CĂNG THẲNG TÂM LÍ CỦA CHA MẸ CÓ CON THI VÀO LỚP 10 TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CÔNG LẬP Ở THÀNH PHỐ HÀ NỘI

TIÊU THỊ MINH HƯỜNG
DƯƠNG THỊ THÚY HÀ
Trường Đại học Lao động - Xã hội

Nhận bài ngày 25/6/2025. Sửa chữa xong 04/7/2025. Duyệt đăng 08/7/2025.

Abstract

This article examines the psychological stress experienced by parents whose children take the public high school entrance exam in Hanoi. Parental stress is manifested through prolonged anxiety, insomnia, irritability, and excessive control over their children, negatively affecting health and family relationships. The survey reveals a high rate of parental stress, with many parents unaware of their condition. This stress can transfer to children, increasing exam pressure and affecting their psychological development. The article proposes solutions such as psychological counseling, raising awareness, and strengthening cooperation between families, schools, and mental health professionals to build a positive and humane educational environment.

Keywords: *Psychological stress, parents, grade 10 entrance exam, high school, public school.*

1. Đặt vấn đề

Trong những năm gần đây, kì thi tuyển sinh vào lớp 10 trung học phổ thông (THPT) công lập tại Thành phố Hà Nội đã trở thành một trong những kì thi có tính cạnh tranh gay gắt nhất trong hệ thống giáo dục phổ thông. Với tỉ lệ "chọi" cao, số lượng chỉ tiêu tuyển sinh hạn chế so với số lượng thí sinh đăng ký dự thi cùng sự kì vọng lớn lao về tương lai học tập của con cái, không chỉ học sinh (HS) mà chính các bậc cha mẹ cũng rơi vào trạng thái căng thẳng tâm lí kéo dài trước, trong và sau kì thi. Theo các nghiên cứu về tâm lí học gia đình, căng thẳng của cha mẹ trong giai đoạn thi cử không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần và thể chất của bản thân họ mà còn tác động trực tiếp đến trạng thái cảm xúc, hành vi học tập và hiệu quả thi cử của con cái. Trong bối cảnh xã hội hiện đại, nơi mà áp lực thành tích, xu hướng so sánh xã hội và kì vọng cao về giáo dục ngày càng gia tăng, việc nhận diện và phân tích nguyên nhân, biểu hiện cũng như hệ quả của trạng thái căng thẳng tâm lí ở cha mẹ có con thi vào lớp 10 là vấn đề cần được quan tâm đúng mức cả về lí luận và thực tiễn. Bài báo tập trung phân tích mức độ, biểu hiện và nguyên nhân của căng thẳng tâm lí ở các bậc cha mẹ có con dự thi vào lớp 10 công lập tại Hà Nội, trên cơ sở đó đề xuất một số khuyến nghị nhằm hỗ trợ phụ huynh nhận diện và điều chỉnh căng thẳng hiệu quả, góp phần xây dựng môi trường tâm lí tích cực cho cả gia đình trong giai đoạn thi cử quan trọng này.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Căng thẳng tâm lí của cha mẹ có con thi vào lớp 10 trung học phổ thông công lập

2.1.1. Khái niệm căng thẳng tâm lí của cha mẹ có con thi vào lớp 10 trung học phổ thông công lập

Tác giả Vũ Dũng (2000) cho rằng: Căng thẳng tâm lí phát sinh do những tình huống, sự kiện, trải nghiệm khó có thể chịu đựng hoặc vượt qua như những biến cố nghề nghiệp, kinh tế, xã hội [1]. Căng thẳng tâm lí là một trạng thái không thoải mái về sinh lí, nhận thức, cảm xúc và hành vi mà mỗi chủ thể gặp phải khi phản ứng lại những kích thích hoặc tình huống do tác động từ môi trường bên ngoài, có thể ảnh hưởng tới thể chất hoặc tinh thần của cá nhân đó [2]. Như vậy, có thể hiểu: Căng thẳng tâm lí

