

Bí quyết dạy con rèn luyện tính kỷ luật

ISSN: 2734-9195

15:33 08/07/2025

Làm cha mẹ trong thời đại nhiễu loạn thông tin là một thử thách, nhưng cũng là cơ hội quý báu để tu tập chính mình. Bởi khi ta dạy con bằng chính niệm, ta cũng đang tu sửa tâm mình qua từng câu nói, từng việc làm mỗi ngày.

Tác giả: **Lê Thị Hiệp** - Trường CDSP Trung ương

Làm sao để trẻ biết lắng nghe, hình thành nếp sống kỷ cương mà không cần đến răn đe hay hình phạt? Đây vẫn là một trong những vấn đề khiến không ít bậc cha mẹ thời hiện đại trăn trở.

Trong bối cảnh thay đổi nhanh chóng của đời sống xã hội và sự phát triển mạnh mẽ của công nghệ số, việc rèn luyện tính kỷ luật cho trẻ không thể chỉ dừng lại ở khuôn mẫu truyền thống, mà đòi hỏi sự hiểu biết về tâm lý lứa tuổi và phương pháp giáo dục tích cực.

Khi trẻ "**làm loạn**" nơi công cộng: dạy con làm chủ thay vì ra oai

Không ít phụ huynh từng rơi vào tình huống khó xử nơi đông người: đang loay hoay lựa chọn thực phẩm trong siêu thị, thì con bỗng nằng nặc đòi mua món đồ chơi. Khi bị từ chối, trẻ lập tức phản ứng bằng hành vi giãy giụa, la hét, khóc lóc... khiến cha mẹ vừa bối rối vừa xấu hổ.

Dưới góc độ tâm lý học phát triển, đây không hẳn là hành vi "*hư*", mà là phản ứng rất điển hình ở trẻ trong giai đoạn 3-6 tuổi - thời kỳ mà chức năng kiểm soát cảm xúc của vùng vỏ não trước trán (prefrontal cortex) chưa phát triển đầy đủ. Khi ham muốn bị ngăn cản đột ngột, trẻ có xu hướng phản ứng mạnh do chưa có khả năng điều tiết cảm xúc và trì hoãn sự thỏa mãn. Vấn đề nằm ở chỗ: nếu hành vi ấy được "*giải quyết*" bằng cách chiều theo yêu sách dù chỉ một lần thì não bộ trẻ sẽ ghi nhận đây là một "*chiến thuật thành công*", khiến hành vi có nguy cơ tái diễn.

Thay vì quát tháo hay vội vã chiều theo để "*cho yên chuyện*", cha mẹ nên chuyển từ phản ứng cảm tính sang phản ứng có ý thức, như lời dạy trong Kinh Tăng Chi Bộ (AN 3.61): "*Người biết nhiếp phục thân, khẩu và ý – người ấy là người có kỷ luật.*"

Vậy cha mẹ có thể làm gì?

Chuẩn bị trước khi đưa trẻ đến nơi công cộng: Trẻ cần được hướng dẫn trước về những nguyên tắc cơ bản – không la hét, không đòi hỏi, và tôn trọng không gian chung. Bạn có thể thỏa thuận với con ngay từ nhà: "*Hôm nay mình đi mua thức ăn, không mua đồ chơi. Con đồng ý không?*" Khi trẻ được tham gia vào thỏa thuận, các em sẽ dễ tuân thủ hơn là khi bị áp đặt.

Dạy trẻ nhận diện cảm xúc: Khi cơn giận hoặc khóc bùng phát, thay vì mắng: "*Con nín ngay!*", cha mẹ nên hạ giọng: "*Mẹ biết con rất muốn có món đồ đó. Con đang giận đúng không?*" Sự thừa nhận cảm xúc là bước đầu giúp trẻ học tự điều chỉnh nội tâm – điều mà trong đạo Phật gọi là nhiếp phục tham ái.

