

BỘ GIÁO DỤC, VĂN HÓA, THỂ THAO, KHOA HỌC VÀ CÔNG NGHỆ NHẬT BẢN



Sổ tay
Giáo dục

GIA ĐÌNH NHẬT BẢN

MỤC LỤC

MỤC LỤC.....	1
LỜI NÓI ĐẦU	2
LỜI GIỚI THIỆU.....	3
1. GIA ĐÌNH LÀ GÌ?	4
2. NHỊP ĐIỆU CUỘC SỐNG CỦA TRẺ.....	22
4. QUY TẮC TRONG GIA ĐÌNH	34
5. THỜI KỲ DẬY THÌ CỦA TRẺ	58
6. AN TOÀN VÀ SỨC KHỎE.....	71
7. VUI CHƠI -- TRẢI NGHIỆM CỦA TRẺ.....	78
8. SỰ QUAN TÂM.....	95
9. CÁ TÍNH VÀ ƯỚC MƠ CỦA TRẺ.....	107

LỜI NÓI ĐẦU

Cuốn "Sổ tay giáo dục gia đình" này được biên soạn nhằm trợ giúp các bậc cha mẹ có con ở độ tuổi từ sơ sinh đến khi vào học tiểu học, trung học cơ sở trong việc khắc sâu sợi dây tình cảm giữa cha mẹ với con cái và giáo dục nên những con người có tâm hồn phong phú.

Cuốn sổ tay này viết về những điều liên quan tới giáo dục gia đình và nuôi dạy con mà chúng tôi mong muốn từng gia đình suy ngẫm và thực hiện. Mong rằng các bậc cha mẹ hãy đọc và coi đây như là căn cứ trong việc nuôi dạy con. Ngoài ra, chúng tôi cũng mong những người ở bên các bậc cha mẹ như ông, bà và đông đảo những người khác cùng đọc cuốn sách này.

Việc nuôi dạy trẻ rất vất vả, nhưng cũng đem lại nhiều niềm vui và hạnh phúc lớn lao. Vì vậy, nếu như cuốn sổ tay này góp được một phần nhỏ vào việc đó thì thực sự là niềm hạnh phúc đối với chúng tôi.

Bộ giáo dục, văn hóa, thể thao, khoa học và công nghệ Nhật Bản

LỜI GIỚI THIỆU

Hiện tại, giáo dục đang là "điểm nóng" ở khắp các diễn đàn trong và ngoài nước. Tuy nhiên, khi bàn luận và thực thi giáo dục, người ta thường chỉ chú ý tới giáo dục trường học và giáo dục xã hội mà lãng quên giáo dục gia đình. Đây thực sự là một sai lầm lớn!

Nếu nhìn nhận giáo dục ở nghĩa rộng, gia đình sẽ là ngôi trường đầu tiên và ở đó cha mẹ là những nhà giáo dục vỡ lòng có sức ảnh hưởng đầu tiên và lớn nhất tới trẻ. Mặc dù là giáo viên và đang nghiên cứu về giáo dục, trong dòng chảy hối hả của cuộc sống thường ngày, tôi cũng đã bỏ quên giáo dục gia đình cho tới khi biết mình sẽ được đón con trai chào đời trên đất Nhật. Kể từ đó, vượt qua phạm vi nghiên cứu của mình, tôi bắt đầu tìm kiếm và đọc những sách về giáo dục gia đình của người Nhật. Sự gặp gỡ với Sổ tay giáo dục gia đình Nhật Bản, cuốn sách được Bộ giáo dục, văn hóa, thể thao, khoa học và công nghệ Nhật Bản biên soạn và cấp phát miễn phí tới từng hộ gia đình có nhu cầu, là sự gặp gỡ đầy tình cờ và cũng đầy nhân duyên như thế.

Tôi đã đọc nó say mê suốt ba ngày trong tâm trạng đầy hưng phấn. Cuốn sách đã "khai sáng" cho tôi rất nhiều điều về giáo dục gia đình. Sau nhiều ngẫm nghĩ, tôi quyết định dịch nó ra tiếng Việt với mong ước nhỏ nhoi mang lại thông tin tham khảo hữu ích cho độc giả Việt Nam. Hi vọng cuốn sách đúng như tên gọi của nó sẽ gọi mở cho bạn đọc nhiều điều bổ ích.

Nhật Bản, tháng 7 năm 2015

Nguyễn Quốc Vương

1. GIA ĐÌNH LÀ GÌ?

Những gì trẻ được trang bị ở gia đình sẽ theo trẻ trong suốt cuộc đời



Theo bạn, mơ ước lớn nhất của trẻ là gì?

Khi hỏi trẻ: "Em có mơ ước gì đối với gia đình của mình không?", thì cho dù là ở độ tuổi nào đi nữa, câu trả lời của phần đông các em đều là "được vui vẻ ở bên gia đình". Một việc đương nhiên như vậy mà giờ đây đã trở thành ước vọng lớn nhất của mọi đứa trẻ. Chúng tôi mong rằng, với tư cách là cha mẹ các bạn hãy tiếp nhận nghiêm túc hiện thực ấy. Cũng đã từng có thời gian người ta nghĩ rằng, chỉ cần đem lại cho trẻ những vật chất cần thiết

là đủ để chúng trưởng thành; nhưng giờ đây không thể có được những gia đình vui vẻ và bình yên nếu như thiếu đi sự hợp tác một cách có ý thức của tất cả các thành viên trong gia đình.

Vì con và cũng vì bản thân mình, các bậc phụ huynh hãy một lần nữa cùng nhìn lại gia đình.

Hãy xây dựng gia đình vui vẻ, bình yên!



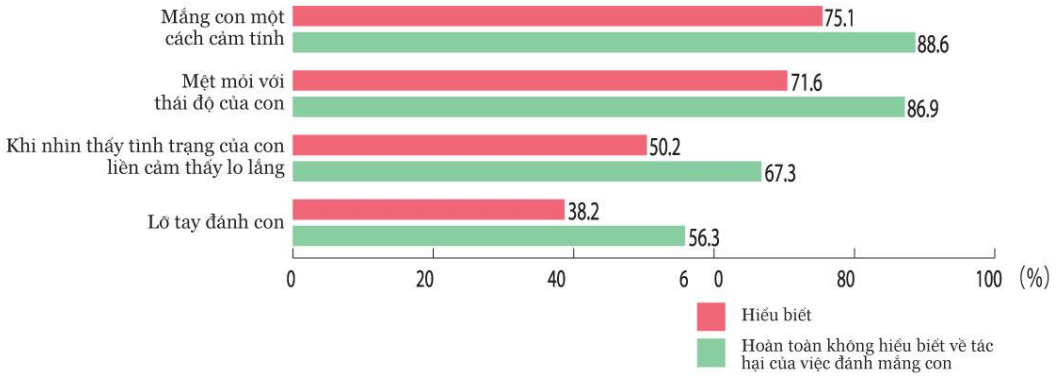
Nếu cha mẹ không biết coi trọng bản thân thì cũng không biết coi trọng con cái

Nuôi dạy con là việc hệ trọng, nhưng công việc mưu sinh bận rộn đến mờ mắt hàng ngày khiến người ta trở nên mệt mỏi. Sự căng thẳng đó của cha mẹ sẽ truyền đến con cái. Chính vì lẽ đó, việc cha mẹ cần phải tạo ra thời gian riêng cho bản thân và giữ tinh thần mình luôn thoải mái là điều vô cùng quan trọng. Hãy tạo ra khoảng thời gian thư giãn bằng cách vợ chồng giúp đỡ lẫn nhau, phát huy hiệu quả của các tổ chức, mạng lưới giúp nuôi dạy con hay tiếp nhận sự giúp đỡ của những người hỗ trợ trông trẻ, bạn bè, các hệ thống dịch vụ...

Hơn nữa, bạn cũng đừng bao giờ trăn trở một mình mà hãy dũng cảm tìm kiếm sự tư vấn ở các trung tâm y tế, trung tâm tư vấn giáo dục gia đình hay trung tâm tư vấn trẻ em... Ngay cả các trường mẫu giáo và Vườn trẻ được công nhận cũng tiến hành trợ giúp việc nuôi dạy đối với cả những trẻ không được gửi ở đây. Cách thức tiến hành thay đổi tùy theo nhà trẻ. Vì vậy, trước hết bạn hãy thử đến hỏi những nhà trẻ đó. Những gia đình mà cha mẹ lúc nào cũng tươi cười vui vẻ sẽ khiến cho con cái cảm thấy hạnh phúc.

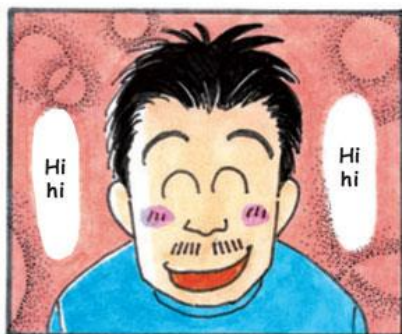
Khuôn mặt tươi cười của cha mẹ sẽ tạo ra khuôn mặt rạng rỡ của con cái!

Mức độ hiểu biết của cha mẹ đối với cuộc sống thường ngày





Câu chuyện nhà Honwaka



Nuôi dạy con là việc của người mẹ?

Trong quá trình mang thai, người mẹ phải trải qua thời kỳ thai nghén, bụng to khó cử động và cả tâm trạng không ổn định, nên việc hỗ trợ một cách chu đáo của người bố là rất quan trọng. Đây cũng là thời kỳ quan trọng để chuẩn bị tâm thế làm cha, làm mẹ. Vì vậy, việc nương tựa lẫn nhau sẽ làm cho sợi dây gắn bó giữa vợ và chồng trở nên bền chắc.

Người ta cũng chỉ ra rằng, trong quá trình nuôi con, việc phó mặc trách nhiệm nuôi dạy con cái cho người mẹ đã khiến sự hiện hữu của người cha trong gia đình nhạt đi. Nếu như không có sự thông cảm và hợp tác của người cha trong quá trình nuôi dạy con cái thì sự lo lắng và cảm giác áp lực trong việc nuôi dạy con của người mẹ sẽ tăng lên và có thể dẫn đến sự gắn bó quá mức giữa mẹ và con.

Từ khi người mẹ mang thai, việc người cha đảm nhận tích cực hơn vai trò của mình trong nhà và việc hai vợ chồng thường xuyên trao đổi về chuyện nuôi dạy con rất quan trọng.

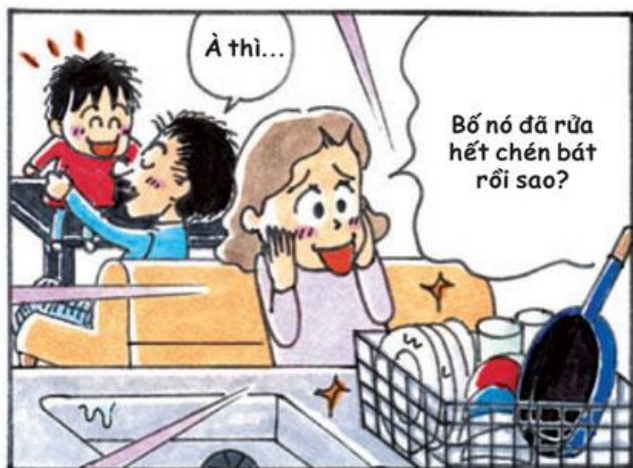
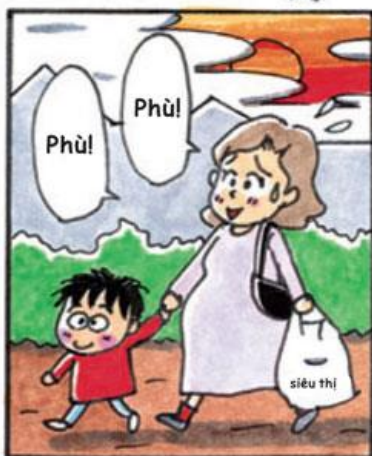
Đó là việc cha mẹ mong muốn trưởng thành hơn qua việc nuôi dạy con cái.



**Vợ chồng hãy
cùng nhau nuôi dạy
con cái!**



Câu chuyện nhà Honwaka



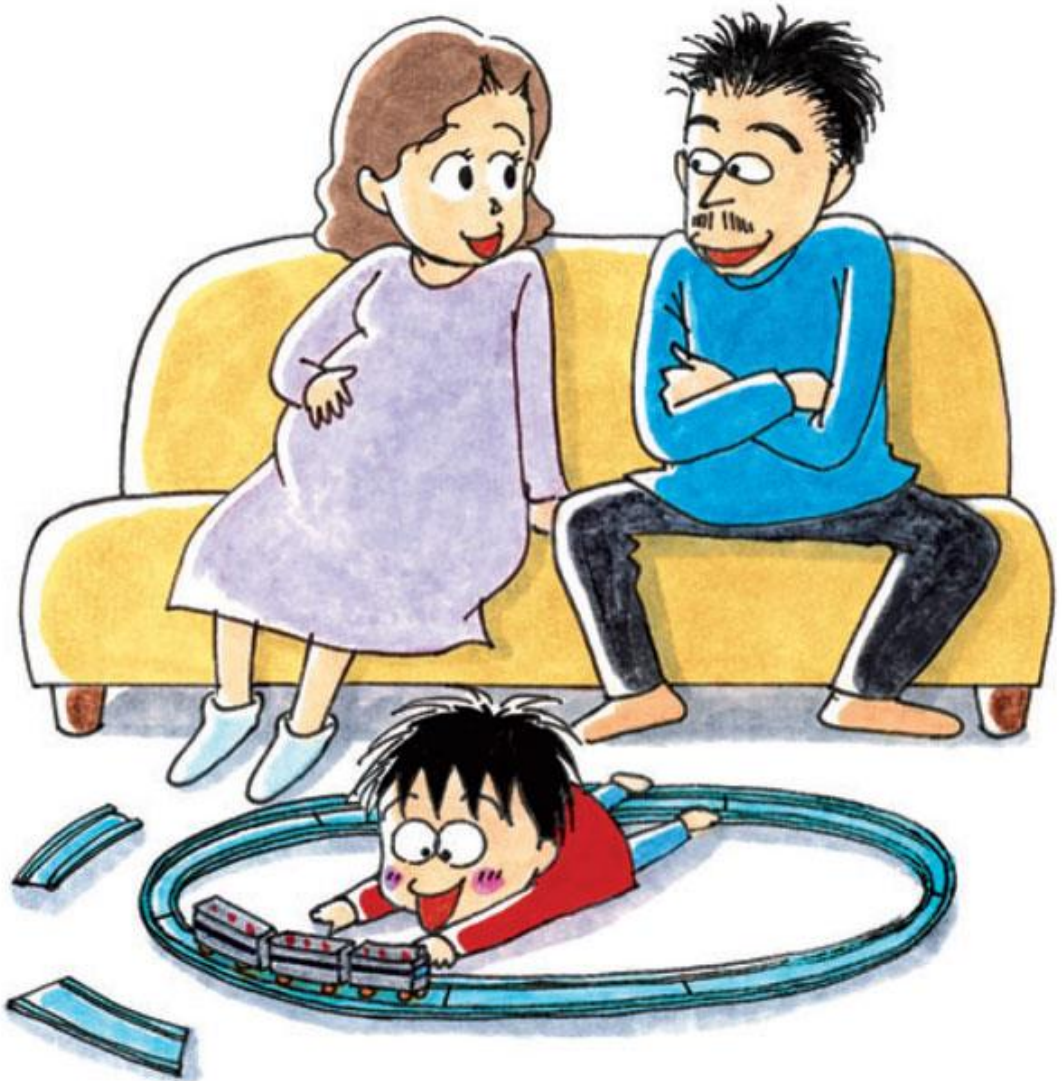
Nói chưa chắc đã hiểu nhưng nếu không nói thì chưa chắc đã biết

Việc gia tăng trò chuyện giữa vợ và chồng, giữa bố mẹ và con cái là nền tảng của việc vun đắp gia đình. Thực tế thì cả vợ và chồng đều mong người kia là người bạn mà mình có thể tâm sự bất cứ chuyện gì.

Vợ chồng hãy cùng trò chuyện về việc sẽ chào đón con trong tư cách là thành viên mới của gia đình như thế nào, sẽ vun đắp gia đình ra sao và nuôi dạy con theo cách nào.

Để gia tăng các cuộc trò chuyện hằng ngày thì cả vợ và chồng phải cùng nỗ lực ăn cùng nhau càng nhiều càng tốt, cùng nhau nói về những việc đã xảy ra trong ngày, cùng nhau làm việc nhà, chơi thể thao hay tham gia hoạt động tình nguyện ở địa phương là rất quan trọng.

Chuyện trò nhiều sẽ khiến
sợi dây gắn bó vợ chồng
thêm sâu sắc!



Sự lạc quan của cha mẹ sẽ truyền tới con

Ở những gia đình cả hai bố mẹ cùng đi làm, thì do bố mẹ vừa phải đi làm vừa nuôi con, nên thời gian tiếp xúc với con có xu hướng ít đi. Tuy nhiên, việc cha mẹ luôn nghĩ về con và nỗ lực hướng đến tương lai tốt đẹp chắc chắn sẽ có ảnh hưởng lớn đến tâm hồn của con.

Vậy nên, các bậc cha mẹ đừng để mình phải chịu đựng những nỗi khổ đau mà hãy tiếp nhận sự giúp đỡ của họ hàng, bạn bè, sử dụng tích cực các hệ thống trợ giúp nuôi dạy con cái như trung tâm tư vấn ở địa phương, những người trợ giúp nuôi dạy trẻ, mạng lưới nuôi dạy trẻ để hành trình nuôi dạy con của mình lúc nào cũng vui vẻ và ý nghĩa.

Hãy nuôi dạy con bằng tinh thần lạc quan, vui vẻ!

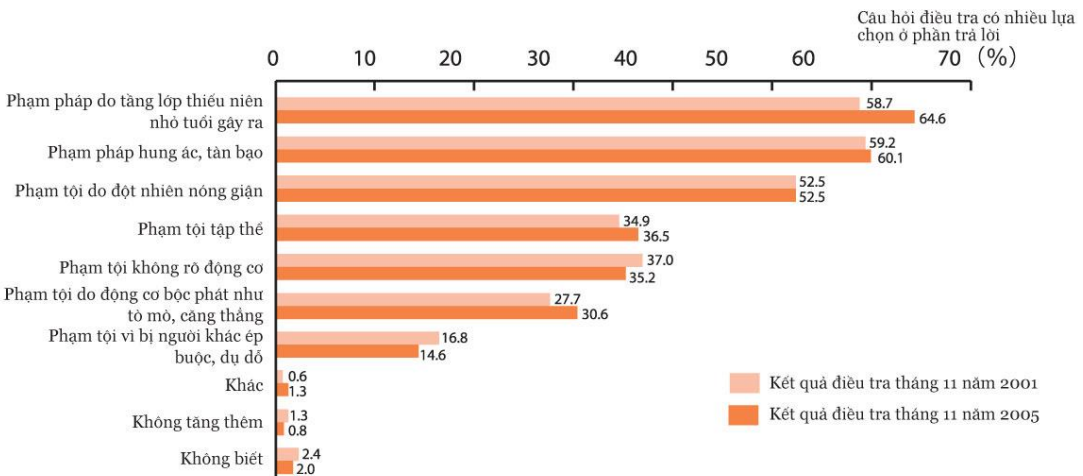
Những vấn đề không thể hiểu được nếu chỉ bằng kiến thức thông thường

Khi khổ sở lo lắng về những vấn đề của con như bạo lực trường học hay việc con không muốn đến trường, phần đông cha mẹ đều bàn bạc với nhau hoặc với anh em, bạn bè, người thân trong gia đình. Tuy nhiên, cũng có khi vấn đề sẽ không thể giải quyết nếu chỉ dựa vào việc đó. Bởi vì do sự biến đổi nhanh chóng của xã hội và sự đa dạng hóa của gia đình, có rất nhiều vấn đề khó có thể đưa ra lời khuyên phù hợp nếu chỉ dựa vào kinh nghiệm giáo dục hay nuôi con từ trước đến nay.

Những khi như vậy đừng e ngại mà hãy tìm đến các chuyên gia để được tư vấn.

Có rất nhiều địa chỉ cha mẹ có thể nhờ tư vấn như: thầy cô giáo, nhân viên tư vấn học đường, trung tâm giáo dục, tư vấn giáo dục gia đình, ban phụ trách tư vấn về thiếu niên của cảnh sát, trung tâm tư vấn trẻ em, trung tâm phúc lợi sức khỏe tinh thần... Hãy tìm hiểu về đặc trưng của từng cơ quan từ đó chọn ra cơ quan thích hợp và dũng cảm tìm kiếm sự tư vấn.

Các hành vi phạm tội đang gia tăng ở thiếu niên



Nguồn: "Điều tra dư luận về thiếu niên phạm tội", Văn phòng chính phủ, 2005

Hãy tìm kiếm sự hỗ trợ từ bên ngoài nếu bạn cảm thấy quá khó khăn!

