

GẮN KẾT GIỮA CHA MẸ VỚI CON TUỔI TIỂU HỌC THÔNG QUA HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM GIA ĐÌNH

Nguyễn Thị Bích Hằng
Công ty TNHH Tổ hợp Giáo dục XOXO
Email: nbh224@gmail.com

Tóm tắt: Nghiên cứu tập trung làm rõ mối quan hệ giữa hoạt động trải nghiệm gia đình và mức độ gắn kết giữa cha mẹ với con ở tuổi tiểu học. Trên cơ sở khảo sát 120 phụ huynh và học sinh tiểu học tại một số trường trên địa bàn thành phố Hà Nội; nghiên cứu sử dụng phương pháp điều tra bằng bảng hỏi, phỏng vấn sâu, phương pháp nghiên cứu trường hợp và phương pháp thống kê toán học. Kết quả cho thấy mức độ tham gia hoạt động trải nghiệm gia đình có tác động thuận chiều và có ý nghĩa thống kê đến gắn kết cha mẹ với con ở tuổi tiểu học. Những gia đình duy trì trải nghiệm chung thường xuyên thể hiện mức gắn kết cao hơn, thể hiện ở chia sẻ, thấu hiểu và hỗ trợ lẫn nhau; ngược lại, gia đình ít chú trọng hoạt động trải nghiệm dễ gặp khó khăn trong giao tiếp, cha mẹ căng thẳng trong cách dạy dỗ và trẻ thiếu đồng hành cảm xúc. Kết quả này khẳng định vai trò thực tiễn của hoạt động trải nghiệm như một giải pháp hiệu quả nhằm nâng cao gắn kết giữa cha mẹ và con tuổi tiểu học, đồng thời phát triển kỹ năng xã hội, cảm xúc và giao tiếp của trẻ.

Từ khoá: Hoạt động trải nghiệm, gắn kết giữa cha mẹ với con, hoạt động trải nghiệm gia đình

STRENGTHENING THE CONNECTION BETWEEN PARENTS AND PRIMARY SCHOOL CHILDREN THROUGH FAMILY EXPERIENCE ACTIVITIES

Nguyen Thi Bich Hang
XOXO Education Complex Co., Ltd.
Email: nbh224@gmail.com

Abstract: This study focuses on clarifying the relationship between family experience activities and the level of connection between parents and their primary school-aged children. Based on a survey of 120 parents and primary students at several schools in Hanoi, the research applied questionnaires, in-depth interviews, case studies, and statistical analysis. Findings reveal that participation in family experience activities has a positive and statistically significant impact on parent-child bonding at the primary level. Families that maintain regular shared experiences demonstrate stronger connections, expressed through mutual sharing, understanding, and support. In contrast, families that pay little attention to experiential activities are more likely to face communication difficulties, experience parental stress in child-rearing, and have children who lack emotional companionship. These results affirm the practical role of family experience activities as an effective solution to strengthen the bond between parents and primary school children, while simultaneously fostering children's social, emotional, and communication skills.

Keywords: experiential activities, parent-child bonding, family experience activities

Nhận bài: 18/08/2025

Phản biện: 13/09/2025

Duyệt đăng: 18/09/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Gia đình là một thành tố vừa đóng vai trò môi trường vừa đóng vai trò giáo dục giúp hình thành và phát triển nhân cách của một con người. Gia đình không chỉ là phần tử quan trọng cấu thành nên xã hội mà còn là nơi nuôi dưỡng tình yêu thương và chứng kiến quá trình phát triển của một con người. Theo số liệu Tổng điều tra dân số và nhà ở năm 2019 của Tổng cục thống kê, số người trong 1 hộ gia đình bình quân cả nước là 3,6 người/hộ. Tỷ lệ này tương đương cho cả thành thị và nông thôn. Điều đó cho thấy, mô hình gia đình nhiều thế hệ đang dần mất đi, thay vào đó là các quy mô gia đình nhỏ 1-2 thế hệ.

Giai đoạn tiểu học (6–11 tuổi) đánh dấu bước chuyển lớn trong phát triển của trẻ; sự đồng hành của gia đình có vai trò định hình nhân cách. Tuy nhiên, đây cũng là thời điểm tương tác cha mẹ với con dễ gặp các vấn đề: trẻ phát triển nhanh và

ham khám phá nhưng chưa thành thực kỹ năng điều chỉnh cảm xúc, nhận thức và hành vi; cha mẹ thiếu phương pháp phù hợp nên dễ căng thẳng và sử dụng quát mắng, dọa nạt để yêu cầu tuân thủ.

