

TRẦN QUỐC PHÚC

NGƯỜI GIEO HẠT CHUYỂN HÓA CHO CHA MẸ VÀ CON TRẺ

BỘ
CẨM NANG
VÀNG

60 TÌNH HUỐNG DẠY CON THÔNG MINH



TQP

KHÔNG LA MẮNG - KHÔNG NỔI NÓNG - CHỈ CÒN YÊU THƯƠNG



CẨM NANG

**60 TÌNH HUỐNG KHÓ
XỬ**

**DẠY CON TUỔI DẬY THÌ
(11–16 TUỔI)**

PHẦN MỞ ĐẦU

MỤC LỤC

VẤN ĐỀ 1: CON PHẢN ỨNG TIÊU CỰC DỄ CHỐNG ĐỐI, KHÔNG NGHE LỜI..... 2

- 👉 TÌNH HUỐNG 1.1: CON PHẢN ỨNG GẮT MỖI KHI BỊ GÓP Ý 3
- 👉 TÌNH HUỐNG 1.2: CON HAY NÓI LẠI KHI BỊ NHẮC NHỎ 5
- 👉 TÌNH HUỐNG 1.3: CON PHÓT LỜ LỜI CHA MẸ – IM LẶNG HOẶC CỐ Ý LÀM NGƯỢC LẠI 7
- 👉 TÌNH HUỐNG 1.4: CON HAY NÓI “MẸ/BA KHÔNG HIỂU CON” RỒI BỎ ĐI 9
- 👉 TÌNH HUỐNG 1.5: CON DỄ GIẬN DỐI, ĐÓNG CỬA, TỪ CHỐI HỢP TÁC..... 11

VẤN ĐỀ 2: CON THIẾU TRÁCH NHIỆM – HAY TRỐN TRÁNH, ĐỔ LỖI13

- 👉 TÌNH HUỐNG 2.1: CON KHÔNG NHẬN SAI KHI LÀM SAI, ĐỔ LỖI CHO HOÀN CẢNH/NGƯỜI KHÁC..... 14
- 👉 TÌNH HUỐNG 2.2: LÀM BÀI SAI THÌ ĐỔ TẠI CÔ GIẢNG KHÓ..... 16
- 👉 TÌNH HUỐNG 2.3: GÂY LỖI VỚI BẠN NHƯNG KHÔNG XIN LỖI..... 18
- 👉 TÌNH HUỐNG 2.4: HỨA GIÚP VIỆC NHƯNG HAY QUÊN, KHÔNG CHỦ ĐỘNG NHẮC LẠI 20
- 👉 TÌNH HUỐNG 2.5: LÀM SAI NHƯNG NÓI DỐI ĐỂ TRÁNH BỊ LA..... 22

VẤN ĐỀ 3: CON DỄ CÁU GẮT – CẢM XÚC THẤT THƯỜNG, KHÔNG KIỂM SOÁT ĐƯỢC 24

- 👉 TÌNH HUỐNG 3.1: CON BẮT CHƯỚC THEO BẠN DÙ BIẾT ĐIỀU ĐÓ KHÔNG ĐÚNG 25
- 👉 TÌNH HUỐNG 3.2: CON BỊ ÁP LỰC VÌ BẠN KHOE ĐỒ HIỆU, THÀNH TÍCH, NGOẠI HÌNH 27
- 👉 TÌNH HUỐNG 3.3: CON TIN THEO NHỮNG THÔNG TIN SAI LỆCH, TRÀO LƯU XẤU TRÊN MẠNG. 29
- 👉 TÌNH HUỐNG 3.4: CON BỊ CUỐN VÀO NHÓM BẠN THÍCH SỐNG ẢO, KHOE MẸ, CHÊ BAI NGƯỜI KHÁC 31
- 👉 TÌNH HUỐNG 3.5: CON ĐĂNG BÀI TIÊU CỰC, THỂ HIỆN TÂM TRẠNG BẤT ỔN TRÊN MẠNG..... 33

VẤN ĐỀ 4: CON GIAO TIẾP KÉM – DỄ GẮT GÔNG, NÉ TRÁNH, THIẾU KẾT NỐI VỚI GIA ĐÌNH 35

👉 TÌNH HUỐNG 4.1: CON TRẢ LỜI CỤT LÚN, GẮT GÔNG KHI BA MẸ HỎI HAN 36

👉 TÌNH HUỐNG 4.2: CON NÉ TRÁNH NÓI CHUYỆN KHI GIA ĐÌNH QUÂY QUẢN 38

👉 TÌNH HUỐNG 4.3: CON CÁU GẮT KHI BA MẸ GÓP Ý, DỄ BÙNG NỔ CẢM XÚC 40

👉 TÌNH HUỐNG 4.4: CON THƯỜNG TRẢ LỜI KIỂU CHỐNG ĐỐI, NÓI MÓC, NÉ TRÁNH TRÁCH NHIỆM 42

👉 TÌNH HUỐNG 4.5: CON KHÔNG THÍCH NÓI CHUYỆN VỚI NGƯỜI LỚN, HAY NÉ TRÁNH, RÚT VÀO THẾ GIỚI RIÊNG..... 44

VẤN ĐỀ 5: CON CHƯA CÓ ĐỘNG LỰC, KHÔNG CÓ MỤC TIÊU RÕ RÀNG, HỌC TẬP SA SÚT 46

👉 TÌNH HUỐNG 5.1: CON THƯỜNG XUYỀN BỎ BÊ VIỆC HỌC, KHÔNG TỰ GIÁC LÀM BÀI47

👉 TÌNH HUỐNG 5.2: CON KHÔNG CÓ MỤC TIÊU RÕ RÀNG, KHÔNG BIẾT MÌNH MUỐN GÌ TRONG TƯƠNG LAI49

👉 TÌNH HUỐNG 5.3: CON HỌC CHO CÓ, HỌC ĐỂ BA MẸ KHỎI LA, KHÔNG CÓ ĐỘNG LỰC TỰ THÂN 51

👉 TÌNH HUỐNG 5.4: CON DỄ NẢN KHI HỌC KHÓ, KHÔNG BIẾT CÁCH VƯỢT QUA THỬ THÁCH 53

👉 TÌNH HUỐNG 5.5: CON HỌC LỆCH, CHỈ QUAN TÂM MỘT SỐ MÔN MÌNH THÍCH, BỎ BÊ MÔN KHÁC 55

VẤN ĐỀ 6: CON MÊ ĐIỆN THOẠI, LẠM DỤNG MẠNG XÃ HỘI, DỄ BỊ CUỐN VÀO THẾ GIỚI ẢO 57

👉 TÌNH HUỐNG 6.1: CON DÁN MẮT VÀO ĐIỆN THOẠI SUỐT NGÀY, BỎ BÊ SINH HOẠT, HỌC TẬP 58

👉 TÌNH HUỐNG 6.2: CON CHƠI ĐIỆN THOẠI ĐẾN KHUYA, THIẾU NGỦ, HỌC HÀNH SA SÚT..... 60

👉 TÌNH HUỐNG 6.3: CON NỔI NÓNG, BỨC BỘI KHI BỊ BA MẸ GIỚI HẠN THỜI

👉 TÌNH HUỐNG 6.4: CON BỊ ẢNH HƯỞNG BỞI NỘI DUNG ĐỘC HẠI TRÊN MẠNG, TÂM LÝ TIÊU CỰC, DỄ NỔI LOẠN64

👉 TÌNH HUỐNG 6.5: CON CHỈ TIN NGƯỜI TRÊN MẠNG, DỄ BỊ BẠN BÈ ẢO DẪN DẮT, XA RỜI CHA MẸ 66

VẤN ĐỀ 7: CON THIẾU KỸ NĂNG GIAO TIẾP, SỐNG THU MÌNH, KHÔNG BIẾT BÀY TỎ CẢM XÚC ĐÚNG CÁCH68

👉 TÌNH HUỐNG 7.1: CON KHÔNG BIẾT CHIA SẺ CẢM XÚC, THƯỜNG IM LẶNG HOẶC NÉ TRÁNH KHI BỊ HỎI HẠN 69

👉 TÌNH HUỐNG 7.2: CON PHẢN ỨNG TIÊU CỰC KHI BỊ GÓP Ý, KHÔNG BIẾT TIẾP NHẬN LỜI KHUYÊN..... 71

👉 TÌNH HUỐNG 7.3: CON SỐNG THU MÌNH, KHÔNG DÁM CHỦ ĐỘNG LÀM QUEN, KẾT BẠN MỚI..... 73

👉 TÌNH HUỐNG 7.4: CON THƯỜNG XUYÊN HIỂU LẦM LỜI NÓI NGƯỜI KHÁC, DỄ BỊ TỔN THƯƠNG, SUY DIỄN 75

👉 TÌNH HUỐNG 7.5: CON NGẮT LỜI, CHEN NGANG, HAY ÁP ĐẶT KHI GIAO TIẾP VỚI NGƯỜI KHÁC..... 77

VẤN ĐỀ 8: CON CÓ XU HƯỚNG CHỐNG ĐỐI, HAY TRANH CÃI, KHÔNG TÔN TRỌNG NGƯỜI LỚN..... 79

👉 TÌNH HUỐNG 8.1: CON CÃI LẠI LỜI BA MẸ, THƯỜNG XUYÊN ĐÔI CO, LÝ SỰ KHÔNG CHỊU NGHE 80

👉 TÌNH HUỐNG 8.2: CON HAY PHẢN ỨNG THÔ LỖ VỚI NGƯỜI LỚN KHI BỊ NHẮC NHỎ, THIẾU LỄ PHÉP 82

👉 TÌNH HUỐNG 8.3: CON HAY BẮT BÈ, LÝ LUẬN HƠN THUA VỚI CHA MẸ TRONG MỌI CUỘC TRÒ CHUYỆN 84

👉 TÌNH HUỐNG 8.4: CON KHÔNG TUÂN THỦ NGUYÊN TẮC TRONG NHÀ, HAY LÀM NGƯỢC LẠI NHỮNG ĐIỀU ĐÃ THỎA THUẬN 86

👉 TÌNH HUỐNG 8.5: CON THƯỜNG PHẢN ỨNG TIÊU CỰC KHI ĐƯỢC GIAO VIỆC, THIẾU TINH THẦN HỢP TÁC VỚI GIA ĐÌNH..... 88

VẤN ĐỀ 9: CON BỊ ẢNH HƯỞNG BỞI BẠN BÈ, DỄ SA VÀO MÔI TRƯỜNG TIÊU CỰC 90

👉 TÌNH HUỐNG 9.1: CON KẾT BẠN VỚI NHÓM BẠN XẤU, HỌC THEO THÓI QUEN TIÊU CỰC 91

👉 TÌNH HUỐNG 9.2: CON GIẤU GIÉM CHA MẸ VỀ BẠN BÈ, KHÔNG CHIA SẺ CÁC MỐI QUAN HỆ XUNG QUANH..... 93

👉 TÌNH HUỐNG 9.3: CON SẴN SÀNG LÀM ĐIỀU SAI CHỈ VÌ BẠN BÈ RỦ RÊ, SỢ BỊ TỪ CHỐI NẾU KHÔNG THEO NHÓM 95

👉 TÌNH HUỐNG 9.4: CON BỊ BẮT NẠT TRONG TRƯỜNG HỌC, NHƯNG GIẤU NHẸM VÌ SỢ CHA MẸ LO HOẶC KHÔNG HIỂU 97

👉 TÌNH HUỐNG 9.5: CON CHẠY THEO MỐI QUAN HỆ ‘ẢO’ TRÊN MẠNG, ĐÁNH ĐỒNG GIÁ TRỊ BẢN THÂN VỚI SỐ LIKE, SỐ LƯỢT THEO DÕI..... 99

VẤN ĐỀ 10: CON KHÔNG ĐỊNH HƯỚNG TƯƠNG LAI, THIẾU MỤC TIÊU VÀ ĐỘNG LỰC HỌC TẬP 101

👉 TÌNH HUỐNG 10.1: CON HỌC HÀNH ĐỐI PHÓ, CHỈ LÀM CHO CÓ, KHÔNG CÓ MỤC TIÊU RÕ RÀNG 102

👉 TÌNH HUỐNG 10.2: CON KHÔNG CHỊU ĐẶT MỤC TIÊU DÀI HẠN, CHỈ SỐNG ‘TỚI ĐÂU HAY TỚI ĐÓ’ 104

👉 TÌNH HUỐNG 10.3: CON KHÔNG TÌM RA ĐIỀU MÌNH GIỎI, DỄ NẢN LÒNG KHI HỌC KHÔNG GIỎI BẰNG BẠN BÈ 106

👉 TÌNH HUỐNG 10.4: CON THƯỜNG TRÌ HOÃN, LƯỜI HỌC, CHỈ HỌC SÁT NGÀY THI RỒI LO SỢ, CĂNG THẲNG 108

👉 TÌNH HUỐNG 10.5: CON KHÔNG THẤY ĐƯỢC MỐI LIÊN HỆ GIỮA VIỆC HỌC VÀ CUỘC SỐNG THỰC TẾ, NÊN HỌC RẤT HỒI HỢT 110

VẤN ĐỀ 11: CẢM XÚC & TÂM LÝ CON BẤT 112

👉 TÌNH HUỐNG 11.1: CON DỄ TỬ THÂN VÌ BỊ CHÊ 113

👉 TÌNH HUỐNG 11.2: CON SỢ BỊ SO SÁNH – NHẠY CẢM VỚI LỜI NHẬN XÉT 115

👉 TÌNH HUỐNG 11.3: CON RƠI VÀO TRẠNG THÁI “TRỐNG RỖNG” – KHÔNG MUỐN LÀM GÌ 117

👉 TÌNH HUỐNG 11.4: CON THƯỜNG XUYỀN NÓI “CON KHÔNG CÓ GÌ ĐẶC BIỆT CẢ” 119

👉 TÌNH HUỐNG 11.5: CON THỐT RA LỜI TIÊU CỰC “CON KHÔNG MUỐN SỐNG NỮA” 121

👉 TÌNH HUỐNG 11.6: CON SỐNG KHÉP KÍN – KHÔNG CHIA SẺ VỚI CHA MẸ 123

👉 TÌNH HUỐNG 11.7: CON ÍCH KỸ – CHỈ LO BẢN THÂN, KHÔNG QUAN TÂM NGƯỜI NHÀ 125

VẤN ĐỀ 12: CON QUAN HỆ XÃ HỘI CỦA CON KHÔNG PHÙ HỢP 127

👉 TÌNH HUỐNG 12.1: CON YÊU SỚM – NHẢY TIN RIÊNG VỚI BẠN KHÁC GIỚI 128

👉 TÌNH HUỐNG 12.2: CON BỊ TẮY CHAY – LOẠI KHỎI NHÓM BẠN – THU MÌNH VÀ BUỒN 130

👉 TÌNH HUỐNG 12.3: CON GIẬN NHAU / CHIA TAY – BUỒN BÃ, MẤT ĐỘNG LỰC HỌC 132

TỔNG KẾT: 12 VẤN ĐỀ – 60 TÌNH HUỐNG – MỘT HÀNH TRÌNH GIÁO DỤC ĐẦY YÊU THƯƠNG..... 134

HÃY GIEO HẠT GIỐNG TỪ HÔM NAY135

GỢI Ý TIẾP THEO DÀNH CHO BẠN135

CẢM ƠN 136



VẤN ĐỀ 1: CON PHẢN ỨNG TIÊU CỰC DỄ CHỐNG ĐỐI, KHÔNG NGHE LỜI

Trẻ tuổi teen thường khẳng định cái tôi bằng phản ứng mạnh. Đây là lúc phụ huynh cần học cách dẫn dắt thay vì đối đầu.



TÌNH HUỐNG 1.1: CON PHẢN ỨNG GẮT MỖI KHI BỊ GÓP Ý

"Cái tôi của tuổi mới lớn rất dễ bị tổn thương – nhưng cũng là mảnh đất tốt để gieo hạt trưởng thành." – Trần Quốc Phúc

Bạn nhẹ nhàng góp ý: "Con nên chỉnh lại cách nói chuyện với ông bà cho nhẹ nhàng hơn."

Con bật lại ngay: "Mẹ cứ soi con hoài! Con có nói gì sai đâu?"

Bạn chưa kịp nói tiếp, con đã vùng vằng bỏ lên phòng, đóng cửa rầm một cái.

Hoặc khi ba nói: "Lần sau nhớ đừng để quên đồ nữa nha con."

Con gắt: "Con biết rồi! Ba nói hoài, mệt ghê!"

Bạn thấy một việc rất nhỏ – nhưng sao phản ứng lại "quá đà" như vậy?

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 Nói nặng lời: "Con càng lớn càng hỗn!"

👉 So sánh: "Ngày xưa ba mẹ bị mắng còn biết im!"

👉 Gán nhãn: "Mới lớn mà đã bất cần, sau này sao nên người!"

Hậu quả:

👉 Con cảm thấy bị xúc phạm, dễ "phòng thủ bằng chống đối".

👉 Con không học được kỹ năng tiếp nhận phản hồi.

👉 Con tin rằng: Bị góp ý = Bị chỉ trích, dẫn đến tự vệ bằng cách nổi nóng.



T – THINK | TƯ DUY MỚI

Tuổi dậy thì là lúc **cái tôi phát triển mạnh**, trẻ muốn được công nhận là "một người độc lập". Khi bị góp ý, trẻ dễ hiểu lầm là "bị xem thường" → dẫn tới phản ứng mạnh

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: "Làm sai còn hỗn láo!"

Hãy thử: "Ba/mẹ biết con đang khó chịu vì cảm thấy bị nói sai. Nhưng ba/mẹ chia sẻ điều này không phải để phán xét – mà để giúp con ngày càng tốt hơn."

Hoặc: "Con đang thấy không được tôn trọng phải không? Ba/mẹ rất muốn hiểu cảm giác của con. Mình nói chuyện khi con sẵn sàng, được không?"

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Thỏa thuận một "góc góp ý" trong ngày, khi cả hai bên đều bình tĩnh

Khi muốn góp ý, hãy hỏi trước: "Con có sẵn sàng nghe mẹ góp ý một điều nhỏ không?"

Sau mỗi lần con tiếp nhận góp ý mà không phản ứng gắt, hãy khen: "Mẹ thấy con rất bản lĩnh khi lắng nghe mà không nổi nóng – điều đó làm mẹ rất tự hào."

Bạn đang dạy con cách lắng nghe góp ý mà không tổn thương chính mình.

HẠT GIỐNG GỢI Ý

- ☑ **ĐIỀM ĐẠM** Tặng thẻ này khi con tiếp nhận lời góp ý mà không cáu gắt. Nói với con: "Điềm đạm là khi mình giữ được bình tĩnh ngay cả lúc cảm thấy bị chạm tự ái. Đó là một dấu hiệu của người trưởng thành rồi đó con!"



TÌNH HUỐNG 1.2: CON HAY NÓI LẠI KHI BỊ NHẮC NHỞ

“Phản ứng bằng lời nói lại là cách con đang bảo vệ vùng tự do bên trong – dù đôi khi rất vụng về.”

– Trần Quốc Phúc

Bạn nhắc con: “Con nhớ xếp quần áo gọn gàng sau khi tắm nha.”

Con nói ngay: “Lát con làm, mẹ làm gì gấp vậy!”

Bạn nói: “Đi học về con nên chào ông bà trước.”

Con đáp lại: “Con mới bước vô, để con thở cái đã!”

Bạn nhắc điều gì là con **“bật”** lại điều đó. Không phải vì con hỗn – mà vì con đang thấy **mình bị ép.**

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- 👉 Gán nhãn: “Lì như trâu!”
- 👉 Nâng cấp xung đột: “Còn nói lại nữa không?”
- 👉 Đẩy xa khoảng cách: “Càng lớn càng mất dạy!”

Hậu quả:

- 👉 Con cảm thấy không được tôn trọng
- 👉 Dễ hình thành thái độ **chống đối thụ động**
- 👉 Càng lúc càng xa cách trong giao tiếp gia đình

T – THINK | TƯ DUY MỚI

Ở tuổi này, trẻ cần cảm thấy mình **có tiếng nói**.

Việc phản ứng lại không phải vì hư – mà vì con đang muốn **khẳng định lập trường** (dù cách thể hiện còn vụng).

Hãy nhìn lời nói lại như **một lời mời gọi cha mẹ học cách giao tiếp sâu sắc hơn**.

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Im ngay! Còn cãi nữa là ăn đòn!”

Hãy thử:

“Ba/mẹ thấy con không vui khi bị nhắc, đúng không? Nhưng mình cùng nhau giữ cách nói chuyện tôn trọng để không làm tổn thương nhau, được chứ?”

Hoặc:

“Con có thể không đồng ý – nhưng thay vì nói lại, con có thể nói: ‘Con xin mẹ 5 phút, rồi con làm.’ Vậy là hai bên đều thoải mái hơn.”

Bạn đang giúp con chuyển từ **phản ứng bản năng** → **phản hồi trưởng thành**

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Thống nhất một số câu **“trì hoãn văn minh”** con có thể dùng thay vì phản ứng
(ví dụ: “Mẹ cho con 10 phút nha, rồi con làm liền”)

Khi con nói lại, thay vì phản ứng ngay, hãy hỏi: “Con muốn mẹ lắng nghe điều gì trong lời nói đó?”

Khi con có phản ứng tích cực hơn, hãy nói: “Mẹ thấy con biết làm chủ lời nói của mình – đó là điều rất đáng quý ở con.”

HẠT GIỐNG GỢI Ý



CHÍNH KIẾN Tặng thẻ này khi con biết bày tỏ quan điểm một cách bình tĩnh và đúng mực.

Nói với con:

“Chính kiến không phải là phản kháng – mà là nói ra điều mình nghĩ với sự tôn trọng. Mẹ tin con đang học điều đó mỗi ngày.”

TÌNH HUỐNG 1.3: CON PHÓT LỜ LỜI CHA MẸ – IM LẶNG HOẶC CỐ Ý LÀM NGƯỢC LẠI

“Khi con phớt lờ lời nói của cha mẹ, đó có thể là cách con phản ánh việc con cũng đang cảm thấy bị ‘phớt lờ’ từ lâu.”
– Trần Quốc Phúc

Bạn nói: “Tối nay nhớ làm bài trước khi chơi game nhé.”

Con gật đầu, nhưng sau đó vẫn chơi game tới khuya.

Bạn nhắc: “Con đừng đi trễ nữa, lần sau mẹ không đưa đâu.”

Con tiếp tục ... đi trễ.

Bạn dặn: “Cuối tuần dọn dẹp góc học tập nha.”

Con chỉ “ừ”, rồi bỏ đó luôn.

Bạn nhắc điều gì là con **“bật”** lại điều đó.
Không phải vì con hỗn – mà vì con đang thấy mình bị ép.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- 👉 Gào lên: “Lì lợm vừa thôi!”
- 👉 Doạ nạt: “Mẹ không thèm quan tâm nữa!”
- 👉 Cản nhần liên tục: “Nói mãi mà không vào đâu!”

Cách này làm con:

- 👉 Lì lợm hơn
- 👉 Nghe mà không tiếp nhận
- 👉 Dần hình thành thói quen “để đó” mọi điều cha mẹ nói

Khi con ngắt kết nối, điều con cần là sự kết nối sâu hơn
– không phải mệnh lệnh lớn hơn.



T – THINK | TƯ DUY MỚI

Trẻ phớt lờ không hẳn là chống đối. Nhiều khi đó là cách con:

Thử “kiểm tra quyền lực”: Ai có quyền thật sự?

Thể hiện sự bất mãn thầm lặng: “Con đang không được lắng nghe.”

Tạo ra không gian riêng: “Đừng xâm phạm vùng tự do của con.”

Bạn cần chuyển từ “ra lệnh” sang “tạo cam kết” để con **tự nguyện hành động**.

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Mẹ nói rồi mà con không làm!”
Thử đổi thành:
“Mẹ có cảm giác là lời mẹ nói chưa chạm được vào điều con quan tâm. Mình ngồi lại, thống nhất một cách thực hiện mà cả hai cùng đồng ý, được không?”

Hoặc:
“Con có ý gì khi không thực hiện lời mẹ dặn? Mẹ thật sự muốn hiểu, không phải để trách – mà để lắng nghe.”

Bạn đang khơi dậy lại ý **thức trách nhiệm và sự chủ động** trong con.

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Trước khi dặn con điều gì, hãy hỏi: “Con thấy điều đó hợp lý không? Có điều gì con muốn điều chỉnh?”

Khi con thực hiện đúng – dù rất nhỏ – hãy ghi nhận: “Mẹ biết con đã cố gắng làm theo điều mình đã hứa. Rất đáng trân trọng.”

Nếu con chưa làm, thay vì nói “Tại sao chưa làm?”, hãy hỏi: “Có điều gì khiến con thấy khó làm theo? Mình cùng tìm cách tháo gỡ được không?”

HẠT GIỐNG GỢI Ý

- ☑ **CHỦ ĐỘNG** Tặng thẻ này khi con biết làm điều đúng mà không cần bị nhắc đi nhắc lại.
Nói với con:
“Chủ động không phải vì bị ép – mà vì mình tự chọn làm điều đúng đắn. Mẹ tin con đủ bản lĩnh để tự dẫn đường.”

TÌNH HUỐNG 1.4: CON HAY NÓI “MẸ/BA KHÔNG HIỂU CON” RỒI BỎ ĐI

“Khi con nói ‘ba mẹ không hiểu con’, đó không phải là lời trách – mà là tiếng gọi khao khát được lắng nghe.”– Trần Quốc Phúc

Bạn đang hỏi con: “Sao con lại chọn bạn đó chơi hoài vậy? Mẹ thấy bạn đó có vẻ không tốt.”

Con đáp lại: “Lúc nào mẹ cũng phán xét bạn con! Mẹ chẳng hiểu con gì hết!”
Rồi con bỏ đi, đóng cửa lại, để lại bạn trong sự hụt hẫng.

Bạn chỉ mới góp ý nhẹ, con đã bực.
Bạn hỏi quan tâm, con lại lầm lì, hoặc nói:

“Con chẳng muốn nói với mẹ gì hết!”.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- 👉 **Phản ứng lại:** “Hiểu gì nổi khi con không nói?”
- 👉 **So sánh:** “Em con có bao giờ như vậy đâu!”
- 👉 **Trách ngược:** “Cha mẹ nuôi con mà con nói không hiểu?”

Cách này làm con:

- 👉 Khép lòng lại vì thấy **bị tổn thương**
- 👉 Cảm thấy không an toàn để chia sẻ
- 👉 Tìm nơi khác để giải tỏa – có thể là... bạn bè tiêu cực hoặc mạng xã hội

T – THINK | TƯ DUY MỚI

Tuổi teen là giai đoạn **rất nhạy cảm về việc được thấu hiểu.**

Nhiều khi, điều con cần không phải là **giải pháp**

Mà là:

“Ba mẹ chỉ cần nghe con đến hết.”

Đừng cố hiểu bằng lý trí – hãy hiểu bằng sự hiện diện không phán xét.

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Nói kiểu gì cũng bị nói lại!”

Thử nói:

“Mẹ biết con đang cảm thấy mẹ không hiểu con. Có thể mẹ đã phản ứng chưa đúng cách. Nhưng mẹ luôn muốn hiểu – chỉ cần con cho mẹ một cơ hội.”

Hoặc:

“Nếu có điều gì mẹ nói làm con khó chịu, mẹ sẵn sàng lắng nghe và sửa. Con có thể nói cho mẹ biết không?”

Bạn đang **mở cánh cửa kết nối**, chứ không gõ mạnh lên tường khoảng cách.

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Dành ra mỗi tuần ít nhất 1 buổi “chỉ để nghe con nói – không góp ý, không giảng”

Khi con nói “Mẹ không hiểu”, thay vì phản ứng, hãy hít thở và hỏi lại: “Con thấy mẹ chưa hiểu điều gì? Con muốn mẹ hiểu ra sao?”

Mỗi khi con mở lòng, hãy nói: “Mẹ biết con đã rất tin mẹ nên mới chia sẻ điều đó. Mẹ rất trân trọng điều này.”

HẠT GIỐNG GỢI Ý

- 🕒 **LẮNG NGHE** Tặng thẻ này khi con biết mở lòng lắng nghe người khác – và khi bạn lắng nghe con bằng cả trái tim.

Nói với con:

“Lắng nghe là khi mình thực sự hiện diện để hiểu nhau – không ngắt lời, không vội kết luận. Mẹ đang học điều đó cùng con mỗi ngày.”

TÌNH HUỐNG 1.5: CON DỄ GIẬN DỐI, ĐÓNG CỬA, TỪ CHỐI HỢP TÁC

“Khi con đóng cửa phòng, không phải lúc nào con muốn tách rời – đôi khi con chỉ muốn được ai đó gõ cửa bằng sự thấu hiểu.”

- Trần Quốc Phúc

Bạn vừa nhắc: “Con nhớ học xong rồi mới chơi nha.”

Con: “Con biết rồi mà! Mẹ nói hoài!”
Rồi giận dữ, đi vào phòng, **đóng cửa đánh rầm**, chẳng làm gì cả.

Hoặc khi cả nhà dọn dẹp, **bạn bảo:** “Con phụ mẹ lau bàn nha.”

Con gắt: “Tự mẹ làm đi! Con đang mệt!”

Bạn thấy con bướng, không muốn hợp tác, thường xuyên phản ứng gay gắt hoặc “giận hờn vô lý”.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 Cố mở cửa, tra hỏi: “Con bị gì? Nói lạ!”

👉 Mắng: “Làm màu! Có gì to tát đâu mà giận dữ vậy?”

👉 Phán xét: “Giận kiểu này sau này ai chịu nổi?”

Cách này làm con:

👉 Con càng đóng lòng, mất cảm giác an toàn khi ở nhà

👉 Phản ứng tiêu cực trở thành **vũ khí giao tiếp**

👉 Mất dần khả năng kiểm soát cảm xúc và hợp tác

Khi con giận, đừng cố phá cửa, hãy tìm cách gõ cửa đúng nhịp.



T – THINK | TƯ DUY MỚI

Tuổi dậy thì là thời điểm con cần:

Không gian riêng để xử lý cảm xúc

Cảm giác được tôn trọng khi đang tức giận

Một người “đứng bên ngoài nhưng vẫn ở lại” – chờ con sẵn sàng

Thay vì lo con giận, hãy quan tâm:

“Con có đang thấy được đồng hành trong cơn giận của mình không?”

