

THỰC HIỆN PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC CÁCH KÌM CHẾ SỰ TỨC GIẬN TRONG NHÀ TRƯỜNG

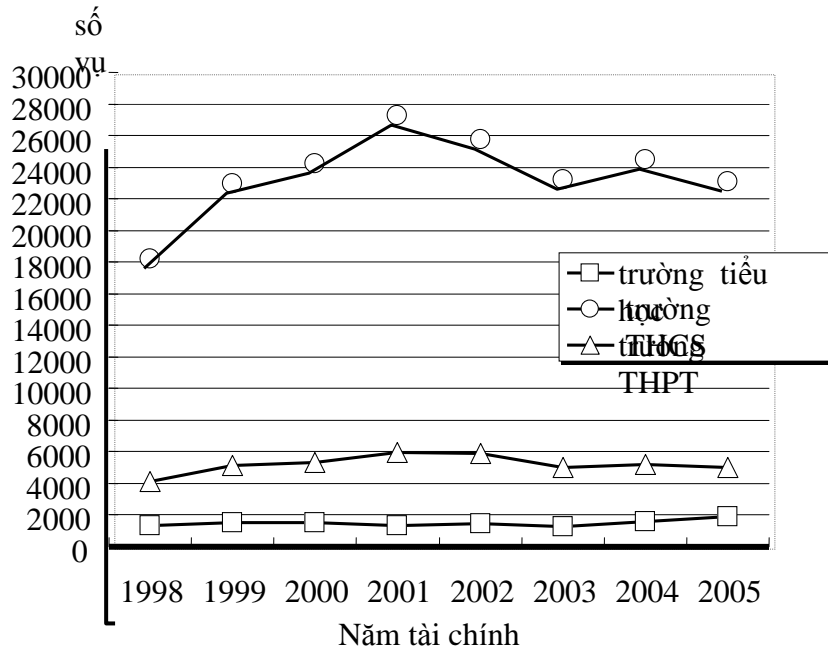
ONO Taro
Phó giáo sư, khoa phúc lợi sức khoẻ
Trường Đại học khoa học lao động Kansai

1. Giáo dục và những hành vi bạo lực do tức giận của trẻ

Trong môi trường học đường Nhật Bản đang nổi bật lên vấn đề về hành vi “kireru”(trút giận) của trẻ em. Đây là hành động phản ứng bạo lực một cách thái quá chỉ vì những mâu thuẫn nhỏ. Theo báo cáo của Bộ Khoa học và Giáo dục Nhật Bản (năm 2006), kể từ năm 1999 số vụ bạo lực trong trường học (bao gồm bạo lực đối với giáo viên, bạo lực đối với người khác, bạo lực với bạn học, làm hỏng đồ vật) lên đến không dưới 30000 vụ ở cả học sinh tiểu học, trung học cơ sở, trung học phổ thông (đồ thị 1); bạo lực xảy ra ngoài trường học cũng có trên 4000 vụ. Nguyên nhân của những hành vi bạo lực của trẻ em là “sự giận dữ”, và gần đây người ta đang đặt nhiều hi vọng vào những phương pháp giáo dục giúp trẻ kìm chế được sự tức giận của mình.

Có rất nhiều phương pháp giáo dục giúp kìm chế sự tức giận để không gây ra những hành vi bạo lực. Hiện tại, những biện pháp như tư vấn tâm lý, kết hợp giữa gia đình và địa phương trong việc giáo dục nhân cách đang được thực hiện, nhưng có lẽ cũng cần thiết thực hiện việc hướng dẫn các em cùng suy nghĩ về nhau qua những tình huống xảy ra hàng ngày.

Báo cáo lần này là kết quả của việc thực hiện phương pháp giáo dục kìm chế sự tức giận trong giờ học tổng hợp của trường tiểu học. Mục đích của việc thực hiện phương pháp này là bằng việc học cách kìm chế sự tức giận, các em sẽ có được sự điềm tĩnh, không mâu thuẫn vì những việc nhỏ cũng như không gây tổn thương cho người khác.



Biểu đồ 1: Số vụ bạo lực trong trường học

Báo cáo này dựa trên đề xuất và thực hiện của ông Kida Yasuhiro (trường tiểu học Otsu) và được trình bày tại hội Nghiên cứu thực nghiệm kiểm soát stress nơi ông và tác giả tham gia hoạt động (Hội nghiên cứu và thực nghiệm kiểm soát stress, 2003).

