



VFC · CỔ VẤN GIA ĐÌNH

Nói Sao Cho Con Chịu Nghe

Cầm nang chạm tim cho tuổi dậy thì –
đổi một câu nói, con thôi đối đầu và chịu
mở lòng.

Dành cho cha mẹ có con tuổi dậy thì · Từ 11 tuổi trở lên

Một món quà dành tặng **cha mẹ đang trên hành trình làm đất cho con**



Trần Quốc Phúc

KỶ LỤC GIA THẾ GIỚI · NHÀ SÁNG LẬP VFC

Trần Quốc Phúc

Tuổi dậy thì, con không rời xa bạn. Con đang lớn — và rất cần bạn nói đúng cách.

Cùng một ý, một câu nói có thể khép cánh cửa lòng con lại, hoặc mở nó ra. Tập này không dạy con phải ngoan hơn — nó giúp cha mẹ nói theo cách khiến con muốn lắng nghe.

Mỗi khoảnh khắc trong đây đều đi theo một mạch quen thuộc của VFC: nhìn ra điều đang diễn ra bên trong con, đổi góc nhìn, rồi đổi lời nói. Bạn không cần đọc hết một lượt — hãy mở đúng trang ứng với điều đang xảy ra trong nhà mình hôm nay.

01

Khoảnh khắc

Gọi tên đúng tình huống đang khiến cả nhà căng thẳng.

02

Vì sao con vậy

Hiểu cảm xúc thật nằm sau hành vi của con.

03

Câu chạm tim

Thay câu cũ làm con xa bằng câu khiến con muốn nghe.

04

Gieo hạt

Vài việc nhỏ làm ngay và một phẩm chất gieo cho con.

Cách dùng: Ở mỗi khoảnh khắc, hãy nhìn vào khối “**Chuyển hoá lời nói**” — bên trái là câu ta hay buột miệng, bên phải là câu nên thử. Tuần này, bạn chỉ cần chọn **một** câu bên phải để luyện. Một câu nói mới, lặp lại đủ nhiều, sẽ thành một nếp thương yêu mới.

01

KHI CON DÁN MẮT VÀO MÀN HÌNH

Con mê điện thoại, mạng xã hội — gọi mãi không buông

“Đừng giành cái điện thoại với con. Hãy giành lại sự kết nối đã mất.”

— Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Con ôm điện thoại cả ngày, ăn cũng xem, gọi không nghe, nhắc tắt thì cáu gắt.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Với con tuổi này, mạng xã hội là nơi con khẳng định mình và kết nối với bạn bè — gỡ ra đột ngột giống như cắt con khỏi thế giới của nó. Cấm đoán cứng chỉ khiến con giấu giếm. Con cần được đồng hành để tự cân bằng, không phải bị tịch thu.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

Giật máy, ra lệnh: “Tắt ngay! Suốt ngày cắm mặt vào cái điện thoại!”

✓ HÃY THỬ NÓI

Cùng con thỏa thuận thay vì ra lệnh: “Mẹ không cấm con dùng. Mình cùng đặt giờ nào dùng, giờ nào nghỉ — con đề xuất trước, mẹ nghe.”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Cùng con lập “luật dùng máy” để con thấy mình có tiếng nói.
- Bản thân ba mẹ cũng buông máy trong bữa cơm — làm gương trước.
- Tạo hoạt động cuốn hút ngoài đời để con không chỉ có màn hình.



HẠT GIỐNG · KỶ LUẬT

“Con không cần ai canh. Con cần học cách tự đặt giới hạn cho mình.”

02

KHI CON THỨC KHUYA CÀY GAME

Con thức khuya ôm game, ngày ngủ gật

“Game đêm khuya thường lấp một khoảng trống ban ngày. Hãy hỏi con đang thiếu gì.”

– Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Con cày game hoặc lướt mạng tới khuya, sáng dậy không nổi, học hành sa sút, câu khi bị nhắc.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Tuổi này con tìm trong game cảm giác làm chủ, thắng cuộc, được bạn bè công nhận – nhất là khi đời thực nhiều áp lực. Cấm máy mà không lấp khoảng trống ấy thì con sẽ lén. Con cần được hiểu trước khi được giới hạn.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

Tịch thu và mắng: “Suốt ngày game! Tao cắt mạng cho biết mặt!”