Hướng dẫn cách buông bỏ mong cầu: Đây là bước rất quan trọng nhưng thường bị bỏ qua. Cha mẹ nên trò chuyện với con sau tình huống: "*Có những lúc, mình muốn một điều gì đó nhưng không phải lúc nào cũng có được. Lúc ấy, mình có thể thở sâu, và học cách chờ đợi.*" Đó chính là thực hành chính niệm – biết rõ tâm đang khởi tham, và nhẹ nhàng dẫn tâm trở về trạng thái an tĩnh.

Nếu biết cách lắng nghe và kiên trì hướng dẫn, những cơn "*ăn vạ*" nơi công cộng sẽ dần trở thành bài học quý báu, giúp trẻ phát triển năng lực tự chủ cảm xúc, biết giới hạn, và tôn trọng môi trường xung quanh. Quan trọng hơn, trẻ sẽ học được rằng kỷ luật không phải từ bên ngoài áp đặt, mà là một hạt giống nội tâm cần được nuôi dưỡng bằng hiểu biết và thương yêu.

Khi trẻ tranh giành đồ chơi: bài học đầu đời về giới hạn và từ bi

Việc trẻ có bạn cùng chơi là một niềm vui lớn trong quá trình phát triển xã hội của các em. Thông qua tương tác, trẻ học được cách giao tiếp, chia sẻ và hợp tác. Tuy nhiên, không ít bậc phụ huynh đã từng chứng kiến khoảnh khắc: chỉ vài phút trước còn cười nói vui vẻ, quay đi đã thấy con nước mắt ngấn dài, chạy lại mách rằng "*bạn giành đồ chơi của con*".

Tình huống ấy tưởng như nhỏ nhặt nhưng thực chất lại phản ánh một vấn đề quan trọng: trẻ chưa được hướng dẫn đầy đủ về giới hạn cá nhân và kỹ năng chia sẻ – hai yếu tố cốt lõi trong việc hình thành tính kỷ luật xã hội và trí tuệ

cảm xúc.

Cũng theo tâm lý học, trong giai đoạn 3-6 tuổi, trẻ bước vào thời kỳ khẳng định cái tôi và sở hữu mạnh mẽ. Trẻ chưa ý thức được khái niệm “*sở hữu, chia sẻ*” là một phần của tương tác xã hội, mà thường gắn đồ vật với quyền kiểm soát: “*Cái này là của con, không ai được lấy.*” Việc một bạn khác cầm món đồ trẻ yêu thích có thể tạo ra cảm giác bị đe dọa, dẫn đến phản ứng tranh giành hoặc mách mẻo.

Thay vì quy kết đó là “*hư*”, cha mẹ nên hiểu rằng: trẻ chưa sai – trẻ chỉ chưa biết.

Thay vì can thiệp bằng mệnh lệnh như: “*Con phải nhường bạn đi!*”, phụ huynh nên dẫn dắt bằng câu hỏi mở:

- “*Con có thể cho bạn chơi chung không?*”
- “*Con nghĩ bạn có vui không khi bị lấy đồ?*”
- “*Nếu con là bạn, con sẽ cảm thấy thế nào?*”

Việc mời gọi trẻ nhìn sự việc từ góc nhìn của người khác chính là gieo hạt giống của từ bi – một phẩm chất đạo đức cốt lõi trong giáo lý Phật giáo. Trong Kinh Tăng Chi Bộ (AN 4.67): “*Không làm các điều ác, siêng làm các điều lành, giữ tâm ý trong sạch – đó là lời chư Phật dạy.*”

Khi trẻ biết đặt mình vào cảm xúc của người khác, các em sẽ dần học được cách chuyển từ phản ứng sang lựa chọn hành xử – một biểu hiện ban đầu của kỷ luật nội tâm.

Trò chơi là thế giới thu nhỏ của trẻ. Từ cách con tranh giành, chia sẻ hay nhường bộ, cha mẹ có thể quan sát được cách con đối diện với cảm xúc, quyền lợi và giới hạn. Mỗi tình huống ấy đều là một cơ hội giáo dục sống động – nếu người lớn không vội vàng can thiệp, mà biết dẫn dắt bằng từ tâm.