Email: huongulsa0372@gmail.com

là trạng thái không thoải mái về sinh lí, nhận thức, cảm xúc và hành vi của cá nhân [3] phát sinh khi họ phải đối mặt với những tình huống, sự kiện hoặc trải nghiệm từ môi trường bên ngoài mà bản thân cảm thấy khó có thể chịu đựng hoặc vượt qua, gây ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe thể chất và tinh thần. Căng thẳng tâm lí bao gồm ba thành phần chính: 1) Yếu tố gây căng thẳng: là các tình huống hoặc sự kiện mang tính đe dọa hoặc thách thức; 2) Phản ứng căng thẳng: là phản ứng sinh lí - tâm lí của cơ thể như tim đập nhanh, lo âu, mất ngủ, thay đổi cảm xúc; 3) Hệ quả lâu dài: có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe thể chất và tinh thần nếu không được quản lí hiệu quả [4].

Căng thẳng tâm lí của cha mẹ có con thi vào lớp 10 là trạng thái không thoải mái về sinh lí, nhận thức, cảm xúc và hành vi, phát sinh khi cha mẹ phải đối mặt với áp lực thi cử của con mà họ cảm thấy khó kiểm soát hoặc vượt qua do lo lắng về thành tích, kì vọng xã hội, sự cạnh tranh khốc liệt và nỗi bất an về tương lai học tập của con. Trạng thái căng thẳng này thường biểu hiện qua các phản ứng như lo âu kéo dài, mất ngủ, dễ kích động, kiểm soát con thái quá hoặc cảm giác bất lực, từ đó ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tinh thần của cha mẹ và mối quan hệ cha mẹ - con cái.

Căng thẳng của cha mẹ thường xuất hiện rõ nét trong các giai đoạn chuyển tiếp quan trọng của con cái, đặc biệt là trong các kì thi chuyển cấp có tính cạnh tranh cao. Căng thẳng ở cha mẹ không chỉ bắt nguồn từ những áp lực bên ngoài (như tỉ lệ cạnh tranh, kì vọng xã hội) mà còn từ nội lực bên trong (kì vọng thành tích của bản thân, sự lo lắng về tương lai học tập của con). Vì vậy, việc nhận diện đúng và đầy đủ về khái niệm căng thẳng tâm lí ở phụ huynh trong bối cảnh kì thi lớp 10 là nền tảng quan trọng để xây dựng các giải pháp can thiệp phù hợp về sau.

