

VAI TRÒ CỦA TRÍ TUỆ CẢM XÚC VỚI SỰ PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC GIAO TIẾP CHO HỌC SINH TRUNG HỌC SƠ SỞ NGƯỜI DÂN TỘC THIỂU SỐ

Lò Vũ Diệp

Khoa Bộ môn chung - Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Điện Biên

Email: tulip0201@gmail.com

Tóm tắt: Bài báo tập trung xác lập khung lý luận về mối quan hệ biện chứng giữa trí tuệ cảm xúc (EQ) và năng lực giao tiếp của học sinh Trung học cơ sở (THCS) người dân tộc thiểu số - lứa tuổi có những biến đổi tâm lý phức tạp trong quá trình hình thành nhân cách. Dưới góc độ tâm lý học phát triển và tâm lý học hoạt động, nghiên cứu chỉ ra rằng các thành phần cốt lõi của EQ như khả năng nhận biết, thấu hiểu và điều tiết cảm xúc đóng vai trò là cơ chế tâm lý then chốt định hướng hành vi tương tác xã hội hiệu quả. Trên cơ sở phân tích hệ thống lý luận, bài báo đề xuất các định hướng chiến lược về giáo dục cảm xúc - xã hội (SEL). Nghiên cứu khẳng định việc bồi dưỡng trí tuệ cảm xúc không chỉ là giải pháp giảm thiểu các xung đột học đường mà còn là nền tảng bền vững để hình thành phong cách giao tiếp tự tin, thấu cảm và nhân văn cho học sinh trong bối cảnh xã hội hiện đại.

Từ khóa: Trí tuệ cảm xúc, năng lực giao tiếp, học sinh THCS, tâm lý học lứa tuổi, giáo dục cảm xúc - xã hội (SEL).

THE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN DEVELOPING COMMUNICATIVE COMPETENCE FOR ETHNIC MINORITY LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Abstract: The article focuses on establishing a theoretical framework for the dialectical relationship between emotional intelligence (EQ) and communication competence in ethnic minority middle school students—a developmental stage characterized by complex psychological changes during the process of personality formation. From the perspectives of developmental and activity psychology, the research indicates that key EQ components, such as perceiving, understanding, and regulating emotions, serve as core psychological mechanisms guiding effective social interaction behaviors. Based on a systematic theoretical analysis, the paper proposes strategic directions for Social and Emotional Learning (SEL). The study asserts that fostering emotional intelligence is not only a solution for minimizing school conflicts but also a sustainable foundation for developing confident, empathetic, and humane communication styles for students in the modern social context.

Keywords: Emotional Intelligence, communication competence, middle school students, developmental psychology, Social and Emotional Learning (SEL).

Nhận bài: 05/03/2026

Phản biện: 07/04/2026

Duyệt đăng: 10/04/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong tiến trình phát triển của đời người, giai đoạn học sinh THCS được xem là thời kỳ “giông bão và căng thẳng” với những biến đổi mạnh mẽ về cả mặt tâm lý và sinh lý. Dưới góc nhìn của tâm lý học phát triển, đây là giai đoạn chuyển tiếp then chốt khi cái “Tôi” cá nhân bắt đầu hình thành độc lập và nhu cầu khẳng định bản thân trở nên mãnh liệt. Theo nhà tâm lý học người Liên Xô L.S. Vygotsky, trong giai đoạn thiếu niên, sự giao tiếp với bạn bè cùng lứa tuổi không chỉ là một nhu cầu mà còn được coi là hoạt động chủ đạo, là nơi trẻ hình thành những cấu trúc tâm lý mới và xác lập vị thế xã hội của mình. Năng lực giao tiếp, vì thế, trở thành thước đo quan trọng cho sự thích nghi và trưởng thành của các em.

Tuy nhiên, thực tế tâm lý học đường cho thấy một nghịch lý đáng lo ngại: dù nhu cầu kết nối rất cao, nhưng học sinh THCS lại thường xuyên gặp khó khăn trong việc thiết lập và duy trì các mối quan hệ lành mạnh. Sự bùng nổ của công nghệ

số và mạng xã hội vô hình trung tạo ra một thế hệ “giao tiếp không chạm”, nơi các em thuần thục các biểu tượng cảm xúc nhưng lại lúng túng trong việc đọc vị ngôn ngữ cơ thể hay thấu cảm trực diện. Những đứt gãy trong tương tác này thường dẫn đến các hệ lụy tâm lý tiêu cực như sự cô lập, lo âu xã hội hoặc các hành vi bạo lực học đường do không kiểm soát được cảm xúc và hành vi của mình.