2. Nội dung bài học

- (1) Thời gian thực hiện: Tháng 2 năm 2002
- (2) Địa điểm thực hiện: Trường tiểu học nằm trong tỉnh Shiga
- (3) Đối tượng: 33 học sinh lớp 3 (19 nam , 14 nữ)
- (4) Chủ đề: Phát hiện lớn về sự kiểm soát tình cảm
- (5) Người thực hiện: Chủ nhiệm đề tài, ông Kida Yasuhiro
- (6) Giáo cụ: Những tám card từ để gắn lên bảng (ví dụ như: nguồn gốc của sự khó chịu, những lời bị người khác nói, những việc người khác làm đối với mình, những lần đã thấy khó chịu, những lời đã nói, việc đã làm, khó chịu, kiểm soát tình cảm), phiếu điều tra về nguyên nhân gây ra sự khó chịu.
- (7) Triển khai:

Đây là giờ học thứ 2 trong số 6 giờ học hướng dẫn kiểm soát stress. Hướng dẫn kiểm soát stress là giáo dục dự phòng đầu tiên giúp các em tự bảo vệ mình khỏi những thay đổi tâm lý do stress gây ra. Tuy nhiên, nội dung của giáo dục kiểm soát stress lần này chuyển thành việc kiểm soát giận dữ và giờ học này chủ yếu tập trung vào nội dung đó.

Trong giờ học này, để các em học sinh lớp 3 dễ hiểu, chúng tôi đã thay từ “giận dữ” bằng từ “khó chịu”. Kiểm soát tâm lý là phương pháp thích hợp làm tiêu tan tâm lý bức bối để các em không có những hành vi bạo lực hay nói thô tục khi tức giận.

1) Giới thiệu những tấm card có ghi “Những lời bị người khác nói và những việc người khác làm với mình”. (Hình 2.)



Hình 2: Những tờ ghi chú.

2) Cho các em xác nhận “phiếu điều tra sự khó chịu 1” (Điền tại giờ học thứ nhất). (Hình 3.)

Học sinh phát biểu “những lời mình bị nói” và “những điều người khác làm với mình” để nhận ra sự khó chịu bắt nguồn từ những việc như thế nào.

Phiếu điều tra về sự khó chịu 1. Ngày Tháng Năm Lớp Tên “Những lời bị người khác nói” Em cảm thấy khó chịu khi bị các bạn trong lớp nói điều gì? Hãy viết những lời đó ra.
“Những việc người khác làm với mình” Em cảm thấy khó chịu khi bị các bạn trong lớp làm điều gì đối với mình? Hãy viết những việc đó ra.

Hình 3: Phiếu điều tra về sự khó chịu (1).

3) Giới thiệu tấm card có ghi “Những lời mình đã nói và những việc mình đã làm”.(Hình 4.)

Phiếu điều tra về sự khó chịu 2. Ngày Tháng Năm Lớp Tên “Những lời đã nói” Khi khó chịu em đã nói gì với các bạn trong lớp? Hãy viết những lời đó ra.
“Những việc đã làm” Khi khó chịu em đã làm gì với những bạn trong lớp? Hãy viết những việc đó ra.

Hình 4: Phiếu điều tra về sự khó chịu (2).



Hình 5: Hình minh họa về nguồn gốc của sự khó chịu.

4) Cho các em xác nhận “phiếu điều tra về sự khó chịu 2” (sau khi các em ghi vào phiếu). Các em phát biểu “những lời đã nói và những việc đã làm”.

5) Giảng dạy về quá trình sự khó chịu (Hình 5).

Dán lên bảng các tấm card từ “nguồn gốc của sự khó chịu”, “những lời bị người khác nói”, “những việc người khác làm với mình”, “sự khó chịu”, “những lời đã nói” “những việc đã làm”, và giải thích về quá trình stress.

“Khi khó chịu chắc chắn phải có “nguồn gốc của sự khó chịu. Và khi khó chịu thì sẽ nói hay làm một điều gì đó”.

6) Giảng dạy về ý nghĩa của biện pháp kiểm soát tâm lý.

Coi biện pháp xử lý nhằm tránh việc xảy ra đánh nhau, ngăn chặn hành động của người khác và làm mất đi cảm giác khó chịu là biện pháp kiểm soát tâm lý và cho các em ghi vào phiếu dưới đây.(hình 6)

Chúng ta hãy tìm ra những biện pháp kiểm soát tâm lý khi tức giận	
Ngày	Tháng Lớp Tên
Năm	
Biện pháp	
Biện pháp	
Biện pháp	
Biện pháp	
Biện pháp	

Hình 6: Biểu các biện pháp kiểm soát tâm lý.

Bảng 1: Những ví dụ về các biện pháp kiểm soát tâm lý đã được đưa ra.

Nói chuyện với mẹ
Chiu
đi
đi
Nhớ lại những điểm tốt của
đi ngủ
Lấy lại bình tĩnh
Bỏ
đi
đi
Chơi
gates
hệ
Nói xấu trong lòng
Câu nhàu

7) Cho các em phát biểu về những biện pháp kiểm soát tâm lý.

