

NGUYỄN THỊ HƯƠNG LAN
NGUYỄN BÍCH LIÊN

MODULE GDTX

12

**KHẮC PHỤC RÀO CẢN
TRONG HỌC TẬP CHO HỌC VIÊN
GIÁO DỤC THƯỜNG XUYÊN**



A. GIỚI THIỆU TỔNG QUAN

Giáo dục thường xuyên đã và đang đóng vai trò hết sức quan trọng trong việc tạo cơ hội học tập thứ hai hoặc cơ hội học tập tiếp tục cho những người không có điều kiện và khả năng theo học ở các trường, lớp chính quy. Học viên giáo dục thường xuyên bao gồm học viên ở các trung tâm giáo dục thường xuyên và học viên ở các trung tâm học tập cộng đồng.

Học viên của các trung tâm giáo dục thường xuyên nhìn chung đa dạng về độ tuổi, về trình độ, về hoàn cảnh gia đình, về thời gian ngưng việc học, về kinh nghiệm và vốn hiểu biết thực tế, về động cơ, nhu cầu học tập... Có thể chia thành hai nhóm chính sau đây: thanh, thiếu niên từ 15 – 21 tuổi và người lớn từ 21 tuổi trở lên.

Học viên ở các trung tâm học tập cộng đồng gồm những người ở mọi lứa tuổi, mọi trình độ văn hoá, mọi nghề nghiệp... ở cộng đồng. Tuy nhiên, hiện nay các chương trình giáo dục thường xuyên mới chỉ chú trọng nhiều đến những đối tượng chủ yếu là những người nông dân, người nghèo, phụ nữ, người dân tộc...

Chính vì đối tượng học viên giáo dục thường xuyên rất đa dạng, phần lớn là những đối tượng thiệt thòi nên có nhiều khó khăn trong việc học tập. Đó là những rào cản lớn nhất để họ tiếp thu kiến thức, đạt chuẩn. Để đảm bảo chất lượng dạy và học của giáo dục thường xuyên, người giáo viên/hướng dẫn viên cần hiểu rõ những khó khăn trong học tập của học viên giáo dục thường xuyên, từ đó có những biện pháp khắc phục những khó khăn trong học tập của học viên giáo dục thường xuyên.

Module này giúp các giáo viên/hướng dẫn viên giáo dục thường xuyên hiểu biết một cách hệ thống hơn về những khó khăn, rào cản trong học tập mà học viên giáo dục thường xuyên thường gặp phải và có khả năng vận dụng một số biện pháp khắc phục rào cản trong học tập của học viên.

Module gồm những nội dung chính sau:

1. Khái niệm rào cản trong học tập của học viên giáo dục thường xuyên.
2. Các biểu hiện rào cản trong học tập của học viên giáo dục thường xuyên.
3. Nguyên nhân gây ra những rào cản trong học tập của học viên giáo dục thường xuyên.
4. Một số cách phát hiện và biện pháp khắc phục rào cản trong học tập của học viên giáo dục thường xuyên.



B. MỤC TIÊU

Sau khi học module này, giáo viên/hướng dẫn viên có thể:

1. Về kiến thức

- Nêu lên khái niệm rào cản trong học tập.
- Nhận dạng được các loại rào cản trong học tập của học viên giáo dục thường xuyên.
- Xác định được những nguyên nhân gây ra những rào cản trong học tập của học viên giáo dục thường xuyên.
- Trình bày được một số cách phát hiện và biện pháp khắc phục rào cản trong học tập của học viên giáo dục thường xuyên.

2. Về kĩ năng

Vận dụng một số cách phát hiện và biện pháp khắc phục rào cản trong dạy học để giúp đỡ học viên.

3. Về thái độ

Có ý thức nhận biết các loại rào cản trong học tập của học viên giáo dục thường xuyên trong quá trình giảng dạy để từ đó có những biện pháp giúp đỡ học viên, nâng cao kết quả học tập.



C. NỘI DUNG

Nội dung 1

KHÁI NIỆM RÀO CẢN TRONG HỌC TẬP CỦA HỌC VIÊN GIÁO DỤC THƯỜNG XUYÊN

Hoạt động: Tìm hiểu khái niệm rào cản trong học tập của học viên giáo dục thường xuyên.

1. Nhiệm vụ

- Đọc thông tin cơ bản.
- Nêu lên khái niệm rào cản trong học tập của học viên giáo dục thường xuyên.

2. Thông tin cơ bản

Theo *Từ điển Tiếng Việt*, “rào cản” có nghĩa là khó khăn/cản trở/trở ngại.

Trong *Từ điển Anh – Việt*, từ “hardship” hoặc từ “difficulty” đều được dùng chỉ sự cản trở, trở ngại, khó khăn, sự gay go, khắc nghiệt đòi hỏi nhiều nỗ lực để khắc phục.

Rào cản học tập là một khái niệm rộng, chỉ tất cả các nhân tố gây khó khăn cho việc thực hiện việc học tập của học viên giáo dục thường xuyên.

Trong học tập, học viên giáo dục thường xuyên gặp phải những rào cản làm cho hoạt động đó bị lệch hướng với mục đích đã đề ra từ trước. Điều này có ảnh hưởng xấu đến kết quả của hoạt động. Những rào cản đó xuất hiện do các yếu tố mang tính chất tiêu cực gây nên, được gọi chung là rào cản trong quá trình học tập của học viên giáo dục thường xuyên. Các yếu tố gây nên rào cản học tập bao gồm những yếu tố bên ngoài (khách quan) và những yếu tố bên trong (chủ quan).

Những yếu tố bên ngoài, được hiểu là những điều kiện, phương tiện hoạt động, môi trường gia đình, nhà trường, xã hội... là những yếu tố tác động đến quá trình học tập từ phía bên ngoài. Những yếu tố có ảnh hưởng gián tiếp đến tiến trình hoạt động của con người.

Những yếu tố bên trong chính là những yếu tố xuất phát từ bản thân nội tại mỗi cá nhân khi tham gia vào hoạt động học tập. Đó là sự thiếu hiểu biết sâu sắc về hoạt động, vốn kinh nghiệm hạn chế, việc thực hiện các thao tác không phù hợp trong quá trình hoạt động. Các yếu tố bên trong là những yếu tố ảnh hưởng trực tiếp đến tiến trình và kết quả hoạt động của con người.

Rào cản trong học tập xuất hiện trong chính bản thân học viên biểu hiện qua các mặt:

- *Mặt nhận thức*: Chủ thể chưa nhận thức đầy đủ về nhiệm vụ hoạt động của mình, chưa đánh giá đúng khả năng của bản thân trong hoạt động (đánh giá quá cao hay quá thấp khả năng của bản thân trong hoạt động).
- *Mặt xúc cảm – tình cảm*: Thiếu khả năng kiểm chế xúc cảm, tình cảm, thờ ơ với hoạt động.

- *Một hành vi*: Những người có khó khăn tâm lí trong hoạt động thường biểu hiện các hành vi lúng túng, nói năng thiếu chính xác, hoạt động thiếu logic, hành vi diễn ra bột phát, không làm chủ được trong quá trình hoạt động.

3. Đánh giá

- 1) Thế nào là rào cản trong học tập của học viên giáo dục thường xuyên?
- 2) Hãy chia sẻ và phân tích một tình huống mà bạn biết học viên đang gặp khó khăn/rào cản trong học tập.

Nội dung 2

CÁC BIỂU HIỆN RÀO CẢN TRONG HỌC TẬP CỦA HỌC VIÊN GIÁO DỤC THƯỜNG XUYÊN

Hoạt động 1: Tìm hiểu những đặc điểm của học viên trung tâm giáo dục thường xuyên.