Để giải quyết tận gốc rễ vấn đề này, tâm lý học hiện đại nhấn mạnh rằng kỹ năng giao tiếp không đơn thuần là kỹ thuật sử dụng ngôn từ, mà là sự vận hành của trí tuệ cảm xúc (EQ). Daniel Goleman (1995) đã khẳng định: “Trí tuệ cảm xúc là một “năng lực chủ chốt”, một khả năng có ảnh hưởng sâu sắc đến tất cả các khả năng khác, nó có thể thúc đẩy hoặc kìm hãm các kỹ năng đó.” Trong giao tiếp, EQ đóng vai trò là bộ lọc giúp học sinh nhận diện, thấu hiểu và điều tiết cảm xúc của chính mình cũng như đối phương. Một học sinh có chỉ số EQ cao sẽ có khả năng “giải mã” các tín hiệu cảm xúc tinh tế, từ đó đưa ra các phản hồi xã hội phù hợp và nhân văn.

Đối với học sinh THCS, đặc biệt là học sinh người dân tộc thiểu số còn gặp một số khó khăn trong giao tiếp cũng như phát triển năng lực giao tiếp xã hội. Vì vậy, nghiên cứu để phát triển năng lực giao tiếp cho các em gắn với vai trò của trí tuệ cảm xúc có ý nghĩa rất lớn.

Vì vậy, việc nghiên cứu nhằm chỉ ra “*Vai trò của trí tuệ cảm xúc với sự phát triển năng lực giao tiếp cho học sinh THCS người dân tộc thiểu số*” không chỉ mang ý nghĩa lý luận về mặt tâm lý học mà còn có tính thực tiễn cao. Kết quả nghiên cứu sẽ góp phần định hướng cho các nhà giáo dục và phụ huynh trong việc bồi dưỡng sức mạnh nội tại cho học sinh, giúp các em không chỉ giao tiếp hiệu quả mà còn xây dựng được sự vững vàng về sức khỏe tâm thần trong bối cảnh xã hội đầy biến động hiện nay.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Bản chất của Trí tuệ cảm xúc trong cấu trúc năng lực giao tiếp

Dưới góc nhìn tâm lý học của Salovey và Mayer, EQ không đơn thuần là một trạng thái tâm lý tĩnh tại, mà là một tiến trình năng động tham gia trực tiếp vào việc xử lý các thông tin xã hội trong quá trình tương tác. Cấu trúc này bao gồm khả năng giám sát cảm xúc của chính mình và người khác, phân biệt giữa các sắc thái cảm xúc khác nhau và sử dụng những thông tin đó để hướng dẫn tư duy cũng như hành động của cá nhân. Đối với học sinh THCS - lứa tuổi mà thế giới nội tâm đang trở nên phức tạp và nhạy cảm - EQ đóng vai trò là “bộ máy điều phối” bên trong, giúp các em thích nghi với môi trường giao tiếp vốn đang chuyển dịch mạnh mẽ từ phạm vi gia đình sang các mối quan hệ xã hội rộng lớn hơn. Bản chất của EQ trong giao tiếp được thể hiện qua ba trụ cột cốt lõi:

Thứ nhất, Tự nhận thức (Self-awareness): Đây là khả năng nội soi tâm lý, giúp học sinh nhận diện chính xác các trạng thái cảm xúc đang diễn ra bên trong mình ngay tại thời điểm giao tiếp. Ở lứa tuổi thiếu niên, các em thường bị bủa vây bởi những luồng cảm xúc hỗn độn và cường độ mạnh. Kỹ năng tự nhận thức giúp học sinh gọi tên được cảm xúc (ví dụ: phân biệt giữa sự thất vọng và sự tức giận), từ đó tạo ra một khoảng nghỉ cần thiết giữa “cảm xúc” và “hành vi”. Khi hiểu rõ mình đang cảm thấy gì và tại sao, học sinh sẽ tránh được những phản ứng bốc đồng, giúp thông điệp phát ra mang tính lý trí và có kiểm soát hơn.

