

Cha mẹ dạy dỗ, uốn nắn ra sao khi con có tính hiếu động?

ISSN: 2734-9195

14:48 07/07/2025

Nuôi dạy một đứa trẻ hiếu động là hành trình cần nhiều hơn sự kiên nhẫn – đó là hành trình học cách hiểu và thương trong từng nhịp thở, từng ánh mắt, từng lần con “không như ý cha mẹ”.

Tác giả: **Nguyễn Thúy Uyên** - Trường Đại học Thủ Đô

Trong nếp nhà Việt, “con ngoan” thường gắn với hình ảnh ngồi ngoan, nói khẽ, cười duyên. Bởi vậy, khi thấy con chạy nhảy không ngừng, cha mẹ dễ bức bối, lo lắng hoặc vội vàng dán nhãn “hu”. Thực ra, chính sự hiếu động lại là chiếc “ra-đa” tự nhiên giúp trẻ quét, chạm, nếm và khám phá thế giới rộng lớn.

Nếu được định hướng đúng, nguồn năng lượng ấy sẽ trở thành chất xúc tác cho sáng tạo và tự tin – thay vì bị bó buộc trong khuôn phép sợ hãi.

Những biểu hiện thường gặp ở trẻ hiếu động

Trẻ hiếu động bộc lộ rõ qua cả chuyển động lẫn ngôn ngữ:

- Không thể ngồi yên: xoay người, gõ chân, liên tục rời ghế ngay giữa giờ ăn hay học.
- Thay đổi hoạt động chớp nhoáng: đang xếp lego đã “nhảy” sang vẽ, chỉ lát sau lại bỏ dở để khám phá đồ vật khác.
- Nói chen và phản ứng bốc đồng: trả lời khi câu hỏi chưa dứt, chạm hoặc ném đồ mà không kịp nghĩ hậu quả.
- Cáu kỉnh nhanh: dễ nổi nóng khi bị ngăn cản, hoặc òa khóc khi mong muốn chưa được đáp ứng.

Những hành vi ấy khiến cha mẹ, thầy cô “đuối sức”, song về bản chất, chúng báo hiệu bộ não đang lớn nhanh và khao khát kích thích giác quan.

Ngay gần nhà tôi, bé Tuấn (3 tuổi) có thể biến phòng khách thành “*bãi thử nghiệm*” trong nháy mắt: đổ nước, vặn nắp mỹ phẩm, thả cả điện thoại xuống chậu như “*cho điện thoại... tắm*”. Sau nhiều lần quát tháo, chị Hà (mẹ bé) nhận ra con không cố “*phá*” mà đang thử xem đồ vật hoạt động ra sao và nước có “*nuốt*” được mọi thứ không.

Ở một ví dụ khác, anh Nam (anh trai tôi) cũng khổ vì cô con gái 3 tuổi “*nơi nào con xuất hiện là nơi đó náo loạn*”. Bé trộn nước chấm với coca, hát vung đồ, im lặng nhìn người lạ không chịu chào. Cuối cùng, vợ chồng anh chọn... ở nhà để tránh phiền. Cả hai gia đình đều lúng túng: la mắng không xong, bỏ mặc không đành.

Góc nhìn khoa học - tâm lý: Não bộ đang “*tăng tốc*”

Khoa học thần kinh hiện đại cho thấy, trẻ hiếu động hoặc có nhiều năng lượng không hẳn là “*vấn đề*” – mà phản ánh một giai đoạn phát triển hệ thần kinh đặc thù. Các nghiên cứu hình ảnh não chỉ ra rằng dopamine – hệ thống chất dẫn truyền thần kinh liên quan đến động lực và khoái cảm – ở trẻ hoạt động khác biệt so với người lớn. Đồng thời, vùng vỏ não trước trán – khu vực chịu trách nhiệm kiểm soát hành vi, lập kế hoạch và kiểm chế xung động – vẫn đang trong quá trình hoàn thiện, đặc biệt là ở lứa tuổi mầm non và tiểu học. Điều này khiến trẻ dễ phản ứng bốc đồng, khó duy trì sự chú ý và thường xuyên “*quá khích*” trong hành động.

Hành vi hiếu động không chỉ bắt nguồn từ yếu tố thần kinh, mà còn chịu ảnh hưởng bởi di truyền, chất lượng giấc ngủ, chế độ ăn uống (đặc biệt là đường tinh luyện và chất phụ gia), thời gian tiếp xúc với màn hình, và phản ứng từ người lớn xung quanh. Tức là, đó không phải “*lỗi*” của trẻ, mà là kết quả của nhiều điều kiện đan xen.

