

10 tình huống dạy trẻ biết chia sẻ và quan tâm theo tinh thần phật pháp

ISSN: 2734-9195 12:02 16/07/2025

Dạy con chia sẻ và biết quan tâm không chỉ là một phần trong “công việc làm cha mẹ”. Đó là một sự hành trì – một pháp tu thâm lặng...

Tác giả: **Lê Thị Hiệp** - Trường CDSP Trung ương

Có một buổi chiều tôi ngồi lặng nhìn con trai mình đang chơi với bạn. Hai đứa cùng giành một chiếc xe đồ chơi nhỏ, rồi tiếng la hét vang lên, nước mắt ứa ra từ ánh mắt trẻ thơ. Tôi bước lại gần, không la mắng, chỉ ngồi xuống và hỏi nhẹ: *“Nếu con là bạn, con có vui không khi bị giành đồ chơi như thế?”*

Con lặng im. Một lát sau, bé rụt rè đưa chiếc xe lại cho bạn. Khi thấy bạn mình cười, con cũng mỉm cười – một nụ cười khiến tôi nhẹ nhõm như vừa chứng kiến một tia sáng nhỏ được thắp lên trong trái tim thơ dại.

Làm mẹ, tôi dần hiểu: Dạy con chia sẻ không phải để con trở nên “ngoan” trong mắt người lớn, mà là để gieo vào lòng con một hạt giống yêu thương, biết hiểu, biết sẻ chia với người khác, hành động tử tế chừng nhỏ nhoi trong cuộc sống này nhưng đó chính là gieo hạt giống của từ bi, của lòng trắc ẩn, của niềm vui biết cho đi. Đó là món quà vô giá mà tôi muốn ươm mầm cho con trên hành trình lớn lên giữa cuộc đời này.

Và cũng nhờ những bài học về đạo đức phụng sự, như: *“Cho đi là còn mãi”*, *“Người biết thương người là người có trí tuệ”*, tôi mới thật sự hiểu rằng: Chia sẻ không phải là kỹ năng, mà là một phẩm chất tâm linh, cần được gieo trồng từ rất sớm. Không phải bằng lý thuyết, mà bằng những khoảnh khắc đồng hành cùng con.

Đối với người mẹ, mong muốn lớn nhất trong tôi là nuôi dạy con trở thành người tử tế, biết yêu thương, chia sẻ, thấu hiểu với mọi người xung quanh. Việc giáo dục con trẻ không chỉ là nuôi dưỡng hình tướng bên ngoài, mà còn là gieo trồng chính pháp vào tâm hồn non trẻ.

Từ những điều tưởng chừng nhỏ bé như biết nhường đồ chơi, chia sẻ niềm vui, giúp đỡ bạn bè – đó chính là nền tảng để hình thành một con người sống thiện, sống có trách nhiệm và từ bi với bản thân, với cuộc đời.

Dưới đây là 10 tình huống trong đời sống hay gặp để dạy trẻ biết chia sẻ và quan tâm người khác, được diễn giải trên nền tảng đạo đức trong Phật giáo mà tôi học được khi tìm hiểu Phật pháp:

1. Gieo gì - gặt nấy: Bài học đầu đời về nhân quả

Có lần con trai tôi giận dỗi vì bạn không cho mượn đồ chơi. Khi về nhà, con trách bạn ích kỷ. Tôi không vội bênh vực hay giảng giải dài dòng, chỉ nhẹ nhàng hỏi: *“Sáng nay, con có chia sẻ món đồ chơi đó với bạn không?”*

Con cúi đầu lặng thinh. Đó chính là khoảnh khắc đầu tiên con cảm nhận được điều mà nhà Phật gọi là luật nhân quả – hành động hôm nay là hạt giống, quả ngọt hay đắng mai sau sẽ tùy theo cách ta gieo.

Dạy trẻ hiểu nhân quả không cần đến những khái niệm triết lý cao siêu. Chỉ cần cho con thấy rằng, nếu con biết mở lòng, biết chia sẻ, con sẽ nhận lại tình bạn, niềm vui và sự kết nối. Phật giáo dạy: *“Do nghiệp mà chúng sinh lưu chuyển, do nghiệp mà thọ khổ, thọ vui”*.