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Giận gì mà giận hoài, ai chịu nổi!”

Hãy thử:

“Ba/mẹ biết con đang cảm thấy khó chịu.

Mình có thể tạm dừng chuyện này một lát, khi con sẵn sàng thì mình nói chuyện tiếp nhé.”

Hoặc sau khi con nguôi: “Hồi nãy mẹ có thể làm con khó chịu. Nhưng nếu con cứ giữ trong lòng thì mẹ không biết cách để làm tốt hơn. Mẹ muốn học cách hiểu con.”

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Cho con không gian tạm thời để “xử lý cảm xúc” nhưng giữ kết nối bằng một câu: “Khi nào con cần mẹ, mẹ ở đây.”

Sau mỗi lần con giận nhưng biết tự điều chỉnh, hãy nói:

“Mẹ thấy con đã biết dừng lại khi giận – điều đó thật đáng trân trọng.”

Dạy con gọi tên cảm xúc: “Con đang giận vì...”, “Con cảm thấy không được tôn trọng khi...”

HẠT GIỐNG GỢI Ý

🕒 **ĐIỂM ĐẠM** Tặng thẻ này khi con biết điều chỉnh cảm xúc hoặc sau một lần giận nhưng quay lại hòa giải.

Nói với con:

“Điểm đạm không phải là không giận – mà là biết cách xử lý cơn giận sao cho không làm tổn thương người khác và chính mình.”

✅ **KẾT THÚC VẤN ĐỀ 1:** Con phản ứng tiêu cực – dễ chống đối, không nghe lời



VẤN ĐỀ 2: CON THIẾU TRÁCH NHIỆM – HAY TRỐN TRÁNH, ĐỔ LỖI

**“Một đứa trẻ thiếu trách nhiệm không phải vì
lười – mà vì chưa từng được tin tưởng và huấn
luyện đúng cách.”**

- Trần Quốc Phúc



TÌNH HUỐNG 2.1: CON KHÔNG NHẬN SAI KHI LÀM SAI, ĐỔ LỖI CHO HOÀN CẢNH/NGƯỜI KHÁC

“Khi con đổ lỗi, đó là lúc con đang tìm cách bảo vệ giá trị bản thân – hãy dạy con trách nhiệm mà không làm tổn thương.”

- Trần Quốc Phúc

Bạn hỏi: “Sao cái ly bể rồi?”

Con đáp: “Tại em làm con giật mình!”

Bạn hỏi: “Sao con lại đi học trễ?”

Con đáp: “Do sáng mẹ không kêu con!”

Bạn thấy con luôn tìm một cái cớ – một người khác – một hoàn cảnh nào đó... để thoát khỏi việc **phải nhận lỗi**.

Bạn tức – nhưng cũng hoang mang: “Tại sao con không thể nói câu đơn giản: *Con xin lỗi, là lỗi của con?*”

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 Quát: “Tới khi nào mới biết nhận lỗi?”

👉 Dọa: “Không nhận thì lần sau mẹ phạt gấp đôi!”

👉 Dạy bằng mắng: “Ai dạy con cái thói đổ thừa vậy?”

Cách này làm con:

👉 Con càng sợ bị phán xét → càng nói dối hoặc đổ lỗi

👉 Con nghĩ: “Thà tìm lý do còn hơn nhận sai để bị la”

👉 Dẫn đến **tính cách trốn tránh, thiếu trách nhiệm** khi trưởng thành

T – THINK | TƯ DUY MỚI

Trẻ không nhận lỗi không hẳn là gian dối – mà là **đang tìm cách bảo vệ hình ảnh cá nhân**.

Càng bị la khi nhận lỗi, trẻ càng không muốn nhận sai.

Thay vì chỉ dạy trẻ “phải nhận lỗi”, hãy:

Tạo ra **môi trường an toàn khi phạm lỗi**

Dạy rằng: **Nhận lỗi = bản lĩnh**, chứ không phải = yếu kém

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Lại đổ lỗi nữa!”
Thử nói:

“Con có thể nói thật với ba/mẹ. Ở nhà mình, nói thật và nhận lỗi luôn được ghi nhận – chứ không bị la đâu.”

Hoặc sau khi sự việc qua:

“Con biết không, mẹ từng làm sai rất nhiều. Nhưng điều giúp mẹ trưởng thành, là dám nhìn nhận và học từ sai lầm. Mẹ tin con cũng làm được.”

Bạn đang **gieo mầm dũng cảm nhận trách nhiệm**.

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Kể cho con nghe những lần **ba/mẹ nhận lỗi** để làm gương

Khi con nhận lỗi dù chưa hoàn hảo, hãy khích lệ:
“Mẹ rất quý điều đó. Không phải ai cũng đủ can đảm như con.”

Tổ chức hoạt động “Ngày chia sẻ lỗi lầm trong tuần” – cả nhà cùng nói ra và học hỏi

HẠT GIỐNG GỢI Ý

☺ **TRÁCH NHIỆM** Tặng thẻ này khi con biết nhận lỗi và tìm cách sửa sai. Nói với con:

“Trách nhiệm là khi mình đứng thẳng người trước sai lầm – không né, không đổ, không trốn. Mẹ rất tự hào khi thấy con bắt đầu làm điều đó.”



TÌNH HUỐNG 2.2: LÀM BÀI SAI THÌ ĐỔ TẠI CÔ GIÁNG KHÓ

“Khi con đổ lỗi cho cô giáo, điều con thực sự cần là người giúp con kết nối lại với trách nhiệm học tập một cách nhẹ nhàng.”

- Trần Quốc Phúc

Bạn hỏi: “Sao điểm toán lần này thấp vậy con?”

Con nói ngay: “Tại cô dạy khó hiểu, cả lớp ai cũng không làm được mà!”

Bạn nhắc: “Sao bài văn con làm không đủ ý?”

Con đáp: “Tại cô cho đề kiểu gì lạ hoắc, không ai biết viết luôn!”

Mỗi lần có điểm thấp hay làm bài sai, thay vì tự xem lại lỗi mình ở đâu – con thường đổ cho... cô giáo, đề bài, hoặc cả lớp.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 Trách ngược: “Đổ thừa hoài! Có giỏi thì học cho giỏi đi!”

👉 Gán nhãn: “Thái độ vậy thì học hành sao khá nổi?”

👉 So sánh: “Bạn A có nói gì đâu, người ta vẫn làm được mà!”

Cách này khiến con:

👉 Càng tự vệ và cố chứng minh là mình không sai

👉 Dẫn hình thành tư duy “nạn nhân”

👉 Mất dần động lực cải thiện bản thân

T – THINK | TƯ DUY MỚI

Khi con đổ lỗi cho cô, con đang cố **giữ thể diện** – vì trong lòng, con **cũng thất vọng về chính mình**.

Nếu cha mẹ tiếp tục dồn ép »→ con sẽ **bảo vệ cái tôi bằng sự chống đối**.

Thay vì phán xét, hãy dẫn dắt để con:

Tự nhìn lại lỗi

Thấy việc học là điều mình **chủ động** được – không phải phụ thuộc hoàn toàn vào giáo viên

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Cô dạy cả lớp, sao mình con không hiểu?”

Hãy thử:

“Mẹ hiểu khi con gặp bài khó, dễ thấy nản. Nhưng mình cùng tìm cách để vượt qua được thì vẫn có thể cải thiện kết quả đó con.”

Hoặc:

“Con thấy phần nào là mình chưa hiểu rõ? Nếu cô dạy chưa dễ hiểu, mình có thể hỏi thêm bạn, mẹ, hoặc tìm nguồn khác học thêm.”

Bạn đang chuyển trọng tâm từ “**đổ lỗi**” sang “**chủ động giải pháp**”.

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Sau mỗi lần điểm thấp, đừng hỏi “Sao con sai?” mà hỏi: “Con học được gì từ lần này?”

Cùng con lập kế hoạch cải thiện – có thể là nhờ người hướng dẫn, đổi cách học

Khen ngợi khi con **biết tự xem lại bài, tự hỏi thêm** – dù kết quả chưa cao

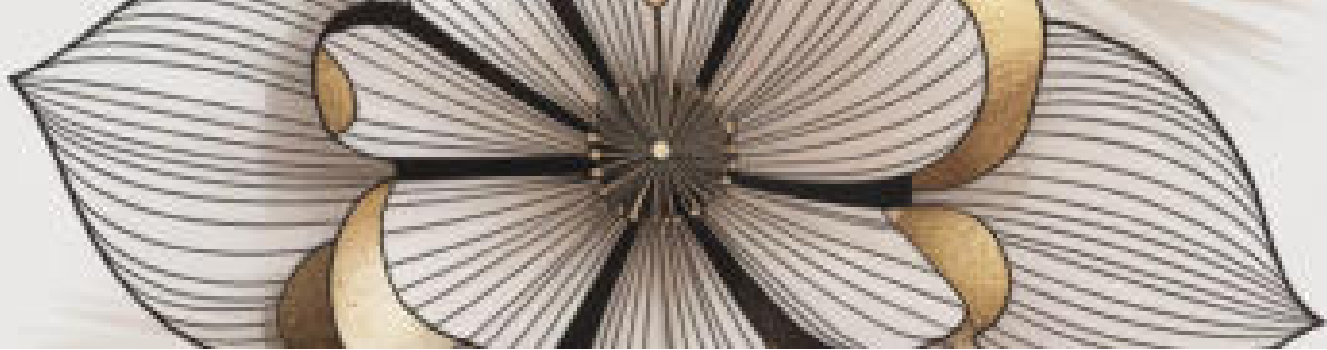
HẠT GIỐNG GỢI Ý



CẦU TIẾN Tặng thẻ này khi con biết tiếp nhận khó khăn và chủ động tìm cách vượt qua

Nói với con:

“Cầu tiến là khi mình không lấy thất bại để đổ lỗi, mà để trưởng thành. Mỗi lần con chọn hành động thay vì than phiền, con đang tiến xa hơn rồi đó!”



TÌNH HUỐNG 2.3: GÂY LỖI VỚI BẠN NHƯNG KHÔNG XIN LỖI

“Biết xin lỗi không làm con nhỏ bé – mà là dấu hiệu của một nội lực lớn đang bắt đầu hình thành.”
– Trần Quốc Phúc

Bạn nghe cô giáo kể: “Con hôm nay giật đồ chơi của bạn, làm bạn khóc mà nhất quyết không chịu xin lỗi.”

Hoặc khi bạn tận mắt thấy con nói nặng lời với bạn thân, rồi khi **bạn hỏi:**

“Sao con không nói lời xin lỗi với bạn?”

Con đáp gắt: “Tại bạn chọc trước mà! Việc gì con phải xin lỗi?”

Hoặc lầm lì quay mặt đi, giữ vẻ lạnh lùng và im lặng.

Bạn thấy con thiếu tinh thần nhận lỗi
– thiếu trách nhiệm với mối quan hệ.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- 👉 Ép buộc: “Không xin lỗi là mẹ phạt ngay!”
- 👉 Sĩ nhục: “Con không biết xấu hổ à?”
- 👉 So sánh: “Bạn A làm sai còn biết cúi đầu, con đúng là...!”

Cách này khiến con:

- 👉 Xin lỗi chỉ để đối phó – không xuất phát từ nội tâm
- 👉 Mang tâm lý phản kháng, thậm chí **xem xin lỗi là nỗi nhục**
- 👉 Tránh né va chạm – hoặc chọn **tấn công** thay vì hòa giải

T – THINK | TƯ DUY MỚI

Trẻ tuổi teen có **cái tôi rất mạnh** – và xin lỗi có thể bị hiểu nhầm là **mất giá trị bản thân**.

Thực tế, không phải con không biết lỗi – mà là **con chưa học được cách thể hiện sự hối lỗi mà vẫn giữ được bản lĩnh**.

Cha mẹ cần dạy con: **“Xin lỗi là sức mạnh – không phải sự đầu hàng.”**

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Làm sai mà không xin lỗi, sau này ai chơi với con?”

Hãy thử:

“Mẹ thấy con và bạn đều không vui. Con có nghĩ một lời xin lỗi có thể làm nhẹ lòng mình trước – rồi mới đến bạn không?”

Hoặc:

“Con có thể chọn cách xin lỗi mà vẫn giữ được lòng tự trọng. Chỉ cần con thật lòng, con sẽ thấy mình mạnh mẽ hơn rất nhiều.”

Bạn đang **dạy con biết cân bằng giữa cái tôi và lòng nhân hậu**.

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Diễn tập những tình huống xin lỗi theo cách phù hợp: ánh mắt – lời nói – hành động chuộc lỗi

Khi con thành thật nhận lỗi, hãy khen:

“Mẹ rất quý sự trưởng thành của con khi biết chủ động xin lỗi.”

Đọc cùng con hoặc chia sẻ những câu chuyện về người xin lỗi để giữ mối quan hệ quý giá

HẠT GIỐNG GỢI Ý



CHÂN THÀNH Tặng thẻ này khi con biết nói lời xin lỗi từ trái tim, không miễn cưỡng

Nói với con:

“Chân thành là khi mình dám nói lời xin lỗi không vì sợ – mà vì thật lòng. Con đang xây dựng những mối quan hệ bền vững nhờ điều đó.”



TÌNH HUỐNG 2.4: HỨA GIÚP VIỆC NHƯNG HAY QUÊN, KHÔNG CHỦ ĐỘNG NHẮC LẠI

“Khi con thất hứa, đừng chỉ trách con thiếu trách nhiệm – hãy giúp con học cách giữ lời từ sự cam kết nội tâm.”
- Trần Quốc Phúc

Bạn nhờ con: “Cuối tuần con nhớ lau bàn ăn giúp mẹ nhé.”

Con: “Dạ, mẹ cứ để đó cho con.”

Đến chiều... bàn vẫn đầy bụi.

Hoặc khi bạn dặn: “Tối nay ba mẹ về trễ, con nhớ sắp cơm phụ mẹ nhé.”

Con: “Dạ được!”

Nhưng tối về, bếp vẫn im lìm, chưa có gì được chuẩn bị

Bạn thấy con nói cho có – rồi để đó.
Không ác ý – nhưng cũng chẳng đáng tin.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 **Cản nhần:** “Hứa mà như chơi, ai còn tin con nữa?”

👉 **Gán nhần:** “Nói mà không làm, mai mốt ra đời ai trọng con?”

👉 **Làm thay luôn:** “Thôi, khỏi nhờ nữa – làm cũng không xong!”

Cách này khiến con:

👉 **Càng mất động lực làm việc nhà**

👉 **Xem việc nhà là “việc của ba mẹ” – không liên quan tới con**

👉 **Không học được kỹ năng quản lý lời hứa và tự chủ hành động**

T – THINK | TƯ DUY MỖI

Con quên lời hứa
không hẳn vì lười –
mà vì:

Chưa có **hệ thống
nhắc nhở nội tâm**

Chưa cảm thấy mình
thực sự **được tin
tưởng để giao nhiệm
vụ**

Việc của cha mẹ là:

Giao quyền – không
chỉ giao việc

Biến mỗi lần thất hứa
thành **cơ hội học giữ
lời**

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỖI

Thay vì: “Nói rồi mà
không làm, mẹ chán
lắm!”

Hãy thử:

“Mẹ giao cho con việc
đó vì mẹ tin con làm
được. Con có cần mẹ hỗ
trợ gì để lần sau mình
làm đúng lời hơn
không?”

Hoặc:

“Con thấy sao khi mình
hứa rồi nhưng không
làm? Mẹ không trách,
mẹ chỉ muốn giúp con
tìm cách để lần sau tốt
hơn.”

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Cho con **chọn việc** trong
nhà, không chỉ “bị giao”

Dạy con dùng lịch, ghi
chú nhỏ, hoặc báo thức
để nhắc việc đã hứa

Khi con giữ đúng lời, hãy
nói:

“Ba/mẹ rất tự hào vì con
là người biết giữ lời. Điều
đó khiến con đáng tin
cậy.”

Bạn đang xây một “kỷ
luật mềm” – để con tự
chủ, không bị ép.

HẠT GIỐNG GỢI Ý



UY TÍN Tặng thẻ này khi con giữ lời hứa với sự chủ động

Nói với con:

“Uy tín không tự có – nó được tạo nên từ những lần giữ lời nhỏ nhất. Hôm nay, con vừa làm điều đó.”

TÌNH HUỐNG 2.5: LÀM SAI NHƯNG NÓI DỐI ĐỂ TRÁNH BỊ LA

“Nói dối không phải vì con xấu – mà vì con sợ mình sẽ bị yêu thương ít đi nếu nói thật.”
– Trần Quốc Phúc

Bạn phát hiện con **ăn vụng đồ ngọt trong tủ lạnh** dù đã dặn không được.
Bạn hỏi, con chối: “Không phải con! Chắc em lấy!”

Bạn lo: “Phải làm sao để con dám thành thật, chứ không vì sợ mà nói sai sự thật?”

Hoặc khi kiểm tra bài, thấy **bài tập chưa làm**, bạn hỏi: “Con học bài chưa?”

Con đáp: “Con học rồi!” – nhưng rõ ràng chưa mở sách.

Con: “Dạ được!”

Bạn biết con nói dối – và cảm thấy vừa buồn vừa tức.

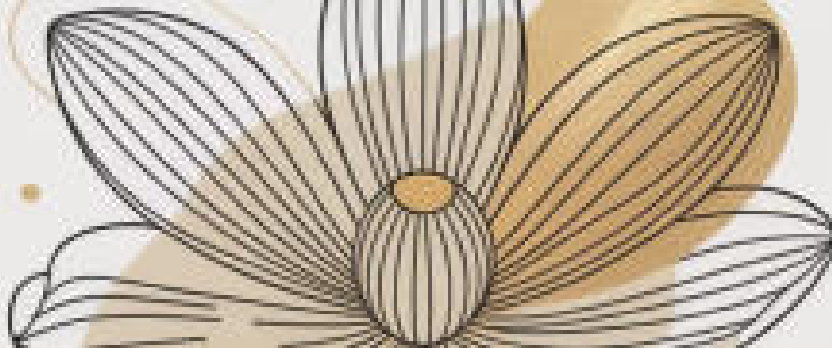
Bạn thấy con nói cho có – rồi để đó.
Không ác ý – nhưng cũng chẳng đáng tin.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- 👉 Nổi nóng: “Dám nói dối với mẹ hả?”
- 👉 Làm nhục: “Mặt mũi vậy mà cũng đi lừa ba mẹ được!”
- 👉 Phạt nặng: “Nói dối là lỗi lớn nhất! Phải trị cho chữa!”

Cách này khiến con:

- 👉 Càng nói dối tinh vi hơn để tránh bị phát hiện
- 👉 Cảm thấy **thành thật = rủi ro bị la mắng, mất niềm tin**
- 👉 Mất dần cảm giác an toàn khi sai lầm



T – THINK | TƯ DUY MỖI

Trẻ nói dối thường
xuất phát từ **nỗi sợ**:

Sợ bị mất điểm với ba
mẹ

Sợ bị la

Sợ bị đánh giá là “kém
cỏi”, “hư hỏng”

Điều cha mẹ cần dạy
con:

**Thành thật có thể
sửa sai – nói dối chỉ
khiến mình đi xa hơn
khỏi sự thật.**

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỖI

Thay vì: “Con nói thật
hay mẹ phạt nặng
hơn?”

Hãy nói:

“Ba/mẹ buồn không
phải vì con làm sai – mà
vì con không tin rằng
ba/mẹ có thể hiểu và
tha thứ. Con nói thật,
mình sẽ cùng tìm cách
sửa.”

Hoặc sau khi con nhận
lỗi:

“Cảm ơn con vì đã chọn
thành thật – điều đó
quan trọng hơn cả việc
con có làm sai hay
không.”

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Kể cho con nghe những
lần ba mẹ từng nói dối và
bài học nhận được

Khi con nói thật, thay vì
phạt, hãy giúp con sửa sai
cùng nhau

Tạo “góc thành thật” – nơi
con có thể chia sẻ sai sót
mà không bị đánh giá

Bạn đang dạy con giá trị
của sự trung thực và
dũng cảm.

HẠT GIỐNG GỢI Ý

🕒 **CHÍNH TRỰC** Tặng thẻ này khi con thành thật dù biết có thể bị trách
Nói với con:

“Chính trực là khi con chọn đúng, dù con biết điều đó không dễ. Mẹ trân
trọng con vì con đã chọn sống thật – và mẹ luôn bên con.”

✅ **KẾT THÚC VẤN ĐỀ 2:** Con thiếu trách nhiệm – hay trốn tránh, đổ lỗi

VẤN ĐỀ 3: CON DỄ CÁU GẮT – CẢM XÚC THẤT THƯỜNG, KHÔNG KIỂM SOÁT ĐƯỢC

Trẻ tuổi này đang học cách chịu trách nhiệm nhưng dễ đổ lỗi để giữ thể diện. Giao tiếp khéo léo giúp con trưởng thành.

“Không thể nhốt con trong lồng kính – nhưng có thể trang bị cho con một chiếc la bàn bên trong để tự biết mình là ai.”

- Trần Quốc Phúc



TÌNH HUỐNG 3.1: CON BẮT CHƯỚC THEO BẠN DÙ BIẾT ĐIỀU ĐÓ KHÔNG ĐÚNG

“Khi con làm theo đám đông, đó là lúc con đang lo sợ nếu không giống người khác thì sẽ không được yêu quý.”
- Trần Quốc Phúc

Bạn nghe con nói chuyện điện thoại với bạn:

“Tao cũng không học bài đâu. Vô lớp thì chép sau!”

Bạn giật mình vì con **không phải là kiểu nói vậy**.

Hoặc con đòi mua đôi giày y chang như nhóm bạn – dù con từng bảo không thích.

Con **bắt đầu nói, cư xử, lựa chọn giống hệt bạn bè** – kể cả những điều không đúng.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- 👉 Chê bạn bè: “Bạn bè kiểu đó mà cũng chơi?”
- 👉 Dọa dẫm: “Cứ theo mấy đứa đó đi, rồi có ngày hư!”
- 👉 Cấm đoán: “Mẹ cấm con chơi với tụi nó!”

Cách này làm con:

- 👉 Không chia sẻ thêm về bạn bè nữa
- 👉 Ngầm bảo vệ bạn bằng cách **nói dối, giấu diếm**
- 👉 Vẫn bị ảnh hưởng – nhưng cha mẹ không còn biết

T – THINK | TƯ DUY MỚI

Ở tuổi teen, bạn bè là “tấm gương” để con soi mình:

Con bắt chước để hòa nhập

Con làm theo để không bị tẩy chay

Con nghĩ: “Nếu mình không giống người ta, mình sẽ bị bỏ lại”

Thay vì chỉ ra cái sai, hãy giúp con:
Phân biệt giữa “muốn được yêu quý” và “mất chính mình để được yêu quý”

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Con mà cứ chạy theo bạn hoài là tiêu đó!”

Hãy thử:

“Mẹ hiểu là ai cũng muốn được bạn bè chấp nhận. Nhưng nếu mình phải gồng để giống người khác, thì họ đang thích ‘phiên bản giả’ chứ không phải là con thật.” Hoặc:
“Con nghĩ gì về việc đó? Con làm vậy vì thấy đúng – hay vì không dám khác với nhóm?”

Bạn đang khơi gợi năng lực **chọn lọc ảnh hưởng** và **giữ vững bản sắc cá nhân**.

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Kể những câu chuyện về người **giữ được bản thân dù khác biệt**

Khi con dám chọn khác với bạn (nhưng đúng), hãy nói:

“Mẹ thấy con dũng cảm lắm khi dám là chính mình giữa số đông.”

Dạy con cách nói “không” với nhóm:

“Tụi bây chơi đi, tao không thấy thoải mái vụ này” – mà không mất bạn

HẠT GIỐNG GỢI Ý

- ☺ **CHÍNH KIẾN** Tặng thẻ này khi con dám thể hiện ý kiến cá nhân giữa bạn bè
Nói với con:
“Chính kiến là khi con biết điều gì đúng – và chọn giữ điều đó, dù xung quanh con chọn ngược lại.”

TÌNH HUỐNG 3.2: CON BỊ ÁP LỰC VÌ BẠN KHOE ĐỒ HIỆU, THÀNH TÍCH, NGOẠI HÌNH

“Khi con so sánh mình với người khác, đó là dấu hiệu con chưa thực sự nhìn thấy giá trị độc đáo của chính mình.”
- Trần Quốc Phúc

Bạn nghe con than:

“Mẹ thấy áo con xấu không? Bạn con toàn mặc đồ hiệu.”

Hoặc:

“Sao con học mãi vẫn dở? Nhìn bạn A kia, thi đâu cũng giỏi!”
Gần đây, bạn thấy con bắt đầu **so sánh bản thân với bạn bè nhiều hơn** – từ điểm số, ngoại hình, đến cả... lượt theo dõi trên mạng.

Bạn thấy con dễ tự ti, dễ buồn, dễ cảm thấy mình “thua kém” dù chưa có gì quá tệ.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- 👉 Xem thường cảm xúc của con: “Chuyện nhỏ xíu cũng nghĩ ngợi!”
- 👉 So sánh ngược: “Con nhìn lại mình đi, vậy còn đòi hỏi gì nữa?”
- 👉 Dạy đạo lý quá sớm: “Con phải biết đủ, chứ đừng chạy theo vật chất!”

Cách này khiến con:

- 👉 Càng cảm thấy **không được thấu hiểu**
- 👉 Càng thu mình, âm thầm tự ti hơn
- 👉 Tìm cách khẳng định bản thân sai cách – hoặc **chạy theo hào nhoáng để được công nhận**



T – THINK | TƯ DUY MỚI

Tuổi dậy thì là giai đoạn cực kỳ dễ **so sánh và mong được công nhận**.

Con chưa đủ vững để hiểu rằng:

“Mình khác không có nghĩa là mình kém.”

Việc của cha mẹ không phải là giảng đạo lý – mà là **dẫn con quay về với giá trị nội tâm**.

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Con có ăn có học mà than cái gì?”

Hãy thử:

“Con thấy mình kém hơn bạn vì điều gì? Mình cùng ngồi lại xem con có những điểm mạnh nào mà con đang bỏ quên nha.”

Hoặc:

“Không ai sinh ra để giống ai hết. Con không cần phải giỏi nhất, chỉ cần **giỏi theo cách của chính mình** – vậy là đủ đáng tự hào rồi.”

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Giúp con **viết ra 5 điểm mạnh của bản thân** mỗi tuần

Kể cho con nghe về những người không hoàn hảo nhưng vẫn thành công vì **biết sống thật với mình**

Khen con về nội lực – thay vì chỉ điểm số, hình thức

Bạn đang **trao lại cho con chiếc gương đúng để soi mình**.

HẠT GIỐNG GỢI Ý

☑ **TỰ TIN** Tặng thẻ này khi con biết quý trọng bản thân và không bị lung lay bởi so sánh

Nói với con:

“Tự tin là khi con biết con có giá trị – dù con không giống bất kỳ ai. Mẹ luôn thấy con đủ đầy – ngay cả khi con chưa thấy điều đó.”



TÌNH HUỐNG 3.3: CON TIN THEO NHỮNG THÔNG TIN SAI LỆCH, TRÀO LƯU XẤU TRÊN MẠNG

“Thay vì giật điện thoại khi con xem điều tiêu cực, hãy kết nối để trao cho con bộ lọc bên trong mạnh mẽ hơn.”
- Trần Quốc Phúc

Bạn thấy con xem một clip “giật gân” trên TikTok rồi **chia sẻ**:
“Mẹ ơi, con nghe nói uống nước đá sau ăn sẽ bị ung thư đó.”

Hoặc con nghe bạn rủ:
“Có trend này đang hot lắm, mình quay thử đi cho vui!” – dù trend đó phản cảm, nhảm nhí, hoặc nguy hiểm.

Con dễ tin – dễ làm theo – dễ bị cuốn vào những thứ bề nổi, bất kể đúng sai.

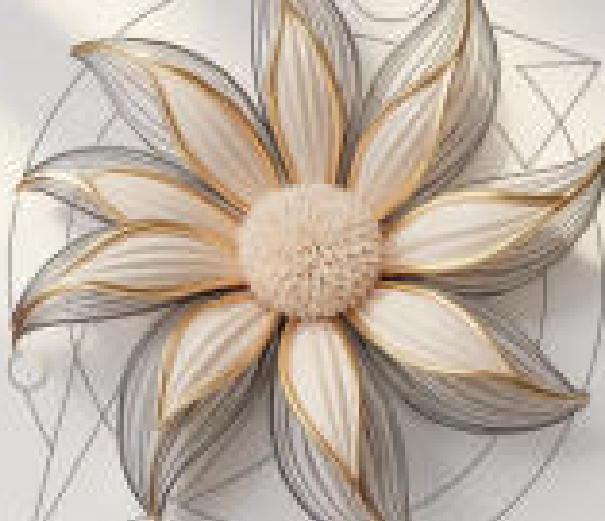
Bạn lo lắng: “Sao con không biết chọn lọc gì cả?”

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- 👉 Tịch thu điện thoại ngay: “Từ giờ cấm dùng mạng luôn!”
- 👉 Mắng: “Sao con ngu quá vậy, cũng tin cái này?”
- 👉 Cấm cản máy móc: “Mấy cái mạng xã hội chỉ toàn độc hại!”

Cách này khiến con:

- 👉 Lén lút sử dụng mạng
- 👉 Không chia sẻ nữa vì sợ bị la
- 👉 Không học được kỹ năng **tự chọn lọc** và **tư duy phản biện**



T – THINK | TƯ DUY MỚI

Con tin vào những thứ trên mạng không hẳn vì đại – mà vì:

Con **muốn hiểu điều đang “hot”** để không bị lạc hậu với bạn bè

Con **chưa được trang bị khả năng phân tích thông tin**

Con tò mò, nhưng **không có người định hướng**

Thay vì ngăn con tiếp cận, hãy **dạy con tiếp cận thông minh**.

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Cái này sai rành rành mà con cũng tin à?”

