



Cha mẹ không cần quá áp lực khi trẻ chuẩn bị vào lớp 1

ISSN: 2734-9195

09:20 19/08/2025

Khi trẻ bước vào lớp 1 với tâm thế vững chãi, không áp lực, đó chính là món quà vô giá mà cha mẹ có thể trao tặng.

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

Mỗi độ thu sang, tiếng trống khai trường lại vang lên như nhịp tim rộn ràng của đất nước, mở ra một hành trình mới cho bao tâm hồn non trẻ. Với các em **học sinh lớp 1**, tiếng trống ấy càng đặc biệt hơn, bởi đó là tiếng gọi bước vào một hành trang mới: Các em dẫn bước vào không gian của học tập, của những bài học đầu tiên sẽ theo các em suốt cả cuộc đời. Ở đó, niềm háo hức hòa lẫn với sự ngỡ ngàng, những ánh mắt trẻ thơ, trong trẻo, có chút e dè bởi lạ lẫm khi bước vào môi trường mới.

Thế nhưng, thay vì để con trẻ được trọn vẹn đón nhận sự mới mẻ ấy bằng tâm thế hồn nhiên, nhiều bậc phụ huynh lại vô tình biến mùa hè trước lớp 1 thành một cuộc “chạy đua”. Con bị ép ngồi vào bàn học chữ, làm toán, viết tập tô chữ... trước cả khi cánh cổng trường chính thức mở ra.

Một phụ huynh ở ngoại ô Hà Nội trải lòng: “Con gái tôi sắp vào lớp 1, cháu vốn nhút nhát nên tôi rất lo. Tôi đã tìm giáo viên để dạy trước, sợ cháu không theo kịp các bạn”.

Đằng sau sự lo lắng ấy là tình thương, nhưng cũng thấp thoáng một nỗi sợ mang tên “so sánh”. Khi cha mẹ sợ con mình thua kém bạn bè, chính nỗi sợ ấy đã trở thành gánh nặng vô hình đặt lên đôi vai bé nhỏ của trẻ. Và thay vì để ngày khai trường là ngày của niềm vui, của sự hứng khởi, thì đôi khi nó lại hóa thành bước khởi đầu của áp lực và mệt mỏi.

Nhiều giáo viên tiểu học thẳng thắn cho biết: tình trạng cha mẹ quá nôn nóng, bắt con học trước chương trình lớp 1 đã trở thành một “căn bệnh” kéo dài nhiều năm nay. Không khó để bắt gặp cảnh các lớp “tiền tiểu học” mọc lên dày đặc ở các khu dân cư, thậm chí tổ chức cả ngày lẫn tối trong dịp hè. Tại đó, trẻ mới chỉ năm – sáu tuổi đã phải ngồi ngay ngắn học đánh vần, làm toán, chép chính

tả... như một học sinh thực thụ. Nhiều phụ huynh coi đây là cách “lấy đà” để con không bị thua kém bạn bè, nhưng thực chất lại vô tình biến khoảng thời gian đáng lẽ dành cho vui chơi, trải nghiệm thành chuỗi ngày căng thẳng.

Khi bước vào lớp học chính thức, không ít em đã thấy tất cả đều quen thuộc: bài toán đã làm, con chữ đã thuộc, câu văn đã đọc. Thay vì háo hức khám phá, các em dễ rơi vào tâm thế chủ quan, mất tập trung, thậm chí chán nản. Niềm vui học tập – lẽ ra phải bùng sáng như ánh nến đầu đời – lại bị biến thành gánh nặng ngay từ buổi ban đầu.



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

Từ góc nhìn **Phật giáo**, hiện tượng cha mẹ quá nôn nóng, muốn con phải giỏi giang, hơn người, thành công thật nhanh thực chất bắt nguồn từ tâm tham, tham cầu thành tích, danh dự, mong muốn con trở thành niềm tự hào trước mắt xã hội và gia đình.

Cái tham ấy đôi khi được ngụy trang dưới tên gọi “*tình thương*”, nhưng nếu nhìn kỹ, nó chất chứa nhiều kỳ vọng và sự so sánh hơn là sự thấu hiểu con trẻ.

