

Ý NGHĨA CỦA THÔNGIỆP CHỦ THỂ TRONG GIAO TIẾP CHA MẸ - CON CÁI, GIÁO VIÊN - HỌC SINH

• PGS.TS. PHẠM THÀNH NGHỊ

Viện Nghiên cứu Con người

Chúng ta thường mắc lỗi trong giao tiếp với con cái khi sử dụng những thông điệp không hiệu quả. Khi trẻ em có nhu cầu mà không được đáp ứng chúng thường có cảm xúc âm tính như bực bội, chán nản, tức giận. Cha mẹ cũng có những nhu cầu cần được đáp ứng, nhưng con cái lại không quan tâm. Cha mẹ cần có cách thức hiệu quả để đương đầu với trẻ khi chúng cản trở sự đáp ứng nhu cầu của mình. Trong thực tế, trẻ ngày càng trở nên ích kỷ và ít quan tâm hơn đến cha mẹ do các gia đình ngày càng có ít con hơn, điều kiện đáp ứng nhu cầu ngày càng tốt hơn. Nhiều thanh thiếu niên cho rằng cha mẹ sinh ra chúng thì phải có trách nhiệm chăm sóc chúng. Vấn đề là làm thế nào để đương đầu với thực tế này? Cha mẹ cần làm gì khi không chấp nhận hành vi của trẻ? Làm thế nào để con cái chú ý hơn đến nhu cầu của cha mẹ và người khác. Bài viết này trình bày nghiên cứu về việc sử dụng thông điệp chủ thể giúp trẻ lắng nghe, thay đổi hành vi và trở nên quan tâm hơn đến nhu cầu của cha mẹ và nhu cầu của người khác.

1. Vấn đề là của ai?

Hầu hết các chủ thể giao tiếp, trong đó có giáo viên và cha mẹ cảm thấy khó khăn trong

hay "những đứa con có vấn đề" (những đứa con hư, đứa con khó dạy). Trong trường hợp này, vấn đề được nhận thức là nằm trong khách thể giao tiếp hơn là vấn đề ở chính chủ thể (người thầy, người cha hay người mẹ). Ví dụ, khi cha mẹ thấy đứa con tiến đến gần bộ ấm chén sứ quý, bên trong cha mẹ xuất hiện sự căng thẳng, khó chịu. Cha mẹ muốn đứa trẻ dừng việc chúng đang làm, nghĩa là cha mẹ muốn kiểm soát hành vi của chúng. Hay khi trẻ làm ồn, gây ngắt quãng câu chuyện của cha mẹ với người khác, cha mẹ cũng muốn trẻ dừng làm ồn bằng cách kiểm soát hành vi của chúng. Rõ ràng, hành vi của trẻ có nguy cơ hay đang đe dọa sự thoải mái nhu cầu của cha mẹ: "Mẹ không muốn bộ ấm chén sứ bị đập vỡ", hay "Mẹ không muốn câu chuyện bị ngắt quãng". Như vậy, vấn đề là của cha mẹ chứ không phải vấn đề của trẻ. Đương đầu với những hành vi này của trẻ, cha mẹ cần có cách thức tự giúp mình chứ không phải cản trở hành động của trẻ. Gordon (1991) cho rằng sự khác biệt giữa tình huống cha mẹ có vấn đề và tình huống trẻ có vấn đề được thể hiện ở bảng dưới đây:

Cha mẹ có một số phương án để giải quyết vấn đề của mình:

Vấn đề là của trẻ khi	Vấn đề là của cha mẹ khi
Trẻ bắt đầu cuộc giao tiếp trước	Cha mẹ bắt đầu cuộc giao tiếp trước
Cha mẹ là người nghe	Cha mẹ là người truyền thông điệp đi
Cha mẹ là người tham vấn	Cha mẹ là người ảnh hưởng
Cha mẹ muốn giúp trẻ	Cha mẹ muốn giúp chính mình
Cha mẹ tạo điều kiện để trẻ tìm ra giải pháp	Cha mẹ tìm ra giải pháp
Cha mẹ chấp nhận giải pháp của trẻ	Cha mẹ chỉ hài lòng với giải pháp của mình
Cha mẹ quan tâm trước hết đến nhu cầu của trẻ	Cha mẹ quan tâm trước hết đến nhu cầu của chính mình
Cha mẹ thiên về vai thụ động	Cha mẹ thiên về vai trò tích cực, gây hấn

việc nhận ra ai là người sở hữu vấn đề (ai có vấn đề). Họ thường quen nghĩ về "những học sinh có vấn đề" (những học sinh hư, học sinh khó dạy)

- (a) Tìm cách thay đổi trẻ một cách trực tiếp;
- (b) Tìm cách thay đổi môi trường;
- (c) Tìm cách thay đổi chính bản thân mình.