Tin vui là tính dẻo thần kinh (neuroplasticity) – khả năng tái cấu trúc của não bộ – cho phép chúng ta “*lập trình lại*” thói quen và phản ứng hành vi của trẻ nếu có phương pháp phù hợp. Một số gợi ý cụ thể từ các chuyên gia thần kinh - tâm lý bao gồm:

- Trò chơi có luật lệ: như nhảy ô, ném bóng đúng mục tiêu, yoga hoặc múa theo nhịp... giúp não trẻ luyện khả năng ức chế xung động và chuyển hóa năng lượng thừa theo cách tích cực.
- Thiết lập nhịp sinh hoạt đều đặn: giữ khung giờ cố định cho ăn, ngủ, chơi giúp ổn định nhịp sinh học, làm dịu hệ thần kinh và giảm phản ứng quá mức.

- Khen đúng lúc, đúng chỗ: thay vì khen chung chung ("*con giỏi quá!*"), hãy khen cụ thể một hành vi tích cực như: "*Con đã chờ đến lượt rất tốt*", "*Con ngồi yên lắng nghe 3 phút thật đáng khen*". Điều này giúp củng cố hệ thống "*mạch thưởng*" trong não, khiến trẻ chủ động tái lập hành vi tích cực một cách tự nhiên, bền vững hơn so với việc la mắng hay trừng phạt.

Khi hiểu rằng não bộ trẻ đang "*tăng tốc*" để hoàn thiện, người lớn không còn cố kìm hãm, mà sẽ biết cách chèo lái nhẹ nhàng theo nhịp phát triển tự nhiên – vừa khoa học, vừa tràn đầy tình thương.



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

Dưỡng nuôi trẻ hiếu động theo tinh thần Phật giáo

- Thực hành ái ngữ và lắng nghe sâu

Trong Kinh Thiện Sinh dạy rằng cha mẹ cần nuôi con bằng "*tình thương và chính mạng*", tức là không chỉ lo cái ăn cái mặc mà còn hướng dẫn bằng hiểu biết và từ bi. Trẻ hiếu động thường phải nghe những mệnh lệnh khô khan như "*Im ngay!*", "*Ngồi xuống!*", "*Không được chạy!*". Những lời ấy tuy quen thuộc, nhưng lại dễ khiến trẻ cảm thấy bị áp chế, không được thấu hiểu. Thay vào đó, nếu cha mẹ thực hành ái ngữ, nói lời nhẹ nhàng, dễ thương như: "*Con ngồi cùng mẹ hai hơi thở nhé?*" hoặc "*Mình cùng hít thở chậm lại nào*" – trẻ sẽ cảm nhận được sự tin tưởng và kết nối, từ đó dễ dàng hợp tác hơn. Khi lời nói đi kèm sự lắng nghe chân thật, cha mẹ không chỉ điều chỉnh hành vi của con, mà còn nuôi lớn khả năng cảm xúc và tự chủ nơi trẻ.

- Thực tập chánh niệm hằng ngày

Thiền sư Thích Nhất Hạnh từng dạy: *“Đi là để đi, chứ không phải để đến”*, nghĩa là mỗi bước chân đều có thể là một cơ hội để quay về với chính mình trong chính niệm. Với trẻ hiếu động, việc rèn luyện sự tập trung và tự điều chỉnh không cần bắt đầu bằng những bài thiền dài hay khô cứng, mà có thể xuất phát từ chính các hoạt động hằng ngày. Một gợi ý đơn giản là biến buổi dạo công viên cùng con thành một *“thiền hành”*: bố mẹ nắm tay con, cùng bước thật chậm, đếm 10 bước cho mỗi vòng hít vào – thở ra. Dù chỉ vài phút mỗi ngày, nhưng đây là cách giúp trẻ làm quen với nhịp điệu nội tâm, nhận diện hơi thở, cảm xúc và hành vi của mình. Nhiều nghiên cứu hiện đại về thần kinh học cũng cho thấy, những bài tập chính niệm ngắn như vậy giúp củng cố khả năng điều tiết cảm xúc, giảm căng thẳng và tăng khả năng chú ý.

- Tứ vô lượng tâm

Khi con *“bật chế độ tua nhanh”* – nói không ngừng, chạy không nghỉ – cha mẹ dễ rơi vào trạng thái căng thẳng, cáu gắt và mất kiên nhẫn. Lúc ấy, nếu không kịp nhận diện cảm xúc và dừng lại đúng lúc, cha mẹ rất dễ phản ứng bằng quát mắng hoặc hình phạt, khiến mối liên hệ yêu thương với con bị rạn nứt. Trong tinh thần Phật giáo, bốn phẩm chất cao quý được gọi là Tứ vô lượng tâm – Từ, Bi, Hỷ, Xả – chính là nền tảng để dưỡng nuôi một trái tim rộng mở và bền vững trong quá trình nuôi dạy con.

