộ quần áo đẹp như chúng ta.*” Hãy nói cho con biết “*Chúng ta đang quá may mắn con à, chúng ta đang được mặc những bộ quần áo rất đẹp và đầy đủ màu sắc, áo quần của chúng ta đang tốt hơn áo quần của các bác ấy rất nhiều,*

*cuộc sống của chúng ta đang tốt hơn cuộc sống của các bác nông dân rất nhiều, thế mà mình không hài lòng với cuộc sống của mình thì thật là không tốt con à.”* Bằng cách này cha mẹ đã dạy con biết đủ và biết ơn, biết trân trọng những gì con đang có, biết quý trọng sức lao động và trân trọng sự chăm chỉ siêng năng.

Khi đưa con đến siêu thị, cha mẹ có thể dạy con biết được tại sao các hàng hóa, rau củ quả được có mặt ở siêu thị như thế này. Dạy cho con biết ai đã trồng trọt và sản xuất ra các sản phẩm này. Cha mẹ có thể dạy là nhờ vào nhập khẩu, xuất khẩu mà cuộc sống hiện đại có đủ đầy mọi thứ. Từ đó, giúp con hiểu dần tiến trình mà mọi thứ được tạo ra. Tiến trình đó cần có nhiều công đoạn, cần đến sự lao động chăm chỉ và chúng ta cần trân trọng điều đó. Từ đó, con sẽ biết quý trọng sức lao động, quý trọng sự cống hiến, quý trọng sự siêng năng trong cuộc sống.

Có một từ mà chúng ta không thích nghe, đó là từ “vô thường”. Chúng ta không muốn nhắc đến hai chữ “vô thường”, nhưng nó là sự thật. “Vô thường” là sự luôn luôn thay đổi của vạn vật. 5 năm, 10 năm, 20 năm, 60 năm sau, có thể bạn không còn ở đây nữa, và thực tế thì bạn có thể không còn ở đây vào bất cứ lúc nào, do đó cha mẹ nhất thiết phải dạy cho con mình sống được mà không có bạn bên cạnh. Bạn cần phải có ý nghĩ như vậy và chuẩn bị cho điều đó thật kỹ càng.

Trong sự vận động, thời gian thì cứ trôi qua, hoàn cảnh thì luôn đổi thay và không có gì là mãi mãi. Hôm nay, có thể gia đình chúng ta rất giàu có nhưng tương lai có thể khác đi, mà

chúng ta không biết trước được. Điều gì sẽ xảy ra nếu con bạn không biết làm gì cả? Điều gì xảy ra nếu con không biết tự giặt quần áo, không biết tự nấu ăn, không biết tự phục vụ bản thân, không biết tự giữ cho mình sạch sẽ, không biết giao tiếp và không biết bảo vệ chính mình?

Điều đó thật tệ hại! Vì thế cha mẹ ngay từ bây giờ hãy để con làm tất cả những việc mà con có thể làm. Lần đầu tiên con có thể thất bại, lần thứ hai con có thể làm được 50%, lần thứ ba có thể con làm được 90%, và lần thứ tư con có thể sẽ làm được 100%, cha mẹ hãy yên tâm về điều đó. Chuyện gì sẽ xảy ra khi con tham gia chuyến đi dã ngoại hoặc chuyến đi nhà một tuần, mười ngày, hoặc nửa tháng mà con không biết làm gì cả? Mặc dù con có đi học, được dạy mọi thứ, được tham gia nhiều hoạt động ở trường, nhưng con lại không biết những việc mình đã học vì cha mẹ đã không cho con có cơ hội thực hành. Như thế sẽ là một tình huống rất khó khăn cho con. Hãy dạy cho con để con có năng lực tự chăm sóc cho mình, con có thể tự xoay sở, tự sống được. Con có được năng lực sinh tồn ở bất kỳ hoàn cảnh nào, đó mới thật sự tốt cho con, đúng không các ba mẹ? Cha mẹ cần cho con hoạt động nhiều hơn, đi bộ nhiều hơn, tham gia vào các hoạt động thể chất nhiều hơn. Cha mẹ cũng cần cho con tự do để sáng tạo các món đồ chơi hay vật dụng mà con yêu thích. Cha mẹ thường hay la mắng con khi còn làm và bày bừa. Đây là điều chúng ta cần hạn chế, thay vào đó hãy đồng hành, quan tâm và khích lệ con. Có một số cha mẹ vì quá thương con, lúc nào cũng ở bên cạnh con và làm cho con tất cả mọi thứ. Chính điều này làm cho con bị lệ thuộc vào cha mẹ. Thế nên hãy để cho con có thời gian riêng, để con được ra ngoài tham gia vào các hoạt động xã hội và được giao tiếp với



cộng đồng nhiều hơn mỗi ngày.

Khi trẻ đến trường và tham gia một số những hoạt động như vui chơi, vận động, những trò chơi trí tuệ,... Những hoạt động bổ ích này sẽ giúp trẻ phát triển cân đối về thể chất và trí tuệ, nhất là trí tuệ cảm xúc và trí tuệ thông minh. Tuy nhiên, trong bất kỳ hoạt động nào, đặc biệt là các hoạt động thi đấu sẽ có thắng thua hay được mất. Và hiển nhiên, tâm trạng của trẻ sẽ bị ảnh hưởng bởi những thắng thua được mất này. Trẻ có thể sẽ vui hoặc tự hào khi chiến thắng nhưng cũng có thể cảm thấy mất mát hay chán nản khi thua cuộc. Với vai trò cha mẹ, chúng ta cần phải quan sát và nắm bắt những tâm lý này của trẻ và nhân cơ hội này để có thể dạy cho trẻ biết cách quản lý cảm xúc. Giúp cho trẻ biết cân bằng giữ được và mất. Ta giúp con hiểu rằng thua là một cơ hội để con có thể tự nhìn nhận về mình, từ đó có thể cố gắng và rèn luyện hơn để hoàn thiện những kỹ năng và kiến thức để phát triển bản thân. Đây cũng là cơ hội tốt giúp cho trẻ nhận ra trong cuộc sống được thua không phải là điều quá quan trọng nên trẻ cũng không nên quá vui khi chiến thắng và cũng không quá buồn khi thua cuộc. Giống như ông bà ta dạy rằng “Thắng không kiêu mà bại không nản” vậy. Cuộc sống không ai có thể cứ thắng mãi và không ai cứ thua mãi. Những cuộc thi và kết quả thắng thua chỉ là những cột mốc đánh giá để chúng ta có cơ hội phấn đấu và hoàn thiện bản thân hơn mỗi ngày.