Cách sống của cha mẹ sẽ trở thành yếu tố giáo dục quan trọng nhất đối với con

Từ trước đến nay hình mẫu con người mà xã hội cần là những người chăm chỉ và biết vâng lời, nhưng từ giờ hình mẫu con người mà xã hội cần là những người biết tự suy nghĩ, sáng tạo, hành động và dũng cảm. Để giáo dục nên những người không chỉ quan tâm tới lợi ích của công ty mình mà còn tích cực chú ý đến gia đình, địa phương và toàn thể xã hội thì trước tiên bản thân cha mẹ phải hiểu được tầm quan trọng của điều đó.



Hãy để con thấy nỗ lực của cha mẹ trong việc tạo ra xã hội tốt đẹp hơn!

Con cũng kỳ vọng ở cha mẹ như cha mẹ kỳ vọng vào con

Việc cha mẹ quan tâm đến con cái được coi là chuyện đương nhiên, nhưng trong thực tế có bao nhiêu bậc cha mẹ thực sự quan tâm tới con?

Quan tâm đến con là việc hiểu biết về những vấn đề của con từ những chi tiết nhỏ nhất. Đó là việc lắng nghe con, cố gắng lý giải thế giới của con và cho dù không như mình nghĩ đi chăng nữa thì vẫn vui vẻ, bao dung chấp nhận.

Bằng việc biết ơn sự hiện hữu của con, tôn trọng và yêu thương con sâu sắc, mối quan hệ giữa cha mẹ và con sẽ ngày thêm bền chặt. Nếu cha mẹ tiếp xúc với con bằng tấm lòng quan tâm, trẻ em sẽ cảm thấy an tâm khi trò chuyện với cha mẹ và những dằn vặt về chuyện bất nạt chắc chắn sẽ được làm rõ một cách tự nhiên.

Hãy luôn quan tâm đến con!

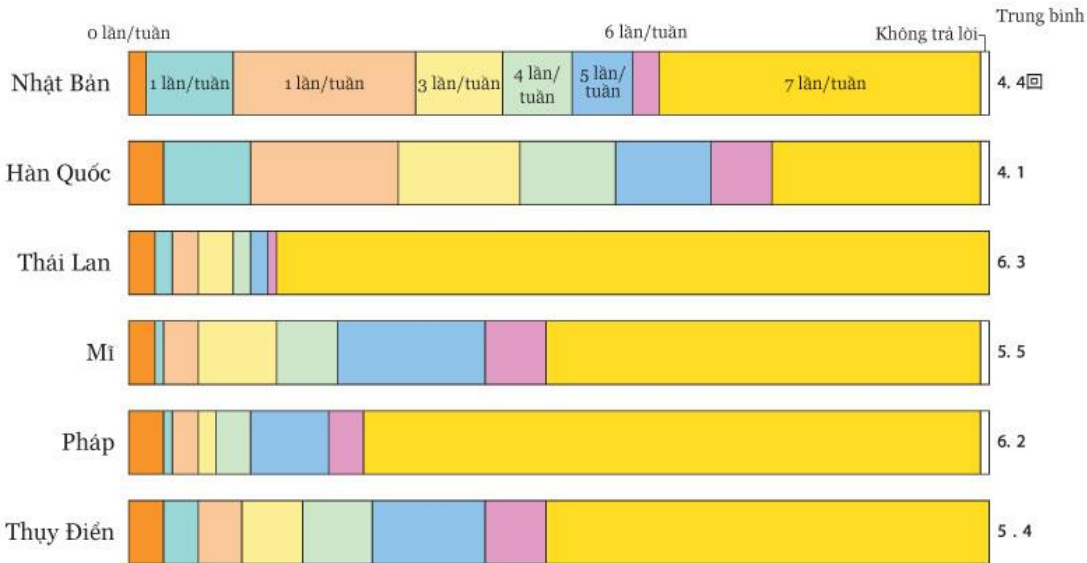
Cuộc điều tra so sánh quốc tế liên quan đến giáo dục gia đình

Năm 2004 - 2005 Trung tâm giáo dục Phụ nữ Quốc gia có tư cách pháp nhân hành chính độc lập đã tiến hành "Điều tra so sánh quốc tế về giáo dục gia đình" để xem xét về sự biến đổi của gia đình, tình hình giáo dục gia đình, ý thức của cha mẹ ở Nhật Bản và một số nước khác (Hàn Quốc, Thái Lan, Mỹ, Pháp, Thụy Điển), làm rõ các đặc trưng và vấn đề của giáo dục gia đình Nhật Bản hiện đại.

Các nước là đối tượng điều tra: Nhật Bản, Hàn Quốc, Thái Lan, Mỹ, Pháp, Thụy Điển)

Người Nhật Bản không thường xuyên ăn tối cùng gia đình thấp thứ hai thế giới sau Hàn Quốc

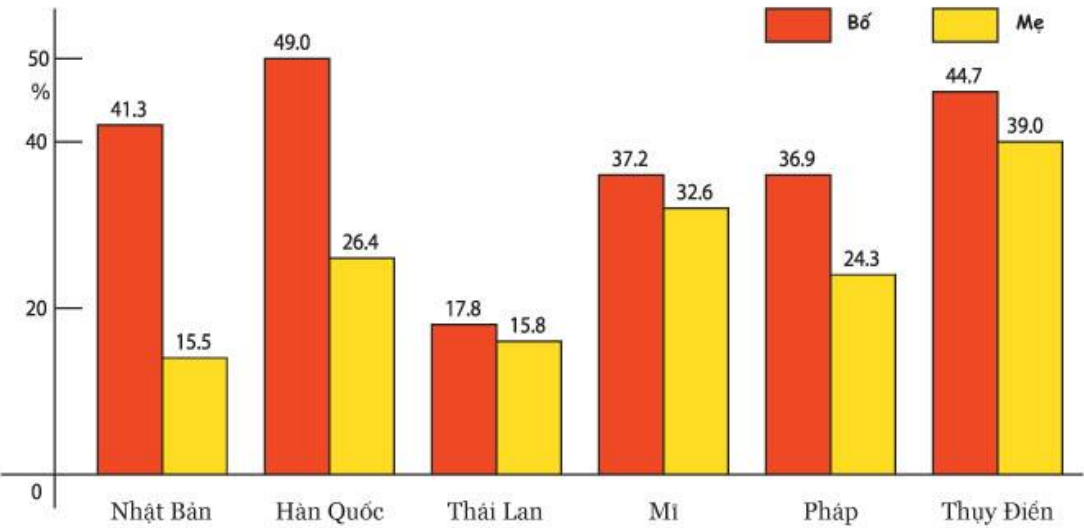
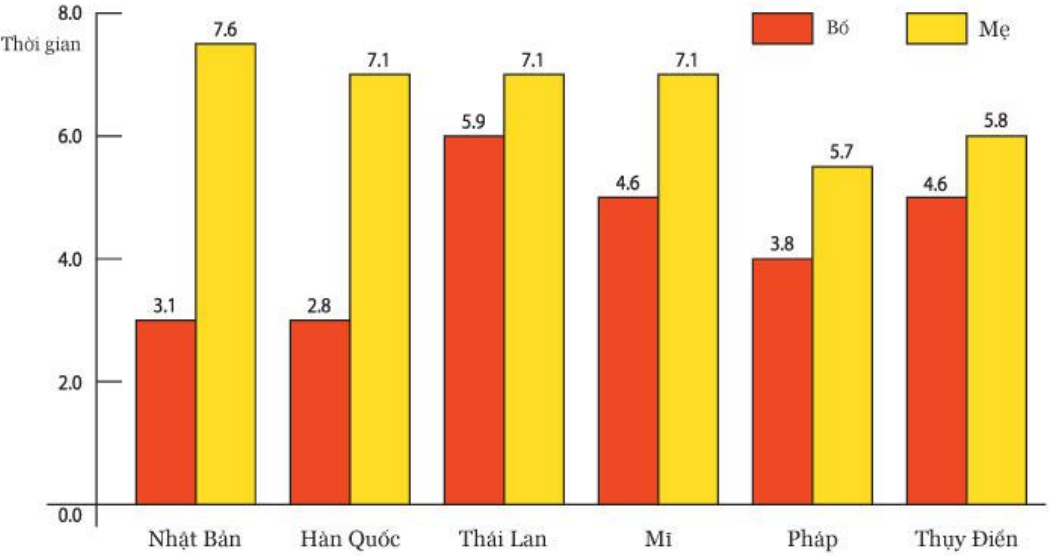
Chú thích: Điều tra được tiến hành với 1000 cha mẹ hoặc người có chức năng tương đương đang sống cùng với trẻ dưới 12 tuổi ở mỗi nước.



Nguồn: "Điều tra so sánh quốc tế về giáo dục gia đình năm 2004-2005", Trung tâm giáo dục phụ nữ quốc gia

Sự khó khăn và các vấn đề gặp phải khi nuôi dạy con- Tỷ lệ phần trăm các bậc cha mẹ đối mặt với vấn đề "thời gian tiếp xúc với con ngắn"

Thời gian ở bên con trong một ngày ở những ngày thường (trừ thời gian ngủ) Mẹ ở bên con nhiều hơn bố



Chú thích: Điều tra được tiến hành với 1000 cha mẹ hoặc người có chức năng tương đương đang sống cùng với trẻ dưới 12 tuổi ở mỗi nước.

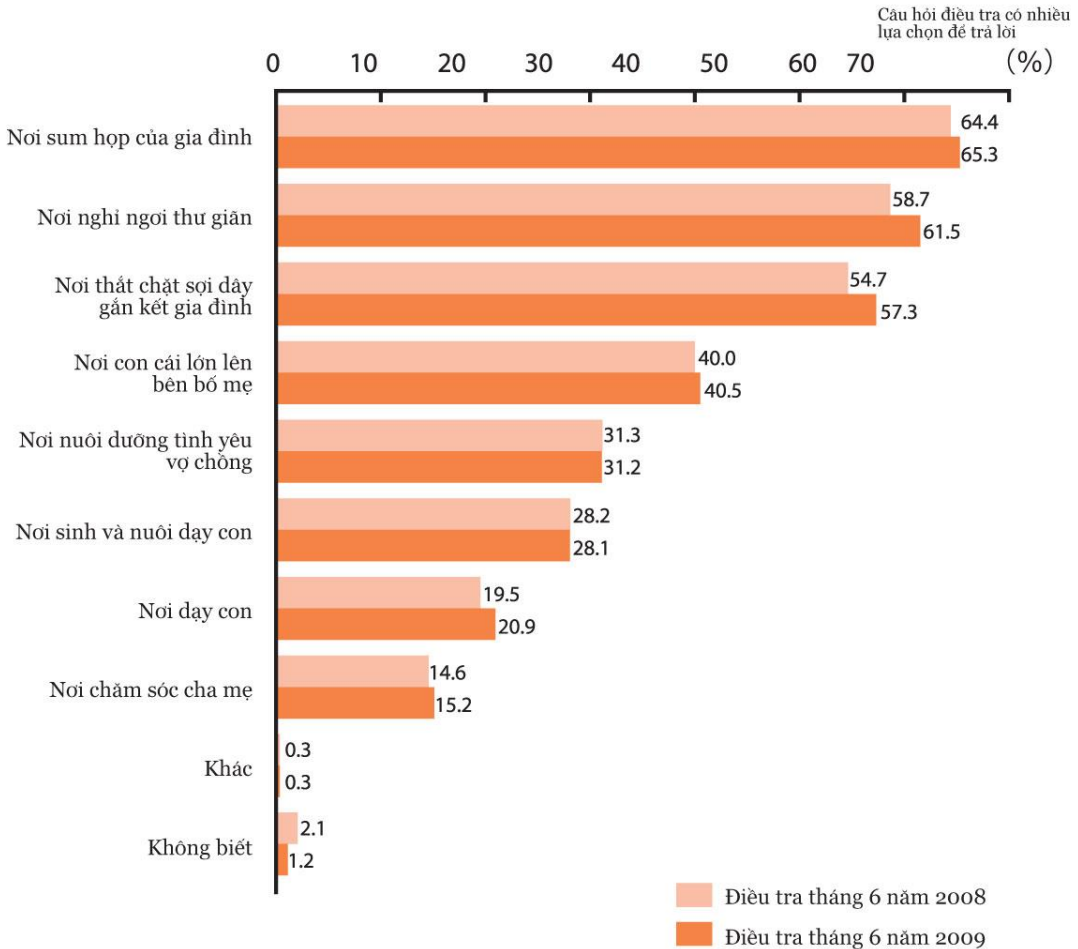
Nguồn: "Điều tra so sánh quốc tế về giáo dục gia đình năm 2004-2005", Trung tâm giáo dục phụ nữ quốc gia



Câu chuyện nhà Honwaka



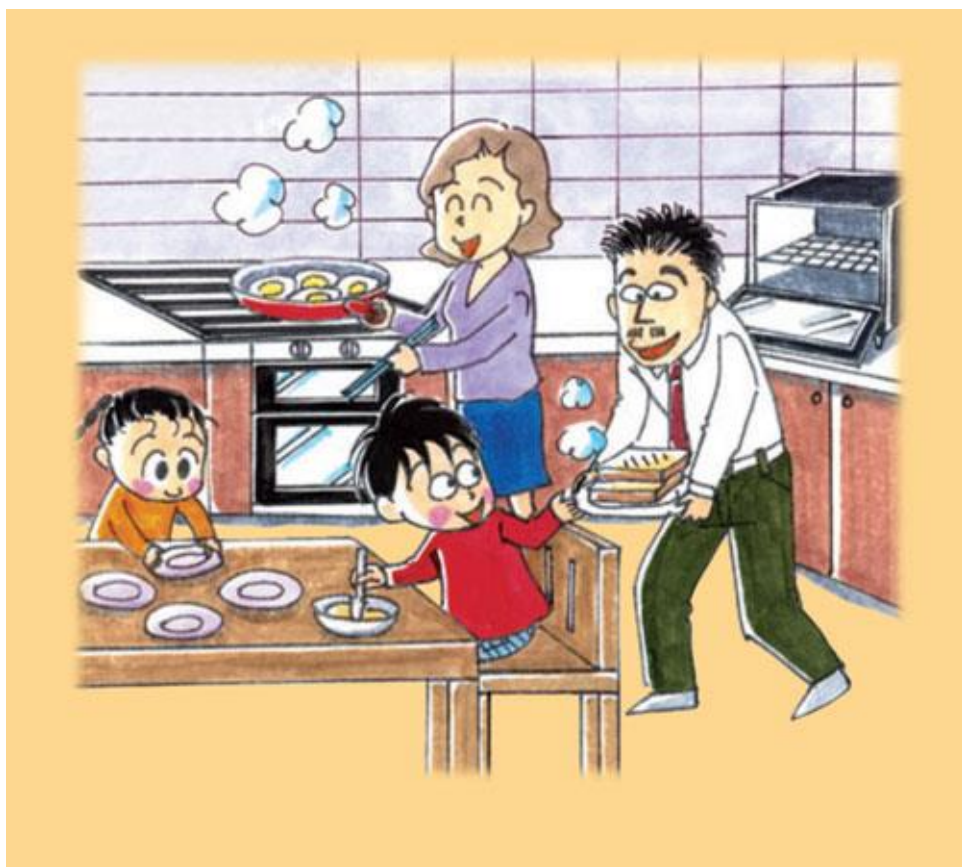
Vai trò của gia đình



Chú thích: Đối tượng điều tra là 6252 người trên 20 tuổi trên toàn quốc Nguồn: "Điều tra dự luận về đời sống quốc dân", Văn phòng chính phủ

2. NHỊP ĐIỆU CUỘC SỐNG CỦA TRẺ

Nhịp điệu cuộc sống là một trong những nguồn năng lượng cho sự trưởng thành khỏe mạnh của trẻ em



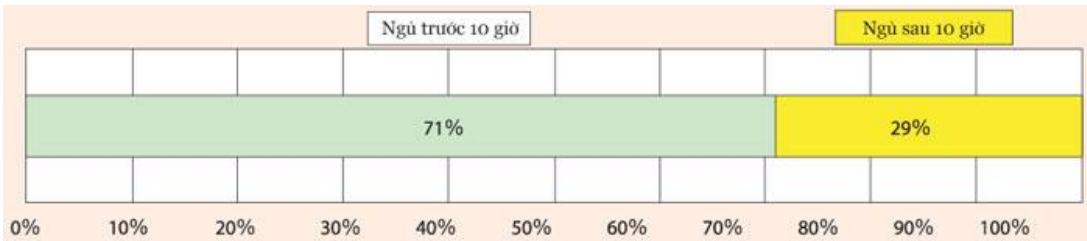
Ngủ sớm, dậy sớm và ăn sáng

Hãy ngủ sớm và thức dậy đúng giờ quy định và ăn sáng hằng ngày. Điều này nghe có vẻ đơn giản, nhưng kỳ thực rất khó thực hiện. Tuy nhiên, có những tài liệu chứng minh rằng, những trẻ làm tốt điều này thì đều học tốt và vận động tốt.

Việc đi ngủ sớm, dậy sớm và ăn sáng sẽ giúp cho trẻ bắt đầu một ngày mới một cách khỏe khoắn. Vẫn có câu "Không gì tốt bằng dậy sớm", "Trẻ hay ngủ là trẻ ngoan".

Một lần nữa các bậc cha mẹ hãy suy nghĩ về những thói quen sinh hoạt cơ bản của trẻ.

Thời gian ngủ của trẻ ở độ tuổi trước khi đi học



Nguồn: "Điều tra bằng bảng hỏi về đời sống trẻ em lần thứ 3", Trung tâm phát triển nghiên cứu giáo dục Benesse, 2005

Đối tượng điều tra: 2980 cha mẹ có con từ 1.5-6 tuổi ở khu vực thủ đô (Tokyo, Kanagawa, Chiba, Saitama)

Hãy tạo cho con nhịp điệu cuộc sống lành mạnh!

① Tỷ lệ phần trăm học sinh tiểu học, trung học cơ sở ăn sáng

Câu hỏi: Em có ăn sáng hàng ngày không?

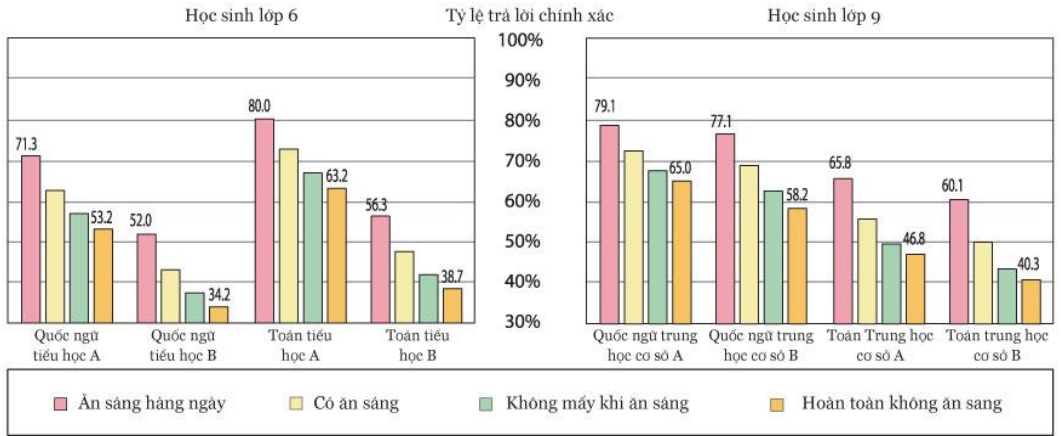


Nguồn: "Điều tra tình hình học lực-học tập toàn quốc năm 2009 (1.150.000. học sinh lớp 6 tiểu học và 1.080.000 học sinh lớp 9 trung học cơ sở", Bộ giáo dục, văn hóa, thể thao, khoa học và công nghệ Nhật Bản)

② Xu hướng học sinh càng ăn sáng đều đặn càng có tỷ lệ câu trả lời chính xác cao trong cuộc điều tra học lực Nhật Bản.

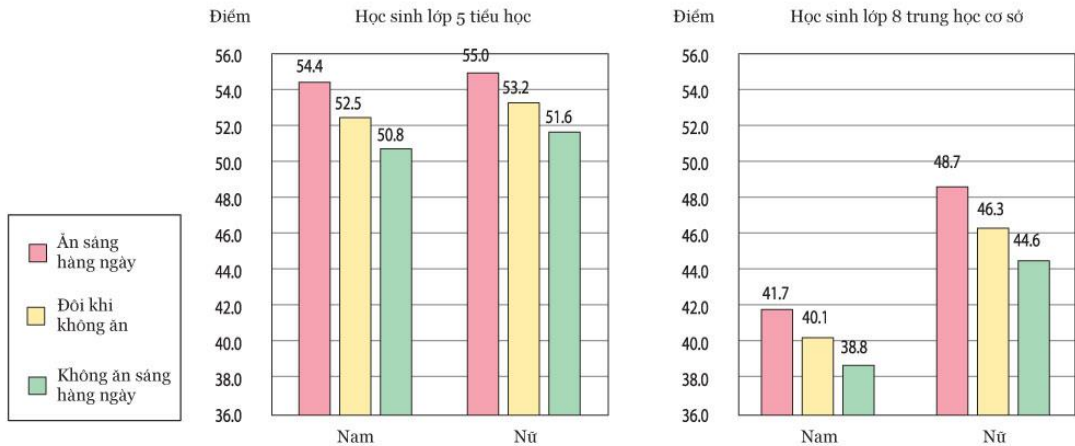
Câu hỏi: Em có ăn sáng hàng ngày không?

