

CHA MẸ
MỞ
CON SẼ
ÔN THỜI

AI NÊN ĐỌC CHA MẸ MỞ - CON SẼ ỔN THÔI?

Cuốn sách này dành cho tất cả những ai đang hoặc sắp làm cha mẹ, đặc biệt là khi bạn...

- đang cảm thấy loay hoay trong hành trình nuôi dạy con, cần thêm góc nhìn mới và phương pháp cụ thể để đối diện tốt hơn với những thử thách.
- nhận ra phương pháp nuôi dạy truyền thống không còn hiệu quả, mong muốn thay đổi tư duy để phù hợp hơn với thế giới hiện đại và tâm lý của con cái.
- muốn xây dựng một gia đình hạnh phúc và gắn kết, nơi cha mẹ và con cái có thể đồng hành, thấu hiểu và yêu thương nhau.
- là nhà giáo dục, cố vấn tâm lý hoặc những người làm việc trong lĩnh vực hỗ trợ gia đình và trẻ em, muốn hiểu rõ hơn về cách hỗ trợ các bậc phụ huynh trong việc nuôi dạy con cái.
- là lãnh đạo hoặc quản lý quan tâm đến việc ứng dụng tư duy Mở vào cuộc sống gia đình, giúp tạo ra sự cân bằng và hài hòa giữa công việc và đời sống cá nhân.

Nếu bạn mong muốn trở thành cha mẹ tốt hơn để giúp con phát triển toàn diện, hạnh phúc và tự tin, cuốn sách này chắc chắn sẽ là người bạn đồng hành đáng tin cậy trong hành trình đầy thách thức nhưng cũng nhiều niềm vui này.

MỤC LỤC

Vì sao tôi làm những điều tôi làm?	8
Đừng cản đường cô ấy...	11
Bạn đang ở đâu trên hành trình làm cha mẹ?	13
Vì sao bạn vẫn mãi loay hoay?	17

PHẦN 1: HIỂU ĐỂ THAY ĐỔI

Thế giới của con - và một cách làm cha mẹ khác	32
Cha mẹ Mở - triết lý phái sinh từ quản lý Mở	37

PHẦN 2: NHÌN LẠI CHÍNH MÌNH

Bạn đang tin vào điều gì khi nuôi dạy con?	52
Chuẩn bị tâm thế để thay đổi	74
Nguyên tắc 1: Bạn không thể thay đổi được ai ngoài chính mình	77
Nguyên tắc 2: Muốn con lắng nghe, cha mẹ cần trở thành người có uy tín	80
Nguyên tắc 3: Vai trò của cha mẹ không bất biến theo thời gian	86
Nguyên tắc 4: Sống trong hiện tại	98
Nguyên tắc 5: Động lực và mục tiêu không phải là thứ có thể ép	105
Nguyên tắc 6: Giá trị sống là điểm tựa cho mọi hành động	110
Nguyên tắc 7: Tranh luận là dấu hiệu tích cực của phát triển tư duy	120

PHẦN 3: HỌC HỎI VÀ THỰC HÀNH

Học cách quản lý cảm xúc để linh hoạt và kết nối	133
Học cách giao tiếp tôn trọng và cởi mở	147
Học cách gắn kết mà không kiểm soát quá mức	156

Học cách đặt câu hỏi đúng	163
Học cách đặt kỳ vọng đúng	172
Khuyến khích con chào đón thất bại	177
Nuôi dưỡng những con người tự tin và trách nhiệm	184
Nuôi dưỡng khả năng thích ứng của con trong một thế giới đầy bất ổn	193
Tạo điều kiện để các ông bố tham gia vào việc nuôi dạy con	205

PHẦN 4: ĐỒNG HÀNH HIỆU QUẢ

Bắt đầu từ những thay đổi nhỏ mỗi ngày	215
Hành trình của cân nhắc và lựa chọn	227
Một vài vương mắc cần tháo gỡ	234
Những vấn đề thường gặp ở trẻ vị thành niên	244
Vấn đề 1: Trầm cảm: Hiểu đúng để đồng hành cùng con	246
Vấn đề 2: Con yêu sớm và những nỗi lo của cha mẹ	253
Vấn đề 3: Làm gì khi biết con chat sex?	259
Vấn đề 4: Làm gì khi con thất tình?	262
Vấn đề 5: Làm gì khi con khám phá xu hướng tính dục?	267
Vấn đề 6: Con nghiện game và thiết bị công nghệ	274
Vấn đề 7: Làm gì khi con ăn cắp tiền?	286
Một số vấn đề thường gặp khác	295
Lời kết	313
Lời cảm ơn	319

VÌ SAO TÔI LÀM NHỮNG ĐIỀU TÔI LÀM?