Sau mỗi ngày ở trường trở về nhà, cha mẹ sẽ thấy con mỗi ngày có rất nhiều cảm xúc, tâm trạng và vẻ ngoài khác nhau. Con có thể hồ hởi hoặc chán nản, mệt mỏi, quần áo có thể xốc xệch, lấm lem,... bởi vì có rất nhiều điều xảy ra với con ở

trường. Những điều này sẽ tác động đến những trải nghiệm và tâm trạng của trẻ. Tuy nhiên, ở tuổi này, trẻ sẽ không thể hoặc chưa đủ tri thức ngôn ngữ cũng như kinh nghiệm để có thể hiểu và biểu đạt tâm trạng khác nhau của mình một cách rõ ràng. Vì vậy trẻ thường sẽ có khuynh hướng sử dụng hành động hoặc ngôn ngữ cơ thể để biểu hiện cảm xúc và tâm trạng của mình như dùng ánh mắt, khóc lóc, vung tay, đá chân hoặc thậm chí là gây sự, đánh nhau. Cho nên, khi con không tắm tất và sạch sẽ như cha mẹ mong đợi thì cha mẹ cần phải bình tĩnh quan sát để nhận ra và thấu hiểu những cảm xúc thật của con. Và khi con gặp những điều tồi tệ, đừng đổ thêm dầu vào lửa bằng việc mắng chửi hay la con kiêu như *“Trời ơi! Tại sao con lại đánh nhau với bạn?”*, *“Tại sao con lại làm điều này?”*, *“Mẹ đã nói con bao nhiêu lần rồi!”*,... Mà ngược lại, chúng ta hãy trở thành điểm tựa xoa dịu tinh thần cho con, hãy là tổ ấm để trẻ trở về đúng như một nơi an toàn, ấm áp để trẻ trú ẩn. Khi con đi học về, cha mẹ hãy nói lời *“Chúc mừng con về nhà!”*, hỏi thăm *“Con có mệt không?”*, *“Con có gì buồn hay vui ở trường không? Kể cho ba mẹ nghe nhé!”*. Như vậy, cha mẹ cần là một người bạn để trẻ chia sẻ, hãy giúp con biết tĩnh lặng, nhìn nhận và tìm ra những bài học của mình sau những vấn đề. Từ việc trẻ được động viên, che chở, chia sẻ; trẻ sẽ trở nên tích cực hơn. Tương tự như vậy với mỗi sáng mai, mỗi khi con đến trường, cha mẹ hãy mang lại tinh thần tích cực cho trẻ bằng những câu chào hỏi trù mến, những lời chúc và động viên tích cực như *“Chào tạm biệt con! Chúc con một ngày may mắn và vui vẻ!”*

Khi trẻ gặp chuyện tồi tệ, đừng chống lại tinh thần của trẻ mà hãy giúp trẻ cân bằng lại tinh thần bằng cách nói với trẻ:

*"Ok, mọi thứ sẽ ổn thôi con à! Trước tiên con hãy đi tắm, mẹ sẽ làm cho con một ly nước mát và chuẩn bị cơm cho con".* Hãy lắng nghe và động viên con để con trở nên mạnh mẽ hơn, hãy là điểm tựa và thấu hiểu con.

Dù con còn nhỏ nhưng con sẽ có những người bạn và thế giới tình bạn thì rất quan trọng với con ở lứa tuổi này. Mặc dù lúc này mối quan hệ của trẻ không phải là người yêu hay bạn trai, bạn gái đặc biệt như bạn với con rất có ý nghĩa. Do đó, khi có những mâu thuẫn trong tình bạn như *"Bạn đó giận con"*, *"Bạn đó chơi với bạn khác mà không chơi với con"* hay có những vấn đề xảy ra với bạn,... thì đây là một vấn đề rất nghiêm trọng và nặng nề và ảnh hưởng đến những trải nghiệm tinh thần của con. Đây là một vấn đề cha mẹ cần nhìn nhận hết sức nghiêm túc. Bên cạnh việc xoa dịu và giúp trẻ lấy lại cảm xúc cân bằng, chúng ta cần phải cố gắng giúp con hiểu, điều chỉnh tâm trạng và suy nghĩ của mình vì con còn nhỏ nên con không thể kiềm chế được cảm xúc. Hơn thế nữa, thông qua đó ta giúp cho con hiểu hành động nào là đúng, hành động nào là sai, cách cư xử nào là đúng, cách cư xử nào là sai,...

Khi trẻ bước vào giai đoạn 6 đến 9 tuổi, đây là giai đoạn tốt để dạy cho trẻ về giá trị của tiền. Hãy cho trẻ biết bạn đã phải khó khăn như thế nào để kiếm sống, để làm việc và kiếm tiền để nuôi sống gia đình. Nếu bạn có một công việc, bạn có một cơ sở kinh doanh, có một trang trại, ... để lao động và kiếm sống thì bạn hãy dẫn trẻ theo và chỉ cho trẻ thấy bạn và mọi người đều phải vất vả, khó khăn như thế nào để lao động, kiếm tiền nuôi gia đình và cho trẻ có thể đến trường và có cuộc sống tốt. Nếu chúng ta có một công việc làm văn phòng, chúng ta

hãy dẫn trẻ theo và chỉ cho trẻ thấy công việc này khó khăn như thế nào và đòi hỏi chúng ta phải nỗ lực học tập ra sao. Điều này không chỉ giúp dạy cho trẻ hiểu được giá trị đồng tiền mà còn giúp cho trẻ hiểu được phải rèn luyện và học tập nghiêm túc để trở thành người có ích cho xã hội. Dạy cho trẻ biết mỗi người chúng ta đều phải nỗ lực phấn đấu và vượt qua những khó khăn, thử thách của cuộc đời. Điều này dần dần sẽ giúp trẻ trở nên có trách nhiệm hơn với bản thân và gia đình. Đồng thời, cũng giúp hình thành trong trẻ tinh thần vượt khó và không ngại gian khổ. Chúng ta đừng vì những điều này mà nói với con: con thấy đó cha mẹ làm lưng cực khổ nhưng con thì sao? Con không cố gắng học hành, con đánh nhau,... Chúng ta không nên nói những lời này vì nó sẽ tạo nên những tác động tiêu cực đến tâm trí con. Đây là những ác pháp mà chúng ta tạo ra cho con. Bởi vì khi nghe những lời này, con sẽ cảm thấy tội lỗi, cảm thấy tự ti về bản thân và thấy mình là đứa trẻ vô dụng. Chúng ta đừng mang đến cho con những lời nói hay suy nghĩ tiêu cực mà hãy nói với con những lời tích cực như: “Cha mẹ đã làm lưng vất vả để mang đến cho con những cơ hội học tập và giúp con trở thành những người tốt hơn, có trách nhiệm và có ích cho xã hội”. Khi nghe những lời này, con sẽ thấy được động viên và sẽ có động lực phấn đấu trở nên tốt hơn mỗi ngày. Hãy tận dụng những khó khăn trong công việc để dạy cho con biết rằng cần phải phấn đấu và làm việc chăm chỉ để trở thành người có ích. Cuộc sống luôn có những khó khăn, chúng ta hãy chăm chỉ làm việc và học tập để vượt qua những khó khăn trong cuộc sống. Nếu chúng ta không thể tận dụng những cơ hội này để dạy cho trẻ về giá trị của đồng tiền, giá trị của lao động và giá trị của cuộc sống thì khi trẻ bước qua tuổi vị thành

niên, chúng ta sẽ không còn cơ hội để dạy cho trẻ những điều này nữa.