Khi trẻ hiểu được điều đó, lòng rộng lượng sẽ không còn là một đòi hỏi, mà trở thành lựa chọn tự nhiên – như cây vươn ra ánh sáng.

2. Niềm vui khi biết cho đi: Dạy trẻ cảm nhận lợi ích của chia sẻ (Thuộc: Tâm từ - trong Tứ vô lượng tâm)

Hôm ấy, con tôi có một túi bánh quy yêu thích. Khi một bạn nhỏ cùng lớp nhìn sang với ánh mắt thèm thuồng, con đã chia một nửa phần bánh của mình.

Buổi tối trước khi ngủ, tôi hỏi con: *“Hôm nay chia bánh với bạn, con thấy thế nào?”* Bé cười tươi: *“Con vui, vì bạn cũng cười nữa.”*

Đó chính là niềm vui của tâm từ – mong người khác được an lành, và nhận lại sự an lành trong chính mình.

Tôi nhận ra, nếu chỉ nói *“con nên chia sẻ”* thì thật khô khan. Nhưng khi trẻ được trải nghiệm niềm vui khi cho đi, trẻ sẽ nhớ lâu hơn bất kỳ lời răn dạy nào. Cũng như tinh thần trong Tứ vô lượng tâm: *“Tâm từ là tâm muốn tất cả chúng sinh được an vui.”*

Một đứa trẻ biết chia sẻ không phải vì sợ bị mắng, mà vì thấy niềm hạnh phúc lan tỏa từ lòng yêu thương, thì tình thương ấy đã có gốc rễ thật rồi. Và chính trong những lần trẻ biết cho đi, là lúc con đang lặng lẽ lớn lên bằng một trái tim ấm áp và tự do.

3. Giới hạn cũng là yêu thương: Dạy con bằng sự công bằng và từ ái (Thuộc: Chính nghiệp)

Có lần, hai anh em tranh nhau một con gấu bông. Bé lớn không muốn chia, còn bé nhỏ thì gào khóc. Tôi không la mắng ai cả, chỉ nhẹ nhàng nói: *“VẬY MẸ SẼ CẮT CHÚ GẤU NÀY ĐI. KHI HAI CON SẴN SÀNG CHIA SẺ VỚI NHAU, MẸ SẼ ĐƯA LẠI.”* Cả hai đứa nhìn tôi, thoáng bất ngờ rồi im lặng.

Chiều hôm sau, khi thấy hai chị em cùng nhau chơi, tôi đưa chú gấu ra. Bé lớn lí nhí nói: *“Con sẽ cho em mượn nửa tiếng.”* Và đó là khởi đầu của một sự thỏa thuận có trách nhiệm, không áp đặt, cũng không thả lỏng.

Tôi hiểu rằng: Làm mẹ, nhiều khi phải đặt giới hạn như một hàng rào mềm mại, giúp con học được sự công bằng và biết tôn trọng người khác. Phật giáo gọi đó là chính nghiệp – hành vi đúng đắn, không gây tổn thương, nhưng vẫn giữ vững nguyên tắc.

Giới hạn không phải để răn đe, mà để trẻ học được rằng tự do thật sự đi đôi với trách nhiệm và lòng từ bi. Cắt món đồ chơi không phải là hình phạt, mà là lời mời gọi con bước vào thế giới của những người biết nghĩ cho nhau.

4. Nói lời nghiêm khắc bằng trái tim dịu dàng (Thuộc: Chính ngữ – Không ác khẩu)

Có buổi sáng, con tôi giận dỗi, gắt gỏng với bạn chỉ vì bạn lỡ làm rơi đồ chơi yêu thích của bé. Tôi thấy con đang tức tối, nhưng tôi cũng biết, nếu tôi la lên, điều duy nhất con học được là... cách hét vào mặt người khác khi tức giận.

Tôi ngồi xuống, nhìn vào mắt con và nói: *“Mẹ hiểu con đang giận, nhưng nếu con la bạn, bạn sẽ buồn. Và mẹ cũng buồn khi thấy con không biết thương bạn.”*

Con không đáp lại ngay, nhưng tôi thấy gương mặt con dịu xuống. Một lát sau, bé quay lại xin lỗi bạn bằng giọng lí nhí.