Từ một món đồ chơi, nếu được định hướng đúng, trẻ có thể học được bài học lớn về biết đủ, biết nhường, biết thương, và hơn hết – biết tự điều chỉnh bản thân khi cảm xúc trỗi dậy. Đó chính là nền móng của một đời sống kỷ luật có chiều sâu – không vì sợ hãi mà tuân thủ, mà vì hiểu và thương mà biết dừng lại đúng lúc.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm).

Khi trẻ nói trống không: dạy con chính ngữ và kính trọng

Trẻ nhỏ có một năng lực đặc biệt: học rất nhanh qua quan sát và bắt chước. Những lời nói, hành vi của người lớn quanh trẻ – dù chỉ thoáng qua – đều có thể in sâu và tái hiện lại một cách bất ngờ. Chính khả năng học hỏi linh hoạt ấy vừa là cơ hội, vừa là thách thức: trẻ tiếp thu cả điều hay lẫn điều chưa đúng, bởi chưa có đủ năng lực phân biệt hay chọn lọc hành vi phù hợp với chuẩn mực xã hội.

Một biểu hiện phổ biến của điều này là thói quen nói trống không với người lớn – không chủ ý hỗn hào, nhưng là kết quả của việc trẻ sao chép lời nói xung quanh mà không hiểu rõ ý nghĩa của ngữ điệu, vai vế, hay cách xưng hô. Khi hiện tượng này diễn ra thường xuyên, người lớn không nên quy chụp con là “vô lễ”, mà cần nhìn lại môi trường giao tiếp mà trẻ đang tiếp xúc mỗi ngày: trong gia đình, trên lớp, ngoài xã hội.

Theo Kinh Giáo Thọ Thi-ca-la-việt (Trường Bộ Kinh) từng dạy: *“Người con biết lễ phép, biết dùng lời hòa ái, cung kính với người lớn tuổi, thì người ấy gieo trồng phước báu ngay trong lời nói.”* Lời dạy ấy không chỉ dành cho người tu, mà là bài học nhân cách căn bản cho mọi gia đình: nói năng chừng mực là biểu hiện của hiểu biết và lòng tôn trọng.

Để trẻ biết nói lời lễ phép, cha mẹ chính là tấm gương gần gũi và có ảnh hưởng nhất. Hãy luôn giữ lời nói hòa nhã, gọi nhau bằng danh xưng trân trọng trong gia đình, và thực hành ái ngữ – nói lời chân thật, hiền thiện, đúng lúc, đúng chỗ. Khi trẻ được nuôi dưỡng trong môi trường như vậy, các em sẽ dần hấp thụ một cách tự nhiên và biết dùng lời nói như một công cụ kết nối yêu thương, không phải để “*phản ứng*” hay “*đáp trả*”.

Khi trẻ mắc lỗi nhưng chưa biết sửa sai: gieo hạt giống trách nhiệm

Một tình huống quen thuộc: trẻ vô tình làm hỏng món đồ chơi của bạn, hay làm bẩn quần áo trong giờ ăn, nhưng lại không xin lỗi, cũng không tỏ ra áy náy. Đối với người lớn, đây có thể bị xem là “*thiếu lễ độ*” hay “*không biết sai*”, nhưng với trẻ nhỏ – đặc biệt là lứa tuổi 3-7 tuổi đó có thể đơn giản là vì chưa hiểu thế nào là “*lỗi*”, chưa biết cảm nhận hậu quả, hoặc chưa được hướng dẫn cách sửa sai một cách cụ thể và nhất quán.

Trong tâm lý học, kỹ năng tự nhận lỗi và phục hồi mối quan hệ là một phần quan trọng của trí tuệ cảm xúc – điều không tự nhiên mà có, mà phải được dạy dỗ và làm gương. Khi người lớn quát mắng hoặc đòi hỏi trẻ “*phải xin lỗi ngay*”, trẻ dễ rơi vào trạng thái phản kháng hoặc xấu hổ, mà không thật sự hiểu mình sai ở đâu, và vì sao cần sửa.