Nguồn: "Điều tra tình hình học lực-học tập toàn quốc năm 2009" (1.150.000. học sinh lớp 6 tiểu học và 1.080.000 học sinh lớp 9 trung học cơ sở), Bộ giáo dục, văn hóa, thể thao, khoa học và công nghệ Nhật Bản.



③ Xu hướng học sinh càng ăn sáng càng có điểm số thể lực cao trong kỳ kiểm tra thể lực.

Mối quan hệ với hấp thụ bữa sáng



Nguồn: "Điều tra thể lực, năng lực vận động, thói quen vận động toàn quốc năm 2008", Bộ giáo dục, văn hóa, thể thao khoa học và công nghệ Nhật Bản

Thời gian ngủ rất quan trọng đối với sự phát triển của trẻ

Thời gian ngủ của trẻ em đang trở nên muộn hơn và ngắn lại. Trong thế giới tràn ngập các kênh truyền hình phát suốt đêm và các cửa hàng kinh doanh suốt 24 giờ lan tràn khắp mọi nơi, ngay cả trong các gia đình, cuộc sống thiên về ban đêm của người lớn cũng đang cuốn theo cả trẻ em vào đó. Việc tạo ra thói quen ngủ sớm, dậy sớm và ngủ đủ rất quan trọng đối với việc xác lập nhịp điệu cuộc sống và sự phát triển khỏe mạnh của trẻ em.

Hãy tạo ra quy tắc ngủ sớm, dậy sớm trong gia đình và biến nó thành thói quen.



**Hãy tạo cho con có thói quen
ngủ sớm, dậy sớm!**

Một ngày bắt đầu bằng bữa sáng

Tại sao việc ăn sáng lại quan trọng?

Bữa sáng là xuất phát điểm của một ngày. Nhờ bữa sáng mà cơ thể được cung cấp năng lượng, phát huy và duy trì sự tập trung, động lực, thể lực và có thể giúp tạo ra nhịp điệu cơ thể trong ngày.

Đặc biệt, thời thơ ấu là thời kỳ quan trọng, hình thành nên các thói quen cơ bản của cuộc sống, trong đó có thói quen ăn uống. Việc hình thành ở trẻ em thói quen ăn sáng chu đáo cũng sẽ tạo ra nền tảng để có thể sống khỏe mạnh trong suốt cuộc đời.



Hãy ăn sáng chu đáo!

Thúc đẩy phong trào "ngủ sớm, dậy sớm và ăn sáng"

Vận động thích hợp, ăn uống điều độ, nghỉ ngơi và ngủ đầy đủ rất quan trọng đối với sự phát triển khỏe mạnh của trẻ em. Vì vậy, ở Nhật, Bộ giáo dục và Hội "ngủ sớm, dậy sớm và ăn sáng" toàn quốc đã phát động phong trào "ngủ sớm, dậy sớm và ăn sáng" từ năm 2006 với sự tán thành, hưởng ứng của đông đảo các xí nghiệp, đoàn thể nhằm giáo dục thói quen sinh hoạt cơ bản cho trẻ em, cải thiện nhịp điệu cuộc sống đồng thời nâng cao khí thế xã hội, nâng đỡ giáo dục gia đình ở các địa phương.



Biểu tượng với màu cam sống động được tạo ra thể hiện "sự thân thiện", "dễ hiểu", "dễ nhớ", với hình mặt trăng thể hiện cho việc "ngủ sớm"; hình mặt trời thể hiện cho việc "dậy sớm", đồng thời cũng thể hiện sức khỏe và nguồn năng lượng.

Website của cộng đồng "ngủ sớm, dậy sớm, ăn
sáng" của Nhật

<http://www.hayanehayaoki.jp>

3. DẠY CON

Dạy con đúng đắn là món quà quý cha mẹ
dành cho con



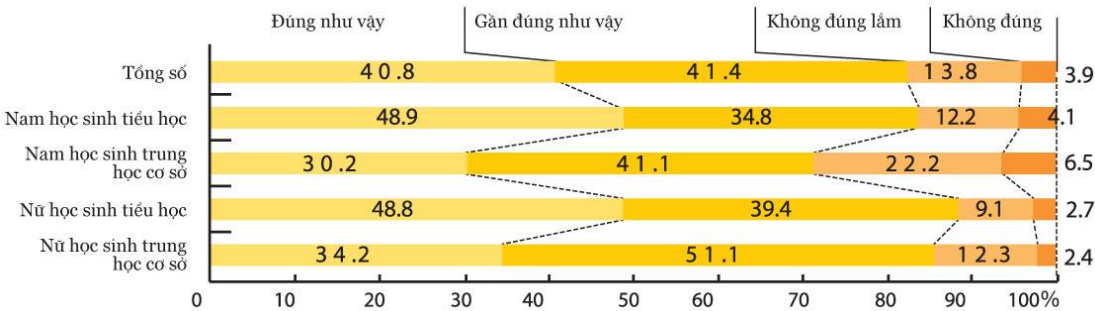
Trẻ em luôn cần hơi ấm của
cha mẹ

Con người là thực thể luôn muốn được người khác hiểu và yêu thương, nhất là với những người thân cận, gần gũi, ruột thịt. Cũng có trường hợp con người trở nên tức giận khi bất mãn vì không được người khác hiểu tích tụ lại. Đương nhiên khi trẻ cáu giận, cả trẻ và cha mẹ đều không nhìn rõ nguyên nhân, nhưng thực tế mọi chuyện đều có lý do của nó. Việc hằng ngày cha

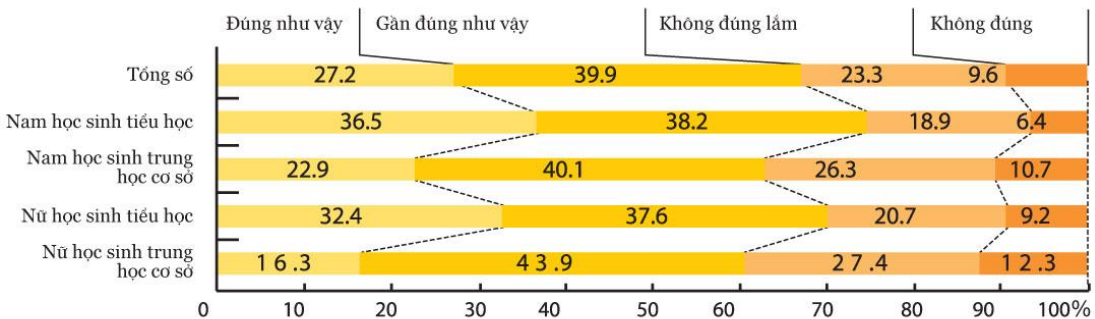
mẹ lắng nghe trẻ, suy nghĩ tích cực, đối xử bình đẳng và quan tâm sâu sắc tới trẻ sẽ khiến trẻ cảm nhận được tình yêu thương của cha mẹ. Khi trẻ cảm nhận được tình yêu thương thì trẻ sẽ có thể đối diện với vấn đề bằng tâm thế bình tĩnh hơn. Từ đó, trẻ có thể tiếp nhận sự khác biệt hay các vấn đề khác một cách nhẹ nhàng và trưởng thành hơn.

Cha mẹ hiểu được cảm xúc của bản thân

Mẹ

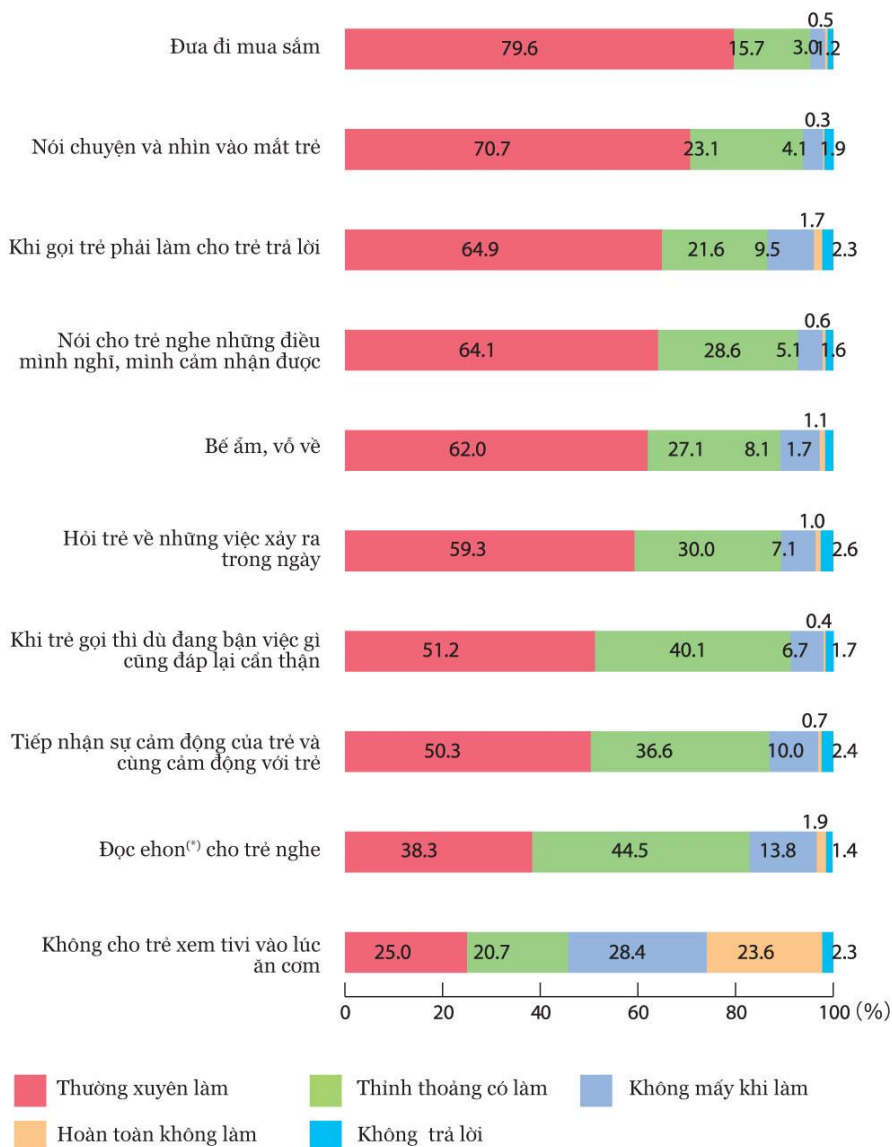


Bố



Nguồn: "Điều tra về ý thức đời sống và ý thức thiếu niên", 2008, Văn phòng chính phủ

Hãy giao tiếp để con có thể cảm nhận được mình đang được yêu thương!



Chú thích: Đối tượng điều tra là 3900 người cả nam và nữ trong độ tuổi từ 25 đến 54.

Nguồn: "Nghiên cứu điều tra về tái sinh sức mạnh giáo dục của gia đình", 2001, Hội nghiên cứu giáo dục gia đình trực thuộc Viện nghiên cứu chính sách giáo dục quốc gia Nhật Bản

(*) Tham khảo danh mục ehon Nhật Bản do Tủ sách Người Mẹ tốt phát hành.

Trẻ em chưa thể kêu cứu rõ ràng

Những cảm xúc căng thẳng, sự thiếu vắng tình cảm thân mật, hoặc bao bọc hay can thiệp quá mức, đều có ảnh hưởng tới sức khỏe, tâm hồn của trẻ em và nó thường thể hiện ra dấu hiệu trên thân thể. Có vô số các dấu hiệu từ các triệu chứng như đau bụng, buồn nôn, tiêu chảy, chán ăn, chóng mặt, đau đầu, sốt... đến việc ăn quá nhiều, mất ngủ, mút ngón tay, cắn móng tay... Nếu thấy trẻ có những dấu hiệu như vậy thì cha mẹ không nên chỉ nghĩ đến việc trẻ bị bệnh mà còn phải suy ngẫm xem liệu vấn đề tâm lý có phải là nguyên nhân hay không. Vấn đề không thể được giải quyết chỉ bằng những lời kiểu như "chỉ tưởng tượng là giỏi", "làm nũng ấy mà", "lười biếng thì có" mà việc quan sát tình hình, lắng nghe trẻ nói và lý giải điều đó là vô cùng quan trọng. Ngoài ra cha mẹ cũng cần phải trao đổi với các bác sĩ có liên quan.

Các dấu hiệu của cơ thể, hành động phát sinh do vấn đề tâm lý.

Cơ thể: Đau bụng, buồn nôn, tiêu chảy, chán ăn, chóng mặt, đau đầu, sốt,...

Hành động: Ăn quá nhiều, mất ngủ, cắn móng tay, mút ngón tay,...

Không được bỏ qua các dấu hiệu thể hiện trên cơ thể và ở hành động của trẻ em!

Không ai có thể sống một mình

Tất cả mọi người chúng ta đều cần giúp đỡ lẫn nhau để sống. Đó là điều hiển nhiên nhưng những trẻ được bạn bè, thầy cô và gia đình bao bọc lại đang dần dần khó nhận ra điều đó. Vào ngày nghỉ, cha mẹ hãy khuyến khích con tham gia các hoạt động ở địa phương và hoạt động tình nguyện. Việc phát hiện ra những gì bản thân có thể làm được, đem lại cho trẻ cơ hội hành động để có mối quan hệ với việc nâng cao ý thức "bản thân là một thành viên của xã hội" rất quan trọng. Bên cạnh đó, việc cùng hoạt động với nhiều người lớn là cơ hội tốt để suy ngẫm về cách sống và con đường trong tương lai cũng như hiểu biết của trẻ về quy tắc xã hội.

Trong quá trình gặp gỡ các tư duy, quan điểm giá trị khác biệt và trải nghiệm chịu đựng, nhường nhịn, thương thuyết, trẻ em sẽ trang bị cho mình tính xã hội.

Hãy phát huy tính xã hội của trẻ!

4. QUY TẮC TRONG GIA ĐÌNH

Quy định được đặt ra là vì ai?



Trẻ em vừa tuân thủ, phá vỡ các quy tắc, cam kết trong gia đình, vừa học về mối quan hệ giữa con người với con người cũng như tầm quan trọng của quy tắc xã hội

Trong quy tắc gia đình có quy tắc thuộc về đời sống như chào hỏi, giờ về nhà, giờ ngủ, sự chần chừ và cả các quy tắc thuộc về đạo đức như không làm phiền người khác, không được nói dối... Để tạo ra tính nhất quán và hiệu quả trong việc dạy con, cha mẹ hãy thảo luận kĩ, đặt ra quy tắc và cùng con tuân thủ những quy tắc ấy. Bên cạnh đó, việc lắng nghe ý kiến của con và cùng con đặt ra quy tắc trong gia đình cũng rất quan trọng.

Hãy cùng con đặt ra quy tắc cho gia đình

Để xúc tiến phong trào "Cùng con đặt ra quy tắc cho gia đình" nhằm đề cao tầm quan trọng của việc thảo luận trong gia đình, vào tháng 7 năm 2009, chúng tôi đã tuyển chọn và tuyên dương các tác phẩm ưu tú từ các khẩu hiệu gửi tới.

"Sáng rồi! Dậy sớm! Đi bộ! Cơm ngon!".

"Đi ngủ trước 21h sẽ luôn luôn khỏe mạnh".

"Hãy tuân thủ nhé - Cam kết nhỏ mấy - Cũng đừng có quên".

"Cảm ơn! Hôm nay có thể nói bao lần?".

"Này! Này! Trái tim cất tiếng, tâm lòng lắng nghe".

"Giúu đỡ lẫn nhau. Quan tâm chia sẻ".

"Đã rất cố gắng! Đã làm rất tốt! Thật tuyệt vời! Thật là hạnh phúc!".

Hãy đặt ra các quy ước và quy tắc trong gia đình bạn!

Việc con nói gì cha mẹ cũng nghe không phải khi nào cũng là biểu hiện của sự yêu thương

Nếu quá dễ dàng mua cho trẻ những món đồ chúng đòi hỏi, trẻ sẽ dần mất đi khả năng nỗ lực, chịu đựng và sáng tạo để có được thứ mình muốn. Trẻ sẽ thèm khát vật chất một cách vô độ và không thể kiểm soát được cảm xúc của bản thân. Vậy nên, dù trẻ có đòi, cha mẹ cũng không nên dễ dàng đáp ứng mua các món đồ quá mức cần thiết. Hãy dạy trẻ biết tự lo liệu với số tiền tiêu vặt không quá lớn đã được quy định sẵn.

Nếu thực sự nghĩ về con thì hãy dành cho con trái tim và tình cảm hơn là tiền bạc.



Hãy cho trẻ làm quen với sự
chịu đựng!



Câu chuyện nhà Honwaka



Cần phải khen ngợi kịp thời khi trẻ làm việc tốt

Những người cho rằng "chỉ cần tốt với mình là đủ" hay "không tuân thủ quy tắc" là những người thường không được người khác tin cậy. Khi trẻ có những suy nghĩ như vậy mà cha mẹ không nghiêm khắc điều chỉnh cho trẻ thì có khả năng trẻ sẽ lầm tưởng rằng mình làm như thế là tốt. Cha mẹ cũng hãy từ bỏ ý nghĩ "chỉ cần được việc của con mình là xong". Đối với những hành vi hay việc làm sai trái của trẻ, cha mẹ phải trách mắng thật lòng với sự yêu thương và dạy con đúng cách.

Cha mẹ cũng phải chú ý đừng để bản thân vi phạm các nguyên tắc. Hãy luôn là người cha, người mẹ được con cái tin tưởng và kính trọng.

Khi trẻ làm sai cha mẹ hãy nghiêm khắc trách phạt!



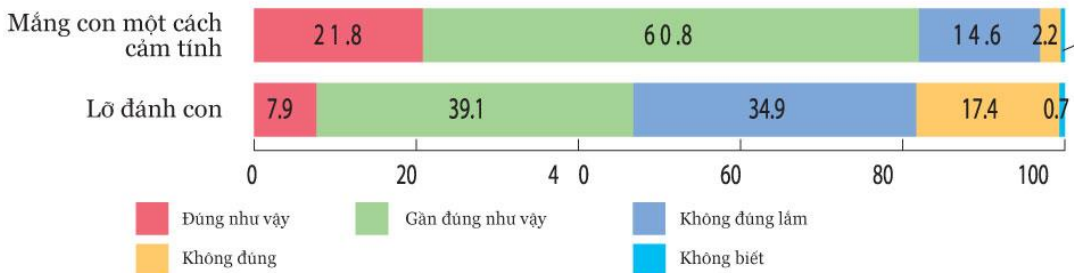
Trách mắng thiên về cảm tính không phải là dạy con

Dạy con rất quan trọng, nhưng cũng có trường hợp cha mẹ nghĩ rằng không thể không dạy và không kìm chế được, nên dẫn đến việc đánh con. Đây có lẽ là do việc nuôi con gây nên sự căng thẳng, lo lắng và làm cho cha mẹ quên đi tình yêu đối với con, từ đó chuyển thành hành vi trách mắng.

Điểm mấu chốt của cách trách mắng giỏi là việc đứng trên lập trường của con - "phía bị trách mắng" để suy ngẫm. Hãy thử đặt mình vào vị trí của con để nghĩ xem "Nếu bị nói như vậy thì trẻ sẽ cảm thấy ra sao?", "Trẻ sẽ tiếp nhận nó như thế nào?".

Cách trách mắng làm tổn thương thân thể và trái tim con không những không có hiệu quả giáo dục mà còn có khả năng trở thành hành vi ngược đãi trẻ em.

Cảm xúc trong khi nuôi dạy trẻ



Chú thích: Điều tra 6131 cha mẹ có con đi nhà trẻ, mẫu giáo ở khu vực thủ đô, đô thị, các quận ở địa phương Nhật Bản.

Nguồn: "Điều tra cơ bản đời sống nuôi dạy con lần thứ 3" (bản dành cho trẻ ở độ tuổi trước khi đi học) (2008), Trung tâm phát triển nghiên cứu giáo dục Benesse.

Để bảo vệ trẻ em khỏi sự ngược đãi

5 điều để bảo vệ trẻ em khỏi sự ngược đãi:

(1) Nếu thấy có gì "bất thường" hãy liên lạc ngay (Hãy thông báo ngay với các cơ quan chuyên trách).

(2) "Thực ra là muốn dạy con..." chỉ là lời nói quanh co (Hãy dựa trên lập trường của trẻ để phán đoán).

(3) Đừng chịu đựng một mình (Hãy làm những gì mà bản thân bạn có thể làm).

(4) Nên đứng trên lập trường của trẻ hơn là lập trường của cha mẹ chúng (Sinh mệnh của trẻ là trên hết).

(5) Ngược đãi có thể xảy ra ở ngay xung quanh bạn (Nó không phải là việc gì quá đặc biệt).