8) Tập hợp tất cả các biện pháp kiểm soát tâm lý của các em vào bảng rồi phát cho từng em. (Bảng 1).

9) Phát “Nhật ký sử dụng biện pháp kiểm soát tâm lý”, để các em điền vào.

Nhật ký sử dụng biện pháp kiểm soát tâm lý				
Ngày Tháng Năm Lớp Tên				
Giờ nào, ngày nào, tháng nào	Những lời bị người khác nói và những việc người khác đã làm với mình	Cảm xúc khi đó là gì?	Khi đó đã làm điều gì? (Đã sử dụng biện pháp kiểm soát tâm lý nào?)	Tự đánh giá là: Tốt, bình thường, xấu
Ngày tháng				
Ngày tháng				
Ngày tháng				
Ngày tháng				
Ngày tháng				

Hình 7: Nhật ký sử dụng biện pháp kiểm soát tâm lý (Bắt buộc)

3. Đánh giá sau giờ học.

Giờ học này là một phần trong phương pháp giáo dục việc kiểm soát stress nhằm kìm nén được sự giận dữ. Trong giờ học sau, chúng tôi hướng dẫn các em tập thở bằng bụng để kìm nén cơn giận và dành thời gian để các em nộp “Nhật ký sử dụng biện pháp kiểm soát tâm lý” và bài viết cảm tưởng về giờ học. Để nâng cao và nắm vững các kỹ năng kiểm soát sự giận dữ, việc thực hành trong các tình huống hàng ngày là điều rất quan trọng. Ngoài ra, việc thường xuyên nhớ lại những gì đã học cũng rất quan trọng đối với việc định hình nội dung giảng dạy, đồng thời đó cũng là cơ sở đánh giá có giá trị trong việc xem xét hiệu quả giảng dạy.

Bảng 2: Kết quả đánh giá của giáo viên đối với các biện pháp giảm stress của học sinh.

Số lần gây ra sự giận dữ.		○	△	×
Số lần	Số người			
1		3	1	1
2		3	0	1
3		15	0	6
4		2	1	1
5		11	9	5
6		17	3	4
7		9	1	4
8		12	3	1
13		19	5	2
Tổng		91	23	25
g %		65.5	16.5	18.0

Tốt Không tốt Tồi

(1) Nội dung của “Nhật ký sử dụng biện pháp kiểm soát tâm lý”

Qua nội dung nhật ký có thể hiểu được các em đã cư xử như thế nào khi giận dữ. Đặc trưng nổi bật của nhật ký là cho các em tự đánh giá về hành vi cư xử của mình, nếu thấy mình đã làm tốt đánh dấu , nếu không chắc chắn là tốt hay không nhưng có thể cho là tích cực thì đánh dấu , nếu thấy không tốt thì đánh dấu . Trong những trường hợp tự nhận xét là , các em đều cho biết đã giữ bình tĩnh bằng việc thở sâu, nói cho bạn biết bạn đã sai, lời đi hành vi đó của bạn. Còn trong những trường hợp nhận xét là , các em cho biết đã lời đi, bày tỏ sự giận dữ bằng ánh mắt, nói xấu với bạn bè để giải tỏa nỗi bức tức. Trong trường hợp tự nhận xét là các em cho biết đã có những hành động gây gổ trực tiếp như là đánh nhau hay nói trả.

Bảng 2 là tỉ lệ đánh giá của giáo viên. Kết quả là là 65,5%, là 16,5%, là 18,0%, như vậy tỉ lệ cư xử tốt là khá cao.

Qua kết quả trên đây, có thể nhận thấy các em không chỉ biết được việc có thể kiềm chế được cơn giận mà với việc nhìn lại những hành động của mình thông qua nhật ký, các em từ trước đến giờ vẫn có hành động gây gổ trực tiếp, cũng đã tích cực kiềm chế cơn giận. Ngoài ra chúng ta cũng thấy rằng các em cũng nhận thức được hành động phản ứng lại trực tiếp là không tốt.

(2) Cảm tưởng sau giờ học.

Sau mỗi giờ học, chúng tôi đều dành thời gian để các em xem lại những gì đã học. Mặc dù có sự chênh lệch ở mức độ tiếp thu nhưng có thể thấy rằng các em hiểu được rằng hoàn toàn có thể kiểm soát được những cơn giận dữ và qua đó ý thức rõ việc cư xử một cách tích cực. Dưới đây là một phần nội dung những bài cảm tưởng:

“Em đang học về phương pháp kiểm soát tâm lý. Lúc đầu em cảm thấy thật phiền phức nhưng gần đây tính cách của em đã có 1 chút thay đổi. Em đã bắt đầu suy nghĩ nghiêm túc hơn về việc đó”.(nhìn nhận vụ cố ý gây hoả hoạn của 1 học sinh lớp 2 theo góc độ của sự giận dữ). Từ đó em đã rất nỗ lực học phương pháp này. Đặc biệt cách kiềm nén sự giận giữ vì những chuyện con con, bình tĩnh giải thích cho bạn và cách trao đổi với bạn bè là hai cách em đang thường xuyên sử dụng. Từ này em rất muốn tăng khả năng chịu đựng bằng cách sử dụng phương pháp kiểm soát tâm lý. Em sẽ cố gắng.” (1 học sinh nam)

“Qua giờ học chúng em đã phát hiện được rất nhiều sự khó chịu. Đôi khi em cũng cảm thấy khó chịu. Những lúc đó em thường tâm sự với bạn bè. Và cảm giác khó chịu cũng giảm đi chút ít” Em cảm thấy giờ học về sự khó chịu rất có ích. Từ giờ em sẽ áp dụng phương pháp kiểm soát tâm lý này.”(1 học sinh nữ)

“Em cứ tưởng những buổi học về sự khó chịu chẳng có gì. Nhưng em đã được học về cách sự kiểm soát tâm lý. Nhắm mắt lại, ném đá (ở bờ sông) sẽ cảm thấy thật dễ chịu. Em đã ngạc nhiên “thì ra có cả cách đó nữa”. Chính vì thế em áp dụng ngay. Và cảm thấy thật dễ chịu. Từ giờ trở đi em sẽ áp dụng phương pháp này.” (1 học sinh nam)

(3) Sự thay đổi trong trường học:

Có thể dễ dàng nhận thấy đã có rất nhiều thay đổi trong hoạt động của trường học như : số lượng các em học sinh phải vào phòng y tế vì những thương tích do đánh nhau gây ra, giảm xuống, không khí trong các lớp học cũng trở nên vui vẻ và thân thiện hơn.

4.Khảo sát

Nhờ vào các buổi học về “kìm chế sự giận dữ” nên giờ đây các em học sinh đã hiểu được tầm quan trọng của việc kìm nén cơn giận và luôn cố gắng để kiểm soát bản thân mình. Sự thay đổi này của các em cũng mang lại những ảnh hưởng tốt cho các hoạt động của toàn trường như số em sử dụng phòng y tế giảm xuống, việc quản lý các cấp học cũng trở nên dễ dàng hơn. Như vậy có thể đánh giá được hiệu quả của giáo dục phương pháp kìm chế sự giận dữ”, một phần trong giáo dục kiểm soát stress.

Tuy nhiên vẫn còn tồn tại một số vấn đề sau:

(1) Bản thân các em học sinh đã lựa chọn cách phớt lờ, chịu đựng và khẳng định bản thân, tuy nhiên tùy từng trường hợp mà đôi khi phớt lờ hay chịu đựng cũng không đem lại hiệu quả. Chính vì vậy, để các em có thể xử lý 1 cách linh hoạt, thì một điều hết sức quan trọng đó là phải đưa ra những ví dụ cụ thể về việc kìm chế cơn giận, sau đó để các em cùng suy nghĩ về mức độ hiệu quả của cách đó đồng thời cũng phải đưa ra nhiều cách xử lý khác nhau trong phạm vi tiếp thu của học sinh tiểu học”

(2) Vì cảm xúc của chúng ta không chỉ có tức giận mà còn có sự bất an, nỗi sợ hãi hay nỗi buồn... do đó cũng cần thiết phải có những buổi học để các em có thể xử lý một cách thích hợp các cảm xúc mà các em sẽ trải qua trong cuộc sống về sau.

(3) Cần thiết phải áp dụng các chuẩn mực đánh giá khách quan về stress và kết hợp giữa đánh giá của bản thân các em và của giáo viên để tiến hành đánh giá hiệu quả giáo dục một cách thuyết phục hơn. Ngoài ra, cũng cần phải đánh giá kiểm chứng như lập bảng tổng hợp, so sánh tư liệu trước và sau khi giảng dạy.

(4) Tiến hành điều tra kết quả giáo dục trong 1 thời gian dài và sửa đổi chương trình giảng dạy.

Chương trình giảng dạy này bắt nguồn từ vấn đề ngày càng có nhiều những va chạm giữa các em học sinh và chúng tôi cho rằng nó rất có giá trị để đưa vào thực hiện sâu rộng trong chương trình giáo dục học đường với mục tiêu không để những hành vi bạo lực làm cản trở những bước chân của các em trên con đường bước vào cuộc sống phong phú cũng như duy trì và cải thiện sự lành mạnh về tâm sinh lý của các em.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Báo cáo về khoa học giáo dục năm 2006. Bộ Khoa học giáo dục Nhật bản, 2006.
2. Kiểm soát stress của trẻ em” Hội nghiên cứu phương pháp kiểm soát stress, 2003, nhà sách Higashiyama.