Thử hỏi:

“Con thấy điều này có hợp lý không? Mình thử tìm nguồn khác kiểm tra lại xem sao, rồi con sẽ thấy thú vị hơn khi phát hiện sự thật đó.”

Hoặc:

“Mẹ hiểu có nhiều thứ hấp dẫn thật, nhưng có khi người ta đưa tin để gây sốc thôi. Con muốn mẹ chỉ cách kiểm tra không?”

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Cùng con **tìm hiểu một tin hot trên mạng mỗi tuần** – để con học cách phân tích, xác minh

Gợi ý cho con theo dõi các trang/kênh tích cực, truyền cảm hứng

Khi con chia sẻ điều gì sai, đừng mắng – hãy hỏi: “Làm sao để mình biết cái

Bạn đang giúp con **xây bộ lọc bên trong mạnh mẽ hơn bất kỳ app nào ngoài kia**.nào đúng hơn?”

HẠT GIỐNG GỢI Ý

- ☑ **HỌC HỎI** Tặng thẻ này khi con chủ động tìm hiểu, tra cứu và chọn lọc thông tin thay vì tin ngay
Nói với con:
“Học hỏi không phải là chỉ nghe người ta nói – mà là biết tìm hiểu kỹ trước khi tin. Con đang dần trở nên thông minh và vững vàng hơn rồi đó.”

TÌNH HUỐNG 3.4: CON BỊ CUỐN VÀO NHÓM BẠN THÍCH SỐNG ẢO, KHOE MẸ, CHÊ BAI NGƯỜI KHÁC

“Khi con khoe mình là ai trên mạng, đôi khi là vì con chưa đủ tin rằng bản thân đã đủ quý giá khi không cần phải chứng minh.”

- Trần Quốc Phúc

Bạn thấy con đăng ảnh **tạo dáng gợi cảm, gồng gánh cá tính**, kèm caption “chất chơi”, “sang chảnh”. Bạn thấy **bạn bè con** comment kiểu: “Chê nhỏ A mặc đồ dơ kinh!”, hoặc “Nhìn tụi nó quê mùa dễ sợ!”

Con thấy **tự hào** khi được khen ‘ngầu’, ‘giàu’, ‘bắt trend’, dù nhiều điều không thật. Bạn bắt đầu lo: “**Con đang sống trong hình ảnh ảo – và bị ảnh hưởng bởi nhóm bạn có giá trị lệch lạc.**”

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- 👉 Tịch thu điện thoại, bắt xóa tài khoản
- 👉 Mắng mỏ: “Con sống ảo, sống giả tạo vậy hả?”
- 👉 Cấm chơi với nhóm bạn đó, thậm chí lên xem tin nhắn con

Cách này khiến con:

- 👉 Phản kháng mạnh – thậm chí xem cha mẹ là người cản trở sự thể hiện của mình
- 👉 Không ngừng sống ảo – chỉ ẩn kỹ hơn
- 👉 Không phân biệt được đâu là **giá trị thật** – giá trị giả

T – THINK | TƯ DUY MỚI

Tuổi teen rất cần được:

Thể hiện bản thân

Được nhìn nhận là “người có giá trị” trong nhóm

Tìm “bản sắc” – dù đôi khi thể hiện quá đà

Thay vì **đập tan hình ảnh ảo**, hãy giúp con **xây lại hình ảnh thật** – một cách **đầy tự tin**.

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Con đừng theo mấy đứa đó, toàn sống giả tạo!”

Hãy thử:

“Mẹ thấy con có gu riêng, cá tính riêng – và con không cần phải gồng gò cả để được ai thích hết. Mình sống thật – là đã đủ thu hút rồi.”

Hoặc:

“Nếu mình thể hiện điều không phải là mình, thì người ta chỉ yêu cái mặt nạ – còn con thì sao? Con nghĩ gì về điều đó?”

Bạn đang **kết nối với phần giá trị thật bên trong con** – thay vì **phủ nhận những gì con đang làm**.

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Gợi ý con viết nhật ký “mình là ai” mỗi tháng – để con khám phá bản thân sâu sắc hơn

Khi con thể hiện cá tính tích cực (dẫn dắt, tử tế, thật lòng), hãy nói: “Con không cần phải làm gì màu mè – bản chất của con đã rất thu hút rồi.”

Cùng con chọn lọc người bạn tích cực, chia sẻ cách chọn bạn phù hợp

HẠT GIỐNG GỢI Ý



TỰ TRỌNG Tặng thẻ này khi con chủ động tìm hiểu, tra cứu và chọn lọc thông tin thay vì tin ngay

Nói với con:

“Học hỏi không phải là chỉ nghe người ta nói – mà là biết tìm hiểu kỹ trước khi tin. Con đang dần trở nên thông minh và vững vàng hơn rồi đó.”

TÌNH HUỐNG 3.5: CON ĐĂNG BÀI TIÊU CỰC, THỂ HIỆN TÂM TRẠNG BẤT ỔN TRÊN MẠNG

“Khi con viết lên mạng: ‘Tôi ổn’, chính là lúc con đang khao khát có ai thật sự hiểu mình mà không cần phải nói ra.”

- Trần Quốc Phúc

Bạn tình cờ thấy con đăng story mờ mịt:

“Thôi kệ... Mọi thứ rồi cũng chán thôi!”

Hoặc dòng trạng thái: “Ước gì biến mất một lúc để khỏi phải nghe ai hết...”

Bạn thấy lo – vì đó không phải con vui vẻ, tự tin như mọi ngày.

Bạn hỏi, con gắt:

“Không có gì! Mẹ đừng soi chuyện riêng của con!”

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 Mắng: “Con dẹp mấy cái bài đó ngay! Không ai rảnh đọc chuyện tiêu cực đâu!”

👉 Làm lớn chuyện: “Mẹ sẽ báo cô giáo, cho con nghỉ mạng xã hội luôn!”

👉 Phán xét: “Con bị cái gì vậy? Chuyện nhỏ xíu cũng rên rĩ!”

Cách này khiến con:

👉 Rút vào vỏ bọc – **vẫn bất ổn nhưng không còn bộc lộ ra**

👉 Cảm thấy mình “bị sai” khi buồn

👉 Càng mất kết nối với người thân



T – THINK | TƯ DUY MỚI

Tuổi teen thường không nói thẳng ra nỗi buồn – mà **dùng mạng xã hội để thể hiện gián tiếp cảm xúc.**

Khi con viết dòng tiêu cực, con đang:

Gửi tín hiệu: “Ài đó làm ơn hiểu con đi”

Mong có người đồng cảm mà **không cần phải giải thích dài dòng**

Nếu cha mẹ phán xét, con sẽ **chọn im lặng** – và buồn một mình

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Mấy bài này ai đọc vô cũng thấy xàm!”

Hãy thử:

“Mẹ thấy hôm nay con đăng status hơi buồn. Mẹ không hỏi con phải nói gì đâu – mẹ chỉ muốn con biết: mẹ ở đây, khi nào con sẵn sàng.”

Hoặc:

“Ngày xưa mẹ cũng từng buồn mà không dám nói. Viết ra đôi khi là cách để mình bớt nặng lòng. Nhưng nếu con muốn, mẹ luôn sẵn sàng nghe con chia sẻ.”

Bạn đang **mở cửa** – thay vì **ép con bước ra.**

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Tạo không gian riêng tư cho con được viết, vẽ, chia sẻ – không bị phán xét

Chủ động hỏi con nhẹ nhàng:

“Nếu con muốn, mẹ có thể nghe mà không góp ý, chỉ cần nghe thôi.”

Khi con chia sẻ được, hãy nói:

“Mẹ rất trân trọng vì con đã chọn mẹ để tin tưởng. Cảm ơn con.”

HẠT GIỐNG GỢI Ý

- ☺ **YÊU THƯƠNG** Tặng thẻ này khi con chia sẻ thật lòng và mở lòng dù đang buồn
Nói với con:
“Yêu thương là khi con biết nói ra – vì con tin mình xứng đáng được quan tâm. Mẹ luôn ở đây, ngay cả khi con không ồ.”

✓ **KẾT THÚC VẤN ĐỀ 3:** Con dễ bị ảnh hưởng tiêu cực từ bạn bè, mạng xã hội



VẤN ĐỀ 4: CON GIAO TIẾP KÉM – DỄ GẮT GỎNG, NÉ TRÁNH, THIẾU KẾT NỐI VỚI GIA ĐÌNH

**“Con không lạnh nhạt đâu – chỉ là con chưa tìm
thấy nơi nào đủ an toàn để được là chính mình
trong giao tiếp.”**

- Trần Quốc Phúc



TÌNH HUỐNG 4.1: CON TRẢ LỜI CỤT LÚN, GẮT GÔNG KHI BA MẸ HỎI HAN

“Đằng sau câu trả lời cụt ngủn có thể là một tâm hồn đang bối rối – nhưng chưa đủ từ ngữ để diễn đạt.”

– Trần Quốc Phúc

Bạn hỏi: “Hôm nay đi học vui không con?”

Con đáp: “Bình thường.”

Bạn hỏi tiếp: “Con ăn trưa với ai?”

Con: “Không nhớ.”

Bạn gọi chuyện: “Lớp có ai được điểm cao không?”

Con lắc đầu, rồi... đi vào phòng.

Bạn cảm thấy như nói với... một bức tường.

Càng cố bắt chuyện – con càng **lạnh lùng, gắt gỏng, không muốn nói chuyện.**

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 **Phán xét:** “Nói chuyện với con như tự vả vô mặt!”

👉 **Trách móc:** “Sao lớn rồi mà không biết tôn trọng ba mẹ hả?”

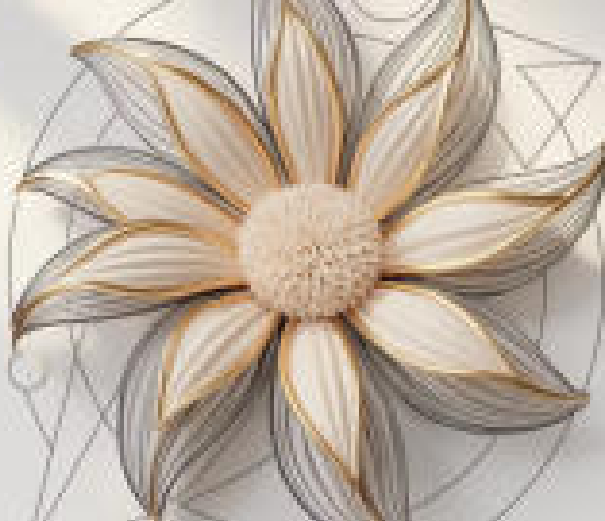
👉 **Ép giao tiếp:** “Không nói là hỗn! Làm con mà vậy đó!”

Cách này làm con:

👉 Cảm thấy **giao tiếp với cha mẹ là gánh nặng**

👉 Muốn rút vào không gian riêng

👉 Không học được cách thể hiện cảm xúc lành mạnh



T – THINK | TƯ DUY MỚI

Ở tuổi 11–16, con đang:

Có nhiều cảm xúc nhưng **chưa giỏi diễn đạt**

Sợ nói ra bị hiểu lầm, bị rầy

Muốn “giữ khoảng cách” để khẳng định cái tôi

Thay vì ép con nói, hãy **tạo không khí khiến con muốn mở lời.**

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Trả lời kiểu gì kỳ cục vậy?”

Hãy thử:

“Mẹ thấy con hơi ít nói hôm nay – có gì làm con mệt không? Không cần nói liền đâu, mẹ ở đây khi nào con sẵn sàng.”

Hoặc:

“Mẹ không hỏi để điều tra – mẹ hỏi vì muốn hiểu con hơn. Nhưng nếu con chưa muốn nói, mẹ vẫn tôn trọng điều đó.”

Bạn đang giúp con thấy rằng:

Giao tiếp không phải nghĩa vụ – mà là sự tin tưởng.

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Dành thời gian “chạm nhẹ” – như nấu ăn cùng, chơi game nhẹ, đi dạo – để con **thoải mái mở lời tự nhiên**

Khi con nói, **tuyệt đối không ngắt lời – không chen lời – không phán xét**

Ghi nhận sự thay đổi nhỏ:

“Hôm nay con chia sẻ nhiều hơn hôm qua – mẹ rất vui vì điều đó.”

HẠT GIỐNG GỢI Ý

- ☑ **LẮNG NGHE** Tặng thẻ này khi con chủ động chia sẻ hoặc trả lời thành thật. Nói với con:
“Lắng nghe là khi mình đủ kiên nhẫn để hiểu nhau – và mẹ thấy con đang lắng nghe cuộc sống chính mình, từng chút một.”

TÌNH HUỐNG 4.2: CON NÉ TRÁNH NÓI CHUYỆN KHI GIA ĐÌNH QUÂY QUẦN

“Im lặng trong bữa cơm có thể không phải vì con lạnh nhạt, mà là vì con chưa tìm được lý do để thấy điều đó quan trọng.”

– Trần Quốc Phúc

Bữa tối, cả nhà ngồi ăn.

Ba hỏi: “Hôm nay con học được gì mới?”

Con đang ăn, không ngẩng đầu:
“Không có gì.”

Mẹ kể chuyện trong ngày, hỏi ý kiến con.

Con... im lặng, rồi xin phép “ăn xong con lên phòng học bài.”

Bạn thấy con tránh né – hoặc chỉ tham gia cho có – rồi nhanh chóng rút lui.

Bữa cơm không còn là nơi để kết nối, mà trở thành “nghĩa vụ.”

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 Ép chia sẻ: “Cả nhà ngồi ăn với nhau mà con cứ cầm mặt vậy hả?”

👉 Làm quá: “Con không yêu gia đình đúng không?”

👉 So sánh: “Con bạn mẹ mỗi tối đều kể chuyện với ba mẹ, còn con thì...”

Cách này khiến con:

👉 Càng thu mình, cảm thấy **không gian gia đình là nơi không an toàn**

👉 Xem các buổi ăn chung là gượng ép

👉 Mất dần thói quen kết nối sâu với người thân



T – THINK | TƯ DUY MỚI

Con không chia sẻ không có nghĩa là con vô tâm.

Có thể con:

Đang mệt, bị áp lực học tập

Cảm thấy những câu chuyện gia đình **không liên quan tới mình**

Muốn được hiện diện theo cách của mình – **không phải bị điều khiển cảm xúc**

Cha mẹ cần giúp con: **Thấy được giá trị của kết nối – chứ không chỉ làm đúng vai “người con ngoan”.**

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Con không góp vui được câu nào luôn à?”

Hãy thử:

“Mẹ không ép con phải nói nhiều đâu – chỉ cần con ở đây, ăn cùng và lắng nghe cũng đã làm mẹ vui rồi.”

Hoặc:

“Nếu có ngày nào con thấy muốn kể gì đó, cả nhà luôn sẵn sàng nghe. Không cần câu chuyện lớn – chỉ cần là của con.”

Bạn đang dạy con rằng: **Hiện diện là đủ – kết nối bắt đầu từ sự tôn trọng.**

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Không hỏi dồn dập trong bữa ăn – hãy kể những câu chuyện nhẹ nhàng, hài hước trước

Giao cho con vai trò nhỏ trong bữa cơm: rót nước, gấp thức ăn cho mọi người – để con **tham gia một cách tự nhiên**

Khi con chủ động kể chuyện, dù rất ngắn, hãy nói:

“Cảm ơn con vì đã chia sẻ – cả nhà rất quý những khoảnh khắc như vậy.”

HẠT GIỐNG GỢI Ý

- ☺ **QUAN TÂM** Tặng thẻ này khi con hiện diện, lắng nghe hoặc chia sẻ trong bữa ăn gia đình
Nói với con:
“Quan tâm đôi khi không cần lời – chỉ cần con có mặt cùng mọi người, là trái tim đã cùng nhịp rồi đó con.”



TÌNH HUỐNG 4.3: CON CÁU GẮT KHI BA MẸ GÓP Ý, DỄ BÙNG NỔ CẢM XÚC

“Phản ứng dữ dội bên ngoài thường là tiếng gào của một nội tâm chưa biết cách tự điều hòa bên trong.”

– Trần Quốc Phúc

Bạn nhẹ nhàng nói: “Con nên dọn phòng sớm hơn, để đừng luống cuống mỗi sáng.”
Con đáp: “Biết rồi, mẹ nói hoài vậy?”

Hoặc bạn nhắc: “Con nhớ chỉnh lại giờ ngủ sớm hơn, hôm qua thức khuya quá.”
Con hét lên: “Con mệt lắm rồi, mẹ đừng nói nữa!”

Bạn chỉ góp ý nhẹ nhàng – nhưng con lại phản ứng quá đà, nổi nóng, bực bội.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- 👉 **“Phản đòn”:** “Mẹ góp ý chứ có chửi đâu mà thái độ vậy?”
- 👉 **Mĩa mai:** “Đụng tới là nhảy dựng, đúng là không ai dám góp ý nữa!”
- 👉 **Ra uy:** “Cái kiểu hỗn đó là mẹ không chấp nhận đâu nha!”

Cách này khiến con:

- 👉 Càng đóng lại, cảm thấy không ai hiểu mình
- 👉 Trở nên phòng thủ, **góp ý nhẹ cũng thành chiến tranh**
- 👉 Không học được cách tiếp nhận lời khuyên một cách tích cực

T – THINK | TƯ DUY MỚI

Tuổi dậy thì là lúc:

Con dễ **hiểu sai tông giọng** của người lớn

Con cảm thấy **bị kiểm soát hơn là được góp ý**

Con chưa đủ kỹ năng để **phản hồi trong bình tĩnh**

Bạn không cần tránh góp ý – nhưng cần **chọn đúng thời điểm và ngôn ngữ** để giúp con hiểu rằng:
“Góp ý là vì yêu thương – không phải phủ nhận giá trị của con.”

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Mẹ chỉ nói vậy mà con làm quá à?”

Hãy thử:

“Mẹ biết có lúc con mệt, nên nghe góp ý cũng thấy nặng. Khi con sẵn sàng, mình cùng bàn cách cải thiện – không ai đang đánh giá con hết.”

Hoặc sau khi con nguôi:
“Mỗi người đều có lúc bực bội. Nhưng nếu mình học cách lắng nghe trong lúc nóng, con sẽ mạnh mẽ hơn rất nhiều.”

Bạn đang giúp con **gắn lời nói với sự hỗ trợ** – chứ không phải với áp lực.

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Chọn thời điểm thích hợp để góp ý – tránh lúc con đang mệt hoặc bị phân tâm

Thay vì nói trực tiếp, có thể **viết ra góp ý nhỏ, nhẹ nhàng để con tự đọc**

Khi con tiếp nhận góp ý và điều chỉnh, hãy ghi nhận:

“Mẹ thấy con bình tĩnh hơn trước rất nhiều – đó là sự trưởng thành thật sự.”

HẠT GIỐNG GỢI Ý

- ☑ **ĐIỀM ĐẠM** Tặng thẻ này khi con học cách kiểm soát phản ứng và tiếp nhận ý kiến
Nói với con:
“Điềm đạm là khi con không để cảm xúc điều khiển phản ứng. Con càng vững vàng, lời nói con càng có trọng lượng.”



TÌNH HUỐNG 4.4: CON THƯỜNG TRẢ LỜI KIỂU CHỐNG ĐỐI, NÓI MÓC, NÉ TRÁNH TRÁCH NHIỆM

“Khi con nói móc, không phải vì con muốn làm tổn thương – mà là vì con chưa biết cách bảo vệ mình đúng cách.”

– Trần Quốc Phúc

Bạn nhắc: “Con chưa học xong mà sao lại xem điện thoại?”

Con đáp: “Mẹ cũng ôm điện thoại suốt đó thôi!”

Bạn nói: “Con phải chịu trách nhiệm vì điểm thấp của mình.”

Con: “Ba mẹ chỉ biết la, có giúp gì được đâu!”

Thay vì nhận lỗi hay lắng nghe, con chọn **nói ngược, nói móc hoặc đá trách nhiệm** về phía người khác.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 **Nổi giận:** “Nói chuyện kiểu hỗn hào vậy hả?”

👉 **Mắng phủ đầu:** “Cái kiểu đồ thừa đó là không chấp nhận được!”

👉 **Cấm khẩu:** “Từ nay không thêm nói gì với con nữa!”

Cách này khiến con:

👉 Càng trở nên **chống đối ngầm**

👉 Hình thành kiểu nói chuyện thiếu tôn trọng và thiếu trách nhiệm

👉 Không học được cách đối thoại xây dựng và biết **nhận phần của mình**

T – THINK | TƯ DUY MỞI

Con nói móc, đổ lỗi là do:

Cảm thấy **không ai lắng nghe thật sự**

Sợ bị quy kết – nên phải **tự vệ bằng lời nói sắc bén**

Thiếu mô hình giao tiếp tích cực trong gia đình

Cha mẹ cần dạy con hiểu rằng:
Trách nhiệm không phải là gánh nặng – mà là cơ hội để trưởng thành.

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỞI

Thay vì: “Đừng có đổ thừa kiểu đó nữa!”

Hãy thử:

“Mẹ không trách con, mẹ chỉ muốn hiểu chuyện gì khiến con cảm thấy áp lực như vậy. Mình nói chuyện để hiểu – không phải để ai thắng ai thua.”

Hoặc:

“Nếu con cảm thấy mẹ không giúp gì được, vậy con muốn mẹ hỗ trợ thế nào để lần sau con làm tốt hơn?”

Bạn đang **dẫn con về gốc rễ – thay vì sa vào cuộc chiến đúng sai.**

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Khi con nói móc, **tạm dừng đối thoại – không phản ứng lại ngay**

Sau khi mọi chuyện dịu lại, hỏi con:

“Lúc đó con nói vậy là vì con đang giận, hay có điều gì con muốn mẹ hiểu nhưng chưa biết cách nói?”

Khi con nhận trách nhiệm hoặc điều chỉnh thái độ, hãy công nhận: “Cách con nhìn lại bản thân như vậy là điều rất đáng quý – mẹ rất tin con sẽ ngày càng bản lĩnh.”

HẠT GIỐNG GỢI Ý

- ☺ **TRÁCH NHIỆM** Tặng thẻ này khi con biết nhận lỗi, không đổ thừa và thay đổi thái độ. Nói với con:
“Trách nhiệm không làm con nặng nề – mà làm con lớn lên từng chút. Mẹ thấy con đang bước từng bước vững chắc.”



TÌNH HUỐNG 4.5: CON KHÔNG THÍCH NÓI CHUYỆN VỚI NGƯỜI LỚN, HAY NÉ TRÁNH, RÚT VÀO THẾ GIỚI RIÊNG

“Con không khó gần – chỉ là chưa đủ thân thuộc để con mở lòng với những ai từng khiến con thấy bị đánh giá.”
– Trần Quốc Phúc

Bạn dẫn con đi ăn tiệc gia đình, mọi người hỏi han:

“Học lớp mấy rồi cháu?”, “Sắp lớn chưa có người yêu?”

Con **chỉ cười gượng, gật đầu – rồi xin phép đi chỗ khác, hoặc dán mắt vào điện thoại.**

Bạn cũng nhận ra:

Ở nhà, con **tránh những cuộc nói chuyện sâu sắc với ba mẹ, người thân**, chỉ thích ở trong phòng hoặc online với bạn.

Thay vì nhận lỗi hay lắng nghe, con chọn **nói ngược, nói móc hoặc đá trách nhiệm** về phía người khác.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 **Ép giao tiếp:** “Con phải lịch sự chào hỏi, trả lời người lớn đàng hoàng chứ!”

👉 **Phản nản:** “Con sống kiêu gì mà chẳng hòa đồng với ai hết vậy?”

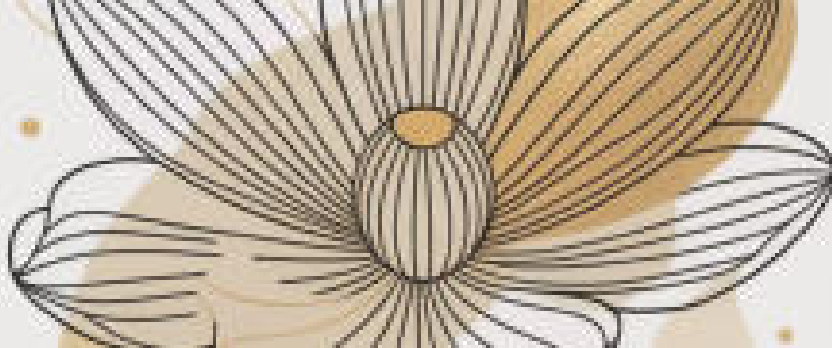
👉 **So sánh:** “Nhìn anh họ con kia, lễ phép, nói chuyện vui vẻ, ai cũng quý!”

Cách này khiến con:

👉 Cảm thấy **bị phán xét** mỗi khi giao tiếp

👉 Càng muốn **trốn vào không gian riêng** để tự bảo vệ

👉 Mất dần cơ hội **rèn luyện kỹ năng giao tiếp và thể hiện bản thân**



T – THINK | TƯ DUY MỚI

Việc con ít nói không phải là thiếu lễ phép – mà có thể là: Con **sợ bị hỏi những điều khiến mình không thoải mái**

Con thấy người lớn ít **thật sự lắng nghe**

Con chưa biết cách đối thoại tự nhiên, nên **chọn im lặng**

Cha mẹ cần giúp con hiểu:

Giao tiếp là một kỹ năng – không phải là bài thi để “được chấm điểm”.

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Con phải cởi mở lên chứ, ai cũng hỏi mà không trả lời!”

Hãy thử:

“Mẹ hiểu có khi mình thấy không hợp hoặc không thoải mái với một số câu hỏi – mẹ cũng từng như vậy.

Hoặc sau buổi tiệc, nói với con: “Mẹ không bắt con phải gượng gạo với ai hết. Nhưng nếu con muốn mẹ chỉ cách phản hồi nhẹ nhàng mà không làm mất lòng người lớn, mẹ sẵn sàng.”

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Cùng con đóng vai trước một số tình huống xã giao để con **làm quen và xử lý linh hoạt** Khi có người khen con nói chuyện dễ thương (dù chỉ một chút), hãy ghi nhận ngay:

“Mẹ thấy con đang dần tự tin hơn rồi đó!” Không nói xấu hoặc chê trách con trước mặt người khác – để con cảm thấy an toàn và được bảo vệ

Bạn đang **giúp con bước đầu xây nền kỹ năng giao tiếp từ sự tôn trọng – không phải từ sự ép buộc.**

HẠT GIỐNG GỢI Ý

- ☺ **LINH HOẠT** Tặng thẻ này khi con dám bắt chuyện, phản hồi nhẹ nhàng hoặc xử lý tình huống giao tiếp khéo léo Nói với con: “Linh hoạt là khi mình biết cách vừa giữ được mình, vừa kết nối được với người khác. Mẹ rất trân trọng sự trưởng thành này ở con.”

✓ **KẾT THÚC VẤN ĐỀ 4: Con giao tiếp kém – dễ gắt gỏng, né tránh, thiếu kết nối với gia đình**



VẤN ĐỀ 5: CON CHƯA CÓ ĐỘNG LỰC, KHÔNG CÓ MỤC TIÊU RÕ RÀNG, HỌC TẬP SA SÚT

**“Con không lười – con chỉ chưa thấy việc học có
liên quan gì tới ước mơ và cuộc đời của chính
mình.”**

– Trần Quốc Phúc



TÌNH HUỐNG 5.1: CON THƯỜNG XUYÊN BỎ BÊ VIỆC HỌC, KHÔNG TỰ GIÁC LÀM BÀI

“Không phải con không cố gắng – mà là con chưa biết vì sao phải cố gắng.”
– Trần Quốc Phúc

Bạn nhắc con học bài, con gật đầu... rồi tiếp tục nằm dài lướt điện thoại. Đến giờ làm bài, con nói: “Con làm rồi!” nhưng kiểm tra lại thì chưa đụng vào.

Kết quả học tập ngày càng tụt – và khi bạn góp ý, con chỉ buông: “Học để làm gì đâu...”

Bạn cảm thấy **bất lực, lo lắng**, và tự hỏi:

“Con mình bị gì vậy? Sao không còn chút động lực nào để học hành?”

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- 👉 **La mắng:** “Suốt ngày chỉ biết chơi, không lo tương lai!”
- 👉 **Dọa nạt:** “Không học thì sau này đi làm phụ hồ!”
- 👉 **So sánh:** “Nhìn con nhà người ta học chăm mà xem lại mình đi!”

Cách này khiến con:

- 👉 Cảm thấy học là **nghĩa vụ nặng nề**
- 👉 Sinh ra tâm lý **chống đối thụ động** – càng bị ép, càng buông xuôi
- 👉 Không tìm thấy ý **nghĩa thực sự** của việc học



T – THINK | TƯ DUY MỚI

Tuổi 11–16 là giai đoạn chuyển giao quan trọng – con bắt đầu:

Cần thấy **mình có quyền lựa chọn**

Muốn biết **việc mình làm có giá trị gì với bản thân**

Bị áp lực nhưng **thiếu phương pháp và niềm tin vào chính mình**

Thay vì ép con học, hãy **giúp con khám phá lý do học – từ bên trong con.**

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Con không lo học thì định làm gì?”
Hãy thử:

“Mẹ hiểu có lúc con thấy học chán và vô nghĩa. Nhưng mình thử ngồi lại, nói chuyện về điều con thích, ước mơ con muốn – rồi mình sẽ tìm cách học mà không bị mệt mỏi như trước.”

Hoặc:
“Mẹ từng học vì bị ép – và mẹ biết nó không vui chút nào. Giờ mẹ muốn cùng con học theo cách khiến con thấy có ích thật sự.”

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Giúp con làm **bản đồ ước mơ** – để thấy rõ lý do cần học

Mỗi lần học xong, hãy để con **tự đánh giá nỗ lực** của mình, thay vì chỉ nghe ba mẹ nhận xét

Ghi nhận cả những tiến bộ nhỏ:

“Hôm nay con tự học 30 phút mà không bị nhắc – mẹ thấy đó là điều đáng khen.”

Bạn đang giúp con thấy: **Việc học không phải để làm hài lòng người khác – mà là xây nền cho giấc mơ của chính mình.**

HẠT GIỐNG GỢI Ý



ĐỘNG LỰC Tặng thẻ này khi con chủ động học tập hoặc bắt đầu quay lại hành trình nỗ lực

Nói với con: “Động lực là ngọn lửa nhỏ – nhưng nếu được thổi đúng cách, nó có thể làm sáng cả cuộc đời. Mẹ thấy con đang nhen lên ngọn lửa đó rồi đó.”