Bài viết này chỉ trình bày nội dung liên quan đến phương án (a) mà thôi.

2. Những cách thức kém hiệu quả khi cha mẹ đương đầu với con cái

Để làm rõ vấn đề, chúng tôi mời 20 cha mẹ tham gia nghiên cứu. Tư liệu đưa ra để trao đổi là hai tình huống cụ thể như sau: “Người cha sau ngày làm việc mệt mỏi trở về nhà muốn nghỉ ngơi và đang đọc báo để thư giãn, nhưng đứa con nhỏ lại đòi cha chơi với nó” và “Người mẹ đã chuẩn bị chu đáo phòng ăn cho bữa ăn tối cùng với khách, trẻ vào phòng ăn chơi và làm mọi thứ rối tung lên”. Những cha mẹ tham gia nghiên cứu được yêu cầu gửi thông điệp đến trẻ trong hai tình huống này. Sau đó, chúng tôi yêu cầu 20 đứa trẻ cho biết đánh giá của chúng về những thông điệp mà các bậc cha mẹ đưa ra. Mỗi trẻ tham gia đánh giá đưa ra cảm xúc của mình đối với những thông điệp của một người lớn tham gia trong nghiên cứu này. Kết quả cho thấy có tới 18 người (khoảng 90%) tham gia đưa ra những thông điệp đương đầu với hành vi của trẻ thuộc hai dạng sau đây:

(1) Thông điệp về giải pháp hướng vào khách thể yêu cầu thay đổi hành vi đi. Các thông điệp này là một mệnh lệnh (hãy đi ra chỗ khác chơi đi!), sự cảnh báo, đe dọa (mẹ đang cáu tiết đây nếu con không ra chỗ khác chơi), hô hào, thuyết giáo (không quấy rầy để bố đọc báo, để bố nghỉ ngơi một chút), khuyên nhủ (tại sao con không ra ngoài chơi đi con). Bằng những thông điệp này, cha mẹ nghĩ rằng con trẻ sẽ phải nghe lời vì cha mẹ đang kiểm soát chúng. Nhưng hậu quả là (1) phần lớn trẻ chống đối giải pháp mà cha mẹ đưa ra bắt chúng nghe theo, làm theo, (2) kèm theo giải pháp, thông điệp còn mang ý nghĩa là cha mẹ không tin rằng con có thể tự chọn được giải pháp cho mình, (3) thông điệp còn mang ý nghĩa rằng nhu cầu của cha mẹ quan trọng hơn nhu cầu của con cái.

(2) Thông điệp của người bề trên chứa đựng sự kêu ca, phê phán (con chẳng quan tâm tới bố gì cả), phán xét (con lại phá quấy chứ gì?), dạy dỗ (thật không tốt khi quấy rầy người khác).

Phân tích ý kiến của trẻ phản hồi về hậu quả của các thông điệp người lớn đưa ra là (1) trẻ cảm thấy có lỗi, (2) trẻ cảm thấy người lớn không công bằng khi chúng không làm gì nên tội, (3) trẻ cảm thấy không được yêu thương mà còn bị ghét bỏ, (4) trẻ phản kháng với loại thông điệp này và tìm nơi “ẩn náu”, (5) trẻ có thể sẽ

phản công và cho rằng họ cũng chẳng mấu mực gì, (6) trẻ cảm thấy hành vi của mình không thích hợp, giảm lòng tự trọng. Thông điệp của người bề trên có hậu quả phá huỷ ghê gớm đối với tự nhận thức của trẻ như kẻ có tội, người kém cỏi, thiếu suy nghĩ, lười biếng v.v... Ngày qua ngày, cha mẹ, thầy cô đã giáo tàn phá nghiêm trọng lòng tự trọng của trẻ em.

