TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Áp lực học tập, căng thẳng mùa thi...

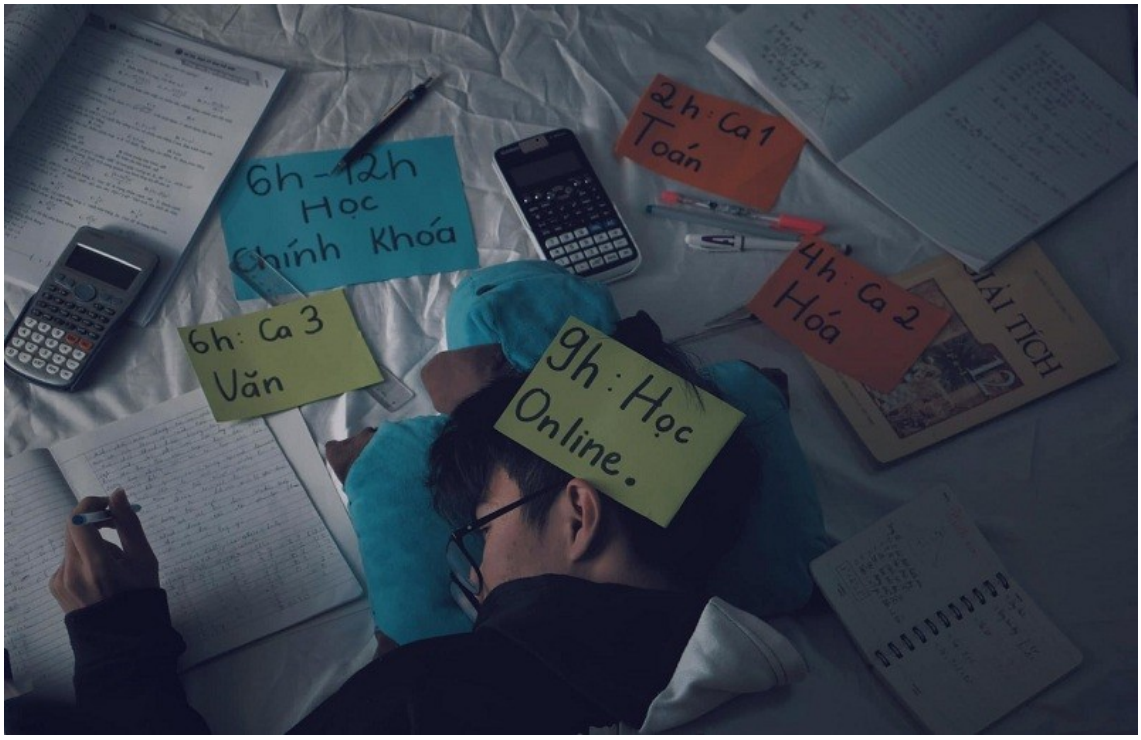
ISSN: 2734-9195 12:50 01/05/2025

Căng thẳng trong học tập là một yếu tố thất bại cho trẻ em. Thay vì tạo áp lực, làm trẻ mất tự tin, phụ huynh nên tìm cách động viên, để trẻ không bị luẩn quẩn với các điểm số và "bệnh thành tích".

Trải qua gần một năm học căng thẳng, chỉ khoảng thời gian ngắn nữa, dịp cuối tháng 5 sắp tới là học sinh các cấp ở nước ta sẽ bước vào thi học kỳ II của năm học 2024-2025, thời điểm được xem là có cường độ học tập cao nhất trong năm.

Các bậc phụ huynh đều muốn con mình học giỏi và đạt kết quả thi tốt, nhưng liệu tất cả học sinh có khả năng thành công hay không? Giá nào phải trả? Có nên nghĩ đến việc bảo vệ trẻ khỏi áp lực học tập nặng nề làm trẻ thất bại thay vì thành công, gây đau khổ cho trẻ và ngăn cản trẻ phát triển tâm trí...?

Có dịp trao đổi cùng một chị gần nhà, chị tâm sự: *"Con trai tôi 6 tuổi đang học lớp Một. Cô giáo nói cháu học không tập trung, không nhớ gì hết và không thể ngồi yên làm bài tập. Cháu có lười biếng không? Tôi sợ trí thông minh của cháu không được bình thường. Ngay cả khi chơi ở nhà, cháu cũng lăng xăng, hoạt động liên tục. Cháu đi học lúc 7 giờ, ăn trưa ở trường, rồi ra về lúc 16 giờ, về nhà ăn tạm đỡ đói, rồi đi học thêm hai tiếng, về nhà ăn cơm tối và làm bài tập, xem tivi và đi ngủ lúc 22 giờ 30, nhưng vào giường ngọ nguậy và không ngủ trước 23 giờ 30. Cháu thường hay mắc bệnh ốm vặt".*



Hình minh họa. Ảnh: Internet

Qua lời tâm sự của chị, dễ thấy nhịp sống của con chị không phù hợp với lứa tuổi. Phụ huynh đưa con đi khám bệnh vì cô giáo nói trẻ thiếu tập trung hoặc kém trí nhớ. Song việc muốn đưa kiến thức vào đầu một trẻ còn quá nhỏ nhiều hơn 6 giờ mỗi ngày, cũng giống như đổ một lít nước vào một cái cốc nhỏ, nước sẽ tràn ra ngoài. Chúng ta cần biết rằng lúc 6 tuổi, trẻ chỉ có thể tập trung tối đa 45 phút với cùng một chủ đề.

