

## Giới thiệu quy tắc “3 vòng tròn bảo vệ” trẻ em trước người lạ

ISSN: 2734-9195

10:10 09/10/2025

Một đứa trẻ biết giữ gìn thân thể (không để bị xâm phạm), biết nói lời đúng mực, biết từ chối người lạ một cách khéo léo, không gây hận thù, và biết giữ ý nghĩ sáng suốt, không hoảng loạn, không bị dụ dỗ, tức là đã biết tu từ những bước đầu đời.

Tác giả: **Nguyễn Thị Loan** - Học viện Thanh thiếu niên

Trong dòng chảy của cuộc sống hiện đại, nơi những cám dỗ và hiểm họa có thể ẩn mình dưới lớp vỏ ngọt ngào, việc dạy trẻ kỹ năng tự bảo vệ bản thân, nhất là khi tiếp xúc với người lạ không còn là điều nên làm mà là điều bắt buộc.

Tuy nhiên, làm sao để dạy con tự bảo vệ mà vẫn giữ được lòng tin vào con người, vẫn sống chan hòa giữa đời, vẫn lớn lên như một bông hoa tỉnh thức?

### Kỹ năng ứng xử với người lạ: Tỉnh thức - Lịch sự - An toàn

Cha mẹ cần kiên nhẫn dạy con những kỹ năng sau, không chỉ như một mệnh lệnh mà như những bài học “*giới*” – giữ gìn thân khẩu ý để an lành:

Không nhận quà bánh từ người lạ. Nhiều kẻ xấu lợi dụng bánh kẹo để dụ dỗ, thậm chí tẩm thuốc mê. Hãy dạy con nói lời từ chối lịch sự: “*Cháu xin lỗi, cha mẹ cháu không cho nhận quà người lạ.*” Sau đó, tìm người lớn hoặc nhân viên bảo vệ để được giúp đỡ. Nếu bị ép, cần quấy đạp và hét thật to.

Khi bị lạc nơi công cộng, hãy đứng yên tại chỗ chờ cha mẹ. Nếu chờ lâu không thấy, hãy tìm đến các chú bảo vệ hoặc nhân viên và nhờ giúp thông báo. Không chạy lung tung vì dễ làm tình huống nguy hiểm hơn. Tuyệt đối không đi theo người lạ, kể cả khi họ hứa giúp tìm đường hay đưa về nhà. Càng bình tĩnh, con càng dễ được giúp đỡ đúng cách.

Khi có người lạ đến trường nhận là bạn cha mẹ, dù họ biết tên cha mẹ hay bé, cũng không được tin ngay. Hãy quay lại báo với cô giáo và nhờ gọi điện xác minh.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa. Ảnh sưu tầm.

## **Hiếu về người tốt - người xấu: Dạy bằng từ bi, không gieo sợ hãi**

Nhiều phụ huynh lo ngại rằng những bài học phòng vệ sẽ khiến trẻ trở nên sợ hãi, mất niềm tin vào con người. Nhưng như đức Phật từng dạy, hiểu đúng về “*chính niệm*” không phải là nghi ngờ tất cả, mà là biết mình đang làm gì, đang ở đâu, đang tiếp xúc với ai, và từ đó chọn hành động đúng.

Cha mẹ có thể kể cho con nghe những câu chuyện cổ tích, truyện Phật giáo (như Tỳ-kheo ni Khemā tránh cám dỗ, hay các chuyện Jataka – tiền thân đức Phật) để con hiểu trên đời có người tốt và người chưa tốt, và cách đối diện không phải là sợ, mà là tỉnh táo và biết giữ mình.

Một trong những điều cần dạy sớm cho trẻ là hiểu rõ “*ranh giới*” về cơ thể. Phật giáo xem thân người là quý báu, là nền tảng của đạo đức và tu tập. Vì vậy, việc giữ gìn thân thể cũng là một hình thức giữ giới, hộ trì phẩm hạnh.