- Cherry Vũ

Một bạn phóng viên từng hỏi tôi: “Tôi biết Cherry là một nhà tư vấn, là người tiên phong trong lĩnh vực quản lý Mở và doanh nghiệp linh hoạt. Cherry cũng luôn nói mình không phải là chuyên gia về nuôi dạy con. Vậy tại sao chị lại dành nhiều thời gian để chia sẻ về chủ đề này, thậm chí còn viết cả sách và còn được rất nhiều cha mẹ đón nhận?”

Đây là câu trả lời của tôi:

Mục đích ban đầu của chúng tôi ở Teal Unicorn là giúp các tổ chức thay đổi cách quản lý để tạo ra kết quả tốt hơn – không chỉ với hiệu quả công việc, mà với cả hạnh phúc và sự thịnh vượng của mỗi con người trong tổ chức ấy. Những tư duy nền tảng của quản lý Mở không chỉ áp dụng được trong công việc mà còn rất hiệu quả trong gia đình. Chính nhờ áp dụng những tư

duy này, chúng tôi đã trở thành những cha mẹ tốt hơn và con cái của chúng tôi cũng phát triển hạnh phúc hơn.

Chúng tôi nhận ra rằng rất nhiều người trong các tổ chức đang gặp khó khăn trong việc làm cha mẹ, và chúng tôi muốn giúp họ. Khi làm cha mẹ tốt hơn, họ cũng sẽ trở thành những người lao động, nhà quản lý, người chủ tốt hơn.

Rất nhiều người vẫn đang loay hoay, mệt mỏi, thậm chí tuyệt vọng vì chưa tìm ra cách để làm tốt hơn – cả trong vai trò cha mẹ lẫn trong công việc. Điều đó khiến tôi thấy tiếc, bởi tôi biết chắc rằng có những cách tiếp cận hiệu quả hơn, nhẹ nhàng hơn. Tôi muốn chia sẻ những điều mình đã học được – từ các nhà khoa học, các nhà tư tưởng, từ chính đồng nghiệp, khách hàng, bạn bè và những bậc cha mẹ khôn ngoan khác – để giúp càng nhiều người càng tốt. Tôi muốn họ có thể trải nghiệm hạnh phúc và thành công trong việc nuôi dạy con cái, cũng như trong cuộc sống và sự nghiệp. Tôi tin rằng: không có gì là không thể, chỉ cần chúng ta thay đổi tư duy và cách tiếp cận.

Không ít người đã nói với tôi: “Cherry đã thay đổi cuộc đời tôi.” Những lời này khiến tôi xúc động đến phát khóc. Đặc biệt, tôi nhớ lời của một giám đốc ngân hàng – một nhà quản lý và cũng là một ông bố cực kỳ truyền thống – sau chương trình huấn luyện của tôi: “Khi tôi thay đổi, không chỉ nhân viên của tôi làm việc tốt hơn mà vợ con tôi cũng thương tôi hơn.”

Với tôi, đó là phần thưởng lớn nhất. Những thay đổi tốt đẹp như thế chính là động lực để tôi tiếp tục viết, chia sẻ và đồng hành cùng những người khác trên hành trình của họ.

Trong cuốn sách này, nếu có những điều hữu ích, giá trị, thì đó đều là nhờ tôi được học hỏi từ rất nhiều người khác. Còn nếu có điều gì vụng về hay ngớ ngẩn, thì chắc chắn là do tôi – mong bạn đọc sẽ rộng lòng tha thứ và mỉm cười khi bắt gặp chúng.

Tôi biết có rất nhiều người đang âm thầm làm những điều tuyệt vời, nhưng họ không chia sẻ. Với tôi, việc chia sẻ không chỉ là truyền đạt kiến thức hay kinh nghiệm, mà là một cách để lan tỏa hạnh phúc, niềm tin và hy vọng. Tôi tin rằng khi chúng ta cùng nhau học hỏi và chia sẻ, chúng ta không chỉ phát triển bản thân mà còn góp phần xây dựng những gia đình và tổ chức tốt hơn, hạnh phúc hơn.

Nếu bạn đang trên hành trình tìm kiếm những cách tiếp cận mới, những giải pháp tốt hơn cho cuộc sống và công việc, hãy nhớ rằng bạn không cô đơn. Chúng tôi ở đây – sẵn sàng lắng nghe, chia sẻ và đồng hành cùng bạn.

