

Biện pháp giảm thiểu cảm xúc tiêu cực trong học tập cho học sinh tiểu học ở thành phố Biên Hòa, tỉnh Đồng Nai

Lê Thị Hải Yến*

*ThS. Trường Đại học Đồng Nai

Received: 14/3/2024; Accepted: 21/3/2024; Published: 27/3/2024

Abstract: Results of a survey of 117 teachers at 03 public primary schools in Bien Hoa city, Dong Nai on negative emotional expressions in primary school students' learning activities show: negative emotions in students. Primary school is expressed mainly through speech, specifically: speaking in a small voice, stuttering, unclear words, talking in private, whispering, mumbling, depressed, disappointed voice, children never have Signs of hitting, punching, kicking, biting... you often have difficulty keeping your balance, often fall or wet the bed. Most teachers used sharing, talking, and encouraging children to share their problems and feelings. However, teachers do not pay much attention to mobilizing the class, peer groups or coordinating with subject teachers or organizing teams to support students.

Keywords: Emotions, negative emotions, learning, elementary school students.

1. Đặt vấn đề

Xúc cảm tiêu cực là những xúc cảm làm cản trở hoạt động của con người, làm cá nhân trở nên yếu đuối, tự ti, chán nản, thiếu sáng suốt dẫn đến chững đờng, bất lực, không thể hiện được hành động. Tuy nhiên, những dạng xúc cảm tiêu cực không phải lúc nào cũng gây ảnh hưởng xấu đến cuộc sống của cá nhân, đôi khi nó tạo động lực và giúp con người ý thức hơn về bản thân. Mặc dù vậy, nếu phải đối mặt với những dạng xúc cảm tiêu cực trong một thời gian dài, thì sức khỏe và chất lượng cuộc sống sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng. Chính vì vậy, mà việc hình thành xúc cảm tích cực cũng như hạn chế, phòng ngừa những xúc cảm tiêu cực có ý nghĩa quan trọng, giúp cho cuộc sống của con người trở nên chất lượng hơn.

Lứa tuổi học sinh tiểu học là lứa tuổi có nhiều thay đổi quan trọng về tâm sinh lý, do sự thay đổi của hoạt động chủ đạo (chuyển từ hoạt động vui chơi ở trường mầm non sang hoạt động học tập ở nhà trường phổ thông). Chính sự thay đổi này, khiến cho các em cảm thấy thích thú, tuy nhiên trong quá trình học tập các em cũng gặp không ít khó khăn, khiến các em cảm thấy mệt mỏi, căng thẳng, chán nản. Vì vậy, gia đình, nhà trường cần có sự chủ động trong việc hỗ trợ, tạo dựng môi trường tâm lý an toàn, hạnh phúc, phòng ngừa những cảm xúc tiêu cực bắt nguồn từ hoạt động học tập để “mỗi ngày đến trường là một ngày vui” của các em.

Trên thế giới đã có nhiều tác giả nghiên cứu về cảm xúc của học sinh, đặc biệt là những xúc cảm trong môi trường học đường. Học sinh trải nghiệm

các xúc cảm đa dạng và phong phú trong môi trường học tập như thích thú, hy vọng, tự hào, niềm tin, tức giận, lo âu, xấu hổ, tuyệt vọng, và chán nản (Pekrun R. & all, 2002), trong các hoạt động học tập khác nhau như: khi học ở trên lớp, hoạt động nhóm, làm bài tập, trong thời gian thi, kiểm tra và ở các môn học cụ thể (Francisco Pons (2010). Tuy nhiên, đa số học sinh có những xúc cảm tích cực hơn là các xúc cảm tiêu cực.

Ở Việt Nam, các nghiên cứu về xúc cảm của học sinh được nghiên cứu xen kẽ trong các nghiên cứu về tâm lý của học sinh. Tác giả Phùng Thị Hằng (2010) cho rằng các em học sinh lo sợ khi phải trả lời câu hỏi của giáo viên, không thích thú với việc đến trường.

Theo tác giả Lê Mỹ Dung (2013) những cảm xúc tiêu cực của học sinh được biểu hiện ở việc: la hét, quát to, hay giọng cục cằn; nói chuyện riêng thầm thì, nói giọng lắp bắp, yếu ớt, không rõ lời, mặt ngây ra, thần thờ, mặt đỏ tía tai, mặt hơi tái; run khi đứng đọc bài phát biểu trước lớp, dậm chân, tay vung vẩy, viết nguệch ngoạc lên vở bạn, giật sách vở, tranh chỗ ngồi, quay đi chỗ khác, che mặt, che bài, tránh né sự tiếp xúc với giáo viên.