2.1.2. Biểu hiện căng thẳng tâm lí của cha mẹ có con thi vào lớp 10 trung học phổ thông công lập

Các biểu hiện phổ biến bao gồm: Rối loạn giấc ngủ, lo âu kéo dài, dễ cáu gắt, mất khả năng kiểm soát cảm xúc và gia tăng hành vi kiểm soát đối với con cái [5]. Cụ thể như sau: - *Rối loạn giấc ngủ:* Đây là biểu hiện thường trực và dễ nhận thấy ở nhiều cha mẹ đang trong giai đoạn đồng hành cùng con ôn thi vào lớp 10. Biểu hiện này bao gồm: khó đi vào giấc ngủ, ngủ chập chờn, hay tỉnh giấc giữa đêm, thức dậy sớm mà không thể ngủ lại hoặc cảm thấy mệt mỏi sau khi ngủ. Nguyên nhân chủ yếu là do tình trạng lo nghĩ liên tục về kết quả thi, tương lai học tập của con, hoặc cảm giác mất kiểm soát trong việc đồng hành và hỗ trợ con. Rối loạn giấc ngủ nếu kéo dài không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất mà còn làm suy giảm khả năng cân bằng cảm xúc, từ đó làm trầm trọng hơn tình trạng căng thẳng; - *Lo âu kéo dài:* Lo âu là phản ứng cảm xúc phổ biến của con người trước những tình huống không chắc chắn, có tính chất đe dọa. Trong bối cảnh thi cử, lo âu ở cha mẹ thường khởi phát từ những câu hỏi như: "Con mình có đỗ không?", "Nếu trượt thì sẽ học ở đâu?", "Mình có làm đúng khi chọn hướng đi này cho con?". Tình trạng lo âu kéo dài có thể dẫn đến suy giảm tập trung, khó ra quyết định hoặc thậm chí ảnh hưởng đến công việc và các mối quan hệ xã hội khác. Một số cha mẹ có biểu hiện lo âu lan tỏa, tức là lo không chỉ vì kì thi mà còn vì hàng loạt kịch bản tiêu cực do họ tưởng tượng ra; - *Dễ cáu gắt:* Do thường xuyên rơi vào trạng thái căng thẳng tâm lí và thiếu ngủ, cha mẹ dễ có phản ứng thái quá với các tình huống nhỏ trong sinh hoạt gia đình. Họ có thể nổi nóng khi con không tuân theo lịch học, khi điểm thi thử không đạt kì vọng hoặc khi người thân nhắc đến vấn đề thi cử. Việc cáu gắt không chỉ làm xấu đi bầu không khí gia đình mà còn khiến con cái cảm thấy áp lực, mệt mỏi, giảm hứng thú học tập; - *Mất khả năng kiểm soát cảm xúc:* Khi chịu căng thẳng kéo dài, nhiều cha mẹ không còn duy trì được trạng thái cảm xúc ổn định. Họ có thể rơi vào vòng xoáy của các trạng thái đối lập như: lo lắng - giận dữ - hối hận - bất lực. Những phản ứng này làm suy giảm khả năng tương tác tích cực với con, dẫn đến những cuộc xung đột không đáng có hoặc sự lạnh nhạt về tình cảm trong mối quan hệ cha mẹ - con cái. Mất kiểm soát cảm xúc cũng có thể khiến cha mẹ đưa ra các quyết định thiếu cân nhắc, làm ảnh hưởng đến tâm lí HS; - *Gia tăng hành vi kiểm soát đối với con cái:* Trong nỗ lực "làm tốt vai trò cha mẹ", nhiều phụ huynh có xu hướng can thiệp quá mức vào việc học và thi của con. Họ lập kế hoạch học tập chi tiết, giám sát việc học từng giờ, hạn chế các hoạt động giải trí và áp đặt kì vọng cao mà không quan tâm đến khả năng, nhu cầu thực tế của con. Những hành vi kiểm soát này dù xuất phát từ mong muốn tích cực lại dễ dẫn đến phản ứng chống

đối, căng thẳng hoặc thu mình ở trẻ. Tình trạng này có thể tạo nên một vòng luẩn quẩn: cha mẹ kiểm soát càng nhiều - con càng áp lực - cha mẹ càng lo lắng - lại càng kiểm soát.

Tình trạng căng thẳng tâm lí nếu kéo dài và không được can thiệp kịp thời có thể dẫn đến những hệ quả nghiêm trọng như trầm cảm nhẹ, rối loạn lo âu, giảm chất lượng đời sống gia đình, thậm chí ảnh hưởng đến cả kết quả học tập và sự phát triển nhân cách của trẻ [6].

