

Nói không với bạo lực trong nuôi dạy con cái

ISSN: 2734-9195 09:25 16/06/2025

Khi cảm xúc được nhận diện trong chính niệm, lời nói và hành vi sẽ không còn mang tính bộc phát. Thay vì hét lên, ta có thể nhìn con bằng đôi mắt từ bi, thấy rằng đứa trẻ cũng đang sợ hãi, đang cần được lắng nghe – chứ không phải cần bị trừng phạt.

Tác giả: **Lê Thị Kết**

Địa chỉ: Huyện Đông Anh, Hà Nội.

Trong một con ngõ nhỏ nơi vùng ven thành phố Hà Nội, có một câu chuyện đời thường nhưng khiến ta phải trầm trở rất lâu: chuyện một người cha "dạy con" bằng những tiếng chửi thô lỗ, bằng những trận đòn giận dữ – những thứ tưởng như là giáo dục nhưng thực chất chỉ gieo rắc sợ hãi, tổn thương và cả hận thù trong tâm hồn non nớt của trẻ thơ.

Tôi sống đối diện căn phòng trọ chưa đến 20m² của gia đình ấy – một cặp vợ chồng lao động nghèo và hai cô con gái nhỏ. Người mẹ làm thuê, người cha ở nhà lo việc đưa đón, nội trợ, và... kiểm soát tiền lương của vợ. Ông giết thời gian bằng dàn karaoke và vài con gà chọi, nhưng giọng hát của ông vang lên không phải những câu ru con, mà là những lời chửi tục tần trút lên đầu đứa trẻ – mới chỉ năm, bảy tuổi đầu.

Những lời "mày, đồ ngu, cút đi, ăn hại..." vang vọng giữa trưa hè, giữa đêm tối, lẫn át cả những âm thanh yên bình vốn có của một xóm nghèo. Những lời lẽ mà một người trưởng thành đã khó chấp nhận, huống chi là với một đứa trẻ còn chưa hiểu nổi mình sai ở đâu. Đứa bé sống trong ánh mắt lăm lét, tâm lý hoang mang và ký ức bị tổn thương kéo dài.

Là một người mẹ, tôi không khỏi đau xót khi so sánh hoàn cảnh của con mình với hoàn cảnh của bé gái ấy. Con gái tôi thường mời nó sang chơi, chia sẻ chiếc bánh, món đồ chơi, nụ cười – như một hành động giản đơn nhưng sâu sắc: đem một chút ánh sáng vào một tuổi thơ nhuộm màu xám lạnh.

Giáo dục không thể dựa trên bạo hành

Dưới ánh sáng Phật giáo, hành vi giáo dục bằng mắng nhiếc, đánh đập là biểu hiện rõ rệt của khẩu nghiệp và thân nghiệp bất thiện, gây hậu quả không chỉ cho đứa trẻ mà còn chính người cha mẹ tạo nghiệp đó.

Trong Kinh Tăng Chi Bộ (Aṅguttara Nikāya), chương Bốn pháp dạy: *“Ai dùng lời độc ác, kẻ ấy tự rước lấy năm điều bất lợi: người ấy tự gây hận thù, khiến người khác sinh giận dữ, khiến người không tin thêm bất tín, khiến người tin sinh nghi ngờ, và sau khi thân hoại mạng chung sinh vào ác đạo.”*

Chửi mắng trẻ thơ là gieo vào tâm chúng hạt giống của sự tự ti, oán giận, và thậm chí là bạo lực bị nội hóa. Những tổn thương vô hình ấy nếu không được chữa lành sẽ trở thành vết hằn tâm lý lâu dài.

Trong Kinh Giáo giới La Hầu La (MN 61), đức Phật dạy Rāhula về việc quán sát trước khi nói: *“Nếu con thấy lời nói này có thể đưa đến tổn hại, có thể gây khổ cho người khác, thì con không nên nói.”*

Một người cha quát mắng con bằng giận dữ không khác gì cầm dao cắt vào dòng chảy yêu thương cần thiết nhất trong gia đình. Từ đó, đứa trẻ không chỉ mất kết nối với cha mẹ mà còn khó hình thành năng lực kết nối lành mạnh với thế giới bên ngoài.



Hãy nói không với bạo lực, trẻ em là để yêu thương. Hình minh họa (sưu tầm).

Góc nhìn tâm lý học: Tổn thương không chỉ ở da thịt

Tâm lý học hiện đại đã đưa ra nhiều cảnh báo về tác động nghiêm trọng của bạo lực ngôn từ và thân thể trong môi trường gia đình đối với sự phát triển nhân cách và cảm xúc của trẻ nhỏ. Theo Báo cáo của Hiệp hội Tâm lý Hoa Kỳ (APA,

2017), trẻ thường xuyên bị chửi mắng hoặc đánh đập có nguy cơ cao gặp các vấn đề:

Rối loạn lo âu, trầm cảm, hoặc rối loạn hành vi đối kháng.