Để giúp học sinh điều khiển được cảm xúc của mình tác giả Đào Thị Oanh (2008) đã đề xuất một Khung chương trình rèn luyện kỹ năng điều khiển xúc cảm cho học sinh THCS nhằm giúp các em nhận thức được trạng thái xúc cảm hiện tại của bản thân và của người khác; Kỹ năng tạo ra các neo xúc cảm tích cực; loại bỏ các neo xúc cảm tiêu cực và thay thế bằng neo xúc cảm tích cực và kỹ năng thay đổi ngay tức thì xúc cảm hiện tại ở bản thân. Bên cạnh đó, tác

giả Dương Thị Hoàng Yên (2010) cũng nhận định: việc giáo dục xúc cảm cho trẻ cần tiến hành ngay từ khi còn nhỏ trong mỗi gia đình. Học sinh ngay từ cấp tiểu học cần được học tập, rèn luyện những kỹ năng xã hội để cùng chung sống với mọi người và phát triển tốt nhất các khả năng của mình để thành đạt trong cuộc sống.

Hiện nay, ở các trường tiểu học tại thành phố Biên Hoà, tỉnh Đồng Nai đã có nhiều sự hỗ trợ tâm lý nhằm giúp các em có điều kiện phát triển nhân cách được thuận lợi, hài hòa, ... đưa nhà trường tiểu học trở thành những ngôi trường hạnh phúc. Tuy nhiên việc phòng ngừa những biểu hiện xúc cảm tiêu cực trong hoạt động học tập của học sinh vẫn chưa được nghiên cứu một cách chính thức, bài bản để có được những biện pháp chủ động và hiệu quả.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Thực trạng biểu hiện xúc cảm tiêu cực trong hoạt động học tập của học sinh tiểu học trên địa bàn thành phố Biên Hòa, tỉnh Đồng Nai

Trong quá trình học tập, học sinh tiểu học có những biểu hiện cảm xúc tiêu cực như: nói chuyện riêng, mặt đỏ tía tai, la hét, khóc to... Theo kết quả khảo sát, cảm xúc tiêu cực xuất hiện thường xuyên nhất ở học sinh tiểu học trên địa bàn thành phố Biên Hòa, tỉnh Đồng Nai là “*Nói giọng bé, lắp bắp, không rõ lời*” (ĐTB = 4.15), tiếp đến là “*Nói chuyện riêng, thì thầm*” (ĐTB = 4,10) và “*Nói lầm bầm, giọng chán nản, thất vọng*” (ĐTB = 3,94). Kết quả này cho thấy, đa số những biểu hiện cảm xúc tiêu cực của học sinh tiểu học ở thành phố Biên Hòa, tỉnh Đồng Nai được thể hiện qua lời nói.

Kết quả khảo sát cũng cho thấy: các biểu hiện ít gặp hơn như: Ném, đặt mạnh sách, vở, đồ dùng học tập xuống bàn (ĐTB = 2,33); Khóc to tiếng, nói ngắt quãng (ĐTB=2,35) và Mặt ủ rũ, mắt buồn (ĐTB=2,36).

Cô M. H. D (giáo viên trường Tiểu học Hà Huy Giáp) chia sẻ: “Đa số các cảm xúc tiêu cực của các em học sinh được biểu hiện qua lời nói, các em ít có những hành vi đánh đấm, cắn bạn hoặc ném đồ đạc...”

Qua khảo sát chúng tôi cũng nhận thấy, các biểu hiện được cho là không bao giờ xuất hiện là “*Đánh, đấm, đá, cắn... bạn*”; “*Khó giữ thăng bằng, hay ngã*”; “*Tè dầm*” (ĐTB = 1.00).

2.2. Thực trạng các biện pháp giúp học sinh giảm các cảm xúc tiêu cực trong hoạt động học tập của giáo viên ở các trường tiểu học thành phố Biên Hòa, tỉnh Đồng Nai

Để giúp học sinh giảm bớt các cảm xúc tiêu cực

trong hoạt động học tập, giáo viên đã khuyến khích các con chia sẻ về các vấn đề mà mình đang gặp phải, hướng dẫn các em cách học tập cũng như xây dựng kế hoạch học tập và sinh hoạt... Kết quả khảo sát được thể hiện như sau: các biện pháp được giáo viên đánh giá với số điểm cao nhất là “*Khuyến khích con chia sẻ*” (ĐTB = 4,19); “*Hỗ trợ các con cách học tập*” (ĐTB = 4,16); “*Trò chuyện với học sinh*” (ĐTB = 4.04). Kết quả này cho thấy, đa số các biện pháp mà giáo viên đã sử dụng là chia sẻ, trò chuyện, khuyến khích các con chia sẻ.