Tôi đã chọn không lớn tiếng, bởi tôi tin rằng ngôn ngữ có thể chữa lành hoặc làm tổn thương, tùy cách ta dùng nó. Trong Bát chính đạo có nói về Chính ngữ – lời nói chân thật, hòa ái, xây dựng – cũng chính là con đường trung đạo trong

việc dạy con.

Khi trẻ được nghe những lời góp ý nghiêm túc mà vẫn đầy yêu thương, các con sẽ học cách giao tiếp với sự trách nhiệm và lòng tôn trọng. Vì trẻ không chỉ học điều ta nói, mà học cách ta nói – bằng giọng, bằng ánh mắt, bằng tâm từ ái.

5. Khi con giận, hãy ngồi xuống cùng cơn giận ấy (Thuộc: Tâm xả - trong Tứ vô lượng tâm)

Tôi từng chứng kiến con trai nhỏ gào lên giữa sân, ném mạnh món đồ chơi xuống đất rồi chạy đi, vì không được chơi theo ý mình. Những ánh mắt xung quanh bắt đầu đổ dồn về phía tôi – chờ một phản ứng “*dạy dỗ*” nào đó.

Nhưng thay vì quát con hay kéo con lại, tôi chỉ nhẹ nhàng đi theo, ngồi cách bé một chút, không nói gì cả. Một lúc sau, khi hơi thở con đã dịu hơn, tôi mới khẽ hỏi: “*Con buồn à?*” – Con gật đầu. “*Vậy mẹ ngồi đây với con một chút nhé.*”

Tôi đã học được rằng: Không phải cơn giận nào cũng cần được “*xử lý*” ngay. Nhiều khi, điều con cần là một không gian lặng lẽ để cảm xúc được lắng xuống, để con cảm thấy không bị bỏ rơi trong cơn giông của chính mình.

Đó là bài học từ tâm xả – biết buông nhẹ sự bám víu vào “*đúng – sai*”, “*hơn – thua*”. Khi ta không phản ứng vội, không dính mắc vào cảm xúc của con cũng như của mình, ta đang dạy con sống an tĩnh giữa xao động – điều mà ngay cả người lớn đôi khi cũng chưa làm được.

Và rồi, trong im lặng ấy, con bắt đầu biết tự trở về. Không ai thắng, chẳng ai thua. Chỉ có một trái tim nhỏ được thấu hiểu, và một người mẹ học cách lặng yên trong thương yêu.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm).

6. Ghi nhận điều tốt đẹp để hạt lành được lớn lên (Thuộc: Chính niệm - Ghi nhận điều thiện lành)

Hôm ấy, khi có bạn đến chơi, con trai tôi đã đưa món đồ chơi yêu thích của mình cho bạn thử. Không ai nhắc, không ai yêu cầu – con làm điều đó rất tự nhiên. Tôi ngồi cạnh, mỉm cười, khẽ nói: *“Cảm ơn con đã chia sẻ. Con biết không, mẹ rất tự hào về con.”*

Gương mặt con bừng sáng. Cái nhìn ấy, nụ cười ấy – như thể trái tim nhỏ vừa được tưới tắm bằng một giọt nước mát lành.

Tôi nhận ra: Mỗi lần con làm một việc tốt, nếu ta không để ý và ghi nhận, hạt giống ấy có thể sẽ không lớn lên. Nhưng chỉ cần một lời cảm ơn, một ánh mắt công nhận, một cái ôm nhẹ nhàng – thì tâm thiện trong con sẽ tiếp tục nảy mầm.

Bát chính đạo nói về Chính niệm, không chỉ là chính niệm trong hơi thở hay khi ngồi thiền, mà còn là chính niệm trong từng lời nói, từng ghi nhận điều thiện lành xảy ra trong đời sống hằng ngày. Khi con biết chia sẻ, ta cũng đang được mời gọi thực tập biết ơn – vì không phải đứa trẻ nào cũng dễ dàng biết mở lòng.

Con tôi cho đi món đồ chơi, bạn con nhận được niềm vui. Nhưng tôi – người mẹ đang lặng lẽ quan sát – cũng đang được nhận lại một niềm tin thầm lặng: rằng từ tâm có thể được nuôi lớn qua từng hành động nhỏ.

