

Phát triển năng lực điều chỉnh cảm xúc cho trẻ 5-6 tuổi qua trải nghiệm

Nguyễn Thị Vui*

*ThS. Trường Đại học Tân Trào

Received: 29/9/2024; Accepted: 4/10/2024; Published: 10/10/2024

Abstract: Developing the ability to regulate emotions for 5-6 year old children is an important and necessary task. Regulating emotions helps children clearly know whether their emotional state is positive or negative, thereby being able to calm down, self-regulate their emotions and actions in a positive direction; reduce conflicts and stress with others and build and maintain good relationships, and at the same time be calm to come up with appropriate ways to solve work; help children adapt and easily enter life, adapt to the development of modern society in the era of technology 4.0. In this article, the author analyzes in depth: some concepts of the research problem, characteristics of experiential education for preschool children and the role of experience in developing the ability to regulate emotions for 5-6 year old children. This is an important basis for further research, aiming to provide effective educational solutions in developing the ability to regulate.

Keywords: Competency, 5-6 years old, experience, emotional regulation, Competency emotional regulation.

1. Đặt vấn đề

Giáo dục (GD) hiện nay tập trung vào việc phát triển các năng lực của thế kỉ XXI, trong đó có năng lực cảm xúc xã hội (CXXH). Năng lực CXXH được khẳng định là yếu tố quan trọng trong sự phát triển con người, đóng vai trò nền tảng cho sự phát triển toàn diện của trẻ và là cơ sở cho việc học các kỹ năng khác. Một trong những năng lực CXXH quan trọng là năng lực điều chỉnh cảm xúc, đây là năng lực trọng tâm mà giáo dục thế kỉ XXI đặc biệt chú trọng phát triển. Vì vậy, việc phát triển năng lực CXXH cho trẻ 5-6 tuổi, là điều cần thiết để giúp phát triển toàn diện về nhân cách.

Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng: Những cá nhân thành thạo các năng lực CXXH sẽ có sức khỏe và hiệu quả học tập tốt hơn, mức độ hoàn thành công việc cao hơn, họ sẽ thành công hơn trong sự nghiệp và trở thành một người trưởng thành thành [1]-[3]. Nếu trẻ có năng lực CXXH phát triển phù hợp với lứa tuổi, các em thường thành công hơn trong việc điều chỉnh bản thân để phù hợp với môi trường trường học, kết bạn và đạt điểm cao hơn những đứa trẻ có sự phát triển chậm trong năng lực CXXH [4]. Như vậy, các năng lực CXXH cần được hình thành từ sớm và đóng vai trò đặc biệt quan trọng. Năng lực này không dễ dàng hình thành tự nhiên mà cần phải có các kỹ thuật và biện pháp GD cụ thể. Trong những năm gần đây đã có một số công trình nghiên cứu về vấn đề năng lực CXXH

trong đó có năng lực Điều chỉnh cảm xúc (ĐCCX). Nghiên cứu của Vygotsky (1978) đã khẳng định: trẻ em chỉ có thể học được các KN cảm xúc thông qua trải nghiệm [5]. Đặc biệt, kỹ năng ĐCCX chỉ có thể được phát triển hiệu quả thông qua trải nghiệm, đây là con đường quan trọng để giáo dục KN này cho trẻ.

Bài viết này trình bày một số khái niệm liên quan đến vấn đề nghiên cứu, đặc điểm của GD qua hoạt động trải nghiệm cho trẻ mầm non và vai trò của trải nghiệm trong việc phát triển năng lực ĐCCX cho trẻ 5-6 tuổi. Qua đó sẽ có được cái nhìn sâu hơn về vấn đề này và định hướng cho các nghiên cứu tiếp theo.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Để thực hiện nội dung này, tác giả đã sử dụng phương pháp (PP) tổng hợp – phân tích tài liệu. Tài liệu nghiên cứu bao gồm các bài báo khoa học, sách, giáo trình có liên quan đến phát triển năng lực ĐCCX cho trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi qua trải nghiệm. Từ khóa chúng tôi tìm kiếm gồm: “Năng lực”; “Năng lực điều chỉnh cảm xúc”, “Năng lực điều chỉnh cảm xúc của trẻ mẫu giáo”, “trẻ 5-6 tuổi”, “trải nghiệm”, “qua trải nghiệm”. Bên cạnh đó, chúng tôi lựa chọn tìm kiếm nâng cao trên “Google Scholar”, “Researchgate” để thu thập dữ liệu liên quan đến vấn đề nghiên cứu.