1. Nhiệm vụ

- Đọc thông tin cơ bản.
- Chỉ ra những đặc điểm của học viên trung tâm giáo dục thường xuyên.

2. Thông tin cơ bản

Học viên trung tâm giáo dục thường xuyên có hai loại:

- * *Đối tượng học viên là thanh niên từ 15 – 21 tuổi:*

Đối tượng học viên là thanh niên từ 15 – 21 tuổi nhìn chung đa dạng về trình độ, về hoàn cảnh gia đình, về thời gian bỏ học, về kinh nghiệm và vốn hiểu biết thực tế, về động cơ nhu cầu học tập... Họ có thể đã bỏ học từ 1 năm trở lên. Lí do bỏ học của họ cũng có nhiều nguyên nhân. Có người do hoàn cảnh gia đình khó khăn không được đi học tiếp. Có người không phải do hoàn cảnh gia đình nhưng vì học kém, khả năng học tập hạn chế nên không thi được vào các trường THPT công lập; cũng có người không có điều kiện để học ở trường dân lập... Có người trước đây học theo chương trình THCS, có người học theo chương trình bổ túc THCS.

So với học sinh THPT, học viên ở các trung tâm giáo dục thường xuyên thường có nhiều khó khăn hơn về hoàn cảnh gia đình (gia đình nghèo, neo đơn, đông con, bố mẹ ốm đau, mất sớm hoặc li hôn/li thân...). Nhiều học viên phải vừa học, vừa làm, vừa phải phụ giúp gia đình, thậm chí phải tự lao động kiếm sống. Học viên các trung tâm giáo dục thường xuyên thường va chạm với cuộc sống sớm hơn, già dặn hơn so với học sinh phổ thông. Tuy nhiên, do tham gia lao động sớm, tư duy hình ảnh, trực quan hành động cụ thể phát triển hơn nhưng tư duy trừu tượng, khái quát hạn chế hơn.

Thời kì này, học viên đã bắt đầu có sự trưởng thành về mặt xã hội và ngày càng có tính độc lập và tinh thần trách nhiệm cao hơn; trở nên chín chắn hơn trong suy nghĩ, có trách nhiệm riêng cao hơn trong hành động; bắt đầu suy nghĩ về việc lựa chọn cho mình một nghề nghiệp tương lai; phát triển ý thức nghề nghiệp và chuẩn bị cho cuộc sống tương lai. Đối với những thanh thiếu niên từ 15 đến 21 tuổi, hầu hết đều có mục đích tìm kiếm cơ hội để tiếp tục học lên bậc cao hơn (mặc dù các điều kiện học tập không mấy thuận lợi), để xin đi học nghề kiếm việc làm, để đi làm hoặc tham gia lao động sản xuất...

Việc lựa chọn nghề nghiệp trở thành mối quan tâm hàng đầu của nhiều học viên. Họ thường quan tâm tới những câu hỏi như: Học lên đại học hay đi học nghề? Vào trường đại học nào? Học nghề gì?... vì điều này liên quan đến tương lai sau này của họ. Việc quyết định chọn một nghề nào đó đối với nhiều học viên đã có căn cứ. Nhìn chung, ý thức nghề nghiệp và sự lựa chọn đường đời trong tương lai của học viên thường chịu ảnh hưởng của nền kinh tế – xã hội ở từng thời kì phát triển của đất nước. Nó không cố định, bất biến mà rất năng động, phong phú.

* *Đối tượng học viên là người lớn từ 21 tuổi trở lên:*

Học viên là những cán bộ, công nhân, nông dân, chiến sĩ bộ đội, đang lao động sản xuất sáng tạo ra những của cải vật chất cho xã hội, đang chiến đấu hoặc đang tham gia quản lí nhà nước, quản lí kinh tế, quản lí đời sống xã hội. Đó là những người lớn đã trưởng thành, đã phát triển về mặt thể chất và tâm lí nhưng trước đây, vì nhiều nguyên nhân, họ đã phải nghỉ học, nay tiếp tục học tập trong điều kiện vừa làm vừa học nhằm mục đích bồi dưỡng và nâng cao khả năng công tác, lao động.

Nhóm đối tượng này có nhu cầu, điều kiện và khả năng học tập hoàn toàn khác so với học viên THPT và có nhiều khó khăn hơn so với học viên

THPT. Họ chủ yếu đi học để đáp ứng yêu cầu. Mục đích học tập chủ yếu là để làm tốt hơn công việc đang làm, để chuyển đổi công việc có thu nhập cao hơn, để đáp ứng yêu cầu chuẩn hoá đội ngũ cán bộ và một số người có mục đích tạo cơ hội để tiếp tục học lên bậc học cao hơn bằng phương thức không chính quy (tại chức hoặc tự học, học từ xa...).

Học viên người lớn là những người đã trưởng thành về tâm, sinh lí và trưởng thành về mặt xã hội, có khả năng tự lập, tự quyết định và tự chịu trách nhiệm về hành động của mình. Họ là người chủ sản xuất, chủ gia đình và xã hội. Đối với họ, lao động – sản xuất kiếm sống là chủ yếu. Phần lớn, họ đã có gia đình và con cái.

Hoạt động 2: Tìm hiểu đặc điểm của học viên người lớn ở trung tâm học tập cộng đồng.

1. Nhiệm vụ

- Đọc phần thông tin cơ bản.
- Phân tích những đặc điểm của học viên người lớn ở các trung tâm học tập cộng đồng.

2. Thông tin cơ bản

- * Người lớn là người đã trưởng thành về mặt tâm, sinh lí và về mặt xã hội; là những người có khả năng lao động tự lập; là những người có khả năng tự quyết định, tự chịu trách nhiệm về những quyết định của mình; là những người đã tự lập về kinh tế, đã có gia đình, con cái; là những người chịu trách nhiệm trước pháp luật không chỉ về hành vi của bản thân mà còn về hành vi của người khác. Với họ, lao động sản xuất là hoạt động chủ đạo. Malcom Knowles cho rằng "Là người lớn tức là phải tự lập. Khi thay đổi này xuất hiện nó sẽ có nhu cầu tâm lí sâu xa là được người khác và bản thân nhận thức mình như là một người tự lập hoàn toàn. Đây là quan niệm cốt lõi của giáo dục học người lớn. Giáo dục học người lớn phải quán triệt sâu sắc rằng nhu cầu sâu xa nhất của một người lớn là được tôn trọng và được coi là một người độc lập với người khác. Giáo dục học người lớn tập trung vào người học và định hướng vào các vấn đề của họ... Trẻ em tới lớp ít hay nhiều để học cái đang dạy ở trường lớp. Người lớn có thể và thường đem tới lớp những quan điểm khác với quan điểm của thầy giáo".