Trẻ cần được nghỉ ngơi, hoạt động vui chơi và thư giãn cơ thể đều đặn. Vì thế, khi trẻ có giờ rảnh là "lăng xăng". Đó là lúc trẻ có thể làm những gì mình muốn và không làm điều không thích. Nên để trẻ thoải mái, đừng gò bó. Giấc ngủ cũng có vai trò rất quan trọng. Trẻ từ 6 đến 11 tuổi cần ngủ 8-10 giờ mỗi ngày.

Trẻ ngủ muộn dễ bị kích động, căng thẳng và kiệt sức nên khó tập trung. Vậy cũng không lấy làm lạ khi thấy đứa con của chị hay mắc bệnh vì sự căng thẳng (stress) làm giảm sức đề kháng. Khi bị ốm cũng là lúc trẻ có cơ hội nghỉ ngơi, được nuông chiều và không bị áp lực học tập!

Hay như trường hợp khác, một người bạn của chồng tôi, anh ấy là kỹ sư đang làm việc ở một công ty liên doanh với nước ngoài. Anh tâm sự: *"Con trai đầu lòng của anh năm nay học lớp 8 và học giỏi các môn Tiếng Việt, Lịch Sử, Nhạc, Văn, nhưng rất kém các môn Toán, Lý, Hóa. Mỗi khi có kiểm tra, cháu hay bị đau bụng và chỉ làm được nửa bài. Tôi đã gặp giáo viên của cháu và thấy cô cũng không nghiêm khắc với cháu lắm. Ở nhà, cháu ít nói, cháu thường ở trong phòng, chơi video game nhiều. Ở lớp thì cháu kém tập trung..."*.

Đây là trường hợp trẻ đang ở lứa tuổi vị thành niên. Ở tuổi đó, nhiều trẻ tự cô lập và ít giao tiếp với bố mẹ, người lớn và quan tâm đến những gì xảy ra nơi bạn bè nhiều hơn; con trai nghĩ đến con gái, bận tâm về nhiều vấn đề mà không dám nói ra. Bố là một người giỏi giang, và dường như trẻ muốn đối nghịch với "khuôn mẫu gia đình" để tự xây dựng tính cách cá nhân. Áp lực này có thể giải thích cho cơn đau bụng khi có những buổi kiểm tra căng thẳng.

Cần trấn an con em mình bằng việc nói là trẻ không bắt buộc theo gót chân bố để được yêu thương. Mỗi người đều có điểm mạnh và điểm yếu riêng. Phụ huynh đừng quát mắng, đánh con, cũng không nên so sánh với anh, chị, hay những người bạn đồng trang lứa với trẻ, mà cần được động viên để tăng thêm sự tự tin vào bản thân và sự nỗ lực trong khả năng của trẻ.

Cũng nên lưu ý đến khả năng trầm cảm có thể xảy ra ở tuổi vị thành niên, khi trẻ thiếu tự tin, cảm thấy mình vô dụng vì thất bại trong học tập. Nếu trẻ có biểu hiện thu mình trầm trọng, không vui cười, ăn ít hoặc ăn quá nhiều, khó ngủ hoặc ngủ quá nhiều, có ý nghĩ đen tối, luôn cảm thấy mệt mỏi, thì phụ huynh nên giải thích cho trẻ và tìm gặp chuyên gia tâm lý để được giúp đỡ.

Căng thẳng trong học tập là một yếu tố thất bại cho trẻ em. Thay vì tạo áp lực, làm trẻ mất tự tin, phụ huynh nên tìm cách động viên, để trẻ không bị luẩn quẩn với các điểm số. Để có thể yêu thích học tập, trẻ cần có điều kiện thư giãn, phát huy trí tưởng tượng và vui đùa với bạn bè.

Trong giáo lý nhà Phật, sự trưởng thành không đến từ việc chạy theo kỳ vọng hay thành tích, mà từ khả năng biết trân quý chính mình, phát triển theo tự nhiên.

Kinh Tăng Chi Bộ có dạy: "Tâm như đất, chịu đựng mọi điều, chẳng oán trách, chẳng phản kháng".

Với trẻ em, thay vì áp lực, hãy trao cho các em mảnh đất tâm an lành để ươm mầm tự tin, kiên nhẫn và niềm vui học hỏi.

Phụ huynh cũng cần tập "buông xả" những mong cầu thái quá, an trú trong sự yêu thương và thấu hiểu. Đó mới là nền tảng vững bền giúp trẻ lớn lên vững vàng giữa đời.

Tác giả: **Lê Thị Hiệp -** *Trường CĐSP Trung ương*

Địa chỉ: Đội 6, thôn Bầu, Kim Chung, Đông Anh, Hà Nội