ĐỪNG CẢN ĐƯỜNG CÔ ẤY...

- Rob England

Suốt những năm qua, tôi đã có may mắn được đồng hành cùng Cherry Vũ, và đó là trải nghiệm đã làm thay đổi tôi, giúp tôi trở thành một con người mới. Cô ấy có sức ảnh hưởng như vậy đấy.

Sự kiên định, lòng thấu cảm sâu sắc dành cho mọi người và quyết tâm không lay chuyển làm cho thế giới tốt đẹp hơn đã biến cô ấy thành một nguồn năng lượng không thể cản phá. Dù trong vai trò một người mẹ, người bạn, nhà tư vấn, người truyền cảm hứng, hay đơn giản là người thích tô điểm cuộc sống bằng sắc màu, ánh sáng và hoa, cô ấy luôn khiến mọi thứ quanh mình trở nên rực rỡ hơn. Lời khuyên chân thành của tôi là: đừng cản đường cô ấy.

Quyết tâm mạnh mẽ như vậy có thể trở thành con dao hai lưỡi nếu cô ấy đi sai hướng. Nhưng may mắn thay, Cherry sở hữu

một trí tuệ sắc bén và khả năng nhìn ra bản chất vấn đề, xác định giải pháp cho mọi hệ thống – từ gia đình đến doanh nghiệp. Và điều tuyệt vời là, hầu như mọi người ai cũng yêu quý cô ấy.

Vậy nên, tôi xem mình là một người đàn ông vô cùng may mắn. Được đóng góp vào những điều Cherry đang làm là một đặc ân – dù trong vai trò trưởng nhóm nghiên cứu, giúp cô ấy cập nhật những tiến bộ mới nhất trong quản lý và công nghệ, hay trong vai trò một người cha nhiều kinh nghiệm (nhưng không hoàn hảo) ở một nền văn hóa xa lạ với Cherry khi cô ấy mới bước ra từ làng Đồng Kỵ.

Tôi rất vui khi lại được góp mặt trong cuốn sách thứ ba của chúng tôi về chủ đề nuôi dạy con. Nhưng điều tuyệt vời hơn cả là khi tôi được nghe kể về những tác động tích cực mà công việc này mang lại cho cuộc sống của mọi người. Làm cho cuộc sống tốt đẹp hơn chưa bao giờ là điều dễ dàng. Đôi khi, kết quả chỉ là những chuyển biến nhỏ. Nhưng cũng có những lần, ta được chứng kiến cả một cuộc đời thay đổi – trong gia đình hoặc trong công việc. Và không gì tuyệt vời hơn thế.

Gửi đến bạn, độc giả thân mến, tôi hy vọng rằng cuốn sách này sẽ mang đến cho bạn những góc nhìn và hiểu biết sâu sắc, giúp bạn và con có một cuộc sống tốt đẹp hơn bên nhau. Nếu điều đó xảy ra, hãy cho chúng tôi biết – bởi đó chính là phần thưởng quý giá nhất mà chúng tôi mong nhận được từ hành trình này.

BẠN ĐANG Ở ĐÂU TRÊN HÀNH TRÌNH LÀM CHA MẸ?

Hãy bắt đầu hành trình của chúng ta bằng cách nhìn nhận xem bạn đang làm cha mẹ như thế nào, bạn có thực sự hiểu về cách mình đang nuôi dạy con hay không. Bài kiểm tra nhanh sau đây sẽ giúp bạn có một cái nhìn khái quát nhất về phong cách làm cha mẹ của mình. Hãy thành thật tự chấm điểm để có được kết quả chính xác nhất.

- ① - Hiếm khi ② - Đôi khi
③ - Thường xuyên ④ - Rất thường xuyên

Câu hỏi	Điểm của bạn
Tư duy và thái độ	
Bạn có sẵn sàng thừa nhận sai lầm của mình trước mặt con cái?	1 2 3 4
Khi con phạm lỗi, bạn có ưu tiên tìm hiểu lý do thay vì chỉ trách phạt?	1 2 3 4

Bạn có tự hỏi liệu những kỳ vọng của mình có phù hợp với khả năng và mong muốn của con?	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Bạn có chấp nhận rằng mỗi đứa trẻ là một cá thể độc lập với những mong muốn và sở thích riêng?	1	2	3	4
--	---	---	---	---

Giao tiếp và kết nối

Bạn có lắng nghe con mà không phán xét hoặc ngắt lời?	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Bạn có khuyến khích con bày tỏ suy nghĩ, cảm xúc mà không sợ bị chỉ trích?	1	2	3	4
--	---	---	---	---

