

## Thực hành Tứ vô lượng tâm trong việc nuôi dạy trẻ nhút nhát

ISSN: 2734-9195 09:10 05/10/2025

Bằng cách gieo Tứ vô lượng tâm vào trong từng lời nói, hành động hằng ngày, cha mẹ không chỉ giúp con bớt nhút nhát, mà còn nuôi dưỡng nền tảng đạo đức và tâm hồn, để đứa trẻ lớn lên vững vàng, an trú trong sự tự tin.

Tác giả: **Nguyễn Thúy Uyên** - Trường ĐH Thủ đô

### Câu chuyện thực tế trong đời sống

Một chị hàng xóm của tôi kể rằng: *“Tuy ở nhà là một đứa trẻ hoạt bát, hiếu động nhưng khi ra đường con trai tôi lại rất rụt rè, nhút nhát. Nhiều lúc tôi không kiềm chế được tức giận, quát tháo con trước mặt nhiều người...”*. Qua trò chuyện tôi được biết con trai của chị vốn bản chất rất nhanh nhẹn, thông minh, thậm chí còn hoạt bát nữa là đằng khác, khi ở nhà... cái gì cũng biết, nhưng khi ra ngoài chỉ thích đến những chỗ quen thuộc, chơi đùa với bạn quen, nói chuyện với người thân, chứ tiếp xúc với người lạ là nhút nhát, ấp a ấp úng...

Mặc dù chị luôn có ý thức giáo dục, rèn luyện cho con sự tự tin ngay từ nhỏ nhưng đến nay khi đã hơn 4 tuổi vậy mà tình hình của cu cậu chưa mấy cải thiện...

Trong cuộc sống, nhất là cuộc sống hiện đại ngày nay, thực ra trường hợp tương tự như con trai chị hàng xóm của tôi không phải hiếm gặp. Rất nhiều trẻ lúc ở nhà hoặc không có người lạ thì lú lo, có khi *“hót”* như sáo..., nhưng khi tới trường lớp, hoặc gặp người lạ lại tỏ ra e dè, nhút nhát.

Người chị họ tôi, có con trai 5 tuổi cho hay, biết tính con rụt rè nên chị luôn quan tâm gần gũi, trò chuyện để khuyến khích con nói ra suy nghĩ của mình; thường xuyên đưa con đến những nơi công cộng để có cơ hội tiếp xúc với bè bạn, khám phá thế giới xung quanh. Qua đó, giúp con hình thành kỹ năng giao tiếp xã hội và mạnh dạn, tự tin trước đám đông.

Đối với vấn đề này, các chuyên gia tâm lý cho rằng, sự tự tin là tính cách rất quan trọng, cần thiết trong đời sống, nhất là trong quá trình hình thành nhân cách và năng lực phát triển của trẻ sau này. Tuy nhiên, sự tự tin không sẵn có mà nó được hình thành từ tính cách, môi trường sống, kiến thức; những định hướng phù hợp của cha mẹ, thầy cô.

Vì vậy, việc thường xuyên cho con tham gia các hoạt động tập thể; làm quen, hòa nhập nhiều môi trường là một trong những giải pháp hữu hiệu giúp trẻ hình thành sự tự tin. Thực tế thì nhiều trẻ vốn rất rụt rè, ngại tiếp xúc với người quen, chơi gì cũng phải có cha mẹ ở bên cạnh..., vậy nhưng khi các bé được cha mẹ “*định hướng*” thông qua các lớp học lớp tiếng Anh trẻ em, rèn luyện thân thể, học múa, hát ở nhà thiếu nhi..., nên các bé tự tin hơn rất nhiều. Nhiều em đã trở nên ngoan ngoãn, lễ phép, gặp người lớn tuổi biết chào hỏi và mạnh dạn nói ra suy nghĩ...