Mỗi tối, chỉ cần dành ra 3 phút để ngồi bên con (hoặc một mình), nhẹ nhàng nhắm mắt, theo dõi hơi thở và thầm gửi lời chúc: *“Nguyện con được bình an. Nguyện con thấy rõ giá trị của mình. Nguyện cha mẹ đủ từ tâm để hiểu và thương con trọn vẹn.”* Đây chính là thực tập thiền Metta (từ bi) – đã được nhiều nghiên cứu khoa học chứng minh có hiệu quả trong việc giảm hormone căng thẳng cortisol, đồng thời tăng hoạt động vùng vỏ não trước trán – trung tâm điều hành cảm xúc, giúp cha mẹ phản ứng với con trong tỉnh thức và thấu cảm hơn. Khi cha mẹ nuôi dưỡng được từ tâm trong chính mình, đứa trẻ cũng sẽ lớn lên trong tâm lý an toàn, từ đó học được cách yêu thương và hiểu chính mình.

- Thuyết duyên khởi - Hiểu để chuyển hóa hành vi trẻ

Trong giáo lý nhà Phật, thuyết duyên khởi dạy rằng: *“Cái này có thì cái kia có, cái này sinh thì cái kia sinh”*. Tức là mọi hiện tượng, kể cả hành vi của một đứa trẻ đều không tự nhiên mà có, mà là kết quả của vô vàn điều kiện tương tác qua lại. Khi con *“quậy phá”*, nghịch ngợm, không tập trung, thay vì vội vàng dán nhãn *“hư”* hay *“bướng”*, cha mẹ cần lùi lại một bước để nhìn sâu: liệu con có đang thiếu ngủ? Ăn uống quá nhiều đường? Có đang bị kích thích bởi môi trường quá ồn ào, rối mắt? Có thể con đang phản ứng với chính căng thẳng âm thầm từ cha mẹ mà chưa biết cách gọi tên?

Khi hiểu được bản chất nhân duyên của hành vi, thay vì đổ lỗi – “*Con làm mẹ mệt!*”, “*Sao con không biết nghe lời?*” – cha mẹ có thể chuyển hóa hành vi bằng cách điều chỉnh các điều kiện xung quanh, như:

+ Giảm đường tinh luyện, thay vào đó là thực phẩm giàu omega-3 như cá hồi, hạt lanh, giúp hỗ trợ sự phát triển trí não và ổn định tâm trạng.

+ Tạo “*khoảnh khắc tĩnh lặng*” 5 phút trước giờ đến lớp: nghe tiếng chuông, hít thở đều để chuyển hóa năng lượng và điều chỉnh hệ thần kinh.

+ Sắp xếp góc học tập tối giản, ít kích thích thị giác; trang bị một quả bóng stress hoặc đất nặn mềm để con có thể xả năng lượng thừa một cách an toàn.

Lời kết

Nuôi dạy một đứa trẻ hiếu động là một hành trình cần nhiều hơn sự kiên nhẫn – đó là hành trình học cách hiểu và thương trong từng nhịp thở, từng ánh mắt, từng lần con “*không như ý cha mẹ*”. Trẻ không sinh ra để trở thành phiên bản hoàn hảo trong mắt người lớn, mà để trở thành chính mình – một bông hoa cần điều kiện thích hợp để nở, một dòng nước cần người dẫn dắt nhẹ nhàng để không tràn bờ, mà có thể chảy êm và tươi mát đời.

Hiểu hành vi con không phải để kiểm soát, mà để nhận ra: phía sau mỗi hành động “*ngịch ngợm*” là một tâm hồn đang khao khát được lắng nghe, được kết nối, được lớn lên. Phật giáo không chỉ dạy cách thắp sáng ngọn đèn tâm linh, mà còn trao cho cha mẹ ngọn đèn tuệ giác để soi đường trong vai trò làm cha, làm mẹ – nơi yêu thương không đồng nghĩa với nuông chiều, và kỷ luật không đồng nghĩa với áp chế.

Khoa học thần kinh giúp ta hiểu não bộ trẻ vận hành ra sao, trong khi đó Phật pháp nhắc ta trở về với chính niệm, từ bi và sự hiểu biết, thì con đường nuôi dạy con trở thành một pháp môn thực tập mỗi ngày.

Trong sự thực tập đó, không chỉ trẻ lớn lên – mà chính cha mẹ cũng trưởng thành trong tình thương rộng mở và niềm vui sâu sắc khi được làm người gieo hạt cho cuộc đời.

Tác giả: **Nguyễn Thuý Uyên** - Trường Đại học Thủ Đức

Tham khảo:

Frontiers in Psychology – Special Issue on Mindfulness-Based Interventions (2021). Nhiều bài trong số đặc biệt đề cập tới việc thực hành chính niệm giúp cải thiện khả năng tập trung, điều tiết hành vi, giảm căng thẳng ở cả trẻ em và

phụ huynh.