



## VƯỢT QUA “ĐIỂM SÔI CẢM XÚC”



PGS. TS Trần Thành Nam

*Dưới góc nhìn của chuyên gia tâm lý, PGS.TS Trần Thành Nam - Chủ nhiệm Khoa Các Khoa học giáo dục (Trường ĐH Giáo dục, ĐHQG Hà Nội) - đã có những lý giải về hiện tượng giáo viên (GV) sử dụng hình phạt bằng bạo lực, từ đó đưa ra lời khuyên giúp GV vượt qua “điểm sôi cảm xúc” để hành động lý trí, tránh xảy ra sự việc đáng tiếc.*

### ■ HIẾU NGUYỄN (thực hiện)

#### DIỄN GIẢI KHÔNG ĐÚNG VỀ HÀNH VI KHÔNG PHÙ HỢP CỦA HỌC SINH

*Những câu chuyện GV phải trả giá vì hành xử phản sư phạm được truyền thông mạnh mẽ, nên thật khó để nói GV không biết hậu quả của việc mình làm. Thế nhưng, việc sử dụng bạo lực với HS đâu đó vẫn diễn ra. PGS nhìn nhận thế nào về vấn đề này?*

Chúng ta thấy nhiều hành vi mất kiểm soát của GV xảy ra bắt nguồn từ những hành vi ứng xử không phù hợp của học sinh (HS). Tuy nhiên, những hành vi ứng xử không phù hợp của HS lại được người lớn, GV diễn giải thành hành động cố tình, có chủ đích hoặc có ý

nghĩa xúc phạm, hỗn láo trả thù thầy cô mới dẫn đến những hành xử phi sư phạm của GV.

Tôi lấy ví dụ, một đứa trẻ trong mắt cô trước đây ngoan ngoãn bỗng trở nên lóng ngóng vụng về, làm gì cũng đổ vỡ, trên lớp thì ngủ gật, hay phản ứng bực tức; bướng bỉnh, dễ bị kích động làm GV rất bực bội.

Nhưng tất cả những biểu hiện này hoàn toàn không phải là chủ ý mà có thể chỉ là ảnh hưởng của sự phát triển sinh lý lứa tuổi, khi sự phát triển giữa hệ xương và hệ cơ, giữa xương bàn tay và các đốt ngón tay không đồng đều, dẫn đến vụng về lóng ngóng. Sự phát triển hệ tim mạch không cân đối, thể tích

tim tăng nhanh nhưng đường kính của các mạch máu phát triển chậm gây rối loạn tạm thời của tuần hoàn máu dẫn đến mệt mỏi, nhức đầu, chóng mặt dễ xúc động bực tức. Sự hưng phấn rõ rệt của hệ thần kinh trong giai đoạn này dẫn đến hay cáu gắt, dễ bị kích động và hành động dại dột.

Cũng không phải GV không hiểu sự thay đổi tâm sinh lý lứa tuổi của HS. Đơn giản là một số thầy cô có quá nhiều nhiệm vụ cần hoàn thành, nhiều kỳ vọng của cấp trên cần đáp ứng, trong khi thời gian vật chất không đủ để hoàn thành, dẫn đến nhiều tình huống tương tác với HS không thể cân nhắc một cách lý tính mà chỉ hành động theo cảm xúc tức giận bột phát.

**GV CẦN CÓ KỸ NĂNG TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN**

*- Việc sử dụng bạo lực với HS là sai, nhưng ở một góc độ nào đó, có lẽ những GV này cũng cần được giúp đỡ, hướng dẫn để có thể không tiếp tục phạm sai lầm. Làm sao để thực hiện được điều đó, thưa PGS?*

Tôi nhìn nhận lại, thấy công việc của GV ngày càng được phụ huynh và xã hội yêu cầu, kỳ vọng cao, đặt họ vào nhiều tình huống nguy cơ căng thẳng, kiệt sức, gây sang chấn vào lúc này hoặc lúc khác trong cuộc sống.

Một số nghiên cứu đi trước cho thấy, GV thuộc nhóm nghề nghiệp có nguy cơ bị stress cao sau nhóm chủ doanh nghiệp, bác sỹ và luật sư. Dấu hiệu mắc stress là sự căng thẳng, mệt mỏi, lo âu, buồn khổ, mất hứng thú, không muốn nói chuyện. Stress kéo dài có thể dẫn đến kiệt sức, kiệt quệ về cảm xúc, giảm sút ý thức, mất khả năng tự ý thức bản thân.