### 3. DẠY CON Ở LÚA TUỔI VỊ THÀNH NIÊN

Một số nghiên cứu cho rằng tuổi vị thành niên là giai đoạn từ 10 đến 18 tuổi, cũng có thể là đến 20 tuổi. Thường thì tuổi vị thành niên là lứa tuổi cấp hai, cấp ba, trước khi con bước vào đại học. Vậy khi con bước vào độ tuổi vị thành niên thì cha mẹ chúng ta nên làm những gì? Dưới đây là một số lời khuyên dành cho cha mẹ. Nếu chúng ta thấy hợp lý và tốt thì chúng ta có thể áp dụng để dạy cho con.

Khi con hoàn tất chương trình tiểu học, con bắt đầu bước vào cấp hai và ở giai đoạn này bạn bè đối với con là quan trọng nhất chứ không còn là cha mẹ nữa. Đối với cha mẹ, chúng ta luôn nghĩ rằng chúng ta cung cấp cho con mọi thứ, cho con đi học, lo cho con ăn uống, nuôi dạy con, và luôn giúp con, bên cạnh con bất cứ khi nào con cần. Vì thế, chúng ta cho rằng và muốn rằng con sẽ suy nghĩ cha mẹ là quan trọng nhất. Chúng ta thì nghĩ như vậy nhưng thực tế con sẽ không nghĩ như vậy. Ở giai đoạn này các con thường tìm kiếm và hình thành các nhóm bạn riêng để chơi chung với nhau. Con có thể chia sẻ, tâm sự những khó khăn với nhóm bạn nhưng lại không muốn chia sẻ với cha mẹ. Thường thì con sẽ giấu cha mẹ những suy nghĩ hay những khó khăn của bản thân. Thỉnh thoảng con còn không muốn lắng nghe hoặc chống đối lại cha mẹ. Một số cha mẹ đặt ra câu hỏi *“Tại sao con lại có những bất thường như thế? Tại sao con lại giấu cha mẹ những suy nghĩ, khó khăn của con? Tại sao con không muốn chia sẻ với cha mẹ như thời còn bé nữa?”*,... Một số cha mẹ cảm thấy khó chịu, bực bội, và

trở nên thô lỗ với con vì chính những điều này. Chúng ta nên biết đây là giai đoạn con sẽ phát triển ý thức về cuộc sống riêng tư của mình nhiều hơn và có thể con sẽ hạn chế chia sẻ cảm xúc và suy nghĩ của mình với cha mẹ như trước kia. Dĩ nhiên, con vẫn cần sự nuôi dưỡng, sự hướng dẫn từ cha mẹ. Lúc này, điều quan trọng là cha mẹ nên tìm hiểu về nhóm bạn của con, cha mẹ cần có những phương pháp đồng hành phù hợp với con trong giai đoạn vị thành niên.

Ở lứa tuổi này, con có xu hướng tương tác với bạn bè nhiều hơn. Con sẽ mời bạn bè về nhà chơi và vui vẻ giới thiệu với bạn đây là của mình, đây là phòng khách, đây là phòng ngủ,... Có vẻ như con có một mối quan hệ rất tốt với các bạn của mình. Các bạn trai thường làm như thế vì bạn trai cởi mở hơn bạn gái còn các bạn gái thì sống khép kín và nội tâm hơn. Thỉnh thoảng các bạn gái có cảm giác có gì đó không an toàn. Mặc dù con vẫn là một người can đảm nhưng con vẫn có cảm giác lo sợ, bất an về chính bản thân và những cuộc sống xung quanh mình. Cha mẹ cần biết điều này để chia sẻ với con. Khi con dành nhiều thời gian cho các mối quan hệ bạn bè thân thiết con dễ bị cuốn vào trong các mối quan hệ ấy. Con rất dễ vui dễ buồn vì chính những điều bạn bè mang lại. Đặc biệt là khi con buồn bã, nóng giận vì bạn bè, nếu cha mẹ khuyên con ngay khi thấy con có những biểu hiện chưa tốt thì con sẽ không lắng nghe cha mẹ. Nếu cha mẹ quản lý, kiểm soát con thiếu tinh tế thì có thể con sẽ bỏ nhà đi. Mặc dù con không biết rồi con sẽ đi đâu nhưng thường thì con sẽ đến nhà bạn. Những điều này là không tốt, không an toàn cho con. Nếu cha mẹ mắng con, đánh con, khuyên răn con một cách rất bạo lực “*Con không được làm cái này, con không được làm cái kia*” hoặc có những hành vi chưa

chuẩn mực với con thì cha mẹ cần phải thay đổi bản thân mình trong cách hành xử với con cái.

Ở tuổi này, con rất muốn chứng tỏ năng lực của mình, cái tôi muốn thể hiện mình của con lúc này là rất lớn nên con bắt đầu quan tâm đến những nhóm bạn, quan tâm đến cộng đồng. Con bắt đầu có những suy nghĩ về việc tham gia vào các hoạt động mang tính cộng đồng để con có thể chứng minh được năng lực của mình trong cộng đồng, trong xã hội. Vì vậy, cha mẹ nên cho con những đặc quyền riêng để con được tham gia vào các hoạt động mà con thích. Cha mẹ cũng cần nói lời biết ơn với con khi con làm được điều gì đó có ích cho xã hội thông qua các hoạt động nhóm, thảo luận với bạn bè. Cha mẹ nên khen ngợi, đánh giá tốt những hoạt động này cho dù kết quả hoạt động của con chưa hoàn hảo. Có thể con chưa làm tốt trọn vẹn nhưng cha mẹ cần trân trọng thành quả ấy và có lời động viên, khích lệ. Khi con tham gia các hoạt động cộng đồng, cha mẹ cần quan sát, để ý và cho con động lực để con làm tốt hơn như *“Con làm thật tốt, mẹ tự hào về con! Làm theo cách này mẹ thấy cũng rất hay con ạ! Mẹ có thêm cách này, lần sau, con thử làm theo xem hiệu quả thế nào nhé!”*. Hãy nhớ rằng lời khuyên của cha mẹ phải chân thành và thiện chí như một người bạn vì tâm lý của con lúc này chỉ thích nghe theo bạn. Với con, những lời thảo luận, những lời khuyên từ bạn bè quan trọng hơn lời khuyên của cha mẹ nên cha mẹ cần hiểu được tâm lý của con trong giai đoạn này