- * Người lớn có một số đặc điểm sau:
 - Khác với trẻ em, người lớn là những người tự lập, có lòng tự trọng cao. Họ muốn được người khác tôn trọng.
 - Khác với trẻ em, người lớn có vốn hiểu biết xã hội và kinh nghiệm sống, sản xuất phong phú. Vốn kinh nghiệm, hiểu biết đã có của người lớn có tác dụng tích cực đối với quá trình nhận thức của người lớn, giúp họ tiếp thu nhanh hơn. Ngược lại, vốn kinh nghiệm, hiểu biết đã có nhiều khi tạo cho người lớn "cảm giác biết rồi" hoặc "tính bảo thủ cao", cản trở quá trình nhận thức, quá trình tiếp thu cái mới.
 - Nhu cầu học tập của người lớn khác với trẻ em. Người lớn đi học hoàn toàn do đòi hỏi của công việc, của các vai trò mà người lớn đảm nhận, chứ không phải do người ngoài ép buộc. Họ đi học để thực hiện tốt các vai trò của mình: vai trò người sản xuất, người vợ, người chồng, người cha, người mẹ, người công dân...
 - Mục đích học tập của người lớn khác so với mục đích học tập của trẻ em. Người lớn đi học để giải quyết vấn đề trong cuộc sống và sản xuất hiện tại. Mục đích học tập của người lớn là học những cái thiết thực, có thể vận dụng được ngay. Họ muốn áp dụng những gì họ được học ngày hôm nay, chứ không phải cho tương lai. Vì vậy, người lớn muốn học theo vấn đề hơn là theo môn học như trẻ em.
 - Học tập của người lớn không phải là cái gì đó khác biệt hoàn toàn so với học tập của trẻ em. Nó cũng phải tuân theo những quy luật, cũng mang bản chất học tập của con người nói chung. Tuy nhiên, học tập của người lớn không thể giống hoàn toàn học tập của trẻ em. Kết quả nghiên cứu và kinh nghiệm ở nhiều nước đã cho thấy dạy học người lớn học không phải là một cái gì đó hoàn toàn khác biệt so với dạy học trẻ em, nhưng nó có đặc thù riêng. Người lớn có những nhu cầu và đặc điểm khác biệt so với trẻ em, cho nên nội dung, phương pháp và cách thức hướng dẫn người lớn học phải khác. Mọi sự áp đặt về nội dung, tổ chức hay phương pháp như đối với dạy học trẻ em, nếu không xuất phát từ đặc điểm của người lớn đều thất bại.
- * Xuất phát từ đặc điểm khác biệt của người lớn so với trẻ em nên việc học tập của người lớn cũng có một số đặc điểm khác với trẻ em như sau:
 - Học tập của người lớn chỉ là hoạt động thứ yếu so với hoạt động lao động sản xuất, làm ăn, kiếm sống.

- Học tập của người lớn có tính mục đích rõ ràng. Người lớn học cho ngày hôm nay chứ không phải cho ngày mai. Người lớn chỉ có nhu cầu học những cái thiết thực, những cái có khả năng vận dụng được ngay.
 - Học tập của người lớn hoàn toàn mang tính chất tự nguyện. Học của người lớn không thể áp đặt, ép buộc. Mọi sự ép buộc, áp đặt hay mọi biện pháp hành chính đều không có tác dụng. Hoặc là người lớn sẽ từ chối không tham gia hoặc người lớn sẽ thờ ơ, thụ động ở trên lớp. Người lớn chỉ thực sự tham gia học tập khi nào họ thấy cần và tự nguyện.
 - Học tập của người lớn không thụ động. Người lớn luôn so sánh đối chiếu những điều được học, được nghe với kinh nghiệm đã có của bản thân. Những kinh nghiệm này có thể hỗ trợ, tạo điều kiện cho người lớn học dễ dàng, tiếp thu nhanh hơn. Ngược lại, những kinh nghiệm, hiểu biết đã có của người lớn nhiều khi tạo ra tâm lý bảo thủ, hoặc cảm giác biết rồi, cản trở người lớn tiếp thu kiến thức mới.
- * Ngoài ra, cũng giống như việc học nói chung, học tập của người lớn có bản chất sau đây cần lưu ý. Đó là:
- Học tập nói chung và học tập của người lớn nói riêng là hoạt động tích cực của bản thân người học, chứ không phải quá trình tri giác thụ động. Người học không hoạt động thì không thể phát triển. Kết quả học tập là kết quả hoạt động của bản thân người học, chứ không phải kết quả hoạt động của giáo viên hay của học viên khác. Không ai có thể học hộ ai. Không có việc người này học mà người khác phát triển. Việc học của người lớn chỉ có hiệu quả khi người lớn tự khám phá, tự xây dựng, tự kiến tạo nên kiến thức của riêng mình. Đối với người lớn, học qua thực hành, qua hành động tốt hơn học qua quan sát hoặc nghe: Tôi nghe, tôi quên. Tôi nhìn, tôi nhớ. Tôi làm, tôi hiểu.
 - Học tập nói chung và học tập của người lớn nói riêng về bản chất tâm lý là hoạt động cùng nhau. Sự phối hợp, tương tác, hỗ trợ, trao đổi lẫn nhau giữa các cá nhân có vai trò to lớn tới kết quả hoạt động học tập của từng cá nhân.
 - Học tập nói chung và học tập của người lớn nói riêng về bản chất không phải là quá trình thụ động, mà là quá trình tích cực, quá trình người học sắp xếp, cấu trúc lại thông tin, quá trình gắn kiến thức mới với những kinh nghiệm, hiểu biết đã có. Học của người lớn sẽ hiệu quả hơn khi kiến thức mới gắn với những kiến thức, hiểu biết đã có. Người lớn không thể

học vẹt, không thể nhớ máy móc, không thể học mà chẳng hiểu gì cả hoặc không biết để làm gì.

- Học của người lớn về bản chất là quá trình người lớn đối chiếu, so sánh quan niệm sẵn có của mình với những điều được học, được nghe, là quá trình thay đổi, điều chỉnh hoặc hoàn thiện những quan niệm đã có của mình cho phù hợp với những quan niệm khoa học. Người lớn chỉ chấp nhận hoặc làm theo những điều giáo viên nói, giảng dạy ở trên lớp, khi họ thấy được cái sai, cái chưa chính xác, đầy đủ trong quan niệm, kinh nghiệm đã có trước đây của mình. Vì vậy, có thể nói rằng bản chất học tập của người lớn là quá trình người lớn đối chiếu, so sánh tri thức khoa học với kinh nghiệm đã có của mình với những điều được học, được nghe, là quá trình điều chỉnh, hoàn thiện và phát triển thêm vốn hiểu biết đã có của mình, chứ không phải là quá trình tiếp thu một cách thụ động những tri thức, kĩ năng hoàn toàn mới.

* Đối tượng người học ở các trung tâm học tập cộng đồng hiện nay thường là người lớn, với những đặc điểm sau:

- Là những người đã trưởng thành, tự lập về kinh tế.
- Lao động sản xuất nông nghiệp là chủ yếu.
- Hầu hết đã có gia đình và con cái.
- Bận kiếm sống, công việc gia đình và con cái.
- Ít thời gian dành cho học tập.
- Một số có trình độ văn hoá nhìn chung hạn chế.
- Đã bỏ học lâu, quên nhiều kiến thức cũ.
- Mặc cảm, tự ti, an phận.
- Ít tham gia các hoạt động xã hội.

- ...

* Người lớn ở trung tâm học tập cộng đồng học là để:

- Tăng thu nhập, kiếm sống.
- Nuôi, dạy con cái.
- Chăm sóc sức khoẻ con cái, gia đình và bản thân.
- Mở rộng hiểu biết, để không bị lạc hậu.
- Hiểu quyền lợi, nghĩa vụ của mình.
- Cùng chung sống với mọi người trong gia đình, làng xóm.

- ...

- * Động cơ học tập của người lớn có thể phân thành 4 loại sau:
 - Học để sản xuất, làm việc, kiếm sống.
 - Học để tồn tại/thích ứng với sự đổi thay nhanh chóng của xã hội, kinh tế và kĩ thuật.
 - Học để cùng chung sống.
 - Học để mở rộng hiểu biết.

Hoạt động 3: Nhận dạng những biểu hiện rào cản trong học tập của học viên giáo dục thường xuyên.

1. Nhiệm vụ

- Đọc thông tin cơ bản.
- Chỉ ra biểu hiện rào cản học tập của học viên giáo dục thường xuyên.

