

GIÁO DỤC TRONG BỮA ĂN GIA ĐÌNH: TỪ GÓC NHÌN CỦA VỊ THÀNH NIÊN

Lê Thị Hồng Hải

Viện Nghiên cứu Con người, Gia đình và Giới

Tóm tắt: Bài viết rút ra từ kết quả nghiên cứu của nhiệm vụ khoa học và công nghệ cấp cơ sở: “Bữa ăn gia đình: quan niệm và thực hành của vị thành niên (Nghiên cứu tại Hà Nội)”, do Viện Nghiên cứu Con người, Gia đình và Giới chủ trì thực hiện năm 2026. Kết quả nghiên cứu cho thấy quan niệm của vị thành niên về bữa ăn gia đình có phần cởi mở và linh hoạt hơn, thích ứng với những thay đổi về lịch trình, nhịp sống và cấu trúc sinh hoạt của gia đình hiện đại. Quan niệm của vị thành niên về giáo dục trong bữa ăn gia đình đang có xu hướng dịch chuyển đối với phương thức giáo dục: không ủng hộ việc dạy bảo, giáo huấn, nói đạo lý một chiều mà mong muốn được đối thoại, lắng nghe, chia sẻ. Chức năng giáo dục của bữa ăn gia đình không mất đi mà được tái định hình thông qua giao tiếp, chia sẻ kinh nghiệm và tương tác hai chiều.

Từ khóa: Bữa ăn gia đình; Giáo dục gia đình; Vị thành niên

EDUCATION DURING FAMILY MEALS: FROM THE PERSPECTIVE OF ADOLESCENTS

Abstract: This article is derived from the results of the institutional-level science and technology project titled “Family Meals: Adolescents’ Perceptions and Practices (A Study in Hanoi)”, conducted by the Institute for Human, Family, and Gender Studies in 2026. The results indicate that adolescents’ perceptions of family meals have become more open and flexible, adapting to the changing schedules, lifestyles, and routines of modern families. Regarding the educational aspect of family meals, there is a shift in approach: moving away from one-way instruction, moralizing, and lecturing toward dialogue, listening, and sharing. The educational function of the family meal has not disappeared but has been reshaped through communication, the sharing of experiences, and two-way interaction.

Keywords: Family meals; Family Education; Adolescent

Nhận bài: 06/09/2026

Phản biện: 06/10/2026

Duyệt đăng: 09/10/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong văn hoá Việt Nam, bữa ăn gia đình không chỉ được nhìn nhận như một hoạt động nhằm đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của các thành viên mà còn là một không gian xã hội và văn hóa quan trọng của đời sống gia đình (Vương Xuân Tình, 2004). Trong bữa ăn, các thành viên có cơ hội cùng hiện diện, trò chuyện, chia sẻ những câu chuyện thường ngày và duy trì các mối quan hệ tình cảm (Lê Thị, 2004). Đặc biệt, đối với trẻ em và vị thành niên, bữa ăn gia đình có thể trở thành một môi trường xã hội hóa tự nhiên, nơi các em tiếp nhận những chuẩn mực ứng xử, quy tắc giao tiếp, giá trị gia đình và những cách thức tương tác với người khác (Trần Thị Hồng, 2005). Theo Trương Thị Lam Hà (2008), bữa cơm được xem như một thiết chế sinh hoạt gia đình chứ không đơn thuần là hoạt động ăn uống. Tác giả nhấn mạnh bữa cơm là nơi các thành viên gắn kết, duy trì văn hóa truyền thống và tạo ra đời sống tinh thần chung. Vì vậy, có thể nói, giá trị của bữa ăn gia đình không chỉ nằm ở việc “ăn cùng nhau” mà còn ở những tương tác diễn ra trong quá trình ăn uống.

Kế hoạch tổ chức cuộc thi viết với chủ đề “Bữa cơm gia đình ấm áp yêu thương” năm 2026 của Bộ Văn hóa Thể thao và Du lịch, nhân kỷ niệm 25 năm Ngày Gia đình Việt Nam, đã xác định riêng chủ đề “Giáo dục gia đình từ mâm cơm”, cho thấy vấn đề này hiện đang được nhìn nhận như một nội

dung quan trọng của văn hóa gia đình Việt Nam. Xác định gia đình là môi trường hình thành và giáo dục nhân cách; bữa cơm gắn với tình cảm, giáo dục và lưu truyền giá trị gia đình. Đáng chú ý, trong hoạt động cấp quốc gia này, “Giáo dục gia đình từ mâm cơm” được xác định thành một chủ đề riêng, gồm giáo dục lòng biết ơn, sự tinh tế, sẻ chia, “học ăn, học nói, học gói, học mở”.