TÌNH HUỐNG 5.2: CON KHÔNG CÓ MỤC TIÊU RÕ RÀNG, KHÔNG BIẾT MÌNH MUỐN GÌ TRONG TƯƠNG LAI

“Không phải con không có ước mơ – mà là con chưa từng được lắng nghe đủ lâu để ước mơ ấy được gọi tên.”
– Trần Quốc Phúc

Bạn hỏi con:

“Sau này con muốn làm nghề gì?”

Con đáp: “Không biết.”

Bạn gợi ý: “Con thích gì? Mình chọn ngành học phù hợp nha!”

Con lắc đầu: “Cũng chẳng biết thích gì nữa...”

Bạn thấy con lững lơ, thờ ơ, không thiết tha định hướng tương lai.

Còn bạn thì lo: “Nếu cứ như vậy hoài, con sẽ trôi đi mất phương hướng!”

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 **Ép chọn:** “Phải có mục tiêu mới được lo tương lai chứ!”

👉 **Gợi ý theo cảm tính:** “Hay làm bác sĩ như con cô A cho chắc?”

👉 **Gắn giá trị bản thân vào nghề:** “Không học ngành hot thì sau này khổ ráng chịu!”

Cách này khiến con:

👉 Cảm thấy **bị áp đặt** và áp lực

👉 Ngại chia sẻ thật về điều mình yêu thích

👉 Chọn nghề cho có – hoặc **sống mà không có hình dung** về bản thân

T – THINK | TƯ DUY MỚI

Ở tuổi này, con cần được:

Khơi gợi sự tò mò và khám phá bản thân

Nhìn thấy những hình mẫu tích cực – nhưng không bị so sánh

Được quyền thử, sai, điều chỉnh – để tìm ra điều **mình thực sự muốn**

Thay vì hỏi: “Con muốn làm gì?”
Hãy hỏi: “Con là ai?
Con thích điều gì khiến tim mình sáng lên?”

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Con không có định hướng gì hết hả?”
Hãy thử:

“Mẹ cũng từng hoang mang khi bằng tuổi con – nên mẹ không lo vì con chưa biết, mà mẹ lo nếu không ai giúp con khám phá. Mình cùng bắt đầu thử, được không?”

Hoặc:
“Mỗi người cần thời gian khác nhau để hiểu bản thân. Mẹ không ép con biết liền, nhưng mẹ luôn sẵn sàng đồng hành khi con muốn tìm hiểu.” Bạn đang giúp con **khơi gợi nội lực** – chứ không nhồi ép mục tiêu.

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Gợi ý con viết “Nhật ký điều làm mình hứng thú” mỗi tuần

Cùng con thử làm trải nghiệm tính cách, sinh trắc vân tay, hoặc **trải nghiệm các nghề nghiệp mô phỏng**

Khi con thể hiện sự quan tâm đến một lĩnh vực cụ thể, hãy nói: “Mẹ thấy ánh mắt con sáng lên khi nói về điều đó – có thể mình nên tìm hiểu sâu hơn ha con?”

HẠT GIỐNG GỢI Ý

☑ KHÁT VỌNG

Tặng thẻ này khi con bắt đầu đặt câu hỏi về tương lai hoặc thể hiện sự tìm tòi

Nói với con: “Khát vọng không cần phải to lớn ngay – chỉ cần con dám tìm kiếm và không ngừng bước tới, con đã hơn rất nhiều người lớn ngoài kia rồi.”



TÌNH HUỐNG 5.3: CON HỌC CHO CÓ, HỌC ĐỂ BA MẸ KHỎI LA, KHÔNG CÓ ĐỘNG LỰC TỰ THÂN

“Nếu con học chỉ vì sợ bị mắng, thì sau này con cũng sẽ sống chỉ để làm vừa lòng người khác.”
– Trần Quốc Phúc

Bạn nhắc con học, con ngồi vào bàn.
Nhưng vài phút sau bạn thấy: con làm hờ hững, vừa làm vừa xem điện thoại, hoặc gật gù cho qua.

Bạn hỏi: “Sao làm sơ sài vậy con?”
Con trả lời: “Thì mẹ nói học thì học. Chứ con có thích đâu.”

Con đang học vì nghĩa vụ, không có sự hứng thú, không hề chủ động.
Và bạn biết chắc rằng con sẽ quên hết ngay sau khi thi.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- 👉 **Ra lệnh:** “Miễn làm cho xong, đừng cãi!”
- 👉 **Tạo áp lực:** “Mẹ không cần biết con thích hay không, học là phải học!”
- 👉 **Coi nhẹ cảm xúc:** “Ai mà không chán, học là học!”

Cách này khiến con:

- 👉 Chỉ học để đối phó và làm vừa lòng cha mẹ
- 👉 Không cảm thấy mình là người chủ động trong cuộc sống
- 👉 Thiếu kỹ năng tự học – và dần mất kết nối với chính mình

T – THINK | TƯ DUY MỚI

Tuổi này, con rất cần được:

Cảm thấy mình là người lựa chọn – chứ không phải nạn nhân

Hiểu việc học có liên quan gì đến đời sống thật

Thấy được kết quả của **nỗ lực cá nhân**, **không phải bị điều khiển**

Thay vì ép học, hãy giúp con **tự thiết kế kế hoạch học phù hợp với mình**.

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Con học kiểu đối phó vậy là không được!”

Hãy thử:

“Mẹ thấy con học chỉ để mẹ không la – mẹ buồn lắm. Mẹ ước con học vì con thấy điều đó giúp mình giỏi lên từng ngày. Mẹ có thể cùng con tìm cách học bớt chán hơn không?”

Hoặc:

“Con không cần học như người khác. Nhưng mẹ tin con có thể học theo cách khiến con thấy ‘mình đang tiến lên’. Mình thử khám phá cùng nhau nhé?”

Bạn đang **chuyển động lực từ bên ngoài sang bên trong con**.

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Để con được **tự lên kế hoạch học tập** (với sự hướng dẫn nhẹ)

Thay vì điểm số, hãy hỏi:

“Hôm nay con thấy mình hiểu được điều gì?”

Mỗi khi con tự ngồi vào bàn học mà không bị nhắc, hãy ghi nhận: “Mẹ thấy con chủ động học – đó là điều rất đáng tự hào.”

HẠT GIỐNG GỢI Ý

☑ CHỦ ĐỘNG

Tặng thẻ này khi con học tập với tinh thần tự thân, không bị ép buộc
Nói với con:

“Chủ động là khi con quyết định làm điều đúng – ngay cả khi không ai nhắc. Mẹ tin sự chủ động của con sẽ dẫn con đi rất xa.”



TÌNH HUỐNG 5.4: CON DỄ NẢN KHI HỌC KHÓ, KHÔNG BIẾT CÁCH VƯỢT QUA THỬ THÁCH

“Khi con nói ‘khó quá, con bỏ cuộc’, đó không phải vì con lười – mà vì con chưa tin mình có thể vượt qua.”

– Trần Quốc Phúc

Con làm bài toán nâng cao, nhưng làm mãi không ra.
Bạn gợi ý con thử lại, **con gắt**:
“Thôi khỏi! Con không làm được đâu!”

Bạn khuyến khích: “Cứ thử thêm lần nữa đi con.”
Con bực bội: “Con nói là con không hiểu mà! Bỏ đi!”

Bạn thấy con rất dễ **bỏ cuộc** khi **gặp điều khó**, không có thói quen kiên trì hay vượt trở ngại.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- 👉 **La mắng**: “Mới chút đã than, làm sao nên người!”
- 👉 **Dán nhãn**: “Con lười, con nhát, con hèn!”
- 👉 **So sánh**: “Anh con cũng từng học bài này mà đâu có than thở vậy!”

Cách này khiến con:

- 👉 Cảm thấy **thử thách là sự sỉ nhục, không phải cơ hội**
- 👉 Tránh né những việc khó – vì sợ thất bại, sợ bị mắng
- 👉 Mất dần sự tự tin vào khả năng giải quyết vấn đề

T – THINK | TƯ DUY MỚI

Ở tuổi này, con thường:

Đễ bị **lung lay lòng tin** khi chưa giải ngay lập tức

So sánh bản thân với người khác và tự ti

Cần **trải nghiệm thành công nhỏ để xây sức bền bên trong**

Thay vì mắng, hãy giúp con **xây “cơ bắp ý chí” bằng từng chiến thắng nhỏ.**

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Làm gì cũng bỏ, con không cố gì cả!”

Hãy thử:

“Mẹ từng thấy con cố gắng nhiều lần – mẹ tin lần này con chỉ đang chưa tìm được cách. Mình thử chia nhỏ ra làm từng phần nhé?”

Hoặc:

“Mẹ không quan trọng con làm được hay chưa, mẹ chỉ muốn con thấy: mỗi lần không bỏ cuộc, con đang mạnh lên một chút.”

Bạn đang giúp con **thay đổi cách nhìn về thất bại và thử thách.**

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Cùng con chia nhỏ việc khó thành từng bước nhỏ để con dễ tiếp cận

Sau mỗi lần con nỗ lực vượt qua khó khăn, hãy nói:

“Mẹ tự hào vì con không bỏ cuộc – dù điều đó không dễ chút nào.”

Gợi ý con viết nhật ký “Mỗi ngày một điều con từng nghĩ mình không làm được – nhưng đã làm được”

HẠT GIỐNG GỢI Ý

☑ KIÊN TRÌ

Tặng thẻ này khi con tiếp tục cố gắng dù ban đầu thấy khó
Nói với con:

“Kiên trì không phải là không thấy mệt – mà là vẫn bước tiếp dù mệt. Con đang làm điều mà rất nhiều người lớn cũng không làm được.”



TÌNH HUỐNG 5.5: CON HỌC LỆCH, CHỈ QUAN TÂM MỘT SỐ MÔN MÌNH THÍCH, BỎ BÊ MÔN KHÁC

“Khi con chỉ học môn mình thích, có thể vì con chưa hiểu rằng: học là rèn tư duy – chứ không chỉ vì điểm.”
– Trần Quốc Phúc

Con rất thích Toán, dành cả giờ để làm bài nâng cao.
Nhưng đến giờ Văn, Lịch sử hay Sinh học, con làm cho có – hoặc bỏ qua luôn.

Bạn hỏi: “Sao điểm mấy môn kia thấp vậy?”
Con đáp: “Con đâu có thích mấy môn đó, học làm gì?”

Bạn cảm thấy con **thiếu sự cân bằng**, không hiểu được giá trị tổng thể của việc học – mà chỉ tập trung vào sở thích.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- 👉 **Chỉ trích:** “Học kiểu đó sau này rất tốt nghiệp thì ráng chịu!”
- 👉 **Bắt ép:** “Thích hay không cũng phải học hết, không có chọn lựa!”
- 👉 **Gắn mác tiêu cực:** “Con học kiểu thiên lệch, lệch lạc từ đầu!”

Cách này khiến con:

- 👉 Cảm thấy **mình không được công nhận** dù có cố gắng ở những môn yêu thích
- 👉 Coi việc học các môn không thích là **hình phạt**, không thấy ý nghĩa
- 👉 Tạo thói quen **tránh né thử thách**, không rèn tư duy toàn diện

T – THINK | TƯ DUY MỚI

Ở tuổi này, con đang phát triển nhận thức và cá tính riêng:

Sẽ có **thiên hướng và đam mê nổi trội**

Nhưng vẫn cần học đều để rèn kỹ năng sống, logic, phản biện

Quan trọng nhất là **dạy con hiểu “môn học là công cụ – không phải gánh nặng”**

Cha mẹ đừng dập tắt đam mê – mà hãy **mở rộng cách nhìn của con về kiến thức.**

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Con mà cứ học kiểu chọn lựa vậy là nguy to!”

Hãy thử: “Mẹ thấy con rất giỏi Toán – điều đó đáng khen. Nhưng nếu mình giỏi thêm một chút môn Văn, Sinh... con sẽ càng mạnh hơn và dễ đạt mục tiêu trong tương lai.”

Hoặc: “Con không cần thích hết – nhưng hãy học cách xử lý cả những thứ mình không thích. Đó là bài học của người trưởng thành.”

Bạn đang **kết nối học tập với năng lực sống thực tế.**

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Cho con thấy cách mỗi môn học gắn với đời sống thực:

Văn giúp viết CV, Sinh giúp hiểu cơ thể, Lịch sử giúp con hiểu xã hội...

Giao ước với con: “Mỗi tuần nâng một chút ở môn con yếu – mẹ sẽ đồng hành”

Khi con tiến bộ dù nhỏ, hãy nói:

“Mẹ rất phục sự nỗ lực của con ở môn này – con đã học đúng tinh thần người biết phát triển bản thân.”

HẠT GIỐNG GỢI Ý

☑ CẦU TIẾN

Tặng thẻ này khi con nỗ lực ở môn mình không thích để hoàn thiện bản thân

Nói với con: “Cầu tiến là không chỉ giỏi hơn hôm qua – mà còn dám chạm tới điều mình từng muốn tránh. Mẹ tin con sẽ luôn là phiên bản tốt hơn của chính mình.”

☑ **KẾT THÚC VẤN ĐỀ 5:** Con chưa có động lực, không có mục tiêu rõ ràng, học tập sa sút



VẤN ĐỀ 6: CON MÊ ĐIỆN THOẠI, LẠM DỤNG MẠNG XÃ HỘI, DỄ BỊ CUỐN VÀO THẾ GIỚI ẢO

**“Càng bị kiểm soát quá đà, con càng lén lút.
Càng bị cấm đoán, con càng tìm đường trốn.
Hiếu – vẫn là cách kiểm soát bền nhất.”**

– Trần Quốc Phúc



TÌNH HUỐNG 6.1: CON DÁN MẮT VÀO ĐIỆN THOẠI SUỐT NGÀY, BỎ BÊ SINH HOẠT, HỌC TẬP

“Khi điện thoại trở thành nơi trú ẩn, thì điều con cần không chỉ là giới hạn – mà là một nơi khác để thuộc về.”
– Trần Quốc Phúc

Bạn thấy con cầm điện thoại từ lúc vừa thức dậy, cười nói với bạn bè, xem TikTok, lướt mạng liên tục.
Bạn kêu học bài – con gắt: “Đợi xíu!”

Bạn nhắc đã tới giờ ăn – con lơ luôn. Khi bạn thu điện thoại, **con giận dữ, gào lên:**
“Mẹ chỉ biết cấm thôi, chứ hiểu gì con!”

Bạn biết rõ: con đang nghiện thiết bị – nhưng bạn bất lực và căng thẳng.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- 👉 **Cấm tiệt:** “Từ nay không được dùng nữa, mẹ giữ luôn!”
- 👉 **Răn đe:** “Ai nghiện điện thoại thì đời bỏ đi rồi!”
- 👉 **Coi thường:** “Mấy cái mạng ảo đó có nuôi nổi ai đâu!”

Cách này khiến con:

- 👉 **Chống đối ngầm,** dùng lén, thậm chí nói dối để được dùng
- 👉 **Mất lòng tin** với cha mẹ – vì cảm thấy không được hiểu
- 👉 Không học được **cách quản lý thời gian, cảm xúc và công nghệ**



T – THINK | TƯ DUY MỚI

Con không mê điện thoại vì... điện thoại, mà vì:

Đó là nơi con **được phản hồi tích cực nhanh chóng**

Con thấy mình được “thuộc về” với bạn bè, thế giới số

Con **chưa tìm được niềm vui, kết nối đủ sâu trong thế giới thực**

Điện thoại không xấu – nhưng cần **dạy con làm chủ công nghệ, thay vì bị nó điều khiển.**

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Con đừng có mà dán cái mặt vô điện thoại nữa!”

Hãy thử:

“Mẹ thấy con rất thích điện thoại – điều đó không sai. Nhưng nếu mình dành quá nhiều thời gian cho một chỗ mà bỏ hết những thứ khác, thì mình sẽ mất cân bằng. Con có nghĩ mình nên thử điều chỉnh chút không?”

Hoặc:

“Mình cùng thử tìm một số hoạt động thú vị thay thế điện thoại trong vài giờ. Sau đó, nếu con cảm thấy vui, mình sẽ giữ nhịp như vậy nha?”

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Thỏa thuận “khung giờ vàng không thiết bị” trong gia đình – cùng thực hiện cả nhà

Gợi ý các hoạt động thú vị: chơi thể thao, boardgame, nấu ăn, học kỹ năng mới...

Khi con chủ động đặt điện thoại xuống, hãy nói:

“Mẹ thấy con biết cân bằng thời gian rất tốt – đó là phẩm chất rất quan trọng sau này.”

Bạn đang giúp con **tự điều chỉnh thay vì bị ép buộc.**

HẠT GIỐNG GỢI Ý

☑ KỶ LUẬT

Tặng thẻ này khi con có ý thức giới hạn thời gian sử dụng điện thoại. Nói với con:

“Kỷ luật không phải là bị ép – mà là tự chọn điều có lợi lâu dài. Mẹ thấy con đang làm được điều mà nhiều người lớn cũng thấy khó.”



TÌNH HUỐNG 6.2: CON CHƠI ĐIỆN THOẠI ĐẾN KHUYA, THIẾU NGỦ, HỌC HÀNH SA SÚT

“Mỗi lần mất kiểm soát ban đêm là một lần con giấu nổi cô đơn, mệt mỏi – mà không biết nói thành lời.”
– Trần Quốc Phúc

Bạn kiểm tra phòng lúc 11h đêm, con vẫn đang **nhắn tin, chơi game, hoặc xem TikTok.**

Sáng hôm sau con **dậy trễ, uể oải đi học, quên đồ, mất tập trung.**

Điểm số tụt, **bạn nhắc – con chỉ đáp:**

“Ban ngày mệt quá, ban đêm con mới được thả!”

Bạn thấy rõ: điện thoại đang bào mòn giấc ngủ, tinh thần và sức khỏe của con.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 **Gào thét:** “Học không lo, chỉ biết ôm điện thoại tới sáng!”

👉 **Tịch thu vô điều kiện:** “Từ nay không được đem điện thoại vào phòng nữa!”

👉 **Đổ lỗi:** “Chỉ tại cái điện thoại mà hư hết con người!”

Cách này khiến con:

👉 **Cảm thấy mất tự do, mất riêng tư**

👉 **Lén lút, nói dối, hoặc sử dụng điện thoại như một hình thức phản kháng**

👉 **Không học được kỹ năng quản trị bản thân và tạo thói quen lành mạnh**



T – THINK | TƯ DUY MỚI

Ở tuổi này, con dùng điện thoại ban đêm có thể vì:

Ban ngày **bị kiểm soát, không được là chính mình**

Con cần không gian riêng để “tự do” dù chỉ qua màn hình. Con chưa hiểu rõ tác hại thật sự của việc thiếu ngủ và **không thấy lý do đủ lớn để thay đổi**

Thay vì chỉ cấm, hãy giúp con **nhìn lại ảnh hưởng và tự chọn điều tốt cho bản thân.**

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Con mà thức khuya nữa là mẹ tịch thu điện thoại luôn!”

Hãy thử: “Mẹ biết con cần thời gian riêng, và có khi ban đêm là lúc con thấy mình được sống thật. Nhưng nếu mình không ngủ đủ, thì ngày hôm sau sẽ mất năng lượng cho chính những điều con yêu thích. Con nghĩ sao nếu mình cùng đặt giới hạn hợp lý để cả hai đều thoải mái?”.

Hoặc: “Nếu con thấy khó ngủ mà không dùng điện thoại, mình có thể thử làm vài việc khác trước khi ngủ không?”

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Cùng con thiết kế “giờ ngủ lý tưởng” và cam kết áp dụng 3 ngày đầu thử nghiệm. Mỗi khi con ngủ sớm được, ghi nhận rõ: “Con sáng nay tỉnh táo hơn hẳn hôm qua mẹ thấy con bắt đầu làm chủ cuộc sống của mình rồi đó.” Có thể cùng con thử “30 phút tắt điện thoại trước khi ngủ” bằng cách đọc sách, nghe nhạc nhẹ, viết nhật ký. Bạn đang **đưa con về lại cơ thể và cảm xúc thay vì ở mãi trong thế giới ảo.**

HẠT GIỐNG GỢI Ý

☑ TẬP TRUNG

Tặng thẻ này khi con biết kiểm soát thời gian và hành vi trước giờ ngủ. **Nói với con:** “Tập trung là khả năng chọn điều tốt nhất cho mình – giữa cả trăm điều hấp dẫn. Mẹ thấy con đang rèn được một sức mạnh rất đặc biệt.”



TÌNH HUỐNG 6.3: CON NỔI NÓNG, BỨC BỘI KHI BỊ BA MẸ GIỚI HẠN THỜI GIAN DÙNG ĐIỆN THOẠI

“Khi con tức giận vì bị giới hạn, không phải vì con hư – mà vì con thấy quyền kiểm soát cuộc đời mình bị tước đi.”

– Trần Quốc Phúc

Bạn thử giới hạn thời gian con dùng điện thoại bằng phần mềm quản lý.

Con phát hiện ra, liền la to:

“Sao ba mẹ kiểm soát con như vậy? Con không phải con nít!”

Hoặc khi bạn thu điện thoại vào buổi tối, **con phản ứng gay gắt:**

“Không có ba mẹ nào như ba mẹ hết! Chỉ biết cấm!”

Bạn lo: **giới hạn để con tốt lên**, nhưng con lại xem như bạn đang “làm quá”, không tôn trọng con.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 **Kiểm soát mà không thông báo:**

“Cha mẹ có quyền – khỏi cần báo trước!”

👉 **Gắt nhãn:** “Càng lớn càng hỗn, cãi cha mẹ như cơm bữa!”

👉 **Tạo ra luật nhưng không có sự đồng thuận:** “Ba mẹ nói là phải nghe!”

Cách này khiến con:

👉 **Cảm thấy bị xem thường, không được tôn trọng**

👉 **Dẫn đến hành vi chống đối, bất hợp tác ngầm hoặc phản ứng dữ dội**

👉 **Không học được cách tự lập ra nguyên tắc và cam kết với chính mình**



T – THINK | TƯ DUY MỚI

Tuổi dậy thì là giai đoạn:

Con cần **khẳng định cái tôi**, muốn được công nhận là người “có tiếng nói”

Cảm xúc nhạy cảm – **rất dễ phản ứng nếu thấy bị điều khiển**

Điều con cần không phải là “mệnh lệnh” mà là “sự công nhận và đồng hành”

Hãy giúp con hiểu rằng: **giới hạn không phải để kiểm soát – mà để bảo vệ những điều con thật sự trân quý.**

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Con mà hỗn thêm câu nữa là mẹ cấm luôn đó!”

Hãy thử: “Mẹ biết con thấy bị giới hạn là khó chịu. Nhưng nếu không có ranh giới rõ ràng, chính con cũng sẽ bị cuốn đi mà không kiểm soát được. Mình có thể cùng nhau thống nhất quy tắc dùng điện thoại – có lý do, có giờ giấc, và có cả quyền điều chỉnh nếu con chứng minh mình đủ trách nhiệm. Đồng ý không?” **Hoặc:** “Mẹ không muốn biến việc dùng điện thoại thành cuộc chiến. Mẹ muốn con học cách điều khiển nó – chứ không để nó điều khiển con.”

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Mời con cùng xây “**Bản cam kết sử dụng thiết bị**”, có quy định rõ thời gian, không gian, ngoại lệ (nếu cần)

Nếu con làm tốt, **cho con quyền điều chỉnh linh hoạt** – để thấy mình được tin tưởng

Khi con phản ứng dữ dội, **lắng nghe trước khi đáp trả** – hỏi:

“Con giận vì thấy mình bị ép, đúng không? Vậy con muốn mẹ nghe con ở điểm nào nhất?”

Bạn đang giúp con **xây quyền tự chủ thật sự – chứ không tạo một cuộc “giành quyền”.**

HẠT GIỐNG GỢI Ý

☑ CHÍNH KIẾN

Tặng thẻ này khi con trình bày ý kiến rõ ràng, tôn trọng và chủ động đề xuất cách cải thiện Nói với con: “Chính kiến là khi con dám nói điều mình nghĩ – một cách tử tế, rõ ràng và xây dựng. Mẹ rất tự hào khi thấy con biết giữ lập trường mà không làm tổn thương người khác.”



TÌNH HUỐNG 6.4: CON BỊ ẢNH HƯỞNG BỞI NỘI DUNG ĐỘC HẠI TRÊN MẠNG, TÂM LÝ TIÊU CỰC, DỄ NỔI LOẠN

“Mạng xã hội không chỉ là nơi con giải trí – nó là một thế giới đầy quy chuẩn ngầm khiến con ngộp thở mà không dám nói ra.”

– Trần Quốc Phúc

Bạn thấy con thường xuyên nghe nhạc buồn, chia sẻ những bài viết tiêu cực, hoặc thậm chí nói những câu đáng lo như:

“Cuộc đời chẳng có ý nghĩa gì hết”,
“Chẳng ai hiểu con đâu.”

Khi bạn hỏi han, con **né tránh** hoặc **gắt gỏng**:

“Mẹ đừng xen vào chuyện của con!”

Bạn cảm thấy con **bị ảnh hưởng bởi nội dung tiêu cực trên mạng**, càng ngày càng khó gần, mất kiểm soát cảm xúc.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 **Cấm đoán:** “Mấy thứ nhảm nhí đó không được xem nữa!”

👉 **Bác bỏ cảm xúc:** “Chuyện nhỏ xíu cũng làm quá, có gì mà buồn?”

👉 **Dọa dẫm:** “Con mà suy nghĩ bậy bạ là mẹ cho đi khám tâm thần!”

Cách này khiến con:

👉 Cảm thấy **bị coi thường** cảm xúc

👉 Càng muốn **giữ bí mật**, thu mình và **không chia sẻ**

👉 Bỏ lỡ cơ hội được **giải tỏa tâm lý an toàn** và có **định hướng lành mạnh**

T – THINK | TƯ DUY MỚI

Mạng xã hội là nơi:

Con được tiếp cận cả thế giới – nhưng **chưa đủ nội lực để chọn lọc và phản biện**

Con dễ bị cuốn vào những thứ gây “chấn động cảm xúc” mà không nhận ra hậu quả

Con cần người hiểu mình, hướng dẫn mình – chứ không cần một “cảnh sát cảm xúc”

Thay vì cấm, hãy trở thành “**người hướng dẫn**” giúp con biết tự phân tích và phản xạ với nội dung tiêu cực.

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Con đừng có coi mấy cái đó nữa, càng xem càng khùng ra!”

Hãy thử:

“Mẹ thấy gần đây con hay chia sẻ những điều hơi buồn – mẹ không phán xét gì hết, chỉ muốn hỏi: con đang cảm thấy điều gì bên trong mình vậy?”

Hoặc:

“Mẹ từng cũng có lúc bị ảnh hưởng bởi những nội dung khiến mình cảm thấy tiêu cực – và mẹ đã phải học cách hiểu rõ mình hơn. Mình thử cùng nhau tìm những nội dung tích cực, truyền cảm hứng để thay thế nhé?”

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Gợi ý con theo dõi các kênh, trang mạng tích cực về tư duy, phát triển bản thân, kỹ năng sống

Thỉnh thoảng cùng con **xem một nội dung truyền cảm hứng rồi cùng bình luận – để tạo thói quen tư duy phản biện**

Khi thấy con chuyển hướng sang những điều tích cực, hãy nói:

“Mẹ rất biết ơn vì con đang biết chọn lọc điều tốt cho tâm hồn mình – điều đó không dễ đâu con.”

Bạn đang tạo không gian **đủ an toàn để con mở lòng** – thay vì tiếp tục giấu giếm.

HẠT GIỐNG GỢI Ý

☑ HỌC HỎI

Tặng thẻ này khi con bắt đầu biết chọn lọc nội dung, mở lòng đón nhận góc nhìn tích cực

Nói với con:

“Học hỏi là cách mình tự bảo vệ mình – bằng tri thức, bằng lựa chọn, bằng nhận thức. Con đang thật sự lớn lên rồi đó.”



TÌNH HUỐNG 6.5: CON CHỈ TIN NGƯỜI TRÊN MẠNG, DỄ BỊ BẠN BÈ ẢO DẪN DẮT, XA RỜI CHA MẸ

“Khi con chọn tin người lạ trên mạng hơn cha mẹ, thì không phải vì con phản bội – mà vì con đang tìm nơi mình được lắng nghe vô điều kiện.”

– Trần Quốc Phúc

Bạn phát hiện con nhắn tin, chia sẻ chuyện riêng tư với những người quen trên mạng.

Có lần, con xin lời khuyên học hành, tình cảm... từ người bạn online, thay vì hỏi bạn hoặc cha mẹ.

Khi bạn nhắc:

“Sao không nói với mẹ?”

Con lạnh lùng:

“Nói rồi mẹ có hiểu đâu. Người ta còn hiểu con hơn mẹ.”

Bạn nhận ra: con đang lệ thuộc cảm xúc vào bạn bè ảo – và đẩy cha mẹ ra xa.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 **Cấm tiệt:** “Từ nay không được kết bạn online!”

👉 **Truy hỏi, kiểm tra điện thoại quá đà:** “Mẹ muốn biết con đang nói với ai, nói cái gì!”

👉 **Gắt nhãn:** “Con nhẹ dạ, cả tin, mất trí rồi hả?”

Cách này khiến con:

👉 Cảm thấy không còn chỗ an toàn để giải bày ở nhà

👉 Lén lút hơn, có thể giấu nhiều hơn hoặc thậm chí tạo tài khoản ảo

👉 Mất dần sự kết nối thực chất với người thân



T – THINK | TƯ DUY MỚI

Tuổi này, con đang:

Khao khát sự **thấu hiểu và công nhận**

Tìm kiếm cộng đồng đồng cảm với mình – dù là trên mạng

Sẵn sàng mở lòng với ai khiến con cảm thấy mình “**được lắng nghe**”

Điều quan trọng là: **giúp con kết nối với cha mẹ một cách thoải mái – chứ không phải kiểm soát để con phải chia sẻ.**

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Người trên mạng mà con cũng tin? Họ biết gì về con?”

