

ĐỒNG HÀNH CÙNG CON



Giữ tay nhau giữa bão

*7 việc nhỏ giúp vợ chồng không buông nhau
khi con cần quá nhiều*

Phạm Thị Vân

NGƯỜI CHỊ ĐỒNG HÀNH CÙNG CHA MẸ CÓ CON NHU CẦU ĐẶC BIỆT

Cẩm nang dành tặng bạn · Đọc hết trong 15 phút · Mỗi việc chỉ tốn vài phút mỗi ngày

Gửi người đang đọc lúc đêm khuya

Có thể bạn đang đọc những dòng này khi đêm đã muộn. Con vừa ngủ — sau một ngày mà chỉ riêng việc "trôi qua được" đã là một cố gắng. Bên cạnh, vợ hay chồng bạn thiếp đi từ lúc nào, điện thoại còn sáng trên ngực. Và bạn chợt nhận ra: đã mấy ngày rồi, hai người chưa nói với nhau câu nào không dính đến con.

Không ai cãi nhau. Chỉ là im lặng. Mà im lặng thì không có tiếng động nào đủ lớn để mình giật mình.

Tôi là Vân. Tôi phải nói thật với bạn ngay từ dòng đầu: tôi không nuôi con nhu cầu đặc biệt, và tôi sẽ không giả vờ rằng mình hiểu hết hành trình của bạn. Hành trình ấy nặng hơn những gì người ngoài nhìn thấy rất nhiều.

Nhưng có gần hai năm, tôi nuôi con đầu lòng còn đỏ hỏn ở Quảng Ninh, trong khi chồng tôi làm việc ở Hà Nội, cách hơn một trăm cây số. Ngày đứng lớp, chiều đón con, đêm chấm bài. Người ta gọi đó là gánh "ca ba". Còn tôi gọi đó là quãng đời đầu tiên dạy tôi một điều: *người ta có thể cô đơn ngay trong chính cuộc hôn nhân của mình — dù chẳng ai có lỗi cả.*

Sau này, khi bắt đầu hành trình "Đồng hành cùng con", tôi được ngời nghe nhiều cha mẹ có con đặc biệt kể chuyện nhà mình. Tôi nhận ra một điều lặp đi lặp lại: trong tất cả những nỗi đau họ mang, chuyện vợ chồng âm thầm xa nhau là nỗi đau lớn mà ít được nói ra nhất. Vì ai cũng nghĩ giống nhau: *"Con mới là việc phải lo. Lo cho hôn nhân lúc này... nghe xa xỉ quá."*

Cẩm nang này viết để nói hộ điều chưa ai nói hộ bạn: chăm sóc hôn nhân lúc này không xa xỉ. Nó là cách hai người còn đủ sức chăm con đường dài. Con bạn không cần một đôi cha mẹ hoàn hảo — con cần hai người còn nắm tay nhau.

CÁCH DÙNG CẨM NANG NÀY

- Đọc hết chỉ mất khoảng 15 phút — hoặc mỗi tối một mục, tùy sức của bạn.
- Cuối mỗi phần có ô "**Việc nhỏ hôm nay**": một hành động cụ thể, làm được ngay trong ngày, không tốn thêm tiền, không cần đợi "lúc rảnh".
- Bạn không cần làm cả 7 việc. Chọn một việc dễ nhất với nhà mình và bắt đầu từ đó.

Một lời nói rõ: cẩm nang là chia sẻ từ trải nghiệm đồng hành, một điểm tựa tinh thần cho cha mẹ — không thay thế tư vấn của bác sĩ, chuyên gia tâm lý hay chuyên gia giáo dục đặc biệt. Khi cần, xin bạn hãy tìm đến đúng người.

Thương mến, — Vân

Điều gì đang âm thầm kéo hai người xa nhau?

Không ai buông tay ai sau một trận cãi vã. Người ta buông nhau bằng những thứ im lặng hơn nhiều — sáu thứ dưới đây. Bạn đọc chậm thôi, và đừng sợ nếu thấy nhà mình trong đó.