Bạn có giao tiếp với con bằng cách đặt câu hỏi tích cực thay vì chỉ ra lỗi sai?	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Bạn có thường xuyên dành thời gian chất lượng để kết nối với con (không công nghệ, không xao lãng)?	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Hành vi và ứng xử

Bạn có điều chỉnh cách phản ứng của mình để phù hợp với từng tình huống hoặc tính cách của con?	1	2	3	4
---	---	---	---	---


Bạn có đặt ra các giới hạn rõ ràng nhưng vẫn linh hoạt khi cần thiết?	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Bạn có tạo cơ hội để con tự giải quyết vấn đề thay vì làm mọi thứ cho con?	1	2	3	4
--	---	---	---	---


Bạn có chú trọng khen ngợi nỗ lực thay vì chỉ tập trung vào kết quả của con?	1	2	3	4
--	---	---	---	---

Tính tổng điểm của bạn và đối chiếu với kết quả dưới đây để xem bạn đang ở đâu trong hành trình làm cha mẹ Mỹ.


- **Level 1 (12 – 20 điểm):** Có thể bạn đang áp dụng phong cách làm cha mẹ kiểu cũ, nơi sự kiểm soát, kỳ vọng cứng nhắc và những quy tắc nghiêm ngặt đang chi phối cách dạy con của bạn. Bạn có thể thường xuyên cảm thấy mệt mỏi, thất vọng hoặc bất lực khi con không nghe lời, hoặc khi những kỳ vọng của bạn không được đáp ứng.

 Tin vui là bạn có thể thay đổi! Cuốn sách này sẽ giúp bạn mở rộng tư duy, học cách lắng nghe con, giảm áp lực cho chính mình và tận hưởng hành trình làm cha mẹ theo cách nhẹ nhàng hơn. Hãy cởi mở đón nhận những phương pháp mới, có thể bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy mọi thứ trở nên tốt đẹp hơn chỉ sau một vài thay đổi nhỏ.

- **Level 2 (21 – 30 điểm):** Chúc mừng bạn! Bạn đã có một số đặc điểm của cha mẹ Mỹ, nhưng có thể vẫn còn một vài thói quen cũ mà bạn chưa nhận ra. Có lẽ bạn đã biết lắng nghe con nhưng đôi khi vẫn áp đặt mong muốn của mình, hoặc bạn linh hoạt trong một số trường hợp nhưng vẫn chưa thật sự thấu hiểu cảm xúc của con.

 Phần tiếp theo trong cuốn sách này sẽ giúp bạn đào sâu hơn về tư duy Mỹ để nhận diện rõ hơn những rào cản vô hình mà bạn vẫn đang vô thức đặt lên con. Nếu bạn đã sẵn sàng đi xa hơn, đây sẽ là cơ hội để bạn đưa mối quan hệ với con lên một tầm cao mới.

– **Level 3 (31 – 48 điểm):** Tuyệt vời! Bạn đang thực sự là cha mẹ Mở. Điều này có nghĩa là bạn đã biết lắng nghe con, tôn trọng cảm xúc của con, không áp đặt, và linh hoạt trong cách đồng hành. Con bạn có thể cảm thấy an toàn khi chia sẻ với bạn, và gia đình bạn đang là một không gian tốt để con tự do phát triển theo cách riêng của mình.

 Nhưng đừng dừng lại ở đây. Cuộc sống luôn thay đổi, và con bạn cũng vậy. Làm cha mẹ Mở nghĩa là chúng ta luôn sẵn sàng học hỏi, cải thiện và thích nghi. Hãy kiên định trên hành trình này và tiếp tục thực hành những gì bạn đã làm tốt – con sẽ biết ơn bạn vì điều đó!

Vậy là có thể bạn đã nhận ra phong cách nuôi dạy con của mình như thế nào sau khi hoàn thành bài kiểm tra trên. Đừng lo lắng nếu bạn chưa đạt mức điểm cao nhất, bởi làm cha mẹ là một hành trình dài – không ai hoàn hảo ngay từ đầu. Điều quan trọng là bạn sẵn sàng thay đổi, học hỏi và cải thiện để đồng hành cùng con theo cách tốt nhất.

VÌ SAO BẠN VẪN MÃI LOAY HOAY?