Giáo lý nhà Phật nhấn mạnh vào tỉnh thức – tự giác – sửa đổi, chứ không nuôi dưỡng mặc cảm tội lỗi. Trong Kinh Pháp Cú (câu 9) dạy: “*Người làm điều ác, chớ nghĩ là không có. Như sữa mới vắt, tuy chưa đông ngay, nhưng sẽ từ từ đông lại.*” Ý nghĩa ấy cho thấy: mỗi hành động đều để lại hệ quả, dù chưa thấy ngay lúc đó. Trẻ cần được hiểu rằng, sai lầm không phải điều xấu, nhưng trốn tránh trách nhiệm thì không thể trưởng thành.

Để dạy trẻ sửa sai, cha mẹ nên:

Dành thời gian nói chuyện riêng khi trẻ đã bình tĩnh.

Hỏi: “*Con nghĩ việc đó khiến bạn cảm thấy thế nào?*” – giúp con học cách đồng cảm.

Hỏi tiếp: “*Giờ con muốn làm gì để bạn vui hơn?*” – dạy con hành động phục hồi thay vì chỉ nói “*xin lỗi*” hình thức.

Giáo dục kỷ luật không đến từ việc ra lệnh hay trừng phạt, mà từ việc khơi dậy nơi trẻ năng lực tự soi sáng hành vi. Khi một đứa trẻ biết thành thật với lỗi sai

và chủ động sửa chữa, đó chính là lúc trí tuệ bắt đầu nảy mầm từ nội tâm, như hoa sen nở lên từ bùn mà không nhuộm mùi bùn.

Lời kết: Nuôi con bằng hiểu biết, dạy con bằng từ tâm

Dạy con rèn luyện tính kỷ luật không phải là áp đặt những khuôn phép cứng nhắc, cũng không phải là kiểm soát tuyệt đối mọi hành vi. Đó là một hành trình chậm rãi nhưng bền bỉ, nơi mỗi bước đi đều được nuôi dưỡng bằng hiểu biết – chính niệm – và lòng từ.

Từ việc tập cho con đi ngủ đúng giờ, ứng xử nơi công cộng, biết chia sẻ đồ chơi, dùng lời lẽ độ với người lớn, cho đến việc học cách sửa lỗi sau khi vấp ngã – mỗi hành vi của trẻ đều phản ánh mức độ chín muồi của kỷ luật nội tâm. Và kỷ luật ấy không thể trưởng thành trong môi trường của sợ hãi, trừng phạt, mà chỉ nảy nở trong không khí của thấu hiểu và đồng hành.

Trong Kinh Tăng Chi Bộ (AN 4.113): *“Có bốn loại người đáng kính trọng: người biết ơn, người biết hổ thẹn, người biết phục thiện, và người có trí tuệ.”* Khi dạy trẻ trở thành người có kỷ luật, tức là ta đang vun bồi cả bốn phẩm chất ấy, để các em có thể bước vào đời một cách vững chãi – không vì bị ép buộc, mà vì hiểu rõ và lựa chọn.

Làm cha mẹ trong thời đại nhiễu loạn thông tin là một thử thách, nhưng cũng là cơ hội quý báu để tu tập chính mình. Bởi khi ta dạy con bằng chính niệm, ta cũng đang tu sửa tâm mình qua từng câu nói, từng việc làm mỗi ngày.

Giữa thế giới đổi thay, một đứa trẻ biết sống có kỷ luật, có từ tâm và biết lắng nghe chính mình – ấy là đóa hoa lành của nhân thế. Và bạn – người gieo mầm ấy – chính là một người thầy âm thầm, mà mỗi ngày gieo một hạt – trong lặng lẽ, mà đầy tinh thức.

Tác giả: **Lê Thị Hiệp** - Trường CĐSP Trung ương