



VFC · CỔ VẤN GIA ĐÌNH

Nói Sao Cho Con Chịu Nghe

Cảm nang chạm tim – đổi một câu nói,
con thôi chống đối và chịu mở lòng.

Dành cho cha mẹ có con 6 – 11 tuổi

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



Trần Quốc Phúc
KỸ LỤC GIA THẾ GIỚI · NHÀ SÁNG LẬP VFC

Trần Quốc Phúc

Con không cố tình chống đối. Đôi khi, con chỉ đang phản ứng với cách ta nói.

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

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

01

Khoảnh khắc

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

02

Vì sao con vậy

Hiểu cảm xúc thật nằm sau hành vi của con.

03

Câu chạm tim

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

04

Gieo hạt

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

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

01

KHI TỚI GIỜ TẮT THIẾT BỊ

Con không chịu tắt tivi, điện thoại, game

“Đừng giật cái điện thoại khỏi tay con. Hãy giúp con bước ra khỏi nó.”

– Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Tới giờ tắt, con nài “chút nữa thôi”, rồi cáu, rồi khóc. Bạn giật máy, con gào lên – và cả nhà cùng căng.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Khi con đang xem, não con đang ở trong một thế giới khác. Câu “Tắt ngay!” với con giống như bị kéo phứt ra giữa giấc mơ – phản xạ đầu tiên là chống cự. Con không hư, con chỉ chưa kịp “hạ cánh”.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

Giật máy, quát: “Tắt ngay! Nói mấy lần rồi?”

✓ HÃY THỬ NÓI

Báo trước và cho con tự khép lại: “Còn 5 phút nữa nhé, con xem nốt rồi mình cùng tắt.” Hết giờ: “Đoạn vừa rồi vui không? Kể mẹ nghe rồi mình tắt máy nha.”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Luôn báo trước 5 phút, đừng tắt đột ngột.
- Cho con tự bấm nút tắt – để con thấy mình làm chủ.
- Khen ngay khi con tự tắt: “Con tự tắt đúng giờ, mẹ tin con thật.”



HẠT GIỐNG · KỶ LUẬT

“Tự chủ là khi con biết dừng lại đúng lúc, dù điều đó không hề dễ.”

02

KHI BỊ LẤY MÁY

Con khóc lóc, giận dữ khi bị tắt máy, lấy game

“Con giận khi mất game không phải hư – đó là con chưa có gì khác đủ vui để thay thế.”

– Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Lấy máy là con gào khóc, ăn vạ, có khi đập đồ, nói “con ghét mẹ”.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Game cho con cảm giác thắng, vui, được công nhận tức thì – thứ đời thực ít khi cho nhanh vậy. Bị cắt đột ngột, con hẫng như mất một niềm vui lớn. Con cần được giúp “hạ cánh” và có niềm vui khác thế chỗ, không phải bị giật phắt.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

Giật máy và doạ: “Còn khóc nữa là mẹ đập cái điện thoại!”

✓ HÃY THỬ NÓI

Đồng cảm rồi chuyển hướng: “Mẹ biết đang vui mà phải dừng thì ảm ức lắm. Mình cùng làm cái này nha – mai con chơi tiếp.”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Báo trước mồi dừng, đừng tắt cái rụp.
- Chuẩn bị một hoạt động vui ngay sau khi tắt để con không hụt hẫng.
- Khen khi con dừng được mà không bùng: “Con tự dừng, mẹ tin con thật.”



HẠT GIỐNG · ĐIỂM ĐẠM

“Niềm vui thật không mất đi khi con tắt máy. Nó vẫn chờ con ở ngoài kia.”

03

KHI CON ĐÒI CHƠI THÊM

Con xin chơi thêm 5 phút... rồi lại thêm

“Con thử xem lời bạn nói có thật không. Một lần giữ lời, đỡ trăm lần mặc cả.”

– Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Hết giờ con nài “thêm 5 phút”, bạn cho, rồi con lại xin tiếp – thành vòng lặp không dứt.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Mỗi lần ta nhân nhượng “thêm tí”, con học được rằng mặc cả luôn có tác dụng. Con không hẳn – con đang dò xem ranh giới có thật không. Giới hạn càng mơ hồ, con càng đẩy.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

Cho thêm rồi cầu: “Đã bảo thêm 5 phút, sao chưa tắt?!”