2. Thông tin cơ bản

- * Đối với học viên trung tâm giáo dục thường xuyên, những khó khăn, cản trở họ khi tham gia học tập là:
 - Thường tự ti, mặc cảm, an phận. Họ tự ti về hoàn cảnh gia đình, về trình độ học tập của mình. Họ mặc cảm về việc không thi đỗ vào trường công lập, chính quy trước đây. Một số học viên còn an phận thủ thường, chưa thấy được ý nghĩa của việc học tập đối với tương lai của mình. Đây là cản trở tâm lí hết sức quan trọng.
 - Có lòng tự trọng cao, dễ tự ái; thường có nhu cầu tự khẳng định mình, muốn được người khác coi mình là người lớn, tôn trọng mình. Học viên thường rất nhạy cảm, rất dễ tự ái hoặc phản ứng (như thờ ơ trong lớp học hoặc bỏ học) nếu như bị xúc phạm, không được tôn trọng. Ngược lại, sẽ cảm thấy phấn khởi, tích cực hơn nếu được học trong một không khí tin tưởng, tôn trọng lẫn nhau giữa giáo viên và học viên và giữa học viên – học viên với nhau.
 - Một số do bỏ học lâu ngày nên đã quên nhiều kiến thức, kĩ năng học tập cơ bản.
 - Thường tham gia lao động sớm, tư duy hành động – trực quan – cụ thể phát triển hơn so với tư duy trừu tượng khái quát, tư duy bằng khái niệm.
 - Có ít thời gian học tập ở trên lớp, cũng như ở nhà, nhất là các lớp học ban đêm. Ngoài học tập, phần lớn học viên phải phụ giúp gia đình hoặc đi lao động kiếm sống. Phần lớn học viên không có nhu cầu học cao. Học

những nội dung thật sự thiết thực cho cuộc sống và lao động, nghề nghiệp sắp tới.

- Thường mệt mỏi, tư tưởng dễ bị phân tán do phải vừa học, vừa làm, vừa phụ giúp gia đình.

* Đối với học viên người lớn ở cộng đồng:

- Người lớn ở trung tâm học tập cộng đồng thường là những người trưởng thành về mặt xã hội. Phần lớn đã có gia đình, con cái. Hoạt động chủ đạo của họ là lao động sản xuất, kiếm sống. Chính vì thế mà học viên người lớn là những người:

+ Có lòng tự trọng, có tính độc lập và chủ động cao:

+ Có hiểu biết xã hội và kinh nghiệm sống, sản xuất nhất định.

- Vì vậy, người lớn, nhất là những người có trình độ văn hoá thấp ở cộng đồng, có một số rào cản/khó khăn trong quá trình học tập. Đó là:

+ Có tính bảo thủ cao.

+ Dễ tự ái.

+ Có những hạn chế nhất định về khả năng nhận thức. Tốc độ phản ứng, khả năng nghe nhìn, vận động, chú ý, ghi nhớ của người lớn nhìn chung bị giảm sút. Tư duy khái quát, tư duy bằng khái niệm hạn chế, quen tư duy bằng hành động- trực quan- cụ thể.

+ Thường mặc cảm, tự ti, an phận.

+ Không có nhiều thời gian dành cho việc học, đến lớp học thường mệt mỏi và tư tưởng dễ phân tán do vừa học vừa làm, vừa bận công việc gia đình, con cái...

+ Tốc độ phản ứng, khả năng nghe nhìn, vận động, chú ý, ghi nhớ của người lớn nhìn chung bị giảm sút. Tuy nhiên, chú ý chủ định của người lớn tương đối phát triển. Người lớn có thể tập trung chú ý hàng giờ nếu thấy vấn đề được học thiết thực, có ý nghĩa đối với bản thân.

+ Trí nhớ máy móc của người lớn nhìn chung kém hơn nhiều so với trẻ em. Họ không thể học vẹt tốt như trẻ em, nhưng ghi nhớ có ý nghĩa của họ vẫn còn tốt. Tuy nhiên, người lớn dễ nhớ và nhớ lâu những gì thiết thực, gần gũi và được vận dụng vào trong sản xuất và đời sống của họ.

+ Năng lực giải quyết vấn đề có tính chất lí luận lại giảm sút nhưng khả năng giải quyết các vấn đề thực tế tốt hơn.

- + Tư duy của người lớn chủ yếu được hình thành qua lao động sản xuất và cuộc sống nên phát triển không toàn diện, thiếu cân đối. Họ không quen tư duy khái quát, tư duy bằng khái niệm. Họ thiên về tư duy bằng hành động – trực quan – cụ thể.

3. Đánh giá

- 1) Học viên giáo dục thường xuyên có những đặc điểm gì?
- 2) Nêu những biểu hiện của rào cản trong học tập của học viên trong các trung tâm giáo dục thường xuyên.
- 3) Nêu những biểu hiện của rào cản trong học tập của học viên ở cộng đồng.
- 4) Hãy chia sẻ và phân tích một tình huống mà học viên đang gặp rào cản trong học tập.

Nội dung 3

NGUYÊN NHÂN GÂY RA NHỮNG RÀO CẢN TRONG HỌC TẬP CỦA HỌC VIÊN GIÁO DỤC THƯỜNG XUYÊN

Hoạt động: Phân tích các nguyên nhân gây ra những rào cản trong học tập của học viên giáo dục thường xuyên.

1. Nhiệm vụ

- Đọc thông tin cơ bản.
- Phân tích những nguyên nhân gây ra những rào cản trong học tập của từng loại đối tượng học viên giáo dục thường xuyên.

2. Thông tin cơ bản

- * Nguyên nhân học viên trung tâm giáo dục thường xuyên gặp phải các rào cản trong học tập:
 - Học tập đối với đa số học viên không phải là hoạt động duy nhất, không phải là hoạt động chủ đạo. Các em còn phải phụ giúp gia đình, lao động kiếm sống.
 - Động cơ, nhu cầu học tập hạn chế hơn học sinh THPT. Phần lớn học viên có nhu cầu sẽ đi học nghề hoặc xin đi làm sau khi tốt nghiệp THPT.
 - Học tập có mục đích rõ ràng. Đi học chủ yếu để có bằng cấp để có thể học nghề hoặc kiếm việc làm hoặc vận dụng ngay vào cuộc sống lao động hiện tại của mình.

- Học tập thường chịu ảnh hưởng từ vốn kinh nghiệm hiểu biết đã có. Vốn kinh nghiệm đã có là những tư liệu thực tế rất có giá trị, có tác dụng giúp học viên nhận thức nhanh hơn, dễ dàng hơn. Tuy nhiên, nhiều khi vốn kinh nghiệm, hiểu biết đã có lại cản trở quá trình tiếp thu kiến thức của học viên. Vốn kinh nghiệm, hiểu biết đã có thường tạo “cảm giác biết rồi”. Chính cảm giác này đã làm cho học viên không muốn nghe, không muốn học, không muốn đi sâu tìm hiểu. Mặt khác trong học tập, luôn đối chiếu, so sánh những điều được học, những điều giáo viên nói trên lớp với kinh nghiệm hiểu biết đã có của mình. Học viên không dễ chấp nhận những điều giáo viên giảng nếu như điều đó không phù hợp.
- * Nguyên nhân gây ra những rào cản đối với học viên ở các trung tâm học tập cộng đồng:
 - Học tập có tính mục đích rõ ràng: Người học thường đặt ra các câu hỏi: Những điều được học này có ích lợi thiết thực gì? Dùng để làm gì? Có dùng được không? Nói chung là họ rất quan tâm đến ứng dụng, học cho ngày hôm nay chứ không phải cho ngày mai.
 - Học tập có tính thực tế rất cao. Họ chỉ có nhu cầu và điều kiện học những cái thiết thực, những cái có khả năng vận dụng được ngay.
 - Học tập hoàn toàn mang tính chất tự nguyện. Mọi sự ép buộc, áp đặt hay mọi biện pháp hành chính đều không có tác dụng. Hoặc là họ sẽ từ chối không tham gia hoặc họ sẽ thờ ơ, thụ động ở trên lớp. Họ chỉ thực sự tham gia học tập khi nào họ thấy cần và tự nguyện.
 - Học tập không thụ động. Họ luôn so sánh đối chiếu những điều được học, được nghe với kinh nghiệm đã có của bản thân. Những kinh nghiệm này có thể hỗ trợ, tạo điều kiện thuận lợi cho việc nhận thức của họ. Nhưng sự bảo thủ trong kinh nghiệm và “cảm giác biết rồi” nhiều khi là những cản trở quan trọng đối với việc học tập của người lớn.
 - Học tập là “học qua làm”. Họ thường dễ dàng nắm bắt vấn đề khi họ được tự mình giải quyết những tình huống cụ thể, nhất là những tình huống có thật, mang tính thời sự sẽ đặc biệt có hiệu quả với học viên người lớn.