Hãy thử đặt mình vào vị trí
của trẻ - "phía bị trách mắng"
để suy ngẫm!

"Ngược đãi trẻ em" là gì?

(1) Ngược đãi thân thể (hành vi bạo lực như đánh, đá...).

(2) Ngược đãi tinh dục (thực hiện các hành vi dâm ô hoặc bắt trẻ thực hiện các hành vi dâm ô).

(3) Bỏ rơi (lười biếng trong việc giám hộ trẻ).

(4) Ngược đãi tâm lý (các hành động và lời nói làm tổn thương sâu sắc tới trái tim trẻ)(*).

(*) Do sự sửa đổi của luật năm 2006, các hành vi sau cũng được xác định là ngược đãi trẻ em:

- Làm ngơ trước sự ngược đãi của người sống cùng không phải là cha mẹ (giống như (3) ở trên)
- Sử dụng bạo lực đối với vợ (hoặc chồng) trước mặt con (giống như (4) ở trên).

Số cuộc tư vấn về ngược đãi trẻ em ở Trung tâm tư vấn trẻ em

So với năm 1990, số vụ trong năm 2008^(*) tăng gấp 39 lần (Năm 1990: 1.101 vụ; năm 2008: 42.664 vụ, số liệu của Bộ sức khỏe, lao động và phúc lợi Nhật Bản).

Có những trẻ em cần sự giúp đỡ đặc biệt

Có những trường hợp cha mẹ cảm thấy khó khăn trong việc nuôi dạy con khi trẻ "gặp khó khăn trong giao tiếp bằng ngôn ngữ", "nghịch ngợm, hiếu động không lúc nào chịu ngồi yên"... Đó có thể là vấn đề riêng của từng trẻ, nhưng cũng có khả năng trẻ bị mắc chứng tăng động giảm chú ý (LD.ADHĐ). Đây là chứng bệnh bẩm sinh chứ không phải là do cách nuôi dạy trẻ. Nếu như bạn lo lắng về sự phát triển của trẻ, đừng chịu đựng đau khổ một mình mà hãy chia sẻ với các chuyên gia ở các trung tâm tư vấn địa phương càng sớm càng tốt. Bằng việc phát hiện sớm và tiếp nhận lời khuyên của các chuyên gia và tiến hành các biện pháp hiệu quả, có thể cải thiện được tình hình khó khăn mà trẻ đang mắc phải.

Ngoài ra, chính phủ cũng thiết lập các website cung cấp thông tin giáo dục và địa chỉ tư vấn về vấn đề khuyết tật trong phát triển của trẻ nhằm khai

sáng sự hiểu biết cho người dân nói chung và những người làm công tác giáo dục trẻ khuyết tật nói riêng. Các cha mẹ Nhật có thể truy cập theo địa chỉ sau:

Trung tâm thông tin giáo dục khuyết tật phát triển (Viện nghiên cứu tổng hợp giáo dục đặc biệt quốc gia Nhật Bản):

<http://icedd.nise.go.jp>

Trung tâm thông tin khuyết tật phát triển (Bộ sức khỏe, lao động và phúc lợi):

<http://www.rehab.go.jp/ddis/index.html>

Hãy thử nghĩ đến khả năng trẻ
có khuyết tật về sự phát triển!

Khuyết tật về sự phát triển là gì?

Ở đây, khuyết tật phát triển được giải thích dựa vào quy định trong "Luật trợ giúp người khuyết tật phát triển của Nhật Bản".

Việc biết được trẻ em khuyết tật được phân loại vào nhóm nào là rất quan trọng, nhưng hiểu biết về cách ứng phó có hiệu quả dựa trên đặc tính cơ bản của sự khuyết tật đó còn quan trọng hơn.

1. LD (Khuyết tật học tập: Learning Disabilities)

LD chỉ tình trạng trẻ không chậm phát triển về mặt trí tuệ nói chung, nhưng trong các năng lực như nghe, nói, đọc, viết, tính toán, suy luận thì thể hiện sự khó khăn trông thấy đối với việc học tập và sử dụng các đồ vật nhất định.

Nguyên nhân được cho là có khuyết tật chức năng nào đó ở hệ thần kinh trung ương như não bộ. Các khuyết tật như khuyết tật thị giác, yếu tố môi trường không phải là nguyên nhân trực tiếp.

2. ADHD (Tăng động giảm chú ý: Attention - Deficit/Hyperactivity Disorder)

ADHD là khuyết tật trong năng lực chú ý và tính hiếu động theo độ tuổi hoặc là khuyết tật của hành động có cả hai đặc trưng này, gây khó khăn cho việc học tập và hoạt động xã hội. Triệu chứng được biểu hiện trước khi trẻ 7 tuổi và tình trạng đó sẽ tiếp tục. Người ta cho rằng nguyên nhân là do chức năng nào đó ở hệ thần kinh trung ương như não bộ gặp vấn đề.

3. Tự kỷ

Chứng tự kỷ thường được biểu hiện ra trước khi trẻ lên 3 tuổi, là khuyết tật hành động với đặc trưng là sự khó khăn trong hình thành mối quan hệ xã hội với người khác, chậm phát triển ngôn ngữ, có mối quan tâm, hứng thú hẹp và rất nhạy cảm với những thứ nhất định nào đó. Người ta cũng cho rằng, nguyên nhân của khuyết tật này là do chức năng nào đó ở hệ thần kinh trung ương như não gặp vấn đề.

Trong các chứng tự kỷ, người ta gọi chứng tự kỷ không đi kèm với sự chậm phát triển trí tuệ là "tự kỷ chức năng cao". Bên cạnh đó, chứng bệnh Hội chứng rối loạn tự kỷ (Asperger Syndrome) cũng có đặc trưng thể hiện ở sự khó khăn trong hình thành mối quan hệ xã hội với người khác, có mối quan tâm và hứng thú hẹp, có sự nhạy cảm đặc biệt với những vật nhất định nhưng nó không đi kèm với sự chậm phát triển về trí tuệ và ngôn ngữ.

* Người ta cũng gọi chung các khuyết tật có đặc trưng trùng khớp với chứng tự kỷ là khuyết tật phát triển ở nghĩa rộng hay Hội chứng rối loạn phổ tự kỷ (Autistic Spectrum Disorder)^(*).

Những trẻ em phải lấy tivi làm bạn thật đáng thương

Nếu trẻ em mãi mê với tivi, trò chơi điện tử, video, máy tính, điện thoại,... thì sẽ có ảnh hưởng xấu đến sự trưởng thành khỏe mạnh của tâm hồn. Trẻ sẽ thiếu trải nghiệm tiếp xúc với con người và thiên nhiên, không phát triển được năng lực xây dựng mối quan hệ với con người và lòng quan tâm tới người khác, cảm giác thực về sự sống và cái chết hời hợt, không phân biệt được hiện thực và giả tưởng...

Hãy tạo cơ hội cho trẻ tham gia vào các hoạt động vui chơi với bè bạn, trải nghiệm, tiếp xúc với thiên nhiên; đồng thời tạo ra các quy định để ngăn ngừa việc trẻ say mê quá mức tivi, trò chơi điện tử, video, máy tính, điện thoại,... và giúp trẻ có thói quen tuân thủ các quy định đó. Ví dụ như khi chọn các phần mềm trò chơi điện tử trên tivi, phải chú ý đến các dấu hiệu thể hiện độ tuổi của đối tượng sử dụng tùy theo nội dung trò chơi.

Mặt khác, cha mẹ hãy cùng xem những chương trình có ích với con và cùng con thảo luận về những chủ đề đó.

Dấu hiệu thể hiện độ tuổi đối tượng do CREO (Cơ quan kiểm định giải trí máy tính) thực hiện thông qua việc tiến hành đọc các phần mềm trò chơi dùng cho gia đình và xác định, thể hiện độ tuổi đối tượng tùy theo từng trò chơi. Tổ chức này tiến hành điều tra xem sự thể hiện bạo lực, tính dục và nội dung phản xã hội trong nội dung từng trò chơi ở mức độ nào, sau đó quyết định độ tuổi của đối tượng sử dụng.

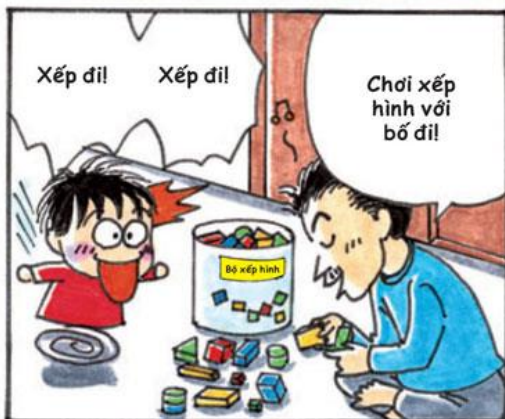
Thông tin về hệ thống CREO và tình hình kiểm định các trò chơi có thể tìm thấy ở địa chỉ sau:

<http://www.cero.gr.jp/rating.html>

Không được để trẻ say mê quá mức tivi và trò chơi điện tử!



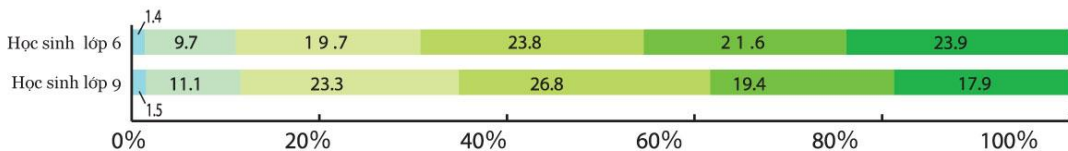
Câu chuyện nhà Honwaka



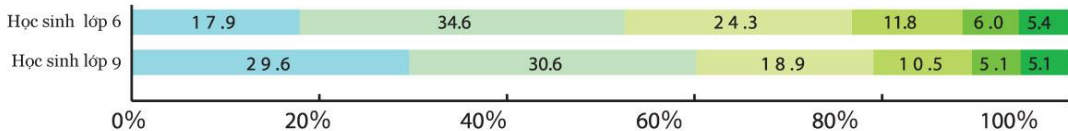


Thời gian xem tivi và video

Mỗi ngày (từ thứ hai đến thứ sáu) xem tivi, video, DVD bao lâu?

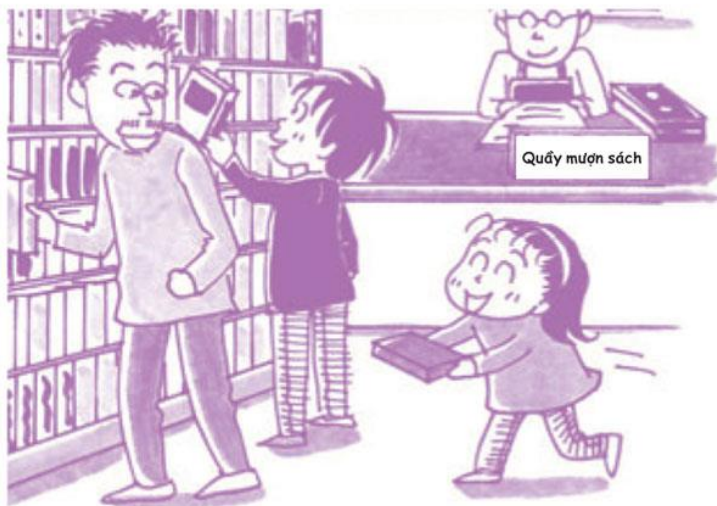


Hoàn toàn không xem Dưới 1 tiếng 1-2 tiếng 2-3 tiếng 3-4 tiếng Trên 4 tiếng Không trả lời



Hoàn toàn không chơi Dưới một tiếng 1-2tiếng 2-3tiếng 3-4 tiếng Trên 4 tiếng Không trả lời

Nguồn: "Điều tra tình hình học lực-học tập toàn quốc năm 2009 (1.160.000 học sinh lớp 6, 80.000 học sinh lớp 9)", Bộ giáo dục, văn hóa, thể thao, khoa học và công nghệ Nhật Bản



Cách sử dụng điện thoại, máy tính

Điện thoại di động và internet là công cụ có ích hay có hại cho trẻ em còn tùy thuộc vào cách sử dụng. Do nó có thể kết nối tức thời với thông tin bên ngoài thế giới, cho nên khả năng trẻ em sẽ tiếp xúc với những mối nguy hiểm chưa từng biết tới cũng cao hơn.

Cha mẹ hãy cùng trẻ thảo luận xem "tại sao con lại muốn sử dụng" rồi quyết định có cho trẻ dùng hay không trên cơ sở của sự đồng thuận.

Khi cho trẻ dùng cần đặt ra các quy định trong gia đình đối với địa điểm, thời gian, mục đích sử dụng phù hợp với các giai đoạn phát triển của trẻ như: thiết lập chức năng lọc web, không được mang điện thoại di động vào phòng khi ngủ, không được dùng sau 10 giờ đêm trở đi...

Đồng thời, cha mẹ cũng cần dạy trẻ nên cẩn thận với việc sử dụng điện thoại ở nơi công cộng với chế độ cài đặt "im lặng" và các phương pháp bảo vệ bản thân trước các nguy cơ như: không cho người lạ biết thông tin cá nhân, không gặp người lạ.

Cả nhà hãy cùng nhau suy nghĩ về
cách thức sử dụng điện thoại di động
và máy tính!

Cả nhà hãy cùng nhau trao đổi về
đạo đức thông tin

Trong giao tiếp qua internet như trang web và email, do đối phương mà mình giao tiếp không nhìn thấy mặt, nên chỉ một nguyên nhân nhỏ cũng dễ phát triển thành rắc rối. Ngoài ra, còn có trường hợp "bắt nạt trên Internet"

như vu cáo bằng những lời lẽ chỉ trích gay gắt gây tổn thương cho đối phương hoặc gửi các email nói xấu, khủng bố tinh thần. Trong cuộc sống thường ngày, việc dạy cho con hiểu rằng, trong giao tiếp với người không nhìn thấy mặt để ẩn chứa sự nguy hiểm và dễ làm cho đối phương bị tổn thương là rất quan trọng.

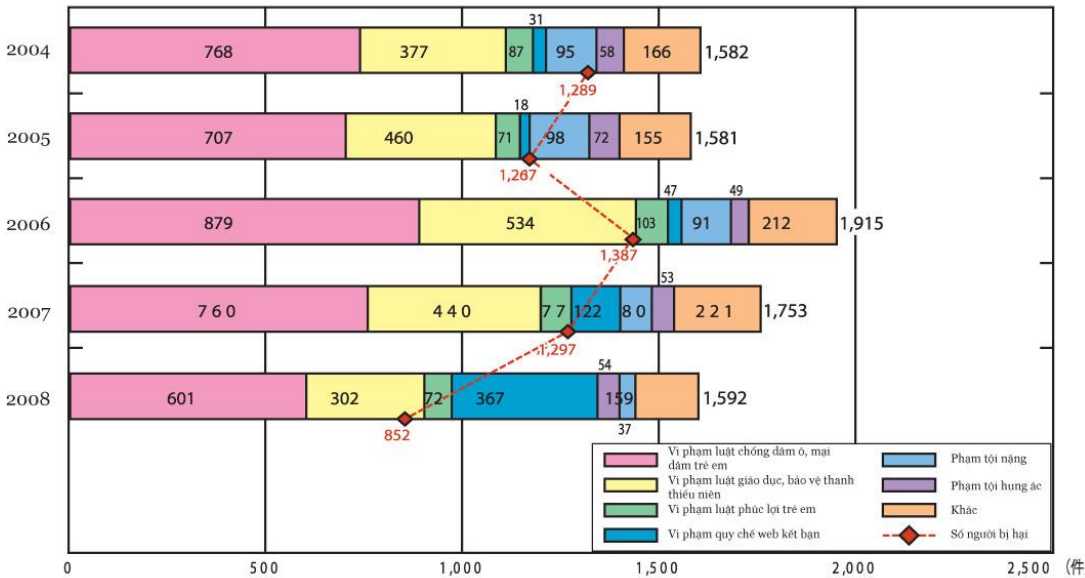
Ví dụ về quy định sử dụng điện thoại trong gia đình

- Không sử dụng khi đang ăn cơm hoặc khi có mặt cả gia đình.
- Khi sử dụng trong nhà phải dùng nó ở phòng khách.
- Khi mang đến trường học phải tuân thủ theo nội quy của trường.
- Không dùng theo cách làm tổn thương người khác.
- Tuyệt đối không trả lời mail từ người lạ.
- Không được cho người lạ biết về bản thân mình (tên, địa chỉ, số điện thoại, địa chỉ hộp thư).
- Khi vi phạm quy định hoặc trong trường hợp làm phát sinh điều có hại thì sẽ bị cấm sử dụng điện thoại di động.

Đề bảo vệ trẻ em khỏi thông tin có hại

Trên internet tràn ngập các thông tin có hại cho trẻ em. Ở trên đã đưa ra một trong các công cụ hữu ích để bảo vệ trẻ em khỏi thông tin có hại là "bộ lọc web"^(*), nhưng điều quan trọng nhất là việc phụ huynh nên dõi xem trẻ em đang làm gì trên internet.

Trong số 852 người bị hại năm 2008 có 724 người dưới 18 tuổi, trong đó có 714 người bị hại là trẻ em sử dụng điện thoại (98.6%)



Nguồn: "Về tình hình điều tra các vụ liên quan đến các web kết bạn năm 2008", Cục cảnh sát Nhật Bản

Thông tin liên quan đến đạo đức thông tin và phần mềm lọc web của Nhật Bản

- Bộ giáo dục, văn hóa, thể thao, khoa học và công nghệ Nhật Bản - Trung tâm hỗ trợ giờ học "đạo đức thông tin": <http://sweb.nctd.go.jp/support/index.html>

- Hiệp hội Internet:

"Về quy tắc sử dụng internet": <http://iajapan.org/rule/>

"Về phần mềm lọc web": <http://ww.iajapan.org/rating/>

- Hội liên hiệp phòng chống tội phạm toàn quốc:

"Đề thiếu niên an tâm sử dụng internet":

<http://www.iajapan.org/zenboren/ansin2002.html>

- Hiệp hội doanh nghiệp thông tin điện tín (TCA):

"Về sử dụng điện thoại di động, PHS-Dịch vụ hạn chế truy cập các web có hại": <http://www.tca.org.jp/mobile/filtering.html>

Cho trẻ làm việc nhà để trưởng thành

Đằng sau những lời nói, hành động lấy bản thân mình làm trung tâm và chậm tự lập của trẻ là sự tồn tại của việc trẻ chưa trang bị cho mình tư duy về trách nhiệm của bản thân. Dường như nhiều bậc cha mẹ có xu hướng nuông chiều con làm thay con mọi việc và không dạy con "tự làm những việc của bản thân".

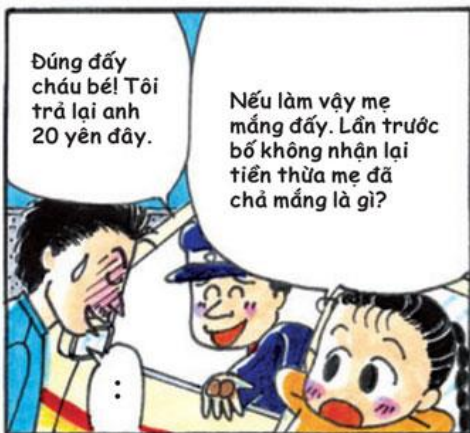
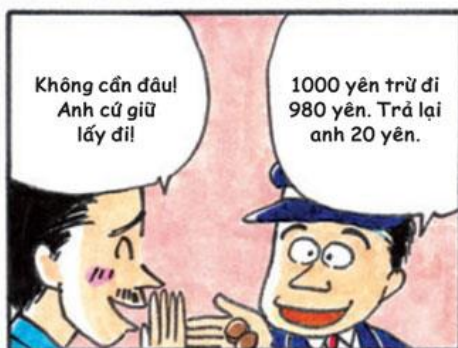
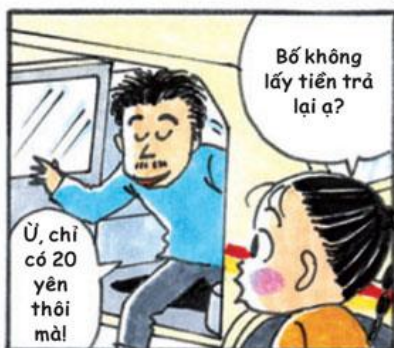
Việc quyết định các quy tắc trong gia đình như số tiền tiêu vặt, giúp đỡ bố mẹ tùy theo độ tuổi để thúc đẩy trách nhiệm và sự tự lập tương ứng với sự trưởng thành của trẻ rất quan trọng. Trải nghiệm "mua thứ mình thích bằng tiền tiêu vặt của mình" đối với trẻ em sẽ trở thành thứ không gì có thể thay thế được.

Bên cạnh đó có thể nói việc giúp đỡ bố mẹ là bước đi đầu tiên học về việc nhà cần thiết tối thiểu cho cuộc sống. Việc trẻ có thể đi mua sắm hay sắp xếp, thu dọn trong nhà sẽ làm cho trẻ tự tin hơn.