2.1.3. Nguyên nhân căng thẳng tâm lí của cha mẹ có con thi vào lớp 10 trung học phổ thông công lập

Đó là một số nguyên nhân sau: - *Áp lực kì vọng thành tích và tâm lí "phải vào trường công":* Một trong những nguyên nhân phổ biến gây căng thẳng cho phụ huynh là kì vọng cao về kết quả thi cử của con. Nhiều cha mẹ xem việc đỗ vào trường THPT công lập, đặc biệt là các trường có uy tín như là minh chứng cho sự thành công trong việc nuôi dạy con cái và là điều kiện đảm bảo cho tương lai học tập, nghề nghiệp của con sau này. Tâm lí "công lập là con đường duy nhất" khiến cha mẹ dễ rơi vào trạng thái lo âu, bất an, đặc biệt trong bối cảnh tỉ lệ cạnh tranh ngày càng gay gắt; - *Tác động của xã hội, truyền thông và so sánh với người khác:* Áp lực xã hội cũng góp phần không nhỏ trong việc hình thành và duy trì căng thẳng tâm lí ở cha mẹ. Việc thường xuyên tiếp cận các thông tin từ mạng xã hội, báo chí về tỉ lệ chọi, điểm chuẩn, chiến lược luyện thi, thành tích của con người khác… khiến nhiều phụ huynh cảm thấy bị so sánh, bị tụt lại phía sau hoặc lo ngại con mình "không theo kịp". Những so sánh này, dù trực tiếp hay ngầm ẩn, đều làm gia tăng cảm giác lo lắng và bất an ở phụ huynh; - *Thiếu kiến thức và kĩ năng đồng hành cùng con:* Một bộ phận không nhỏ cha mẹ chưa được trang bị đầy đủ kĩ năng làm cha mẹ trong giai đoạn thi cử, thiếu hiểu biết về tâm lí lứa tuổi và các phương pháp hỗ trợ học tập phù hợp. Do đó, khi đối diện với khó khăn trong việc định hướng, quản lí thời gian, động viên con học tập, họ dễ lúng túng, mất kiểm soát cảm xúc hoặc áp dụng các biện pháp ép buộc, tạo thêm áp lực thay vì hỗ trợ hiệu quả. Sự thiếu hụt này dẫn đến cảm giác bất lực, hoang mang, từ đó hình thành căng thẳng kéo dài; - *Lo ngại về chi phí giáo dục và tương lai học tập:* Đối với nhiều gia đình có điều kiện kinh tế hạn chế, việc thi trượt vào trường công lập đồng nghĩa với việc phải học trường tư, trường quốc tế hoặc học nghề kéo theo nỗi lo lớn về tài chính và cơ hội học tiếp sau này. Chính sự lo ngại về khả năng chi trả, kết hợp với tâm lí sợ mất cơ hội đã khiến nhiều cha mẹ mang gánh nặng tâm lí suốt thời gian con ôn thi và tham dự kì thi chuyển cấp; - *Mâu thuẫn nội tại giữa vai trò cha mẹ và cá nhân:* Bên cạnh những nguyên nhân kể trên, không ít cha mẹ gặp khó khăn trong việc cân bằng giữa vai trò cá nhân (người đi làm, người chăm sóc gia đình, người kiếm tiền) và vai trò đồng hành cùng con trong học tập. Khi không thể dành đủ thời gian cho con hoặc khi cảm thấy có lỗi vì không giúp được con như mong đợi, nhiều người rơi vào trạng thái tự trách, mệt mỏi, dằn vặt, từ đó hình thành căng thẳng âm ỉ nhưng kéo dài.

2.1.4. Hệ quả căng thẳng tâm lí của cha mẹ có con thi vào lớp 10 trung học phổ thông công lập

Đó là một số hệ quả sau: - *Ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tinh thần của cha mẹ:* Khi căng thẳng kéo dài, cha mẹ thường rơi vào tình trạng suy giảm sức khỏe thể chất như mệt mỏi, mất ngủ, đau đầu, rối loạn tiêu hóa hoặc các bệnh lí liên quan đến tim mạch và huyết áp. Về mặt tinh thần, họ dễ bị rối loạn lo âu, trầm cảm nhẹ hoặc hội chứng kiệt sức tâm lí (burnout), đặc biệt với những người vốn có cơ địa nhạy cảm hoặc không có hệ thống hỗ trợ xã hội hiệu quả (Mash & Wolfe, 2016). Những tác động này làm giảm hiệu suất làm việc, mất cân bằng cuộc sống và hạn chế khả năng đưa ra quyết định sáng suốt trong việc hỗ trợ con; - *Tác động tiêu cực đến con cái:* Căng thẳng tâm lí ở cha mẹ có xu hướng "lan truyền" sang con thông qua các hình thức giao tiếp và hành vi ứng xử hằng ngày. Trẻ có thể cảm nhận được áp lực vô hình từ sự kì vọng, sự lo lắng, hoặc các biểu hiện tiêu cực như cáu gắt, kiểm soát thái quá từ cha mẹ. Điều này làm gia tăng mức độ lo âu, căng thẳng ở HS, giảm khả năng tập trung học tập, gây ra tâm lí sợ thi, sợ thất bại. Trong một số trường hợp, trẻ có thể hình thành cảm giác tội lỗi ("vì con mà bố mẹ khổ"), tự ti, hoặc hình thành hành vi chống đối; - *Gây rạn nứt trong mối quan hệ cha mẹ - con cái:* Căng thẳng kéo dài khiến cha mẹ mất khả năng kiểm soát cảm xúc, dễ có phản ứng tiêu cực với con như la mắng, ép buộc hoặc tỏ thái độ thất vọng khi con không đáp ứng kì vọng. Tình trạng này lặp đi,