Ở lứa tuổi này con có nhiều thay đổi về tâm sinh lý. Về mặt sinh lý, con có thể ăn nhiều hơn và ngủ nhiều hơn. Điều này

đôi khi làm cho cha mẹ khó chịu. Nhưng chúng ta không nên phản kháng khi thấy con như vậy vì đây không phải là vấn đề. Đây là một hiện tượng bình thường, tự nhiên, khi cơ thể con đang trong giai đoạn tăng trưởng học môn và có những thay đổi về sinh lý của lứa tuổi dậy thì. Vấn đề con cần hỗ trợ lúc này là tâm lý của con. Hầu hết các con trong độ tuổi này đều có những nỗi khổ về mặt tâm lý. Con thường có những phiền não, những vấn đề không biết từ đâu và giải quyết như thế nào. Trong giai đoạn này, con thường thể hiện sự thô lỗ, và có những mong muốn rất ích kỷ. Cha mẹ cũng rất cần lưu tâm đến vấn đề này ở con. Có thể, con thường thích cái này, cái kia và có nhiều nhu cầu cá nhân nên ở một khía cạnh nào đó, cha mẹ cần chia sẻ, hỗ trợ và đáp ứng các nhu cầu của con. Con cũng thích chơi game, thích làm ca sĩ, thích âm nhạc, thích nhảy,... để thể hiện mình. Cha mẹ hãy làm bạn với con, cùng chơi, cùng chia sẻ với các hoạt động mà con thích. Bằng cách này, cha mẹ và con giống như những người bạn của nhau. Chỉ khi con nghĩ rằng cha mẹ như bạn của mình thì con mới cởi mở để chia sẻ những khó khăn thầm kín. Và khi con chia sẻ với cha mẹ thì đó là cơ hội tốt để cha mẹ lắng nghe và giúp đỡ con kịp thời. Đồng thời cha mẹ cũng nên chia sẻ lại với con những câu chuyện của mình như ngày xưa cha mẹ đã học tập như thế nào, hoặc cha mẹ có thể chia sẻ với con những khó khăn của mình để con thấy rằng ai đến giai đoạn này cũng sẽ có những khó khăn riêng, do đó khó khăn con đang gặp cũng là điều bình thường.

Đối với con gái, các con có thể sống nội tâm hơn con trai. Thế nên con thường che giấu suy nghĩ của mình và có thể có



những trải nghiệm không hạnh phúc. Đôi khi con gái không mong muốn việc cha mẹ cứ ở bên cạnh mình và cũng không muốn chia sẻ, tâm sự những khó khăn của mình với cha mẹ. Và điều gì sẽ xảy ra nếu cha mẹ không nỗ lực tìm cách quan tâm, chia sẻ những khó khăn của con kịp thời? Lúc này con gái sẽ tìm kiếm một ai đó để tâm sự, chia sẻ giải bày. Các con thường sẽ nảy sinh chuyện tình cảm từ chính những thời điểm như thế. Đương nhiên thường thì cả con trai và con gái đều có thể bắt đầu có những mối quan hệ tình cảm yêu đương ở tuổi này.

Cha mẹ cũng cần giải thích cho con hiểu cơ thể của con sẽ bắt đầu thay đổi như thế nào, các hóc môn trong cơ thể con sẽ thay đổi như thế nào và những thay đổi đó sẽ ảnh hưởng đến con ra sao,... Cha mẹ cần chia sẻ tất cả với con những điều ấy. Cha mẹ cần nhớ, khi chia sẻ những điều này với con, lúc đó chúng ta phải đặt mình ở vị trí là bạn của con chứ không lấy tâm thế là cha mẹ để chia sẻ. Khi cha mẹ ở vị trí là bạn của con thì con mới không ngại ngần chia sẻ những khó khăn, những tâm sự của con cho dù đó là những vấn đề thầm kín nhất.

Thời điểm này, con bắt đầu có những cảm giác mơ mộng, lãng mạn. Lúc này, cha mẹ nên lắng nghe những tâm sự của con một cách thật trân trọng, nghiêm túc. Những điều này với con là rất quan trọng và bí mật nên cha mẹ cần chia sẻ một cách thật thân thiện với con như những người bạn. Con sẽ kể cho cha mẹ nghe những câu chuyện về mối quan hệ bạn trai, bạn gái, và cả những câu chuyện như những vở kịch đầy lãng mạn. Với cha mẹ những câu chuyện này rất bình thường, không quan trọng, thậm chí là không thực tế nhưng với con là

rất quan trọng nên cha mẹ cần lắng nghe con với thái độ trân trọng những gì con đang chia sẻ. Chúng ta hãy ân cần hỏi thăm con để thể hiện sự quan tâm, thể hiện chúng ta đang nhiệt tâm đồng hành với con “*Bạn ấy tên gì vậy con?*” “*Nhà bạn ấy ở đâu nhỉ?*” “*Bố mẹ bạn ấy làm công việc gì vậy con?*”,... Lưu ý rằng thái độ và cách cha mẹ hỏi thăm con là rất quan trọng. Chúng ta cũng nên mở lòng chia sẻ với con những câu chuyện lãng mạn của mình ngày xưa hay cha mẹ đã yêu nhau như thế nào,... để cho con thấy rằng cha mẹ cũng như bạn bè, cha mẹ cũng có thể chia sẻ với con những bí mật của chính cha mẹ.

Ở tuổi này, con thường để ý đến cách ăn mặc của mình. Con muốn có những bộ quần áo hiện đại và thật đẹp. Con cũng sẽ để ý đến các món đồ trang sức, giày dép hay kiểu tóc,... Con sẽ so sánh với bạn bè những món đồ đặc bạn có mà mình không có hoặc ngược lại. Một số con trẻ thậm chí bị rơi vào căng thẳng khi mình không có món đồ mà bạn có và con bắt đầu có sự phân biệt “*Bạn này giống mình, bạn ấy có sở thích giống mình*”, “*Bạn này không giống mình*”, “*Đây là bạn của mình, đây không phải là bạn của mình*”. Một số con trẻ sẽ không tham dự các buổi tiệc của bạn bè vì con cho rằng mình không ngang bằng với bạn và con buồn bã, tủi thân hay tự ti về chính mình. Cha mẹ cũng cần thấu hiểu điều này để đồng hành cùng con tốt nhất.