Nghịch lý của cha mẹ

Trong một buổi đào tạo cho cộng đồng cha mẹ, tôi hỏi: “Bạn muốn con mình trở thành người như thế nào trong tương lai?” Tất cả câu trả lời đều là những kỳ vọng rất tích cực, thể hiện rất rõ tình yêu và mong muốn chính đáng mà cha mẹ dành cho con cái mình:

- Con tự lập, tự tin và biết chịu trách nhiệm.
- Con hạnh phúc, biết cân bằng cuộc sống.
- Con thành công trong học tập và sự nghiệp.
- Con tử tế, biết yêu thương và tôn trọng người khác.
- Con sáng tạo, biết cách giải quyết vấn đề.

Và khi được hỏi “Bạn nghĩ con đang cần gì nhất từ mình?”, đa phần người tham gia nhận ra rằng:

- Con cần thời gian và sự quan tâm từ cha mẹ;
- Con cần được lắng nghe và thấu hiểu thay vì bị phán xét;
- Con cần được tự do khám phá và trưởng thành, không bị áp đặt.

Nhưng khi được hỏi “Bạn có nghĩ mình đang làm tốt những điều đó không?”, hầu hết câu trả lời tôi nhận được lại là “Không”.

Đây chính là nghịch lý lặp đi lặp lại ở rất nhiều gia đình mà tôi có cơ hội được tiếp xúc. Cha mẹ yêu con, mong muốn điều tốt nhất cho con, nhưng lại vô tình là người kìm hãm sự phát triển của con.



- **Chúng ta muốn con tự lập nhưng lại kiểm soát từng quyết định của con.** Vì sợ con mắc sai lầm nên nhiều cha mẹ luôn đưa ra quyết định thay con, từ việc chọn lớp, chọn bạn đến cả định hướng tương lai. Điều này sẽ khiến con thiếu kỹ năng tự giải quyết vấn đề và thiếu tự tin.
- **Chúng ta muốn con vui vẻ, hạnh phúc nhưng lại tạo áp lực thành tích.** Hạnh phúc của con bị đánh đồng với điểm số cao, trường học danh tiếng hoặc những lời khen ngợi từ bên ngoài. Điều này sẽ khiến con dần cảm thấy cuộc sống chỉ xoay quanh kỳ vọng của cha mẹ chứ không phải niềm vui của chính mình.
- **Chúng ta muốn con thành công nhưng lại không dành thời gian để hiểu mong muốn của con.** Thay vì lắng nghe, nhiều cha mẹ áp đặt con phải đi theo con đường mà họ cho là “đúng”. Khi không được lắng nghe, con có thể bỏ lỡ cơ hội khám phá sở thích và điểm mạnh thật sự của mình – những điều rất quan trọng có thể giúp con tìm ra hướng đi phù hợp và bền vững trong tương lai. Không những thế, điều này còn khiến con trở nên xa cách, đôi khi nổi loạn để phản kháng.
- **Chúng ta muốn con tử tế nhưng lại hay trách móc và phán xét con.** Sự phán xét ấy sẽ vô tình dạy con cách nhìn nhận mọi thứ bằng cái nhìn tiêu cực thay vì yêu thương và tôn trọng người khác.
- **Chúng ta muốn con sáng tạo nhưng lại không cho con tự do khám phá.** Nhiều cha mẹ sợ rằng con sẽ thử nghiệm

những điều “lạ”, sợ con vấp ngã hay thất bại, nên vô tình giới hạn những trải nghiệm cần thiết để con nuôi dưỡng sự sáng tạo và học cách tư duy linh hoạt.

Rõ ràng là, chính hành động của chúng ta lại là yếu tố đang cản trở con cái đạt được những kỳ vọng mà ta mong mỏi.

Điều đang thực sự bị bỏ qua

Mỗi ngày, tôi nhận được không biết bao nhiêu tin nhắn kêu cứu từ những bậc cha mẹ đầy lo lắng và đau khổ, kiểu: “Con tôi lười học, hỗn láo, chơi với bạn xấu, thậm chí còn cầm hung khí ra đường và bị công an bắt. Tôi buồn và không biết phải làm gì để giúp con thay đổi”, “Con yêu bạn đồng giới, chúng tôi cảm đoán, kiểm soát không được nên đã bỏ mặc. Giờ thì con trầm cảm, tự làm đau mình và không kiểm soát được cảm xúc. Chúng tôi không biết phải làm sao để con trở lại bình thường. Xin tư vấn giúp tôi!”