Thứ hai, Thấu cảm (Empathy): Nếu tự nhận thức là cái nhìn hướng nội, thì thấu cảm là chiếc “radar” hướng ngoại. Đây là khả năng giải mã các

tín hiệu phi ngôn ngữ như nét mặt, ánh mắt, tông giọng và tư thế của đối phương. Trong tâm lý học giao tiếp, phần lớn thông điệp không nằm ở con chữ mà nằm ở thái độ. Học sinh có sự thấu cảm cao sẽ biết cách “đặt mình vào vị trí của người khác” để cảm nhận nỗi sợ hãi, sự bối rối hay niềm vui của bạn bè. Sự nhạy bén này cho phép các em điều chỉnh nội dung và cách thức diễn đạt sao cho phù hợp với trạng thái tâm lý của đối tượng, từ đó xây dựng sự tin cậy và gắn kết sâu sắc. Trong môi trường đa sắc tộc, sự thấu cảm đòi hỏi học sinh phải có năng lực tri giác các tín hiệu văn hóa đặc thù trong giao tiếp phi ngôn ngữ - từ ánh mắt đến khoảng cách tương tác - vốn được định hình bởi phong tục địa phương.

Thứ ba, Kiểm soát cảm xúc (Emotional Regulation): Đây được coi là khả năng quản trị dòng chảy cảm xúc để phục vụ cho các mục tiêu giao tiếp tích cực. Thay vì bị cuốn đi bởi các cơn giận dữ hay sự tự ti, học sinh biết cách sử dụng các chiến thuật tâm lý để duy trì trạng thái cân bằng. Trong các tình huống tranh luận học đường hay mâu thuẫn nhóm, kỹ năng này giúp các em làm chủ tình hình, ngăn chặn sự leo thang của xung đột. Việc kiểm soát tốt cảm xúc cho phép học sinh chuyển hóa những năng lượng tiêu cực thành những đề xuất mang tính xây dựng, biến quá trình đối đầu thành sự hợp tác cùng có lợi.

Như vậy, bản chất của trí tuệ cảm xúc trong cấu trúc năng lực giao tiếp của học sinh THCS là sự vận hành nhịp nhàng của chu trình: Nhận biết bản thân - Thấu hiểu đối phương - Điều tiết hành vi. Sự phối hợp của ba trụ cột này không chỉ giúp các em thiết lập các mối quan hệ xã hội lành mạnh mà còn hình thành nên một bản lĩnh giao tiếp tự tin, thấu cảm và nhân văn. Đây là nền tảng quan trọng giúp học sinh vượt qua những rào cản tâm lý đặc trưng của lứa tuổi để trưởng thành hơn trong sự tương tác với thế giới xung quanh.

2.2. Đặc điểm tâm lý lứa tuổi THCS người dân tộc thiểu số và nhu cầu phát triển năng lực giao tiếp

Bước vào giai đoạn THCS, học sinh không còn là những đứa trẻ phục tùng nhưng cũng chưa phải là người lớn thực thụ. Đây là thời kỳ của những cơn bão nội tại, nơi sự phát triển vượt bậc về sinh lý thường chạy trước sự trưởng thành về tâm lý, tạo nên một độ vênh đầy kịch tính trong nhân cách. Đối với học sinh dân tộc thiểu số, rào cản không chỉ nằm ở kỹ năng diễn đạt mà còn ở sự xung đột giữa tư duy bằng tiếng mẹ đẻ và việc biểu đạt bằng tiếng phổ thông. EQ đóng vai trò là

động lực giúp các em vượt qua tâm lý rụt rè, tự ti để chủ động tương tác

Ở lứa tuổi dậy thì, hệ thống hormone hoạt động mạnh mẽ khiến cảm xúc của học sinh thường xuyên rơi vào trạng thái “thiếu ổn định” kinh điển. Các em có thể chuyển từ trạng thái hưng phấn tốt độ sang u uất, mặc cảm chỉ sau một biến cố nhỏ trong giao tiếp. Chính tính chất dễ bị tổn thương này khiến các hành vi thường mang màu sắc cảm tính, thiếu sự kiểm duyệt của lý trí. Trí tuệ cảm xúc xuất hiện ở đây không chỉ như một kỹ năng, mà là một bộ giảm xóc thiết yếu. Nếu không có khả năng nhận diện và kiểm soát các xung năng bộc phát, học sinh dễ sa vào những phản ứng cực đoan - từ việc lớn tiếng với thầy cô đến sự bùng nổ xung đột với bạn bè. EQ giúp các em hiểu rằng cảm xúc là nhất thời, nhưng hệ quả của hành vi trong lúc mất kiểm soát là hiện hữu, từ đó hình thành khả năng trì hoãn các phản ứng tiêu cực để tìm kiếm giải pháp tương tác hòa bình hơn.