lặp lại sẽ làm giảm sự tin cậy, cởi mở giữa cha mẹ và con cái, tạo khoảng cách cảm xúc trong mối quan hệ gia đình. Trẻ có xu hướng thu mình, hạn chế chia sẻ, thậm chí tránh tiếp xúc với cha mẹ trong giai đoạn quan trọng của kì thi; - *Làm suy giảm không khí tâm lí tích cực trong gia đình:* Gia đình vốn là nơi cung cấp sự an toàn và ổn định tâm lí, có thể trở thành một "không gian áp lực" nếu căng thẳng của cha mẹ không được kiểm soát. Không khí gia đình trở nên nặng nề, thiếu sự đồng cảm, vui vẻ và động viên tích cực. Điều này ảnh hưởng đến không chỉ con cái mà còn đến các thành viên khác trong gia đình, gây mất đoàn kết và mệt mỏi tinh thần ở cấp độ hệ thống.

2.2. Thực tiễn tình trạng căng thẳng tâm lí của cha mẹ có con thi vào lớp 10 trung học phổ thông công lập ở Thành phố Hà Nội

Theo số liệu báo cáo của Sở Giáo dục và Đào tạo Hà Nội, hàng năm, kì thi vào lớp 10 tại Thành phố Hà Nội thu hút hàng trăm nghìn HS lớp 9 tham gia, trong khi số lượng chỉ tiêu tuyển sinh công lập chỉ đáp ứng khoảng 60-65% nhu cầu. Riêng năm 2024, toàn thành phố có hơn 100.000 thí sinh dự thi nhưng chỉ khoảng 66.000 em được tuyển vào các trường công lập. Điều này khiến nhiều cha mẹ không khỏi lo lắng về việc con có thể không được học ở môi trường chất lượng hoặc phải chuyển hướng sang học dân lập với chi phí cao và tâm lí "bị loại" khỏi cuộc đua giáo dục công lập. Tình trạng "tỉ lệ chọi cao" dẫn đến tâm lí bất an, hồi hộp, thậm chí hoảng loạn ở một bộ phận cha mẹ. Một số phụ huynh chia sẻ rằng họ cảm thấy "mất ăn, mất ngủ" suốt nhiều tuần trước kì thi; thậm chí có người phải tìm đến bác sĩ tâm lí vì không thể kiểm soát được trạng thái lo âu kéo dài. Thực tế cũng cho thấy, trong những ngày diễn ra kì thi vào lớp 10, hình ảnh hàng nghìn phụ huynh đứng chờ con ngoài cổng trường thi với vẻ mặt đầy lo âu đã trở thành hình ảnh quen thuộc. Một số cha mẹ sẵn sàng nghỉ làm, điều chỉnh toàn bộ sinh hoạt gia đình để tập trung hỗ trợ con ôn luyện, trong khi bản thân họ lại thiếu sự hỗ trợ tinh thần và kĩ năng điều tiết cảm xúc phù hợp. Ngoài ra, không ít phụ huynh tìm đến các nhóm mạng xã hội để chia sẻ, tìm kiếm thông tin nhưng lại bị cuốn vào làn sóng so sánh, chạy đua luyện thi dẫn đến gia tăng căng thẳng. Điều đáng lo ngại là nhiều cha mẹ không nhận thức được rằng trạng thái tâm lí bất ổn của mình có thể ảnh hưởng trực tiếp đến con cái - những người đang ở lứa tuổi nhạy cảm về cảm xúc và dễ bị tác động bởi áp lực gia đình.