Hãy thử:

“Mẹ hiểu là có lúc con cảm thấy mẹ không hiểu con đủ. Mẹ xin lỗi nếu điều đó từng làm con buồn. Mẹ muốn học cách lắng nghe con tốt hơn – con có thể cho mẹ cơ hội đó không?”

Hoặc:

“Nếu có điều gì con muốn chia sẻ nhưng thấy ngại, mình có thể viết thư cho nhau cũng được. Mẹ không cần con nói liên, chỉ cần con biết mẹ luôn sẵn sàng.”

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Tạo không gian “nói chuyện tự do” hàng tuần – nơi con có thể nói bất cứ điều gì mà không bị ngắt lời hay phán xét

Cùng con bàn về các tình huống online nguy hiểm – nhưng **theo cách khai mở, không răn đe**

Khi con bắt đầu kể về một bạn online, đừng vội ngắt – hãy hỏi sâu hơn:

“Con thấy điều gì ở người đó khiến con tin tưởng?”

Bạn đang **mở lại cánh cửa kết nối – bằng khiêm tốn và chân thành.**

HẠT GIỐNG GỢI Ý

- 🕒 **LẮNG NGHE** Tặng thẻ này khi con chịu mở lòng, kể chuyện, dù chỉ một chút. Nói với con: “Lắng nghe không chỉ là kỹ năng – mà là sợi dây giữ cho trái tim không lạc mất nhau. Mẹ đang học lắng nghe con bằng cả trái tim.”

✅ **KẾT THÚC VẤN ĐỀ 6:** Con mê điện thoại, lạm dụng mạng xã hội, dễ bị cuốn vào thế giới ảo



VẤN ĐỀ 7: CON THIẾU KỸ NĂNG GIAO TIẾP, SỐNG THU MÌNH, KHÔNG BIẾT BÀY TỎ CẢM XÚC ĐÚNG CÁCH

“Nếu con không được dạy cách thể hiện cảm xúc, con sẽ chọn cách im lặng – hoặc nổ tung khi không còn chịu nổi.”

– Trần Quốc Phúc



TÌNH HUỐNG 7.1: CON KHÔNG BIẾT CHIA SẺ CẢM XÚC, THƯỜNG IM LẶNG HOẶC NÉ TRÁNH KHI BỊ HỎI HAN

“Không phải con không muốn nói – mà là con không biết nói thế nào để được lắng nghe, chứ không bị phán xét.”
– Trần Quốc Phúc

Bạn hỏi: “Hôm nay đi học vui không con?”

Con đáp cụt lủn: “Bình thường.”

Bạn cố gắng: “Có gì xảy ra ở lớp không?”

Con bực bội: “Không có gì hết! Con mệt, đừng hỏi nữa!”

Bạn nhận ra con **luôn thu mình, khó cởi mở**, không thích chia sẻ cảm xúc – kể cả với người trong gia đình.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 **Gặng hỏi quá mức:** “Phải có chuyện gì chứ, sao im hoài vậy?”

👉 **Dán nhãn:** “Con lúc nào cũng khó hiểu, khép kín như người ngoài hành tinh.”

👉 **Làm tổn thương khi con nói thật:** “Vậy mà cũng buồn! Chuyện nhỏ xiu xé ra to!”

Cách này khiến con:

👉 **Thu mình sâu hơn**, vì cảm thấy chia sẻ chỉ mang lại sự tổn thương

👉 **Dần hình thành thói quen kìm nén cảm xúc hoặc giải tỏa bằng cách tiêu cực**

👉 **Không học được cách gọi tên cảm xúc** – và mất dần kết nối với người thân



T – THINK | TƯ DUY MỚI

Ở tuổi này, con:

Có cảm xúc mạnh – nhưng **khó diễn đạt bằng lời**

Rất sợ bị hiểu lầm, phán xét hoặc bị xem thường khi nói thật

Cần được cha mẹ **tạo không gian an toàn – trước khi con có thể mở lòng**

Giao tiếp cảm xúc là kỹ năng – **không tự nhiên mà có. Con cần được hướng dẫn từng bước.**

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Con mà cứ cảm như hén thì ai hiểu được gì!”

Hãy thử:

“Mẹ không cần con nói thật nhiều – mẹ chỉ mong con biết rằng: mỗi khi con muốn nói, mẹ sẽ là người nghe đầu tiên. Không phán xét, không áp đặt – chỉ nghe thôi.”

Hoặc:

“Mẹ hiểu là có lúc con không muốn nói. Vậy khi nào con sẵn sàng, mình có thể dùng giấy – hoặc bất cứ cách nào con thấy dễ hơn để chia sẻ.”

Bạn đang dạy con giao tiếp theo cách con cảm thấy an toàn nhất – trước khi nâng dần khả năng.

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Tạo “góc cảm xúc” tại nhà – nơi con có thể ghi chú cảm xúc trong ngày bằng thẻ màu, mặt biểu cảm, hoặc nhật ký

Dùng phim ảnh, câu chuyện làm gợi mở: “Nếu con là nhân vật đó, con sẽ cảm thấy gì?”

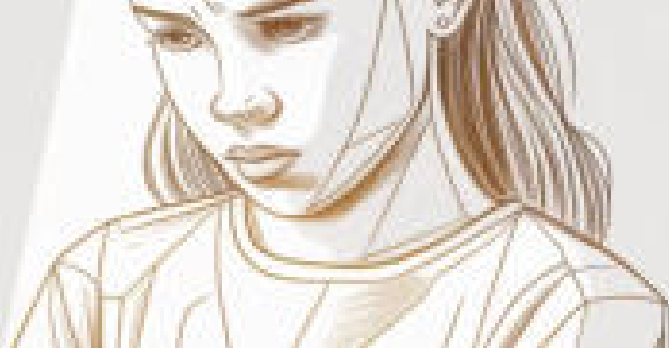
Khi con thể hiện bất kỳ cảm xúc nào (vui, buồn, tức giận...), hãy nói: “Cảm ơn con đã cho mẹ thấy điều con đang cảm nhận – đó là điều rất dũng cảm.”

HẠT GIỐNG GỢI Ý



CHÂN THÀNH Tặng thẻ này khi con bắt đầu cởi mở, chia sẻ cảm xúc thật, Nói với con:

“Chân thành không phải là nói nhiều – mà là dám nói thật, dù có thể không hoàn hảo. Mẹ trân trọng từng điều con chia sẻ.”



TÌNH HUỐNG 7.2: CON PHẢN ỨNG TIÊU CỰC KHI BỊ GÓP Ý, KHÔNG BIẾT TIẾP NHẬN LỜI KHUYÊN

“Khi con gắt gỏng vì bị góp ý, có thể không phải vì con không muốn thay đổi – mà vì con chưa học được cách đón nhận mà không thấy bị tổn thương.”

– Trần Quốc Phúc

Bạn nhẹ nhàng nhắc con:

“Lần sau nhớ để ý cách cư xử với bạn bè hơn nhé.”

Con liền phản ứng:

“Lúc nào mẹ cũng chỉ biết chê bai con thôi! Không ai hiểu con hết!”

Hoặc có lúc bạn mới chỉ góp ý nhỏ về bài học, con đã quạu:

“Con biết rồi! Mẹ đừng nói nữa!”

Bạn thấy **con rất khó tiếp nhận lời khuyên**, dễ tự ái, phản ứng mạnh mỗi khi bị nhắc.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 **Dùng từ ngữ phê phán:** “Con lúc nào cũng vậy, chẳng chịu sửa gì cả!”

👉 **Phản ứng lại:** “Nói một câu cũng không được, thì đừng trách sao không ai thương!”

👉 **So sánh:** “Nhìn bạn A kia, bị nhắc đâu có làm ầm lên như con?”

Cách này khiến con:

👉 Cảm thấy **bị công kích**, không được **hiểu cảm xúc**

👉 Trở nên **phòng thủ quá mức**, xem góp ý là “lời phán xét”

👉 Không học được cách **lắng nghe**, **tiếp nhận và điều chỉnh bản thân** một cách bình tĩnh



T – THINK | TƯ DUY MỐI

Ở tuổi này, con:

Rất nhạy cảm với việc bị đánh giá – dù chỉ là ý tốt

Muốn được **lắng nghe trước khi bị chỉ ra lỗi**

Cần được dạy rằng **góp ý là món quà – không phải đòn đánh vào giá trị bản thân**

Đừng chỉ dạy cách lắng nghe - hãy **làm gương bằng chính cách bạn góp ý cho con.**

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỐI

Thay vì: “Sao con lại nhạy cảm quá vậy, mẹ chỉ góp ý thôi mà?”

Hãy thử:

“Mẹ muốn nói điều này để con tốt hơn – chứ không phải vì mẹ không hài lòng với con. Nếu mẹ góp ý chưa đúng cách, con có thể nói để mẹ hiểu hơn nha.” **Hoặc:** “Con có muốn thử cùng mẹ đặt ra một ‘hiệp ước góp ý’? Khi mẹ muốn nhắc điều gì, mẹ sẽ hỏi trước: ‘Con có muốn nghe mẹ nói điều này không?’ và con cũng có quyền góp ý ngược lại cho mẹ luôn.”

Bạn đang **xây dựng một môi trường góp ý hai chiều – đầy tôn trọng và lắng nghe.**

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Luyện cùng con “vai diễn đổi vai”: bạn là con – con là bạn, để con hiểu cảm giác khi bị góp ý

Mỗi khi con bình tĩnh tiếp nhận lời khuyên, hãy phản hồi ngay: “Mẹ rất trân trọng cách con lắng nghe hôm nay – đó là dấu hiệu của một người trưởng thành thực sự.”

Mỗi tuần cùng làm “Góc phản hồi” – nơi cả nhà góp ý lẫn nhau bằng ngôn ngữ xây dựng

HẠT GIỐNG GỢI Ý

- ☑ **KHIÊM TỐN** Tặng thẻ này khi con đón nhận góp ý với tinh thần học hỏi. Nói với con: “Khiêm tốn không có nghĩa là thấp kém – mà là dám nhìn lại mình để trưởng thành hơn mỗi ngày. Mẹ rất tự hào vì con đang làm được điều đó.”

TÌNH HUỐNG 7.3: CON SỐNG THU MÌNH, KHÔNG DÁM CHỦ ĐỘNG LÀM QUEN, KẾT BẠN MỚI

“Khi con không dám bước tới, có thể vì con sợ bị từ chối – chứ không phải vì con không muốn kết nối.”
– Trần Quốc Phúc

Bạn đưa con đến buổi sinh hoạt ngoại khóa, mọi người đang vui vẻ làm quen. Nhưng con chỉ đứng một góc, không ai trò chuyện cũng không chủ động bước tới.

Bạn động viên: “Con thử bắt chuyện trước đi!”

Con lắc đầu: “Thôi, con không hợp với mấy bạn đó đâu.”

Bạn thấy con rụt rè, thiếu tự tin trong giao tiếp, và ngày càng khép mình.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 **Trách móc:** “Con kiêu gì vậy? Người ta nhiệt tình còn con thì lạnh lùng!”

👉 **Dán nhãn:** “Con sống thu mình như vậy sau này khổ lắm, không ai chơi đâu!”

👉 **Ép buộc:** “Mẹ ra lệnh, con phải chủ động nói chuyện ngay!”

Cách này khiến con:

👉 Cảm thấy xấu hổ về bản thân, mất lòng tin vào giá trị cá nhân

👉 Càng thu mình hơn vì lo bị đánh giá khi tiếp cận người khác

👉 Bỏ lỡ cơ hội rèn luyện kỹ năng xây dựng mối quan hệ



T – THINK | TƯ DUY MỚI

Tuổi này, con:

Đễ lo người khác
**không thích mình,
đánh giá mình kỳ
quặc**

Chưa đủ trải nghiệm
thành công trong giao
tiếp nên **ngại thử**

Muốn kết bạn –
nhưng cần **cách để
vượt qua “rào chắn
bên trong”**

Giao tiếp không phải
năng khiếu – mà là **kỹ
năng có thể luyện
được bằng những
bước nhỏ đầy yêu
thương.**

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Con đừng có
nhút nhát như vậy được
không?”

Hãy thử:

“Mẹ biết nói chuyện với
người lạ không dễ – mẹ
từng như vậy mà. Nhưng
mẹ thấy con rất dễ
thương, biết lắng nghe và
chân thành. Con có
muốn mẹ chỉ vài cách để
bắt đầu một cuộc trò
chuyện không?”

Hoặc:

“Mỗi người đều có điểm
mạnh riêng khi kết bạn.
Con không cần phải là
người nói nhiều – chỉ cần
biết lắng nghe, hỏi han
thật lòng – là đã đáng quý
rồi.”

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Cùng con luyện 3 câu
mở đầu thân thiện như:
“Bạn học ở lớp nào?”,
“Bạn thích môn gì
nhất?”, “Hôm nay bạn
thấy vui không?”

Mỗi lần con thử bắt
chuyện, dù nhỏ, hãy
khen:

“Con vừa làm một việc
mà không phải ai cũng
dám – mẹ thấy con rất
can đảm.”

Cho con cơ hội tham
gia hoạt động nhóm
phù hợp – nơi con có
vai trò rõ ràng để dễ
hòa nhập

Bạn đang **nuôi dưỡng
niềm tin về khả năng
kết nối bên trong con.**

HẠT GIỐNG GỢI Ý

☺ **THÂN THIỆN** Tặng thẻ này khi con dám chủ động tiếp cận người mới
Nói với con:

“Thân thiện là khi con trao cho người khác sự dễ gần – và tự tạo cho mình
cơ hội để nhận về tình bạn. Con đang gieo một hạt rất đẹp rồi đó.”

TÌNH HUỐNG 7.4: CON THƯỜNG XUYÊN HIỂU LẦM LỜI NÓI NGƯỜI KHÁC, DỄ BỊ TỔN THƯƠNG, SUY DIỄN

“Khi con dễ tổn thương vì lời người khác, có thể vì con chưa biết tách lời nói với giá trị thật của bản thân.”
– Trần Quốc Phúc

Con đi học về, bạn hỏi: “Có ai nói gì làm con buồn không?”

Con thở dài: “Mấy bạn nói con làm lố, chắc ghét con đó.”

Hoặc chỉ vì một câu đùa của người thân, con cũng nhăn mặt, nổi cáu: “Hết ai để chọc à? Bộ mọi người không ưa con thật hả?”

Bạn thấy con **dễ suy diễn, thường hiểu sai ý tốt thành ý xấu**, rồi tự mình buồn bã hoặc rút lui khỏi cuộc trò chuyện.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 **Gạt đi:** “Chuyện nhỏ xíu cũng nghĩ lung tung, con rảnh quá ha!”

👉 **Trêu chọc ngược lại:** “Thế này mà con cũng buồn thì chắc sống mệt lắm đó.”

👉 **Dạy lý thuyết:** “Phải biết bỏ qua chứ, nhạy cảm quá là hại mình!”

Cách này khiến con:

👉 Cảm thấy **cảm xúc mình không được công nhận, bị xem thường**

👉 Tự nhủ “đúng là mình yếu đuối thật” – và càng dễ tổn thương hơn

👉 Không học được cách **hiểu đúng thông điệp, quản lý cảm xúc và phản ứng một cách trưởng thành**



T – THINK | TƯ DUY MỚI

Ở tuổi này, con:

Đặt giá trị bản thân dựa vào cái nhìn của người khác

Chưa phân biệt được giữa lời đùa – lời phán xét – và lời phản hồi thật lòng

Cần học cách kiểm tra lại suy nghĩ của mình, trước khi để cảm xúc dẫn dắt

Dạy con cách “dừng lại – nhìn lại – hỏi lại” trước khi suy diễn là món quà rất lớn cho nội tâm của con.

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Con tưởng tượng nhiều quá rồi đó!”

Hãy thử:

“Mẹ nghe con buồn vì nghĩ là bạn nói vậy để chê con. Mẹ hỏi thật nha: con có chắc là bạn đó có ý xấu – hay chỉ đang đùa mà con chưa quen cách phản ứng?”

Hoặc:

“Nếu có lúc mình thấy người ta nói điều gì khó nghe, mình có thể thử hỏi lại, hoặc tạm dừng rồi xem lại – vì không phải ai nói điều khó chịu cũng muốn làm mình tổn thương đâu con.”

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Cùng con làm “bảng phân biệt”: đùa – góp ý – xúc phạm (con tự ghi lại những câu mình gặp và xếp loại)

Khi con kể một chuyện khiến con tổn thương, đừng vội sửa – hãy hỏi: “Nếu con là người kia, con sẽ định nói câu đó với ý gì?”

Luyện với con 1 câu “kiểm tra lại ý nghĩa” như:

“Bạn nói vậy là đùa hay bạn đang nói thật?” – để con chủ động làm rõ

Bạn đang giúp con có “khoảng cách nội tâm” để không bị cuốn theo cảm xúc lập tức.

HẠT GIỐNG GỢI Ý

- ☺ **LINH HOẠT** Tặng thẻ này khi con biết điều chỉnh suy nghĩ, không để cảm xúc chi phối. Nói với con: “Linh hoạt là khi mình dám nhìn mọi việc từ nhiều góc – để không bị mắc kẹt trong một cảm xúc duy nhất. Mẹ thấy con đang trưởng thành rõ lắm đó.”



TÌNH HUỐNG 7.5: CON NGẮT LỜI, CHEN NGANG, HAY ÁP ĐẶT KHI GIAO TIẾP VỚI NGƯỜI KHÁC

“Giao tiếp không phải là nói cho hết ý – mà là biết giữ nhịp để trái tim mình không lấn át người khác.”

– Trần Quốc Phúc

Trong bữa cơm, bạn đang kể một chuyện vui, con liền chen ngang: “Cái đó con biết rồi! Để con kể hay hơn!”

Hoặc khi em trai chia sẻ suy nghĩ, con ngắt lời và nói to: “Im đi! Ý con mới đúng, đừng nói nữa!”

Bạn nhận ra **con thường xuyên giành nói, không lắng nghe, hay áp đặt quan điểm**, khiến người khác thấy khó chịu và xa cách.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 **Quát tháo:** “Im ngay! Vô duyên vừa thôi!”

👉 **Chê bai:** “Con nói chuyện như cái chợ – ai mà muốn nghe con nữa?”

👉 **So sánh:** “Nhìn bạn B kia, nhỏ nhẹ lễ phép bao nhiêu!”

Cách này khiến con:

👉 Cảm thấy **xấu hổ, bị đánh đồng giá trị chỉ qua hành vi giao tiếp nhất thời**

👉 Không hiểu rõ **tại sao cách mình nói lại gây khó chịu**

👉 Dễ phát triển xu hướng **bảo thủ, bốc đồng hoặc thu mình vì mất tự tin**



T – THINK | TƯ DUY MỞI

Ở tuổi này, con:

Có nhu cầu **thể hiện bản thân mạnh mẽ, muốn được chú ý và công nhận**

Chưa phân biệt được ranh giới giữa **chia sẻ – áp đặt, nói – lắng nghe**

Cần được **dạy kỹ năng điều tiết ngôn ngữ và cảm xúc trong giao tiếp**

Giao tiếp hiệu quả không phải là nói nhiều – mà là **biết dừng đúng lúc để kết nối thực sự.**

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỞI

Thay vì: “Con lúc nào cũng giành nói, người ta mệt với con luôn đó!”

Hãy thử:

“Mẹ thấy con có rất nhiều điều hay để chia sẻ – đó là điều tuyệt vời. Nhưng nếu mình không nghe người khác trọn vẹn, họ cũng sẽ không muốn nghe lại điều của mình. Con có muốn luyện cùng mẹ cách nghe sâu và nói đúng lúc không?”

Hoặc:

“Khi con nói mà người khác thấy thoải mái, thì lời con nói sẽ có sức nặng hơn rất nhiều – con có muốn lời nói của mình được người khác thật sự lắng nghe không?”

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Luyện “1 – 2 – 3”: con học đếm đến 3 trước khi phản hồi người khác để kiểm soát việc chen ngang

Cùng chơi “Giao tiếp im lặng”: mỗi người có 1 phút nói, người còn lại chỉ được lắng nghe, không ngắt lời

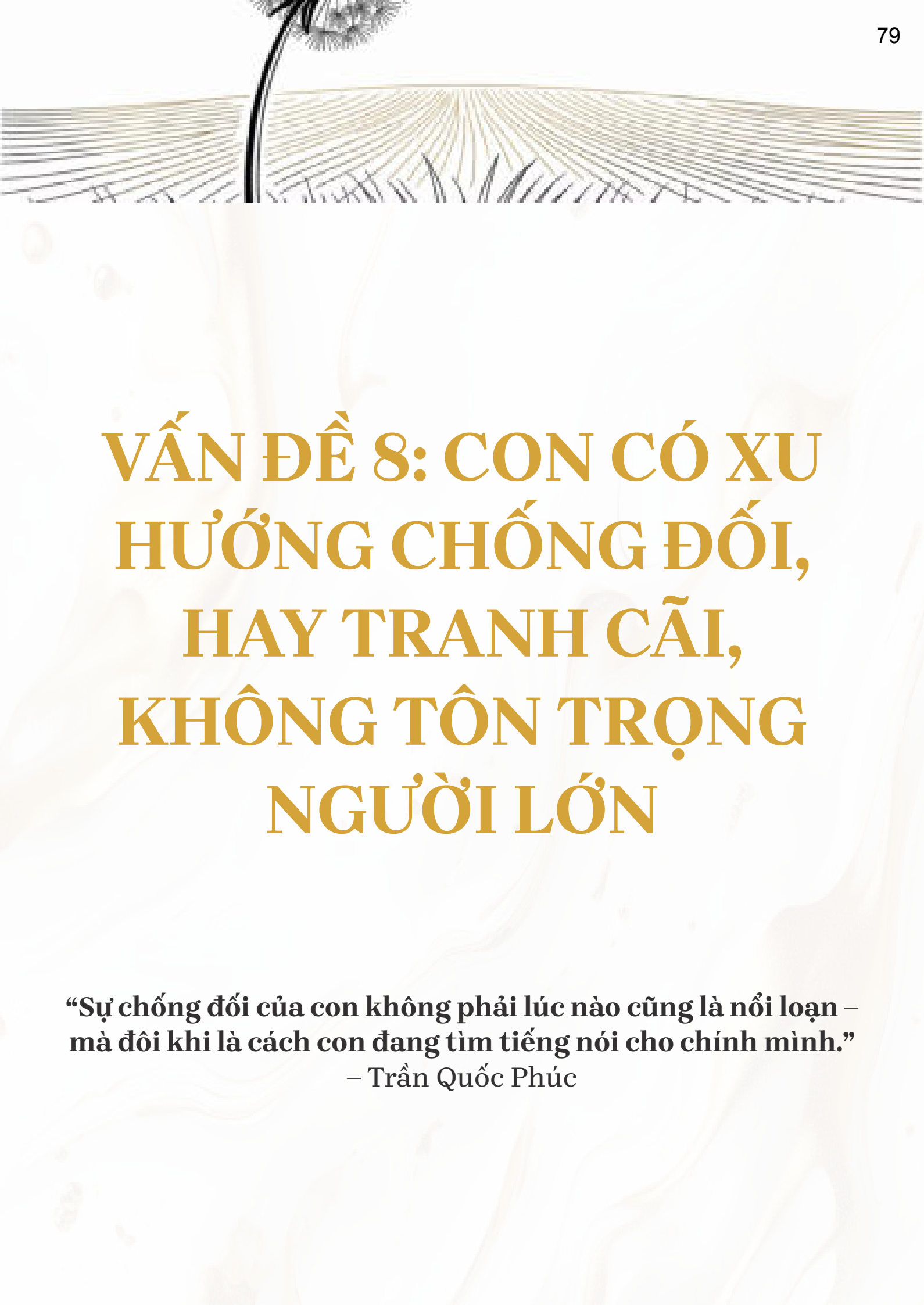
Khi con biết chờ người khác nói xong, hãy khen: “Mẹ rất ấn tượng với sự điềm tĩnh của con hôm nay – con đang biết cách để người khác trân trọng lời nói của mình hơn.”

Bạn đang **giúp con nhận ra sức mạnh của sự lắng nghe trong nghệ thuật giao tiếp.**

HẠT GIỐNG GỢI Ý

- 🕒 **ĐIỂM ĐẠM** Tặng thẻ này khi con biết kiểm chế, lắng nghe và thể hiện sự tôn trọng trong lời nói. Nói với con: “Điểm đàm là khi mình không cần nói lớn tiếng – mà vẫn khiến người khác lắng nghe bằng sự tôn trọng và tự tin. Con đang học điều đó rất tốt.”

✅ **KẾT THÚC VẤN ĐỀ 7:** Con thiếu kỹ năng giao tiếp, sống thu mình, không biết bày tỏ cảm xúc đúng cách



VẤN ĐỀ 8: CON CÓ XU HƯỚNG CHỐNG ĐỐI, HAY TRANH CÃI, KHÔNG TÔN TRỌNG NGƯỜI LỚN

**“Sự chống đối của con không phải lúc nào cũng là nổi loạn –
mà đôi khi là cách con đang tìm tiếng nói cho chính mình.”**
– Trần Quốc Phúc



TÌNH HUỐNG 8.1: CON CÃI LẠI LỜI BA MẸ, THƯỜNG XUYÊN ĐÔI CO, LÝ SỰ KHÔNG CHỊU NGHE

“Con càng cãi, càng không phải vì muốn đúng – mà vì con không được công nhận là người có thể suy nghĩ riêng.”
– Trần Quốc Phúc

Bạn yêu cầu con: “Tắt máy và chuẩn bị ngủ đi con.”

Con lập tức cãi: “Chưa tới giờ ngủ mà, con chỉ mới chơi có chút!”

Hoặc khi bạn nhắc con về chuyện học, con liền phản bác:

“Mẹ đâu hiểu được chương trình bây giờ – mẹ nói gì cũng lỗi thời!”

Bạn thấy con càng lớn càng hay tranh cãi, không chịu nghe lời, đôi khi thái độ trở nên hỗn xược, bướng bỉnh.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 **Ép buộc:** “Im ngay! Trá treo là mất dạy!”

👉 **Đe dọa:** “Còn nói một câu nữa là mẹ cho mày nghỉ học luôn đó!”

👉 **Bắt lỗi cả thái độ lẫn nội dung:** “Con nói gì cũng sai, cái mặt con cũng khó ưa!”

Cách này khiến con:

👉 Cảm thấy bị chặn đứng tiếng nói cá nhân, càng muốn chống đối

👉 Không học được cách trình bày suy nghĩ một cách ôn hòa, hợp lý

👉 Dễ phát triển tư duy đối đầu thay vì hợp tác



T – THINK | TƯ DUY MỚI

Tuổi dậy thì là giai đoạn:

Con muốn thể hiện **chính kiến và năng lực suy nghĩ độc lập**

Thường hiểu lầm sự hướng dẫn là **kiểm soát, áp đặt**

Cần được người lớn **công nhận vai trò, rồi mới sẵn sàng hợp tác**

Chống đối chưa hẳn là nổi loạn – đôi khi là **lời kêu cứu bị che giấu sau thái độ cáu gắt.**

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Con hỗn như vậy ai dám dạy con nữa?”

Hãy thử:

“Mẹ nghe con đang có điều muốn trình bày. Mình thử nói lại với nhau – nhưng với giọng bình tĩnh hơn được không? Mẹ sẽ nghe thật kỹ, và mẹ cũng mong con lắng nghe lại mẹ.”

Hoặc:

“Mẹ hiểu con không muốn bị ép buộc – mẹ cũng vậy. Mình cùng học cách nói điều mình muốn mà không biến nó thành cuộc chiến nhé?”

Bạn đang **chuyển hướng từ đối đầu sang đồng hành** – từ “ép con nghe” sang “cùng con hiểu”.

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Thỏa thuận “quy tắc tranh luận”: khi con muốn phản biện, có thể nói “Con xin nói ý khác” thay vì lớn tiếng

Khi con đưa ra lập luận hợp lý, hãy phản hồi tích cực:

“Mẹ không đồng ý hết – nhưng mẹ đánh giá cao cách con trình bày rõ ràng và tôn trọng.”

Sau mỗi cuộc tranh cãi, hãy cùng con “tua lại”: “Nếu mình nói lại đoạn đó, mình sẽ chọn cách nào để giữ sự tôn trọng?”

HẠT GIỐNG GỢI Ý

☺ **CHÍNH KIẾN** Tặng thẻ này khi con thể hiện ý kiến riêng mà vẫn giữ được sự bình tĩnh, tôn trọng

Nói với con:

“Chính kiến là khi con dám nói điều con nghĩ – mà vẫn giữ được tình cảm với người nghe. Con đang học điều này rất trưởng thành.”



TÌNH HUỐNG 8.2: CON HAY PHẢN ỨNG THÔ LỖ VỚI NGƯỜI LỚN KHI BỊ NHẮC NHỎ, THIẾU LỄ PHÉP

“Sự lễ phép không tự nhiên sinh ra – nó lớn lên trong môi trường mà con được tôn trọng trước.”

– Trần Quốc Phúc

Bạn nhắc con: “Chào bác đi con.”

Con lảm bảm: “Biết rồi, nói hoài!”

Hoặc khi ông bà hỏi han chuyện học, con đáp cộc lốc:

“Con không biết! Đừng hỏi nữa được không?”

Bạn cảm thấy **xấu hổ, tổn thương** và **lo lắng** khi con ngày càng **thiếu lễ phép**, nói chuyện vô cảm, phản ứng khó nghe với người lớn.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 **Làm nhục con trước mặt người khác:** “Con tôi dạo này mất dạy, xin lỗi mọi người!”

👉 **Dùng uy quyền răn đe:** “Không chào hỏi là vô giáo dục, nghe rõ chưa?”