Khác với bậc tiểu học vốn lấy gia đình và giáo viên làm hệ quy chiếu, học sinh THCS bắt đầu dịch chuyển trọng tâm cuộc sống sang nhóm bạn bè cùng lứa. Giao tiếp nhóm lúc này trở thành hoạt động chủ đạo, là môi trường để trẻ thử nghiệm các vai trò xã hội khác nhau. Trong không gian đó, EQ đóng vai trò là chiếc chìa khóa để trẻ gia nhập và khẳng định vị thế. Một đứa trẻ có chỉ số cảm xúc tốt sẽ nhạy bén hơn trong việc nắm bắt “luật chơi” ngầm của nhóm, biết cách dung hòa cái tôi cá nhân với lợi ích chung mà không làm mất đi bản sắc. Ngược lại, những học sinh thiếu hụt sự thấu cảm thường bị đẩy ra rìa của các tương tác nhóm, dẫn đến cảm giác bị cô lập - một trong những nỗi đau tâm lý lớn nhất của tuổi thiếu niên. Sự khẳng định vị thế ở đây không đến từ sự lấn lướt, mà đến từ khả năng dẫn dắt cảm xúc và tạo dựng sự tin cậy trong tập thể.

Tâm lý học phát triển đã chỉ ra hiện tượng “khán giả tưởng tượng” (imaginary audience) ở học sinh THCS. Cái tôi của học sinh dân tộc thiểu số thường mang đậm tính cộng đồng tộc người. Do đó, hiện tượng khán giả tưởng tượng ở các em không chỉ là nỗi sợ bị phán xét cá nhân, mà còn là nỗi lo âu về sự khác biệt văn hóa so với cộng đồng chung. Các em luôn có cảm giác mọi người đang quan sát và phán xét từng cử chỉ, lời nói của mình. Sự nhạy cảm quá mức này tạo nên một rào cản tâm lý khổng lồ, khiến giao tiếp trở nên gượng gạo hoặc đầy tính phòng vệ. Các em dễ rơi vào trạng thái cái tôi ảo tưởng, vừa khao khát được chú ý nhưng lại vô cùng sợ hãi những đánh giá tiêu cực.

Trí tuệ cảm xúc giúp hóa giải sự căng thẳng này bằng cách dạy học sinh cách tự chấp nhận và tách biệt giữa thực tế với những suy diễn mang tính lo âu. Khi học sinh học được cách cân bằng giữa thế giới nội tâm và những tác động bên ngoài, các em sẽ thoát khỏi tâm thế phòng thủ để giao tiếp một cách tự tin, chân thực hơn. Đó là sự chuyển đổi từ việc cố gắng làm hài lòng tất cả sang việc tương tác dựa trên sự tự trọng và thấu hiểu.

Có thể thấy, đặc điểm tâm lý của học sinh THCS là một mảnh đất đầy mâu thuẫn nhưng cũng giàu tiềm năng để rèn luyện trí tuệ cảm xúc. Nhu cầu giao tiếp không chỉ là một đòi hỏi về mặt xã hội mà còn là mệnh lệnh từ sự phát triển nhân cách. Việc hiểu rõ những biến động cảm xúc, áp lực từ nhóm bạn và những rào cản tâm lý đặc trưng sẽ giúp chúng ta thấy rằng: phát triển EQ không phải là một sự lựa chọn thêm vào, mà là một yêu cầu sống còn để học sinh THCS có thể đi qua giai đoạn khủng hoảng này một cách vững vàng, biến những va chạm giao tiếp thành những bài học trưởng thành về cảm xúc.