✓ HÃY THỬ NÓI

Một mốc rõ và giữ lời: “5 phút cuối nha, mẹ hẹn giờ. Chuông kêu là mình tắt, không thêm nữa – mình hứa với nhau nhé.” Chuông kêu, nhẹ nhàng giữ.

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Dùng đồng hồ hẹn giờ để “cái chuông” làm người nhắc thay bạn.
- Thống nhất “không thêm” ngay từ đầu, trước khi con chơi.
- Giữ đúng lời dù con nài – một lần chắc, đỡ mệt nhiều lần.



HẠT GIỐNG · KỶ LUẬT

“Giữ đúng điều đã hứa, con học được cách làm chủ chính mình.”

04

KHI TỚI GIỜ HỌC

Con chán học, không chịu ngồi vào bàn

“Đừng ép con yêu việc học. Hãy gỡ cho con nỗi sợ bắt đầu.”

– Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Nhắc học là con tìm cớ: khát nước, đi vệ sinh, “lát nữa con làm”. Ngồi vào rồi cũng uể oải, vẽ vờ.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Với con, “học bài” là một khối việc lớn mơ hồ, nhìn vào đã thấy nản. Con trì hoãn không hẳn vì lười, mà vì không biết bắt đầu từ đâu. Câu thúc giục chỉ làm khối việc ấy nặng thêm.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

“Học đi! Suốt ngày lười, mai mốt làm được gì?”

✓ HÃY THỬ NÓI

Chia nhỏ và đi cùng con bước đầu: “Mình bắt đầu với bài Toán đầu tiên thôi, 10 phút. Mẹ ngồi cạnh con một chút nha.” Vượt được bước nhỏ, con tự chạy tiếp.

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Chia bài thành phần nhỏ, chỉ rõ “bắt đầu từ đây”.
- Ngồi cạnh con vài phút đầu để con vượt qua “sức ỳ”.
- Khen nỗ lực, không khen điểm: “Con tập trung được 20 phút liền, giỏi đó.”



HẠT GIỐNG · KIÊN TRÌ

“Việc khó đến đâu cũng bắt đầu bằng một bước nhỏ. Con cứ bước, đường sẽ mở.”

05

KHI CON HỌC ĐỐI PHÓ

Con làm bài qua loa, cốt cho xong

“Con làm cho xong không phải vì hư. Con đang học để thoát, chưa học để hiểu.”

– Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Con viết vội, làm ẩu, “con làm xong rồi” trong khi bài sai tùm lum, chỉ mong được đi chơi.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Khi học bị gấn với “nghĩa vụ phải xong để thoát”, con chỉ tìm cách kết thúc nhanh nhất. Càng bị ép, con càng làm đối phó. Con cần thấy việc học có chút ý nghĩa hoặc niềm vui nhỏ của riêng mình.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

“Làm lại hết! Ấu vậy mà cũng gọi là học à?”

✓ HÃY THỬ NÓI

Hướng vào hiểu, không vào tốc độ:
“Mình không thi xem ai nhanh đâu.
Con chỉ mẹ một bài con thấy hay nhất hôm nay, kể mẹ nghe con hiểu gì.”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Khen sự cẩn thận hơn sự nhanh.
- Hỏi “con hiểu gì” thay vì “xong chưa”.
- Cho con thấy thành quả đẹp của một việc làm kỹ.



HẠT GIỐNG · TẬN TÂM

“Làm gì cũng làm cho tới nơi, con sẽ thấy tự hào về chính mình.”

06

KHI CON SỢ MÔN KHÓ

Con né môn khó, gặp bài khó là bỏ

“Con không dốt môn đó. Con chỉ đang sợ cái cảm giác mình không làm được.”

– Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Tới môn khó, con viện cớ, trì hoãn, “con ghét môn này”, “con dốt lắm”.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Một hai lần bị điểm thấp hoặc bị chê, con gắn môn đó với cảm giác thất bại và né tránh để khỏi đau. Né không phải lười – đó là tự vệ. Con cần lấy lại cảm giác “mình làm được một chút”.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

“Có mỗi môn này mà cũng dốt! Phải cố lên chứ!”

✓ HÃY THỬ NÓI

Cho con một thắng lợi nhỏ: “Mình không làm cả bài đâu. Chỉ một câu dễ nhất thôi – con làm được câu này là giỏi rồi.” Thắng nhỏ gỡ dần nỗi sợ.