1

Hết giờ trò chuyện

Mọi cuộc nói chuyện co lại thành "giao ban": lịch can thiệp, tiền, thuốc, ai đón con. Hai vợ chồng dần thành hai đồng nghiệp chung ca trực.

2

Cạn năng lượng

Cuối ngày, mỗi người chỉ còn đủ sức im lặng. Không phải hết thương — là hết pin.

3

Mất những thứ chung

Bộ phim xem dở, tách cà phê sáng chủ nhật, thói quen đi bộ tối... lặng lẽ biến mất từ lúc nào không ai nhớ.

4

Bị tách khỏi bạn bè, người thân

Ngại rủ, ngại kể, sợ phiền, sợ những câu hỏi vô tâm. Thế giới của hai người co lại quanh con — và quanh nỗi mệt.

5

Căng thẳng triền miên

Nỗi lo cho con không có chỗ thoát, biến thành câu bản với nhau. Người gần mình nhất là người húng trợn.

6

Thiếu ngủ

Mọi thứ ở trên đều tệ hơn gấp đôi khi cả hai cùng thiếu ngủ hết đêm này sang đêm khác.

Nếu bạn vừa gật đầu với ba, bốn, thậm chí cả sáu điều — nhà bạn không hỏng. Danh sách này không phải để chẩn đoán ai cả; nó để gọi tên. Kẻ địch có tên thì bớt đáng sợ đi một nửa.

Và đây là điều tôi mong bạn giữ lại, nếu chỉ giữ được một điều từ cảm nang này: **gắn kết không sống bằng cảm xúc — nó sống bằng lựa chọn, và bằng những hành động nhỏ lặp đi lặp lại.**

Cảm xúc là thời tiết: có hôm nắng, có hôm bão, mình không điều khiển được. Nhưng hành động thì mình chọn được, kể cả trong ngày cạn kiệt nhất. Nhà nghiên cứu hôn nhân John Gottman, sau hàng chục năm quan sát các cặp vợ chồng (cuốn *The Seven Principles for Making Marriage Work*), nhận thấy điều giữ người ta ở lại với nhau không phải những kỳ nghỉ lãng mạn — mà là những khoảnh khắc rất nhỏ mỗi ngày, khi một người khẽ lên tiếng và người kia xoay về phía họ. Bảy việc sau đây được chọn theo đúng tinh thần ấy: **rất nhỏ, không tốn tiền, và vừa sức với người đang kiệt quệ.**

1 Ba phút không nói về con — trước khi ngủ

Chuyện của con đang chiếm gần trọn "băng thông" của hai người — điều đó tự nhiên thôi. Nhưng nếu một trăm phần trăm câu chuyện đều là lịch can thiệp và tiền, hai vợ chồng sẽ quên mất mình từng là gì của nhau trước khi thành "bố mẹ của con".

Ba phút. Không phải để bàn bạc hay giải quyết gì hết. Nói về một chuyện buồn cười ở chợ, một món hời xưa hay ăn, con mưa chiều nay. Nếu bí chuyện, có một kho an toàn không bao giờ cạn: ký ức. "Hồi mới quen..." là ba chữ mở được rất nhiều cánh cửa.

👉 VIỆC NHỎ HÔM NAY

Tối nay, hỏi vợ/chồng mình một câu không liên quan gì đến con. Gợi ý: "*Hồi mới quen, điều gì ở em (ở anh) làm anh (em) để ý đầu tiên?*"

2 Đáp lại những tín hiệu nhỏ — "xoay về phía nhau"

Theo John Gottman, những câu bông quơ kiểu "hôm nay mệt ghê", "ra xem cái này này" thực ra là *lời mời kết nối*. Mỗi lần như vậy, mình có hai lựa chọn: xoay về phía người ấy — hay tiếp tục cắm mặt vào điện thoại. Từng lần rất nhỏ, nhưng cộng dồn lại thành gần nhau hoặc xa nhau.