7. Cùng vui với niềm vui của người khác - gieo mầm tâm hỷ (Thuộc: Tâm hỷ - trong Tứ vô lượng tâm)

Một lần nọ, tôi thấy con trai nhỏ chia một chiếc ô tô con thích cho bạn chơi. Bạn ấy reo lên thích thú. Tôi thì thầm với con: *“Con thấy không? Bạn cười vì con chia sẻ đó. Mẹ cũng vui vì nụ cười của bạn – và cả nụ cười của con.”*

Con lặng lẽ nhìn bạn một chút, rồi quay sang tôi, cũng mỉm cười – dịu dàng và rạng rỡ như ánh nắng cuối chiều.

Tôi nhận ra, trong khoảnh khắc đó, con vừa học được một điều rất sâu sắc mà chẳng cuốn sách nào dạy kỹ được: Niềm vui chân thật không đến từ việc hơn người khác, mà đến từ việc thấy người khác hạnh phúc.

Phật gọi đó là tâm hỷ – niềm hoan hỷ không dính mắc, không ganh tỵ, không phân biệt. Là khả năng vui trước hạnh phúc của người khác như chính niềm vui của mình.

Trong một thế giới mà ai cũng muốn mình là trung tâm, thì niềm vui không vị kỷ – dù chỉ là một mầm nhỏ trong lòng trẻ – cũng là thứ vô cùng quý giá. Vì đó là bước đầu để con biết sống hòa hợp, biết yêu thương, và biết cùng lớn lên với người khác, chứ không phải trên người khác.

8. Dạy con chia sẻ từ trong ý nghĩ đầu tiên (Thuộc: Chính tư duy - Có chủ ý thiện lành)

Mỗi khi có bạn nhỏ đến chơi, tôi thường nói với con trai: *“Con thử nghĩ xem con muốn chia sẻ món đồ chơi nào với bạn? Con có thể chọn ba món yêu thích nhé.”*

Lúc đầu, bé còn phân vân. Nhưng sau vài lần được *“tự chọn”*, con bắt đầu hào hứng hơn. Tôi hiểu rằng, khi con được chuẩn bị trước tâm lý, việc chia sẻ không còn là bị ép buộc, mà là một quyết định có ý thức – và điều đó khiến con cảm thấy an toàn.

Bát chính đạo nói về Chính tư duy – tức là suy nghĩ đúng, có chủ ý thiện lành trước khi hành động. Trong cách dạy con cũng vậy, nếu ta giúp con *“quán niệm trước khi chia sẻ”*, thì chính lúc đó, tâm từ bi, lòng rộng lượng, và trí tuệ phân định đã bắt đầu nảy mầm.

Dạy con chia sẻ không nên chỉ bắt đầu khi mâu thuẫn xảy ra, mà bắt đầu từ trước đó – trong từng ý nghĩ, trong sự chuẩn bị nhẹ nhàng, kiên trì và tôn trọng. Đó là cách gieo hạt của một người mẹ muốn nuôi lớn tâm thiện nơi con, không

phải bằng những “*biện pháp xử lý tình huống*”, mà bằng cái nhìn xa và trái tim hiểu con.

9. Con học chia sẻ không phải từ lời dạy, mà từ ánh mắt mẹ (Thuộc: Chính mạng - Hành xử chính đạo trong đời sống)

Một buổi trưa, tôi chia nửa phần bánh đang ăn cho một cụ bà bán vé số trước cổng chùa. Về đến nhà, con trai tôi lặng lẽ lấy hai cây kem trong tủ lạnh, đưa cho tôi một cây rồi nói: “*Con chia cho mẹ, như mẹ chia cho bà cụ khi nãy.*”

Tôi cười mà sống mũi cay cay. Hóa ra con đã thấy – thấy từ ánh mắt, cử chỉ, cách tôi làm – chứ không chỉ nghe lời tôi nói.

Người lớn hay nghĩ phải dạy con bằng những bài giảng đạo lý, nhưng thật ra, trẻ học bằng mắt nhiều hơn bằng tai. Trẻ nhìn cách ta chia sẻ, cách ta giúp đỡ người khác, cách ta cư xử khi có – khi không. Và chính điều đó trở thành bài học sống động, tự nhiên, thấm vào máu thịt.