Qua khảo sát 320 phụ huynh có con học lớp 9 tại một số trường trung học cơ sở trên địa bàn các quận như Cầu Giấy cho thấy, 81% phụ huynh thừa nhận từng rơi vào trạng thái lo âu kéo dài trong thời gian con ôn thi. 67% cho biết họ thường xuyên mất ngủ, ăn uống không ngon miệng. 73% cho biết đã từng mắng con hoặc ép con học thêm quá sức. 52% thừa nhận có lúc cảm thấy mất kiểm soát và không thể chia sẻ cảm xúc với người thân. Những con số này chỉ ra, căng thẳng tâm lí không còn là hiện tượng đơn lẻ mà đang trở thành một vấn đề phổ biến và có hệ thống ở phụ huynh có con trong giai đoạn chuyển cấp. Tình trạng căng thẳng kéo dài ảnh hưởng trực tiếp đến cả sức khỏe thể chất, tinh thần lẫn mối quan hệ trong gia đình, đặc biệt là quan hệ giữa cha mẹ và con cái. Phụ huynh đang thiếu không gian chia sẻ cảm xúc và kĩ năng ứng phó với stress thi cử khiến họ dễ rơi vào trạng thái quá tải và hành xử tiêu cực. Căng thẳng của cha mẹ có nguy cơ trở thành yếu tố truyền nhiễm tâm lí đối với HS, làm gia tăng áp lực thi cử cho trẻ, ảnh hưởng đến kết quả học tập và sự phát triển tâm lí lứa tuổi vị thành niên. Sức khỏe tâm thần của phụ huynh trong bối cảnh thi cử cần được xem là một vấn đề xã hội cần có những chính sách, chương trình can thiệp và tư vấn phù hợp từ nhà trường, ngành Giáo dục và các chuyên gia tâm lí. Do đó, cần phải xây dựng hệ thống hỗ trợ tâm lí cho phụ huynh HS trong giai đoạn thi chuyển cấp như một giải pháp mang tính phòng ngừa và đồng hành lâu dài.

2.3. Một số biện pháp giảm thiểu căng thẳng tâm lí của cha mẹ có con thi vào lớp 10 trung học phổ thông công lập ở Thành phố Hà Nội

Từ những phân tích lí luận và thực tiễn cho thấy, căng thẳng tâm lí của cha mẹ có con thi vào lớp 10 không chỉ ảnh hưởng đến bản thân họ mà còn để lại hệ quả tiêu cực đối với con cái và bầu không khí gia đình. Vì vậy, việc nhận diện và triển khai các biện pháp giảm thiểu căng thẳng tâm lí ở đối tượng này là yêu cầu cấp thiết góp phần đảm bảo sức khỏe tinh thần cho phụ huynh, hỗ trợ tích cực cho quá

trình học tập và thi cử của HS, đồng thời góp phần xây dựng môi trường giáo dục lành mạnh, nhân văn. Một số biện pháp cụ thể như sau:

2.3.1. Tăng cường nhận thức và trang bị kiến thức về tâm lí thi cử cho phụ huynh

Nhiều cha mẹ rơi vào trạng thái căng thẳng kéo dài do chưa hiểu rõ các đặc điểm phát triển tâm lí ở lứa tuổi vị thành niên, đặc biệt trong giai đoạn thi cử quan trọng như kì thi vào lớp 10. Họ thiếu kiến thức về sự thay đổi cảm xúc, nhận thức và hành vi của trẻ cũng như chưa nắm rõ các phản ứng tâm lí tự nhiên trước áp lực. Vì vậy, cần tổ chức thường xuyên các chương trình bồi dưỡng, hội thảo chuyên đề hoặc lớp tập huấn ngắn hạn về kĩ năng làm cha mẹ trong mùa thi. Những chương trình này cần trang bị cho phụ huynh kiến thức nền về tâm lí học đường, kĩ năng đồng hành tích cực, biết điều chỉnh kì vọng phù hợp và kiểm soát cảm xúc cá nhân. Qua đó, góp phần xây dựng môi trường học tập tích cực, an toàn, giúp con phát huy năng lực trong kì thi quan trọng.