3. Thông điệp chủ thể và thông điệp khách thể

Khi được yêu cầu nhắc lại các thông điệp trên và được đề nghị tìm những điểm chung trong các thông điệp đó, các bậc cha mẹ phát hiện ra rằng các thông điệp này đều hướng vào khách thể, ra lệnh, phê phán, lăng mạ: “Dừng lại ngay!”, “Không được làm như thế!”, “Hành động như đứa trẻ” v.v... Những thông điệp này được gọi là thông điệp khách thể (You - message).

Sau đó cha mẹ được yêu cầu thông báo những cảm xúc của mình khi bị con cái ngăn cản đáp ứng nhu cầu. Những thông điệp hướng vào chính bản thân cha mẹ, được họ đưa ra (mẹ thấy mệt khi con làm ồn), (từ cơ quan về mẹ thấy chán chường khi thấy nhà cửa bề bộn) trên cơ sở cảm xúc của mình được gọi là thông điệp chủ thể (I - message).

Khi cha mẹ không chấp nhận hành vi của trẻ, tức là lúc cha mẹ có vấn đề (nhu cầu không được thoả mãn do bị ngăn cản) và cha mẹ cảm thấy buồn chán, thất vọng, mệt mỏi, lo lắng và họ thông báo cho trẻ biết cảm xúc đang diễn ra trong họ. Trẻ sẽ nhận được thông điệp với ý nghĩa rất khác với thông điệp khách thể trước đó. Với thông điệp chủ thể, trẻ nhận được thông tin, sự kiện về tình trạng cảm xúc của cha mẹ và trẻ hiểu rằng “cha mẹ chúng mệt mỏi, buồn phiền”. Trong khi đó với thông điệp khách thể, trẻ nhận được sự đánh giá của cha mẹ về chúng và trẻ hiểu là chúng tội tệ dưới con mắt cha mẹ.

4. Tại sao thông điệp chủ thể có tác động hiệu quả hơn?

Để tìm hiểu về tác động của hai loại thông điệp lên những người giao tiếp với chủ thể, chúng tôi đề nghị những cha mẹ đã tham gia nghiên cứu ở phần trước cho ý kiến về tác động của hai thông điệp sau đây lên người đang hành động:

(1) “Ồi, anh làm tôi đau lắm, tôi không chịu được đâu!”

(2) “Anh thật là thẳng khốn. Anh vẫn thường đánh mọi người thế đấy à!”

Thông điệp thứ nhất thông báo rằng người

bị đánh cảm thấy đau như thế nào. Thông điệp thứ hai thông báo rằng kẻ đánh anh ta là người tồi tệ và cảnh báo về sự côn đồ của anh ta. Tất cả cha mẹ tham gia nghiên cứu đều cho rằng thông điệp thứ nhất dễ nghe hơn, đặt người hành động vào vị thế có trách nhiệm hơn và kì vọng anh ta dừng hành động. Thông điệp thứ hai có ý nghĩa tàn phá, thách thức, kích thích hành động tiếp tục diễn ra.

Thông điệp chủ thể (thông điệp thứ nhất) đặt sự tin tưởng vào người hành động một cách xây dựng, tin rằng anh ta tôn trọng nhu cầu của người khác và tạo cho anh ta cơ hội đối xử một cách xây dựng hơn. Thông điệp chủ thể còn chứa đựng những thông tin chân thành và khuyến khích sự phản hồi bằng thông điệp chủ thể chân thành bất kể khi nào có cảm xúc. Thông điệp chủ thể có xu hướng ít dẫn đến sự chống đối, nổi loạn. Thông báo về cảm xúc do tác động của hành vi của trẻ lên cha mẹ ít đe dọa hơn những nhận định tồi tệ về hành vi của trẻ.

Có một cản trở duy nhất, chúng tôi phát hiện ra khi trao đổi với các bậc cha mẹ, là khi nói rõ cảm nhận của mình tức là cha mẹ đã mở lòng cho người khác biết đến thế giới nội tâm của họ. Không phải cha mẹ nào cũng sẵn lòng làm chuyện này. Đối với nhiều bậc cha mẹ, tốt nhất là giấu cảm xúc của mình sau những thông điệp khách thể hơn là làm lộ bản tính nhân văn của mình. Nhưng thực tế lại chỉ ra rằng, công khai mọi chuyện với con cái sẽ tốt hơn cho việc xây dựng mối quan hệ tin tưởng lẫn nhau, thông cảm và cởi mở.