Ở những gia đình đang căng như nhà mình, tín hiệu thường yếu và thừa — vì cả hai đều cạn pin. Nên mỗi tín hiệu càng quý. Khi người kia lên tiếng, thử dừng tay mười giây, nhìn họ, đáp một câu trọn vẹn. Không cần đưa ra giải pháp. "*Ừ, hôm nay em đuối lắm à?*" — vậy là đủ.

👉 VIỆC NHỎ HÔM NAY

Để ý một tín hiệu nhỏ từ vợ/chồng trong hôm nay, và đáp lại bằng ít nhất một câu trọn vẹn — kèm ánh mắt.

3 Một lời cảm ơn cho một việc rất nhỏ

Trong nhà có con cần chăm nhiều, mọi cố gắng dễ bị xem là "nhiệm vụ mặc định": ai cũng làm rất nhiều, mà chẳng ai thấy mình được nhìn nhận. Cảm giác vô hình ấy bào mòn người ta hơn cả cái vấ. Gottman gọi thói quen nuôi lòng quý trọng nhau là một trong bảy trụ cột của hôn nhân bền — nó như lớp đệm đỡ cho những ngày xấu trời.

Bí quyết nằm ở chỗ cảm ơn *đích danh một việc cụ thể*: "Cảm ơn anh trưa nay đưa con đi can thiệp để em chớp mắt được ba mươi phút." Đừng nói "cảm ơn vì tất cả" — câu ấy mơ hồ quá, không ai nghe thấy mình trong đó cả.

🔧 VIỆC NHỎ HÔM NAY

Nói — hoặc nhắn — một lời cảm ơn cho *một việc cụ thể* mà người kia đã làm trong 24 giờ qua.

4 Mở lời từ phía mình: "Em đang kiệt sức" thay vì "Anh chẳng bao giờ..."

Khi quá mệt, lời bật ra đầu tiên thường là lời trách. Mà lời trách thì người nghe chỉ nghe thấy phần tấn công — và lập tức dựng khiên. Thế là hai người kiệt sức lại tổn nốt chút sức cuối cùng để đấu với nhau.

Nhà tâm lý Thomas Gordon gọi cách nói ngược lại là "thông điệp tôi" (I-message): nói điều *mình cảm thấy* và điều *mình cần*, thay vì kết tội người kia. "Em kiệt sức quá, em cần anh trông con ba mươi phút" mở được cánh cửa mà "Anh chẳng bao giờ đỡ em cái gì" vừa đóng sầm lại. Công thức ba phần, bạn có thể thử: *Em/Anh cảm thấy... + khi... + em/anh cần...* Nói chậm. Nói nhỏ cũng được.

🔧 VIỆC NHỎ HÔM NAY

Lần tới, ngay trước khi định trách, thử đổi thành một câu bắt đầu bằng "*Em/Anh đang cảm thấy...*". Một lần thôi cũng tính.

5 Chạm vào nhau mỗi ngày — có chủ đích

Khi lịch của con phủ kín ngày, sự đụng chạm vợ chồng thường rơi rụng trước cả lời nói. Mà cơ thể có ngôn ngữ riêng: một cái ôm thật, một bàn tay nắm lấy trong hành lang phòng khám — nói được câu "*mình vẫn ở đây*" mà không tốn một lời nào.

Gottman khuyên các cặp đôi thay những cái chạm môi vội bằng một nụ hôn kéo dài — ông gọi vui là "nụ hôn sáu giây". Bạn không cần đợi "có hứng" hay "có không khí"; hãy gắn cái chạm vào thói quen sẵn có: ôm nhau trước khi ra khỏi cửa, nắm tay khi ngồi chờ con. Chạm trước — cảm giác gắn lại thường theo sau.