2.3. Cơ chế tâm lý điều chỉnh của EQ đối với hành vi giao tiếp

Bản thân EQ không vận hành như một thực thể độc lập mà đóng vai trò là “trục điều phối” các nguồn lực tâm lý. Các nghiên cứu chuyên sâu về tâm lý học hành vi đã minh chứng rằng, những học sinh sở hữu chỉ số EQ ưu tú thường có khả năng kiến tạo và tích lũy “vốn xã hội” (social capital) vượt trội. Đây không chỉ là kết quả của sự khéo léo nhất thời, mà là sự phản ánh một cơ chế điều chỉnh tâm lý có chiều sâu, được biểu hiện qua các khía cạnh cụ thể sau:

Giao tiếp ở lứa tuổi thiếu niên vốn đầy rẫy những ẩn ý, những sắc thái biểu đạt mang tính biểu tượng hoặc đôi khi là sự mỉa mai, châm biếm để che đậy sự lúng túng nội tại. Ở đây, EQ vận hành như một bộ lọc tinh vi, giúp học sinh bóc tách các lớp nghĩa đằng sau câu chữ để chạm đến bản chất của ý đồ giao tiếp. Việc nhận diện được những ẩn ngữ này cho phép các em không chỉ nghe bằng tai mà còn cảm thụ bằng sự thấu hiểu tâm lý, từ đó giảm thiểu tối đa các đứt gãy trong giao tiếp do hiểu lầm. Sự tương tác vì thế trở nên sâu sắc hơn, khi mỗi cá nhân đều cảm thấy mình thực sự được thấu hiểu và trân trọng, tạo tiền đề cho những kết nối tâm giao thực thụ.

Một trong những rào cản lớn nhất của giao tiếp học đường là sự phòng vệ. Khi một học sinh có khả năng điều tiết cảm xúc tốt, các em vô hình trung trở thành một mỏ neo tâm lý ổn định cho

nhóm bạn. Sự chân thành trong biểu cảm kết hợp với năng lực kiểm soát các xung năng giận dữ hay đố kỵ tạo ra một môi trường giao tiếp có độ tin cậy cao. Trong không gian an toàn đó, bạn bè dễ dàng gỡ bỏ lớp vỏ bọc để mở lòng chia sẻ những suy nghĩ thật. Chính khả năng tự quản trị thế giới nội tâm của bản thân đã giúp học sinh EQ cao tạo ra một từ trường tích cực, nơi mà sự thấu cảm trở thành ngôn ngữ chung, biến những cuộc đối thoại thông thường thành quá trình nuôi dưỡng sự tin tưởng lẫn nhau.

Trường thành về mặt tâm lý xã hội được thể hiện rõ nét nhất qua việc đa dạng hóa phong cách tương tác tùy theo bối cảnh. Trẻ có EQ cao sở hữu một sự nhạy cảm đặc biệt với môi trường giao tiếp. Các em biết cách chuyển đổi linh hoạt từ sự lễ phép, chuẩn mực khi đối thoại với thầy cô sang sự cởi mở, phá cách khi ở cạnh bạn thân, hay sự điềm tĩnh, quan sát khi tiếp xúc với người lạ. Sự biến hóa này không phải là sự thiếu nhất quán về nhân cách, mà là biểu hiện của một tư duy xã hội sắc sảo, biết cách điều chỉnh tần số cá nhân để cộng hưởng tốt nhất với đối tượng. Khả năng thích ứng này giúp học sinh không chỉ tồn tại mà còn tỏa sáng trong nhiều môi trường xã hội khác nhau, khẳng định một bản sắc cá nhân vừa vững chãi vừa linh hoạt.

Nhìn từ góc độ vận hành, cơ chế điều chỉnh của trí tuệ cảm xúc đối với hành vi giao tiếp chính là quá trình chuyển hóa các tín hiệu cảm xúc thành các quyết định xã hội thông minh. Nó biến giao tiếp từ một hoạt động phản xạ bản năng thành một nghệ thuật tương tác có ý thức. Khi học sinh sở hữu được nguồn vốn xã hội từ EQ, các em không chỉ đạt được hiệu quả trong việc truyền đạt thông tin mà còn tạo dựng được những mối liên kết nhân văn bền vững - yếu tố then chốt quyết định chất lượng cuộc sống và sự thành công trong tương lai.

2.4. Vai trò của các thành phần trí tuệ cảm xúc trong tiến trình giao tiếp

EQ không vận hành như một khối thống nhất cứng nhắc mà là sự cộng hưởng của các thành phần chức năng, mỗi phần đảm nhiệm một mắt xích then chốt trong chuỗi tương tác liên cá nhân. Nếu coi cơ chế điều chỉnh của EQ là “bản thiết kế” thì các thành phần chức năng chính là những “viên gạch” trực tiếp xây dựng nên tiến trình giao tiếp liên cá nhân. Trí tuệ cảm xúc không vận hành như một khối thống nhất cứng nhắc mà thực chất là sự cộng hưởng nhịp nhàng của các thành phần chức năng, nơi mỗi yếu tố đảm nhiệm một mắt xích then chốt.