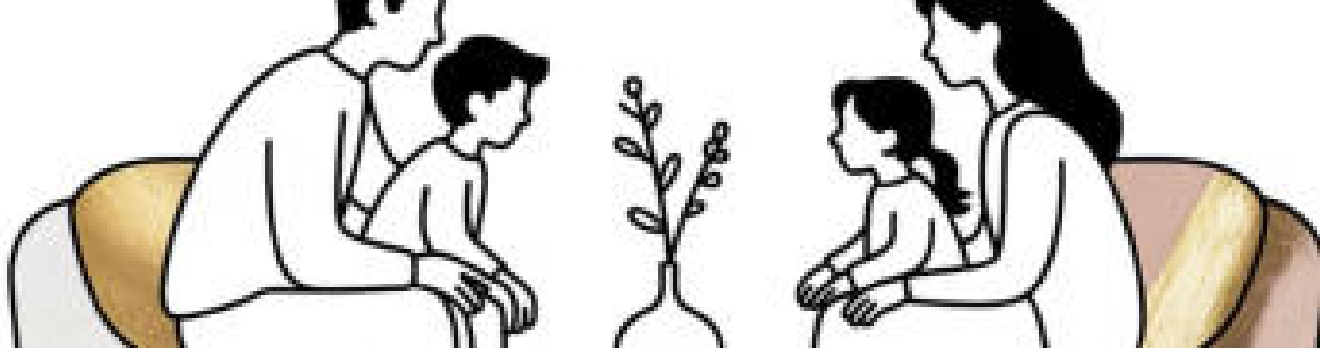
👉 **Quy kết nhân cách:** “Càng lớn càng hư, sống kiểu này là không ra gì!”

Cách này khiến con:

👉 Cảm thấy **bị bôi nhọ, mất mặt**, càng phản ứng tiêu cực hơn

👉 Gắn nhãn bản thân là “đứa vô lễ” và **mất động lực sửa đổi**

👉 Không học được cách điều chỉnh thái độ bằng nhận thức – mà chỉ chống đối



T – THINK | TƯ DUY MỚI

Ở tuổi dậy thì, con:

Rất dễ cảm thấy bị xúc phạm, mất thể diện nếu bị nhắc nơi đông người

Nhạy cảm với việc bị “dạy đời” – nên thường bật lại như phản xạ

Cần được hiểu rằng sự lễ phép không làm mình nhỏ đi – mà làm mình lớn lên

Hành vi thiếu lễ phép cần điều chỉnh – **nhưng không nên đối lấy bằng sự nhục mạ.**

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Con vô duyên vừa thôi, nói chuyện như thằng mất dạy!”

Hãy thử:

“Mẹ thấy lúc nãy cách con phản ứng với ông bà khiến mẹ hơi buồn – vì mẹ biết con là người hiểu chuyện và biết quan tâm. Mình thử tìm cách nói khác đi để vừa thể hiện điều mình muốn, vừa giữ được sự tôn trọng nha con.”

Hoặc:

“Con có thể không vui, không muốn nói – nhưng mình vẫn có thể im lặng lịch sự thay vì gắt gỏng. Mẹ tin con đủ bản lĩnh để kiểm soát điều đó.”

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Cùng con tập phản ứng trong các tình huống “muốn từ chối nhưng vẫn lịch sự”

Khi con thể hiện sự lễ phép, dù nhỏ, hãy nói ngay:

“Cảm ơn con vì sự tế nhị lúc nãy – con làm mẹ thấy tự hào.”

Mỗi tuần chọn 1 hành vi ứng xử, cùng đánh giá “trước – sau” để con thấy tiến bộ của mình

Bạn đang dạy con rằng: **lễ phép không phải là hình thức – mà là sự làm chủ nội tâm.**

HẠT GIỐNG GỢI Ý

- ☑ **LỄ ĐỘ** Tặng thẻ này khi con cư xử tử tế với người lớn dù đang có cảm xúc riêng. Nói với con: “Lễ độ không khiến mình yếu đi – mà làm người khác muốn lắng nghe mình hơn. Con đang gieo một điều khiến ai gặp con cũng cảm mến.”



TÌNH HUỐNG 8.3: CON HAY BẮT BÊ, LÝ LUẬN HƠN THUA VỚI CHA MẸ TRONG MỌI CUỘC TRÒ CHUYỆN

“Nhiều khi con không muốn thắng – con chỉ muốn được lắng nghe như một người có giá trị thật sự.”
– Trần Quốc Phúc

Bạn góp ý nhẹ: “Hôm nay con nên dậy sớm hơn chút nha.”

Con liền phản bác: “Sáng con dậy trước mẹ luôn mà! Hôm qua đi ngủ trễ do làm bài, đâu phải con lười!”

Hoặc khi bạn chia sẻ chuyện gia đình, con cắt ngang:

“Mẹ nói gì mâu thuẫn vậy? Lúc thì bảo thế này, lúc thì bảo khác!”

Bạn thấy **cuộc nói chuyện** nào với con cũng dễ thành tranh cãi, con luôn muốn bắt bẻ, hơn thua từng câu chữ.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 **Cắt đứt đối thoại:** “Cãi nữa là cầm miệng! Mẹ không thèm nói với con nữa.”

👉 **Xem con như kẻ gây rối:** “Con đúng là chỉ giỏi làm người khác bực mình!”

👉 **Chuyển sang mĩa mai:** “Giỏi quá ha, sắp thành luật sư rồi đấy!”

Cách này khiến con:

👉 Cảm thấy mình không bao giờ được lắng nghe đến nơi

👉 Học được rằng **giao tiếp là cuộc chiến** chứ không phải là kết nối

👉 Mất khả năng phân biệt đâu là phản biện xây dựng – đâu là hơn thua cảm xúc



T – THINK | TƯ DUY MỚI

Ở tuổi này, con:

Đang phát triển tư duy phản biện và **muốn được công nhận là người hiểu chuyện**

Thường dùng tranh luận để **khẳng định bản thân, không phải để chống đối**

Cần được hướng dẫn **phản biện đúng cách, đúng lúc – thay vì bị cấm đoán**

Hãy dạy con: **trí tuệ trong đối thoại không nằm ở chỗ thắng – mà nằm ở chỗ tạo cầu nối.**

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Con lúc nào cũng cãi, sống kiểu đó ai mà ưa?”

Hãy thử:

“Mẹ thấy con đang muốn đưa ra một góc nhìn khác – điều đó rất đáng quý. Nhưng nếu mình nói với thái độ bình tĩnh hơn, chắc chắn mẹ sẽ dễ đón nhận hơn nữa.”

Hoặc:

“Mình thử quy ước với nhau: nếu con không đồng ý, con có thể nói ‘con xin chia sẻ ý khác’ – để cuộc nói chuyện không biến thành cuộc chiến, được không con?”

Bạn đang giúp con **học cách thể hiện tư duy – mà vẫn giữ được sự hòa nhã trong quan hệ.**

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Luyện cùng con “nói lại điều người kia vừa nói” trước khi phản biện – để tập thói quen hiểu trước khi cãi

Khi con tranh luận đúng trọng tâm, nói điều hợp lý, hãy khen:

“Mẹ rất ấn tượng với cách con giữ bình tĩnh và trình bày rõ ràng – đó là bản lĩnh.”

Cùng con xem lại các cuộc trò chuyện, đánh giá mức độ “hợp lý – hợp tình” trong từng phản ứng

HẠT GIỐNG GỢI Ý

- ☑ **RÕ RÀNG** Tặng thẻ này khi con thể hiện được suy nghĩ của mình một cách mạch lạc, tôn trọng. Nói với con: “Rõ ràng không phải là nói cho nhiều – mà là biết điều gì cần nói, và nói thế nào để người khác dễ hiểu, dễ nghe. Con đang luyện điều đó rất tốt rồi đấy.”



TÌNH HUỐNG 8.4: CON KHÔNG TUÂN THỦ NGUYÊN TẮC TRONG NHÀ, HAY LÀM NGƯỢC LẠI NHỮNG ĐIỀU ĐÃ THỎA THUẬN

“Kỷ luật không phải là xiềng xích – mà là chiếc la bàn giúp con đi đúng hướng trong tự do.”
– Trần Quốc Phúc

Gia đình bạn đã thống nhất:

- 10h tối phải tắt thiết bị điện tử
- Mỗi tuần tự dọn phòng ít nhất 1 lần

Nhưng con thường xuyên vi phạm:

- 10h30 vẫn còn chơi game
- Phòng thì bày bừa, dọn qua loa cho có
- Khi bị nhắc, con nói: “Con quên!”, hoặc “Lúc khác con làm!”

Bạn thấy con **coi thường kỷ luật, hay phá vỡ thỏa thuận**, khiến bạn mệt mỏi vì cứ phải kiểm tra, nhắc nhở hoài.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- 👉 **La mắng:** “Nói bao nhiêu lần mà không nhớ? Đồ bướng!”
- 👉 **Trừng phạt cảm tính:** “Hôm nay mất luôn 1 tuần chơi game, khỏi xin xỏ gì hết!”
- 👉 **Làm thay cho nhanh:** “Thôi khỏi! Mẹ làm luôn, đỡ phải bực mình!”

Cách này khiến con:

- 👉 Không có cơ hội **chịu trách nhiệm và rút kinh nghiệm thật sự**
- 👉 Xem kỷ luật là “hình phạt từ bên ngoài”, không phải **ý thức nội tại**
- 👉 Dần trở nên **lười biếng, ỷ lại, hoặc chống đối ngầm**

T – THINK | TƯ DUY MỚI

Tuổi teen là giai đoạn:

Con **thử vượt ranh giới** để xem cha mẹ phản ứng thế nào

Con chưa đủ khả năng **duy trì thói quen tự giác nếu thiếu hỗ trợ ban đầu**

Cần được học rằng: **tự do chỉ tồn tại bên vững trong sự cam kết và kỷ luật**

Hãy coi mỗi lần con vi phạm là **cơ hội rèn ý thức – không phải dịp để nổi giận.**

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Không làm thì thôi, không ai cần con!”
Hãy thử: “Mẹ biết có lúc con quên hoặc chưa quen làm đều – nhưng thỏa thuận là điều mình đã đồng ý từ đầu, và con là người có khả năng giữ lời. Mình sẽ cùng tìm cách nhắc nhau – chứ không phải để trách nhau.” **Hoặc:** “Nếu con cảm thấy nguyên tắc chưa phù hợp, mình có thể cùng nhau điều chỉnh. Nhưng khi đã đồng thuận rồi – thì ai cũng cần giữ cam kết. Đó là cách để con trưởng thành và người khác tin tưởng con hơn.”

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Gắn “thẻ cam kết” tại góc học tập – nơi con ký tên vào những điều đã thống nhất

Khi con làm đúng thỏa thuận, đừng quên nói: “Con vừa làm một điều rất mạnh mẽ – giữ đúng điều mình nói. Đó là bản lĩnh của người đáng tin.”

Nếu con sai phạm, cùng con đặt “hành động khắc phục” thay vì trừng phạt chung chung

Bạn đang dạy con: **giữ lời là biểu hiện của lòng tự trọng và trách nhiệm – chứ không phải làm cho có.**

HẠT GIỐNG GỢI Ý



TRÁCH NHIỆM Tặng thẻ này khi con chủ động giữ cam kết và sửa sai khi cần. Nói với con:

“Trách nhiệm là khi mình không cần ai nhắc mà vẫn làm đúng điều mình đã hứa. Đó là cách con xây được sự tin tưởng từng chút một.”



TÌNH HUỐNG 8.5: CON THƯỜNG PHẢN ỨNG TIÊU CỰC KHI ĐƯỢC GIAO VIỆC, THIẾU TINH THẦN HỢP TÁC VỚI GIA ĐÌNH

“Thái độ với việc nhỏ cho thấy tâm vóc của một con người lớn.”
– Trần Quốc Phúc

Bạn nhờ con dọn bàn sau bữa cơm:

Con lười: “Sao lúc nào cũng tới lượt con vậy?”

Hoặc cố tình làm qua loa, thái độ miễn cưỡng

Nặng hơn thì vùng vằng: “Con mệt rồi! Ba mẹ tự làm đi!”

Bạn thấy **con thiếu hợp tác, không sẵn lòng chia sẻ việc nhà**, khiến cả nhà khó hòa thuận và bạn thì cảm thấy thất vọng, buồn lòng.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 **Cản nản kéo dài:** “Ngày nào cũng như ngày nào, nhờ là than, nhờ là quạu!”

👉 **Dọa nạt:** “Không làm là khỏi ăn, khỏi chơi!”

👉 **Tự làm luôn:** “Thôi khỏi nhờ nữa, nhờ con chỉ tổ tức thêm!”

Cách này khiến con:

👉 Cảm thấy **việc nhà là hình phạt, là thứ gấn với sự áp lực và căng thẳng**

👉 Không xây được thói quen chủ động – mà chờ bị nhắc mới làm

👉 Dần đánh mất tinh thần trách nhiệm và lòng biết ơn trong gia đình

T – THINK | TƯ DUY MỚI

Ở tuổi này, con:

Muốn được **tôn trọng quyền lựa chọn** – không muốn bị sai khiến

Cần hiểu rằng: **góp sức không phải là gánh nặng** – mà là **vinh dự khi sống trong tập thể**

Hợp tác phải bắt đầu từ **niềm tin và không khí tích cực trong gia đình**

Việc nhà là một **nơi luyện tâm** – không phải là nơi **trút giận**.

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Lười vậy rồi lớn làm được gì? Loại vô tích sự!”.

Hãy thử:

“Mẹ hiểu có lúc con mệt – nhưng mình đã cùng thống nhất là mỗi người đều góp một phần vào tổ ấm này. Làm việc nhà là cách con thể hiện sự trưởng thành và yêu thương – không phải là hình phạt.”

Hoặc:

“Mẹ sẽ không ép con – nhưng mẹ mong con chọn làm điều đúng vì con là người có trách nhiệm. Việc mẹ giao là tin tưởng – không phải sai bảo.”

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Cho con **quyền chọn việc** trong danh sách việc nhà thay vì phân công cứng nhắc

Dán bảng “việc tốt trong nhà” – ghi lại những lần con tự giác, và cùng khen thưởng bằng lời ấm áp

Nếu con quên làm, thay vì quát, hãy nhắc bằng câu:

“Mẹ nhớ con từng rất có trách nhiệm – chắc hôm nay con có điều gì lỡ mất, mình làm lại nhé?”

Bạn đang chuyển từ **áp đặt sang khơi dậy tự nguyện** – từ **trách móc sang ghi nhận**.

HẠT GIỐNG GỢI Ý

- ☺ **PHỤNG SỰ** Tặng thẻ này khi con tự giác làm việc nhà, giúp đỡ người khác không cần nhắc. Nói với con: “Phụng sự là khi mình làm điều tốt không cần ai thấy – vì mình biết giá trị thật nằm ở hành động âm thầm. Con đang sống như một người có trái tim lớn.”

✅ **KẾT THÚC VẤN ĐỀ 8:** Con có xu hướng chống đối, hay tranh cãi, không tôn trọng người lớn.



VẤN ĐỀ 9: CON BỊ ẢNH HƯỞNG BỞI BẠN BÈ, DỄ SA VÀO MÔI TRƯỜNG TIÊU CỰC

**Sống vô định là dấu hiệu con mất
kết nối với nội lực – cha mẹ cần dẫn
lại lộ trình sống có giá trị.**



TÌNH HUỐNG 9.1: CON KẾT BẠN VỚI NHÓM BẠN XẤU, HỌC THEO THÓI QUEN TIÊU CỰC

“Khi con chọn sai bạn, không phải vì con không biết – mà vì con chưa tin mình xứng đáng với những điều tốt hơn.”

– Trần Quốc Phúc

Bạn phát hiện con:

- Thường xuyên đi chơi với nhóm bạn hay chửi thề, bỏ học
- Bắt đầu dùng từ ngữ thô lỗ, về nhà muộn hơn, cáu gắt hơn
- Khi nhắc nhở, con đáp: “Bạn con tốt mà, mẹ đừng có đánh giá người ta!”

Bạn thấy con bị ảnh hưởng rõ bởi nhóm bạn xấu, và đang thay đổi theo chiều hướng tiêu cực.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- 👉 **Cấm đoán tuyệt đối:** “Từ nay cắt đứt hết mấy đứa bạn đó, không được gặp nữa!”
- 👉 **Chỉ trích nặng lời:** “Chơi với thứ đó là chỉ có hư thân, mất dạy thêm thôi!”
- 👉 **Theo dõi và nghi ngờ:** “Đi đâu? Với ai? Đừng có mà giấu nữa!”

Cách này khiến con:

- 👉 **Cảm thấy cha mẹ không hiểu và không tin mình**
- 👉 **Bám chặt nhóm bạn kia hơn vì cảm thấy được đồng minh, được bảo vệ**
- 👉 **Thiếu kỹ năng đánh giá bạn bè và không biết tự bảo vệ ranh giới của bản thân**

T – THINK | TƯ DUY MỚI

Tuổi teen là giai đoạn:

Con cần **cộng đồng để định hình bản thân**

Rất dễ bị ảnh hưởng bởi cảm giác “thuộc về”, dù đó là nhóm không lành mạnh

Nếu cha mẹ chỉ trích nhóm bạn của con, **con sẽ hiểu đó là đang tấn công chính mình**

Muốn con tách khỏi nhóm bạn xấu – **hãy cho con cảm giác an toàn hơn từ gia đình trước.**

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Con chơi với tụi đó là hư hỏng hết rồi!”

Hãy thử:

“Mẹ hiểu bạn bè rất quan trọng với con. Mẹ không đánh giá bạn con – nhưng mẹ quan tâm đến con. Mẹ thấy gần đây con thay đổi khá nhiều – và mẹ muốn hiểu điều gì đang thực sự diễn ra.”

Hoặc:

“Nếu có một lúc nào đó, con cảm thấy bạn bè kéo con theo điều gì không đúng, hãy nhớ: con luôn có quyền chọn lại – và mẹ luôn đứng về phía con.”

Bạn đang dạy con biết rằng: **giá trị bản thân không cần phải được định nghĩa bởi sự chấp nhận từ nhóm sai.**

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Kể cho con nghe về **những mối quan hệ tích cực trong cuộc sống của chính bạn** – để con có hình mẫu

Mời con tham gia những hoạt động có **môi trường bạn tốt, cộng đồng tích cực**

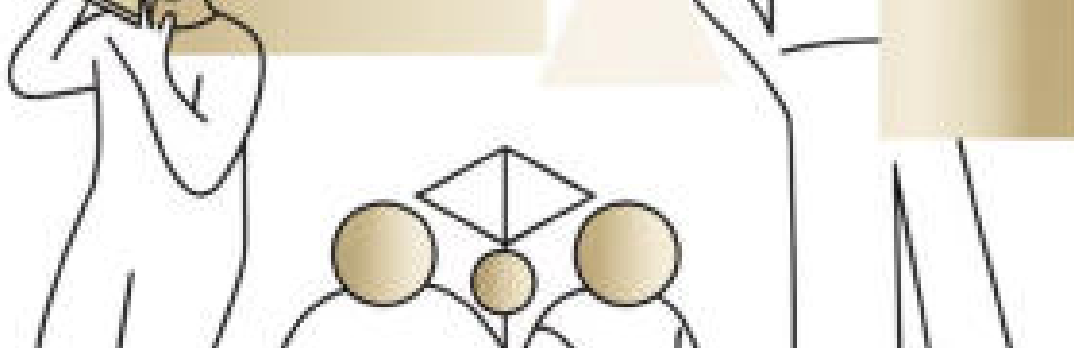
Khi con chọn rời xa một nhóm xấu, hãy nói: “Con vừa làm một điều mà không phải ai cũng dám – chọn điều đúng thay vì điều dễ chịu. Mẹ rất tin vào bản lĩnh con đang xây dựng.”

HẠT GIỐNG GỢI Ý

☑ **CHÍNH TRỰC** Tặng thẻ này khi con dám tách khỏi nhóm bạn xấu, giữ nguyên tắc dù bị rủ rê

Nói với con:

“Chính trực là khi con chọn điều đúng – kể cả khi không ai đứng về phía con. Và mẹ sẽ luôn là người đứng phía sau con, dù con chọn gì.”



TÌNH HUỐNG 9.2: CON GIẤU GIỀM CHA MẸ VỀ BẠN BÈ, KHÔNG CHIA SẺ CÁC MỐI QUAN HỆ XUNG QUANH

“Khi con giấu, chưa chắc vì con làm sai – mà có thể vì con sợ cha mẹ sẽ không hiểu.”
– Trần Quốc Phúc

Bạn hỏi: “Dạo này con chơi thân với ai nhất?”

Con đáp: “Bạn bình thường thôi, không ai đặc biệt.”

Bạn muốn tìm hiểu thêm thì con né tránh, lảng sang chuyện khác, hoặc gắt gỏng:

“Mẹ hỏi nhiều quá! Bạn bè con liên quan gì tới mẹ?”

Bạn thấy con ngày càng kín đáo, không chia sẻ về các mối quan hệ như trước, và điều này khiến bạn lo lắng.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 **Ép con khai báo:** “Bạn tên gì? Học lớp mấy? Nhà ở đâu? Mau nói rõ!”

👉 **Gán nhãn tiêu cực:** “Không nói chắc toàn bạn xấu, mới phải giấu giếm như vậy!”

👉 **Theo dõi ngầm:** lục tin nhắn, hỏi thăm bạn bè con sau lưng, rồi chất vấn

Cách này khiến con:

👉 Mất lòng tin, cảm thấy **quyền riêng tư không được tôn trọng**

👉 Càng thu mình và **tạo khoảng cách cảm xúc** với cha mẹ

👉 Không học được cách **chủ động chia sẻ** mà chỉ **phòng thủ**



T – THINK | TƯ DUY MỚI

Ở tuổi này, con:

Đang phát triển **cảm giác độc lập và quyền kiểm soát cuộc sống riêng**

Không thích cảm giác bị can thiệp hay đánh giá

Sẽ **chỉ mở lòng khi cảm thấy được tôn trọng và tin tưởng**

Cha mẹ muốn hiểu con – **phải kiên nhẫn gieo lòng tin, chứ không giành lấy bằng quyền lực.**

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Sao con giấu cha mẹ chuyện bạn bè? Bộ có gì sai trái sao không dám nói?”

Hãy thử:

“Mẹ thấy dạo này con ít chia sẻ chuyện bạn bè. Mẹ không ép con phải kể hết, nhưng mẹ mong con biết rằng mẹ luôn sẵn sàng lắng nghe – dù là chuyện vui hay chuyện khó nói.”

Hoặc:

“Mẹ không cần biết tên từng người – mẹ chỉ muốn chắc rằng con đang ở trong một môi trường lành mạnh, nơi con được là chính mình. Nếu một ngày nào đó con cần góp ý hay chia sẻ, mẹ luôn ở đây.”

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Chia sẻ trước: kể cho con nghe một mối quan hệ thời tuổi teen của bạn – điều khiến bạn vui hoặc tiếc

Mỗi tuần hỏi một câu gợi mở như:

“Tuần này ai là người làm con thấy thoải mái nhất khi ở gần?”

Khi con chia sẻ dù chỉ chút ít, hãy nói:

“Cảm ơn con vì đã chia sẻ. Mẹ rất trân trọng sự tin tưởng đó.”

Bạn đang gieo cho con **cảm giác được tự do mà không bị bỏ rơi – được giữ bí mật nhưng vẫn được yêu thương.**

HẠT GIỐNG GỢI Ý



CHÂN THÀNH Tặng thẻ này khi con dám nói thật về những mối quan hệ hoặc cảm xúc đang có

Nói với con:

“Chân thành là món quà không cần gói giấy – chỉ cần dũng khí. Mỗi lần con chia sẻ điều gì đó thật lòng, là con đang khiến trái tim mình rộng mở hơn.”



TÌNH HUỐNG 9.3: CON SẴN SÀNG LÀM ĐIỀU SAI CHỈ VÌ BẠN BÈ RỦ RÊ, SỢ BỊ TỪ CHỐI NẾU KHÔNG THEO NHÓM

“Khi con giấu, chưa chắc vì con làm sai – mà có thể vì con sợ cha mẹ sẽ không hiểu.”
– Trần Quốc Phúc

Bạn phát hiện con:

- Nói dối để đi chơi với bạn dù chưa làm xong bài
- Lén đem điện thoại tới lớp vì “nhóm con ai cũng mang theo”
- Làm những việc trái nội quy chỉ vì “bạn con làm trước rồi mà”

Khi bạn hỏi: “Vì sao con lại làm vậy?”

Con đáp: “Tại bạn con rủ... Con không muốn là đứa kỳ lạ nhất trong nhóm.”

Bạn nhận ra con **có xu hướng mù quáng chạy theo nhóm**, làm điều sai để được chấp nhận.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- 👉 **Phán xét gay gắt:** “Sao con ngu vậy? Bạn rủ là làm à?”
- 👉 **Gây mặc cảm:** “Đúng là không có chính kiến gì hết, quá thất vọng!”
- 👉 **Đòi cắt đứt mối quan hệ:** “Từ giờ cấm chơi với mấy đứa đó!”

Cách này khiến con:

- 👉 **Cảm thấy bị sỉ nhục thay vì được hướng dẫn**
- 👉 **Lún sâu hơn vào nhóm bạn cũ vì cảm giác bị xa lánh từ gia đình**
- 👉 **Không học được cách từ chối đúng – mà chỉ học cách giấu kín hơn**

T – THINK | TƯ DUY MỚI

Tuổi teen là giai đoạn:

Con **sợ bị loại ra khỏi nhóm** hơn là sợ bị phạt

Thiếu kỹ năng từ chối mà vẫn giữ được mối quan hệ

Cần được cha mẹ **giúp xây giá trị nội tại mạnh mẽ hơn sự ảnh hưởng bên ngoài**

Sự gan dạ để nói “không” không phải bẩm sinh – **mà được rèn bằng niềm tin rằng “mình có giá trị dù không giống ai”.**

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Con mà cứ sống theo kiểu đám đông, sau này chỉ có hư với hỏng!”
Hãy thử:

“Mẹ hiểu áp lực khi bạn bè rủ – đôi khi nói ‘không’ khó hơn nhiều so với làm sai. Nhưng mẹ tin rằng con là người dám khác biệt nếu điều đó đúng. Mình cùng luyện cách từ chối mà vẫn giữ được bạn, con chịu không?”

Hoặc:
“Bạn bè tốt sẽ không bắt con làm điều sai để chứng minh tình bạn. Con không cần phải đánh đổi bản thân chỉ để được ở lại trong một nhóm không thật lòng.”

Bạn đang giúp con hiểu rằng: **giá trị bản thân không nằm ở việc được chấp nhận bởi đám đông – mà ở chỗ dám giữ mình trước cám dỗ.**

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Cùng con đóng vai: bạn rủ hút thuốc, bỏ học, nói xấu... và luyện cách từ chối khéo

Khi con dám từ chối điều không đúng, hãy nói: “Con vừa chọn điều đúng thay vì điều dễ – và đó là dấu hiệu của một người mạnh mẽ thật sự.”

Gợi ý con lập “bộ tiêu chí chọn bạn”: trung thực, tích cực, tôn trọng lẫn nhau...

HẠT GIỐNG GỢI Ý



KIÊN TRÌ Tặng thẻ này khi con giữ lập trường dù bị nhóm bạn gây áp lực
Nói với con:

“Kiên trì không phải là cứng đầu – mà là vững lòng với điều đúng, dù đứng một mình. Con vừa làm điều mà nhiều người lớn còn khó làm được.”



TÌNH HUỐNG 9.4: CON BỊ BẮT NẠT TRONG TRƯỜNG HỌC, NHƯNG GIẤU NHẸM VÌ SỢ CHA MẸ LO HOẶC KHÔNG HIỂU

“Khi con im lặng chịu đựng, không phải vì con yếu – mà vì con nghĩ không ai đứng về phía mình.”
– Trần Quốc Phúc

Bạn thấy con:

- Về nhà với tâm trạng nặng nề, ít nói
- Có lúc cáu gắt vô cớ, hoặc xin nghỉ học mà không rõ lý do
- Tránh nói chuyện về trường lớp, né các câu hỏi như: “Hôm nay ở trường vui không?”

Sau này, bạn mới biết con **bị bạn bè trêu chọc, cô lập hoặc bắt nạt âm thầm**, nhưng con không kể với ai – kể cả bạn.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- 👉 **Hù dọa:** “Ai ăn hiếp con? Để mẹ lên trường làm cho ra lẽ!”
- 👉 **Quy chụp:** “Con bị vậy là do con yếu đuối, không biết phản kháng!”
- 👉 **Vô tình xem nhẹ:** “Có vậy thôi mà cũng buồn, lớn rồi đừng mít ướt nữa!”

Cách này khiến con:

- 👉 Cảm thấy **cha mẹ không hiểu hoặc làm mọi thứ tệ hơn**
- 👉 Tự cô lập và **gồng mình chống chọi một mình**
- 👉 Không phát triển được **kỹ năng tự vệ cảm xúc và giao tiếp ứng xử**

T – THINK | TƯ DUY MỚI

Tuổi teen rất dễ:

Tự trách mình khi bị bắt nạt, nghĩ rằng “do mình dở mới bị như vậy”

Sợ cha mẹ **làm lớn chuyện** khiến mọi thứ rối ren hơn

Cần một chỗ để chia sẻ mà **không bị đánh giá hoặc kiểm soát**

Bắt nạt không chỉ làm tổn thương cơ thể – **mà để lại vết sẹo trong lòng nếu con không có ai đồng hành.**

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Sao con không nói sớm? Bộ coi cha mẹ là người dưng hả?”

Hãy thử:

“Mẹ xin lỗi vì không nhận ra con đang gặp chuyện khó. Mẹ không muốn trách con – mẹ chỉ muốn con biết rằng: bất cứ chuyện gì con gặp, con luôn có thể nói với mẹ trước. Mẹ sẽ lắng nghe mà không vội kết luận.”

Hoặc:

“Con không cần mạnh mẽ một mình. Ai trong đời cũng từng bị hiểu lầm, bị làm tổn thương – nhưng điều quan trọng là con có người đi cùng để bước qua. Mẹ ở đây.”

Bạn đang giúp con **chữa lành từ sự lắng nghe, chứ không phải chỉ hành động** thay con.

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Chia sẻ câu chuyện bản thân từng bị hiểu lầm hay bắt nạt – để con biết cảm xúc đó là bình thường

Tạo “Góc an toàn” tại nhà: mỗi tuần con có thể chia sẻ bất cứ điều gì, không bị ngắt lời hay đánh giá

Khi con kể chuyện, hãy nói:

“Cảm ơn con vì đã tin mẹ. Chỉ cần con mở lời – mẹ sẽ luôn là người đầu tiên đứng cạnh.”

