

THỰC TRẠNG KỸ NĂNG QUẢN LÝ CẢM XÚC CỦA PHỤ HUYNH TRONG GIÁO DỤC CON CÁI QUA CÁC TÌNH HUỐNG

NGUYỄN THẾ ANH*

Ngày nhận bài: 05/07/2016; ngày sửa chữa: 06/07/2016; ngày duyệt đăng: 07/07/2016

Abstract: The article presents the results of a survey on parent's emotion control skills in educating their children through circumstances. The survey shows that at normal condition, inappropriate punishments of parents make up high percentage in methods to educate misbehaviours of their children and this affects in a bad way to form children's characteristics. Based on this situation, author proposes measures to improve the emotion control capacity of parents then contribute to efficiency of children education methods.

Keywords: Emotion control skills, parents, circumstance.

1. Cảm xúc đóng một vị trí rất quan trọng trong đời sống tâm lý của con người. Năng lực quản lý cảm xúc (QLCX) giúp cá nhân nhận diện được những cảm xúc hiện tại của bản thân, hiểu được sự ảnh hưởng của chúng đối với công việc và cuộc sống của mình, trên cơ sở đó, có ý thức rèn luyện kiểm chế các cảm xúc "âm tính", giữ được sự bình tĩnh ngay cả trong những hoàn cảnh khó khăn nhất. Trong công việc nuôi dạy con cái, *kỹ năng quản lý cảm xúc* (KNQLCX) bản thân của phụ huynh (PH) là vô cùng cần thiết - yếu tố không thể thiếu cho sự hình thành nhân cách của trẻ. KNQLCX giúp PH kiểm soát được hành động của mình, tránh nói hoặc gây tổn thương cho chính bản thân mình và con cái. Nhờ có kỹ năng (KN) này, PH mới có khả năng xử lý các tình huống một cách điềm tĩnh, không bị lôi cuốn một cách thụ động trong các tình huống thường ngày.

Tuy nhiên, trong thực tiễn ở nước ta, việc trang bị KNQLCX cho PH chưa được quan tâm đúng mức. Bên cạnh đó, vẫn chưa có nhiều công trình (trong và ngoài nước) đi sâu nghiên cứu KNQLCX bản thân của PH trong giáo dục (GD) con cái. Vì vậy, việc tiếp tục nghiên cứu về vấn đề này từ phương diện Tâm lý học là điều cần thiết, có ý nghĩa về mặt lý luận và thực tiễn.

2. Nội dung nghiên cứu

Chúng tôi tìm hiểu thực trạng KNQLCX, thể hiện ở hành vi của PH trong GD con cái qua 4 tình huống điển hình thường gặp. Đối với mỗi tình huống, PH sẽ lựa chọn những phương án trả lời phù hợp với bản thân mình. Cách tính điểm các phương án trả lời như sau: - Hoàn toàn sai: 1 điểm; - Sai nhiều hơn đúng: 2 điểm; - Đúng nhiều hơn sai: 3 điểm; - Hoàn toàn đúng: 4 điểm.

Tính điểm phân loại theo 4 mức độ sau, mức độ điểm càng cao thì KN điều khiển cảm xúc của PH

càng thấp và ngược lại: - Mức độ 1: *Thấp*: $1 \leq \text{ĐTB} \leq 1,5$; - Mức độ 2: *Trung bình*: $1,6 \leq \text{ĐTB} \leq 2,5$; - Mức độ 3: *Khá*: $2,6 \leq \text{ĐTB} \leq 3,5$; - Mức độ 4: *Cao*: $3,6 \leq \text{ĐTB} \leq 4$.

Khách thể khảo sát của đề tài là 170 PH có con trong độ tuổi từ 6-18 trên địa bàn TP. Hà Nội. Thời gian khảo sát: từ tháng 1-3/2016. Kết quả khảo sát như sau:

2.1. Tình huống 1: "Trong đợt họp PH cuối năm, giáo viên đọc kết quả học tập của cả lớp, con của anh/chị có kết quả rất thấp khiến các PH khác xì xào làm cho anh/chị xấu hổ. Vậy khi trở về nhà, anh/chị sẽ phản ứng như thế nào đối với con?". Kết quả nghiên cứu trong tình huống này được thể hiện ở bảng 1.