3. Đánh giá

- 1) Những nguyên nhân nào gây nên rào cản trong học tập cho học viên trung tâm giáo dục thường xuyên?
- 2) Những nguyên nhân nào gây nên rào cản trong học tập cho học viên trung tâm học tập cộng đồng?

Nội dung 4

MỘT SỐ CÁCH PHÁT HIỆN VÀ BIỆN PHÁP KHẮC PHỤC RÀO CẢN TRONG HỌC TẬP CỦA HỌC VIÊN GIÁO DỤC THƯỜNG XUYÊN

Hoạt động 1: Tìm hiểu cách phát hiện rào cản trong học tập của học viên giáo dục thường xuyên.

1. Nhiệm vụ

- Đọc thông tin cơ bản.
- Nêu lên một số chỉ báo có thể xuất hiện rào cản trong học tập của học viên giáo dục thường xuyên.

2. Thông tin cơ bản

a. Một số chỉ báo có thể xuất hiện rào cản trong học tập

Việc chỉ ra các chỉ báo nhằm phát hiện các biểu hiện của rào cản trong học tập từ đó tìm ra cách phòng tránh hợp lý sẽ giúp ích rất lớn cho học viên. Hoạt động này sẽ cung cấp một số cách phát hiện các rào cản trong học tập ở học viên.

Có một số hoạt động có thể chỉ ra ở đó xuất hiện các biểu hiện của rào cản trong học tập của học viên. Những chỉ báo cụ thể có thể xuất hiện rào cản trong học tập rào cản trong học tập của học viên là:

- Chỉ báo về các hoạt động sinh lý.
- Chỉ báo về mặt nhận thức.
- Chỉ báo về mặt xúc cảm.
- Chỉ báo về mặt hành vi.
- Chỉ báo về kĩ năng.

b. Phân tích cụ thể về một số chỉ báo

- Chỉ báo về hoạt động sinh lý: Mệt mỏi, suy nhược cơ thể, đau đầu, toát mồ hôi, thay đổi đồng tử mắt, chỉ số huyết áp tăng, thời gian phản ứng chậm lại. Giọng nói có thể bị nhứ lại, tay chân có thể bị run, thay đổi nét mặt...
- Chỉ báo về mặt xúc cảm: Thường rơi vào trạng thái xúc cảm tiêu cực, stress ở mức độ cao, suy nghĩ tiêu cực, chán nản và thờ ơ với việc học hành...

- Chỉ báo về mặt nhận thức: Nhận thức lệch lạc vấn đề, nhận thức không rõ ràng về các nhiệm vụ học tập, nhận thức không đúng về năng lực bản thân, đánh giá chưa đúng về kiến thức học tập cũng như vai trò của môn học đối với bản thân và với xã hội. Không chịu thay đổi thói quen nhận thức cũ về vấn đề, không dám thay đổi và phá cách trong nhận thức...
- Chỉ báo về mặt hành vi: Có những hành vi bỏ mặc nhiệm vụ phải đối mặt hoặc quá căng thẳng, buông xuôi nhiệm vụ học tập, không cố gắng hết sức để hoàn thành các nhiệm vụ học tập, chống đối lại các yêu cầu của việc học. Nhiều khi có những hành vi hung tính, rút lui hoặc thỏa hiệp trước rào cản tâm lý gặp phải...
- Chỉ báo về mặt kĩ năng: Thiếu hoặc yếu kĩ năng thực hiện các thao tác, hành động học tập để vượt qua rào cản tâm lý, bế tắc trong việc thực hiện các hành động học tập để hoàn thành nhiệm vụ học tập, rối loạn trong sự phối hợp các động tác khi đối mặt với nhiệm vụ học tập...

Hoạt động 2: Tìm hiểu một số biện pháp khắc phục rào cản trong học tập của học viên giáo dục thường xuyên

1. Nhiệm vụ

- Đọc thông tin cơ bản.
- Phân tích các phương pháp phòng tránh rào cản trong học tập của học viên giáo dục thường xuyên.

2. Thông tin cơ bản

Để khắc phục được những rào cản/khó khăn trong học tập, học viên giáo dục thường xuyên cần:

a. Đối với người dạy

- Tăng cường thực hành, thông qua giải quyết các vấn đề, các tình huống có thật trong cuộc sống và sản xuất/công tác của người học, để người học tự phát hiện vấn đề, tự giải quyết vấn đề, tự rút ra kết luận.
- Đưa kiến thức mới được gắn với những hiểu biết, kinh nghiệm trước đây của người học.
- Tăng cường trao đổi, chia sẻ và học tập kinh nghiệm lẫn nhau giữa người học.
- Động viên, khen thưởng học viên kịp thời.

- Tôn trọng người học: Người học sẽ tự ái khi bị coi thường, bị ép buộc hoặc bị phê bình, nhất là trước mặt mọi người. Người học sẽ cảm thấy thoái mái tự tin và không còn sự e ngại hay xấu hổ khi mọi người thông cảm, cởi mở, tôn trọng lẫn nhau và có ý thức học hỏi và giúp đỡ nhau trong học tập.
- Nội dung học thiết thực: Nội dung học phải xuất phát từ nhu cầu của người học. Cần tập trung vào những gì mà “người học cần” hơn là những gì mà “giáo viên có”. Nội dung học tập phải do chính người học lựa chọn nhằm giải quyết những vấn đề hiện tại của chính họ, của cộng đồng họ, chứ không phải vấn đề do giáo viên đưa ra hoặc áp đặt.
- Phương pháp dạy học phù hợp: Phương pháp dạy học phải phù hợp với khả năng và tốc độ nhận thức của người học, phù hợp với điều kiện vừa học vừa làm của họ. Việc học của học viên giáo dục thường xuyên đòi hỏi tốc độ dạy học chậm hơn, cần có nhiều thời gian hơn cho ôn tập, luyện tập ngay trên lớp.
- Học gắn liền với hành: người học sẽ tiếp thu tốt hơn và có hiệu quả hơn khi học thông qua thực hành, qua hành động hơn là qua quan sát hoặc nghe thụ động. Vì vậy, phải chú ý tạo điều kiện cho người lớn được thực hành nhiều hơn, được vận dụng nhiều hơn những kiến thức đã học vào trong cuộc sống và sản xuất hiện tại của người học.
- Coi trọng vốn kinh nghiệm, hiểu biết đã có của người học: Người học giáo dục thường xuyên khác với học sinh phổ thông là đã có vốn hiểu biết, kinh nghiệm sống thực tế. Kinh nghiệm đối với học viên giáo dục thường xuyên là một cái gì đó khẳng định bản thân. Vì vậy, nếu kinh nghiệm của người học không được coi trọng hoặc bị lãng quên, thì họ cho rằng điều đó không chỉ phủ nhận kinh nghiệm của họ, mà còn phủ nhận chính họ. Vốn kinh nghiệm của người học là những tư liệu thực tế rất có giá trị, có tác dụng giúp quá trình nhận thức của người học nhanh hơn, dễ dàng hơn so với trẻ em. Mặt khác, kinh nghiệm, hiểu biết đã có thường tạo “tâm lí bảo thủ” / “cảm giác biết rồi”. Đây là một trong những cản trở tâm lí quan trọng đối với quá trình học tập và nhận thức của người học. Cảm giác này làm cho họ không muốn nghe, không muốn tiếp thu, không muốn đi sâu vào bản chất vấn đề. Người học không dễ chấp nhận những gì do người khác áp đặt khi bản thân chưa hiểu, khi chưa thấy cái sai, chưa chính xác, chưa đầy đủ trong nhận thức và kinh nghiệm trước đây của mình. Vì vậy, trong quá trình dạy học phải tạo điều kiện để người học nói ra được những suy nghĩ, kinh nghiệm trước đây