Gắn kết giữa cha mẹ với con tuổi tiểu học là quan trọng và cần được quan tâm. Đây là giai đoạn tương tác giữa bố mẹ với con gặp nhiều khó khăn. Khi mà các con đang trong giai đoạn phát triển thể chất rất nhanh cùng với đó là nhu cầu muốn khám phá và học hỏi thế giới xung quanh rất lớn. Trong khi đó, các con chưa hình thành được cho mình cách thức ứng xử về cảm xúc, nhận thức và hành vi phù hợp với xã hội. Và là giai đoạn con cần nhận được sự “dạy dỗ” từ cha mẹ. Nhưng cha mẹ cũng rất khó khăn trong việc lựa chọn cách thức “dạy dỗ” phù hợp. Rất nhiều cha mẹ rơi vào căng thẳng, quát mắng, dọa nạt để con vào khuôn khổ, tuân theo kỷ luật.

Chính vì những lý do trên, tác giả chọn đề tài

nghiên cứu: “Gắn kết giữa cha mẹ với con tuổi tiểu học thông qua hoạt động trải nghiệm gia đình” nhằm làm rõ về sự gắn kết giữa cha mẹ và con tuổi tiểu học thông qua hoạt động gia đình. Để từ đó có thể đề ra một số khuyến nghị nhằm nâng cao sự gắn kết giữa cha mẹ và con cái.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Khách thể khảo sát và phương pháp nghiên cứu

Khách thể và địa bàn nghiên cứu: Nghiên cứu thu thập dữ liệu khảo sát từ một số cha mẹ học sinh và học sinh tiểu học khối lớp 3, 4, 5 tại một số trường tiểu học trên thành phố Hà Nội. Thời gian nghiên cứu: từ tháng 2/9/2024 đến

tháng 31/8/2025. Tổng cộng có 120 phiếu được phát ra.

Phương pháp nghiên cứu và tiêu chí đánh giá Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng kết hợp các phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp điều tra bằng bảng hỏi, phương pháp phỏng vấn sâu, phương pháp nghiên cứu trường hợp, phương pháp thống kê toán học.

Các mức độ gắn kết

Có 5 kiểu gắn kết giữa cha mẹ và con cái thường gặp: gắn kết an toàn; gắn kết né tránh; gắn kết kháng cự và gắn kết mất tổ chức. Các loại gắn kết có thể chia thành 3 mức độ dưới đây:

Bảng. Mô tả mức độ gắn kết cha mẹ và con cái

Mức độ gắn kết	Kiểu gắn kết	Biểu hiện
Mức độ gắn kết cao	Gắn kết an toàn	- Con tin tưởng cha mẹ - Con chủ động tìm kiếm cha mẹ chia sẻ cảm xúc - Con chủ động tìm kiếm sự giúp đỡ của cha mẹ khi gặp khó khăn - Cha mẹ phản ứng nhạy cảm - Cha mẹ ủng hộ cảm xúc của trẻ - Cha mẹ và con cùng tham gia các hoạt động trải nghiệm thoải mái
Mức độ gắn kết vừa phải	Gắn kết né tránh Gắn kết kháng cự	- Con né tránh bộc lộ cảm xúc hoặc thể hiện cảm xúc cách thái quá - Cha mẹ không đủ nhạy cảm trong cảm xúc hoặc né tránh - Cha mẹ không nhất quán trong/kháng cự trong hành động với con - Giao tiếp giữa cha mẹ với con không ổn định, hiệu quả
Mức độ gắn kết yếu/ Thiếu gắn kết	Gắn kết mất tổ chức	- Con cái nhầm lẫn giữa gần gũi và né tránh - Không có sự chia sẻ, thấu hiểu cảm xúc của nhau - Trẻ hoặc cha mẹ có biểu hiện rối loạn cảm xúc - Các hoạt động trải nghiệm chung không có chiến lược rõ ràng - Cha mẹ không nhất quán, đôi khi làm con sợ hãi

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Thực trạng gắn kết giữa cha mẹ với con tuổi tiểu học thông qua hoạt động trải nghiệm

Bảng. Tàn suất hoạt động trải nghiệm

STT	Hoạt động trải nghiệm	ĐTB	ĐLC	Thứ hạng
1	Du lịch thăm quan	2,74	0,64	2
2	Hoạt động thể dục thể thao	2,65	0,89	4
3	Hoạt động nghệ thuật – sáng tạo	2,16	0,72	5
4	Hoạt động sinh hoạt gia đình	2,72	0,84	3
5	Hoạt động hỏi thăm – kết nối xã hội	2,75	0,81	1