Bảng 1. Mức độ KNQLCX của PH trong tình huống 1

STT	Hành vi	ĐTB	ĐLC (*)
1	Quát mắng con	3,10	0,61
2	Phạt con (đứng úp mặt, không cho tiền hay không cho đi chơi...)	3,23	0,63
3	Đánh con	2,91	0,87
4	Thể hiện giận con (bỏ mặc, làm mặt lạnh lùng hoặc đối xử nhạt nhẽo...)	1,76	0,78
5	Đọa con (cho nghỉ học, dọa đánh, dọa chết...)	2,77	0,75
6	Đuổi con ra khỏi nhà	1,53	0,61
7	Cùng con tìm ra nguyên nhân và cách khắc phục	2,99	0,78
8	Kiểm tra chặt chẽ việc học của con ở nhà	2,61	0,76
9	Thuê gia sư kèm con học thêm	2,57	0,83
10	Yêu cầu con tự nhận xét về kết quả đạt được và nhắc nhở con phải chăm học	2,82	0,82
11	Hỏi han con vài câu rồi bỏ qua vì còn bận nhiều việc khác	1,82	0,78
Tổng		2,55	0,20

Chú thích: ĐLC: Độ lệch chuẩn; càng cao thì mức độ QLCX của PH càng thấp

* Trung tâm hỗ trợ tâm lý cộng đồng

Bảng 1 cho thấy, ĐTB của toàn thang đo về KNQLCX của PH là 2,55, thuộc mức điểm “khá”, điều này có nghĩa là: KNQLCX bản thân của PH trong GD con biểu hiện ở mức *khá thấp*.

Trong đó, PH “phạt con” khi con có kết quả học tập thấp chiếm tỉ lệ *cao nhất* trong tiểu thang đo, với $\bar{x} = 3,23$; xếp thứ hai là phản ứng “quát mắng con” có $\bar{x} = 3,10$; tiếp đến là hành vi “đánh con” với $\bar{x} = 2,91$. Các cách phản ứng tích cực như: “cùng con tìm ra nguyên nhân và cách khắc phục”, “yêu cầu con tự nhận xét”, “kiểm tra chặt chẽ việc học ở nhà”, “thuê gia sư” đều có ĐTB dao động trong mức độ khá, nghĩa là rất ít PH lựa chọn theo chiều hướng tích cực.

Với học sinh lứa tuổi từ 6-18, hoạt động học tập giữ vai trò chủ đạo và là mối quan tâm hàng đầu của PH. Họ thường đặt nhiều kì vọng vào con; bởi vậy, có thể thấy đối với tình huống con có kết quả học tập thấp, đa số PH không kiềm chế được những phản ứng tiêu cực, những phản ứng tích cực có ít hoặc xuất hiện sau phản ứng tiêu cực.

2.2. Tình huống 2: “Trong một kì thi, con của anh/chị đã cố gắng rất nhiều, tuy nhiên chưa đạt được kết quả như mong đợi. Con của anh/chị rất buồn khi thông báo tin này cho anh/chị. Vậy anh/chị sẽ phản ứng như thế nào đối với con?”. Kết quả nghiên cứu trong tình huống này được biểu hiện ở *bảng 2*.

Bảng 2. Mức độ KNQLCX của PH trong tình huống 2

Chú thích: \bar{x} càng cao thì mức độ QLCX của PH càng thấp

STT	Hành vi	ĐTB	ĐLC
1	Không tỏ thái độ buồn rầu trước con vì thấy con rất buồn	2,76	0,75
2	Khen ngợi thành tích mà con đã cố gắng đạt được	2,89	0,68
3	Thất vọng không nói gì	3,14	0,77
4	Trách mắng con	2,87	0,87
5	Động viên con	2,23	0,87
6	Chia sẻ, rút kinh nghiệm với con	2,90	0,71
7	Không quan tâm vì còn bận nhiều việc khác	2,11	0,81
Tổng		2,70	0,29

Theo kết quả *bảng 2*, ĐTB của toàn thang đo là 2,70, thuộc mức điểm *khá*, tức là KNQLCX của PH biểu hiện ở mức *khá thấp*. Đối với từng mệnh đề, ĐTB dao động từ 2,11-3,14. Trong đó, mức độ lựa chọn nhiều nhất thuộc về mệnh đề: “Thất vọng không nói gì” ($\bar{x} = 3,14$); tiếp theo là các mệnh đề: “Chia sẻ, rút

kinh nghiệm với con” ($\bar{x} = 2,90$); “Khen ngợi thành tích mà con cố gắng đạt được” ($\bar{x} = 2,89$).