HẠT GIỐNG GỢI Ý

- ☺ **YÊU THƯƠNG** Tặng thẻ này khi con dám mở lòng chia sẻ nỗi đau với người thân. Nói với con:
“Yêu thương là khi mình dám để người khác nhìn thấy phần yếu đuối của mình – mà vẫn tin họ sẽ không bỏ rơi mình. Con đang sống điều đó rất dũng cảm.”

TÌNH HUỐNG 9.5: CON CHẠY THEO MỌI QUAN HỆ ‘ẢO’ TRÊN MẠNG, ĐÁNH ĐỒNG GIÁ TRỊ BẢN THÂN VỚI SỐ LIKE, SỐ LƯỢT THEO DÕI

“Nếu con không biết mình là ai, mạng xã hội sẽ định nghĩa con bằng cách so sánh với người khác.”

– Trần Quốc Phúc

Bạn thấy con:

- Dán mắt vào điện thoại nhiều giờ mỗi ngày
- Buồn bực hoặc vui sướng chỉ vì... một bình luận, một con số like
- Nói những câu như: “Con không bằng tụi nó”, “Chắc chẳng ai quan tâm con đâu...”

Bạn nhận ra con đang sống trong thế giới ảo nhiều hơn thật, và ngày càng đánh mất sự tự tin, lòng biết ơn và giá trị thật của chính mình.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- 👉 **Cấm đoán cực đoan:** “Dẹp điện thoại! Mạng xã hội toàn thứ tào lao!”
- 👉 **So sánh ngược:** “Ngày xưa tụi tao làm gì có mạng mà vẫn giỏi hơn mấy đứa giờ!”
- 👉 **Chê bai:** “Con mê sống ảo, não rỗng hết rồi!”

Cách này khiến con:

- 👉 Cảm thấy **bị phủ nhận thế giới riêng**
- 👉 Dễ giấu giếm, dùng tài khoản phụ, hoặc **càng đắm chìm hơn để thoát khỏi áp lực thật**
- 👉 Không biết cách **quản lý cảm xúc và giá trị bản thân trong môi trường mạng**

T – THINK | TƯ DUY MỚI

Ở tuổi teen:

Mạng xã hội là **nơi thể hiện cái tôi, kết nối và tìm sự công nhận**

Con rất dễ **so sánh bản thân với hình ảnh "ảo" của người khác**

Cần được dạy rằng: **giá trị không nằm ở số like – mà ở hành động thật, lòng tự trọng thật**

Cấm đoán không phải là cách – **đồng hành và định hướng mới là gốc rễ.**

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Mạng xã hội làm con hư hết rồi!”

Hãy thử:

“Mẹ thấy con rất quan tâm đến phản ứng của người khác trên mạng. Điều đó là bình thường – ai cũng muốn được yêu thích.

Nhưng mẹ mong con nhớ: mạng có thể ảo, nhưng lòng con là thật. Và điều gì thật – mới khiến con tự tin lâu dài.”

Hoặc:

“Nếu con thấy buồn hay áp lực vì mạng xã hội, hãy nói với mẹ. Mình sẽ cùng làm chủ nó – thay vì để nó làm chủ con.”

Bạn đang giúp con **nhận diện cảm xúc – và xây dựng giá trị từ bên trong** thay vì từ lượt tương tác.

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Gợi ý con tạo nội dung tích cực: viết một bài chia sẻ chân thành, không cần câu like

Mỗi tuần dành 1 ngày “Digital Detox” – cùng gia đình sinh hoạt không công nghệ

Khi con làm điều tốt ngoài đời thật, hãy nói: “Nếu có cái nút ‘thả tim’ trong đời thật, mẹ sẽ nhấn liền cho con – vì điều con làm đáng giá hơn bất kỳ cái like nào trên mạng.”

HẠT GIỐNG GỢI Ý



TỰ TRỌNG Tặng thẻ này khi con chọn hành động có giá trị thay vì chạy theo xu hướng ảo

Nói với con:

“Tự trọng là khi con biết giá trị của mình – kể cả khi không ai vỗ tay. Khi con sống thật và làm điều đúng, đó là lúc con sáng nhất.”

✓ KẾT THÚC VẤN ĐỀ 9: Con bị ảnh hưởng bởi bạn bè, dễ sa vào môi trường tiêu cực



VẤN ĐỀ 10: CON KHÔNG ĐỊNH HƯỚNG TƯƠNG LAI, THIẾU MỤC TIÊU VÀ ĐỘNG LỰC HỌC TẬP

Dạy con lập kế hoạch là món quà lớn giúp con bước vào giai đoạn trưởng thành tự chủ.

TÌNH HUỐNG 10.1: CON HỌC HÀNH ĐỐI PHÓ, CHỈ LÀM CHO CÓ, KHÔNG CÓ MỤC TIÊU RÕ RÀNG

“Nếu con chưa biết mình đi đâu – thì việc học chỉ là gánh nặng chứ không phải là hành trình.”
– Trần Quốc Phúc

Bạn hỏi: “Sao con làm bài sơ sài vậy?”

Con trả lời: “Miễn nộp là được rồi. Cô đâu có chấm kỹ.”

Bạn hỏi: “Mai kiểm tra rồi, con học chưa?”

Con đáp: “Được mấy điểm cũng vậy thôi. Cố cũng chẳng hơn ai.”

Bạn nhận ra con đang học trong tình trạng miễn cưỡng, không có mục tiêu hay động lực, và ngày càng thờ ơ với việc học lẫn tương lai.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 **Dọa nạt:** “Không lo học thì sau này đi bốc vác!”

👉 **Ép học theo cách của mình:** “Mẹ bảo học là phải giỏi, thế thôi!”

👉 **So sánh:** “Con nhà người ta học chăm, có mục tiêu rõ ràng, còn con thì...”

Cách này khiến con:

👉 Cảm thấy áp lực mà không thấy ý nghĩa

👉 Học cho cha mẹ – chứ không phải cho chính mình

👉 Mất dần khả năng tự hỏi: “Mình muốn gì, giỏi điều gì, mơ ước điều gì?”

T – THINK | TƯ DUY MỚI

Ở tuổi này, con:

Đang tìm kiếm lý do để học, chứ không còn học vì sợ bị đánh

Cần được khơi dậy ước mơ, khám phá bản thân, không chỉ bị áp đặt mục tiêu

Muốn học là để “trở thành ai đó” – chứ không phải để “được bao nhiêu điểm”

Khi con chưa thấy được đường, đừng ép con chạy – hãy cùng con vẽ bản đồ.

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Con mà không học thì sau này khổ rắng chịu!”

Hãy thử:

“Mẹ không cần con học cho mẹ vui – mẹ mong con học để con có thể sống một cuộc đời đúng với khả năng và ước mơ của con. Vậy nên nếu con thấy chán học, mình cần tìm lại ‘vì sao’ trước – rồi mới tính ‘học sao’.”

Hoặc:

“Mỗi người đều cần thời gian để biết mình muốn gì. Mẹ không bắt con có mục tiêu ngay, nhưng mẹ sẽ đồng hành để con thử, khám phá, và dần rõ hơn.”

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Gợi ý con lập “Bản đồ Ước mơ”: chia nhỏ thành mục tiêu năm – tháng – tuần

Mỗi cuối tuần hỏi con: “Tuần này con thấy điều gì khiến con hứng thú nhất?”

Khi con hoàn thành bài học dù nhỏ, hãy nói: “Con đang xây từng viên gạch cho tương lai của chính mình – mẹ rất tự hào về sự bền bỉ này.”

Bạn đang giúp con xây động lực từ nội tâm – không phải từ áp lực bên ngoài.

HẠT GIỐNG GỢI Ý

☑ KHÁT VỌNG

Tặng thẻ này khi con thể hiện mong muốn khám phá, học hỏi vì mục tiêu cá nhân

Nói với con:

“Khát vọng không cần phải thật to lớn – chỉ cần đủ thật, đủ bền. Mỗi khi con bước thêm một bước vì điều con tin, là con đang đến gần với chính mình hơn.”

TÌNH HUỐNG 10.2: CON KHÔNG CHỊU ĐẶT MỤC TIÊU DÀI HẠN, CHỈ SỐNG ‘TỚI ĐÂU HAY TỚI ĐÓ’

“Thiếu mục tiêu không phải vì con lười – mà vì con chưa tin rằng tương lai có thể tốt đẹp hơn hiện tại.”
– Trần Quốc Phúc

Bạn hỏi: “Con nghĩ sau này muốn làm gì chưa?”

Con trả lời: “Không biết. Nghĩ làm gì cho mệt.”

Bạn gợi ý: “Con thử tưởng tượng mình 5 năm nữa sẽ ra sao?”

Con đáp: “Con không tính xa đâu. Sống tới đâu hay tới đó.”

Bạn nhận ra con **thiếu hoàn toàn định hướng dài hạn**, không thiết tha với chuyện học, sự nghiệp hay tương lai.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 **Ép con chọn ngay:** “Lo học nghề gì đi! Không thể sống vô định mãi vậy!”

👉 **Gắt nhằn:** “Con đúng là sống thụ động, không có chí tiến thủ!”

👉 **Kể lể áp lực:** “Cha mẹ nuôi con không phải để thấy con sống vô phương hướng như vậy!”

Cách này khiến con:

👉 Cảm thấy mình là gánh nặng hoặc bị ép sống theo khuôn mẫu của người lớn

👉 Sợ nghĩ đến tương lai vì **kết nối nó với áp lực – không phải với hy vọng**

👉 Trở nên trống rỗng, mặc kệ, không còn động lực tự khám phá bản thân

T – THINK | TƯ DUY MỚI

Tuổi này, con:

Cần thời gian để **khám phá bản sắc cá nhân trước khi chọn hướng đi**

Thường sợ sai nên **né tránh việc đặt mục tiêu lớn**

Muốn hiểu rằng: **đặt mục tiêu không phải là xiềng xích – mà là định hướng để sống có ý nghĩa hơn**

Giúp con có mục tiêu không phải là **ép chọn sớm – mà là gợi mở để con thấy giá trị của việc sống có định hướng.**

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Không có định hướng gì thì làm sao nên người?”

Hãy thử:

“Mẹ hiểu khi con nói ‘tôi đầu hay tôi đó’, là vì con chưa chắc mình giỏi gì, thích gì. Nhưng mình sẽ không rõ được điều đó nếu không thử, không đi, không đặt ra cái đích nhỏ nào để tiến tới.”

Hoặc:

“Đặt mục tiêu không phải để tự tạo áp lực – mà để mình biết mình có quyền chọn cuộc đời mình. Con không cần biết hết mọi thứ ngay hôm nay, nhưng mình bắt đầu từ những điều con tò mò cũng được.”

Bạn đang giúp con **thấy tương lai như một điều có thể tạo ra – không phải là điều buộc phải chấp nhận.**

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Mỗi tháng cùng con viết “Điều con muốn đạt được trong 30 ngày tới”

Gợi ý con làm bài trắc nghiệm về sở thích, năng lực và nghề nghiệp – cùng thảo luận kết quả

Khi con thử điều gì mới, hãy nói: “Mỗi lần con thử là một lần con biết thêm về chính mình – và mỗi phát hiện đó là một viên gạch cho tương lai con tự xây nên.”

HẠT GIỐNG GỢI Ý

☑ CẦU TIẾN

Tặng thẻ này khi con thể hiện tinh thần muốn tiến bộ, dù chỉ từ việc nhỏ
Nói với con:

“Cầu tiến không phải là luôn giỏi – mà là không đứng yên. Chỉ cần con còn bước về phía trước, con đã hơn chính mình ngày hôm qua rồi.” Ớc vì điều con tin, là con đang đến gần với chính mình hơn.”



TÌNH HUỐNG 10.3: CON KHÔNG TÌM RA ĐIỀU MÌNH GIỎI, DỄ NẢN LÒNG KHI HỌC KHÔNG GIỎI BẰNG BẠN BÈ

“Con không thua kém – con chỉ chưa học đúng cách, đúng thứ và đúng niềm tin.”
– Trần Quốc Phúc

Bạn nghe con than:

- “Con chẳng giỏi cái gì cả.”
- “Bạn A học siêu ghê, còn con học kiểu gì cũng không bằng.”
- “Con thấy chán lắm. Học mãi mà cũng không ra gì.”

Con thường so sánh mình với người khác rồi **tự đánh giá thấp bản thân**, dần mất động lực học và ít tin rằng mình có thể mạnh riêng.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- 👉 **Gạt đi:** “Con nói bậy, ai mà chẳng có điểm mạnh!”
- 👉 **Bồi thêm áp lực:** “Thấy chưa, tại con chưa cố gắng hết sức đấy thôi!”
- 👉 **Lấy người khác làm chuẩn:** “Con mà được nửa như bạn B là mẹ mừng rồi!”

Cách này khiến con:

- 👉 Cảm thấy mình vô dụng, không được công nhận
- 👉 Không dám thử mới vì sợ thất bại, sợ tiếp tục thấy mình kém
- 👉 Chỉ còn lại sự ganh tị hoặc bỏ mặc

T – THINK | TƯ DUY MỚI

Tuổi này, con:

Đễ gán giá trị bản thân với **thành tích và sự công nhận từ người ngoài**

Chưa nhận ra **năng lực học tập là thứ có thể rèn, không phải sẵn có**

Cần sự đồng hành để khám phá điểm mạnh thay vì chỉ nhìn vào điểm yếu

Không ai sinh ra giỏi hết – nhưng **mọi người đều có một điều có thể tỏa sáng nếu được tin tưởng và nuôi dưỡng.**

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Con mà không cố, thì chả làm được trò trống gì đâu!”

Hãy thử:

“Mẹ biết có những lúc con thấy mình không giỏi bằng người khác. Điều đó bình thường. Nhưng con biết không, không ai giỏi từ đầu cả. Mỗi người có một thời điểm nở hoa khác nhau – và mẹ tin ngày đó của con đang đến.”

Hoặc:

“Không phải ai giỏi Toán, Văn... mới là người tài giỏi. Quan trọng là con có tìm ra điều khiến con hứng thú không? Mẹ sẵn sàng giúp con thử nhiều thứ – để con tìm ra điều con thuộc về.”

Bạn đang trao cho con **quyền được thử – và quyền được chưa giỏi.**

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Gợi ý con làm các thử nghiệm nhỏ: viết, vẽ, sửa đồ, thuyết trình, giúp việc...

Khi con làm tốt việc gì, dù nhỏ, hãy phản hồi cụ thể:

“Cách con sắp xếp lại góc học tập hôm nay cho thấy con có tư duy rất thực tế và cẩn thận đó.”

Tổ chức “ngày phát hiện tài năng” mỗi tháng, nơi cả nhà chia sẻ điều mình học được mới

HẠT GIỐNG GỢI Ý

☑ TỰ TIN

Tặng thẻ này khi con dám thử điều mới, hoặc chia sẻ nỗi lo của mình một cách thẳng thắn

Nói với con:

“Tự tin không phải là khi con biết mọi thứ – mà là khi con vẫn bước đi, dù chưa biết mình giỏi gì. Can đảm để bắt đầu, đó là nền tảng của thành công.” hinh mình ngày hôm qua rồi.” ớc vì điều con tin, là con đang đến gần với chính mình hơn.”



TÌNH HUỐNG 10.4: CON THƯỜNG TRÌ HOÃN, LƯỜI HỌC, CHỈ HỌC SÁT NGÀY THI RỒI LO SỢ, CĂNG THẲNG

“Trì hoãn không phải vì con lười – mà vì con chưa biết bắt đầu từ đâu và không tin mình làm nổi.”
– Trần Quốc Phúc

Bạn thấy con:

- Luôn đợi đến sát giờ, sát ngày mới học
- Khi được nhắc thì nói: “Tí nữa con học”, nhưng mãi vẫn chưa bắt đầu
- Đến gần ngày kiểm tra thì hoảng loạn, lo lắng, học không vô, stress

Bạn nhận ra **con đang mắc kẹt trong vòng lặp trì hoãn – áp lực – thất vọng**, và điều đó đang bào mòn cả sự tự tin lẫn hiệu quả học tập.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- 👉 **Mắng mỏ:** “Con cứ như vậy thì không bao giờ nên người!”
- 👉 **Dọa nạt:** “Lần này mà rớt nữa thì đừng trách!”
- 👉 **Cưỡng ép:** “Từ hôm nay cầm điện thoại, chỉ được học!”

Cách này khiến con:

- 👉 **Càng chán học, phản kháng thụ động**, hoặc học chỉ để đối phó
- 👉 Không học được kỹ năng quản lý thời gian và cảm xúc
- 👉 Cảm thấy mình “vô dụng”, “bất lực” và càng **sợ bắt đầu**

T – THINK | TƯ DUY MỚI

Tri hoãn thường xuất phát từ:

Nhiệm vụ quá lớn, không biết chia nhỏ

Sợ thất bại nên **né luôn việc bắt đầu**

Thiếu kỹ năng lập kế hoạch và sự đồng hành đúng cách

Điều con cần không phải là đe dọa – mà là **công cụ và niềm tin để bắt đầu từng chút một.**

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Sao cứ để nước tới chân mới nhảy? Bao giờ mới thay đổi đây?”

Hãy thử:

“Mẹ thấy con thường đợi tới phút chót mới học, rồi lo lắng, mệt mỏi. Mẹ không nghĩ con lười – mẹ nghĩ con đang không biết nên bắt đầu từ đâu. Mẹ muốn cùng con lên kế hoạch, từng bước nhỏ thôi, để đỡ áp lực hơn.”

Hoặc:

“Con không cần hoàn hảo – con chỉ cần bắt đầu. Mỗi lần con làm một phần nhỏ là con đang thắng chính mình rồi.”

Bạn đang giúp con **nhìn thấy bước đầu tiên – chứ không bị choáng bởi cả con đường.**

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Lập kế hoạch học tập theo phương pháp Pomodoro: 25 phút học – 5 phút nghỉ

Dùng bảng phân chia việc lớn thành bước nhỏ mỗi ngày

Khi con hoàn thành phần nhỏ, hãy nói: “Hôm nay con vừa chứng minh rằng: không cần đợi ‘động lực’ – chỉ cần hành động là động lực sẽ tới.”

HẠT GIỐNG GỢI Ý

☑ TẬP TRUNG

Tặng thẻ này khi con cam kết và thực hiện một kế hoạch học dù chỉ trong thời gian ngắn

Nói với con:

“Tập trung là khi con chọn việc đúng, đúng lúc – dù thế giới xung quanh ồn ào. Con vừa làm điều đó, và con hoàn toàn có thể lặp lại.”

TÌNH HUỐNG 10.5: CON KHÔNG THẤY ĐƯỢC MỐI LIÊN HỆ GIỮA VIỆC HỌC VÀ CUỘC SỐNG THỰC TẾ, NÊN HỌC RẤT HỒI HỢT

“Con không lười học – con chỉ đang học thử mà con thấy... chẳng có ý nghĩa gì với mình.”
– Trần Quốc Phúc

Bạn nghe con nói:

- “Học mấy cái này để làm gì chứ?”
- “Lớn lên có ai dùng phương trình đâu!”
- “Con học chỉ để qua môn, chứ không thấy giúp gì cho cuộc sống cả.”

Bạn nhận ra **con đang học trong tình trạng tách rời giữa kiến thức và thực tế**, không thấy được ý nghĩa nên ngày càng **hồi hột, chống đối**.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 **Bắt học vì “nghĩa vụ”:** “Cứ học đi, hỏi nhiều làm gì!”

👉 **Gán trách nhiệm lên tương lai:** “Không học là sau này khổ!”

👉 **Coi nhẹ cảm xúc của con:** “Học là học, đừng hỏi tại sao!”

Cách này khiến con:

👉 **Mất kết nối với việc học** – vì **không thấy giá trị thực tiễn**

👉 **Không hình thành tư duy ứng dụng** – chỉ học máy móc

👉 **Cảm thấy học vì người khác, vì kỳ vọng** – chứ không phải vì chính mình

T – THINK | TƯ DUY MỚI

Ở tuổi này, con rất cần:

Hiểu “Học để làm gì?” chứ không chỉ “Học cái gì?”

Nhìn thấy **mối liên hệ giữa kiến thức và cuộc sống, công việc, ước mơ**

Được học theo kiểu **trải nghiệm – khám phá – ứng dụng**, không chỉ tiếp thu

Nếu học chỉ để thi – con sẽ học để quên. Nhưng **nếu học để sống – con sẽ học để hiểu.**

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì: “Cái gì cũng hỏi để làm gì, học đi rồi biết!”

Hãy thử:

“Mẹ từng nghĩ giống con – nhiều thứ học mà chẳng áp dụng vào đâu. Nhưng sau này mẹ mới thấy: có những điều học không phải để dùng ngay, mà để mở đầu cho những khả năng về sau. Vậy mình thử tìm xem: môn nào con thấy hứng thú nhất để gắn với điều con thích ngoài đời nhé?”

Hoặc:

“Nếu con học Lý mà chán, vậy con có muốn thử chế tạo thứ gì đó không? Mình học không phải để trả bài – mà để tạo ra thứ gì đó có ích.”

Bạn đang **kích hoạt sự kết nối giữa kiến thức và đam mê** – để học không còn là nghĩa vụ, mà là công cụ.

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Giao cho con thử dự án nhỏ: thiết kế vật dụng, làm video, viết kịch bản, tính chi tiêu... liên quan đến môn học

Cùng xem phim, tài liệu, podcast giúp con thấy ứng dụng của kiến thức trong đời

Khi con vận dụng điều học được vào thực tế, hãy nói:

“Con vừa biến kiến thức thành kỹ năng sống – đó là học để trưởng thành thật sự.”

HẠT GIỐNG GỢI Ý



SÁNG TẠO Tặng thẻ này khi con biết kết hợp điều học được với việc con thích làm. Nói với con:

“Sáng tạo không chỉ là nghĩ ra cái mới – mà là kết nối được điều cũ theo cách chưa ai làm. Con vừa làm điều đó – và con đang tiến gần hơn đến thế giới thật.”



VẤN ĐỀ 11: CẢM XÚC & TÂM LÝ CON BẤT ỔN

Ở tuổi 11–16, con bắt đầu có nhiều suy nghĩ sâu sắc hơn về bản thân, dễ bị tổn thương và cảm thấy “mình không đủ tốt”.

Những cảm xúc này nếu không được cha mẹ thấu hiểu sẽ khiến con ngày càng xa cách, thậm chí dẫn đến hành vi tiêu cực.



TÌNH HUỐNG 11.1: CON DỄ TỬ THÂN VÌ BỊ CHÊ

“Khi con bắt đầu thấy buồn chỉ vì một lời chê nhỏ, đó là lúc nội tâm của con cần được yêu thương và củng cố. Thay vì nhấn mạnh điểm yếu, hãy dạy con nhìn thấy giá trị của bản thân.”

– Trần Quốc Phúc

Bạn hỏi nhé:

“Bài viết này con chưa rõ ý lắm, mình viết lại thử xem nhé?”

Con phản ứng:

“Mẹ lúc nào cũng chê con hết! Con làm gì mẹ cũng không vừa lòng!”

Hoặc khi cha góp ý:

“Con làm bài mà thiếu mất phần kết luận rồi kìa con.”

Con cúi mặt buồn bã:

“Thôi, tại con dở, con chẳng làm gì ra hồn cả...”

Một lời góp ý nhỏ – nhưng sao con lại phản ứng như vừa bị tổn thương lớn?

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 **Gắn nhãn:** “Nhạy cảm thế thì làm được gì!”

👉 **Phản bác ngay:** “Bố mẹ nói thật lòng để con tiến bộ mà cũng không chịu nổi à?”

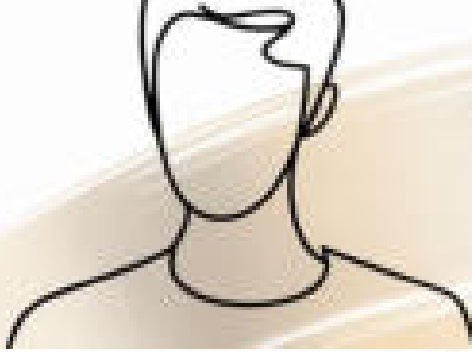
👉 **So sánh:** “Chị con ngày xưa bị mắng suốt mà vẫn cố gắng!”

Cách này khiến con:

👉 Càng dễ tự ti, nghĩ rằng “Mình chẳng giỏi gì cả”

👉 Tin rằng mình không đủ tốt, dễ thu mình

👉 Sợ bị chê, tránh những tình huống thử thách mới



T – THINK | TƯ DUY MỚI

Ở tuổi teen, con bắt đầu đánh giá bản thân qua lời người khác. Một lời chê nhẹ cũng có thể khiến con cảm thấy “mình thật tệ” nếu không đủ nội lực.

Cha mẹ cần hướng con nhìn lại chính mình, thay vì đồng nhất giá trị bản thân với một lỗi sai nhỏ.

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì:

“Chỉ có chút lỗi nhỏ mà con đã buồn rồi đấy!”

Hãy thử:

“Mẹ thấy con đang buồn, chắc con nghĩ mình làm chưa tốt. Nhưng mẹ thấy con đã rất cố gắng.”

Hoặc:

“Con ơi, đôi khi lỗi sai nhỏ cũng khiến mình thấy tự ti. Nhưng chính lúc đó mình cần nhớ là giá trị của mình không nằm ở một bài viết, mà ở cả quá trình mình nỗ lực. Con nghĩ sao?”

Bạn đang giúp con phân biệt giữa “việc làm chưa tốt” và “con không tốt”.

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Tập cho con thói quen “tự đánh giá bản thân” mỗi khi bị chê:

- “Con nghĩ mình đã làm tốt điều gì?”
- “Có điều gì con muốn cải thiện không?”
- “Nếu làm lại, con muốn thử cách nào khác?”

Ghi nhận mọi sự tiến bộ, không chỉ kết quả:

- “Hôm nay con chủ động sửa bài – mẹ thấy điều đó rất đáng khen.”

Bạn đang dạy con biết yêu mình cả khi chưa hoàn hảo.

HẠT GIỐNG GỢI Ý

- ☑ **TỰ TRỌNG** Tặng thẻ này khi con buồn vì bị chê nhưng không đánh mất lòng tin vào bản thân.

Nói với con:

“Tự trọng là khi mình buồn vì lỗi sai nhưng vẫn đủ dũng cảm để sửa sai. Mỗi lần như thế là con đang mạnh mẽ hơn rồi đấy!”

TÌNH HUỐNG 11.2: CON SỢ BỊ SO SÁNH – NHẠY CẢM VỚI LỜI NHẬN XÉT

“So sánh không giúp con tiến bộ – nó chỉ khiến con tin rằng mình luôn thua kém người khác.”

– Trần Quốc Phúc

Bạn nói nhẹ nhàng:

“Hôm qua chị con làm xong bài sớm lắm, con hôm nay sao còn chưa bắt đầu?”

Con đáp lại:

“Mẹ lúc nào cũng đem con ra so với chị! Mẹ chỉ thương chị thôi!”

Hoặc khi cha nói:

“Bạn lớp con được 9 điểm, còn con có 6 điểm là sao vậy?”

Con buồn bã:

“Con học dở lắm! Ba đi khen bạn luôn đi!”

Một lời so sánh – tưởng để động viên, nhưng khiến con tổn thương sâu sắc

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 **So sánh để khuyến khích:** “Em con còn làm được, hướng gì con!”

👉 **Đem hình mẫu người khác làm chuẩn:** “Con nên học theo bạn A, bạn ấy ngoan lắm!”

👉 **Phủ nhận cảm xúc con:** “Bố/mẹ nói vậy thôi, có gì mà nhạy cảm?”

Cách này khiến con:

👉 Luôn cảm thấy “mình không đủ tốt”

👉 Không tin vào năng lực của bản thân

👉 Dễ đổ kị với bạn bè, anh chị em

T – THINK | TƯ DUY MỚI

Trẻ tuổi teen bắt đầu định hình “giá trị bản thân” thông qua lời nói xung quanh. Một câu so sánh có thể khiến con ngấm tin rằng:

- 👉 “Mình kém hơn”
- 👉 “Mình không được yêu bằng người khác”

Khi đó, con không muốn cố gắng nữa – vì dù cố gắng cũng chẳng được công nhận..

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì:

“Sao em con làm tốt mà con làm chưa xong?”

Hãy thử:

“Mỗi người có tốc độ khác nhau. Mẹ tin con sẽ hoàn thành theo cách của con – miễn là con thật sự cố gắng.”

Hoặc:

“Mẹ không cần con phải tốt hơn ai. Mẹ chỉ mong con trở thành phiên bản tốt hơn của chính mình ngày hôm qua.”

Bạn đang giúp con tự tin bước đi bằng đôi chân của chính mình.

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Giao tiếp với con bằng “so sánh tiến bộ của chính con với con ngày hôm qua”:

— “Con hôm nay biết chủ động hỏi bài hơn hôm trước, mẹ thấy rất vui.”

— “Mẹ thấy con đã biết tự sắp xếp thời gian học – điều này thật đáng khen.”

Tạo “bảng tiến bộ cá nhân” thay vì bảng thi đua với người khác

Mỗi khi con nhạy cảm với lời nhận xét, hãy hỏi:

— “Con buồn vì mẹ nói như thế – hay vì con nghĩ mình chưa bằng ai đó?”

— “Theo con, điều gì làm con thấy có giá trị nhất?”

HẠT GIỐNG GỢI Ý

- ☑ **TỰ TIN** Tặng thẻ này khi con không so sánh mình với người khác mà biết nỗ lực theo cách riêng.

Nói với con:

“Tự tin là khi mình biết rõ mình là ai – và dám đi trên con đường của chính mình. Không cần phải giống ai, vì con chính là điều đặc biệt nhất rồi!”



TÌNH HUỐNG 11.3: CON RƠI VÀO TRẠNG THÁI “TRỐNG RỒNG” – KHÔNG MUỐN LÀM GÌ

“Khi con chẳng còn thiết tha với điều gì – đó không phải lười, mà là dấu hiệu con đang mệt mỏi ở bên trong.”

– Trần Quốc Phúc

Bạn hỏi:

“Sao cuối tuần rảnh mà con cứ nằm không, không chịu làm gì hết vậy?”