Kết quả Tần suất hoạt động trải nghiệm cho thấy các hoạt động trải nghiệm gia đình được duy trì với tần suất khác nhau. Hoạt động hỏi thăm – kết nối xã hội được thực hiện thường xuyên nhất (ĐTB = 2,75), phản ánh thói quen giao tiếp hằng ngày giữa cha mẹ và con cái. Tiếp đến là hoạt động du lịch tham quan (ĐTB = 2,74) và sinh hoạt gia đình (ĐTB = 2,72), cho thấy cha mẹ có xu hướng tận dụng các dịp đặc biệt hoặc những công việc hằng ngày để gắn kết với con. Hoạt động thể dục thể thao đạt mức trung bình khá (ĐTB = 2,65), trong khi hoạt động nghệ thuật – sáng tạo có tần suất thấp nhất (ĐTB = 2,16), phản ánh việc ít được duy trì đều đặn trong đời sống gia đình. Như vậy, có thể thấy các hoạt động trải nghiệm gia đình hiện nay tập trung nhiều vào những hình thức đơn giản, quen thuộc và dễ thực hiện như trò chuyện, hỏi han hay sinh hoạt hằng ngày, trong khi những hoạt động đòi hỏi nhiều nguồn lực như nghệ thuật hay thể thao vẫn còn hạn chế.

Kết quả Lý do thích tham gia hoạt động trải nghiệm của con cái cho thấy, trẻ em cảm thấy thích thú nhất khi được cha mẹ khuyến khích nói rõ điều mình muốn và cần (ĐTB = 4,15), cho thấy nhu cầu được thừa nhận và thể hiện bản thân đóng vai trò quan trọng hàng đầu. Hai yếu tố khác cũng được đánh giá rất cao là cảm giác thoải mái khi trò chuyện với cha mẹ (ĐTB = 3,96) và việc được cha mẹ lắng nghe một cách chú tâm, không ngắt lời (ĐTB = 3,96). Ngoài ra, việc cha mẹ sử dụng các phương tiện hỗ trợ trực quan như hình ảnh, sách báo, tivi (ĐTB = 3,84) và cùng con tham gia các hoạt động sinh hoạt hằng ngày (ĐTB = 3,83) cũng là những lý do thúc đẩy sự gắn kết. Ngược lại, những yếu tố như “giờ gia đình” định kỳ (ĐTB = 3,36) hay cùng nhau sáng tạo quy ước giao tiếp (ĐTB = 3,48) ít tạo ra động lực hơn đối với trẻ. Như vậy, lý do trẻ thích tham gia các hoạt động trải nghiệm không chỉ nằm ở tính vui chơi, giải trí, mà quan trọng hơn là ở cảm giác được lắng nghe, tôn trọng và khuyến khích thể hiện bản thân. Đây là cơ sở cho thấy vai trò của cha mẹ trong việc tạo không gian giao tiếp cởi mở và khuyến khích con tham gia tích cực vào các hoạt động gia đình.

Kết quả Đánh giá về biểu hiện gắn kết sau khi tham gia hoạt động trải nghiệm cho thấy, sau khi tham gia các hoạt động trải nghiệm, mức độ gắn kết giữa cha mẹ và con cái được đánh giá ở mức trung bình (ĐTB chung = 2,50; DLC = 0,39). Trong đó, biểu hiện nổi bật nhất là cùng nhau sinh hoạt hằng ngày như nấu ăn, dọn dẹp, chăm sóc cây hoặc thú cưng (ĐTB = 2,68), cho thấy sự gần gũi trong các công việc giản dị vẫn là cách hiệu quả nhất để duy trì gắn kết. Các yếu tố khác như trò chuyện thoải mái (ĐTB = 2,62) hay sáng tạo quy ước giao tiếp (ĐTB = 2,54) cũng được đánh giá tích cực nhưng chưa nổi trội. Ngược lại, những biểu hiện như khuyến khích con bày tỏ nhu cầu, sử dụng phương tiện hỗ trợ giải thích hay tổ chức “giờ gia đình” được đánh giá thấp hơn, phản ánh khó khăn trong việc duy trì các hình thức giao tiếp chính thức và bài bản. Các kết quả cho thấy những hoạt động trải nghiệm gia đình mang lại mức độ gắn kết nhất định, song chủ yếu thể hiện rõ trong các hoạt động sinh hoạt thường nhật, gần gũi và tự nhiên. Trong khi đó, những hình thức có tính nghi thức như “giờ gia đình” hay việc xây dựng quy ước giao tiếp ít được duy trì và chưa tạo được sự thoải mái cho cả cha mẹ và con.