**Hãy giáo dục tinh thần trách
nhiệm và sự tự tin cho trẻ!**



Câu chuyện nhà Honwaka



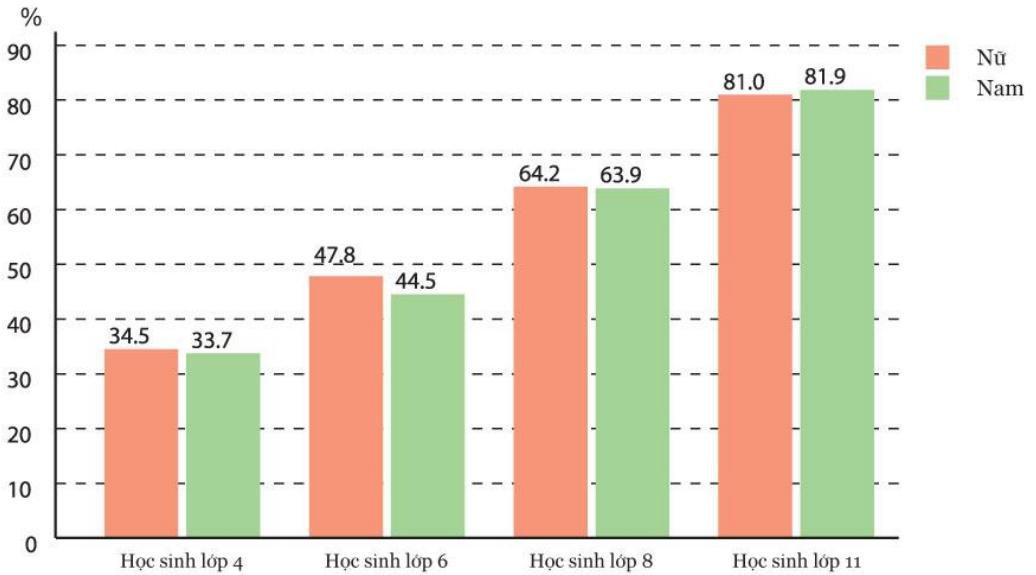
Khi trẻ có phòng riêng, hãy nghĩ đến việc tạo ra quy tắc

Hiện nay xuất hiện rất nhiều vấn đề liên quan đến chuyện phòng riêng của trẻ. Ví dụ như, trẻ em giam mình trong phòng; những lời chú ý của cha mẹ không chuyên được tới con hay những cuộc trò chuyện giữa bố mẹ và con giảm... Bên cạnh đó, cũng có trường hợp phòng của con trở thành nơi phạm tội.

Để phòng riêng của trẻ trở thành nơi hữu ích cho sự trưởng thành của trẻ thì cần phải có quy tắc. Từng gia đình hãy đặt ra các quy tắc khi cho trẻ phòng riêng để cha mẹ có thể nắm chắc được tình hình của con như: phải xuất hiện ở phòng khách trước khi vào phòng riêng, không được khóa trái cửa phòng, trước khi đưa bạn thân vào phòng phải giới thiệu với cha mẹ, cha mẹ với trách nhiệm của mình khi cần có thể vào phòng con...

Về tình trạng phòng riêng của trẻ em

① Tỷ lệ trẻ em trả lời "có phòng riêng"



② Tỷ lệ học sinh đáp "có khóa trái phòng riêng" trong số những học sinh trả lời "có phòng riêng" (%)

	Học sinh lớp p 4	Học sinh lớp p 6	Học sinh lớp p 8	Học sinh lớp p 11
Nữ	8.4	6.2	8.2	13.7

Nam	12.6	9.4	11.6	10.2
-----	------	-----	------	------

Chú thích: Đối tượng điều tra vào khoảng 2000 người/khối lớp

Nguồn: "Điều tra về sức khỏe tâm hồn và thói quen đời sống của học sinh", 2002, Bộ giáo dục, văn hóa, thể thao, khoa học và công nghệ Nhật Bản

Không được để cửa phòng
con bị đóng kín!

5. THỜI KỲ DẬY THÌ CỦA TRẺ

Cả cơ thể và tâm hồn chuyển thành người lớn



Thời kỳ dậy thì có thể được chia thành ba thời kỳ: Thời kỳ bắt đầu với tình trạng cả cơ thể và tâm hồn đều chưa hẳn là người lớn, nhưng cũng không còn hoàn toàn là trẻ con (sơ kỳ), tiếp theo là thời kỳ với trạng thái trung gian giữa người lớn và trẻ em (trung kỳ) và cuối cùng là tình trạng cả thân thể và tâm hồn người lớn được xác lập (hậu kỳ)^(*).

**Cả thân thể và tâm hồn đều chưa hẳn
là người lớn, nhưng cũng không
hoàn toàn là trẻ con**

Tuổi dậy thì là thời kỳ mà sự trưởng thành về tâm hồn không theo kịp sự trưởng thành về cơ thể, nên trẻ em nào cũng dễ rơi vào tâm trạng bất an.

Trẻ em sẽ đối diện với những ý nghĩ như "mình là ai?", "mình nên sống như thế nào?" và bắt đầu nhận thức được rằng, "có một bản thân khác" đang nhìn vào mình. Chỉ một việc nhỏ trẻ cũng dễ bị kích động hoặc ngược lại có thể bị tổn thương và trở nên trầm uất. Mối quan tâm tới người khác giới dâng cao, trở nên khép kín đối với thầy cô, cha mẹ và bắt đầu giữ các bí mật của riêng mình.

Trái ngược với sự thay đổi nói trên của tâm hồn, cơ thể lại tiến triển mạnh mẽ thành thân thể của người lớn. Ở nữ giới bắt đầu có kinh nguyệt và nam giới bắt đầu xuất tinh. Ngoài ra, các xung động về tính dục có mối quan hệ tới hàng loạt các hành động rắc rối, phong phú bao gồm cả các tội ác tình dục.

Vì vậy, trước hết cha mẹ cần phải làm sâu sắc sự hiểu biết của mình về tuổi dậy thì của trẻ.

Hãy có hiểu biết sâu sắc về tuổi dậy thì!

Trong giai đoạn dậy thì trẻ em rất dễ bị ảnh hưởng bởi bạn bè

Trong thời kỳ dậy thì, sự tồn tại của bạn bè có khi còn quan trọng hơn cả gia đình.

Cũng có khi trẻ coi trọng quy tắc của bạn bè hơn là gia đình và có thể nói dối cả cha mẹ để bảo vệ mối quan hệ bạn bè. Vì vậy, ảnh hưởng từ bạn bè là rất lớn và dễ phát sinh vấn đề bất nạt. Cha mẹ cho dù có lo lắng thì cũng không cần phải tra hỏi chi tiết nhưng thông qua các cuộc nói chuyện thông thường hãy cố gắng hiểu các mối quan hệ giữa con và bạn bè.

Hãy biết về bạn bè của con!





Câu chuyện nhà Honwaka



Bạn có nhận ra các dấu hiệu của con?

Người ta cho rằng, những vụ "bắt nạt phạm pháp" của những "trẻ em bình thường" đang tăng lên.

Tuy nhiên, cho dù nhìn qua là "trẻ bình thường" đi nữa thì chắc chắn trước đó đã phát ra các tín hiệu. Trong rất nhiều trường hợp dường như cha mẹ đã bỏ qua hoặc có nhận ra nhưng làm ngơ trước chúng.

Khi nhận ra các dấu hiệu, các bậc cha mẹ hãy thảo luận kỹ và cố gắng tìm cách nói chuyện với con để nỗ lực tìm ra đầu mối. Đừng làm ngơ trước hành động của con và khi cần thiết cần dừng cảm tìm kiếm sự tư vấn ở các trung tâm giáo dục, tư vấn giáo dục gia đình, ban tư vấn thiếu niên của cảnh sát, trung tâm tư vấn trẻ em, giáo viên, chuyên gia tư vấn trường học...

Các dấu hiệu thường có trước khi phạm pháp

- Phàn nàn về sự khó chịu của cơ thể.
- Hưng phấn quá mức đối với những việc nhỏ nhặt.
- Có thái độ gay gắt với những người xung quanh.
- Quần áo, phong cách đột nhiên trở nên lòe loẹt.
- Sử dụng tiền một cách phung phí, sở hữu những thứ đắt tiền.
- Thành tích học tập đột ngột sa sút, ngại đến trường, rời trường sớm.

Bắt nạt là hành vi đáng xấu hỗ với tư cách một con người

Bắt nạt là hành vi đê tiện. Việc cho rằng lỗi thuộc về trẻ bắt nạt nhưng "trẻ bị bắt nạt cũng có lý do riêng để bị bắt nạt" là hoàn toàn sai lầm. Cho dù là đùa, chơi xấu, hay chỉ định làm cho người khác bất ngờ đi chẳng nữa thì sự khổ sở, đau đớn của phía bị bắt nạt có khi trầm trọng đến độ sẵn sàng tìm đến cái chết. Việc làm ngơ hay giả vờ không thấy việc bắt nạt cũng tương tự. Cha mẹ cần trò chuyện nghiêm túc với trẻ về những điều đó. Và giả sử như khi biết trẻ nhà mình bắt nạt trẻ khác thì ngay lập tức phải buộc trẻ chấm dứt.

Ngược lại, khi cảm thấy con mình bị bắt nạt thì hãy mau chóng trò chuyện với con. Chính những trẻ có trái tim nhân hậu lại thường hay bị bắt nạt và có trường hợp không biết bày tỏ nỗi khổ với ai. Hơn nữa, hãy nói với con rằng, cha mẹ luôn dõi theo con từng ngày, nên nếu có chuyện gì dù nhỏ thì cũng hãy nói với cha mẹ. Không ai ngoài gia đình sẽ dõi theo từng hành động nhỏ của con. Hãy phát hiện ra những thay đổi nhỏ của con và ngăn chặn nỗi lo lắng cũng như đau khổ của chúng.

Nếu phát hiện ra con đang bị bắt nạt hãy liên lạc ngay với trường học. Để bảo vệ trẻ bị bắt nạt hãy tìm kiếm sự tư vấn xem có thể làm gì. Tùy theo từng trường hợp cụ thể mà có thể cần phải đổi lớp hay chuyển trường.

**Cả gia đình hãy cùng nhau
nghiêm túc suy nghĩ về hành
vi bắt nạt!**

Các biện pháp ứng phó với vấn đề bạo lực trong trường học

	Học sinh tiểu học	Học sinh trung học cơ sở
Nỗ lực tạo ra sự hiểu biết chung giữa các giáo viên thông qua các cuộc họp	93%	93.8%
Đưa ra vấn đề bắt nạt và tiến hành chỉ đạo nó trong hoạt động của lớp, giờ đạo đức	90.1%	91.5%
Thông qua hoạt động của hội học sinh, xúc tiến việc tạo ra mối quan hệ con người giữa học sinh với học sinh, để trẻ suy nghĩ về vấn đề bắt nạt	56.1%	63.6%
Tích cực sử dụng tư vấn học đường, nhân viên tư vấn, nhân viên y tế	44.5%	71.7%
Nỗ lực làm phong phú thể chế tư vấn giáo dục như xây dựng tổ chức trong trường học nhằm đối phó với vấn đề bắt nạt	67.0%	70.1%
Liên kết với các cơ quan chuyên môn như trung tâm giáo dục và các cơ quan tư vấn ngoài trường học khi xin tư vấn	29.9%	35.8%

Công bố kế hoạch chỉ đạo, phương phân đối với nạn bắt nạt ở trường học và cố gắng có được sự lý giải của phụ huynh cũng như người dân địa phương	31.0%	30.2%
Tạo ra các cơ hội hợp tác với các đoàn thể có liên quan tới địa phương và PTA	25.0%	25.9%
Liên kết, hợp tác với các cơ quan địa phương nhằm đối phó với vấn đề bắt nạt	14.8%	18.2%

Cơ cấu so sánh: Tỷ lệ phần trăm đối với tổng số trường học ở từng nội dung (Tiểu học: 22.878 trường, Trung học cơ sở: 11.019 trường).

Số liệu lấy từ "Điều tra về các vấn đề hành động của học sinh và vấn đề chỉ đạo học sinh" năm 2006, Bộ giáo dục, văn hóa, thể thao, khoa học và công nghệ Nhật Bản.

Ăn trộm không phải là trò chơi mà là hành vi phạm tội

Có những đứa trẻ phạm tội trộm cắp với lý do như muốn "tìm kiếm cảm giác mạnh", thích "trò chơi cảm giác", "vì bạn bè cũng làm thế". Thậm chí, nhiều em còn không có cảm giác rằng mình "đang làm điều xấu".

Cha mẹ cần nói rõ những điều gì là xấu và làm cho con hiểu rõ rằng, ăn trộm hay lấy cắp xe đạp thực sự là hành vi phạm tội.

Khi trẻ lỡ ăn trộm thì phải nghiêm khắc trách mắng, cùng với trẻ xin lỗi người bị hại, dạy trẻ biết chân thành nhận lỗi và quyết tâm không tái phạm.

Số lượng thiếu niên phạm tội hình sự: 90.966 người (số liệu năm 2008, so với năm trước giảm 11.9%). Số thiếu niên trên 1000 dân là 12.4 người.

(Số liệu lấy từ "Sách trắng cảnh sát năm 2009", Tổng cục cảnh sát Nhật Bản)

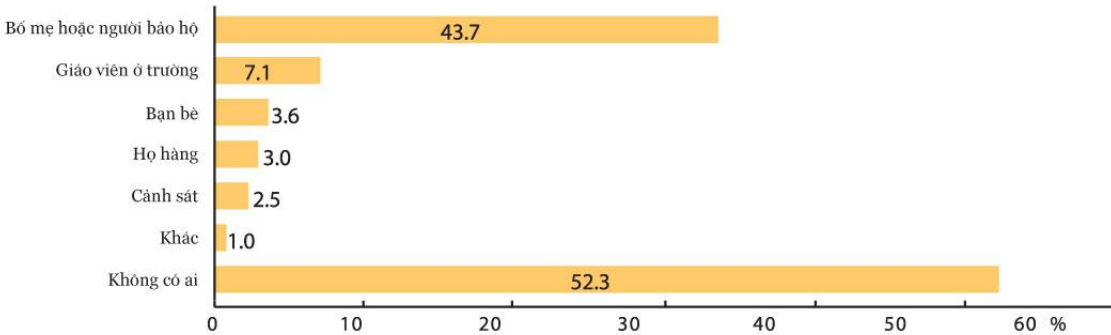
Không tha thứ cho hành vi trộm cắp!

Bạn có nghĩ rằng, việc trẻ hút thuốc lá và uống rượu không có gì là quan trọng?

Khoảng thời gian trước năm 20 tuổi là thời kỳ đặc biệt quan trọng đối với sự trưởng thành về tâm hồn và cơ thể của trẻ em. Y học đã chứng minh rằng, việc uống rượu và hút thuốc lá ở trẻ em sẽ gây ra nhiều ảnh hưởng xấu như trẻ vị thành niên dễ bị ngộ độc cồn cấp tính, những người bắt đầu hút thuốc khi còn vị thành niên dễ bị ung thư phổi hơn người không hút... Ngoài ra, uống rượu, hút thuốc còn làm cho cuộc sống của trẻ rối loạn và nó là con đường dẫn tới việc lạm dụng ma túy. Cha mẹ đừng quay lưng làm ngơ với việc uống rượu, hút thuốc và nghĩ rằng nó là việc nhỏ. Hãy giải thích cặn kẽ để con hiểu rằng, đó là hành vi phạm pháp và có hại cho cơ thể.

Cha mẹ và con cái phải hiểu được sự nguy hiểm của ma túy!

Đã từng hút thuốc và bị ai đó nhắc nhở



Nguồn: "Điều tra ý thức về các biện pháp ngăn chặn thiếu niên hút thuốc, uống rượu", 2008, Văn phòng chính phủ Nhật Bản

Chú thích: Đối tượng điều tra là người hút thuốc dưới 20 tuổi (195 người)

**Không cho phép trẻ uống rượu,
hút thuốc!**

**Đề trẻ tự cam kết "mình sẽ không
nhúng tay vào ma túy"**

Việc lạm dụng ma túy như thuốc gây ảo giác hiện đang lan rộng trong trẻ em. Nguyên nhân của tình trạng đó là việc có thuốc trong tay trở nên dễ dàng và trẻ em không hiểu được sự nguy hiểm của thuốc, cảm giác tội lỗi trở nên hời hợt như hiểu lầm là "có tác dụng giảm cân".

Người bán chỉ nói những gì có lợi cho mình. Vì vậy, việc cha mẹ có thái độ cương quyết thể hiện rằng, chỉ dùng ma túy một lần cũng là phạm tội rất quan trọng. Hãy trò chuyện với con về việc thuốc rất khó bỏ và có

nguy cơ gây nghiện, việc thân thể và cuộc đời bị phá hủy cũng như nỗi đau khổ của người nghiện và những người xung quanh là rất lớn...

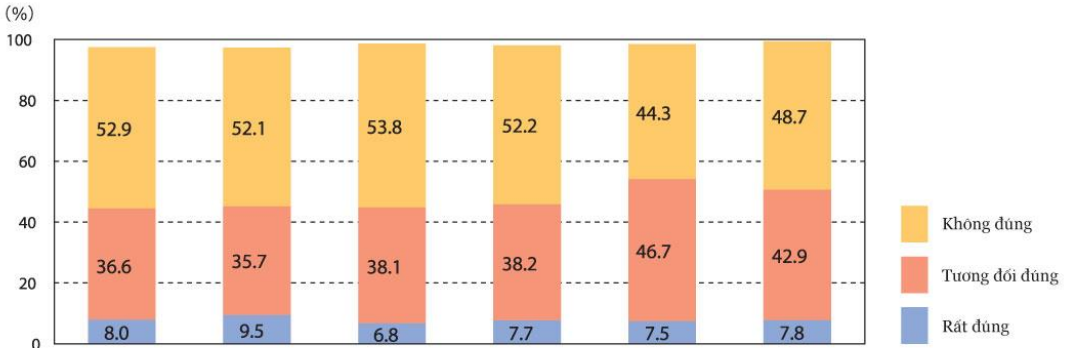
Cho dù có bị dụ dỗ thế nào đi chăng nữa thì mối quan hệ tin cậy giữa cha mẹ và con sẽ vẫn có tác dụng giúp con tự bảo vệ mình.

Cha mẹ và con cái phải hiểu được sự nguy hiểm của ma túy!

Trẻ không nghe lời là bằng chứng cho sự khởi đầu của tự lập

Khi đến tuổi dậy thì hay thời kỳ phản kháng, do sự trưởng thành của tinh thần không đuổi kịp sự trưởng thành về thân thể cho nên chỉ một việc nhỏ trẻ cũng dễ bị kích động và tổn thương sâu sắc. Bên cạnh đó, mối quan tâm tới người khác giới và tình dục dâng cao. Khi cái tôi mạnh lên, trẻ trở nên khép kín với bố mẹ và giáo viên, giữ các bí mật và tâm hồn trở nên mất ổn định trong quá trình thay đổi để trưởng thành. Vì vậy, cho dù trẻ có không nghe lời cha mẹ cũng không cần thiết phải dao động hay dồn ép trẻ. Đây là bằng chứng của sự khởi đầu tự lập và tách ra khỏi cha mẹ của trẻ. Đừng can thiệp quá mức mà hãy dõi theo và tin vào năng lực của con. Tuy nhiên, điều này khác với cách tiếp xúc dè dặt. Hãy quan sát con một cách bình tĩnh và nỗ lực tăng cường các cuộc nói chuyện thường ngày với con.

"Tôi không nghe lời cha mẹ"



Chú thích: Đối tượng điều tra ở mỗi khối lớp là 2000 người

Nguồn: "Điều tra về sức khỏe tâm hồn và thói quen đời sống của học sinh" (2002), Bộ giáo dục, văn hóa, thể thao, khoa học và công nghệ Nhật Bản.

**Hãy hiểu con và dõi theo con trong độ tuổi dậy
thì thay vì né tránh!**

Hạnh phúc là thứ phải giành giật mới có được

Có thể nói, hạnh phúc là việc được sống nhờ vào sự nâng đỡ của những gì mà trái đất đem lại như gia đình, bạn bè, không khí và nước. Điều cần thiết để trở nên hạnh phúc là nhận ra hạnh phúc có trong cuộc sống thường ngày, biết ơn và ném trái điều đó.

Việc tạo cho bản thân những thói quen từ nhỏ như sự biết ơn, coi trọng vật chất, giảm lượng rác thải, không ném rác ở biển hay núi, không sử dụng lãng phí điện, nước... rất quan trọng. Chính những việc nhỏ bé quanh mình đó sẽ nuôi dưỡng nên tâm hồn coi trọng môi trường của trẻ.