Bát chính đạo nói về Chính mạng – không chỉ là kiếm sống chân chính, mà còn là sống một đời sống có giới hạnh, có đạo đức, không gây tổn hại cho mình và người. Khi cha mẹ sống đúng, sống thật, sống biết yêu thương và biết cho đi, thì bản thân ta chính là bài học quý giá nhất mà con được tiếp xúc mỗi ngày.

Không cần sách vở, không cần bài giảng. Chỉ cần ta sống chính đạo giữa đời thường, con sẽ thấy và con sẽ làm theo. Vì tâm thiện, một khi được soi bằng gương sáng, sẽ tự biết đường mà lớn lên.

10. Gieo hạt từ khi con còn nằm nôi (Thuộc: Giới - Định - Tuệ: Căn bản của mọi thiện pháp)

Khi con tôi mới chỉ năm, sáu tháng tuổi, tôi đã bắt đầu chơi trò “*đưa – nhận*” với bé. Mỗi lần con đưa cho tôi món đồ nhỏ xíu, tôi đều mỉm cười và nói: “*Cảm ơn con.*” Và rồi, có lúc bé tự chìa tay ra, chờ tôi đưa lại. Những cử chỉ đơn giản ấy, lặp đi lặp lại – như những hạt mầm vô hình đang âm thầm nảy chồi trong lòng con.

Giờ đây, khi con biết chia sẻ đồ ăn, đồ chơi với bạn, tôi nhận ra: hạt giống của thiện pháp đã được gieo từ thuở con còn chưa biết nói. Và khi đủ duyên, nó trở hoa – rất tự nhiên.

Phật giáo dạy: “*Giới sinh định, định sinh tuệ.*” Không có giới hạnh (nền tảng đạo đức), thì không thể có an định nội tâm; và không có sự tĩnh tại từ bên trong, thì trí tuệ sẽ khó mà phát sinh. Dạy con biết chia sẻ từ sớm chính là dạy con biết

giữ giới – tức là không chiếm giữ, không tham lam, để từ đó tâm biết an, rồi trí biết sáng.

Việc dạy con trở thành người có lòng từ, có sự sẻ chia, không bắt đầu từ những bài học đạo đức dài dòng. Nó bắt đầu ngay từ khi mẹ nói “*cảm ơn con*” trong một trò chơi bình dị, từ những lần mẹ kiên nhẫn đưa lại món đồ, chờ đợi sự đáp lại từ một bàn tay bé nhỏ.

Vì yêu thương, khi được gieo sớm và chăm chút mỗi ngày, sẽ lớn lên cùng con – như ánh sáng của một ngọn đèn nhỏ, nhưng đủ ấm cho cả một đời người.

Lời kết: Nuôi dạy bằng tình thương, bước cùng con trên đường đạo

Dạy con chia sẻ và biết quan tâm không chỉ là một phần trong “*công việc làm cha mẹ*”. Đó là một sự hành trì – một pháp tu thầm lặng, nơi từng lời nói dịu dàng, từng cái ôm đúng lúc, từng món đồ chơi nhường bạn... đều là những viên gạch đầu tiên xây nên một nền đạo đức sống động trong tâm hồn con trẻ.

Tôi vẫn tin, trong mỗi đứa trẻ là một hạt giống sáng ngời của từ bi và trí tuệ. Nếu mỗi ngày, cha mẹ kiên trì tưới tắm bằng yêu thương đúng cách – thì ngôi chùa đầu tiên mà con được bước vào, chính là ngôi nhà mình, và vị thầy đầu tiên con gặp trong đời, không ai khác chính là cha – là mẹ.

Bởi con đường làm người tử tế, con đường làm Phật, không bắt đầu từ những triết lý cao siêu, mà từ chính mái nhà nhỏ, từ bàn tay mẹ nhẹ đặt lên vai con giữa một cơn giận, từ ánh mắt cha dõi theo khi con chia một miếng bánh.

Mỗi ngày ta dạy con biết chia sẻ, là mỗi ngày chính pháp được gieo lại vào đời, một cách âm thầm nhưng không kém phần linh thiêng.

Tác giả: **Lê Thị Hiệp** - Trường CĐSP Trung ương