Dựa trên dữ liệu của nhiệm vụ nghiên cứu cấp cơ sở năm 2026 “Bữa cơm gia đình: Quan niệm và thực hành của vị thành niên (Nghiên cứu tại Hà Nội)”, bài viết đi sâu phân tích quan niệm của vị thành niên về vấn đề giáo dục trong bữa ăn gia đình. Nghiên cứu này do Viện Nghiên cứu Con người, Gia đình và Giới chủ trì, đã tiến hành khảo sát 242 học sinh tại 2 trường Trung học phổ thông của Hà Nội, một trường trong nội thành và một trường ở ngoại thành.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Định nghĩa bữa ăn gia đình của vị thành niên

Kết quả khảo sát cho thấy quan niệm của vị thành niên về thành phần tham dự bữa ăn gia đình có xu hướng linh hoạt, không hoàn toàn đồng nhất bữa ăn gia đình với sự hiện diện đầy đủ của tất cả các thành viên. Cụ thể, 38,8% vị thành niên cho rằng bữa ăn gia đình có sự tham gia của đa số thành viên vẫn có thể được xem là bữa ăn gia đình. Đáng chú ý, 26,9% cho rằng bữa ăn gia đình

có thể diễn ra khi có sự hiện diện của cả bố và mẹ nhưng không nhất thiết phải có đầy đủ các con, ngay cả trong những gia đình có nhiều thế hệ cùng chung sống. Bên cạnh đó, 5,4% vị thành niên chấp nhận quan niệm rộng hơn, theo đó một bữa ăn chỉ có bố hoặc mẹ cùng với con cũng có thể được xem là bữa ăn gia đình. Kết quả này cho thấy, đối với một bộ phận đáng kể vị thành niên, sự hiện diện đầy đủ của tất cả thành viên không còn được xem là điều kiện bắt buộc để xác định một bữa ăn là “bữa ăn gia đình”. Thay vào đó, khái niệm này đang được nhìn nhận theo hướng linh hoạt hơn, trong đó sự hiện diện của các thành viên chủ chốt và sự tương tác giữa họ có thể được coi là những yếu tố quan trọng cấu thành bữa ăn gia đình. Kết quả này có thể phản ánh sự thích ứng của chuẩn mực bữa ăn gia đình với những thay đổi về lịch trình, nhịp sống và cấu trúc sinh hoạt của gia đình hiện đại.

Xu hướng đề cao tính linh hoạt trong tổ chức bữa ăn theo lịch trình cá nhân cũng được thể hiện trong quan niệm của các em về việc không nhất thiết phải chờ đủ thành viên trong gia đình mới bắt đầu một bữa ăn. 43,5% cho rằng các thành viên có thể chủ động ăn theo thời gian biểu của mình, người rảnh ăn trước, người bận ăn sau. Tuy nhiên 56,5% vị thành niên cho rằng nên chờ đủ thành viên, ngay cả khi phải ăn muộn. Kết quả này cho thấy chuẩn mực “ăn cùng nhau” vẫn giữ được vị trí tương đối quan trọng trong quan niệm của vị thành niên, song đồng thời đang xuất hiện sự điều chỉnh theo hướng linh hoạt hóa thời gian ăn uống, phù hợp với sự khác biệt về lịch học tập, sinh hoạt và các hoạt động cá nhân của các thành viên gia đình.

Kết quả khảo sát cũng cho thấy việc duy trì thường xuyên bữa ăn gia đình với sự hiện diện đầy đủ của các thành viên được vị thành niên nhìn nhận là một thách thức trong bối cảnh đời sống hiện nay. Có tới 81,4% số vị thành niên được hỏi cho rằng rất khó để duy trì những bữa ăn có đầy đủ thành viên gia đình một cách thường xuyên. Điều này cho thấy việc duy trì những bữa ăn đầy đủ thành viên gia đình trong điều kiện nhịp sống ngày càng linh hoạt và khác biệt về lịch trình của các thành viên trong xã hội hiện nay là không dễ dàng.

2.2. Quan điểm của vị thành niên về việc giáo dục trong bữa ăn gia đình

Bữa ăn gia đình không chỉ được nhìn nhận như một không gian sinh hoạt và gắn kết các thành viên mà còn được coi là môi trường truyền dạy phép tắc, nề nếp và cách ứng xử giữa các thế hệ. Tuy nhiên, kết quả khảo sát 242 vị thành niên tại

Hà Nội cho thấy quan niệm này đang có những biểu hiện thay đổi. Cụ thể, 56,8% vị thành niên đồng ý rằng bữa ăn gia đình vẫn là dịp để truyền dạy phép tắc, nề nếp và cách ứng xử, trong khi 43,2% không đồng ý với nhận định này. Tỷ lệ không đồng tình tương đối cao cho thấy chức năng giáo dục, đặc biệt là việc dạy bảo trực tiếp trong bữa ăn, không còn được một bộ phận đáng kể vị thành niên nhìn nhận như một đặc trưng tích cực của bữa ăn gia đình.