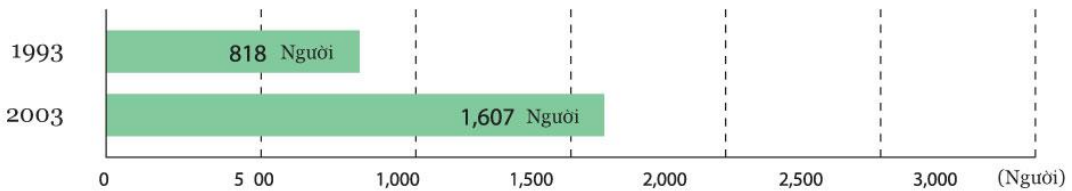
Hãy nuôi dưỡng tâm hồn quý trọng môi trường!

Giáo dục con đừng để bị lừa bởi các "dịch vụ hẹn hò" trá hình

Mua bán dâm núp dưới cái tên "dịch vụ hẹn hò" đang tăng lên. Phải cương quyết nói không với hành vi bán dâm để lấy tiền mua đồ hàng hiệu hay có tiền tiêu vặt.

Ngoài ra, người ta nói rằng, đằng sau hành động đó là những vấn đề thuộc về tình cảm. Việc đối mặt với các vấn đề và sự căng thẳng nội tâm như sự cô đơn không tìm ra nơi trú ngụ ở gia đình, trường học cũng rất quan trọng. Hãy quan tâm, yêu thương và lắng nghe con. Khi đó hãy làm cho con hiểu rằng, "dịch vụ hẹn hò" là mua bán dâm, phạm pháp và có nguy cơ bị lôi kéo vào băng đảng xã hội đen, ma túy, có nguy cơ dẫn đến có thai ngoài ý muốn, lây nhiễm các bệnh tình dục và để lại gánh nặng tinh thần về sau...

Số lượng các thiếu nữ được bảo hộ, giáo dục vì các hành vi tính dục vượt giới hạn



Nguồn: "Khái quát về tình hình bảo hộ và giáo dục thiếu niên trong năm 2003", Tổng cục cảnh sát Nhật Bản

Không cho phép trẻ tham gia
"dịch vụ hẹn hò"!

6. AN TOÀN VÀ SỨC KHỎE

Hãy làm thế nào để trẻ có cả tâm hồn và cơ thể khỏe mạnh



Em bé trong bụng mẹ đang trưởng thành từng ngày

Hút thuốc và uống rượu khi mang thai có ảnh hưởng xấu tới thai nhi. Nhiều thai nhi phải đối mặt với nguy cơ tử vong hoặc mắc bệnh bẩm sinh khi thai phụ hút thuốc. Uống rượu cũng có ảnh hưởng lớn tới sự phát triển của thai nhi. Ngoài ra, việc bỏ hoặc thành viên khác trong gia đình hút thuốc cũng có ảnh hưởng tới thai nhi. Thai nhi sẽ dễ mắc các bệnh như viêm khí quản, hen, đột tử...

Đừng hút thuốc ở gần phụ nữ mang thai hay trẻ em để đảm bảo sức khỏe của thai nhi và trẻ em.

Không hút lá và uống rượu khi mang thai!

Cha mẹ hãy cố gắng để trẻ được an toàn

Người ta thường nói, "đừng có rời mắt khỏi trẻ vì chúng có thể gặp tai nạn bất cứ lúc nào", nhưng việc trông chừng trẻ suốt 24 tiếng đồng hồ là việc khó khăn.

Hãy dự đoán trước hành động của trẻ và cố gắng phòng chống tai nạn. Ví dụ như những điều cần chú ý khi trẻ ở độ tuổi trước khi đi học là ăn hoặc uống nhằm dục phẩm, thuốc lá, ngạt thở, bong, ngã, ngạt nước. Đương nhiên ghế trẻ em ngồi phải được dùng đúng cách và không đặt những thứ trẻ em có thể cho vào miệng, bình nước nóng, nồi cơm điện ở nơi trẻ có thể với tay đến, không được cho trẻ tự tắm một mình. Ở ban công chú ý các vật có thể bị biến thành bệ để trèo leo, cần phải chú ý sửa đổi không gian sinh hoạt để làm sao giảm dần số lần phải quát con: "Không được!".

Hãy học cách phòng chống,
đối phó với nguy hiểm và tai
nạn có thể xảy ra với trẻ!

Chế độ ăn uống không điều
độ sẽ làm cho cả cơ thể và
tâm hồn rối loạn

Đối với trẻ đang trong thời kỳ phát triển về cơ thể và tâm hồn, ăn uống là việc vô cùng quan trọng.

Gần đây đang nảy sinh nhiều vấn đề có nguyên nhân xuất phát từ ăn uống như trẻ không ăn sáng, ăn một mình, khuynh hướng béo phì do hấp thụ quá mức chất dinh dưỡng, thói quen sinh hoạt không khoa học...

Để trẻ có được cơ thể khỏe mạnh, các bậc cha mẹ hãy cố gắng chuẩn bị bữa ăn cân bằng dinh dưỡng cho trẻ.

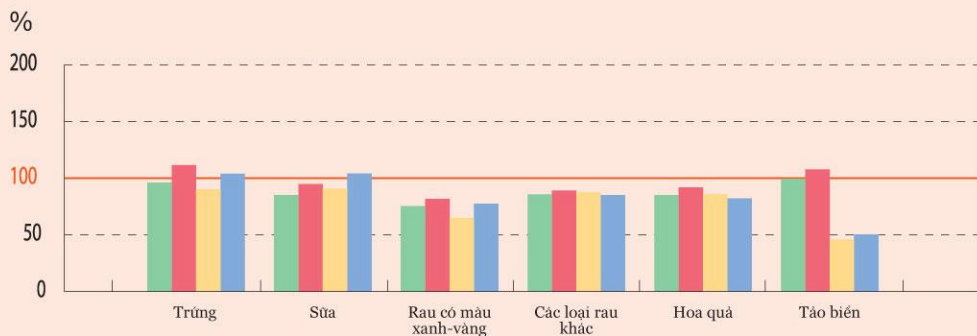
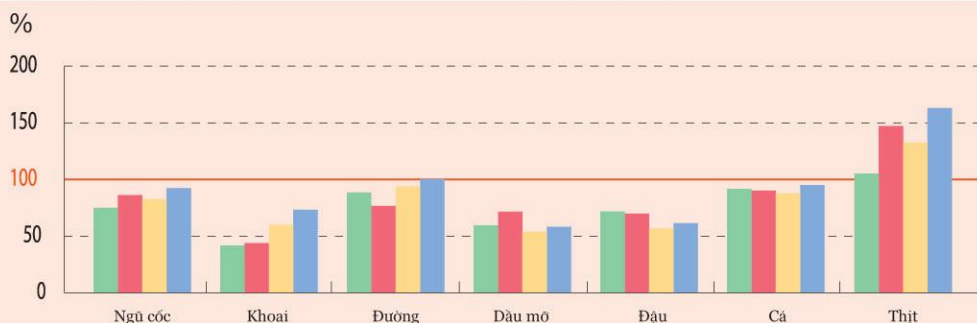
**Hãy cho trẻ ăn uống đảm bảo
cân bằng dinh dưỡng!**

Tỷ lệ thực phẩm chủ yếu của học sinh

Chú thích: Đối tượng điều tra gồm 339 học sinh tiểu học, 3395 học sinh trung học cơ sở

Về hướng dẫn cân bằng dinh dưỡng tham khảo web của Trung tâm dịch vụ thông tin đời sống ẩm thực <http://www.e-shokuseikatsu.com/> 100% là giá trị tiêu chuẩn (lượng an toàn để duy trì, bảo vệ sức khỏe thân thể và tâm hồn)

■ Nữ-Tiểu học ■ Nam-Tiểu học ■ Nữ-Trung học cơ sở ■ Nam-Trung học cơ sở



Nguồn: "Báo cáo điều tra về tình hình bữa ăn của học sinh năm 2002", Trung tâm chấn hưng thể thao Nhật Bản

Việc gia đình cùng nhau ăn uống rất quan trọng

Số trẻ em không ăn sáng đang ngày một tăng lên. Bên cạnh đó cũng phát sinh các vấn đề như béo phì hay ăn uống quá mức.

Việc ăn uống không chỉ có ảnh hưởng sâu sắc tới sức khỏe cơ thể mà còn tác động tới cả sự trưởng thành của tâm hồn. Những bữa ăn gia đình sum họp sẽ chuyển tải tình cảm yêu thương của cha mẹ tới con một cách tự nhiên. Nhờ đó, niềm hạnh phúc và sự tin cậy sẽ phát huy tác dụng mạnh mẽ đối với tâm hồn của trẻ.

Hãy cố gắng quy định những ngày nào đó trong tuần cả nhà sẽ cùng ăn và biến nó thành thói quen của gia đình.

Hãy coi trọng việc gia đình cùng ăn uống bên nhau!

Việc biết về nguy hiểm sẽ giúp trẻ có thể bảo vệ bản thân

Từ khi vào tiểu học phạm vi hoạt động đột ngột mở rộng, những trường hợp gặp phải tai nạn hay bị lôi cuốn vào các vụ án ở những nơi người lớn không để mắt tới không phải là ít.

Điều quan trọng là bản thân trẻ em phải biết được những gì là nguy hiểm và trang bị cho bản thân phương pháp phòng tránh mỗi nguy hiểm đó. Vì vậy, việc nhắc đi nhắc lại nhiều lần để trẻ hiểu như "Con đường trước nhà ban ngày rất nhiều xe ô tô, nên việc con đi bộ một mình là rất nguy hiểm.

Phải đi vòng xa hơn một chút, nhưng con hãy đi vòng qua con đường an toàn, ít xe khi cần đi đâu đó" là rất quan trọng.

Trong quá trình nhắc đi nhắc lại như vậy, trẻ sẽ biết các mối nguy hiểm và học cách phòng tránh.

Ngoài ra, cũng có những mối nguy hiểm không lường trước được. Cha mẹ cũng cần dạy cho con biết phải làm gì khi bị người lạ quấy rối.



Hãy dạy cho con về cách
thức phòng chống, xử lý các
mối nguy hiểm hay tai nạn!



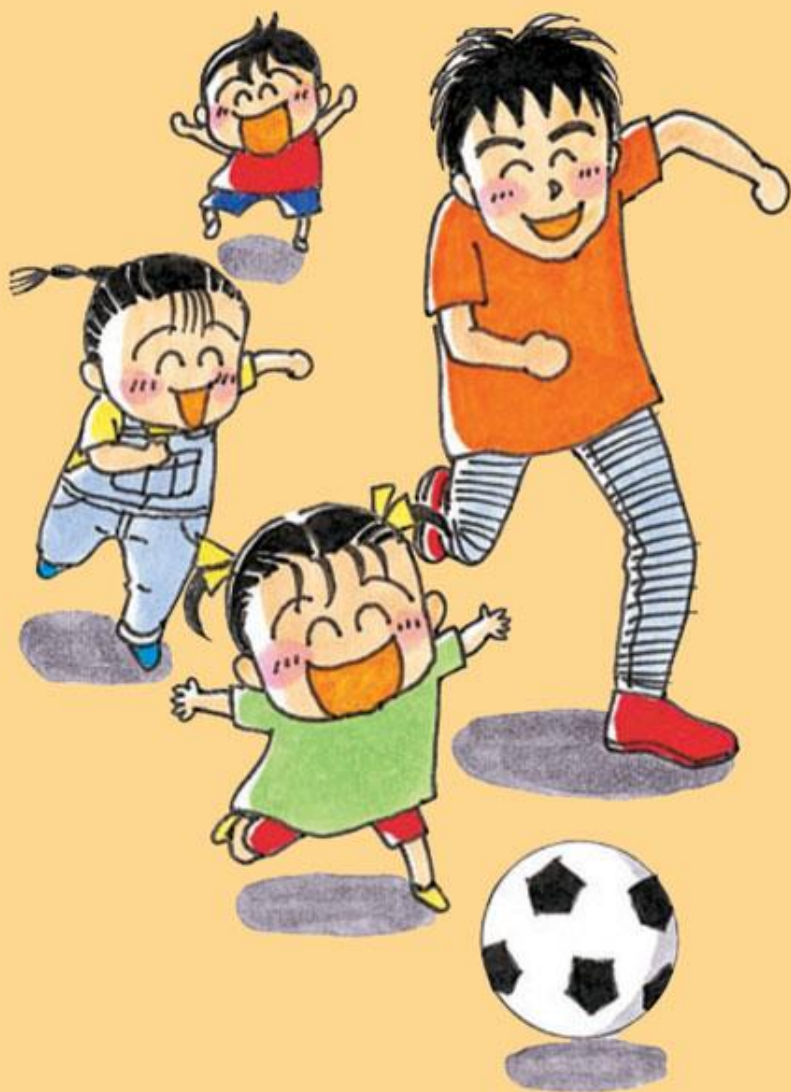
Câu chuyện nhà Honwaka



(*) 110 là số điện thoại khẩn cấp của cảnh sát Nhật.

7. VUI CHƠI -- TRẢI NGHIỆM CỦA TRẺ

Vui chơi giúp trẻ lớn lên



Vui chơi là công việc của trẻ em

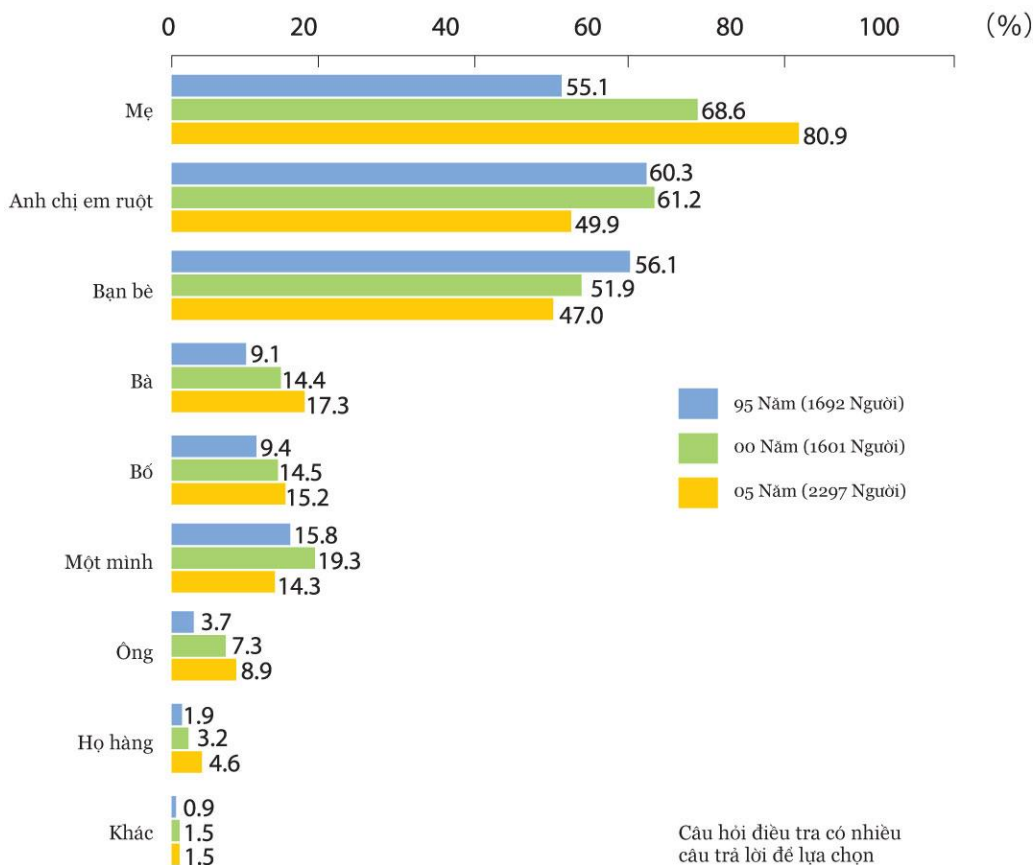
Vui chơi rất quan trọng đối với sự trưởng thành của tâm hồn trẻ thơ. Đặc biệt trẻ nhỏ thông qua hoạt động vui chơi để kích thích các giác quan phát triển. Tuy nhiên, cùng với sự suy giảm các cơ hội vui chơi, việc chuyển từ vui chơi, đùa nghịch ở ngoài trời vào chơi một mình ở trong nhà cũng là vấn đề đáng chú ý.

Ngoài ra, còn xuất hiện những trẻ "không thích vui chơi ngoài trời" vì nghiện tivi hoặc do cha mẹ quá bao bọc mà, ngại chơi ở bên ngoài vì sợ ngã đau, sợ bẩn,...

Hãy nhận thức về tầm quan trọng của việc vui chơi ngoài trời đối với trẻ và cho trẻ vui chơi thật nhiều.

**Hãy cho trẻ vui chơi thật nhiều ở
bên ngoài thiên nhiên!**

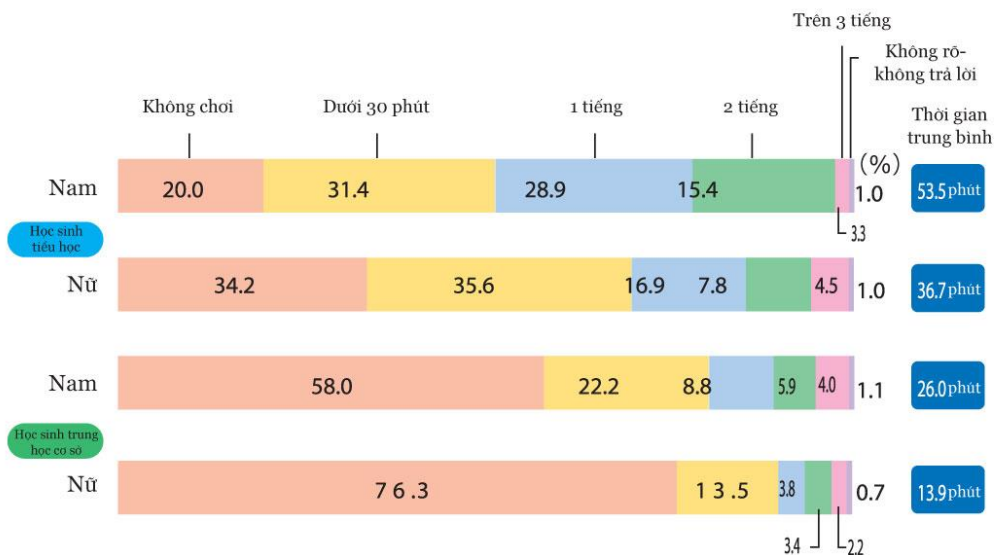
Bạn chơi cùng hàng ngày



Chú thích: Đối tượng điều tra là 3000 cha mẹ có con từ 0 đến 6 tuổi ở khu vực thủ đô

Nguồn: "Điều tra bằng bảng hỏi về đời sống trẻ em trong độ tuổi trước khi đi học lần 3", Viện nghiên cứu giáo dục Benesse năm 2005

Thời gian vui chơi, chơi thể thao ở ngoài trời



Chú thích: "Thời gian vui chơi, chơi thể thao ở ngoài trời" không bao gồm thời gian học và câu lạc bộ

Nguồn: "Điều tra thời gian cuộc sống sau khi tan học", 2008, Trung tâm phát triển nghiên cứu giáo dục Nhật Bản

Những trẻ em kêu "mệt quá", "mệt quá" đang tăng lên

Trẻ em thời nay ngay từ nhỏ đã bị câu thúc về thời gian và thời gian vui chơi đang bị cắt xén dần. Trong số những trẻ em không thể vui chơi thoải mái, có rất nhiều trẻ em đang thở than về sự căng thẳng của bản thân như "rất dễ mệt", "không có chuyện gì mà vẫn cảm thấy bực bội". Trẻ em mệt

khi có được thời gian tự do, thoải mái sẽ có thể chơi vui vẻ sáng tạo và phát triển cá tính. Cha mẹ cần đem lại sự thoải mái và thời gian vui vẻ cho con.



Hãy đem lại thời gian và sự thoải mái cho đời sống của trẻ!

Tỷ lệ phần trăm học sinh trả lời "Để trở nên mệt mỏi"



Chú thích: Điều tra về ý thức và tình hình thực tế đối với thời gian cuộc sống của học sinh từ tiểu học tới trung học phổ thông

Nguồn: "Điều tra thời gian cuộc sống sau khi tan học" (11/2008), Trung tâm phát triển nghiên cứu giáo dục Benesse

Tổng số học sinh từ lớp 5 tới lớp 11 là 8.017 người (số phiếu điều tra phát ra: 25.716 phiếu. Tỷ lệ thu về 31.2%)

Thể lực của trẻ em đang suy giảm

Đối với sự trưởng thành của trẻ em, việc vận động phù hợp và vui chơi thoải mái theo độ tuổi là rất quan trọng. Thể lực có được từ sự vận động sẽ trở thành nguồn động lực của cuộc sống con người. Tuy nhiên, hiện nay thể lực của trẻ đang suy giảm. Ngoài ra, đối với trẻ em trong thời kỳ trước khi đi học thì đây là thời kỳ trẻ học các vận động cơ bản như chạy, nhảy, ném và là thời kỳ quan trọng để trang bị cho bản thân các phương thức vận động. Hãy tạo cơ hội để trẻ tăng sự tiếp xúc, giao lưu với cha mẹ, đồng thời giúp trẻ học các vận động thân thể phong phú và dạy cho trẻ niềm vui vận động thông qua các trò chơi ngoài trời.