VIỆC NHỎ HÔM NAY

Trước khi ngủ tối nay: một cái ôm đủ lâu để nghe được nhịp thở của người kia.

6 Món quà 30 phút — đổi ca cho nhau thở

Hai bình xăng cùng cạn thì không ai còn gì để rót cho ai. Nên có một cách chăm nhau nghe hơi ngược đời: *cho nhau cơ hội được rời nhau ra một lát*. Ba mươi phút, người này ôm trọn việc con — người kia được toàn quyền với thời gian của mình: ngủ, đi bộ, tắm thật lâu, hoặc không làm gì cả.

Đây không phải "trốn việc". Đây là bảo dưỡng — cho cả nhà. Người vừa được thở quay lại bao giờ cũng dịu hơn, với cả con lẫn bạn đời. Hai luật nhỏ để món quà không biến thành món nợ: người được nghỉ *không phải trả nợ*, người trực *không kể công*.

VIỆC NHỎ HÔM NAY

Hỏi người kia: "*Tuần này, em (anh) muốn nhận 30 phút của mình vào hôm nào?*" — rồi ghi hẳn vào lịch.

7 Giữ một thứ chung bé xíu

Con bão nào cũng cuốn bót đồ đạc. Của hai vợ chồng, thứ bị cuốn đi là "những thứ chung": phim xem dở, quán quen, thói quen cũ. Không giữ lại hết được đâu — nhưng hãy giữ lấy *một* thứ. Chỉ một thôi, và bé xíu cũng được: tách trà tối thứ sáu, một bài hát riêng của hai người, tấm ảnh cũ làm hình nền điện thoại, một nhóm chat chỉ để gửi nhau mấy thứ vợ vẫn buồn cười.

Bé đến buồn cười cũng không sao — vì nó không phải trò tiêu khiển. Nó là bằng chứng sống rằng "chúng mình" vẫn tồn tại, song song với "bố mẹ của con". Và nếu được, hãy giữ thêm một cánh cửa nhỏ ra thế giới: một người bạn chung mà cả hai gặp không phải gồng, không phải giải thích, không sợ bị hỏi những câu vô tâm.

📌 VIỆC NHỎ HÔM NAY

Cùng nhau chọn một "thứ chung bé xíu" để giữ từ tuần này — và đặt cho nó một cái tên riêng của hai người.

TRƯỚC KHI BẠN GẤP CẨM NANG LẠI

*"Trận bão không đợi hai người hết mệt.
Nhưng tay thì nắm được ngay bây giờ."*

Nếu tối nay bạn lại là người thức muộn nhất nhà — trước khi tắt màn hình, hãy nhìn người đang ngủ cạnh mình một chút. Người ấy cũng đang mệt theo một kiểu riêng, có khi chẳng bao giờ nói ra. Hai người không phải đối thủ của nhau. Hai người là hai đồng đội đang cõng chung một trận bão.

Bảy việc trong cẩm nang này không cứu được mọi thứ, và cũng không cần phải thế. Chúng chỉ cần làm đúng một việc: mỗi ngày, nhắc hai người tìm thấy tay nhau một lần. Bắt đầu từ việc dễ nhất. Hôm nào quên thì mai làm lại. Ở đây không có điểm liệt — chỉ có bắt đầu lại.

Tuần đầu tiên của hai mình

Mỗi ngày làm được việc nào, đánh dấu ✓ vào ô của ngày đó. Làm được 3 trên 7 việc trong một ngày đã là một ngày thắng lợi. Cả tuần chỉ làm được một việc duy nhất? Vẫn hơn tuần trước một việc.