Đáng chú ý, kết quả khảo sát cho thấy sự dè dặt của vị thành niên đối với việc giáo dục trong bữa ăn không chỉ liên quan đến nội dung giáo dục mà còn gắn với cảm nhận về bầu không khí của bữa ăn. Có tới 84,4% vị thành niên đồng ý rằng việc giáo dục, dạy bảo trong bữa ăn có thể khiến bữa ăn trở nên căng thẳng và từ đó làm giảm cảm giác ngon miệng. Kết quả này cho thấy một sự chuyển dịch đáng chú ý trong cách vị thành niên nhìn nhận chức năng giáo dục của bữa ăn gia đình: từ chỗ coi bữa ăn là không gian thuận lợi để người lớn truyền đạt chuẩn mực, phép tắc và kinh nghiệm ứng xử, sang xu hướng đề cao bầu không khí thoải mái, thân mật và giao tiếp tích cực giữa các thành viên. Nói cách khác, đối với một bộ phận vị thành niên, giá trị của bữa ăn gia đình không nhất thiết nằm ở việc tận dụng thời gian ăn uống để giáo huấn, mà ở khả năng tạo dựng sự gần gũi, chia sẻ và cảm giác thoải mái giữa các thành viên. Điều này thể hiện rất rõ khi các em được hỏi trực tiếp quan niệm về ý nghĩa lớn nhất của bữa ăn gia đình có đầy đủ thành viên. Chỉ có 14,6% vị thành niên cho rằng đó là nơi duy trì nề nếp sống, gia phong của gia đình. Có tới 31,7% ý kiến cho rằng đó chỉ đơn thuần là một thói quen sinh hoạt của gia đình để cung cấp dưỡng chất, đảm bảo sức khỏe cho các thành viên.

Đáng chú ý, khi đề cập đến những điều kiện cần thiết để duy trì bữa ăn gia đình, vị thành niên đặc biệt nhấn mạnh vai trò của bầu không khí trong bữa ăn. Có 76,4% cho rằng cần tạo ra một không gian an toàn và thư giãn, trong đó các thành viên cảm thấy được lắng nghe và có quyền chia sẻ, trình bày ý kiến của mình. Bên cạnh đó, 68,2% ý kiến cho rằng trong bữa ăn cần tránh việc chỉ trích, tra hỏi, đồng thời hạn chế cách thức giao tiếp mang tính giáo huấn đạo lý hoặc dạy bảo. Những kết quả này cho thấy, đối với vị thành niên, việc duy trì bữa ăn gia đình không chỉ phụ thuộc vào sự có mặt đầy đủ của các thành viên mà còn phụ thuộc đáng kể vào chất lượng tương tác và bầu không khí giao tiếp diễn ra trong bữa ăn.

Từ góc nhìn của vị thành niên, bữa ăn gia đình vì vậy đang được định hình như một không gian cần bảo đảm sự thoải mái, tôn trọng và bình đẳng trong giao tiếp, hơn là một không gian chủ yếu dành cho việc truyền đạt chuẩn mực hay giáo huấn của người lớn. Quan niệm này cho thấy sự chuyển đổi từ mô hình giao tiếp mang tính một chiều, trong đó cha mẹ giữ vai trò định hướng và dạy bảo, sang xu hướng giao tiếp đối thoại, coi trọng việc lắng nghe và ghi nhận tiếng nói của vị thành niên. Đây có thể được xem là một biểu hiện của sự biến đổi trong chức năng xã hội hóa của bữa ăn gia đình dưới tác động của những thay đổi trong quan hệ giữa các thế hệ và quan niệm về quyền được bày tỏ ý kiến của trẻ em, vị thành niên trong gia đình hiện nay.

III. KẾT LUẬN

Các kết quả trên cho thấy sự chuyển đổi đáng chú ý trong quan niệm về giáo dục trong bữa ăn gia đình của vị thành niên tham gia khảo sát: từ một không gian thiên về truyền đạt và kiểm soát chuẩn mực sang một không gian thiên về đối thoại, lắng nghe và chia sẻ. Trong mô hình truyền thống, quan hệ giữa các thế hệ trong bữa ăn thường được tổ chức theo chiều dọc, trong đó người lớn giữ vị trí chủ động trong việc truyền đạt các chuẩn mực, còn trẻ em là đối tượng tiếp nhận và thực hiện. Ngược lại, quan niệm của vị thành niên hiện nay cho thấy xu hướng đề cao hơn tính tương tác và đối thoại trong quan hệ gia đình. Việc được lắng nghe, được bày tỏ quan điểm và được tôn trọng trở thành những yếu tố quan trọng góp phần tạo nên một bữa ăn gia đình có ý nghĩa.