Tôi từng nghe nhiều phụ huynh có con nhỏ cho rằng, không quá khó để dạy trẻ tự tin. Tuy nhiên, các bậc phụ huynh cần lưu tâm sớm hình thành tính cách này cho trẻ, bởi khi trẻ càng lớn, nhiều yếu tố chi phối nên gây không ít trở ngại. Theo một số phụ huynh, để giúp con hình thành tính cách tự tin, trước hết, cha mẹ cần quan tâm tìm hiểu và xác định gốc rễ nguyên nhân gây mất tự tin ở trẻ để có hướng giáo dục hợp lý. Họ kể rằng sau khi tìm hiểu cận kề nguyên nhân thì ra việc con em mình thiếu tự tin, ngại giao tiếp với người lạ, một phần xuất phát từ phía gia đình. Trong đó không ít **cha mẹ** công nhận mình quá nuông chiều, bao bọc con, không mạnh dạn để con tự trải nghiệm, khám phá, tiếp xúc với bạn bè hàng xóm... khiến bé nhút nhát, không dám làm vì sợ sai. Chính vì vậy, cùng với việc cho con tham gia các lớp năng khiếu, cha mẹ nên thi thoảng dành thời gian đưa con đi dã ngoại, giúp con có cơ hội tiếp xúc với nhiều người, để các em dần tự tin hơn trong giao tiếp.



Hình minh hoạ (sưu tầm).

## Góc nhìn Phật giáo

Từ góc nhìn Phật giáo, câu chuyện của người mẹ và đứa trẻ nhút nhát phản ánh rất rõ nguyên lý nhân duyên trong đời sống.

Sự tự tin không phải là phẩm chất sẵn có, mà là kết quả của nhiều nhân duyên hội tụ: môi trường gia đình, cách cha mẹ ứng xử, sự rèn luyện hằng ngày và cả những tập khí sâu xa của đứa trẻ.

Khi cha mẹ quát tháo, chê bai con trước mặt người khác, vô tình gieo hạt giống sợ hãi và mặc cảm, khiến trẻ ngày càng thu mình.

Trái lại, nếu biết gieo hạt giống từ bi và khích lệ – tức là nuôi dưỡng bằng chính ngữ (lời nói ái ngữ) và chính nghiệp (hành động xây dựng), thì nhân duyên ấy sẽ nảy nở thành quả của sự tự tin, an ổn.

Trong Kinh Pháp Cú, kệ 1 dạy: *“Tâm dẫn đầu các pháp, tâm làm chủ, tâm tạo tác”*, vì vậy muốn con tự tin thì cha mẹ trước hết phải gieo tâm an lạc, tạo môi trường yêu thương để con có chỗ dựa. Từ nền tảng đó, việc dắt con đi tiếp xúc với bạn bè, môi trường mới sẽ trở thành cơ hội để hạt giống tự tin nảy mầm, và đứa trẻ lớn lên trong niềm tin vững chãi vào chính mình.

Với tinh thần **Tứ vô lượng tâm** (từ – bi – hỷ – xả) trong Phật giáo, cha mẹ có thể thực tập để nuôi dưỡng sự tự tin cho con như sau:

Tâm từ (maitrī): mỗi ngày dành cho con những lời khen ngợi chân thành, khích lệ những cố gắng nhỏ nhất. Khi con dám nói một câu trước người lạ hay chủ động chào hỏi, cha mẹ hãy mỉm cười, ôm con để con cảm nhận tình thương và sự trân trọng.

Tâm bi (karuṇā): khi con nhút nhát, không nên quát mắng hay so sánh với bạn bè. Thay vào đó, cha mẹ đặt mình vào vị trí của con để cảm thông nỗi sợ, rồi nhẹ nhàng dìu dắt. Sự thấu hiểu này chính là “*dòng nước mát từ bi*” giúp xoa dịu nỗi lo trong tâm trẻ.

Tâm hỷ (muditā): biết vui mừng khi con có tiến bộ, dù rất nhỏ. Năng lượng vui vẻ của cha mẹ lan tỏa sẽ làm con cảm thấy an toàn, khích lệ con dần bước thêm.

Tâm xả (upekṣā): giữ thái độ quân bình, không nóng nảy khi con chưa thay đổi nhanh như mong muốn. Cha mẹ cần buông bỏ tâm chấp vào “*kết quả tức thì*”, thay vào đó kiên nhẫn tạo điều kiện để con tự trưởng thành qua trải nghiệm.

Như vậy, bằng cách gieo Tứ vô lượng tâm vào trong từng lời nói, hành động hằng ngày, cha mẹ không chỉ giúp con bớt nhút nhát, mà còn nuôi dưỡng nền tảng đạo đức và tâm hồn, để đứa trẻ lớn lên vững vàng, an trú trong sự tự tin.

Tác giả: **Nguyễn Thuý Uyên** - Trường ĐH Thủ Đức