

Nuôi Dạy Con Gái Vui Mạnh

Rona Renner, RN và Marisol Munoz-Kiehne, PhD

Interactive Parenting Media (www.childhoodmatters.org and www.nuestrosninos.com)

Tháng ba là tháng lịch sử của phụ nữ, là thời điểm để nhớ đến những đóng góp của những người phụ nữ vĩ đại, nổi tiếng và cả những người phụ nữ đang thầm lặng chăm lo cho gia đình của mình. Tháng 3 cũng là tháng để suy nghĩ lại về cách nuôi dưỡng những người con gái mạnh khỏe, mạnh mẽ và hạnh phúc.

Ngày nay, có rất nhiều áp lực đối với con gái của bạn. Những áp lực này có thể từ gia đình, nhà trường và cả xã hội. Xã hội ngày nay mong chờ con gái của bạn vừa phải giỏi ở trường, vừa phải giỏi các môn thể thao, vừa phải thân thiện, lại vừa phải có chút hiểu biết về thời trang. Đài, báo, Tivi luôn gây dựng hình ảnh phụ nữ gầy và gợi cảm. Những hình ảnh này làm cho con gái bạn cảm thấy mất tự tin khi các cháu cảm thấy mình không giống với những gì mà xã hội tôn vinh, thần tượng. Buồn bã, trầm cảm, rối loạn ăn uống, các vấn đề về sức khỏe tinh thần, thậm chí tự sát đã gia tăng trong những nhiều năm gần đây. Các bé gái cảm thấy áp lực và nền văn hóa tạo dựng bởi hệ thống truyền thông (tv, báo chí, vv) đang tạo áp lực đó lên các cháu ở mọi lứa tuổi.

Cha mẹ có thể bắt đầu từ rất sớm trong việc giúp đỡ con gái của mình cảm thấy tự tin về bản thân. Trẻ em cần có thì giờ để chơi và khám phá về chính bản thân của chúng trước khi chúng cảm thấy chúng thuộc kiểu tính cách nào đó.

Sau đây là một số điều cha mẹ có thể làm để giúp con gái của mình có lòng tự trọng trong quá trình lớn lên, trở thành những người phụ nữ:

- Hãy để ý đến cách bạn nói về dáng vẻ, quần áo, cách trang điểm của những người phụ nữ khác.
- Hãy đọc cho con gái của bạn nghe những cuốn sách nói về những phụ nữ có cống hiến lớn cho xã hội bởi sự thông minh, lòng nhiệt tình hoặc sự lao động cần mẫn của họ.
- Đừng đòi hỏi con gái của bạn lúc nào cũng phải vui vẻ. Bạn hãy chấp nhận con gái của mình khi các cháu buồn bã, tức giận hoặc lo sợ. Hãy khuyến khích con gái của mình thể hiện cảm xúc của cháu và nói lên những điều cháu nghĩ.
- Hãy đề nghị con gái bạn giúp đỡ khi bạn làm một việc nào đó như chữa hàng rào hoặc xe hơi. Người cha có thể có ảnh hưởng rất lớn lên sự tự tin của con gái của mình. Hãy giúp con gái của bạn thấy được rằng bạn yêu cháu không phải vì những thứ mà cháu làm được hay vì dáng vẻ bề ngoài của cháu.
- Hãy xem TV cùng với con gái của bạn và thảo luận về hình ảnh những người con gái được dựng nên trong chương trình TV đó. Hãy khuyến khích con gái của bạn chia sẻ kinh nghiệm bản thân của cháu.
- Hãy mời bạn của con gái đến nhà chơi hoặc ăn tối. Xem cách các cháu đối xử với nhau và để ý các dấu hiệu gây áp lực của chúng lên nhau (peer pressure) hoặc xem chúng có quá chú trọng vào hình thức, kích thước cơ thể hay chế độ ăn uống không.

- Hãy cho con gái bạn có cơ hội tham gia các hoạt động phục vụ cộng đồng. Giúp con bạn khám phá những hoạt động mà chúng thích làm như tình nguyện giúp đỡ ở một trung tâm coi giữ trẻ, nấu ăn cho trại những người vô gia cư, hoặc làm việc ở khu vườn cộng đồng (community garden).
- Hãy dành thời gian cùng con gái của bạn làm những việc mà bạn và con gái của bạn cùng thích. Leo núi, chơi bóng hay chơi bài. Hãy cùng chơi vui vẻ mà không có áp lực gì cả.
- Hãy nhắc cho con gái bạn bằng lời nói và hành động rằng bạn thương yêu cháu.

Các bậc phụ huynh đều muốn con gái của mình lớn lên biết yêu quý chính bản thân chúng và tìm thấy ý nghĩa trong cuộc đời chúng. Bạn có thể giúp con gái của mình phát triển lòng tự tin và sự hài lòng về bản thân bằng cách lắng nghe những băn khoăn, mơ ước và bằng cách luôn gắn bó với con gái của mình.

Bài báo này được viết bởi Rona Renner, RN và Marisol Munoz-Kiehne, PhD. Bạn có thể tham khảo thêm các thông tin của Interactive Parenting Media tại các trang web:

www.childhoodmatters.org và www.nuestrosninos.com

Bản tiếng Việt này được dịch bởi ICAN và đăng ở Trang Nuôi Dạy Trẻ Vui Mạnh - Việt Tribune. Trang Nuôi Dạy Trẻ Vui Mạnh nhằm giúp trả lời những câu hỏi thiết thực trong đời sống để các bậc phụ huynh ông bà có thể kết hợp một cách tốt đẹp và hiệu quả truyền thống nuôi dạy con của người Việt Nam cùng những kiến thức khoa học hiện đại về sự phát triển trí tuệ và tâm lý tình cảm của trẻ thơ trong 5 năm đầu đời. Chương trình do ICAN thực hiện với sự bảo trợ của cơ quan FIRST 5 Santa Clara County, và sự cộng tác của các hội đoàn Asian American Recovery Services, Trung Tâm Văn Hóa Phật Giáo Liễu Quán, Hội Quán Cửu Long, Hội Chuyên Gia Tâm Trí Việt Mỹ Bắc Cali và các chuyên gia người Mỹ gốc Việt, cùng sự hỗ trợ của báo Việt Tribune

- *Chương Trình Phát Thanh Nuôi Dạy Trẻ Vui Mạnh do ICAN thực hiện (Chủ Nhật, 1500AM, 8pm-8:30pm) nhằm quảng bá những thông tin hữu ích cho sự phát triển lành mạnh của trẻ con Việt Nam trong 5 năm đầu đời.*
- *Ngày hội thảo cộng đồng Gia Đình Hôm Nay và Ngày Mai do ICAN và các hội đoàn bạn sẽ được tổ chức vào ngày 27 tháng 6 năm 2009 tại trường trung học Yerba Buena. Đây sẽ là một cơ hội tốt để quý vị thảo luận và hiểu biết thêm về sự phát triển của con cái và tìm cách nói chuyện nuôi dạy con ở mọi lứa tuổi. Mọi chi tiết, thắc mắc, đóng góp ý kiến, xin liên lạc trực tiếp về ICAN tại Tel: 408.509.8788, fax: 408.935.9657, địa chỉ 532 Valley Way, Milpitas, CA 95035; email: happy5@ican2.org và website www.ican2.org*