Sự lựa chọn cho phản ứng “Tôi trách mắng con” đạt $\bar{x} = 2,87$. Phản ứng “không tỏ thái độ buồn rầu trước con” có $\bar{x} = 2,76$. Hai mệnh đề còn lại là “Động viên con” và “Tôi không quan tâm” có lần lượt $\bar{x} = 2,23$ và 2,11. Đây là điểm số thuộc mức độ trung bình theo thang quy định chứng tỏ đã có nhiều PH lựa chọn sử dụng theo chiều hướng tích cực.

Như vậy, nhìn tổng thể vào KNQLCX bản thân của PH trong tình huống này cũng chỉ dừng ở mức độ biểu hiện *khá thấp*. Còn khá nhiều PH lựa chọn những cách phản ứng tiêu cực, tuy nhiên một vài cách phản ứng tích cực cũng đã được sử dụng với mức độ khả quan.

2.3. Tình huống 3: “Trong cặp của con xuất hiện mấy món đồ chơi mới và anh/chị phát hiện con đã lấy trộm tiền trong ví bố mẹ để mua, vậy trong tình huống này anh/chị sẽ giải quyết như thế nào đối với con?”. Kết quả nghiên cứu trong tình huống này được biểu hiện ở *bảng 3*.

Bảng 3. Mức độ KNQLCX của PH trong tình huống 3

Chú thích: \bar{x} càng cao thì mức độ QLCX của PH càng thấp

STT	Hành vi	ĐTB	ĐLC
1	Quát mắng con	3,43	0,59
2	Đánh con	2,94	0,74
3	Phạt con (đứng úp mặt, không cho tiền hay không cho đi chơi,...)	2,98	0,66
4	Thể hiện giận con (bỏ mặc, làm mặt lạnh lùng hoặc đối xử nhạt nhẽo,...)	2,33	0,63
5	Đọa con (cho nghỉ học, dọa đánh, dọa báo công an,...)	3,08	0,82
6	Đuổi con ra khỏi nhà	1,53	0,65
7	Mua đồ chơi nhiều hơn để con không bị thiếu	2,00	0,82
8	Nhắc nhở, giảng giải, phân tích để con hiểu	2,58	0,93
9	Nói chuyện với con, hỏi và nghe con trình bày lí do	2,31	0,84
10	Vứt hết mấy món đồ chơi ấy và cấm con không được chơi đồ chơi nữa	2,95	0,95
11	Hỏi han con vài câu rồi bỏ qua vì còn bận nhiều việc khác	1,68	0,85
Tổng		2,52	0,24

Bảng 3 cho thấy, ĐTB của toàn thang đo là 2,52, thuộc mức độ *khá*, tương ứng với mức độ KNQLCX của PH biểu hiện *khá thấp*. Mệnh đề có ĐTB cao nhất là “Quát mắng con” với $\bar{x} = 3,43$. Đứng thứ hai là “Đọa con” ($\bar{x} = 3,08$), xếp thứ ba là “Phạt con” ($\bar{x} = 2,98$). Tiếp theo là “Đánh con” ($\bar{x} = 2,94$) và “Vứt hết mấy

món đồ chơi ấy và cấm con không được chơi” ($\bar{=}$ = 2,95). Những cách phản ứng tích cực như: “Nhắc nhở, giảng giải, phân tích để con hiểu” và “Nói chuyện với con, hỏi và nghe con trình bày lí do” với $\bar{=}$ lần lượt là 2,58 và 2,31.

Có thể thấy, trong tình huống này, những mệnh đề có ĐTB cao nhất đều là những mệnh đề với cách phản ứng tiêu cực. Trong quá trình phỏng vấn sâu, các PH chia sẻ với chúng tôi rằng đây là tình huống mà họ rất khó khăn để kiềm chế cảm xúc tức giận, lo lắng. Thực tế cho thấy, đối với những kiểu tình huống này, PH càng cần phải sử dụng KNQLCX nhiều hơn để giải quyết vấn đề hiệu quả nhất. PH nên lắng nghe động cơ dẫn đến hành vi của trẻ, sau đó trò chuyện, phân tích để trẻ thực sự nhận thức được hậu quả hành vi. Các biện pháp dọa nạt, quát mắng, trách phạt có thể khiến trẻ quá sợ hãi, chống đối hay mặc cảm tội lỗi mà chưa hiểu bản chất vấn đề.

2.4. Tình huống 4: “Con mắc lỗi nhưng lại tỏ thái độ không biết lỗi (vùng vằng, giận dỗi, đổ lỗi,...) khiến anh/chị rất bực mình. Khi đó anh/chị sẽ phản ứng như thế nào đối với con?”. Kết quả thu được biểu hiện ở bảng 4.