của mình. Có như vậy, giáo viên mới hiểu được họ, mới có thể trao đổi, góp ý cho họ được. Tuy nhiên, giáo viên cần phải hết sức khéo léo, tế nhị phân tích (thường thông qua ý kiến của nhóm, của lớp) để giúp họ thấy những hạn chế, sai lầm trong kinh nghiệm, quan niệm của mình để từ đó người học tự điều chỉnh, hoàn thiện hoặc thay đổi kinh nghiệm, quan niệm trước đây của mình.

b. Đối với người học

Từ phía bản thân học viên, cần được làm quen với một số phương pháp và kĩ thuật sau để phòng tránh rào cản trong học tập:

- Làm chủ cảm xúc bản thân:

Khi mất kiểm soát cảm xúc, học viên dễ đưa ra những quyết định sai lầm hoặc có hành vi lệch lạc. Điều đó có thể là nguyên nhân dẫn đến rào cản cho việc thực hiện các nhiệm vụ học tập. Vì vậy, học viên nên học cách làm chủ cảm xúc của mình:

- + Hiểu bản chất của cảm xúc là kết quả phản ứng của bạn trước môi trường xung quanh. Việc xảy đến không quan trọng bằng cách bạn tiếp nhận nó.
- + Chấp nhận cảm xúc tiêu cực: Đừng kìm nén chúng kéo chúng sẽ tàn phá bạn từ bên trong rồi bất ngờ “nổ tan xác” bạn. Khi chấp nhận, bạn tạo cho chúng lối thoát lành mạnh để tự tin đối đầu với chúng. Viết nhật kí, vận động thân thể, tâm tình với bạn bè, người thân sẽ giảm bớt tác hại của chúng.
- + Suy nghĩ trước khi hành động: Suy đi nghĩ lại trước khi làm gì đó dưới ảnh hưởng của cảm xúc. Hãy cân nhắc những hậu quả bạn có thể gặp trong tương lai gần. Học cách phân tích toàn bộ tình hình rồi hãy hành động.
- + Không dùng ngôn từ xỉ vả, chỉ trích. Chúng dễ khiến học viên phản ứng chống lại. Luôn học cách cư xử nhã nhặn, tránh quá đáng.
- + Thay đổi nếp suy nghĩ: Hãy lập trình lại cách phản ứng trong não với những tình huống cụ thể. Ví dụ, bạn hay trầm uất, suy sụp khi không đạt được mục tiêu. Bây giờ bạn hãy bắt đầu khiêu vũ, thậm chí nhảy căng lên, rồi tinh thần của bạn sẽ được vực dậy. Bạn sẽ thấy vấn đề chỉ là một thách thức không hơn.
- + Nuôi dưỡng cảm xúc tích cực: Chăm sóc bản thân, ăn uống điều độ, ngủ đủ, vệ sinh sạch sẽ, tập thể dục đều đặn, đặt mục tiêu thực tế, tập trung

vào điều bạn muốn và cần. Những điều này sẽ giúp bạn xây dựng hệ thống phòng thủ trước cảm xúc tiêu cực.

Bản năng con người vốn có đầy đủ cảm xúc tốt, xấu. Nếu là cảm xúc tích cực thì xu hướng sống của chúng ta lạc quan. Song nếu đó là cảm xúc tiêu cực, nếu không biết điều chỉnh để làm chủ nó, chúng ta sẽ bị nó huỷ hoại và cuộc sống của chúng ta trở nên u ám và mệt mỏi.

– Quản lý được căng thẳng của bản thân:

Việc đầu tiên là học viên phải biết nhận ra các dấu hiệu của stress: Các dấu hiệu của stress bao gồm những bất bình thường về thể chất, thần kinh và quan hệ xã hội. Cụ thể là thấy mình bị kiệt sức, bỗng nhiên thèm ăn hoặc bỏ ăn, đau đầu, khóc, mất ngủ hoặc là ngủ quên. Ngoài ra, việc tìm đến rượu, thuốc, hoặc những biểu hiện khó chịu khác cũng là những dấu hiệu của stress. Stress còn đi kèm với cảm giác bất an, giận dữ, hoặc sợ hãi.

Ứng phó với stress là khả năng giữ cân bằng khi xảy ra những tình huống, sự kiện đòi hỏi quá sức. Để đối phó với stress, cần chú ý những điều sau:

Quan sát: Hãy xem xung quanh bạn có điều gì mà bạn có thể thay đổi để xoay chuyển tình hình khó khăn.	Tìm cách thoát khỏi cảm giác khủng hoảng: Nghỉ ngơi, thư giãn, tặng cho bản thân một thời gian nghỉ ngắn mỗi ngày.
Đừng để tâm đến những việc lật vật: Việc nào thật sự quan trọng thì làm trước và gạt những việc linh tinh sang một bên.	Thay đổi cách bạn thường phản ứng, nhưng hãy thay đổi từ từ, và có chọn lọc, từng bước một. Tập trung giải quyết một khó khăn nào đó và thay đổi cách bạn phản ứng trước khó khăn đó.
Tránh những phản ứng thái quá: Tại sao lại phải “ghét” khi mà “một chút xúu không thích” là ổn rồi? Tại sao lại phải “lo cuống lên” khi mà “hơi lo một tẹo” là được? Tại sao phải “giận sôi người” khi mà “hơi giận một	Ngủ đủ giờ: Thiếu ngủ càng khiến bạn thêm stress.