Và còn rất nhiều câu chuyện khác nữa. Nhưng dù khác thế nào thì vẫn luôn có một điểm chung giữa các bậc phụ huynh ấy, đó là cảm giác bất lực và thất bại trong việc làm cha mẹ. Họ mong muốn nhận được lời khuyên để sửa chữa những thứ mà họ cho là vấn đề của con mình. Dù rất cảm thông với nỗi lo của người làm cha mẹ, nhưng điều khiến tôi day dứt hơn cả là tương lai của những đứa trẻ. Không đứa trẻ nào trở nên “hư hỏng” hay “bất thường” chỉ sau một đêm. Khi con có hành vi khiến bạn lo lắng – lười học, cãi lời, chơi với bạn xấu, thậm chí có những biểu hiện bạo lực hay trầm cảm – rất có thể đó là phản ứng với điều

gì đó chưa được đáp ứng bên trong con. Nhưng thay vì tìm hiểu nguyên nhân sâu xa, nhiều cha mẹ lại phản ứng bằng:

- trách móc (“*Con hư quá! Sao con lại có thể làm thế?*”),
- kiểm soát (“*Từ giờ trở đi, con phải làm theo lời bố mẹ!*”), hay
- tuyệt vọng (“*Mẹ phải làm thế nào đây, con hết thuốc chữa thật rồi!*”).

Nhưng những hành vi ấy thực ra chỉ là phần nổi của tảng băng. Phần chìm có thể là:

- Con đang phản ứng với những cảm xúc chưa được giải quyết.
- Con đang thấy không được thấu hiểu hoặc không được an toàn.
- Con thiếu kỹ năng để tự điều chỉnh bản thân.
- Hoặc đơn giản là con đang phát tín hiệu cầu cứu bằng cách duy nhất con biết.

Giống như một cái cây trong vườn nhà bị héo úa – bạn không thể cứu cây chỉ bằng cách tưới nước lên lá hoặc tĩa bỏ những cành khô. Những việc này có thể khiến cái cây trông tươi tắn hơn trong một khoảng thời gian rất ngắn, nhưng sẽ không thể nào giúp nó phục hồi thật sự. Bạn phải nhìn xuống rễ và xem xét các yếu tố như đất, nước, ánh sáng hay dinh dưỡng ảnh hưởng đến cây. Tương tự, bạn không thể hy vọng con sẽ thay đổi nếu chỉ “sửa chữa” tạm thời. Thay vào đó, hãy tự hỏi: Con đang cảm thấy thế nào? Con đang cố nói với mình điều gì qua những hành vi ấy?

Lời giải nằm ở chính bạn

Nhiều phụ huynh tìm đến tôi hy vọng rằng tôi sẽ giúp họ đưa ra một công thức kỳ diệu thay đổi con của họ. Nhưng tôi không phải là “cô tiên” với cây đũa thần. Tôi thường hỏi lại họ: “Đã bao giờ bạn thử suy nghĩ xem có điều gì trong hành động, lời nói hoặc cách cư xử của bạn có thể đã ảnh hưởng tiêu cực đến con?” Lời giải cho những vấn đề mà bạn đang gặp phải thực ra đều nằm trong tay bạn.

Quan sát rất nhiều bậc cha mẹ từng nhờ tôi giúp đỡ, tôi nhận thấy có thể chia họ thành hai nhóm. Nhóm thứ nhất, tôi tạm gọi là Những người làm vườn kiên định. Họ là những phụ huynh kiên nhẫn và sẵn sàng thay đổi, dám nhìn lại chính mình, từ bỏ những thói quen và niềm tin cũ, kiên trì từng bước nhỏ để thay đổi cách ứng xử với con. Khi họ thay đổi, kết quả có sự cải thiện rõ rệt, không chỉ mối quan hệ giữa họ và con tốt lên mà hành trình làm cha mẹ của họ cũng vui vẻ và hạnh phúc hơn. Tương phản với họ là nhóm những phụ huynh chỉ muốn CON thay đổi, trong khi CHÍNH MÌNH thì không. Họ không cho rằng hành vi của con có thể chịu ảnh hưởng từ cách dạy dỗ của họ.

Nếu bạn đang cảm thấy bế tắc, xin hãy nhớ rằng: trẻ không cần những bậc cha mẹ hoàn hảo, mà chúng cần cha mẹ biết lắng nghe, thấu hiểu và đồng hành. Và sẽ không có thay đổi bền vững nào nếu chúng ta, những người làm cha mẹ, không chủ động bước trước.