Kết quả ở bảng trên cũng cho thấy, các biện pháp được các thầy cô đánh giá có mức điểm thấp nhất là: “*Huy động tập thể lớp, nhóm bạn để hỗ trợ các con*” (ĐTB = 2,62); “*Phối hợp với các giáo viên bộ môn, tổ chức đội hỗ trợ các con*” (ĐTB = 2,64”).

2.3. Đề xuất một số biện pháp

* *Mục đích của biện pháp:* Tăng cường khả năng nhận biết cho giáo viên và phụ huynh học sinh về đặc điểm và mức độ phát triển tâm lý, xúc cảm của học sinh ở lứa tuổi tiểu học và các kỹ năng ứng xử phù hợp với trẻ trong độ tuổi này.

* *Nội dung của biện pháp:*

- Cung cấp cho giáo viên và phụ huynh các kiến thức chung về sự phát triển tâm sinh lí của học sinh lứa tuổi tiểu học, những nhu cầu nổi bật của các em

- Cung cấp để giáo viên và cha mẹ học sinh hiểu được rằng, xúc cảm của học sinh xuất phát từ nhiều nguyên nhân. Trong đó ứng xử của giáo viên có ảnh hưởng đến biểu hiện xúc cảm của học sinh nhiều nhất.

- Cung cấp cho giáo viên và cha mẹ học sinh nắm được biểu hiện chủ yếu của xúc cảm và những yếu tố ảnh hưởng đến xúc cảm trong học tập của trẻ để giúp họ nhận dạng và tìm kiếm sự hỗ trợ giảm bớt trạng thái căng thẳng ở học sinh càng sớm càng tốt.

Các hoạt động này có thể thực hiện được thông qua nhiều hình thức tuyên truyền, giáo dục khác nhau, như: các chương trình truyền hình, các bài viết trên sách báo, tờ rơi, các chương trình tư vấn cho giáo viên, cho phụ huynh tại nhà trường hoặc tại các Trung tâm tư vấn tâm lí – giáo dục.

Trước hết là sự quan tâm ủng hộ của các cán bộ quản lý các nhà trường Tiểu học, tiếp đến là sự quan tâm tham gia của giáo viên, của cha mẹ học sinh; sự quan tâm ủng hộ của các lực lượng xã hội khác, như các tổ chức xã hội bảo vệ trẻ em, các trung tâm truyền thông trên cả nước...

Xây dựng môi trường nhà trường thân thiện

* *Mục đích của biện pháp:* Xây dựng, tổ chức môi trường nhà trường thân thiện, phát triển mỗi

quan hệ tích cực giữa giáo viên - học sinh và giữa học sinh với nhau nhằm hạn chế xúc cảm tiêu cực trong hoạt động học tập của trẻ.

** Nội dung của biện pháp:*

- Cung cấp kiến thức và kỹ năng thiết lập các mối quan hệ qua lại tích cực giữa giáo viên với học sinh, giữa học sinh với học sinh, trong đó, quan hệ giữa giáo viên với học sinh là đặc biệt quan trọng đối với học sinh đầu cấp tiểu học. Trẻ có thích đến trường/đến lớp hay không? Trẻ có sẵn sàng tiếp thu kiến thức, kỹ năng học tập hay không? Trong giờ học trẻ có tập trung vào bài giảng hay không?... phụ thuộc trước hết vào thái độ của giáo viên đối với các em. Mọi quan hệ giáo viên – học sinh có liên quan đến phản ứng tình cảm của một đứa trẻ với môi trường lớp học. Trong các trường tiểu học, ít nhất, giáo viên là người có uy tín nhất trong lớp học và nguồn gốc của sự tập trung mạnh nhất của xúc cảm.

- Thực hiện xây dựng văn hoá nhà trường theo hướng biến các môi trường này thành một “cộng đồng xã hội” mà ở đó học sinh có cảm giác được hiểu biết, được tôn trọng, gắn bó với bạn bè, với giáo viên và với chính bản thân mình. Giáo viên phải là người bạn đồng hành của học sinh, để các em không cảm thấy bị đơn độc mỗi khi phải đối mặt với những khó khăn thách thức.