2.2.2. Các yếu tố ảnh hưởng đến gắn kết giữa cha mẹ với con tuổi tiểu học thông qua hoạt động trải nghiệm gia đình

Kết quả Các yếu tố ảnh hưởng đến tổ chức hoạt động trải nghiệm gia đình cho thấy các yếu tố ảnh hưởng đến việc tổ chức hoạt động trải nghiệm gia đình không đồng đều, mà có sự phân tầng rõ rệt về mức độ quan trọng. Mục tiêu (ĐTB = 3,32) được xem là yếu tố hàng đầu, thể hiện rằng cha mẹ thường xác định trước ý nghĩa, định hướng giáo dục hoặc giá trị gắn kết mà hoạt động trải nghiệm mang lại. Thời gian (ĐTB = 2,88) và nhận thức (ĐTB = 2,67) được đánh giá thấp nhất, cho thấy đây là những rào cản lớn. Phụ huynh nhiều khi không sắp xếp được lịch trình để dành cho con, hoặc chưa nhận thức đầy đủ về vai trò của trải nghiệm trong việc gắn kết tình cảm và phát triển kỹ năng cho trẻ. Từ kết quả này, có thể thấy rằng bên cạnh mục tiêu và nhu cầu là những động lực chính, thì thời gian, tài chính và nhận thức vẫn là những thách thức thực tế, tác động trực tiếp đến tần suất và chất lượng hoạt động trải nghiệm gia đình.

Bảng. Tương quan Pearson giữa việc tổ chức hoạt động trải nghiệm và các yếu tố ảnh hưởng

	Du lịch thăm quan	Hoạt động thể dục thể thao	Hoạt động nghệ thuật – sáng tạo	Hoạt động sinh hoạt gia đình	Hoạt động hỏi thăm – kết nối xã hội
Thời gian	0,281 **Sig(0,00)	0,150 Sig(0,103)	0,171 Sig(0,062)	0,371 **Sig(0,00)	0,391 **Sig(0,000)
Tài chính	0,115 Sig(0,212)	-0,067 Sig(0,468)	0,076 Sig(0,412)	0,065 Sig(0,479)	0,143 Sig(0,118)
Mục tiêu	0,088 Sig(0,337)	-0,230 *Sig(0,011)	-0,415 **Sig(0,000)	0,067 Sig(0,465)	0,071 Sig(0,441)
Nhu cầu	0,184 *Sig(0,044)	-0,139 Sig(0,130)	0,092 Sig(0,315)	0,243 **Sig(0,008)	0,355 **Sig(0,000)
Nhận thức	-0,027 Sig(0,774)	-0,213 *Sig(0,019)	0,032 Sig(0,729)	0,042 Sig(0,653)	0,235 **Sig(0,010)
Năng động	0,170 Sig(0,063)	0,344 Sig(0,000)	0,439 **Sig(0,000)	0,482 **Sig(0,000)	0,307 **Sig(0,000)

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Việc tổ chức các hoạt động trải nghiệm gia đình chịu ảnh hưởng đáng kể từ thời gian tham gia của phụ huynh và học sinh. Kết quả phân tích cho thấy thời gian có tương quan dương và có ý nghĩa với các hoạt động như du lịch thăm quan ($r = 0,281$, $p < 0,01$), sinh hoạt gia đình ($r = 0,371$, $p < 0,01$) và hoạt động hỏi thăm – kết nối xã hội ($r = 0,391$, $p < 0,01$). Điều này chứng tỏ, những gia đình dành nhiều thời gian cho các hoạt động chung thường tích cực hơn trong việc trải nghiệm và gắn kết tình cảm. Yếu tố năng động có mối tương quan dương và có ý nghĩa với tất cả các loại hoạt động trải nghiệm (r từ 0,170 đến 0,482, $p < 0,01$). Phụ huynh và học sinh năng động, yêu thích vận động và sáng tạo, tham gia tích cực hơn các hoạt động đa dạng, từ thể dục, nghệ thuật đến sinh hoạt gia đình và kết nối xã hội. Từ bảng trên thể hiện mức độ tham gia các hoạt động trải nghiệm gia đình phụ thuộc chủ yếu vào thời gian, nhu cầu và tính năng động của phụ huynh và học sinh. Trong khi tài chính không phải là rào cản lớn, các mục tiêu học tập có thể hạn chế một số hoạt động thể chất và sáng tạo. Nhận thức và nhu cầu kết hợp với tính cách năng động quyết định sự tham gia đa dạng và chất lượng trải nghiệm gia đình.