Mọi tiến trình tương tác thực thụ đều khởi đầu từ sự nhạy tin trong tri giác và thấu cảm - khả năng “đọc vị” những tín hiệu ngầm định vốn luôn tồn tại bên dưới lớp vỏ ngôn từ. Nếu coi lời nói chỉ là phần nổi của tảng băng trôi thì phần chìm khổng lồ chính là ngôn ngữ cơ thể. Những học sinh sở hữu EQ ưu tú thường có khả năng tri giác sắc bén đối với từng biến đổi nhỏ nhất trong ánh mắt hay điệu bộ của đối phương, cho phép các em điều chỉnh phản ứng một cách tinh tế: biết khi nào cần im lặng lắng nghe hay đưa ra lời an ủi kịp thời. Sự đồng cảm ở đây không phải lòng thương hại mà là nỗ lực tâm lý để hiểu thế giới nội tâm người khác, dệt nên sợi dây liên kết vô hình nhưng bền chặt.

Song hành với đó là cơ chế điều tiết cảm xúc dưới áp lực, một “trạm kiểm soát” nội tại đặc biệt quan trọng khi giao tiếp không phải lúc nào cũng diễn ra trong bầu không khí ôn hòa. Những tình huống tranh luận gay gắt hay đối mặt với sự phê bình thường kích hoạt các phản ứng tiêu cực như giận dữ hoặc tự ti. Trong những khoảnh khắc ấy, EQ giúp học sinh duy trì sự điềm tĩnh để không bị “bất cóc” bởi những cảm xúc cực đoan. Thay vì để các xung năng dẫn dắt bản năng, học sinh học được cách làm chủ tư duy, giữ cho mạch đối thoại không bị đứt gãy.

Chính sự chín muồi của các năng lực nội cảm này sẽ tự nhiên chuyển hóa thành kỹ năng xã hội - đầu ra thực tiễn và rực rỡ nhất của EQ. Đây là lúc trí tuệ cảm xúc hiện hữu qua nghệ thuật thuyết phục và khả năng điều phối mâu thuẫn nhóm. Một học sinh có kỹ năng xã hội tốt thường là người biết cách tạo ra sự đồng thuận, biết nhường nhịn đúng lúc và dẫn dắt cảm xúc tập thể hướng tới mục tiêu chung. EQ lúc này chính là nguồn “vốn xã hội” quý giá, giúp các em khẳng định giá trị bản thân một cách nhân văn và bản lĩnh.

2.5. Định hướng và đề xuất giải pháp tâm lý - sư phạm nhằm phát triển năng lực giao tiếp qua lăng kính trí tuệ cảm xúc

Từ những phân tích về vai trò và cơ chế nêu trên, có thể thấy năng lực giao tiếp của học sinh THCS người dân tộc thiểu số không thể tự phát triển hoàn thiện nếu thiếu đi một hệ sinh thái hỗ trợ cảm xúc. Sự gắn kết hữu cơ giữa các thành phần EQ trong giao tiếp đặt ra yêu cầu cấp thiết về những định hướng chiến lược nhằm tối ưu hóa quá trình trưởng thành nhân cách.

Trước hết, cần một sự dịch chuyển mang tính nền tảng: thay đổi mô hình giáo dục từ tập trung nhận thức thuần túy sang tích hợp Cảm xúc - Xã hội. Việc lồng ghép các bài tập nhận diện cảm

xúc vào chính hoạt động học thuật sẽ giúp học sinh nắm vững “ngữ pháp cảm xúc” trước khi học “ngữ pháp ngôn ngữ”. Khi thế giới nội tâm được thấu hiểu, việc tương tác chân thành sẽ diễn ra như một hệ quả tất yếu thay vì phải gượng ép theo các công thức rập khuôn. Chương trình SEL dành cho đối tượng này không nên là những giáo án áp đặt từ đô thị, mà cần được bản địa hóa bằng cách lồng ghép các giá trị văn hóa tộc người, giúp các em cảm thấy sự gần gũi và an toàn về mặt bản sắc trong môi trường học đường