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Bắt đầu từ phần con làm được để xây lại tự tin.
- Khen tiến bộ của con so với chính con, đừng so người khác.
- Tuyệt đối không dán nhãn “dốt môn này”.



HẠT GIỐNG · KIÊN TRÌ

“Mỗi câu khó con vượt qua là một viên gạch xây nên sự tự tin.”

07

KHI CON CÃI LẠI

Con cãi lại, bướng bỉnh – nói gì cũng không nghe

“Con cãi không phải vì hờn. Con đang tập bảo vệ tiếng nói của mình.”

– Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Bạn nói một câu, con bật lại ngay: “Con không thích!”, “Sao lúc nào mẹ cũng...”. Cãi qua cãi lại thành một cuộc chiến.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Càng lớn, con càng muốn được công nhận là “người có ý kiến”. Khi ta dập “Im, trả treo!”, con nghe thành “ý của con không đáng kể” – và con sẽ cãi to hơn để được nghe. Chặn lời con là chặn luôn cánh cửa con đang muốn mở.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

“Im ngay! Con mà cãi à? Hờn!”

✓ HÃY THỬ NÓI

Tách thái độ ra khỏi nội dung: “Mẹ thấy con đang có điều muốn nói. Mẹ nghe đây – nhưng mình nói nhẹ lại được không? Con nói mẹ nghe, rồi mẹ nói con nghe.”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Công nhận trước, phản hồi sau: “Ý đó của con có lý ở chỗ...”.
- Dạy con câu “Con xin nói ý khác” thay vì lớn tiếng.
- Khen khi con trình bày bình tĩnh, kể cả lúc bạn không đồng ý.



HẠT GIỐNG · CHÍNH KIẾN

“Chính kiến là khi con dám nói điều con nghĩ mà vẫn giữ được tình thương với người nghe.”

08

KHI CON PHÓT LỜ

Con phớt lờ, giả vờ không nghe lời nhắc

“Con phớt lờ không phải coi thường bạn. Đó là cách con né điều con không muốn làm.”

– Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Bạn nhắc dọn đồ chơi, đi tắm... con ậm ừ rồi lờ đi, vẫn làm việc của nó như không nghe.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Khi việc bạn nhắc không vui bằng việc con đang làm, con chọn “không nghe” để trì hoãn. Nhắc đi nhắc lại mà không có gì xảy ra càng dạy con rằng lờ là được. Con cần lời nhắc rõ, ở gần, kèm một lựa chọn.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

Nhắc năm lần rồi nổi: “Câm điếc à? Mẹ nói có nghe không?!”

✓ HÃY THỬ NÓI

Lại gần, một việc rõ, một lựa chọn: “Tới giờ dọn đồ chơi rồi. Con muốn dọn xe trước hay khối gỗ trước?” Cho con cảm giác chủ động.

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Đến gần thay vì nói vọng từ xa.
- Ra một yêu cầu cụ thể, không nói chung chung.
- Cho con lựa chọn trong giới hạn để con thấy mình có tiếng nói.



HẠT GIỐNG · TRÁCH NHIỆM

“Việc của mình thì mình làm – đó là dấu hiệu con đang lớn.”

09

KHI CON BỊ TỪ CHỐI

Con gào thét, đôi khi bị nói “không”

“Con chống lại lời từ chối vì con chưa biết cách chịu đựng sự hụt hẫng.”

– Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Bạn nói “không” (không mua, không đi chơi), con la hét, lăn ra ăn vạ, dỗi cả buổi.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Với con, “không” là một cú hụt hẫng mà con chưa đủ kỹ năng để chịu. Con bùng nổ để mong bạn đổi ý. Nếu ta lúc cứng lúc mềm, con học được rằng làm dữ sẽ thắng. Con cần một cái “không” vừa chắc vừa thương.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

Quát đê hoặc xuống nước: “Im! ... Thôi được rồi, cho con đó!”

✓ HÃY THỬ NÓI

Đồng cảm nhưng giữ giới hạn: “Mẹ biết con thất vọng lắm. Con buồn cũng được, mẹ ngồi đây với con. Nhưng câu trả lời hôm nay vẫn là chưa được.”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Công nhận cảm xúc nhưng không đổi quyết định.
- Giữ giọng bình tĩnh, đừng bị cuốn theo cơn của con.
- Khi con dịu, khen: “Con đã bình tĩnh lại, giỏi lắm.”



HẠT GIỐNG · ĐIỂM ĐẠM

“Không phải lúc nào con cũng có điều con muốn – và con vẫn ổn.”