Hãy cùng trẻ vận động thân thể một cách vui vẻ!

Điều quan trọng trong đời người là học giữa thiên nhiên

Với trẻ em hiện nay, hoạt động vui chơi trong phòng với tivi và trò chơi điện tử đang tăng lên và vui chơi ngoài thiên nhiên đang ngày một giảm đi. Hãy khuyến khích trẻ chơi ở ngoài trời, dẫn trẻ đến nơi có thiên nhiên, làm cho trẻ cảm nhận được sự vui vẻ khi tiếp xúc với động thực vật, thiên nhiên. Cả gia đình hãy tham gia vào các hoạt động thân thiện với thiên nhiên ở địa phương, đôi khi cha mẹ hãy tách ra để con một mình tham gia vào các hoạt động đó.

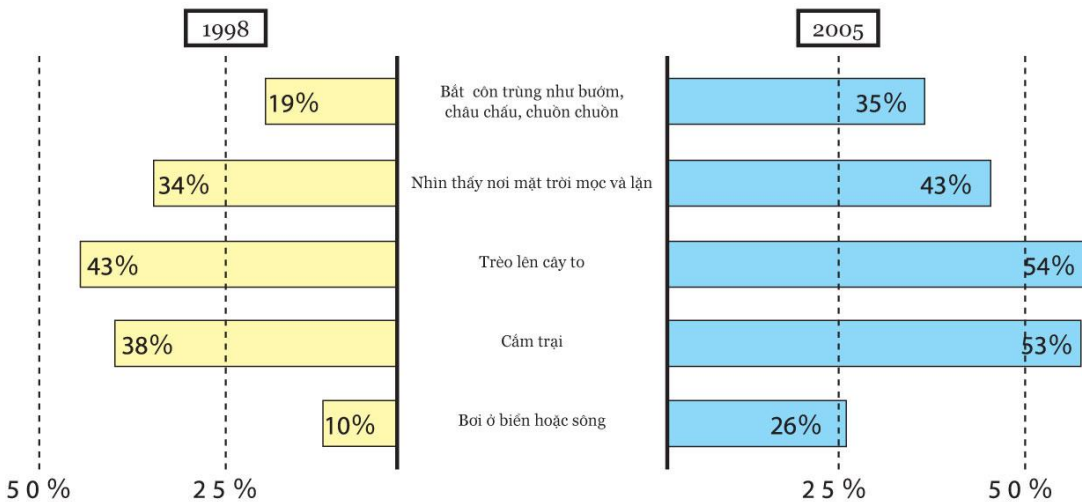
Bằng việc vui chơi giữa thiên nhiên, trẻ em sẽ được trải nghiệm sự ngạc nhiên, cảm động và cảm quan phong phú, đồng thời có được thái độ coi trọng tự nhiên, môi trường, học được tầm quan trọng của việc nhân nại.

Hãy cho trẻ em vui chơi giữa thiên nhiên!



Tỷ lệ phần trăm học sinh tiểu học, trung học cơ sở không có trải nghiệm thiên nhiên

"Hầu như không có" các trải nghiệm sau



Chú thích: Kết quả điều tra từ 14.000 người bao gồm học sinh lớp 4, 6, 8 ở các trường công lập trên toàn quốc.

Nguồn: "Báo cáo "Điều tra về tình hình thực tế liên quan tới hoạt động trải nghiệm tự nhiên của thanh thiếu niên" , 2006, Cơ quan chấn hưng giáo dục thanh thiếu niên quốc gia Nhật Bản



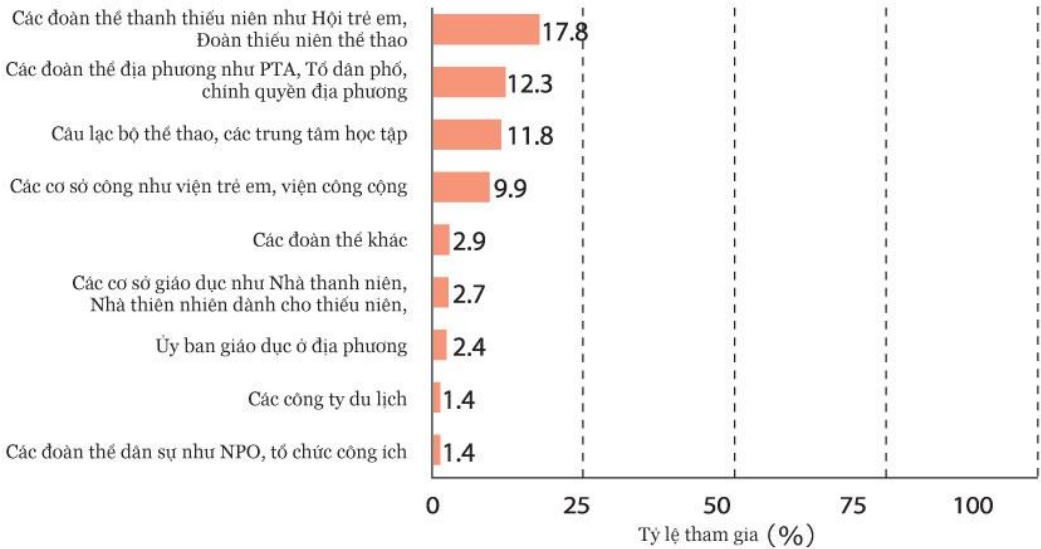
Vui chơi với bạn nhỏ hơn và bạn lớn hơn là điều rất quan trọng

Việc trẻ em có được cơ hội chơi với bạn bè cùng lứa tuổi từ giai đoạn vẫn còn bú sữa rất quan trọng. Đây là thời kỳ trẻ chưa biết nói và hay giành đồ chơi của nhau, nhưng trong quá trình như thế, trẻ em sẽ biết về "người khác" và học về "tính xã hội". Vì vậy mối quan hệ giữa các bậc cha mẹ cũng rất quan trọng.

Dần dần trẻ sẽ phải hòa nhập vào các tập thể như nhà trẻ, trường mầm non... Các trẻ nhỏ dưới 3 tuổi sẽ hiểu được tầm quan trọng của việc tuân thủ quy định và học cách kiềm chế. Các trẻ lớn trên 3 tuổi sẽ được giáo dục tinh thần trách nhiệm khi đảm nhận vai trò lãnh đạo tập thể và quan tâm tới người khác.

Các hoạt động như hoạt động tình nguyện ở địa phương, hoạt động văn hóa, thể thao, hoạt động của đoàn thể thiếu nhi sẽ đem lại các cơ hội quý giá cho trẻ em va chạm, mài giũa để trưởng thành trong các đoàn thể đa dạng.

Tỷ lệ tham gia các sự kiện có liên quan đến các hoạt động trải nghiệm tự nhiên do các đoàn thể dân sự và cơ quan nhà nước tiến hành



Chú thích: Đối tượng điều tra là học sinh tiểu học và trung học cơ sở trên toàn quốc (31.804 người)

Nguồn: "Điều tra tình hình thực tế về hoạt động trải nghiệm tự nhiên của thanh thiếu niên", 2004, Trung tâm tổng hợp thanh thiếu niên kỉ niệm Olympic quốc gia Nhật Bản

Các bậc cha mẹ hãy nhìn nhận lại tầm quan trọng của việc trẻ chơi với bạn và cho trẻ em tích cực tham gia!

Các trải nghiệm phong phú sẽ giúp trẻ trưởng thành

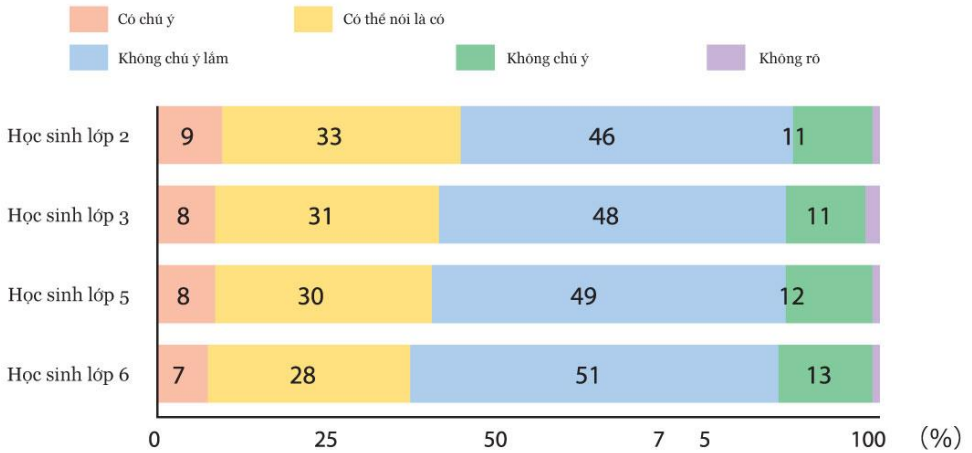
Trải nghiệm rất quan trọng đối với sự trưởng thành tâm hồn của trẻ em. Thông qua các trải nghiệm phong phú từ thời thơ ấu mà trẻ em phát triển các giác quan, vận động, chế tạo các đồ vật và tưởng tượng.

Ngoài ra, thông qua các hoạt động trải nghiệm phong phú, những việc làm cho gia đình, những người xung quanh, địa phương mà trẻ em cảm nhận được niềm hạnh phúc và có được những tình cảm tự nhiên của con người.

Bên cạnh đó cũng có cả những bậc cha mẹ có nhận thức sai lầm rằng "Đã vào tiểu học rồi thì việc học là số một, việc vui chơi coi như chấm dứt".

Hãy nhận thức về tầm quan trọng của việc vui chơi bên ngoài đối với trẻ em và cho trẻ vui chơi thật nhiều, ngay cả khi trẻ đang học tiểu học hay đang học trung học cơ sở.

Sự lưu ý đến các hoạt động trải nghiệm phong phú như trải nghiệm đời sống, trải nghiệm xã hội, trải nghiệm thiên nhiên của gia đình



Chú thích: Đây là kết quả điều tra về việc "Chú ý tới cách sử dụng ngày nghỉ của trẻ em" với đối tượng điều tra là phụ huynh của học sinh lớp 2, 3, 5, 6 ở các trường tiểu học công lập (mỗi khối lớp khoảng 14.000 người).

Nguồn: "Điều tra về ý thức, tình hình thực tế hướng đến làm phong phú năng lực giáo dục của địa phương dưới chế độ trường học thực hiện hoàn toàn học 5 ngày trong tuần", Hội nghiên cứu hoạt động trải nghiệm của trẻ em Nhật Bản, 2003



Hãy khuyến khích trẻ có
những trải nghiệm phong phú
bên ngoài trường học!

Hãy cho con tham gia vào
các đoàn thể thuộc các độ
tuổi khác nhau trong các hoạt
động ở địa phương

Ngay cả việc thực hiện các lễ tiết truyền thống trong gia đình cũng có ý nghĩa sâu sắc đối với trẻ em.

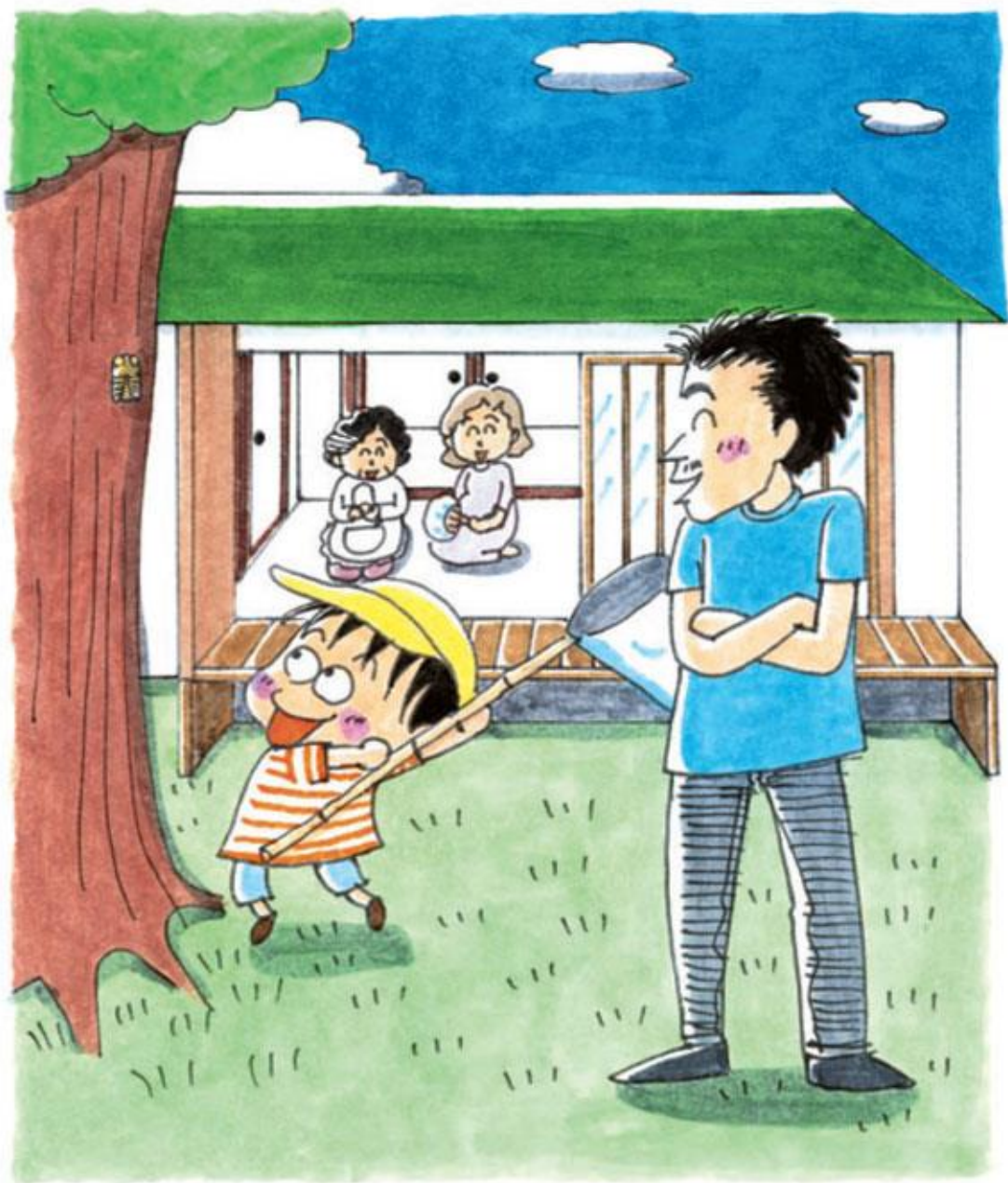
Các nghi lễ, sự kiện trong gia đình như: Tết, Lễ hội Hina, Tết Đoàn Ngo, Tanabata, sinh nhật, Giáng sinh, dọn dẹp nhà cửa cuối năm... không

chỉ giúp tình cảm giữa các thành viên trong gia đình thêm gắn bó sâu sắc; mà còn có thể tạo ra sợi dây kết nối giữa những người thuộc các thế hệ khác nhau và cũng là dịp để trẻ em học về phong tục địa phương. Thêm nữa, nó còn là cơ hội tốt cho trẻ em làm quen với văn hóa, truyền thống của Nhật Bản.

Ngoài ra, việc cầu nguyện sức khỏe và bình an trong lễ lên chùa đầu năm hay "Setsubun" cũng tạo nên cảm thức tôn giáo và làm sâu sắc thêm sự kính trọng đối với những gì vượt qua năng lực con người.



**Hãy coi trọng việc tổ chức
các nghi lễ, sự kiện trong
năm ở gia đình!**



Hãy tạo ra các địa điểm để trẻ có thể tiến hành các hoạt động phong phú sau giờ học và vào ngày nghỉ

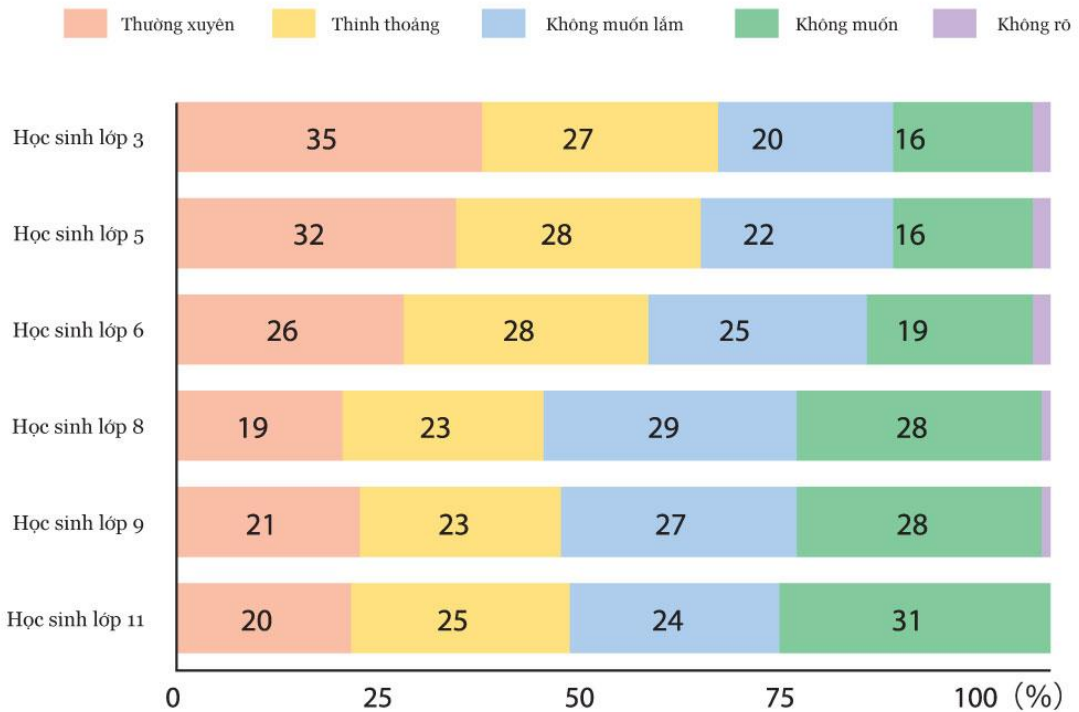
Việc người lớn hợp sức cùng nhau giáo dục trẻ em ở địa phương rất quan trọng đối với sự trưởng thành của trẻ. Để làm được điều đó thì trước tiên việc có quyết tâm "đối với con, mình phải có trách nhiệm nuôi dạy thật khỏe mạnh" là rất cần thiết. Tiếp theo cần phải tạo ra các địa điểm trẻ em có thể tiến hành các hoạt động phong phú như hoạt động văn hóa hay thể thao một cách an toàn.

Bản thân các bậc cha mẹ trong vai trò là người dân địa phương cũng phải có tinh thần giáo dục con gắn với các hoạt động địa phương. Sau giờ học hay vào ngày nghỉ, hãy giới thiệu cho con những nơi có thể tiến hành các hoạt động phong phú và cùng tham gia với con.



Mong muốn vào ngày thứ bảy, chủ nhật

Muốn trải nghiệm những gì không thể tiến hành ở trường học, gia đình



Chú thích: Đối tượng điều tra là học sinh lớp 3, 5, 6 ở các trường tiểu học công lập (mỗi khối lớp 14.000 người), học sinh lớp 8, 9 trường trung học cơ sở công lập, học sinh trung học phổ thông công lập (mỗi khối lớp 5000 người)

Nguồn: "Điều tra về ý thức, tình hình thực tế hướng đến làm phong phú năng lực giáo dục của địa phương dưới chế độ trường học thực hiện hoàn toàn học 5 ngày trong tuần", Hội nghiên cứu hoạt động trải nghiệm của trẻ em Nhật Bản, 2003

Hãy tạo ra cơ hội và địa điểm
khuyến khích sự trưởng
thành khỏe mạnh của trẻ em!

8. SỰ QUAN TÂM

Tình yêu nếu như không được dạy trong gia đình thì việc học nó ở bên ngoài là điều rất khó khăn



Chính những thời điểm khó khăn sẽ tạo nên sợi dây gắn bó gia đình

Để trẻ em quan tâm đến người khác và có mối quan hệ con người phong phú thì trước tiên việc xây dựng gia đình bằng sự quan tâm lẫn nhau rất quan trọng.

Để trẻ em mở rộng thế giới đời sống của bản thân thì sự tận tụy, quan tâm tới gia đình của cha mẹ là điều rất cần thiết.

Bên cạnh đó, việc vợ chồng, con cái nói những lời quan tâm lẫn nhau hằng ngày cũng rất quan trọng.

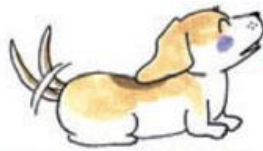
Đặc biệt khi đối mặt với những khó khăn thì sự quan tâm, động viên, an ủi sẽ giúp chúng ta có thêm dũng khí đối diện với khó khăn. Ngoài ra nó còn tạo nên năng lực xây dựng mối quan hệ tốt đẹp giữa con người với con người.