Bảng 4. Mức độ KNQLCX của PH trong tình huống 4

STT	Hành vi	ĐTB	ĐLC
1	Quát mắng con	3,22	0,67
2	Đánh con	2,57	0,70
3	Phạt con (đứng úp mặt, không cho tiền hay không cho đi chơi,...)	2,79	0,75
4	Thể hiện giận con (bỏ mặc, làm mặt lạnh lùng hoặc đối xử nhạt nhẽo,...)	2,70	0,82
5	Đọa con (cho nghỉ học, dọa đánh, dọa báo công an,...)	2,16	0,93
6	Đuổi con ra khỏi nhà	1,68	0,72
7	Nhắc nhở, giảng giải, phân tích con không được có thái độ như vậy	2,62	0,87
Tổng		2,53	0,26

Chú thích: $\bar{=}$ càng cao thì mức độ QLCX của PH càng thấp

Bảng 4 cho thấy, ĐTB của toàn thang đo là 2,53. Đây là điểm ở mức độ *khá*, nghĩa là KNQLCX của PH trong tình huống này cũng biểu hiện ở mức *khá thấp*. Khi con có lỗi mà không biết lỗi của mình thì PH thường “quát mắng con” với cao nhất 3,22. Hành vi “phạt con” có $\bar{=}$ = 2,79. Phản ứng “giận con” với $\bar{=}$ = 2,70. Việc “đánh con” có $\bar{=}$ = 2,57. Trong khi đó, phản ứng tích cực như “nhắc nhở, giảng giải, phân tích con không được có thái độ như vậy” là $\bar{=}$ = 2,62. Như vậy, các

phản ứng tiêu cực của PH trong tình huống này vẫn chiếm tỉ lệ cao hơn phản ứng tích cực. Đây là những con số mà các bậc PH cần quan tâm.

Có thể thấy, PH khó khăn hơn trong việc QLCX trước những hành vi lệch chuẩn của con. Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, chính môi trường gia đình không thuận lợi như phương pháp GD không đúng đắn, chưa khoa học của PH; phong cách ứng xử chưa thích hợp, các kiểu quan hệ PH - con cái không phù hợp,... có ảnh hưởng rất lớn, mang tính chất khởi nguồn cho hành vi lệch chuẩn của trẻ. Bởi vậy, việc PH cần nâng cao KN tự QLCX bản thân trong GD con là vô cùng cần thiết.

3. Nhìn chung, kết quả khảo sát hành vi của PH trong các tình huống cụ thể cho thấy thực trạng KNQLCX bản thân của PH trong GD con cái biểu hiện ở mức độ *khá thấp*. Một số hành vi chưa phù hợp như “quát mắng con”, “dọa”, “đánh”, “phạt” còn chiếm tỉ lệ cao ở PH; đặc biệt PH gặp khó khăn trong việc kiềm chế cảm xúc trước những hành vi lệch chuẩn của con cái.

Từ kết quả khảo sát trên, chúng tôi có một số đề xuất như sau: - PH cần ý thức được vai trò quan trọng của KNQLCX bản thân trong GD con cái; - PH cần tự trang bị những kiến thức về đặc điểm tâm sinh lí của con ở các lứa tuổi, trang bị kiến thức về cách GD con cái và cách giải quyết vấn đề khi con cái có hành vi lệch chuẩn; - PH có thể tham gia các khoá học KN kiểm soát cảm xúc, KN lắng nghe, KN ứng xử,... Những kiến thức này sẽ giúp PH có thể hiểu con hơn, tránh được những mâu thuẫn xung đột và cùng con vượt qua khó khăn; - Nhà trường và các tổ chức GD nên tăng cường tổ chức các buổi tập huấn, nói chuyện, các khoá học nâng cao KNQLCX cho PH. □

Tài liệu tham khảo

- [1] Carroll.E.Izard (1992). *Những xúc cảm của người*. NXB Giáo dục.
- [2] Goleman D (2002). *Trí tuệ xúc cảm - Làm thế nào để biến xúc cảm của mình thành trí tuệ*. NXB Khoa học xã hội.
- [3] E.I Xecmijaco (1991). *142 tình huống giáo dục gia đình*, (Phạm Khắc Chương dịch). NXB Giáo dục.
- [4] Võ Thị Tường Vy (2013). *Tự điều chỉnh xúc cảm của người làm tham vấn tâm lí*. Luận án tiến sĩ Tâm lí học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.
- [5] Helen Greathead (2007). *Làm chủ cảm xúc*. NXB Trẻ, TP. Hồ Chí Minh.