GV dường như mất đi hứng thú, chán nản mỗi khi phải lên lớp, hoặc nhìn thấy một HS hay mất trật tự sẽ tự nhủ: "Lại là cậu này, liệu hôn đùng để tôi càu". Những sự việc này kéo dài lặp đi lặp lại dẫn đến tâm lý không còn khỏe mạnh, minh mẫn để sử dụng kiến thức, kĩ năng của mình một cách hiệu quả, từ đó giảm sút năng lực và có thể mắc lỗi nghề nghiệp.

Để giảm thiểu sai lầm, người GV cần có kiến thức và kỹ năng tự chăm sóc bản thân một cách hiệu quả. Luôn ghi nhớ rằng, tự chăm sóc bản thân là điều tốt cho nghề nghiệp của mình. Ý thức về các yếu tố nguy cơ gây tổn thương của nghề nghiệp bao gồm sự quá tải trách nhiệm, thiếu hỗ trợ về chuyên môn từ đồng nghiệp và hỗ trợ tinh thần từ mạng quan hệ xã hội hay sự đơn điệu do các hoạt động giảng dạy lặp lại...

GV cần rèn luyện cho mình một thói quen tự vấn về nguyên nhân đằng sau hành vi sai của HS như một cách vượt qua "điểm sôi cảm xúc" bản thân để cân nhắc hành động một cách lý trí. Chẳng hạn, thay vì giận dữ trừng phạt hành vi nói bậy, GV có thể tự hỏi có những nguyên nhân nào dẫn đến hành vi này? Liệu sự phát triển sinh lý lứa tuổi có ảnh hưởng gì? Liệu em HS này có bị sang chấn tâm lý không? Liệu điều gì xảy ra trước đó khiến em HS nói bậy? Liệu chúng ta có đang đặt ra một yêu cầu quá hoàn hảo so với tuổi của các em không? Sau một loạt câu hỏi như vậy, chắc chắn GV đã có thể bình tĩnh hơn để cân nhắc đưa ra hành vi xử lý phù hợp.

**QUAN TÂM LẮNG NGHE Ý KIẾN CỦA TRẺ**

*- Sự việc cô giáo ở Quảng Bình đang được du luận quan tâm, nhiều người*

*cũng đặt vấn đề từ phía học trò: Tại sao, tất cả HS trong lớp lại nghe theo lời cô, dù biết việc làm của cô là không đúng? Từ câu chuyện đó, chúng ta cần có hành động cụ thể như thế nào để những việc như thế này không tiếp tục xảy ra?*

Câu trả lời có liên quan đến niềm tin và thói quen sử dụng "quyền lực" của người thầy. Đây là một "di sản" được truyền nối từ lịch sử, một sản phẩm của nền giáo dục Nho học, thứ quyền lực được bắt nguồn từ chính tư duy: "Một chữ cũng là thầy, nửa chữ cũng là thầy" hay "Không thầy đố mày làm nên". Vì vậy, không ít GV đang hàng ngày cố gắng nỗ lực tạo ra cho mình vẻ bề ngoài lạnh lùng để phát huy quyền uy của mình với niềm tin: Có sợ thì mới dạy được.

Tuy nhiên, những giá trị này hiện không còn phù hợp. Sử dụng quyền lực thái quá trong môi trường học đường tạo nên sự sợ hãi, căng thẳng ở thế hệ học trò. Cũng vì một chữ "sợ" mà không ít HS Việt Nam đang phải làm những điều mà chúng không thích. Ở nhà, HS hay được nghe bố mẹ nói: "Con cái cha mẹ trăm đường con hư". Đến trường thì GV luôn đúng. Nếu phản ứng GV sẽ chỉ nhận hậu quả nặng nề hơn mà thôi.

Để giúp HS có đủ tự tin và dũng cảm để nói lên những ý kiến, suy nghĩ của mình dựa trên những giá trị tốt, trong cuộc sống hàng ngày, cha mẹ và GV phải thể hiện qua hành vi của mình giúp trẻ thấy được ai cũng có quyền được nêu chính kiến và được quyền bảo vệ. Cha mẹ và GV coi những lỗi lầm mà trẻ mắc phải là cơ hội để học tập; tạo môi trường thoải mái để trẻ có thể bộc lộ những cảm xúc tiêu cực; quan tâm lắng nghe và chấp nhận những điểm hợp lý trong ý kiến của trẻ, các câu hỏi của trẻ đều được trả lời rõ ràng...

*- Xin cảm ơn PGS!*

*(Theo Giáo dục Thời đại)*