Trước hết hãy quan tâm tới
gia đình mình!



Câu chuyện nhà Honwaka





Câu chuyện nhà Honwaka



Trẻ em học theo lối hành xử của cha mẹ

Lòng biết ơn và sự quan tâm tới cha mẹ là thứ quan trọng tạo nên nền tảng biết quan tâm tới người khác của trẻ. Trước hết, các bậc cha mẹ hãy nỗ lực thể hiện tâm thế coi trọng ông bà là bố mẹ của mình. Hãy nhớ rằng người lớn sẽ luôn bị bản thân trẻ em soi xét về cách thức đối xử với mọi người mọi vấn đề và những gì cần thiết đối với xã hội ở đó con người quan tâm lẫn nhau.



Các bậc cha mẹ trước hết hãy
coi trọng ông bà!

Không chỉ hạnh phúc khi
nhận từ người khác mà còn
hạnh phúc khi vì người khác

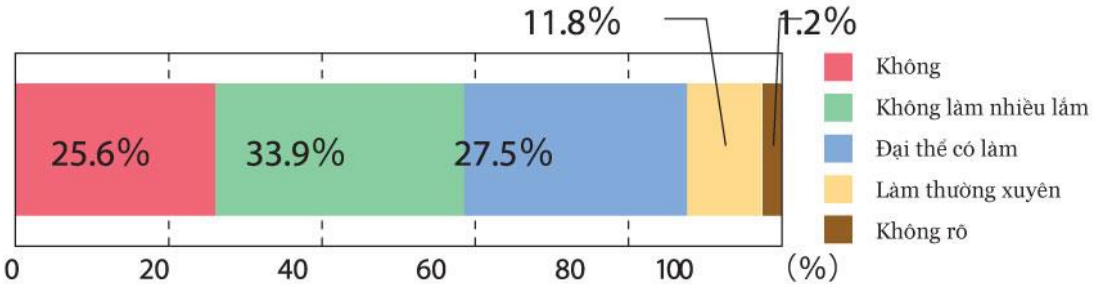
Có đến 60% học sinh tiểu học, trung học cơ sở trả lời rằng "không", "không mấy khi" khi được hỏi về việc "nhường ghế cho người già, người khuyết tật trên xe buýt hoặc tàu điện". Vậy để giáo dục nên những con người

biết quan tâm tới người khác, có tình cảm và lòng can đảm thì cần phải có những yếu tố nào?

Sự quan tâm đến người khác được hình thành thông qua thực tiễn trong cuộc sống thường ngày ngay từ thời thơ ấu.

Trước hết, việc cha mẹ vừa tiến hành làm gương vừa nỗ lực dạy con biết nhường ghế cho phụ nữ mang thai, người già, quan tâm hỏi thăm những người gặp khó khăn, người khuyết tật rất quan trọng.

Nhường ghế cho người già, người khuyết tật trong xe buýt, tàu điện



Chú thích: Đối tượng điều tra là học sinh các lớp 2, 4, 6, 8, 11 trường công lập trên toàn quốc (khoảng 26.000 người)

Nguồn: "Báo cáo điều tra tình hình thực tế về hoạt động trải nghiệm thiên nhiên của thanh thiếu niên", 2006, Cơ quan chấn hưng giáo dục thanh thiếu niên quốc gia Nhật Bản

**Cha mẹ phải làm gương giúp
đỡ người khác!**

Mỗi người chỉ có một cuộc đời

Do việc tận mắt chứng kiến những người sống xung quanh qua đời ít hơn việc chứng kiến những cái chết ảo trong các trò chơi, trên tivi qua các cảnh giết chóc tang thương khiến trẻ trở nên khó cảm nhận được tầm quan trọng và sự quý giá không gì thay thế của đời người.

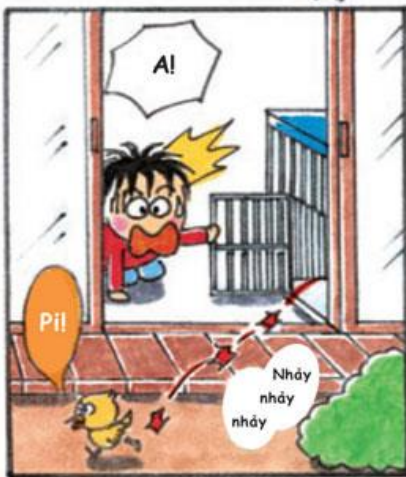
Hãy cho trẻ vui chơi giữa thiên nhiên, hãy cố gắng tạo ra cơ hội cho trẻ tiếp xúc với việc nuôi động - thực vật và cái chết của nhiều loài sinh vật để làm cho trẻ cảm nhận được sự quý giá và quan trọng của đời người.

Bên cạnh đó, hãy làm cho trẻ liên tưởng đến nỗi lòng của những người bị thương, những người có người thân trong gia đình qua đời, làm cho trẻ hiểu được nỗi buồn đau đó sâu sắc đến thế nào.

**Hãy giúp trẻ cảm nhận được
tầm quan trọng của sinh mệnh!**



Câu chuyện nhà Honwaka





Câu chuyện nhà Honwaka



Cuốn sách tuyệt vời nhất là cuốn sách được đọc bằng giọng cha mẹ

Khoảng thời gian khi trẻ còn bé vừa cảm nhận sự ấm áp của cha mẹ vừa tiếp xúc với những cuốn ehoan giàu chất nhân văn hay và gia đình cùng nhau đồng cảm sẽ trở thành thời gian quý báu, làm phong phú cảm quan và tâm hồn của trẻ em.

Hãy cố gắng tạo ra môi trường thân thiện với sách ngay từ khi trẻ còn nhỏ bằng việc tạo ra "thời gian đọc sách" giống như là thời gian dành cho bữa ăn và mỗi ngày cho dù là ít ỏi cũng hãy cố gắng đọc cho trẻ nghe, cùng trẻ đi đến thư viện và tham gia vào các buổi nghe đọc sách.

Tuy nhiên, hãy lưu ý tránh việc cho con đọc các sách khó quá sớm khiến cho trẻ căng thẳng và ghét đọc sách.

Cha mẹ hãy đọc sách cho con nghe hằng ngày!

Ai cũng đang cố gắng sống tốt hơn

Có những trẻ em bị khuyết tật như khiếm thính, khiếm thị, nói không trôi chảy, chậm phát triển, khuyết tật thân thể...

Cả trẻ em bị khuyết tật lẫn trẻ em khỏe mạnh đều là "bạn bè thân thiết", đều mong muốn được sống tốt hơn.

Hằng ngày, trong gia đình hãy kể cho con nghe về những người cho dù bị khuyết tật vẫn tích cực hoạt động bên ngoài xã hội.

Hãy dạy cho trẻ hiểu rằng cả
người khuyết tật và người
khỏe mạnh đều là bạn bè
thân thiết!

Không mong muốn con trở
thành người phân biệt đối xử
với người khác

Khi nhận ra con mình tham gia vào việc bắt nạt trẻ khác hay phân biệt đối xử làm tổn thương người khác, cha mẹ cần phải có trách nhiệm dạy cho con hiểu rằng, đó là những hành động đáng xấu hổ với tư cách là một con người. Thay vì giáo huấn thế này thế kia hãy cố gắng chuyển tải cho con thấy cảm xúc thực của mình trong tư cách là cha mẹ như yêu thương con, mong muốn giáo dục con trở thành người tốt, choáng váng khi thấy con phân biệt đối xử, bắt nạt kẻ yếu, nổi giận trước việc con vui mừng vì đã làm cho người khác tổn thương.

Bên cạnh đó, trước tiên việc cha mẹ thể hiện cho con thấy bản thân mình không có thành kiến, phân biệt đối xử và không dung thứ cho những điều đó là rất quan trọng.

Hãy dạy trẻ trở thành người
không có thành kiến và phân
biệt đối xử!

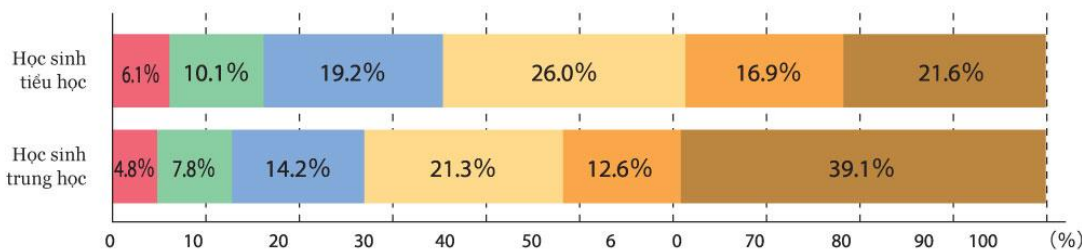
Đọc một cuốn sách hay cũng giống như gặp được một người tốt

Đọc sách có thể trang bị cho trẻ em năng lực tưởng tượng và thói quen tư duy, giáo dục cảm xúc, tình cảm phong phú và trái tim biết quan tâm đến người khác. Vì vậy ngay cả đối với những trẻ thích tivi thì các bậc cha mẹ hãy tạo nên thói quen trong gia đình sao cho trẻ có thời gian đọc sách.

Để làm được điều đó hãy tạo ra "thời gian đọc sách" giống như là thời gian dành cho bữa ăn và cố gắng tạo ra các cơ hội cho trẻ cảm nhận được niềm vui đọc sách như đi cùng con tới thư viện, cùng đọc sách với con.

Bên cạnh đó, việc lắng nghe những điều con cảm nhận, suy nghĩ thông qua đọc sách và phát huy việc đọc sách như là cơ hội để gia tăng và khắc sâu những cuộc trò chuyện giữa cha mẹ và con cũng rất quan trọng.

Thông thường mỗi ngày (từ thứ hai đến thứ sáu) em dành bao nhiêu tiếng đọc sách?



■ Trên 2 tiếng ■ 1-2 tiếng ■ Từ 30 phút đến 1 tiếng ■ Từ 10-30 phút ■ Dưới 10 phút ■ Hoàn toàn không đọc ■ Khác ■ Không trả lời

Nguồn: "Điều tra tình trạng học lực, học tập toàn quốc năm 2009" (1.160.000 học sinh lớp 6, 10.800.000 học sinh lớp 8), Bộ giáo dục, văn hóa, thể thao, khoa học và công nghệ Nhật Bản

Hãy coi trọng việc trẻ được tiếp xúc với
những cuốn sách hay!

9. CÁ TÍNH VÀ ƯỚC MƠ CỦA TRẺ

Con người nuôi dưỡng ước mơ - ước mơ nuôi dưỡng con người



Hãy lắng nghe, khuyến khích ước mơ và niềm hi vọng của trẻ!

Không ở đâu có người hoàn hảo

Một khi cha mẹ bị chi phối bởi chủ nghĩa cầu hoàn và quá kỳ hi vọng vào bản thân mình cũng như con cái, họ sẽ trở nên rất miễn cảm với các thất bại hay lỗi lầm nhỏ của con cũng như của bản thân. Vì vậy, sự căng thẳng và bồn chồn trong họ cũng sẽ dần được tích tụ lại.

Khi điều đó leo thang thì sẽ có nguy cơ dẫn tới tình trạng bất an với việc nuôi dạy con hoặc ngược đãi con. Trẻ em không hành động giống như cha mẹ nghĩ là điều hoàn toàn bình thường. Việc có được sự bình thản và không quá quan tâm đến những sự nhỏ nhặt trong việc lớn rất quan trọng.

Đối với trẻ em, cách nuôi dạy con thoải mái thay vì nhắm đến sự hoàn hảo chắc chắn sẽ giúp cho trẻ trưởng thành thuận lợi.

Hãy nuôi dạy con thật thoải mái!

Khi có ước mơ con người trở nên mạnh mẽ

Người ta nói rằng, trẻ em ngày nay lãnh đạm, không có mơ ước và hi vọng về tương lai, dễ dàng bỏ cuộc trước khi bắt tay vào thực hiện những mục tiêu khó khăn. Tuy nhiên, thực tế trẻ em luôn có những ước mơ và niềm hi vọng riêng của mình. Hãy lắng nghe những ước mơ và hi vọng của trẻ em cho dù bạn nghĩ rằng nó có vẻ nhỏ bé, kỳ lạ thế nào đi chăng nữa.

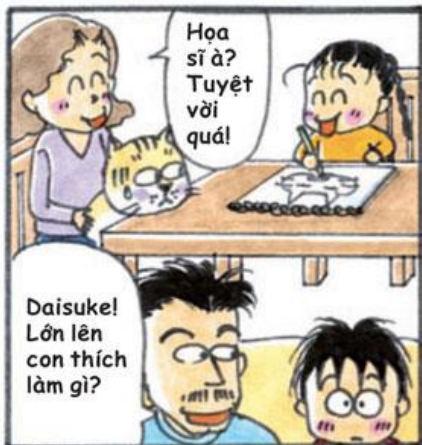
Bên cạnh đó hãy kể cho con nghe về trải nghiệm của mình và cách sống của những người đã trải qua thời gian dài đầy khó khăn, gian khổ để thực hiện được ước mơ.

Hãy nhân ái dõi theo và động viên con rằng, mục tiêu cuộc đời là thứ chỉ có thể đạt được khi ta đổ mồ hôi và trải qua nhiều thất bại.

Cha mẹ hãy là người luôn ủng hộ con.



Câu chuyện nhà Honwaka



Nếu như muốn nuôi dạy con thành người có thể tự mình suy nghĩ, tự mình hành động thì...

Nếu cha mẹ luôn đi trước dẹp tất cả các chướng ngại vật trên đường con đi (bảo hộ, bao bọc quá mức) hoặc luôn chỉ bảo từng li từng tí cho con (can thiệp quá mức) thì sẽ khiến con mãi mãi không thể tự mình dần bước. Thêm nữa, khi làm như vậy cha mẹ còn tước đi cơ hội thử thách, cơ hội học từ thất bại, cơ hội vui chơi và trải nghiệm phong phú của con.

Cha mẹ cũng thường có xu hướng so sánh con mình với con người khác và áp đặt hi vọng, ý chí của mình lên con, tuy nhiên mỗi đứa trẻ là một thế giới khác nhau. Vì vậy, hãy yêu thương và công nhận cá tính vốn có của con.



Hãy tránh bảo hộ hoặc can thiệp quá mức!

Không có đứa trẻ nào giống nhau

Việc cha mẹ chỉ chăm chăm vào việc so sánh con với trẻ khác hay chỉ số chung để đánh giá con từ sự kỳ vọng của bản thân, xem con nhớ được bao nhiêu từ, làm những việc gì... đều không có lợi cho sự phát triển cá tính của con. Dưới áp lực như vậy của cha mẹ, trẻ có xu hướng mất đi sự tự tin. Thay vì so sánh rồi lo lắng, các bậc cha mẹ hãy tin rằng, bất cứ đứa trẻ nào cũng có cá tính và sự phát triển riêng để có thể nuôi dạy con thật thoải mái.



Không được so sánh con
mình với con người khác!



Câu chuyện nhà Honwaka



Hãy giúp con gia tăng điểm tốt hơn là trách mắng điểm xấu

Đối với trẻ em, điều quan trọng là sự tự tin và năng lực coi trọng bản thân. Nó giống như rễ của cây, rễ càng tỏa rộng và sâu thì càng cho trái lớn. Cha mẹ đừng để mình bị cuốn vào những thứ bên ngoài mà hãy tin tưởng vào sự trưởng thành của trẻ và mang lại nước cũng như chất dinh dưỡng cho trái tim.

Thứ trở thành nước và dinh dưỡng đó chính là việc tìm ra điểm tốt của trẻ và khen ngợi trẻ. Khi cần trách mắng hãy trách mắng, nhưng khi cần khen phải khen thật rõ ràng. Hãy chú ý giữ tỷ lệ cân bằng là nếu trách mắng một thì phải khen ba. Khi được khen, trẻ sẽ cảm thấy hạnh phúc và có được sự tự tin, lòng tự tôn.

Hãy tìm ra điểm tốt và khen con!

Dục tốc bất đạt

Các bậc cha mẹ tiến hành giáo dục sớm, bồi dưỡng trí tuệ cho con ngay từ khi con còn chưa đi học đang tăng lên. Tuy nhiên, không ít những trẻ bị bắt phải học sớm đó đã cảm thấy mệt mỏi ngay từ giai đoạn tiểu học hoặc trung học cơ sở.

Cả bầu không khí gia đình nơi cha mẹ bị cuốn vào việc so sánh với các trẻ em khác và luôn căng thẳng khi muốn con nhanh chóng đem lại kết quả ngay cũng có nguy cơ gây hại cho sự trưởng thành tâm hồn của trẻ. Ngoài ra, nó cũng có thể làm giảm đi các cơ hội vui chơi quan trọng, các trải nghiệm phong phú của thời thơ ấu.

Hãy nhận ra tầm quan trọng của việc quan sát kỹ và giáo dục từ từ tương ứng với cá tính của trẻ em.

Hãy suy nghĩ lại về giáo dục sớm!

Chỉ cần có một người hiểu mình thì vẫn cần phải sống

Nhất định không được để xảy ra chuyện trẻ em không chịu nổi nỗi đau khổ vì bị bắt nạt mà dẫn đến muốn tự sát. Cha mẹ hãy thường xuyên quan sát con, nói chuyện với con và chú ý kỹ đến tâm trạng của con xem con có bị bắt nạt hay chịu đau khổ gì không. Khi nhận ra điều gì đó, hãy bình tĩnh lắng nghe con, tiếp nhận cảm xúc của con và đem lại cho con tình yêu cùng dũng khí để vượt qua khó khăn ấy.

Các trường học cũng đang nỗ lực nghiêm túc để xóa bỏ bạo lực học đường. Bằng sự ủng hộ của giáo viên chủ nhiệm số vụ bắt nạt đã giảm xuống gần một nửa và các vụ bắt nạt trở nên xấu đi chỉ còn rất ít. Để bảo vệ những trẻ bị bắt nạt hãy tìm kiếm sự tư vấn xem phải làm gì bao gồm cả trường học phải đổi lớp, đổi trường cho con.

Nếu nói ra thế nào rồi cũng có người hiểu vì vậy hãy đừng để đau khổ một mình mà hãy dũng cảm trao đổi với gia đình, giáo viên, bạn bè và nói chuyện với con hằng ngày.

Hãy phòng chống việc trẻ em tự sát!

Nỗi đau khổ của những trẻ em không muốn đến trường là gì?

Với những trẻ không muốn đến trường có quãng thời gian gọi là chuẩn bị cho sự trưởng thành của tâm hồn, ở đó cần đến sự giúp đỡ của gia đình và những người xung quanh. Khi trẻ bắt đầu từ chối không đến trường thì không nên trách mắng gay gắt, cưỡng chế đến trường hoặc phó mặc tất cả cho chuyên gia. Để biết được bối cảnh và nguyên nhân trẻ từ chối đến trường, trước hết cha mẹ cần bình tĩnh và lắng nghe đầy đủ những điều con nói. Bởi vì việc cha mẹ hoảng hốt sẽ trở thành nỗi căng thẳng lớn của con.

Phần lớn những trẻ em từ chối đến trường là những trẻ mang trong mình mâu thuẫn "muốn đến trường nhưng không thể đến". Trước tiên cha mẹ hãy cố gắng sao cho gia đình là nơi trẻ có thể an tâm. Hãy tùy theo cá tính của con mà cùng con vừa suy nghĩ vừa ứng phó một cách mềm dẻo. Đương nhiên việc vừa tiếp nhận sự tư vấn của trường học, các cơ quan tư vấn ở địa phương vừa ứng phó rất quan trọng.

Số học sinh không đến trường (Năm 2006)

	Số học sinh không đến trường	Tỷ lệ % trong tổng số học sinh
Học sinh tiểu học	23.824	0.33
Học sinh trung học cơ sở	102.940	2.86

Hãy xem xét lại về việc cho con đi học thêm quá mức!

Đối với trẻ em, thế nào là "một ngôi trường tốt"?

Thời đại "Nếu học trường tốt, làm công ty tốt sẽ trở nên hạnh phúc" đang dần kết thúc. Thay vào đó, việc có được "năng lực sống"- năng lực tự mình học tập, tự mình suy nghĩ sẽ được đặt ra.

Cũng có những nơi học tập ngoài trường học như học thêm nhưng bản thân trẻ lại không thích và khiến trẻ mệt đến tận hôm sau thì sẽ không tốt cho sức khỏe của trẻ. Ngoài ra, nó còn làm suy giảm đi cơ hội vui chơi với bạn bè thân thiết và các trải nghiệm phong phú có lợi cho sự trưởng thành tâm hồn của trẻ.

Hơn nữa, bầu không khí ở các gia đình bị cuốn vào cuộc chạy đua điểm số hay sao sánh "con người ta" cũng có thể làm méo mó sự trưởng thành tâm hồn của trẻ.

Việc quan sát kỹ con và tìm cách dạy dỗ phù hợp với cá tính của con rất quan trọng. Hãy suy nghĩ lại một nữa xem việc cho trẻ đi học thêm có thật sự là vì trẻ không hoặc có quá mức cần thiết hay không.