<p><i>chút” đã đủ độ? Tại sao phải “đau khổ tốt cùng” khi mà bạn chỉ cần “buồn một tẹo”?</i></p>	
<p>Không được trốn tránh bằng rượu hay thuốc: Hai thứ này sẽ chẳng giúp được gì bạn mà sẽ làm cho tình trạng stress càng trở nên trầm trọng.</p>	<p>Học cách thư giãn: Xoa bóp và những bài tập thở thư giãn rất hữu dụng để kiểm soát stress. Những thư giãn như vậy giúp xoa bớt ưu phiền khỏi tâm trí của bạn.</p>
<p>Đặt những mục tiêu cụ thể cho bản thân: Cắt bớt khối lượng công việc và điều này có thể giúp bạn tránh được việc suốt ngày phải lo nghĩ quá nhiều.</p>	<p>Không nên làm cho bản thân mình “ngập đầu ngập cổ”: Bằng việc gánh nhận quá nhiều công việc cùng một lúc.</p>
<p>Thay đổi cách nhìn mọi việc: Học cách nhận định rằng bạn đang bị stress. Tự điều chỉnh trạng thái của mình</p>	<p>Hãy làm điều gì đó cho những người khác: Để giúp đầu óc bạn nghỉ ngơi một lát, không phải nghĩ liên tục về những phiền muộn của mình</p>
<p>Chữa stress bằng hoạt động thể chất: Như đi bộ, học đánh tennis hay thử làm vườn.</p>	<p>Chiến lược “dạ dày”: Điều mấu chốt của stress là “<i>Chẳng qua, tôi tự phiền muộn chính bản thân mình</i>”.</p>
<p>Lấy độc trị độc: Nếu bạn không tránh được stress, không thoát hẳn được stress thì sử dụng stress theo một hướng tích cực. Hãy tự hỏi bạn sẽ đối phó như thế nào với stress, thay vì luôn dằn vặt mọi chuyện sẽ trở nên tồi tệ như thế nào. Stress làm tăng trí nhớ, khi stress trong thời gian ngắn và không quá nghiêm trọng. Stress khiến cơ thể sản sinh ra nhiều glucose lên não, tạo thêm nhiều năng lượng cho các nơ ron. Điều này giúp sự phát triển trí nhớ và phục hồi trí nhớ. Mặt khác, nếu stress kéo dài thì nó lại có thể cản trở việc vận chuyển glucose và từ đó làm giảm trí nhớ.</p>	

- Giảm mức độ cao của stress để có một sức khoẻ tốt:
Muốn có sức khoẻ tốt để học tập, làm việc, trước hết ta lưu ý đến phương pháp làm việc, học tập, ôn tập, nghỉ ngơi, thư giãn hợp lí. Học viên cần tránh hiện tượng học dồn, thi mới học, học đêm ngủ ngày. Trí não của con người chỉ có thể hoạt động hiệu quả trong vòng 45 phút đến 1 giờ, sau đó cần được nghỉ ngơi, giải lao hoặc làm những công việc chân tay từ 15 – 20 phút sau đó mới hoạt động trí não trở lại. Những người học theo kiểu “Nước đến chân mới nhảy” rất dễ bị stress do tâm lí, sợ không học kịp, thiếu an tâm. Tình trạng bị stress như thế sẽ dẫn đến làm giảm trí nhớ, thậm chí đầu óc có thể rơi vào tình trạng “trống rỗng”.
- Chăm sóc đến chế độ ăn đầy đủ và cân bằng dưỡng chất. Chú ý dùng đủ các thực phẩm như sữa, trứng, thịt, cá, rau, quả, đặc biệt nên dùng thêm các loại dầu thực phẩm như dầu đậu nành, dầu mè. Các loại thực phẩm đó chứa nhiều dưỡng chất cần cho hoạt động trí não, hỗ trợ cho trí nhớ. Cần có kế hoạch phân chia thời gian biểu học tập, lao động, nghỉ ngơi hợp lí.
- Cà phê, trà có chứa cafein là chất có tác dụng kích thích hệ thần kinh trung ương làm cho tỉnh táo, chóng lại cơn buồn ngủ nên uống vào ban ngày, đặc biệt là vào buổi sáng. Tuy nhiên, không nên lạm dụng đồ uống này. Buồn ngủ là dấu hiệu báo cho cơ thể đã mệt mỏi, cần sự nghỉ ngơi để có thể lấy lại sự cân bằng. Nếu dùng chất kích thích vào lúc này là bắt cơ thể làm việc quá sức của mình. Sau giai đoạn dùng chất kích thích, cơ thể sẽ mệt mỏi không còn sức tập trung chú ý để có thể ghi nhớ do vậy mà hiệu quả làm việc sẽ không cao.
- Một số biện pháp làm giảm stress:
 - + Ngâm tắm: Nước có tác dụng xoa dịu các cơ và khớp xương bị đau mỏi. Tắm giúp các tế bào được phục hồi, chất độc được đưa ra ngoài cơ thể nhanh hơn. Trong khi tắm nên giảm các yếu tố gây kích thích thị giác như các loại khăn tắm màu sặc sỡ. Hãy bật chương trình nhạc nhẹ, chương trình nhạc ghi ta cổ điển hay một loại nhạc nhẹ mà mình yêu thích cũng có tác dụng đẩy lùi stress...
 - + Hát: Hát sẽ kích thích hoạt động cơ hoành, các cơ cổ. Nhờ cơ hoành trung tâm thần kinh sinh dưỡng thuộc vùng bụng được phục hồi. Hát còn cung cấp thêm ôxi cho cơ thể, là cơ hội để cho mỗi người bộc lộ cảm xúc.

- + Chơi đùa với thú nuôi: Thú nuôi rất có ích cho việc giải toả những stress cho con người. Người ta có thể tâm sự những buồn vui với vật nuôi trong nhà. Cho dù vật nuôi trong nhà không biết nói nhưng chúng có thể đáp ứng, chia sẻ những cảm xúc vui buồn của con người.
- + Thư giãn bằng các câu chuyện hài, sau mỗi công việc căng thẳng cần có khoảng thời gian nghỉ ngơi thư giãn với tất cả những loại hình mà mình thích nhất.
- + Cười: Nụ cười sáng khoái không chỉ mang lại cho bạn sự vui vẻ, thoải mái mà khi cười cơ thể tiết ra chất Morphine tự nhiên, tạo ra khả năng chống stress rất hiệu quả.
- + Thương thức nghệ thuật: Ngắm nhìn một bức tranh, nghe một bản nhạc mà mình yêu thích...
- + Massage: Mỗi ngày có 30 phút để làm việc này sẽ làm cho hiện tượng cơ giảm đi một cách rõ rệt. Massage có thể giúp cho việc lưu thông máu được tốt hơn, xoa dịu các khớp xương bị đau...
- + Tập thể dục buổi sáng, bách bộ: Việc này giúp bạn lưu thông khí huyết, hít thở không khí trong lành, tinh thần...
- + Thiền – Yoga: Là một môn tập luyện cho tinh thần và cơ thể con người rất tích cực hữu hiệu. Yoga giúp con người có thể tự điều chỉnh nhịp điệu tự nhiên, kết hợp hài hoà giữa tinh thần và thể xác, tránh được những căng thẳng trong cuộc sống thường nhật... Yoga giúp tăng cường sự hoạt động có hiệu quả của hệ tuần hoàn máu và tim mạch, cơ thể có khả năng chịu đựng bền bỉ, giúp cho các khớp trong cơ thể có độ đàn hồi, dẻo dai, ngăn ngừa bệnh loãng xương, chống được bệnh mất ngủ, lo lắng, buồn phiền, giúp cho con người có nhịp thở đúng kĩ thuật. Yoga giúp con người làm việc tập trung, biết liên kết giữa nhịp thở với từng động tác di chuyển, bình tĩnh, thư thái, hài hoà...

Hoạt động 3: Tìm hiểu một số phương pháp trợ giúp học viên giáo dục thường xuyên khắc phục rào cản trong học tập.

1. Nhiệm vụ

- Đọc thông tin cơ bản.
- Nêu lên một số phương pháp trợ giúp khắc phục rào cản trong học tập của học viên giáo dục thường xuyên.