Độ tuổi này, các con hay mộng mơ, tưởng tượng nên con rất cần một sự định hướng, cần được gợi ý và được chia sẻ những câu chuyện có thật từ cha mẹ. Cha mẹ hãy kể cho con nghe những câu chuyện của cha mẹ ngày xưa khi cha mẹ ở độ tuổi của con bây giờ có chuyện gì đã xảy ra với cha mẹ... Con trẻ

rất thích nghe những câu chuyện ngày xưa của cha mẹ. Theo Sư nghĩ thì đây là một cách rất tốt để cha mẹ hỗ trợ cho con có được thế giới quan đúng đắn, có cách nhìn về cuộc sống.

Cha mẹ giải thích cho con về những giấc mơ. Giấc mơ không phải lúc nào cũng trở thành sự thật. Giấc mơ cũng chỉ là giấc mơ, có thể một vài giấc mơ trở nên đúng nhưng nhiều giấc mơ thì không. Ở tuổi này con chưa nhìn thấy được những mục tiêu cụ thể mà mình cần hướng đến.. Con chỉ có những ước mơ về công việc tương lai, con thích làm việc này, con thích làm công việc kia, mọi thứ không rõ ràng. Chúng ta hãy thân thiện chia sẻ với con như những người bạn

Ở giai đoạn này, các con có thể bị cuốn hút vào thế giới của các thiết bị công nghệ - điện tử. Con có thể ăn - ngủ - học mà không rời thiết bị điện tử, thậm chí là chơi game hoặc xem phim hay chat tới khuya, quên cả thời gian. Vậy làm sao chúng ta kiểm soát điều này? Làm sao để khuyên bảo con? Chúng ta phải biết rằng các hội thảo liên quan về chủ đề này khá nhiều. Những hội thảo chỉ ra các sai lầm khi sử dụng các thiết bị điện tử cũng như những tác hại khi sử dụng các thiết bị này quá nhiều. Hoặc có những hội thảo nói về lối sống lành mạnh, nói về những tấm gương,... Chúng ta hãy đưa con đến những buổi hội thảo như thế.

Thực tế là, có những video có thể thay đổi phong cách sống của một con người, có những cuốn sách hay có thể tạo cảm hứng, động lực để chúng ta sống tốt đẹp hơn,... Trên internet cũng có những nguồn thông tin rất hữu ích để thay đổi cách

sống của một người, mang lại những ước mơ và khiến ta sống tích cực hơn. Đó cũng là cách chúng ta có thể áp dụng để mang lại cho con lối sống tích cực.

Cha mẹ cũng cần phải làm gương và giải thích cho con về tầm quan trọng của việc ngủ đủ giấc. Con cần phải ngủ tốt, ngủ đủ. Nếu không, các chức năng trong cơ thể của con hoạt động không tốt và ảnh hưởng đến sự phát triển của cơ thể đồng thời cũng sẽ ảnh hưởng đến tương lai của con. Chúng ta hãy giúp con hiểu điều này.

Cha mẹ có trách nhiệm tạo động lực cho cuộc sống tích cực của con. Ở giai đoạn này, con phải trải qua khá nhiều áp lực, từ việc học, nhất là khi thầy cô không hài lòng, la rầy con, đến áp lực từ gia đình, khi về nhà con bị ông bà cha mẹ không hài lòng và la rầy. Do đó, chúng ta cần tạo động lực cho con và giúp con tiếp cận những nguồn thông tin tích cực. Cha mẹ cần lưu ý để tạo ra những buổi nói chuyện cởi mở, thân thiện với con. Việc tạo cho con môi trường giao tiếp cũng rất quan trọng. Thế nên khi có dịp, cha mẹ hãy đưa con đi mua sách, cho con tham gia các hội thảo, cùng con mua thức ăn để chia sẻ cho những người khó khăn. Chúng ta cần tạo nhiều hoạt động cho con, tăng cường sự giao tiếp cởi mở với con là cách giúp con có một cuộc sống vui vẻ, tích cực và hướng đến những giá trị trong cuộc sống.

Cha mẹ cũng cần giúp con thực hành tâm linh. Hãy nhớ lại câu chuyện ông Cấp Cô Độc dạy con tiếp cận giáo pháp của Phật. Ông Cấp Cô Độc là người cúng dường cả khu vườn và đất vàng trên con đường đi cho Phật và chư Tăng. Hằng ngày

ông đều bố thí thức ăn ất đầy đủ cho Đức Phật và cho các vị Tỳ Kheo. Ông có một người con trai và ba người con gái. Ba người con gái lần lượt lấy chồng, và đều làm những nghi thức học Pháp, nghe Pháp, đánh lễ,... Thế nhưng người con trai thì không nghe theo. Cha cậu ấy muốn cậu học Pháp, nghe Pháp để có trí tuệ, đức hạnh, giới hạnh còn người con trai thì không muốn như thế, cậu chỉ muốn tiền thôi. Ông Cấp Cô Độc đồng ý cho con trai tiền và nói với con *“Cha đồng ý cho con tiền nhưng con phải giữ giới. Nếu trong một ngày, ngồi nghe Phật giảng mà thuộc được một câu, một bài nào đó của Đức Phật giảng thì cha sẽ cho tiền.”*

Ngày đầu tiên, cậu con trai đến để nghe Phật thuyết giảng, cậu nghe nhưng chẳng nghe được gì cả, không nhớ được gì nhưng cha cậu vẫn cho tiền. Ngày thứ hai cậu vẫn chưa nhớ được gì vì phải hiểu thì mới thuộc được nhưng cậu vẫn nhận được ít tiền từ cha. Ngày thứ ba cậu vẫn chưa thuộc và vẫn nhận được tiền, dù ít.

Sau đó cậu phải cố gắng hiểu lời Phật dạy để có thể thuộc được một bài nào đó để hoàn thành yêu cầu của cha. Nhờ ngồi chú tâm nghe giảng, cậu đã hiểu được, và chứng ngộ được cảnh giới thấp nhất trong giác ngộ. Lúc đó, người cha chờ cậu tới để xin tiền nhưng không thấy cậu tới nên người cha đến gặp cậu thì cậu mới nói với cha rằng *“Con rất là xấu hổ! Nếu ai đó biết con xuất gia, giữ giới chỉ vì để xin tiền thì điều đó làm con rất xấu hổ nên bây giờ con không dùng tiền nữa.”*

Qua câu chuyện này, Sư muốn nói, dù ở lứa tuổi nào con trẻ vẫn có thể thực hành tâm linh. Là cha mẹ, chúng ta cần có kỹ

năng và phương pháp phù hợp để hướng dẫn cho con tiếp cận giáo pháp một cách tốt nhất. Dưới đây chúng tôi xin trích lại câu chuyện mà thiền sư đã chia sẻ ở trên.