Ẩn sau đó còn có tâm sân – sân hận với chính nỗi sợ “*con mình thua kém bạn bè*”, “*không theo kịp chương trình*”, “*không bằng con nhà người ta*”. Khi nỗi sợ và sự so sánh chi phối, cha mẹ dễ biến tình thương thành áp lực, sự dằn dặt thành thúc ép.

Và trên tất cả, đó cũng là biểu hiện của tâm si – sự vô minh, chưa hiểu rõ quy luật phát triển tự nhiên của trẻ. Trong Kinh điển Phật giáo dạy rằng mọi pháp

đều vô thường, mọi tiến trình đều cần duyên chín muồi. Một mầm non trên cánh đồng cần đủ nắng, gió, mưa, đất để lớn lên. Nếu nóng vội mà kéo cây lên cho cao hơn, cây chẳng những không lớn nhanh mà còn gãy đổ. Cũng vậy, sự trưởng thành của trẻ em là một tiến trình tự nhiên, nếu bị thúc ép bằng kỳ vọng quá mức, chúng dễ mất đi niềm vui học tập và mang theo mặc cảm, lo âu suốt cả hành trình sau này.

Như vậy, gốc rễ của việc “*chạy trước chương trình*” không chỉ đơn thuần là sự lo lắng của phụ huynh, mà còn là sự chi phối của tham – sân – si. Để chuyển hóa, cha mẹ cần thực tập lối sống thiểu dục tri túc – biết đủ, bằng lòng với tiến trình tự nhiên của con trẻ.

Khi buông bớt lòng tham cầu thành tích, cha mẹ sẽ nhìn thấy niềm vui chân thật nơi ánh mắt trong trẻo của con, thay vì chỉ đuổi theo sự so sánh. Thiểu dục tri túc cũng giúp cha mẹ nuôi dưỡng tâm bình an, để tình thương không biến thành áp lực.

Các chuyên gia tâm lý cho rằng: điều trẻ cần nhất trước khi bước vào lớp 1 không phải là gánh nặng kiến thức, mà là một tâm thế thoải mái và háo hức. Cha mẹ có thể cùng con trò chuyện về ngôi trường mới, dẫn con đi tham quan lớp học, hay kể cho con nghe những kỷ niệm buổi đầu đi học. Những chia sẻ giản dị ấy giống như thắp lên ngọn lửa ấm áp, giúp con tin rằng trường học là một nơi an toàn, thân thiện, chứ không phải “*bài kiểm tra*” ngay từ ngày đầu tiên.

Quan trọng hơn, phụ huynh nên rèn cho con những kỹ năng nền tảng của nếp sống học đường: biết tự giới thiệu bản thân, xếp hàng ngay ngắn, chào hỏi lễ phép, giơ tay xin phép thầy cô, tự chuẩn bị sách vở, quần áo... Những điều tưởng chừng nhỏ bé ấy lại chính là chiếc chìa khóa giúp trẻ tự tin, hòa nhập nhanh chóng với môi trường mới. Bên cạnh đó, qua những hoạt động nhẹ nhàng như vẽ tranh, tô màu, nặn đất sét, trẻ không chỉ rèn luyện sự khéo léo mà còn tập trung chú ý, làm quen với cách cầm bút, ngồi học đúng tư thế.

Chuẩn bị hành trang cho trẻ là gieo hạt giống của sự thấu hiểu, chứ không phải gieo áp lực. Khi cha mẹ trao cho con sự an ủi, niềm tin và tình thương, đứa trẻ sẽ tự bước đi trên hành trình học tập bằng đôi mắt sáng trong và trái tim hân hoan.

Cha mẹ nào cũng mong con giỏi giang, thành đạt. Nhưng con đường đúng đắn không phải là ép con chạy đua, mà là đồng hành cùng con với tâm từ bi, trí tuệ. Khi trẻ bước vào lớp 1 với tâm thế vững chãi, không áp lực, đó chính là món quà vô giá mà cha mẹ có thể trao tặng.

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