Con đáp lại:

“Con chẳng muốn làm gì cả. Cũng chẳng thấy vui khi làm mấy việc đó...”

Hoặc khi cha nói:

“Ba mẹ cho con đi học vẽ, học đàn rồi – mà sao con bỏ ngang hết?”

Con lảm bảm:

“Con thấy chẳng có gì hứng thú. Con chán lắm...”

Con đang không ổn – nhưng lại không biết phải bắt đầu từ đâu

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 **Quy kết:** “Lười biếng! Chỉ giỏi ngủ với ôm điện thoại!”

👉 **Thúc ép:** “Phải có đam mê thì mới thành công được!”

👉 **Trách móc:** “Ba mẹ tạo điều kiện vậy mà con không biết quý!”

Cách này khiến con:

👉 Cảm thấy có lỗi khi bản thân không hào hứng

👉 Tự ti vì không có “năng lượng tích cực” như người khác

👉 Dễ bỏ dở việc vì tin rằng mình không có đam mê gì

T – THINK | TƯ DUY MỚI

Tuổi teen là giai đoạn nhiều thay đổi nội tâm: hormone, học hành, áp lực bạn bè, cảm xúc chưa ổn định...

Sự mất động lực không phải dấu hiệu hư – mà là một “lời cầu cứu” thầm lặng.

Cha mẹ không nên vội vàng “lôi con dậy làm việc gì đó ngay” – mà cần đồng hành từng bước nhẹ nhàng.

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì:

“Có ai như con đâu! Không muốn làm gì thì sống sao?”

Hãy thử:

“Mẹ thấy gần đây con không có hứng thú với điều gì. Mình thử cùng nhau tìm hiểu xem chuyện gì đang diễn ra bên trong con nhé?”

Hoặc:

“Không sao nếu con đang cảm thấy trống rỗng – mình cứ đi từng bước nhỏ. Con có muốn mẹ giúp tìm lại điều khiến con thấy vui không?”

Bạn đang giúp con quay lại hành trình kết nối với chính mình.

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Gợi ý con viết hoặc chia sẻ:

“Trong ngày, có khoảnh khắc nào khiến con thấy dễ chịu nhất?”

“Điều nhỏ gì khiến con mỉm cười gần đây?”

Không ép con “phải hứng thú” – mà đồng hành tìm ra “vị trí đầu tiên con muốn đứng lại”.

Gợi ý hoạt động nhỏ giúp con kết nối lại:

- Viết nhật ký cảm xúc
- Nghe nhạc không lời
- Cùng cha mẹ đi bộ ngắn mỗi chiều
- Trồng một chậu cây nhỏ và chăm sóc mỗi ngày

HẠT GIỐNG GỢI Ý

- ☑ **BÌNH AN** Tặng thẻ này khi con dám chậm lại để lắng nghe chính mình, thay vì cố gồng lên như người khác.

Nói với con:

“Bình an là khi con biết: Mình không cần phải lúc nào cũng mạnh mẽ, vui vẻ hay hứng thú. Chỉ cần con dám ở bên chính mình – con đã đang hồi phục rồi!”

TÌNH HUỐNG 11.4: CON THƯỜNG XUYÊN NÓI “CON KHÔNG CÓ GÌ ĐẶC BIỆT CẢ”

“Khi con bắt đầu tự nghi ngờ giá trị bản thân – đó là lúc con cần nhất sự công nhận đúng cách từ cha mẹ.”

– Trần Quốc Phúc

Bạn hỏi:

“Cả lớp ai cũng có năng khiếu gì đó. Con thì sao?”

Con lắc đầu:

“Con chẳng có gì giỏi hết. Không có năng khiếu nào đặc biệt...”

Hoặc khi mẹ nói:

“Mẹ thấy bạn A vẽ đẹp ghê. Con có muốn học không?”

Con nhún vai:

“Con vẽ xấu lắm. Cũng chẳng đam mê gì đâu...”

Con đang nghi ngờ chính mình – không phải vì lười, mà vì sợ... không đủ tốt!

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- 👉 **Cổ vũ kiểu gượng ép:** “Tự tin lên, con có nhiều tiềm năng mà!”
- 👉 **Động viên sáo rỗng:** “Ai cũng có điểm mạnh, con chỉ chưa tìm ra!”
- 👉 **So sánh:** “Bạn B hát hay, bạn C vẽ đẹp – mà con cứ... bình thường!”

Cách này khiến con:

- 👉 Tự ti vì nghĩ mình là “đứa mờ nhạt”
- 👉 Cảm thấy vô dụng – càng lùi lại trong lớp, nhóm
- 👉 Dễ hình thành tư duy giới hạn: “Tốt là phải nổi bật”

T – THINK | TƯ DUY MỚI

Ở tuổi 11–16, trẻ bắt đầu định nghĩa “giá trị bản thân” dựa vào phản hồi từ xung quanh – nhất là gia đình.

Nếu trẻ không được phát hiện & công nhận đúng cách, trẻ dễ tin rằng “mình không có gì để tự hào cả”.

Cha mẹ cần thay đổi cách nhìn:

✨ Không phải cứ tài năng nổi bật mới là đặc biệt.

✨ Mỗi đứa trẻ đều có “hạt giống” – chỉ chờ người kiên nhẫn tưới tẩm.

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì:

“Con cứ thử cái gì cũng nản thì sao giỏi được?”

Hãy thử:

“Con thấy điều gì làm mình thấy dễ chịu, dù nhỏ? Ba mẹ tin đôi khi chỉ cần bắt đầu từ điều nhỏ đó – con đã khác rồi.”

Hoặc:

“Mỗi người có cách đặc biệt riêng. Có thể con chưa phát hiện ra điểm mạnh của mình – nhưng mẹ rất muốn đi cùng con trong hành trình đó. Đồng ý không?”

Bạn đang giúp con tin: bản thân đáng giá ngay cả khi chưa “tỏa sáng”.

Hãy hướng đến cảm giác: “Con thấy vui, thấy tự hào về chính mình”

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Gợi ý con làm “Nhật ký hạt giống” mỗi tuần:

— Điều con làm tốt hôm nay

— Việc con thấy hứng thú, dù chỉ một chút

— Lời khen con từng nhận được và cảm thấy vui

Trò chuyện gợi mở mỗi tối:

— “Nếu được làm 1 việc không sợ sai, con muốn thử gì nhất?”

— “Khi rảnh, con thích làm gì mà quên thời gian?”

Không gán nhãn: “Năng khiếu – tài năng – xuất sắc”

HẠT GIỐNG GỢI Ý

☺ **TỰ GIÁ TRỊ** Tặng thẻ này khi con dám chia sẻ sự tự ti, và dũng cảm khám phá bản thân.

Nói với con:

“Tự giá trị không nằm ở việc con nổi bật hay không – mà nằm ở việc con biết mình đang lớn lên theo cách rất riêng. Và ba mẹ rất trân trọng điều đó.”

TÌNH HUỐNG 11.5: CON THỐT RA LỜI TIÊU CỰC “CON KHÔNG MUỐN SỐNG NỮA”

“Khi con buông ra lời tiêu cực, đó không phải là đòi hỏi sự chú ý — mà là tiếng kêu cứu mà con chưa biết nói thành lời.”

– Trần Quốc Phúc

Bạn quát con vì điểm số sa sút:

“Con học hành kiểu gì vậy? Lười biếng quá mức rồi đó!”

Con bật lại trong nước mắt:

“Con chán lắm rồi... Con không muốn sống nữa đâu!”

Hoặc khi bạn so sánh:

“Em con học giỏi hơn mà có bao giờ kêu than đâu!”

Con bỏ ăn, lảm bảm:

“Con chẳng bằng ai... Sống cũng vậy thôi.”

Đây không phải là lời “dọa dẫm” – mà là biểu hiện đau lòng của sự bế tắc cảm xúc.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 **Phủ nhận:** “Nói bậy bạ gì đó, ai lại suy nghĩ vậy!”

👉 **Phán xét:** “Chút chuyện nhỏ cũng không vượt qua được!”

👉 **Gán nhãn:** “Nó chỉ làm mình chú ý thôi mà, đừng để ý.”

Cách này khiến con:

👉 Cảm thấy đơn độc – vì cha mẹ không hiểu hoặc không tin

👉 Tự kìm nén cảm xúc – không dám chia sẻ lần nữa

👉 Nguy cơ trầm cảm tăng cao vì không được hỗ trợ kịp lúc

T – THINK | TƯ DUY MỚI

Những lời tiêu cực như “muốn chết” là tín hiệu khẩn cấp về cảm xúc.

Con chưa muốn kết thúc cuộc sống, nhưng muốn kết thúc nỗi đau.

Cha mẹ cần dừng việc “xử lý” và bắt đầu lắng nghe bằng trái tim.

Hãy nhớ: Không phán xét – Không hoảng loạn – Không bỏ qua.

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì:

“Con mà nói thêm lần nữa là ba cho đi khám liền đó!”

Hãy thử:

“Nghe con nói vậy mẹ rất lo. Mẹ không muốn điều gì làm con tổn thương tới mức như vậy. Con có thể kể cho mẹ nghe chuyện gì đang làm con đau lòng không?”

Hoặc:

“Mỗi lần con nói vậy, mẹ cảm thấy trái tim mình thất lại. Con không hề đơn độc – ba mẹ ở đây và sẽ đồng hành cùng con đến khi con thấy ổn hơn.”

Bạn đang dạy con: Được nói ra cảm xúc thật – không bị phán xét.

Khi con ổn định hơn, cùng con tiếp cận chuyên gia tâm lý nếu cần (giữ thái độ tích cực, không dọa dẫm)

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Chủ động tạo thời gian “vùng an toàn” để con chia sẻ.

Ví dụ:

- 15 phút buổi tối
- không điện thoại
- chỉ để nói chuyện nhẹ nhàng
- Gợi mở bằng tranh, nhạc, hoặc phim có nội dung gần với cảm xúc con

Tránh tranh luận – chuyển sang xác nhận cảm xúc:

- “Mẹ thấy con đang buồn nhiều”
- “Con có muốn ôm một cái không?”
- “Có điều gì khiến con thấy lạc lõng, cô đơn phải không?”

HẠT GIỐNG GỢI Ý

🕒 **YÊU THƯƠNG** Tặng thẻ này khi con dám thổ lộ nỗi đau bên trong thay vì im lặng chịu đựng.

Nói với con:

“Mỗi khi con dám nói ra cảm xúc của mình – dù tiêu cực – là lúc con đang dũng cảm chữa lành. Ba mẹ luôn chọn yêu con dù con thế nào đi nữa.”



TÌNH HUỐNG 11.6: CON SỐNG KHÉP KÍN – KHÔNG CHIA SẺ VỚI CHA MẸ

“Đừng đợi con chủ động nói rồi mới lắng nghe. Hãy tạo một trái tim đủ rộng để con dám đi vào.”

– Trần Quốc Phúc

Ba hỏi:

“Hôm nay đi học có gì vui không?”

Con đáp cụt ngủn:

“Không.”

Mẹ hỏi:

“Có chuyện gì mà con im lặng hoài vậy?”

Con tránh ánh mắt, chui vào phòng, đóng cửa:

“Không có gì hết.”

Con đang tự dựng một bức tường – không phải vì ghét cha mẹ, mà vì... không biết bắt đầu từ đâu.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 **Ép con nói:** “Không nói là mẹ giận đó!”

👉 **Phán xét trước khi lắng nghe:** “Con cứ giữ trong lòng, coi chừng trầm cảm đó!”

👉 **Gắt nhãn:** “Con lì, khó dạy, sống kiêu gì cũng không ai hiểu được!”

Cách này khiến con:

👉 Cảm thấy không an toàn khi nói ra suy nghĩ thật

👉 Lo sợ bị đánh giá, nên chọn im lặng để tự vệ

👉 Dần hình thành thói quen sống nội tâm quá mức – xa cách với gia đình

T – THINK | TƯ DUY MỚI

Tuổi 11–16 là giai đoạn con đang hình thành cái tôi riêng.

Việc sống khép kín có thể là cách con tự tìm vùng an toàn trong thế giới đầy biến động.

Thay vì hỏi:
“Sao con không chia sẻ gì với ba mẹ?”

Hãy tự hỏi:
“Ba mẹ đã đủ an toàn để con dám mở lòng chưa?”

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì:

“Con sống kiểu gì mà không ai hiểu nổi!”

Hãy thử:

“Mẹ thấy gần đây con ít nói chuyện với mẹ hơn. Mẹ không ép, nhưng mẹ luôn ở đây nếu con cần một người chỉ lắng nghe mà không phán xét.”

Hoặc:

“Ba từng là một thiếu niên khép kín – và ba biết cảm giác đó không dễ. Ba không cần con phải chia sẻ ngay, chỉ cần con nhớ: ba mẹ luôn sẵn sàng nghe con.”

Bạn đang cho con biết:
Con không cô đơn – không cần hoàn hảo để được lắng nghe.

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Đổi vai trò: Cho con “phỏng vấn” ba mẹ về tuổi thơ, cảm xúc, những lần thất bại... để con thấy chia sẻ là điều tự nhiên

Viết thư cho nhau (thư tay hoặc online) mỗi tuần 1 lần – giúp con dễ bày tỏ mà không áp lực nói trực tiếp

Duy trì hoạt động “không lời”: cùng nấu ăn, xem phim, đi bộ – để xây “kết nối cảm xúc” mà không đòi hỏi chia sẻ ngay lập tức

HẠT GIỐNG GỢI Ý

- ☑ **LẮNG NGHE** Tặng thẻ này khi con dám nói ra điều gì đó – dù chỉ là một chút – thay vì giữ trong lòng.

Nói với con:

“Lắng nghe không phải là nghe để trả lời – mà là nghe để hiểu. Và ba mẹ luôn muốn hiểu con hơn – từng chút một.”



TÌNH HUỐNG 11.7: CON ÍCH KỶ – CHỈ LO BẢN THÂN, KHÔNG QUAN TÂM NGƯỜI NHÀ

**“Nếu con chưa biết quan tâm, đó không phải lỗi của con –
mà là lời nhắc cha mẹ cần gieo lại những hạt giống yêu
thương.”**

– Trần Quốc Phúc

Em té – khóc to.

Bạn chạy ra đỡ em, còn con bạn thì...
vẫn ngồi chơi game như không có gì
xảy ra.

Bà mệt, nằm trên ghế.

Bạn nói:

“Con ra đấm lưng cho bà chút đi.”

Con cau mày:

“Con mệt. Không thích.”

Bạn bắt đầu lo:

“Con có trái tim không vậy? Sao vô tâm thế?”

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 **Gán nhãn:** “Con vô cảm – không có
tình người”

👉 **So sánh:** “Sao con không bằng em
con?”

👉 **Quát mắng:** “Người gì đâu mà ích
kỷ, chẳng biết nghĩ cho ai hết!”

Cách này khiến con:

👉 Cảm thấy bị công kích, thu mình

👉 Chống đối ngầm – làm cho có,
không từ tâm

👉 Gắn nhãn vào chính mình: “Con
đúng là người vô tâm thật”



T – THINK | TƯ DUY MỚI

Trẻ không sinh ra với lòng trắc ẩn.

Quan tâm là kỹ năng cần được cha mẹ hướng dẫn và làm gương.

Hành vi ích kỷ có thể xuất phát từ:

- Trải nghiệm bị bỏ rơi, không được quan tâm
- Cảm giác mình không được yêu thương đủ
- Hoặc đơn giản là chưa được học cách để quan tâm

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì:

“Đúng là cục đá! Người ta đau cũng không quan tâm.”

Hãy thử:

“Mẹ thấy em khóc mà con không để ý, mẹ hơi buồn. Con có đang lo lắng chuyện gì mà không để tâm được không?”

Hoặc:

“Bà mệt, mẹ thì nấu ăn. Nếu con ra giúp 1 tay, mẹ sẽ thấy ấm lòng lắm. Gia đình là nơi mình quan tâm nhau, dù chỉ là hành động nhỏ.”

Bạn đang chuyển từ phán xét sang gợi mở để con hiểu và thực hành yêu thương.

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Kể những mẩu chuyện về lòng trắc ẩn

Chơi trò “hành động tử tế mỗi ngày” (mỗi người trong nhà âm thầm làm điều tốt rồi cùng kể lại vào cuối ngày)

Giao “nhiệm vụ yêu thương” như:

- Giúp bà xếp đồ
- Viết một lời khen cho mẹ
- Pha sữa cho em...

Hãy khen ngợi chân thành khi con làm – để con thấy: quan tâm là điều đẹp, không phải nghĩa vụ.

HẠT GIỐNG GỢI Ý

- ☺ **QUAN TÂM** Tặng thẻ này khi con bắt đầu chú ý đến cảm xúc của người khác hoặc hành động tử tế – dù là nhỏ nhất.

Nói với con:

“Mỗi sự quan tâm của con như ánh nắng nhỏ làm ấm cả gia đình. Ba mẹ rất tự hào vì con đang học cách yêu thương.”



VẤN ĐỀ 12: QUAN HỆ XÃ HỘI CỦA CON KHÔNG PHÙ HỢP

Khi bước vào tuổi teen, các mối quan hệ bạn bè và tình cảm bắt đầu trở nên quan trọng với con.

Nếu không được định hướng đúng, con có thể rơi vào các mối quan hệ chưa phù hợp, ảnh hưởng đến cảm xúc, học tập và hành vi.

TÌNH HUỐNG 12.1: CON YÊU SỚM – NHẮN TIN RIÊNG VỚI BẠN KHÁC GIỚI

“Đừng xem yêu sớm là một tội. Hãy xem đó là tín hiệu để mình đồng hành cùng trái tim đang lớn lên.”

– Trần Quốc Phúc

Bạn vô tình thấy tin nhắn trong điện thoại con:

“Chúc cậu ngủ ngon nha, tớ nhớ cậu nhiều lắm!”

Bạn bàng hoàng. Lo lắng. Giận dữ.

Bạn hỏi:

“Con với bạn đó là gì của nhau?”

Con trả lời:

“Bạn thân thôi!”

Rồi... câm lặng, tránh né, khóa máy.

Bạn hoang mang: “Phải làm gì khi con mới 12 tuổi đã yêu?”

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 **Phản ứng sốc, mắng ngay:** “Yêu gì tuổi này, lo học đi!”

👉 **Cấm đoán gay gắt:** “Xóa số điện thoại, cắt đứt liên lạc ngay!”

👉 **Kiểm soát khắt khe:** “Từ nay mẹ kiểm tra máy mỗi ngày.”

Cách này khiến con:

👉 Giấu diếm sâu hơn – mất lòng tin vào cha mẹ

👉 Có cảm giác “yêu là sai” – hình thành sự tội lỗi về cảm xúc tự nhiên

👉 Tìm đến bạn bè/mạng xã hội để tâm sự – thiếu định hướng lành mạnh

T – THINK | TƯ DUY MỚI

Yêu sớm không phải chuyện lạ.

Đó là dấu hiệu trái tim con đang trưởng thành – không phải hư hỏng.

Nếu bạn chỉ phản ứng mà không hiểu động cơ sâu xa, bạn sẽ đánh mất cơ hội kết nối và hướng dẫn con.

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì:

“Lo học chưa xong, bày đặt yêu đương!”

Hãy thử:

“Mẹ thấy tin nhắn giữa con và bạn kia. Mẹ hiểu cảm xúc đầu đời luôn đặc biệt. Mẹ không cấm con có tình cảm – nhưng mẹ muốn cùng con hiểu rõ và bảo vệ chính mình.”

Hoặc:

“Ba cũng từng có những rung động tuổi học trò. Không sai, nhưng điều quan trọng là cách mình ứng xử. Ba sẵn sàng lắng nghe nếu con muốn tâm sự.”

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Chia sẻ với con về những mối tình tuổi học trò trong sáng của chính bạn

Gợi ý con viết về “người bạn lý tưởng” – để con tự định hướng giá trị tình cảm

Thường xuyên trò chuyện về các chủ đề: giới tính – ranh giới cá nhân – sự tôn trọng

Dành cho con không gian để nói, thay vì chỉ nghe bạn răn dạy.

Bạn đang mở cánh cửa đối thoại, chứ không khóa trái con trong sợ hãi.

HẠT GIỐNG GỢI Ý

- ☑ **CHÍNH KIẾN** Tặng thẻ này khi con dám thẳng thắn chia sẻ tình cảm của mình, hoặc dám từ chối khi không phù hợp.

Nói với con:

“Yêu ai không quan trọng bằng việc con hiểu rõ bản thân và giữ được giá trị riêng.”



TÌNH HUỐNG 12.2: CON BỊ TẮY CHAY – LOẠI KHỎI NHÓM BẠN – THU MÌNH VÀ BUỒN

“Khi con bị tổn thương bởi bạn bè, điều con cần nhất không phải lời khuyên, mà là một nơi để tựa vào.”

– Trần Quốc Phúc

Bạn thấy con về nhà im lặng, gương mặt ủ rũ.

Bạn hỏi: “Ở lớp có gì không vui hả con?”

Con lắc đầu, nhưng mắt rưng rưng.

Bạn tìm hiểu và phát hiện:

“Bạn bè con lập nhóm chat riêng, không cho con vào nữa...”

“Con chẳng có ai chơi...”

“Con không muốn đến trường...”

Bạn bắt đầu lo: “Con đang bị bạn bè bắt nạt? Tẩy chay? Sao con không chịu nói?”

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

👉 Gạt nhanh cảm xúc của con: “Chuyện nhỏ thôi mà! Có gì đâu phải buồn?”

👉 Khuyên lý trí: “Không chơi được thì kiếm bạn khác, việc gì phải để tâm!”

👉 Chạy can thiệp thay con: gọi giáo viên, gọi phụ huynh bạn bè...

Cách này khiến con:

👉 Cảm thấy cô đơn gấp đôi – tổn thương từ bạn, rồi không được cha mẹ thấu hiểu

👉 Tự trách bản thân – cảm thấy “mình không đủ tốt”

👉 Mất lòng tin – thu mình, không muốn chia sẻ thêm

T – THINK | TƯ DUY MỚI

Mỗi quan hệ bạn bè ở tuổi teen là trung tâm thế giới của con.

Việc bị loại khỏi nhóm khiến con thấy mình vô hình – không có giá trị.

Việc cần làm không phải là “xử lý nhóm bạn kia”, mà là giúp con hiểu giá trị bản thân không đến từ sự công nhận của người khác.

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì:

“Có gì đâu! Lớn lên rồi, bạn bè sẽ còn thay đổi hoài.”

Hãy thử:

“Mẹ thấy con đang buồn vì chuyện với bạn bè. Mẹ không biết rõ chuyện gì, nhưng mẹ muốn nói với con: buồn là đúng – bị tổn thương là thật – và mẹ ở đây để lắng nghe.”

Hoặc:

“Có thể bạn đang không chọn chơi với con, nhưng con vẫn luôn có ba mẹ là người yêu thương và tin con vô điều kiện.”

Lúc này, điều con cần là sự chấp nhận và thấu hiểu – không phải giải pháp.

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Tạo không gian “trút hết cảm xúc” – có thể là viết, vẽ hoặc đơn giản là ôm nhau

Chia sẻ với con những câu chuyện bạn từng bị cô lập – để con thấy không chỉ mình mới trải qua

Hướng dẫn con xây dựng lại sự tự tin:

– Cùng con liệt kê điểm mạnh của bản thân

– Cùng con đặt mục tiêu kết nối mới nhỏ (trò chuyện với một bạn mới trong lớp...)

HẠT GIỐNG GỢI Ý

- ☑ **TỰ TRỌNG** Tặng thẻ này khi con dám giữ giá trị của mình – dù người khác không công nhận.

Nói với con:

“Dù người khác có đối xử ra sao, con vẫn xứng đáng được yêu thương và tôn trọng – trước tiên là bởi chính con.”

TÌNH HUỐNG 12.3: CON GIẬN NHAU / CHIA TAY – BUỒN BÃ, MẤT ĐỘNG LỰC HỌC

“Khi con đổ vỡ một mối quan hệ, đừng vội vá lại... hãy học cách yêu chính mình trước.”

– Trần Quốc Phúc

Bạn nhận ra gần đây con thay đổi rõ rệt:

- Không còn vui vẻ đi học
- Về nhà là trùm mền ngủ
- Bỏ bê bài vở

Bạn dò hỏi thì con gắt lên:

“Thôi mẹ đừng hỏi nữa, con muốn một mình!”

Bạn bắt đầu nghi ngờ: “Con đang bị khủng hoảng vì chuyện tình cảm?”

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- 👉 **Coi nhẹ cảm xúc của con:** “Giận nhau chút xíu làm gì căng!”
- 👉 **Phán xét:** “Học chưa xong mà yêu đương chi cho rồi!”
- 👉 **Ép con học bù, trách móc vì điểm thấp**
- 👉 **Khuyến quá nhanh:** “Đời còn dài, thiếu gì người tốt hơn!”

Cách này khiến con:

- 👉 Cảm thấy không ai hiểu mình – thêm cô đơn, thu mình
- 👉 Tự trách bản thân – cảm giác thất bại vì “không đủ tốt”
- 👉 Áp lực kép: buồn vì chuyện tình cảm, thêm áp lực học hành



T – THINK | TƯ DUY MỚI

Tuổi teen là lần đầu con bước vào những rung động sâu sắc.

Giận nhau hay chia tay có thể để lại vết thương thật sự – ảnh hưởng đến tâm trạng và hành vi học tập.

Lúc này, con không cần lý trí, con cần được an ủi và hiểu.

Q – QUALITY TALK | GIAO TIẾP MỚI

Thay vì:

“Con buồn vì chuyện tào lao đó mà bỏ bê học hành hả?”

Hãy thử:

“Ba thấy dạo này con trầm lặng hơn. Ba không ép con nói ra, nhưng nếu con thấy buồn, thì ba ở đây để nghe – không phán xét.”

Hoặc:

“Buồn vì mất đi một người quan trọng là bình thường. Nhưng con đừng quên: con còn rất nhiều người yêu thương con – trong đó có ba mẹ.” là sự chấp nhận và thấu hiểu – không phải giải pháp.

P – PRACTICE | THỰC HÀNH TẠI NHÀ

Khuyến khích con viết nhật ký, thư gửi chính mình

Gợi ý con chăm sóc lại bản thân: tập thể dục nhẹ, ăn uống đúng giờ, ngủ đủ

Giúp con lên kế hoạch học tập lại từ bước nhỏ – không trách móc, không đòi hỏi ngay

Đây là giai đoạn con cần người lắng nghe, không phải người sửa lỗi.

HẠT GIỐNG GỢI Ý

- ☑ **ĐỘNG LỰC** Tặng thẻ này khi con bắt đầu hành động nhỏ sau giai đoạn buồn bã.

Nói với con:

“Mỗi lần con đứng dậy sau một nỗi buồn là một lần con trưởng thành hơn người khác gấp nhiều lần.”



TỔNG KẾT: 12 VẤN ĐỀ – 60 TÌNH HUỐNG – MỘT HÀNH TRÌNH GIÁO DỤC ĐẦY YÊU THƯƠNG

Bạn đã đi qua 60 tình huống cụ thể – thực tế – chạm đúng “nỗi đau” và bối rối của hàng ngàn cha mẹ đang nuôi dạy con trong giai đoạn 11-16 tuổi. Bạn đã:

- Hiểu bản chất hành vi của trẻ
 - Biết sai lầm phổ biến mà nhiều phụ huynh mắc phải
 - Nắm trong tay khung TQP (Think – Quality Talk – Practice) để từng bước đồng hành cùng con
- Nhưng quan trọng nhất: Bạn đã gieo lại niềm tin vào hành trình nuôi dạy – rằng bạn có thể làm được, theo cách yêu thương và dẫn dắt.



HÃY GIEO HẠT TỪ HÔM NAY

Cẩm nang này chỉ là bước khởi đầu. Để hành trình nuôi dạy con trở thành một “vườn tâm hồn” thực sự, bạn có thể:

♦ Sở hữu bộ 50 Hạt Giống Vườn Tâm Hồn

» Mỗi thẻ là một đức tính – một cơ hội để bạn gieo vào tâm trí con mỗi ngày.

» Dùng để khen ngợi – dạy giá trị – phát triển phẩm chất con người.

“Mỗi hành vi đẹp là một hạt giống – mỗi hạt giống gieo đúng sẽ nảy mầm nhân cách.”

♦ Tham gia khóa học “DẠY CON NGHE LỜI TỰ NGUYỆN” – Bản Online

» Nơi bạn sẽ:

- Hiểu rõ hơn về tâm lý và bản chất hành vi của con

- Biết cách thiết kế lại hành vi – ứng xử – giao tiếp trong gia đình

- Nhận hướng dẫn chi tiết từ chuyên gia Trần Quốc Phúc với hệ thống thực hành rõ ràng, dễ áp dụng

“Bạn không thể thay đổi con trong một ngày – nhưng bạn có thể thay đổi cách bạn đồng hành, từ hôm nay.”

GỢI Ý TIẾP THEO DÀNH CHO BẠN

- In tài liệu này ra, dán lên góc học tập hoặc góc chơi của con

- Thực hành ít nhất 1 tình huống mỗi tuần – và chia sẻ lại với cộng đồng

- Tham gia cộng đồng “Cùng con trưởng thành hạnh phúc” để nhận tài liệu, buổi Zoom miễn phí



CẢM ƠN BẠN ĐÃ ĐỒNG HÀNH

Hẹn gặp lại bạn trong những
hành trình kế tiếp. Trần Quốc
Phúc - Người gieo hạt chuyển hóa
cho cha mẹ và con trẻ.

KỶ LỤC GIA THẾ GIỚI

TRẦN QUỐC PHÚC

NGƯỜI GIEO HẠT CHUYỂN HÓA CHA ME & CON TRẺ

Vì **10 triệu gia đình**

Nuôi con hạnh phúc

Yêu thương không áp lực.

CẨM NANG **60 TÌNH HUỐNG**
DẠY CON THÔNG MINH

"Mỗi lựa chọn bình tĩnh
hôm nay... là một hạt mầm
gieo vào tương lai rực rỡ ngày mai."

- Sản phẩm thuộc bản quyền của KLGTG Trần Quốc Phúc -