Dạy con về những vùng cấm trên cơ thể. Hãy gọi đó là “*vùng riêng tư*”, nơi chỉ cha mẹ hoặc bác sĩ được chạm vào trong trường hợp cần thiết. Đồ lót là ranh giới rõ ràng để trẻ dễ hiểu.

### ***Giới thiệu quy tắc “3 vòng tròn bảo vệ”:***

Vòng xanh (trung tâm): Cha mẹ – được phép hỗ trợ vệ sinh, chăm sóc nhưng vẫn phải có sự xin phép và giải thích.

Vòng vàng (gần ngoài): Ông bà, anh chị – chỉ được nắm tay, ôm nhẹ khi con cho phép.

Vòng đỏ (ngoài cùng): Người quen – chỉ nên bắt tay, tuyệt đối không được chạm cơ thể.

Người lạ – ngoài vòng: Không tiếp xúc, cần giữ khoảng cách và chạy về phía người lớn nếu thấy nguy hiểm.

### ***Một số tình huống phòng vệ thực tế***

Khi cha mẹ vắng nhà, trẻ tuyệt đối không mở cửa cho người lạ. Hãy lịch sự nói “*Bố mẹ cháu đi vắng*” và trở vào phòng.

Gặp người lạ rủ rê khi đi đường, hãy giả vờ chạy lại hỏi công an hay bà cụ bên đường, khiến kẻ xấu tưởng trẻ đang đi cùng người thân.

Nếu bị bắt giữ, hãy hét to “*Cháy nhà!*” – điều này sẽ gây chú ý hơn “*cứu con!*” và khiến người xung quanh lập tức phản ứng. Có thể đạp vào bụng kẻ xấu để thoát thân.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa. Ảnh sưu tầm.

## **Lời kết: Dạy con giữ gìn thân - khẩu - ý là dạy con biết yêu thương chính mình**

Trong giáo lý Phật giáo, ba nghiệp thân - khẩu - ý là nền tảng tạo nên nghiệp lực - thứ quyết định hạnh phúc hay khổ đau của mỗi con người. Một đứa trẻ biết giữ gìn thân thể (không để bị xâm phạm), biết nói lời đúng mực, biết từ chối người lạ một cách khéo léo, không gây hận thù, và biết giữ ý nghĩ sáng suốt, không hoảng loạn, không bị dụ dỗ, tức là đã biết tu từ những bước đầu đời.

Việc dạy trẻ kỹ năng phòng vệ cũng chính là trao cho trẻ một "*giới luật mềm*" - không ràng buộc nhưng đầy tỉnh thức. Đó là giới không hại mình, không hại người, không để lòng mình dễ dàng bị lôi kéo, không để thân mình trở thành nạn nhân vì thiếu hiểu biết. Trong ánh sáng của giới - định - tuệ, thì đây chính là bước "*giới học*" đầu tiên mà một người con Phật có thể thực hành ngay từ khi thơ bé.

Hơn nữa, trong bối cảnh xã hội hiện đại, khi cha mẹ không thể theo sát con từng bước, thì trang bị kỹ năng sống giống như trao cho con một lá bùa hộ

mệnh bằng chính niệm – không phải để sợ hãi con người, mà để biết sống giữa con người với sự hiểu biết và bình an. Đó là sự bảo vệ không đến từ vũ lực, mà đến từ trí tuệ và sự tỉnh táo.

Đáng nói hơn, việc dạy con biết giữ gìn thân thể và khoảng cách trong giao tiếp còn là một hành động giáo dục giới tính và nhân phẩm sớm, giúp trẻ biết đâu là ranh giới được phép, đâu là điều cần giữ gìn. Nó không khiến trẻ trở nên khép kín, mà khiến trẻ sống tự chủ hơn, biết lắng nghe cảm xúc và trực giác của mình – điều mà Phật giáo gọi là "*tâm tỉnh thức*".

Mỗi đứa trẻ sẽ không chỉ là một mầm non lớn lên trong yêu thương, mà còn là một hành giả bé nhỏ, biết bước đi giữa cuộc đời mà không vướng bụi trần, biết nở hoa sen giữa bùn, bằng chính ánh sáng tỉnh thức.