2.3.2. Thiết lập hệ thống hỗ trợ tâm lí trong trường học cho cả học sinh và phụ huynh

Các trường trung học cơ sở cần chủ động xây dựng hệ thống hỗ trợ tâm lí học đường với sự phối hợp chặt chẽ giữa ban giám hiệu, giáo viên chủ nhiệm, cán bộ tư vấn học đường và chuyên gia tâm lí giáo dục. Hệ thống này không chỉ giúp HS giảm áp lực thi cử mà còn chăm sóc sức khỏe tinh thần cho phụ huynh - đối tượng dễ căng thẳng nhưng ít được quan tâm. Việc tổ chức tư vấn nhóm, hội thảo chuyên đề, tọa đàm chia sẻ hoặc tư vấn cá nhân sẽ tạo điều kiện để cha mẹ giãi bày cảm xúc, tìm kiếm sự đồng cảm và học cách ứng phó lành mạnh với áp lực. Đồng thời, nhà trường cần công khai thông tin về kì thi như chỉ tiêu, hình thức xét tuyển, phương án học tập thay thế… một cách chính thống, minh bạch và dễ tiếp cận, giúp phụ huynh tránh hoang mang bởi các thông tin sai lệch trên mạng xã hội hoặc tin đồn chưa kiểm chứng.

2.3.3. Khuyến khích phụ huynh điều chỉnh kì vọng và đặt niềm tin vào khả năng thích ứng của con

Một nguyên nhân sâu xa gây căng thẳng tâm lí ở phụ huynh là kì vọng quá mức vào thành tích học tập của con, xem việc đỗ trường công lập như "thước đo" thành công mà không cân nhắc đến năng lực, nhu cầu và hoàn cảnh thực tế của trẻ. Điều này vô tình tạo ra áp lực kép cho cả cha mẹ và con cái. Cần khuyến khích cha mẹ xây dựng kì vọng hợp lí, mang tính hỗ trợ thay vì kiểm soát. Phụ huynh nên tin tưởng vào khả năng thích ứng, tự lập và điều chỉnh của con trong quá trình học tập, đồng thời thừa nhận sự khác biệt cá nhân giữa các HS. Việc chuyển từ tâm thế "quản lí chặt" sang "đồng hành linh hoạt" sẽ giúp cha mẹ giảm bớt áp lực tâm lí và củng cố mối quan hệ tích cực, tin cậy với con.

2.3.4. Tăng cường kết nối giữa gia đình - nhà trường chuyên gia tâm lí

Mối quan hệ hợp tác giữa phụ huynh - nhà trường - chuyên gia tâm lí giữ vai trò quan trọng trong việc phát hiện sớm và xử lí kịp thời biểu hiện căng thẳng bất thường ở cha mẹ. Trường học không chỉ là nơi giáo dục học sinh mà còn cần được định hướng trở thành "trung tâm hỗ trợ gia đình", trong đó giáo viên chủ nhiệm và cán bộ tư vấn học đường đóng vai trò cầu nối với các nguồn lực xã hội. Sự phối hợp chặt chẽ này giúp tạo ra mạng lưới hỗ trợ vững chắc, giúp phụ huynh được lắng nghe, đồng hành và không đơn độc trong hành trình nuôi dạy con. Đồng thời, kết nối hiệu quả cũng góp phần chia sẻ thông tin hai chiều, phát hiện sớm các nguy cơ tiềm ẩn về sức khỏe tâm thần trong gia đình.

2.3.5. Khuyến khích phụ huynh chăm sóc sức khỏe tinh thần và thể chất cá nhân

Một nguyên nhân phổ biến nhưng thường bị bỏ qua gây căng thẳng ở cha mẹ là việc dồn toàn bộ thời gian, công sức cho việc hỗ trợ con học, bỏ quên chăm sóc bản thân. Thiếu quan tâm đến sức khỏe cá nhân cả thể chất lẫn tinh thần khiến họ dễ rơi vào trạng thái kiệt sức, mất cân bằng và tiêu cực. Do đó, cần khuyến khích phụ huynh duy trì lối sống lành mạnh: ngủ đủ, ăn uống khoa học, vận động nhẹ, tham gia hoạt động thư giãn hoặc nhóm hỗ trợ cộng đồng. Những hành vi này không chỉ giúp cha mẹ ổn định tâm lí mà còn là tấm gương để con học cách tự điều chỉnh cảm xúc, phát triển kĩ năng sống trong các giai đoạn học tập áp lực.

Xem tiếp trang 103