7 VIỆC NHỎ	T2	T3	T4	T5	T6	T7	CN
1. Ba phút không nói về con	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Đáp lại một tín hiệu nhỏ của nhau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Cảm ơn một việc cụ thể	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Nói "em/anh cảm thấy..." thay vì trách	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Một cái chạm có chủ đích	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Món quà 30 phút (luân phiên)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Chăm "thứ chung bé xíu" của hai mình	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

BA ĐIỀU NHẮC NHAU KHI DỪNG BẢNG NÀY

- Đây là bảng của **hai người** — rú vợ/chồng cùng tick, đừng biến nó thành bài kiểm tra của riêng ai.
- Ô trống không phải thất bại. Nó chỉ là một ngày bảo to hơn thường lệ.
- Hết tuần, hai người tự thưởng bằng chính việc số 1: ba phút kể lại xem tuần vừa rồi việc nào dễ, việc nào khó.

Tôi là Vân — một người chị đã đi qua

Tôi sinh năm 1986, ở một xóm nghèo thuần nông tại Thái Bình. Hết lớp 9, vì hoàn cảnh gia đình, tôi phải nghỉ học, sang Nam Định học nghề may. Mười lăm tuổi, tôi từng nghĩ đời mình sẽ dừng lại sau chiếc máy khâu.

Nhưng có một điều bên trong không chịu dừng. Tôi quay lại trường, đỗ chuyên Văn, rồi thành cô giáo Địa lý — đúng giấc mơ thuở bé. Ra trường, tôi dạy ở một trường miền núi Quảng Ninh, chồng làm việc ở Hà Nội; gần hai năm vợ chồng cách nhau hơn trăm cây số, tôi vừa đứng lớp vừa nuôi con đầu lòng. Chính quãng "ca ba" ấy dạy tôi hiểu thế nào là kiệt sức, và thế nào là cô đơn ngay trong hôn nhân — dù chẳng ai có lỗi.

Sau này tôi rời bục giảng về Hà Nội kinh doanh, cùng chồng gây dựng công ty từ những đơn hàng online đầu tiên. Chúng tôi có ba cô con gái. Năm 2026, tôi bắt đầu hành trình tâm huyết nhất của mình: "**Đồng hành cùng con**" — đồng hành cảm xúc và thực hành cùng cha mẹ Việt có con nhu cầu đặc biệt. Tôi không phải chuyên gia tâm lý. Tôi chỉ là một người phụ nữ đã đi qua nhiều quãng rất khó của đời mình, và tin rằng những gì mình đã sống có thể giúp ai đó bớt một mình.

HÀNH TRÌNH TIẾP THEO CỦA BẠN

- Cẩm nang này đến với bạn qua email. Nếu đọc xong có điều muốn kể — về nhà mình, về việc nào làm được, việc nào khó — bạn cứ bấm **Trả lời (Reply)**. Tôi đọc từng lá thư.
- Trong những lá thư tới, tôi sẽ gửi bạn thêm những điều tôi đã học được trên hành trình này — trong đó có cuốn cẩm nang đầy đủ "**Đồng hành cùng con**": lộ trình từng bước cho cha mẹ, từ choáng váng đến vững vàng.
- Đọc thêm các bài viết của tôi tại: phamthivan.vn

Nguồn phương pháp được nhắc trong cẩm nang:

- John Gottman & Nan Silver, *The Seven Principles for Making Marriage Work* — khái niệm "lời mời kết nối", "xoay về phía nhau", nuôi lòng quý trọng, "nụ hôn sáu giây".
- Thomas Gordon, *Parent Effectiveness Training* — kỹ thuật "thông điệp tôi" (I-message).

Cẩm nang là chia sẻ từ trải nghiệm đồng hành, không thay thế tư vấn của bác sĩ, chuyên gia tâm lý hay chuyên gia giáo dục đặc biệt. Khi gia đình cần hỗ trợ chuyên môn — đặc biệt khi căng thẳng kéo dài ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của bạn — xin hãy tìm đến đúng người. Đó không phải là yếu đuối; đó là một cách giữ tay nhau.

© 2026 Phạm Thị Vân · Đồng hành cùng con · vanpt@enterbuy.vn
Cẩm nang được gửi tặng miễn phí — bạn có thể chuyển cho một gia đình đang cần, xin đừng bán lại.