*Tích chuyện con trai ông Cấp-cô-độc (Pháp cú 178)*

Vào một thời kia, Đức Phật ngụ tại chùa Kỳ-viên, nước Xá-vệ, trong một kỳ giảng pháp, có đề cập đến người con trai của ông Cấp-cô-độc, tên là Khả-la. Ông Cấp-cô-độc là một người đệ tử tu tại gia rất thuần thành của Đức Phật. Ông rất chăm làm việc bố thí, cứu giúp kẻ nghèo khó, cô đơn, nên được người đời tặng cho danh hiệu là Cấp-cô-độc. Chính ông đã đem vàng ra trải lên mặt đất để mua khu vườn của Thái tử Kỳ-đà, cất chùa Kỳ-viên, dựng cúng Đức Phật và Tăng đoàn.

Nhưng ông có người con trai, tên là Khả-la, lại chẳng chịu nghe Chánh-pháp, mỗi khi Đức Phật đến nhà thuyết pháp, thì cậu ta lại bỏ đi chơi. Ông Cấp-cô-độc nghĩ ra một cách để cho con mình biết trọng Chánh pháp. Biết chàng thiếu niên này muốn có tiền riêng để tiêu phí, ông Cấp-cô-độc liền bảo rằng: “Này Khả-la, nếu con chịu vào chùa thọ Bát-quan-traï trong một ngày, cha sẽ cho con mười đồng tiền vàng.” Khả-la bằng lòng, vào chùa, trong hai mươi bốn tiếng, phần lớn là ngồi ngủ gục, chẳng nghe Đức Phật giảng pháp. Hôm sau về nhà, trước khi ăn cháo buổi sáng Khả-la đã ngửa tay ra đòi tiền ... công đi tu!

Cách đó mấy ngày, ông Cấp-cô-độc bảo con: “Này con, cha muốn nghe một bài Kệ của Đức Phật, con hãy vào chùa ngồi nghe giảng pháp và học thuộc lòng một bài Kệ về đọc lại cho

*cha nghe, cha sẽ thưởng con hai mươi đồng tiền vàng.” Khả-la thích tiền nhiều hơn kỳ trước, đi ngay vào chùa, thưa với Đức Phật xin nghe giảng pháp và học một bài Kệ. Đức Phật giảng một bài pháp ngắn và đọc lên bốn câu Kệ. Nghe xong, Khả-la đọc nhắm lại trong đầu, nhưng chẳng nhớ hết. Được Phật nhắc lại, Khả-la ráng học thuộc, đọc đi đọc lại nhiều lần cho nhuần, rồi chạy thẳng về nhà, đọc lên vanh vách, và đòi ... tiền công.*

*Trong vòng nửa tháng, Khả-la lãnh được nhiều tiền mà trong tâm cũng thuộc được nhiều bài Kệ. Nhờ đọc đi đọc lại nhiều lần cho thật thuộc để nhắc lại cho cha nghe, nên tâm trí Khả-la bắt đầu hiểu được nghĩa sâu xa của các bài Kệ, rồi từ đó mà lần lần mến thích Đạo pháp. Chẳng bao lâu, Khả-la chứng được quả vị Tu-đà-hoàn.*

*Hôm ấy, Khả-la thọ Bát ở chùa xong, liền tháp tùng cùng chư Tăng, theo Đức Phật, trở về nhà, vì ông Cấp-cô-độc đang sửa soạn thực phẩm để cúng dường. Khả-la vào nhà, liền ra ngồi nghiêm chỉnh lắng nghe bài thuyết pháp của Đức Phật, lòng nghĩ thầm: “Cầu mong cha ta đừng đem tiền ra thưởng ta trước mặt Đức Phật, ta chẳng muốn Ngài biết rằng ta đi thọ Bát chỉ để lãnh tiền công tu.” Nhưng sau thời pháp, ông Cấp-cô-độc mang tiền ra cho con, ngạc nhiên thấy Khả-la từ chối chẳng nhận. Ông liền bạch Phật: “Sao bây giờ, thành Khả-la của con, tánh-tình lại đổi khác như thế? Mấy tháng nay, hễ nó vào chùa học thuộc được bài Kệ nào, đọc lại cho con nghe, thì được thưởng tiền, nay số tiền này lên đến cả ngàn, sao nó lại chê?” Đức Phật vui vẻ bảo; “Khả-la nay đã chứng được quả vị Tu-đà-hoàn, lòng đã dứt được sự tham luyến tiền của.”*

*được quả vị Tu-đà-hoàn còn quý hơn là ngai vàng của vị bá chủ hoàn cầu, của chư Thiên và của các Phạm thiên.”*

*Rồi Đức Phật mới nói lên bài Kệ sau đây:*

*“Hơn quyền bá-chủ hoàn-cầu,  
Hơn ngôi Thiên chủ trên bầu Trời xanh;  
Chủ tể càn khôn tranh chưa nổi,  
Chính là quả vị Tu-đà-hoàn.”*  
(Kệ số 178.)

Khi nói đến dạy con ở giai đoạn tuổi thành niên, chúng ta nói đến từ bi. Từ bi mà chúng ta nói ở đây là “từ bi công bằng”. Vì sao lại như vậy? Thường thì cha mẹ chỉ yêu con mình mà không yêu thương con của người khác hay những đứa trẻ khác. Cha mẹ thường đối xử trong sự phân biệt con mình - con người ta. Điều đó dẫn đến cha mẹ hay so sánh con mình với những đứa trẻ khác và muốn con mình hơn con của người khác, thậm chí là phải đấu tranh với con của người khác. Chính điều này khiến cho các con không tôn trọng cha mẹ mình. Đặc biệt, khi ở cùng những đứa trẻ khác, con cảm thấy vô cùng khó chịu khi cha mẹ so sánh và muốn mình phải hơn, vượt trội hơn so với đứa trẻ khác. Những cha mẹ có tâm từ sẽ không như vậy. Tâm từ là phải bình đẳng với tất cả mọi người, phải đồng đều giữa mọi chúng sinh. Thế nên, cha mẹ hãy học cách tôn trọng và từ bi trong công bằng giữa con với người khác. Khi cha mẹ có thể yêu thương và tôn trọng con và tất cả bạn bè của con thì con cũng cảm thấy rất tôn trọng cha mẹ mình. Đức Phật dạy rằng cha mẹ cần phải có giới, có niềm tin và có đạo đức. Và ở đây có nghĩa là cha mẹ cần phải có sự hiểu biết và



có trí tuệ về sự công bằng. Cái hào phóng mà cha mẹ có phải là cái hào phóng rộng lớn, hào phóng công bằng, bình đẳng. Điều này không chỉ xây dựng về tâm trí, cơ thể cho con mà còn xây dựng nhân cách và tình thương cho con nữa. Con cái khi nhìn thấy cha mẹ có tình yêu thương trong bình đẳng, trong sự công bằng, có trí tuệ của bình đẳng công bằng, có hành động cũng như có sự từ bi rộng lớn trong cuộc sống, ở những tình huống khác nhau sẽ tác động đến tâm trí của con. Điều này chính là cách giáo dục hiệu quả nhất, giáo dục một cách tự nhiên. Thông qua điều đó, con sẽ tự trưởng thành, sẽ học được những bài học chỉ bằng việc quan sát và nhận ra được tình yêu thương bình đẳng, rộng lớn, có trí tuệ của cha mẹ mình.