✓ HÃY THỬ NÓI

Hỏi điều phía sau rồi cùng đặt luật: “Mẹ thấy con mê game thật. Game cho con cảm giác gì mà ngoài đời chưa có? Mình cùng tìm cách để con vừa chơi vừa giữ sức khỏe nha.”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Tìm hiểu nhu cầu con đang thoả mãn qua game.
- Cùng con đặt “giờ giới nghiêm thiết bị” mỗi tối.
- Ba mẹ cũng cắt máy buổi tối để làm gương trước.



HẠT GIỐNG · KỶ LUẬT

“Làm chủ được thiết bị, con mới thật sự làm chủ thời gian của đời mình.”

03

KHI CON SỐNG ẢO, SO ĐO

Con buồn, tự ti vì mạng xã hội

“Con không nghiện cái điện thoại. Con đang khát được công nhận ở trong đó.”

– Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Con dán mắt đếm like, buồn khi ít tương tác, so mình với hình hoàn hảo của người khác, tự ti ngoại hình.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Mạng xã hội bày ra “bản đẹp nhất” của mọi người, khiến con tưởng mình thua kém. Con cần được nhắc rằng giá trị của con không nằm ở lượt thích. Chê con “ảo tung chảo” chỉ khiến con thấy chẳng ai hiểu mình.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

“Lo mà sống thật đi! Mấy cái like ảo đó có ăn được không?”

✓ HÃY THỬ NÓI

Công nhận rồi kéo về giá trị thật: “Mẹ hiểu cảm giác thấy ai cũng lung linh hơn mình. Nhưng mạng chỉ là phần đẹp nhất người ta khoe ra. Với mẹ, con đáng quý vì những điều chẳng cần lên mạng.”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Trò chuyện về “bộ lọc” và mặt trái của mạng xã hội.
- Khen con vì phẩm chất thật, không vì thành tích ảo.
- Cùng con làm những điều vui ngoài đời thực.



HẠT GIỐNG · TỰ TRỌNG

“Giá trị của con không đo bằng lượt thích, mà bằng con người con đang trở thành.”

04

KHI CON MẤT ĐỘNG LỰC

Con chán học, lơ là, sống không mục tiêu

“Con không lười. Có thể con đang lạc, chưa thấy lý do để cố.”

– Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Con học đối phó, làm cho có, hỏi “học để làm gì”, không hứng thú, không mục tiêu tương lai.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Mất động lực thường vì con không thấy việc học liên quan gì đến mình, hoặc đã cố mà bị chê nên buông. Càng thúc ép và so sánh, con càng thấy học là gánh nặng của ba mẹ chứ không phải của con. Con cần được khơi lại “vì sao”, không phải bị dồn.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

“Không học thì sau này đi hốt rác! Con nhà người ta...”

✓ HÃY THỬ NÓI

Khơi mục tiêu của chính con: “Con thích điều gì, mơ làm gì sau này? Mình cùng nhìn xem việc học giúp con tới đó thế nào nha.”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Hỏi về ước mơ của con trước khi nói về điểm số.
- Chia mục tiêu lớn thành mốc nhỏ để con thấy mình tiến được.
- Ghi nhận nỗ lực, không chỉ kết quả: “Mẹ thấy con đã cố hơn tuần trước.”



HẠT GIỐNG · KHÁT VỌNG

“Con học không phải vì ba mẹ. Con học để mở ra cuộc đời con muốn.”

05

KHI CON QUÁ TẢI

Con kiệt sức vì học, muốn buông tất cả

“Có khi con không lười – con đang đuối mà không biết kêu ai.”

– Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Con học nhiều nhưng kêu mệt, mất ngủ, cáu gắt; có lúc nói “con học không nổi nữa”, muốn bỏ.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Áp lực điểm số và kỳ vọng đè lên con tuổi này rất nặng. “Buông” nhiều khi là tín hiệu kiệt sức, không phải lười. Thúc thêm lúc này có thể đẩy con tới chỗ gãy. Con cần được giảm tải và được phép không hoàn hảo.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

“Có học mà cũng kêu mệt? Người ta còn học gấp đôi con kia!”