Để hiện thực hóa mô hình SEL, việc thiết lập môi trường học đường dựa trên nguyên tắc “An toàn tâm lý” là điều kiện tiên quyết. Một không gian lý tưởng là nơi học sinh không phải đeo mặt nạ để che giấu cảm xúc thật vì sợ bị phán xét. Khi cảm thấy an toàn, các cơ chế phòng vệ tự nhiên sẽ hạ xuống, nhường chỗ cho sự cởi mở và thấu cảm phát triển. Môi trường này đóng vai trò như một “vùng phát triển gần”, nơi các em được phép thực hành cách giải quyết xung đột mà không lo sợ tổn thương cái “Tôi” đang định hình.

Sự an toàn ấy chỉ có thể được duy trì nếu chúng ta xây dựng được mô hình tương tác sư phạm dựa trên sự thấu cảm. Vai trò của người giáo viên cần dịch chuyển từ người truyền thụ kiến thức sang người điều phối cảm xúc và là mẫu hình về hành vi EQ. Trong mọi tương tác, giáo viên cần vận dụng nghệ thuật lắng nghe và phản hồi tích cực để học sinh soi chiếu và mô phỏng theo. Tuy nhiên, sự nỗ lực của nhà trường sẽ trở nên đơn độc nếu thiếu đi cơ chế phối hợp với gia đình theo hướng tham vấn tâm lý. Phụ huynh cần được trang bị kiến thức để đồng bộ hóa các tác động cảm xúc tại nhà. Sự nhất quán giữa hai môi trường này sẽ giúp học sinh hình thành một phong cách giao tiếp

tự tin và giàu tính nhân văn, biến trí tuệ cảm xúc từ lý thuyết thành “hơi thở” trong mọi mối quan hệ xã hội.

III. KẾT LUẬN

Trí tuệ cảm xúc không phải là một thuộc tính tâm lý bẩm sinh bất biến mà thực tế là một hệ thống các năng lực phức hợp, có khả năng rèn luyện và phát triển liên tục thông qua quá trình giáo dục và trải nghiệm thực tiễn. Đối với học sinh THCS người dân tộc thiểu số - lứa tuổi đang đứng trước ngưỡng cửa của những biến động mạnh mẽ về bản sắc và sự giao thoa văn hóa - EQ đóng vai trò như một “la bàn” tâm lý thiết yếu. Nó không chỉ điều hướng các hành vi tương tác xã hội thông thường mà còn là chìa khóa giúp các em hóa giải những mặc cảm về rào cản ngôn ngữ, tự tin khẳng định giá trị cá nhân trong một môi trường đa văn hóa. Việc làm chủ thế giới nội tâm chính là tiền đề cốt lõi để học sinh miên núi gỡ bỏ lớp vỏ phòng vệ, thiết lập những kết nối hiệu quả và chân thành với cộng đồng xung quanh.

Từ những phân tích lý luận xuyên suốt bài báo, nghiên cứu khẳng định tính cấp thiết của việc chuyển dịch tư duy giáo dục tại các vùng đặc thù: cần thay đổi trọng tâm từ việc chỉ đánh giá tri thức sách vở sang bồi dưỡng các giá trị cảm xúc và xã hội mang tính bản địa hóa. Đầu tư vào trí tuệ cảm xúc cho học sinh dân tộc thiểu số nên được xem là một chiến lược đầu tư dài hạn và nhân văn cho nguồn nhân lực vùng cao. Đây chính là nền tảng bền vững để kiến tạo nên một thế hệ học sinh không chỉ có năng lực giao tiếp linh hoạt, biết thấu cảm với sự khác biệt văn hóa, mà còn sở hữu một sức khỏe tâm thần vững vàng, đủ bản lĩnh để hội nhập mà không đánh mất bản sắc tộc người trong bối cảnh xã hội đầy biến động.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Daniel Goleman (2005), *Trí tuệ cảm xúc*, NXB Trẻ.
 Nguyễn Quý Thanh (2012), *Tâm lý học lứa tuổi và Tâm lý học sư phạm*, NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
 Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997), *What is emotional intelligence?*, In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence*.
 Phan Trọng Ngọ (2005), *Dạy học và sự phát triển trí tuệ*, NXB Giáo dục.
 Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.