2. Thông tin cơ bản

Ngoài những biện pháp khắc phục rào cản học tập cho học viên giáo dục thường xuyên từ phía người dạy cũng như bản thân người học thì còn có những trợ giúp từ bên ngoài, giúp học viên giáo dục thường xuyên có thể hạn chế được các rào cản tâm lý trong học tập.

a. Sự trợ giúp từ tham vấn tâm lý học đường

* Sự trợ giúp từ hình thức tham vấn tâm lý học đường ngày nay đang trở nên kịp thời và tích cực trong việc hỗ trợ học viên đối mặt, ứng phó, phát hiện và phòng tránh các rào cản tâm lý trong hoạt động học tập. Một mặt đây là hình thức gần gũi và thiết thực với đời sống học đường, mặt khác thông qua đó học viên có thể nhận được sự trợ giúp một cách chuyên nghiệp từ những người được đào tạo, có chuyên môn về tâm lý học đường. Thông qua các chương trình tham vấn học đường tại phòng tâm lý học đường (nếu có tại trường) hoặc tham vấn tâm lý trên lớp học viên có thể được hỗ trợ và từ đó có thể tìm ra phương pháp phòng tránh tốt nhất cho các rào cản trong học tập.

* Những rào cản/khó khăn tâm lý trong học tập bao gồm:

– Khó khăn trong hoạt động học tập về việc:

- + Xác định mục đích, động cơ học tập.
- + Hiểu và thực hiện đúng nội quy, yêu cầu trong học tập.
- + Xác định điểm mạnh, điểm yếu trong cách học của mình.
- + Lập kế hoạch định hướng cho quá trình học tập.
- + Thích ứng với phương pháp, nội dung giảng dạy và học tập mới.
- + Sắp xếp, phân phối thời gian học tập hợp lý.
- + Tìm kiếm và xử lý nguồn thông tin cho bài học.
- + Chuẩn bị bài trước khi lên lớp.
- + Tập trung chú ý trong học tập.
- + Phối hợp giữa quan sát, nghe và ghi chép bài học.
- + Ghi nhớ nội dung bài học.
- + Phát biểu xây dựng bài.
- + Tham gia vào các hoạt động học tập, hoạt động ngoại khóa.
- + Hợp tác nhóm khi học nhóm.

- + Ứng dụng công nghệ thông tin khi học tập.
- + Vận dụng tri thức học tập vào việc giải quyết các bài tập và vào thực tiễn.
- + Tự kiểm tra, đánh giá quá trình học tập của bản thân.
- Khó khăn trong việc ứng xử với thầy/cô giáo:
 - + Giao tiếp với thầy, cô (trạng thái tâm lí khi giao tiếp).
 - + Sử dụng các phương tiện giao tiếp.
 - + Tạo dựng mối quan hệ với thầy, cô.
 - + Ứng xử phù hợp với vị trí, vai trò của mình.
- Khó khăn trong việc ứng xử với bạn bè, người xung quanh:
 - + Làm chủ bản thân khi giao tiếp.
 - + Hoà đồng, thân thiện.
 - + Giúp đỡ bạn bè, người xung quanh cho đúng cách.
 - + Khẳng định vị trí trong nhóm.
 - + Sử dụng các phương tiện giao tiếp.
 - + Tạo hứng thú khi nói chuyện với bạn bè/người xung quanh.
 - + Tạo thiện cảm từ bạn bè/người xung quanh.
 - + Cư xử phù hợp.
 - + Tôn trọng, tin tưởng khi giao tiếp với bạn bè/người xung quanh...
 - + Trung thành với bạn bè.
 - + Sẵn sàng chia sẻ khó khăn với bạn bè/người xung quanh.
 - + Đồng cảm với bạn bè/người xung quanh.
 - + Giữ mối quan hệ đúng mực với người khác giới.
 - + Biểu lộ tình cảm với người khác giới.
 - + Quan tâm đến bạn khác giới.
 - + Cân đối giữa chuyện tình bạn khác giới và học tập.
 - + Xây dựng tình bạn khác giới đúng mực.
- Khó khăn trong việc ứng xử với các thành viên trong gia đình:
 - + Đáp ứng yêu cầu, kì vọng của bố mẹ.
 - + Vui vẻ, hoà đồng với mọi người trong gia đình.
 - + Cư xử phù hợp với vị trí của mình.

- + Quan tâm, chăm sóc đến mọi người.
- + Có trách nhiệm với mọi người trong gia đình.
- Khó khăn trong vấn đề hướng nghiệp:
- + Thông tin về các nghề trong xã hội.
- + Thông tin về thị trường lao động.
- + Đánh giá được năng lực, hứng thú, tính cách của bản thân.
- + Kiểm tra sự phù hợp những đặc điểm của bản thân với yêu cầu của nghề.

b. Sự tư vấn, trợ giúp từ những người khác

Bên cạnh việc nhờ sự trợ giúp từ hình thức tham vấn học đường, để ứng phó hoặc phòng tránh những rào cản tâm lí ảnh hưởng đến học tập, học viên có thể nhờ sự tư vấn và trợ giúp của những người khác như thầy cô giáo, cha mẹ, bạn bè hoặc những người có uy tín với bản thân. Thông qua đó, bản thân học viên có thể nhận được những lời khuyên hữu ích cho vấn đề và rào cản tâm lí mà mình đang phải đối mặt để từ đó tìm ra cách ứng phó cũng như phòng tránh hợp lí với bản thân.

3. Đánh giá

- 1) Nêu một số cách phát hiện các rào cản trong học tập của học viên giáo dục thường xuyên.
- 2) Phân tích những phương pháp trợ giúp học viên giáo dục thường xuyên phòng tránh rào cản trong học tập.
- 3) Thực hành tư vấn, hỗ trợ một tình huống học viên gặp rào cản trong học tập.



D. TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thanh Bình, *Một số trở ngại trong giao tiếp với học sinh khi thực tập tốt nghiệp* – Luận án Phó tiến sĩ khoa Sư phạm Tâm lí, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, 1996.
2. Phạm Thanh Bình, *Stress trong học tập của học sinh THPT*, Luận văn thạc sĩ Tâm lí học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, 2005.
3. E.P. Tônkônôga, *Ban Nghiên cứu Cái cách giáo dục bổ túc (dịch), Dạy học trong trường buổi tối (Tập II)*.
4. Iu.N. Kuliutkin, *Tâm lí dạy học người lớn*, Bản dịch của Nhà xuất bản Giáo dục, 1985.
5. Nguyễn Thị Mai Hà, *Tìm hiểu nhu cầu học tập của lao động nữ nông nghiệp tỉnh Ninh Bình*, Báo cáo tổng kết đề tài, Mã số: V2007– 15.
6. Lê Văn Hồng – PGS.TS. Lê Ngọc Lan, *Tâm lí học lứa tuổi và tâm lí học sư phạm*, Nhà xuất bản Giáo dục, 1998.
7. Nguyễn Mai Phương, *Tìm hiểu khó khăn trong hoạt động học tập của sinh viên năm thứ nhất Đại học Sư phạm Hà Nội*, Luận văn thạc sĩ tâm lí học, 2004.
8. Ngô Nhật Quang, *Một số đặc điểm của học viên và một số vấn đề giảng dạy bổ túc văn hoá*, NXB Giáo dục, Hà Nội, 1975.
9. Nguyễn Thanh Sơn, *Những khó khăn của học sinh miền núi khi học tác phẩm văn học cổ điển Việt Nam*. Tạp chí, Nghiên cứu Giáo dục số 4/1998.
10. Nguyễn Quang Uẩn (Chủ biên) – Trần Hữu Luyến – Trần Quốc Thành, *Tâm lí học đại cương*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội, 2002.
11. Viện nghiên cứu các trường hàm thụ và buổi tối (thuộc Viện Hàn lâm Khoa học sư phạm Liên Xô), *Những đặc điểm lĩnh hội tri thức của học viên trường buổi tối*, Ty Giáo dục Hà – Nam – Ninh, 1976.