Suy giảm lòng tự trọng, hình thành cảm giác “*mình là người không xứng đáng*”.

Thiếu khả năng điều tiết cảm xúc, dễ tái tạo mô thức bạo lực khi trưởng thành – gọi là “*vòng xoáy tổn thương liên thế hệ*”.

Tác giả Alice Miller, nhà phân tâm học Thụy Sĩ, trong tác phẩm “*For Your Own Good*” từng viết: “*Không có một trận đòn nào thực sự là ‘vì con’.* Trẻ em sẽ không nhớ điều người lớn muốn dạy, chúng sẽ nhớ cách mà người lớn đã làm chúng tổn thương.”

Điều này tương ứng sâu sắc với lời dạy trong Tăng Chi Bộ Kinh: “*Tâm bị sân chi phối thì không thấy rõ điều nên làm, không nghe được lời hay, không cảm được từ bi.*”

Một đứa trẻ lớn lên trong môi trường đầy sân hận sẽ khó cảm nhận được tình yêu chân thật – kể cả từ người đã sinh ra mình. Và chính điều đó là nguyên nhân dẫn đến nhiều đổ vỡ sau này, rạn nứt trong quan hệ gia đình, và cả trong tâm hồn.

Từ ái - nền tảng để nuôi dạy con cái

Phật giáo dạy rằng nền tảng vững chắc nhất của giáo dục gia đình chính là từ bi và trí tuệ. Trong Kinh Thiện Sinh (Sigālaka Sutta, DN 31) dạy người làm cha mẹ có năm bốn phận với con cái, trong đó có: Ngăn ngừa con làm điều ác, Khuyến khích con làm điều thiện, Giáo dục con nghề nghiệp, Tác thành hôn phối thích hợp, truyền thừa tài sản hợp pháp.

Tuyệt nhiên, không có chỗ cho bạo lực hay áp đặt. Từ ái không đồng nghĩa với nuông chiều, mà là dạy dỗ trong tỉnh thức. Khi con phạm lỗi, người cha mẹ có tu tập phải quán chiếu trước khi hành động – như lời đức Phật dạy Rāhula.

Ứng dụng vào đời sống: Mỗi lời nói là một hạt giống

Trong đời sống hiện đại, áp lực kinh tế, căng thẳng cảm xúc dễ khiến cha mẹ phản ứng theo quán tính: la mắng, trừng phạt, thậm chí đánh con trong vô thức. Nhưng người học Phật có thể dừng lại – để nhận diện và chuyển hóa, bằng thực tập chính niệm và từ bi.

Hãy dừng lại một hơi thở. Thở vào – tôi nhận biết cơn giận đang bốc lên. Thở ra – tôi ôm ấp cơn giận bằng sự hiểu biết và tình thương.

Chỉ cần một khoảng dừng như thế, ta đã không bị cảm xúc điều khiển. Đó là sức mạnh của hơi thở tỉnh thức – một pháp hành giản dị, được dạy trong Kinh Quán niệm hơi thở (Ānāpānasati Sutta):

“Thở vào, tôi biết tôi đang giận. Thở ra, tôi mỉm cười với cơn giận ấy.”

“Tôi an trú trong hiện tại – đây là phút giây màu nhiệm.”

Khi cảm xúc được nhận diện trong chính niệm, lời nói và hành vi sẽ không còn mang tính bộc phát. Thay vì hét lên, ta có thể nhìn con bằng đôi mắt từ bi, thấy rằng đứa trẻ cũng đang sợ hãi, đang cần được lắng nghe – chứ không phải cần bị trừng phạt.

Thực tập từ bi quán, khởi tâm thương yêu đến chính mình và con cái giúp cha mẹ không rơi vào tâm lý đổ lỗi hay thất vọng khi con chưa như kỳ vọng. Ta học cách thương con như chính con đang là, thay vì như ta mong muốn con trở thành.

Thêm vào đó, thiếu dục tri túc – ít ham muốn, biết đủ – là yếu tố hỗ trợ cha mẹ giảm kỳ vọng quá mức, bớt so sánh con mình với "*con nhà người ta*", từ đó nuôi dưỡng một không gian giáo dục bình an và nuôi lớn tâm hồn, thay vì chỉ hình thức.

Tác giả: **Lê Thị Kết**

Địa chỉ: Huyện Đông Anh, Hà Nội.