Sự thay đổi này có thể được nhìn nhận trong bối cảnh những biến đổi rộng hơn của quan hệ gia đình và quá trình xã hội hóa thế hệ trẻ. Khi vị thế của trẻ em và vị thành niên trong gia đình ngày càng được nhìn nhận theo hướng tôn trọng tiếng nói, nhu cầu và quyền được tham gia vào các tương tác gia đình, phương thức giáo dục dựa chủ yếu trên sự chỉ dẫn, phê bình và yêu cầu tuân

thủ cũng có xu hướng gặp phải sự phản ứng từ thế hệ trẻ. Trong bối cảnh đó, hiệu quả của giáo dục gia đình không nhất thiết được quyết định bởi mức độ thường xuyên của những lời dạy bảo, mà ngày càng phụ thuộc vào chất lượng của mối quan hệ, khả năng đối thoại và sự thấu hiểu giữa cha mẹ và con cái.

Từ góc độ này, việc một bộ phận lớn vị thành niên không muốn bị dạy bảo trong bữa ăn không nên được diễn giải đơn thuần như sự suy giảm vai trò giáo dục trong bữa ăn gia đình. Ngược lại, nó có thể phản ánh sự tái cấu trúc phương thức thực hiện chức năng xã hội hóa gia đình. Giá trị giáo dục có thể đang được chuyển từ hình thức giáo huấn trực tiếp sang hình thức giao tiếp, nêu gương, chia sẻ kinh nghiệm và trao đổi hai chiều. Bữa ăn, thay vì là nơi người lớn chủ yếu “dạy dỗ” trẻ, có thể trở thành nơi các thành viên cùng trò chuyện, lắng nghe và chia sẻ những vấn đề trong cuộc sống. Chính thông qua quá trình tương tác đó, các giá trị, chuẩn mực và cách ứng xử vẫn được truyền đạt, nhưng theo phương thức mềm dẻo và ít mang tính áp đặt hơn.

Do đó, sự thay đổi trong quan niệm của vị thành niên không đồng nghĩa với việc chức năng giáo dục của bữa ăn gia đình bị mất đi, mà cho thấy phương thức thực hiện chức năng này đang được tái định hình. Từ một không gian mà giáo dục được thực hiện chủ yếu thông qua lời dạy bảo, giáo huấn trực tiếp của người lớn, bữa ăn gia đình đang có xu hướng trở thành một không gian xã hội hóa thông qua đối thoại và tương tác. Trong không gian đó, sự an toàn về tâm lý, cảm giác được tôn trọng, quyền được bày tỏ ý kiến và khả năng lắng nghe lẫn nhau trở thành những điều kiện quan trọng để duy trì sự hiện diện của các thành viên trong bữa ăn gia đình. Đây có thể được xem là một biểu hiện của quá trình chuyển đổi từ “giáo dục trong bữa ăn” sang “giáo dục thông qua tương tác trong bữa ăn”, phù hợp với những biến đổi trong quan hệ giữa các thế hệ và đời sống gia đình đương đại.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch. (2026). Quyết định số 332/QĐ-BVHTTDL ngày 13 tháng 02 năm 2026 về Kế hoạch tổ chức Cuộc thi viết với chủ đề “Bữa cơm gia đình ấm áp yêu thương” – hoạt động kỷ niệm 25 năm Ngày Gia đình Việt Nam.
- Lê Thị. (2004). Gia đình Việt Nam và phong cách ứng xử trong bữa ăn. Tạp chí Khoa học về Phụ nữ, (1), 26–29.
- Trần Thị Hồng. (2005). Mô hình ứng xử xã hội trong bữa ăn gia đình hiện nay: Khác biệt giữa nông thôn và đô thị (Nghiên cứu tại Ninh Bình). Tạp chí Khoa học về Phụ nữ, (3), 13–22.
- Trương Thị Lam Hà. (2008). Bữa cơm gia đình trong quá trình đô thị hóa ở Việt Nam. Tập san Khoa học Xã hội & Nhân văn, (42).
- Vương Xuân Tình. (2004). Tập quán ăn uống của người Việt vùng Kinh Bắc. Nhà xuất bản Khoa học Xã hội.