Việc về giữ giới (đức hạnh) của cha mẹ để làm gương cho con là vô cùng quan trọng. Chúng ta thử nghĩ xem chuyện gì sẽ xảy ra khi trong gia đình có bố và mẹ không giữ giới hoặc chỉ có một người luôn quan sát hành động của mình người kia thì không? Điều gì sẽ xảy ra? Chắc chắn là con sẽ nhìn thấy tất cả những hành động của mẹ và cha. Và nếu như đó là những hành động không có đức hạnh thì con sẽ bắt chước theo. Con sẽ bị ô nhiễm. Vì vậy cha mẹ hãy sống, hãy thực hành, hãy hành động có đạo đức, có giới luật.

Thứ hai, cha mẹ hãy luôn nuôi dưỡng trong con niềm tin vào những điều tốt lành và những điều tử tế. Đặc biệt là chúng ta cần phát triển sự tôn trọng lẫn nhau trong đời sống. Trong các gia đình, cha mẹ thường hay tranh cãi với nhau, cha mẹ và con cái cũng hay có những bất đồng và xung đột. Thế nên chúng ta hãy học cách chia sẻ ý kiến, cách lắng nghe và nói

chuyện với nhau trong sự tôn trọng. Hãy luôn tử tế với tất cả mọi người và thực hành điều ấy công bằng với tất cả mọi người. Chúng ta thực hành tốt điều ấy thì con cái mới có thể học hỏi và trở thành một người tử tế trong cuộc đời được.

Điều thứ ba đó chính là sự hào phóng - sự hào phóng trong sự hoà hợp, trong sự cho đi, trong sự chia sẻ của vợ chồng (đồng hào phóng). Cuộc sống có thể có nhiều lựa chọn và khi chúng ta đang theo đuổi hay muốn chinh phục, muốn chiếm lĩnh một điều gì đó thì sự hào phóng có thể đi ngược lại với điều chúng ta đang theo đuổi đó. Vậy nên, để hào phóng, thỉnh thoảng chúng ta phải bỏ đi cái chúng ta đang muốn sở hữu, muốn lấy về. Sự hào phóng đi ngược lại với lòng tham nên khi chúng ta hãy vun bồi ý muốn của sự chia sẻ và cho đi. Tuy nhiên, nếu chỉ có người cha hoặc người mẹ muốn chia sẻ hay muốn cho đi gì đó nhưng người còn lại thì không muốn thì lại là điều không tốt. Bởi vì như thế, có thể cha và mẹ sẽ cãi nhau vì sự bất đồng này và con trẻ nhìn thấy, ghi nhận điều đó. Cho nên trong gia đình cần có sự hào phóng trong hòa hợp. Chúng ta cần phải tìm cách để cân bằng, hài hòa trong sự hào phóng, trong sự chia sẻ. Người cha hay người mẹ phải luôn ý thức phối hợp với nhau để thực hành tốt trong sự hài hòa. Đó là sự hài hoà giữa cái muốn và không muốn của mình với đối tác trong một gia đình.

Điều thứ tư là cha mẹ phải đồng trí tuệ. Đồng trí tuệ ở đây có nghĩa là cha mẹ có khả năng áp dụng những hiểu biết của mình để giải quyết các vấn đề trong gia đình. Trí tuệ này phải là trí tuệ công bằng, trí tuệ có thể áp dụng được. Chỉ khi chúng

ta có trí tuệ, chúng ta mới giải quyết tốt được các vấn đề trong gia đình và trong cuộc sống. Là người có trí tuệ, hoặc là người thực hành để gia tăng trí tuệ thì chúng ta sẽ nhìn thấy vấn đề trong gia đình là gì và đương nhiên ta sẽ giải quyết được vấn đề đó. Nói cách khác, trí tuệ áp dụng được mới là trí tuệ thực sự.

Cuối cùng, đây là điều cực kỳ quan trọng, và dù bất kỳ khi nào, chúng ta cũng nên dạy cho con của mình, đó là sự luôn luôn thay đổi của mọi thứ, sự vô thường. Sự thật là tất cả mọi thứ đều luôn luôn thay đổi. Nếu trong cuộc sống, con gặp vấn đề gì đó, hoặc căng thẳng, hoặc thất bại, hoặc tổn thương, hoặc buồn đau,... thì cha mẹ hãy nói với con: “Con hãy buông ra, hãy xả ly, hãy để cho nó đi, hãy để cho nó diễn ra” (“Let’s it go”). Cha mẹ hãy dạy con hiểu được rằng tất cả mọi thứ luôn luôn thay đổi không ngừng vì thế đừng bao giờ xem nó là quá nghiêm trọng. Hôm nay mọi người có thể ghét, có thể giận nhưng ngày mai có thể hết; hôm nay có thể vui, ngày mai có thể buồn; hôm nay được, ngày mai có thể mất; hôm nay có thể đau, ngày mai có thể hạnh phúc; hôm nay có thể hoà hợp, ngày mai có thể bất hoà;... vô thường là vậy nên con phải buông ra. Cho dù có khó khăn, có phiền não đến mấy thì con cũng hãy buông ra. Nếu con suy nghĩ mãi về tổn thương đó, mất mát đó thì sẽ bị đau khổ, hoặc đổ bệnh. Cho nên hãy dạy con **HÃY BUÔNG RA, HÃY ĐỂ NÓ TỰ NHIÊN, NÓ ĐẾN RỒI ĐI. NGÀY MAI SẼ TỐT THÔI.** Đây là điều rất tuyệt vời, rất tốt mà một người cha, người mẹ có thể dạy cho con của mình. Hãy nói với con mình về quy luật vô thường của vạn vật để cho con có thể an nhiên trong cuộc đời. Bất cứ khi nào khó khăn, hãy nói với con về sự vô thường. Có thể bạn

chưa từng làm điều này nhưng hãy thử, hãy nói, hãy dạy cho con về sự vô thường ngay từ bây giờ. Quan trọng hơn là hãy dạy điều ấy một cách thường xuyên để con hiểu được bản chất thực tế của cuộc sống. Có như thế con mới biết buông ra và sống an nhiên ở đời.