✓ HÃY THỬ NÓI

Cho con quyền được thở: “Mẹ thấy con đang quá tải rồi. Sức khỏe và tinh thần con quan trọng hơn điểm số. Mình cùng sắp lại cho nhẹ hơn, được không?”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- ☐ Lắng nghe mức độ áp lực thật của con.
- ☐ Cho phép con nghỉ ngơi, ngủ đủ – đừng coi đó là lười.
- ☐ Nhấn mạnh: con quý hơn mọi thành tích.



HẠT GIỐNG · BIẾT ĐỦ

“Một cái cây cần cả ánh nắng lẫn bóng râm. Con cũng cần học và cả nghỉ ngơi.”

06

KHI CON MẤT PHƯƠNG HƯỚNG

Con không biết mình muốn gì, học để làm gì

“Con chưa lạc lối. Con chỉ đang đứng ở ngã ba mà chưa ai chỉ con cách nhìn bản đồ.”

– Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Con thờ ơ với tương lai, “con chẳng giỏi gì”, “học xong rồi sao”, không mục tiêu, không hứng thú.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Mất phương hướng tuổi này rất bình thường – con đang đi tìm chính mình. Nếu ta chỉ hỏi điểm và ép ngành nghề, con càng thấy mờ mịt. Con cần được giúp khám phá điểm mạnh và đam mê của riêng con.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

“Không lo học thì sau này cạp đất mà ăn à?”

✓ HÃY THỬ NÓI

Đồng hành khám phá: “Không sao nếu giờ con chưa biết mình muốn gì – mẹ cũng từng vậy. Mình cùng thử vài thứ, xem điều gì làm mắt con sáng lên nha.”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Khơi gợi điểm mạnh và sở thích riêng của con.
- Tạo cơ hội cho con trải nghiệm nhiều thứ khác nhau.
- Đừng áp ước mơ của mình lên con.



HẠT GIỐNG · CHỦ ĐỘNG

“Con không cần biết hết con đường. Con chỉ cần dám bước bước đầu tiên.”

07

KHI CON ĐÒI TỰ DO

Con cãi lại, “con lớn rồi, để con tự lo”

“Con cãi không phải để thắng bạn. Con đang giành quyền được là chính mình.”

– Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Bạn góp ý, con gạt phắt: “Mẹ không hiểu đâu”, “Việc của con để con lo”. Nói thêm câu nữa là thành cãi vã.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Tuổi này, việc con phản kháng là dấu hiệu con đang lớn – con cần cảm giác được tự quyết. Khi ta áp đặt, con không còn nghe nội dung nữa, con chỉ thấy “mình bị coi như con nít”. Càng siết, con càng vùng.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

“Con thì biết gì! Còn cãi à, hửn!”

✓ HÃY THỬ NÓI

Trao quyền trong giới hạn: “Mẹ tin con đủ lớn để tự quyết phần này. Minh thống nhất vài ranh giới, còn lại con tự lo – con thấy sao?”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Cho con quyền chọn trong khung an toàn (giờ giấc, cách làm).
- Hỏi ý con trước khi đưa lời khuyên: “Con muốn nghe góp ý của mẹ không?”
- Công nhận sự trưởng thành: “Mẹ thấy con đang lớn lên thật rồi.”



HẠT GIỐNG · TÔN TRỌNG

“Tôn trọng con không làm con hư. Nó dạy con cách tôn trọng lại người khác.”

08

KHI CON NÓI TRỐNG KHÔNG

Con nói cộc lốc, trống không với người lớn

“Cách con nói trống không nhiều khi học từ chính cách con thấy mình được nói chuyện.”

– Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Con đáp cộc lốc “ừ”, “biết rồi”, “kệ con”, không thưa gửi, đôi khi gắt cả ông bà.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Tuổi này con thử khẳng định mình bằng cách “bằng vai” với người lớn, đôi khi vụng về thành vô lễ. Con cũng bắt chước cách người lớn nói với con. Mắng “mất dạy” chỉ đổ thêm dầu; con cần được làm mẫu và nhắc trong tôn trọng.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

“Ăn nói kiểu đó hả? Đồ mất dạy, hỗn láo!”

✓ HÃY THỬ NÓI

Làm mẫu sự tôn trọng và nhắc nhẹ:
“Mẹ luôn cố nói với con tử tế. Mẹ cũng mong con nói lại với mẹ như vậy. Mình nói lại câu đó nhẹ hơn nha?”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- ☐ Làm gương cách nói tôn trọng trước.
- ☐ Nhắc riêng con, đừng bêu trước mặt người khác.
- ☐ Ghi nhận ngay khi con nói lễ phép.



HẠT GIỐNG · LỄ ĐỘ

“Lời nói tử tế không làm con nhỏ đi, nó cho thấy con đã lớn.”

09

KHI CON CẢI TAY ĐÔI

Con cãi tay đôi, lớn tiếng át cả ba mẹ

“Người đầu tiên hạ giọng trong cuộc cãi không phải người thua – mà là người trưởng thành hơn.”

– Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Tranh luận thành cãi vã, con lớn tiếng, nói át, đập cửa; bạn càng to con càng to.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Khi cãi tay đôi, cả hai đều rơi vào “chế độ phòng thủ” – không ai còn nghe ai. Con học cách to tiếng từ chính cuộc cãi này. Người lớn cần là người đủ vững để bước ra trước, không phải để thắng con.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

Cãi tay đôi, gân cổ thẳng cho bằng được: “Mày giỏi hả? Nói lại xem!”

✓ HÃY THỬ NÓI

Tạm dừng để hạ nhiệt: “Mình đang cùng to tiếng rồi, nói nữa cũng không ai nghe ai. Mẹ con mình tạm dừng, 15 phút nữa bình tĩnh nói tiếp nha.” Rồi thật sự quay lại.

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- ☐ Thoả thuận trước một “nút dừng” khi cả hai đang nóng.
- ☐ Hạ giọng trước để làm gương – đó là sức mạnh, không phải thua.
- ☐ Quay lại nói cho xong khi đã nguội, đừng bỏ lửng.



HẠT GIỐNG · ĐIỂM ĐẠM

“Thắng một cuộc cãi mà mất kết nối với con là một cái thua.”

10

KHI CON ĐÓNG CỬA LÒNG

Con không còn tâm sự, đóng cửa phòng một mình

“Con im lặng không phải vì hết chuyện. Con đang chờ xem nói ra có an toàn không.”

– Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Trước con kể đủ thứ, giờ hỏi gì cũng “không có gì”, “bình thường”, rồi vào phòng đóng cửa.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Nếu mỗi lần con mở lời đều nhận lại tra hỏi, phán xét hay giảng đạo lý, con học cách “im cho lành”. Con vẫn cần ba mẹ – chỉ là cần một người nghe mà không vội sửa.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

Truy hỏi: “Có chuyện gì phải giấu? Sao càng lớn càng xa cách bố mẹ thế?”

✓ HÃY THỬ NÓI

Mở cửa nhẹ, không gõ mạnh: “Mẹ không hỏi nhiều đâu. Lúc nào con muốn nói, mẹ luôn ở đây – chỉ nghe thôi, không trách gì hết.”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Trò chuyện lúc song song (đi xe, nấu ăn) – con dễ mở lời hơn khi không bị nhìn thẳng.
- Kể chuyện của bạn trước để con thấy “chia sẻ là an toàn”.
- Khi con hé mở, nghe hết – đừng chen vào để dạy.



HẠT GIỐNG · NIỀM TIN

“Con không cần kể hết. Con chỉ cần biết cửa nhà mình luôn mở.”

Con bắt đầu yêu sớm, hẹn hò khiến bạn lo lắng

“Cấm con yêu chỉ khiến con yêu trong giấu giếm. Hãy thành nơi con dám kể.”

– Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Bạn phát hiện con nhắn tin, hẹn hò, có “người đặc biệt”. Lo lắng, bạn muốn cấm ngay lập tức.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Rung động tuổi này là tự nhiên, không phải hư hỏng. Nếu ta cấm đoán và mắng mỏ, con sẽ không bỏ cảm xúc – con chỉ bỏ ba mẹ ra khỏi chuyện đó và tự xoay xở một mình, rủi ro hơn nhiều. Con an toàn nhất khi con dám kể với bạn.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

“Nút mắt ra đã yêu đương! Cấm tiết, lo học đi!”

✓ HÃY THỬ NÓI

Mở đường để con chia sẻ: “Mẹ từng ở tuổi con, mẹ hiểu cảm giác đó. Mẹ không cấm con có cảm xúc – mẹ chỉ mong con kể với mẹ để mình cùng giữ con an toàn.”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Bình tĩnh, đừng phản ứng dữ – phản ứng dữ là con đóng cửa.
- Trò chuyện về ranh giới, sự tôn trọng và an toàn thay vì cấm đoán.
- Cho con thấy con vẫn được thương dù con có rung động.



HẠT GIỐNG · NIỀM TIN

“Khi con tin con được kể thật, con sẽ không phải giấu ba mẹ điều gì.”

Con dễ nổi nóng, cáu gắt vô cớ

“Cơn cáu của con tuổi này nhiều khi không nhắm vào bạn. Đừng nhận nó về mình.”

– Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Con đang vui bỗng gắt gỏng, đóng sầm cửa, nói trống không, rồi lát sau lại bình thường.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Tuổi dậy thì, hormone và não bộ con thay đổi mạnh khiến cảm xúc lên xuống thất thường – chính con cũng không hiểu nổi mình. Nếu ta đáp lại cơn gắt bằng cơn gắt, hai bên cùng bùng. Con cần một người lớn đủ vững để không bị cuốn theo.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

Gắt lại: “Mày bị gì vậy? Ai cho phép con hỗn với mẹ?”

✓ HÃY THỬ NÓI

Giữ bình tĩnh, để ngỏ: “Mẹ thấy con đang khó chịu trong người. Mẹ không giận đâu. Khi nào con dễ chịu hơn, mẹ vẫn ở đây.”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Đừng dạy dỗ lúc con đang “bốc” – chờ con dịu.
- Không nhận cơn gắt về mình; tách hành vi khỏi con người con.
- Sau đó nhẹ nhàng: “Lúc này con mệt nhỉ. Có gì mình nói nhau nhẹ hơn nha.”



HẠT GIỐNG · ĐIỂM ĐẠM

“Người lớn vững vàng là chỗ dựa để cơn bão của con có nơi lặng xuống.”

13

KHI CON GIẤU CHUYỆN

Con nói dối, giấu chuyện riêng

“Con giấu không hẳn vì hư. Con sợ sự thật sẽ đổi cách bạn nhìn con.”

– Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Con giấu điểm, giấu đi chơi với ai, nói tránh; bị hỏi thì gắt “sao mẹ cứ kiểm tra con”.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Tuổi này con cần khoảng riêng – đó là bình thường. Nhưng con giấu nhiều thường vì sợ bị phán xét hoặc mất tự do. Càng kiểm soát gắt, con càng giấu kỹ. Con thành thật khi con tin nói ra sẽ được lắng nghe, không bị “xử”.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

Truy xét, lục điện thoại: “Nói dối hả?
Đưa điện thoại đây mẹ xem!”

✓ HÃY THỬ NÓI

Đặt nền tin tưởng: “Mẹ không cần
biết hết mọi thứ của con. Nhưng
chuyện gì quan trọng, mẹ mong con
kể – mẹ hứa nghe trước khi phản
ứng.”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Tôn trọng khoảng riêng hợp lý của con.
- Phản ứng nhẹ khi con nói thật – để lần sau con dám nói tiếp.
- Hỏi “chuyện gì đã xảy ra” thay vì “sao con dám”.