Từ kết quả nghiên cứu có thể đề xuất biện pháp sử dụng mô hình vòng tròn chia sẻ kết hợp với hoạt động trải nghiệm. Việc kết hợp mô hình vòng

tròn chia sẻ với các hoạt động trải nghiệm gia đình là một phương pháp hiệu quả để tăng cường sự gắn kết giữa cha mẹ và con cái ở tuổi tiểu học. Mô hình này tạo ra một không gian an toàn và bình đẳng, nơi mọi thành viên trong gia đình có thể chia sẻ cảm xúc, suy nghĩ và kinh nghiệm của mình mà không sợ bị phán xét. Theo Harris (2017), việc thực hành mô hình vòng tròn chia sẻ giúp xây dựng một nền tảng giao tiếp mạnh mẽ, tạo điều kiện cho các thành viên hiểu nhau hơn và giải quyết xung đột một cách hiệu quả.

III. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu thực tiễn cho thấy mức độ gắn kết giữa cha mẹ và con ở tuổi tiểu học ở mức tích cực, thể hiện qua việc cha mẹ lắng nghe, khuyến khích con bày tỏ nhu cầu, cùng sinh hoạt chung và sử dụng công cụ trực quan để hỗ trợ giao tiếp. Sự gắn kết này giúp trẻ cảm thấy được quan tâm, tôn trọng và tự tin chia sẻ cảm xúc, đồng thời cha mẹ nắm bắt tốt hơn nhu cầu, sở thích và khả năng của con.

Về thực hành hoạt động trải nghiệm, các gia đình tổ chức đa dạng hình thức như du lịch tham quan, trò chơi gia đình, thể dục thể thao, sinh hoạt chung và hỏi thăm – kết nối xã hội; cha mẹ giữ vai trò chủ đạo trong lập kế hoạch, triển khai và đánh giá, còn con tham gia thực hiện và phản hồi. Hoạt động sinh hoạt gia đình và kết nối xã hội có liên

hệ tích cực với mức độ gắn kết, cho thấy tầm quan trọng của sự tham gia cùng nhau trong đời sống hằng ngày. Hiệu quả tổ chức chịu ảnh hưởng bởi mục tiêu, nhu cầu, thời gian và sự năng động của các thành viên; cha mẹ cần chủ động xác định mục tiêu, tìm hiểu nhu cầu của con và tạo môi trường linh hoạt để trẻ tham gia tích cực. Từ đó cho thấy

sự cần thiết của việc kết hợp giữa mô hình vòng tròn chia sẻ và các hoạt động trải nghiệm. Như vậy, việc tổ chức hoạt động trải nghiệm gia đình là một giải pháp thực tiễn hiệu quả để nâng cao gắn kết giữa cha mẹ và con tuổi tiểu học, đồng thời phát triển kỹ năng xã hội, cảm xúc và giao tiếp của trẻ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), Thông tư Số: 32/2018/TT-BGDĐT: Ban hành Chương trình giáo dục phổ thông.
2. Dương Diệu Hoa. (2019). *Giáo trình Tâm lý học phát triển*. Hà Nội: NXB Đại học Sư phạm Hà Nội.
3. Del Giudice, M., & Belsky, J. (2011). *Parent-child relationships*. In C. Salmon & T. K. Shackelford (Eds.), *The Oxford Handbook of Evolutionary Family Psychology* (pp. 65–82). Oxford University Press.
4. Harris, C. (2017). *Reinvigorate Communication in Your Family with “Circles!”*. Truy cập từ <https://courtneyharriscoaching.com/reinvigorate-communication-in-your-family-now-with-circles/>
5. Pollack, J., & Matous, P. (2019). *Testing the impact of targeted team building on project team communication using social network analysis*. *Journal of International Project Management*, 37, 473–484. <https://doi.org/10.1016/j.ijproman.2019.02.005>
6. Tổng cục Thống kê. (2020). *Tổng điều tra dân số và nhà ở năm 2019*, Nxb Thống kê.