## LỜI KẾT

Có thể nói, trong đời của mỗi người, có rất nhiều người thầy dạy dỗ, chỉ bảo. Mỗi người sẽ có ít nhất ba người thầy quan trọng nhất trong cuộc đời mình nhưng cha mẹ chính là những người thầy đầu tiên và quan trọng nhất chứ không phải là ai khác. Những thầy cô ở trường chỉ là những người thầy thứ hai khi chúng ta đi học và người thầy thứ ba chính là người thầy tâm linh xuất hiện trong giai đoạn từ 25-30 tuổi khi mà chúng ta muốn đi tìm sự khai sáng, sự tự do và ý nghĩa của cuộc đời. Người thầy này xuất hiện khi ta bắt đầu đi chùa nghe pháp, tham gia những khóa thiền để học về những giá trị tâm linh và thấu hiểu những chân lý của cuộc đời.

Nếu chúng ta không biết đâu là những phẩm chất tốt của người thầy thì làm sao chúng ta có thể tôn trọng và trở trở thành người thầy vĩ đại của con mình được! Thế nên ta cần phải biết đâu là những tiêu chuẩn, phẩm chất của một người thầy tốt. Đầu tiên, người thầy phải có năng lực dạy cho người khác những điều đúng, phân biệt được đúng sai, tốt xấu, trắng đen với những tiêu chuẩn rõ ràng. Phẩm chất tiếp theo của người thầy tốt chính là phải có một thái độ và nhân cách rộng mở, quảng đại. Bất kể những gì thầy có hay những gì quý giá nhất mà thầy hiểu biết, thầy đều truyền dạy, chia sẻ hay trao lại cho học trò của mình. Người thầy tốt không nên có ý nghĩ rằng không nên truyền dạy tất cả những gì mình biết vì sợ học trò sẽ qua mặt mình, hoặc khi học trò biết tất cả sẽ không còn tôn trọng hay quan tâm đến mình nữa mà hãy truyền dạy tất cả những gì mình hiểu biết. Một người thầy tốt luôn cho đi tất cả



*Nếu có điều gì đáng làm, hãy  
làm nó bằng tất cả trái tim  
(Đức Đạt Lai Lạt Ma)*

những gì mình biết và không còn giữ lại bất kỳ điều gì vì một khi giữ lại một cái gì đó thì người đó không đạt tiêu chuẩn của một người thầy tốt.

Điều quan trọng cuối cùng đó chính là người thầy phải có kỹ năng trong việc khen ngợi và xử phạt đúng lúc, hợp lý. Khi học trò làm sai thì người thầy phải có trách nhiệm dạy và sửa sai cho trẻ. Còn khi trẻ làm đúng thì phải được thầy ghi nhận và khen thưởng. Người thầy phải có năng lực hiểu rõ đúng - sai và làm rõ cho

trẻ nhận ra cái gì đúng, cái gì sai là sai mà không có sự lẫn lộn, mập mờ. Đó là những phẩm chất và năng lực cơ bản mà người thầy, đặc biệt là cha mẹ, nên trang bị và trau dồi.

Có thể nói, sự hoàn hảo rất khó đạt được trong cuộc đời này. Sự thật là có thể có một người thầy tốt hay một người cha người mẹ tốt nhưng khó để có một người thầy hay người cha người mẹ hoàn hảo. Vì vậy, cũng không có người con lý tưởng, hoàn hảo mà chỉ có người con tốt. Mà bản chất thì con luôn luôn tốt, chỉ có hành động là chưa tốt thôi! Thế nên cha mẹ thay vì thấy khó chịu và tạo áp lực khi con làm sai thì hãy uốn nắn và chỉnh sửa ngay khi đó và hãy chỉ cho con những điều đúng để con tự sửa sai. Thực ra thì con trẻ sẽ không biết những phẩm chất cần có của một người thầy và cũng không có những mong đợi về phía người thầy, là cha mẹ, vì trẻ còn nhỏ trẻ. Nhưng chúng ta phải phát triển kỹ năng làm cha làm mẹ và làm thầy vì chúng ta là người thầy đầu tiên và cũng là người thầy vĩ đại nhất trong cuộc đời của con cái chúng ta.

## GHI CHÚ CỦA BAN BIÊN TẬP

Cuốn sách này được dựa trên những bài giảng của Ngài Bodhirathana trong khóa học “DẠY CON VỚI TRÁI TIM VỊ PHẬT” tổ chức online qua zoom từ ngày 09 - 15/11/2021.

Chúng tôi xin bày tỏ lòng tri ân sâu sắc nhất đến Ngài Bodhirathana về những lời dạy của Ngài cũng như đã cho phép chúng tôi biên tập thành sách.

Chúng tôi có điều chỉnh một số điểm nhỏ về mặt ngôn ngữ xuyên suốt cuốn sách để độc giả có thể hiểu một cách dễ dàng hơn. Chúng tôi xin cảm ơn tất cả những ai đã giúp chúng tôi hiệu đính, cho lời khuyên, tất cả những thí chủ và những quý vị đã tham gia vào việc biên tập sách và phân phối sách. Chúng tôi cũng xin được thứ lỗi cho bất kỳ sai sót nào. Mọi thông tin đóng góp về hiệu đính và trao đổi về ấn phẩm, xin liên hệ:

số điện thoại **0869640539** hoặc  
email ***thaonguyenktdn91@gmail.com***

Mong rằng cuốn sách này sẽ là cảm hứng cho các bậc cha mẹ và những ai đủ duyên lĩnh hội lời giảng của Ngài Bodhirathana, có được hành trang vững vàng cho tâm trí trong quá trình nuôi dạy con.  
Sadhu Sadhu Sadhu!

Ban Biên Tập.

## CHIA PHƯỚC

Idam me puññam āsavakkhaya'vaham hotu.

Idam me puññam nibbānassa paccayo hotu.

Mama puññabhāgam sabbasattanam bhajemi;

Te sabbe me samam puññabhāgam labhantu.

Phước lành này của con, Nguyên doạn tận tất cả ô nhiễm trong tâm.

Phước lành này của con, Nguyên là nhân duyên giác ngộ Nip-bàn.

Con xin chia phần phước này đến tất cả chúng sinh;

Cầu mong cho tất cả được thọ nhận đồng đều nhau.



*Trải nghiệm hành trình làm cha mẹ thật tuyệt vời!*



*Sách tặng, không bán*