HẠT GIỐNG · CHÍNH TRỰC

“Một mái nhà an toàn để nói thật quý hơn một đứa con ngoan trong sợ hãi.”

Con hay buồn, thu mình – bạn sợ con đang tổn thương

“Lúc con thu mình nhất, con cần biết: dù thế nào, con vẫn không một mình.”

– Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Con ít nói hẳn, buồn bã, bỏ những thứ từng thích, đôi khi thốt ra “con chán mọi thứ”, “con vô dụng”.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Tuổi này con dễ tổn thương và hay tự trách mình. Những lời tiêu cực không nên gạt đi bằng “có thể cũng buồn”. Con không cần bị sửa, con cần được nhìn thấy và ở bên. Sự hiện diện bình tĩnh của ba mẹ là chỗ neo cho con.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

Xem nhẹ: “Sướng vậy còn buồn gì! Bày đặt.” (hoặc lơ đi)

✓ HÃY THỬ NÓI

Ở bên, công nhận: “Mẹ thấy dạo này con không vui. Mẹ không ép con kể, nhưng mẹ luôn ở đây với con. Con quan trọng với mẹ hơn bất cứ điều gì.”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Lắng nghe không phán xét; nhiều khi chỉ cần ngồi cạnh con cũng đủ.
- Đừng xem nhẹ lời tiêu cực của con – hãy coi đó là một tín hiệu.
- Nếu con buồn kéo dài hoặc có dấu hiệu đáng lo, hãy tìm chuyên gia tâm lý sớm – đó là yêu thương, không phải làm quá.



HẠT GIỐNG · QUAN TÂM

“Con không cần ba mẹ sửa hết. Con cần ba mẹ ở lại, ngay cả trong im lặng.”

15

KHI CON ÁP LỰC ĐIỂM SỐ

Con bị điểm kém, áp lực thi cử

“Điểm kém đã làm con đau rồi. Đừng để con thấy ba mẹ là người tiếp theo làm con đau.”

– Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Con giấu bài kiểm tra, căng thẳng trước kỳ thi, hoặc bất cần “con học dốt sẵn rồi”.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Con thường tự gây áp lực cho mình hơn ta tưởng. Một câu trách lúc này không nâng điểm con, chỉ dạy con rằng giá trị của con bằng con số trên giấy. Con cần một chỗ dựa để dám thử lại, không phải một quan toà.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

“Có nhiều đó cũng tốt? Con làm xấu mặt cả nhà!”

✓ HÃY THỬ NÓI

Đứng cùng phía: “Bài này khó với con thật. Điểm số không nói con là ai. Mình cùng xem chỗ nào vướng để lần sau con vững hơn nha.”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Tách giá trị con người con ra khỏi điểm số.
- Hỏi con cần gì thay vì áp thêm kỳ vọng.
- Khen sự cố gắng và tiến bộ, dù nhỏ.



HẠT GIỐNG · MẠNH MẼ

“Một lần điểm kém không quyết định tương lai. Cách con đứng dậy mới quyết định.”

16

KHI CON CHƠI NHÓM BẠN BẠN LO

Con chơi với nhóm bạn khiến bạn lo ngại

“Chê bạn của con là chê lựa chọn của con – và đẩy con về phía nhóm bạn ấy.”

– Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Con thân với nhóm bạn bạn thấy không ổn, học theo cách ăn mặc, lời nói, thái độ của nhóm.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Tuổi này, được bạn bè chấp nhận quan trọng với con gần như sống còn. Nếu ta cấm đoán hay chê bai bạn con, con thấy ta đang chê chính con và sẽ bảo vệ nhóm bạn tới cùng. Con cần được dạy cách tự chọn, không phải bị chọn thay.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

“Cấm chơi với cái đám đó! Toàn lũ hư hỏng!”

✓ HÃY THỬ NÓI

Khơi để con tự nhìn ra: “Mẹ thấy con quý nhóm bạn này. Con thấy ở gần các bạn, con thành phiên bản con thích chứ?”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Đừng cấm thẳng – hãy giúp con tự đánh giá.
- Mở cửa nhà đón bạn con tới để bạn hiểu các con hơn.
- Dạy con bản lĩnh từ chối điều sai mà vẫn giữ được bạn.