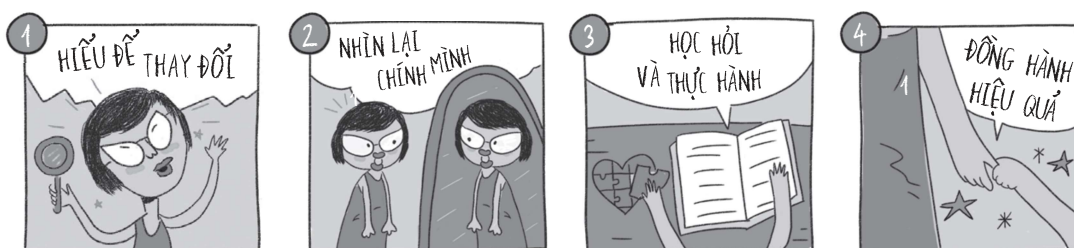
Vậy nên, câu hỏi quan trọng nhất không phải là “**Làm sao để con thay đổi?**” mà là “**Tôi có sẵn sàng thay đổi để giúp con không?**”

Cha mẹ Mở – Hành trình bắt đầu từ bên trong

Tôi tin rằng những ai đọc đến đây đều đồng thuận rằng: nếu muốn con thay đổi, cha mẹ cần thay đổi trước. Tuy nhiên, từ nhận thức đến hành động lại là một hành trình không hề dễ dàng. Nhiều phụ huynh chia sẻ với tôi rằng họ biết mình đang mắc kẹt, biết rằng cách cư xử hiện tại có vấn đề – nhưng lại không biết phải bắt đầu từ đâu, hay phải làm thế nào để tốt hơn.

Tôi hiểu cảm giác đó – cảm giác biết rằng mình cần thay đổi nhưng lại loay hoay giữa muôn vàn lời khuyên, không biết phải bắt đầu từ đâu, và càng không rõ làm sao để duy trì sự nhất quán trong suốt hành trình ấy.

Chính vì vậy, tôi viết cuốn sách này như một lời hồi đáp. Thay vì chỉ gợi mở qua các câu chuyện cụ thể như trong *Con mình chẳng lẽ lại "vứt"?* và *Thế bây giờ mẹ muốn "cái gì"?*, lần này tôi muốn mang đến cho bạn một cách tiếp cận có tính hệ thống – giúp các bậc phụ huynh không chỉ tự xác định được vấn đề của mình mà còn có thể từng bước tháo gỡ và thực hiện những thay đổi một cách bền vững, bắt đầu từ chính mình. Đó là mô hình **Cha mẹ Mở – 4 bước để đồng hành cùng con trong yêu thương.**



Hình 1. Mô hình Cha mẹ Mở

Cha mẹ Mở thực chất là phóng chiếu từ một triết lý quản trị mà Teal Unicorn¹ nghiên cứu phát triển và áp dụng thành công trong nhiều tổ chức: **Quản lý Mở (Open Management)**, nhấn mạnh vào sự minh bạch, hợp tác, trao quyền và xây dựng môi trường làm việc lành mạnh – nơi mọi người được lắng nghe, được tôn trọng và cùng nhau hướng tới mục tiêu chung.

Là người làm việc trong lĩnh vực tư vấn quản lý Mở và chuyển đổi tổ chức, khi mang những giá trị này vào gia đình – một “tổ chức” nhỏ nhưng quan trọng nhất trong cuộc đời mỗi người – tôi thấy chính bản thân mình cũng thay đổi và giúp được nhiều bậc cha mẹ trở nên tốt hơn, mối quan hệ của họ với con cái cũng tốt hơn.

Dưới đây là phần giới thiệu khái quát về phương pháp tiếp cận này – như một bản đồ định hướng cho bạn trên hành trình nuôi dạy con trong thời đại VUCA (biến động, bất định, phức tạp và mơ hồ). Chi tiết hơn về tư duy Quản lý Mở sẽ được trình bày ở Phần 1 của cuốn sách này.

¹ Teal Unicorn: Thương hiệu của Two Hills, công ty tư vấn quản lý toàn cầu có trụ sở chính tại New Zealand, chuyên giúp các tổ chức chuyển đổi mô hình quản lý từ truyền thống sang Mở và Linh hoạt.

4 bước trong mô hình Cha mẹ Mở

1. HIỂU ĐỂ THAY ĐỔI

Chỉ khi thật sự hiểu ta mới có thể thay đổi và kiên trì trên hành trình thay đổi. Bước đầu tiên trong hành trình làm cha mẹ Mở là nhận thức được thế nào là tư duy Mở trong nuôi dạy con và vì sao cha mẹ cần thay đổi.