- Cung cấp cho giáo viên một số kỹ năng nhận dạng, bộc lộ, làm chủ các xúc cảm của trẻ cũng như của bản thân, làm cơ sở phát triển khả năng đồng cảm giữa trẻ với giáo viên. Việc làm chủ xúc cảm của giáo viên rất quan trọng trong việc tạo ra bầu không khí tích cực trong lớp học, học sinh cảm nhận được sự ấm áp, tin tưởng, tôn trọng và an toàn. Giáo viên có thể sử dụng một số kỹ năng nhận dạng, bộc lộ, làm chủ các xúc cảm của trẻ cũng như của bản thân sau đây:

- Điều chỉnh thay đổi của cơ thể như tập thể dục, hít thở sâu, thay đổi tư thế, cử chỉ, căng cơ bắp và thư giãn.

- Chuyển hướng hoạt động

Hình thức triển khai xây dựng môi trường nhà trường thuận lợi cho sự phát triển của học sinh có thể rất đa dạng, như: tổ chức tuyên truyền, giáo dục thường xuyên cho giáo viên, học sinh, các cán bộ nhân viên khác trong trường về ý nghĩa của việc tạo dựng các mối quan hệ qua lại tích cực, thân thiện giữa người với người; tổ chức các hoạt động ngoại khóa để tạo cơ hội cho học sinh, giáo viên cùng tham gia; xây dựng và triển khai rộng rãi chương trình rèn luyện kỹ năng sống cho học sinh trong các trường

tiểu học, theo hướng lồng ghép hoặc tích hợp vào một số môn học để phát triển một số kỹ năng xúc cảm – xã hội; cải tiến cách đánh giá học sinh, hướng vào quan tâm thực sự đến ý nghĩa tâm lý của sự vươn lên ở mỗi cá nhân học sinh. Tương tự, cũng cần thay đổi cách trừng phạt học sinh khi chúng tỏ ra vô kỷ luật theo hướng bù đắp cho các em những thiếu hụt về xúc cảm để giúp chúng kiểm soát tốt hơn các xung lực, giải quyết tốt hơn các xung đột của bản thân.

3. Kết luận

Xúc cảm tiêu cực là những xúc cảm làm cản trở hoạt động của con người, làm cá nhân trở nên yếu đuối, tự ti, chán nản, thiếu sáng suốt dẫn đến chỗ thụ động, bất lực, không thể hiện được hành động.

Kết quả khảo sát 117 giáo viên tại 03 trường tiểu học công lập ở thành phố Biên Hòa, Đồng Nai về các biểu hiện xúc cảm tiêu cực trong hoạt động học tập của học sinh tiểu học cho thấy: xúc cảm tiêu cực ở học sinh tiểu học được thể hiện chủ yếu qua lời nói, cụ thể như: nói giọng bé, lắp bắp, không rõ lời, nói chuyện riêng, thì thào, nói lảm bảm, giọng chán nản, thất vọng, các em ít khi có các biểu hiện ném, đặt mạnh sách, vở, đồ dùng học tập xuống bàn. Đặc biệt là các em không bao giờ có các biểu hiện đánh, đấm, đá, cắn... bạn hay khó giữ thăng bằng, hay ngã hoặc tè dầm. Đa số giáo viên đã sử dụng biện pháp chia sẻ, trò chuyện, khuyến khích các con chia sẻ những vấn đề, cảm xúc của mình. Tuy nhiên giáo viên chưa quan tâm nhiều tới việc huy động tập thể lớp, nhóm bạn hoặc phối hợp với các giáo viên bộ môn, tổ chức đội để hỗ trợ học sinh.

Để góp phần phòng ngừa xúc cảm tiêu cực trong hoạt động học tập của học sinh tiểu học cần tăng cường khả năng nhận biết cho giáo viên và cha mẹ học sinh về đặc điểm và trình độ phát triển tâm lý – nhân cách của lứa tuổi học sinh tiểu học, đồng thời cần phải xây dựng môi trường nhà trường thân thiện với học sinh, để mỗi ngày đến trường của các em là một ngày vui vẻ, hạnh phúc.

Tài liệu tham khảo

1. Lê Mỹ Dung (2013), *Nghiên cứu những biểu hiện xúc cảm tiêu cực trong hoạt động học tập của học sinh tiểu học*, Luận án tiến sĩ Tâm lý học, Học viện Khoa học xã hội, Viện hàn lâm khoa học xã hội Việt Nam.

2. Francisco Pons (2010), *Emotional experiences at the elementary school: Theoretical and pragmatic issues*, In Francisco Pons; Marc de Rosnay & PierreAndré Doudin (ed.), *Emotions in research and practice*, Aalborg Universitetsforlag, Chapter 7, pp.175-202.