HẠT GIỐNG · ĐỘC LẬP

“Độc lập là dám là chính mình, ngay cả giữa đám đông.”

Con phản ứng khi bị kiểm tra điện thoại, phòng riêng

“Tôn trọng khoảng riêng của con là cách nhanh nhất để con mở nó ra cho bạn.”

– Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Bạn xem điện thoại hay vào phòng con, con nổi đóa: “Sao mẹ không tôn trọng con gì hết!”

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Nhu cầu riêng tư là dấu hiệu con đang hình thành bản thân độc lập – lành mạnh, không phải dấu hiệu con hư. Lén kiểm tra, khi bị phát hiện, sẽ phá vỡ niềm tin mà rất lâu mới xây lại được. Giám sát bằng tin tưởng bền hơn giám sát bằng kiểm soát.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

Lén lục, rồi quát: “Có gì mờ ám mới phải giấu chứ!”

✓ HÃY THỬ NÓI

Thoả thuận minh bạch: “Mẹ tôn trọng không gian riêng của con. Mình thống nhất vài nguyên tắc an toàn, để mẹ yên tâm mà con vẫn có khoảng riêng nha.”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- ☐ Hỏi và thoả thuận thay vì lén lút kiểm tra.
- ☐ Cho con quyền riêng tư đi cùng trách nhiệm rõ ràng.
- ☐ Giữ lời hứa tôn trọng – niềm tin là tài sản quý nhất giữa hai bên.



HẠT GIỐNG · NIỀM TIN

“Con càng được tin, con càng ít có lý do để giấu.”

18

KHI CON NÓI LỜI TỔN THƯƠNG

Con buông lời “Ba mẹ có hiểu con đâu!”

“Câu nói làm bạn đau ấy thật ra là tiếng kêu: “Con muốn được hiểu.””

– Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Trong lúc căng, con thốt: “Mẹ chẳng hiểu con gì cả!”, “Con ước con không sinh ra trong nhà này!”.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Những lời ấy nhói lòng, nhưng hiếm khi là điều con thật sự nghĩ. Đó là cảm xúc bị dồn nén bật ra. Nếu ta đáp lại bằng tổn thương (“Nuôi mày tốn bao công...”), cuộc chiến leo thang. Con đang cần được hiểu, dù con thể hiện rất vụng về.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

Đáp trả bằng tổn thương: “Mày nói được câu đó à? Đồ vô ơn!”

✓ HÃY THỬ NÓI

Hạ xuống, chạm vào nhu cầu thật:
“Nghe con nói vậy mẹ buồn, nhưng mẹ tin là con đang thấy mẹ chưa hiểu con. Mẹ muốn hiểu. Con nói cho mẹ nghe, được không?”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Đừng phản đòn lúc nóng – chờ cả hai dịu rồi nói lại.
- Nghe điều con cần phía sau câu nói, đừng chỉ nghe câu chữ.
- Sau đó nói thật lòng mình: “Mẹ cũng có lúc sai. Mình cùng học hiểu nhau nha.”



HẠT GIỐNG · THẤU CẢM

“Đằng sau một đứa trẻ “khó” luôn là một đứa trẻ đang khó khăn và cần được hiểu.”



Cha mẹ là đất, con là cây

Đổi một câu nói hôm nay – đổi cả cách con lớn lên.

Những câu nói trong cẩm nang này mới là phần ngọn của tuổi dậy thì. Khi con đã chịu hé cửa, điều cha mẹ cần là cả một hệ thống để đồng hành qua giai đoạn nhạy cảm này – **30 tình huống chuyển hoá** trong hành trình **Cây Non** của VFC. Và nếu có những lúc chính bạn thấy mệt và bế tắc, hãy nhớ: bạn cũng xứng đáng được tiếp sức. VFC luôn ở đây cùng bạn.

Trần Quốc Phúc

Trần Quốc Phúc · Người sáng lập VFC Cổ Vấn Gia Đình

Tìm hiểu hành trình Cây Non · Zalo **0355 774 678**