2. NHÌN LẠI CHÍNH MÌNH

Đây là bước cha mẹ thực hành soi chiếu lại chính mình để nhận ra những niềm tin vô thức, những kỳ vọng phi thực tế, nỗi sợ hãi, thói quen phản ứng, hay mô thức nuôi dạy mà ta kế thừa từ thế hệ trước. Có điều gì trong đó đang khiến con cảm thấy bị tổn thương, bị áp lực, hay xa cách? Việc nhìn lại không phải để tự trách, mà để nhận diện và tháo gỡ những rào cản đang ngăn bạn trở thành người cha, người mẹ mà con cần.

3. HỌC HỎI VÀ THỰC HÀNH

Thay đổi không chỉ đến từ nhận thức mà cần có hành động cụ thể. Bước này tập trung vào việc rèn luyện kỹ năng và xây dựng những thói quen mới. Mỗi hành vi tích cực được lặp đi lặp lại sẽ trở thành nền tảng vững chắc cho mối quan hệ giữa cha mẹ và con.

4. ĐỒNG HÀNH HIỆU QUẢ

Đồng hành hiệu quả là đủ vững vàng để ở bên con – với tình yêu, sự kiên định và khả năng dẫn dắt. Ở bước này, chúng ta sẽ dùng lăng kính của tư duy Mở để phân tích và tìm ra các giải pháp bền vững và nhất quán cho những vấn đề nổi cộm mà hầu hết các bậc cha mẹ thường gặp ở con như: sức khỏe tâm thần; giới tính, tình yêu, tình dục ở tuổi vị thành niên; game và công nghệ; động lực học tập; những hành vi tiêu cực như nói dối, trộm cắp; hóa giải những tổn thương với con.

Trong các phần tiếp theo của sách, bạn sẽ liên tục được gặp lại mô hình Cha mẹ Mở này và sẽ tìm hiểu kỹ hơn từng bước trong đó, bằng những chia sẻ chi tiết, những câu chuyện có thật, những tình huống thường gặp và các gợi ý thực hành. Xin được nhấn mạnh một lần nữa rằng tôi không mang đến cho bạn một công thức nuôi dạy con. Điều tôi muốn chia sẻ là một cách tiếp cận – một hành trình bắt đầu từ chính bạn, để bạn có thể cùng con trưởng thành trong an toàn và thấu hiểu.



Vì bạn đang cầm cuốn sách này trên tay, tôi xin mặc định rằng bạn thực sự mong muốn tìm những cách làm cha mẹ tốt hơn để mang đến những điều tốt đẹp hơn cho con mình. Đó là một khởi đầu tuyệt vời – bởi mọi thay đổi đều bắt đầu từ sự chủ

động tìm kiếm. Và trong hành trình đi qua từng phần của cuốn sách, tương ứng với từng bước trong mô hình Cha mẹ Mỏ, tôi mong bạn sẽ luôn đảm bảo được ba điều sau:

Hãy thành thật.

Trong mỗi chương sách, bạn sẽ liên tục gặp những câu hỏi gợi mở giúp bạn nhìn lại chính mình – đôi khi sẽ có những điều khiến bạn cảm thấy không thoải mái, bởi chúng thách thức những niềm tin và thói quen cố hữu của bạn. Nhưng xin đừng né tránh. Hãy trả lời thành thật nhất có thể. Chỉ khi thành thật, bạn mới có cơ hội nhìn rõ bản chất vấn đề, từ đó xác định được con đường phù hợp với mình và con. Không có ai ở đây để chấm điểm hay phán xét bạn – chỉ có chính bạn, với khát khao trở thành người đồng hành tốt hơn của con mình.

Hãy tích cực.

Có thể bạn sẽ bắt gặp những tình huống rất khác với hoàn cảnh gia đình mình. Có thể bạn sẽ giật mình nhận ra rằng mình đã từng hành xử không ổn và cảm thấy nản lòng vì không biết bắt đầu từ đâu để sửa chữa. Nhưng xin hãy tin rằng không có gì là quá muộn nếu bạn thực sự muốn thay đổi. Con trẻ luôn có khả năng hồi phục tuyệt vời, và sự thay đổi của cha mẹ luôn tạo ra hiệu ứng lan tỏa kỳ diệu. Hãy cho cả bạn và con một cơ hội – bắt đầu từ ngày hôm nay.

Hãy đưa kiến thức vào thực tế.

Bạn không thể tạo ra thay đổi nếu không hành động. Với mỗi điều bạn học được, hãy thử áp dụng vào những tương tác nhỏ giữa bạn và con mỗi ngày. Chỉ khi thật sự thực hành, quan sát và điều chỉnh trong thực tế hằng ngày, bạn mới có thể tạo ra những thay đổi bền vững cho cả bạn và con.