10

KHI GỌI HOÀI CON KHÔNG THƯA

Gọi mãi con không trả lời

“Con không lì. Có thể bạn đang gọi con sai cách.”

– Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Bạn gọi 2–3 lần, con vẫn dán mắt vào việc của nó như không nghe. Càng gọi to, con càng im.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Khi con tập trung, tiếng gọi từ xa bị não con lọc ra ngoài. Gọi nhiều lần mà không có gì xảy ra, con dần “quen” với việc không cần thưa. Vấn đề không nằm ở tai con, mà ở cách kết nối.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

Đứng từ xa quát: “Gọi mấy lần rồi đó!”

✓ HÃY THỬ NÓI

Lại gần, chạm vai, hạ người ngang tầm mắt con: “Mẹ thấy con đang chăm chú quá. Mẹ có chuyện nhỏ – con nhìn mẹ một cái nha.” Rồi im lặng chờ.

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Đến gần và chạm nhẹ thay vì gọi vọng từ xa.
- Chờ ánh mắt con rồi mới nói.
- Ghi nhận: “Con quay lại khi mẹ chạm vai – cảm ơn con đã nghe.”



HẠT GIỐNG · LẮNG NGHE

“Lắng nghe bằng cả trái tim, con sẽ hiểu được nhiều điều đẹp đẽ quanh mình.”

11

KHI CON NÓI DỐI

Con nói dối để khỏi bị la

“Con nói dối ở đâu, ở đó con đang sợ sự thật. Hãy làm sự thật bớt đáng sợ.”

– Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Con giấu điểm kém, đổ lỗi, bịa chuyện để tránh bị mắng. Bị phát hiện thì chối tới cùng.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Trẻ nói dối thường vì sợ hậu quả, chứ không phải vì xấu tính. Nếu mỗi lần nói thật đều bị mắng nặng, con học được rằng “thà giấu còn hơn”. Con đang chọn cách tự bảo vệ – chỉ là chọn sai cách.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

“Còn dám nói dối à? Đồ hư!” (rồi truy tới cùng)

✓ HÃY THỬ NÓI

Tách việc làm sai ra khỏi lòng trung thực: “Mẹ biết con sợ nên mới giấu. Việc làm sai mình sửa được. Nhưng con nói thật với mẹ luôn là điều mẹ trân trọng nhất.”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Đừng phạt nặng khi con tự nhận lỗi – hãy ghi nhận sự thật.
- Hỏi “chuyện gì đã xảy ra” thay vì “sao con dám”.
- Kể con nghe một lần chính bạn từng sai và đã chọn thành thật.



HẠT GIỐNG · CHÍNH TRỰC

“Một lời thật có thể khó nói, nhưng nó giữ cho lòng con luôn nhẹ và sạch.”

12

KHI CON NỔI NÓNG

Con gào khóc, đập đồ khi thua cuộc

“Cảm xúc của con không sai. Con chỉ chưa biết gọi tên nó.”

– Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Thua một ván, con gào “ăn gian! không chơi nữa!”, đập bàn, khóc, rồi dỗi rất lâu.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Với con, chơi là để thấy “mình giỏi”. Thua chạm vào cảm giác “mình kém cỏi” – đau hơn ta tưởng. Lúc đó phần não bình tĩnh của con tạm “tắt”, nên giảng giải là vô ích; con cần được dịu lại trước.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

Quát đê lên cơn giận: “Có thể mà cũng khóc! Nín ngay!”

✓ HÃY THỬ NÓI

Gọi tên cảm xúc và ở bên con: “Mẹ thấy con đang rất bực vì thua. Tức lắm đúng không? Mẹ ngồi đây với con. Khi nào dịu lại mình nói chuyện.”
Đợi con nguôi rồi mới nói.

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Hạ giọng, hạ người ngang tầm con; đừng giảng lúc con đang “bão”.
- Gọi tên cảm xúc giúp con: “buồn”, “tức”, “tủi thân”.
- Khi con dịu: “Thua cũng không sao, lần sau mình thử lại.”



HẠT GIỐNG · ĐIỂM ĐẠM

“Con không cần đập tắt cơn giận, chỉ cần học cách thở qua nó.”

13

KHI BUỔI SÁNG ĐI HỌC

Con lè mề, sáng nào cũng trễ

“Buổi sáng cật rập là lúc lời thương dễ biến thành tiếng quát nhất.”

– Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Mặc đồ, ăn sáng, đánh răng... việc gì cũng rề rà. Bạn hỏi, con càng chậm, cuối cùng cả nhà cùng cáu.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Trẻ chưa có khái niệm thời gian như người lớn; “nhanh lên” với con rất mơ hồ. Khi bị hối dồn dập, con thấy rối và càng đơ ra. Sự cật rập của ta vô tình truyền sang con thành căng thẳng.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

“Nhanh lên! Lúc nào cũng làm cả nhà trễ vì con!”

✓ HÃY THỬ NÓI

Biến việc thành trò chơi có mốc cụ thể: “Mình thi nhé – kim dài tới số 6 là xong giày. Con làm được không? Việc gì rõ mốc, con tự chạy đua.”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Chuẩn bị đồ từ tối hôm trước để sáng bớt việc.
- Dùng mốc cụ thể (“tới số 6”) thay vì “nhanh lên”.
- Khen đúng lúc: “Hôm nay con xong sớm hơn hôm qua đó!”



HẠT GIỐNG · CHỦ ĐỘNG

“Tự lo được việc của mình, con sẽ thấy mình lớn lên mỗi ngày.”

14

KHI CON BỊ ĐIỂM KÉM

Con mang về bài điểm kém

“Điểm kém là lúc con cần chỗ dựa nhất – đừng để con đối diện một mình.”

– Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Con giấu bài kiểm tra, mặt buồn xo, hoặc tỏ ra bất cần “con thấy bình thường mà”.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Bản thân con đã thất vọng về mình rồi. Một câu mắng lúc này không làm con giỏi hơn, chỉ dạy con rằng “điểm kém = mất tình thương của bố mẹ” – và lần sau con sẽ giấu kỹ hơn.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

“Sao có nhiều đó cũng không làm được? Con nhà người ta...”

✓ HÃY THỬ NÓI

Đứng cùng phía với con: “Bài này khó với con nhỉ. Mình cùng xem chỗ nào con vướng nha – không phải để trách, mà để lần sau con làm được.”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Hỏi “con thấy chỗ nào khó” trước khi nói bất cứ điều gì.
- Tuyệt đối không so sánh với “con nhà người ta”.
- Khen quá trình: “Mẹ thấy con đã cố, mình sửa tiếp là được.”



HẠT GIỐNG · MẠNH MẼ

“Vấp ngã không định nghĩa con. Cách con đứng dậy mới định nghĩa con.”

15

KHI CON KHÉP LÒNG

Con buồn, thu mình, không chịu chia sẻ

“Con im lặng không phải vì không có gì để nói, mà vì chưa thấy đủ an toàn để nói.”

– Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Hỏi “hôm nay ở trường sao con”, con đáp gọn lỏn “bình thường” rồi vào phòng. Có lúc con buồn xo khiến bạn lo con đang tổn thương.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Nếu những lần con từng chia sẻ đều nhận lại lời phán xét hoặc giảng đạo lý, con học cách “đóng cửa cho lạnh”. Con không cần ta giải quyết hộ – con cần được lắng nghe mà không bị đánh giá.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

Hỏi dồn hoặc phán: “Sao lì thế? Có gì cũng giấu bố mẹ!”

✓ HÃY THỬ NÓI

Mở cửa nhẹ, không ép: “Mẹ không hỏi nhiều đâu. Lúc nào con muốn kể, mẹ luôn ở đây nghe – không trách gì hết.” Rồi kiên nhẫn ở bên.

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Chia sẻ chuyện của bạn trước để con thấy “kể là an toàn”.
- Nghe hết, đừng cắt ngang để dạy dỗ.
- Nếu con buồn kéo dài bất thường, hãy nhẹ nhàng tìm đến chuyên gia – đó là yêu thương.



HẠT GIỐNG · QUAN TÂM

“Con không cần hoàn hảo để được thương. Con chỉ cần là chính con.”

16

KHI CÁC CON GIÀNH NHAU

Anh chị em cãi nhau, mách tội

“Đừng vội tìm ai sai. Hãy giúp mỗi đứa trẻ thấy mình vẫn được thương như nhau.”

– Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Hai con giành đồ chơi, mách “con kia đánh con trước”, khóc lóc, ăn vạ để bố mẹ bênh mình.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Đằng sau cuộc giành giật thường là một nỗi sợ thầm kín: “bố mẹ thương đứa kia hơn”. Khi ta phân xử “ai đúng ai sai”, đứa thua thấy bị bỏ rơi – và lần sau sẽ giành dữ hơn để được chú ý.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

“Là anh thì phải nhường chứ! Sao hư thế?”

✓ HÃY THỬ NÓI

Đứng giữa, không vội xử: “Mẹ thấy cả hai đều đang muốn món này. Mình cùng nghĩ cách chia sao cho cả hai vui nhé?” Hướng con tìm giải pháp thay vì tìm người thắng.

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Tránh luôn bắt đứa lớn nhường – con sẽ nghĩ “lớn là thiệt”.
- Công nhận cảm xúc của cả hai trước khi tìm cách.
- Khen khi con tự thoả thuận: “Hai đứa tự chia được, mẹ tự hào ghê.”



HẠT GIỐNG · YÊU THƯƠNG

“Tình thương không chia phần. Thương đứa này không làm vơi đi phần của đứa kia.”

17

KHI CON ĐÒI MUA ĐỒ

Con vòi vĩnh, ăn vạ giữa siêu thị

“Con thử ranh giới của bạn không phải để thắng, mà để biết ranh giới có thật không.”

– Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Vào siêu thị con đòi mua đồ chơi, không được thì nằm ăn vạ, khóc to giữa chốn đông người.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Con học rất nhanh: nếu khóc to đủ lâu sẽ được. Mỗi lần ta nhượng bộ cho đỡ ngại đám đông là một lần dạy con “ăn vạ có hiệu quả”. Con cần một ranh giới rõ và ấm – không phải một trận quát.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

Quát cho đỡ ngại rồi... mua cho xong:
“Nín! Thôi được rồi, mua!”

✓ HÃY THỬ NÓI

Bình tĩnh, ranh giới mềm mà chắc:
“Mẹ biết con rất thích món đó. Hôm nay mình không mua, nhưng mẹ ghi vào danh sách quà sinh nhật nha.”
Giữ vững, không xuống nước vì đám đông.

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Thống nhất trước khi vào: “Hôm nay mình chỉ mua đồ trong danh sách.”
- Công nhận mong muốn của con, nhưng giữ giới hạn.
- Đừng đổi quyết định vì con khóc – kiên định một lần, đỡ mệt nhiều lần.



HẠT GIỐNG · BIẾT ĐỦ

“Không phải thứ gì thích cũng cần có. Biết chờ đợi cũng là một niềm vui.”

18

KHI CON MUỐN BỎ CUỘC

Con nản, “con không làm được đâu”

“Con chưa làm được – chỉ là chưa, chứ không phải không bao giờ.”

– Trần Quốc Phúc

● KHOẢNH KHẮC THƯỜNG GẶP

Gặp việc khó, con buông luôn: “Con dở lắm”, “Con chịu thôi”, chưa thử đã muốn bỏ.

● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Câu “con không làm được” thường là con đang sợ làm sai sẽ bị chê. Nếu ta sốt ruột làm hộ hoặc chê “có thể cũng không xong”, ta vô tình xác nhận nỗi sợ ấy. Con cần tin rằng sai cũng không sao.

● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

✗ THAY VÌ NÓI

“Có thể mà cũng không làm được, để mẹ làm cho nhanh!”

✓ HÃY THỬ NÓI

Thêm một chữ “chưa” và chia nhỏ:
“Con chưa làm được thôi. Mình thử lại một bước nhỏ nhất xem – sai cũng không sao, sai là đang học đó.”

● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Dạy con nói “con chưa làm được” thay vì “con không làm được”.
- Để con tự làm phần con làm được, đừng giành làm hộ.
- Khen nỗ lực và sự dám thử, không chỉ khen kết quả.



HẠT GIỐNG · CAN ĐẢM

“Dũng cảm không phải là không sợ, mà là vẫn thử dù còn sợ.”



Cha mẹ là đất, con là cây

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

Những câu nói trong cẩm nang này mới là phần ngọn. Có những hôm bạn quát con xong lại thương đứt ruột – đó không phải vì bạn không thương, mà vì chưa có sẵn một câu nói khác trong tay. Cả một hệ thống **30 tình huống chuyển hoá**, cách gieo hạt giống tính cách cho con và công cụ giữ bình tĩnh cho chính bạn đang chờ bạn trong hành trình **Cây Non** của VFC.

Trần Quốc Phúc

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

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