5. Đưa thông điệp chủ thể vào hoạt động

Trong thực tế, khi đưa thông điệp chủ thể vào hoạt động, cha mẹ nhiều khi không nhận được kết quả mong muốn, tức là làm thay đổi hành vi của trẻ, ít nhất là ở lần sử dụng đầu tiên. Sau đây là một số lỗi cha mẹ mắc phải khi đưa thông điệp chủ thể vào hoạt động.

(a) *Cha mẹ sử dụng thông điệp chủ thể trá hình*

Nhiều cha mẹ thường không quen biểu đạt cảm xúc của mình với con cái nên sau từ "cảm thấy" ở đầu câu họ lại tiếp tục biểu đạt thông điệp khách thể chứa đựng những câu phán xét, phê phán, lăng mạ. Thông điệp kiểu này thực chất cũng chỉ là thông điệp chủ thể trá hình mà thôi và nó có tác động tàn phá không kém gì thông điệp khách thể thông thường.

(b) *Cha mẹ sử dụng thông điệp chủ thể*

nhấn mạnh tính tiêu cực

Một lỗi nữa mà cha mẹ hay mắc phải khi sử dụng thông điệp chủ thể là chuyển tới trẻ thông điệp chứa cảm xúc âm tính mà quên mất những cảm xúc dương tính đang trải nghiệm. Cha mẹ đã đánh mất cơ hội thể hiện một cách chân thật cảm xúc tích cực của mình với con cái, những cơ hội vàng trong việc dạy con bài học cơ bản rằng cha mẹ yêu con cái với tình yêu không giới hạn và cha mẹ sẽ rất đau đớn nếu chúng bị thất bại, bị tổn thương.

(c) *Cha mẹ để sự thất vọng bị kim nén bùng nổ gay gắt*

Sự thất vọng bị kim nén có thể được truyền tải trong thông điệp chủ thể một cách bùng nổ, phun trào làm trẻ sợ hãi, co cụm lại. Khi giận dữ, cha mẹ thông báo cảm xúc giận dữ của mình với con cái, khác với tình cảm giấu kín trong lòng đó là tình yêu thương, sự lo sợ chúng thất bại, bị tổn thương. Lạc mất đứa con trong một siêu thị, trong khi đi tìm kiếm con, người mẹ có cảm giác sợ đến chết, có thể diễn đạt bằng lời rằng "mẹ yêu con lắm, mẹ không thể mất con" và nếu mẹ tìm thấy con thì người mẹ có thể nói "Lạy trời con vẫn bình an". Thực tế thì lại khác, khi tìm thấy đứa con người mẹ lại nói với nó rằng "con là đứa trẻ hư đốn", "mẹ điên tiết với con khi con không đi theo mẹ". Trong tình huống này, thông báo sự giận dữ thực chất là biểu đạt cảm xúc tức thì, định hướng vào khách thể. Trong khi đó sự biểu đạt trong thông điệp chủ thể phải là cảm xúc giấu kín ở bên trong chủ thể và có thể phát hiện ra chúng khi cha mẹ trả lời câu hỏi "Nhu cầu nào của cha mẹ bị hành vi của trẻ đe dọa sự thỏa mãn?" và "Cảm xúc nào là cảm xúc giấu sâu trong lòng, có trước khi sự đe dọa thoả mãn nhu cầu gây ra?"

Thông điệp chủ thể tạo ra sự thay đổi không ngờ ở trẻ. Kết quả phỏng vấn những cha mẹ sử dụng thông điệp chủ thể cho thấy con cái ngạc nhiên khi biết tình cảm thật của cha mẹ. Con cái thường nói với cha mẹ rằng chúng không biết rằng đã làm cha mẹ bực bội đến thế, chúng không biết rằng hành vi của chúng lại làm cha mẹ thất vọng đến thế và tại sao cha mẹ không nói với chúng cảm giác ấy sớm hơn. Trẻ em trở nên có trách nhiệm hơn khi cha mẹ tôn trọng chúng và tạo cho chúng cơ hội thể hiện trách nhiệm và sự quan tâm.

(Xem tiếp trang 29)