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Một số khái niệm cơ bản

Khái niệm “Năng lực”: Năng lực là một tập hợp

thống nhất các kiến thức, KN và thái độ cho phép thực hiện thành công một hoạt động hay một tập hợp hoạt động như một nhiệm vụ hay một công [6]. Năng lực là thuộc tính cá nhân cho phép cá nhân thực hiện thành công các hoạt động nhất định, đạt kết quả mong muốn trong điều kiện cụ thể “tổ hợp những hành động vật chất và tinh thần tương ứng với dạng hoạt động nhất định dựa vào những thuộc tính cá nhân (sinh học, tâm lí và giá trị xã hội) được thực hiện tự giác và dẫn đến kết quả phù hợp với trình độ thực tế của hoạt động [7], [8].

Khái niệm “Điều chỉnh cảm xúc”: Thompson (1994) cho rằng, điều chỉnh cảm xúc là quản lý những thay đổi về cường độ, chất lượng và thời gian của những trải nghiệm cảm xúc xảy ra trong quá trình đạt được mục tiêu [9].

Khái niệm “Trải nghiệm”: Trải nghiệm là sự trải qua và chiêm nghiệm một quá trình [10]; đây là quá trình cá nhân được tham dự, tương tác trực tiếp, được chiêm nghiệm, tự tích lũy kiến thức, KN, thái độ tạo thành kinh nghiệm riêng của bản thân [11].

Như vậy, theo tác giả, năng lực ĐCCX của trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi qua trải nghiệm là khả năng nhận biết, hiểu và quản lý cảm xúc của bản thân một cách hiệu quả, phù hợp với hoàn cảnh. Thông qua các trải nghiệm thực tế có hướng dẫn, trẻ học cách kiểm soát và biểu đạt cảm xúc tích cực, đồng thời phát triển các KN xã hội cần thiết.

2.2.2. Đặc điểm của GD qua trải nghiệm cho trẻ mầm non

Học tập qua trải nghiệm (experiential learning), cách học thông qua làm, là quá trình tạo ra tri thức mới trên cơ sở trải nghiệm thực tế, dựa trên những đánh giá, phân tích trên những kinh nghiệm, kiến thức sẵn có [12]. Trải nghiệm cụ thể và ngay lập tức cho phép phản ánh những kinh nghiệm mới dưới những góc độ khác nhau. Từ những quan sát cụ thể để hình thành khái niệm mới dưới những góc độ khác nhau [13]. Từ những quan sát cụ thể để hình thành khái niệm, tổng quát rồi sử dụng những khái niệm đó vào hành động. Những thử nghiệm tích cực giúp kiểm tra những kinh nghiệm bằng những tình huống mới và phức tạp hơn tạo ra trải nghiệm cụ thể khác, nhưng ở một cấp độ phức tạp hơn trước.

Hoạt động trải nghiệm “do GV định hướng, thiết kế và hướng dẫn thực hiện tạo cơ hội cho HS tiếp cận thực tế, thể nghiệm các cảm xúc tích cực; khai thác những kinh nghiệm đã có và huy động tổng hợp kiến thức, KN... để giải quyết nhiệm vụ được giao... qua đó chuyển hóa kinh nghiệm đã qua thành tri thức mới,

KN mới, góp phần phát huy tiềm năng sáng tạo và khả năng thích ứng với cuộc sống...” [14].

- GD qua trải nghiệm cho trẻ mầm non có sự phối hợp giữa GV và trẻ, trong đó trẻ là chủ thể hoạt động còn GV là thang đỡ, điểm tựa giúp trẻ tự giác, chủ động lĩnh hội kiến thức, phát triển KN, thái độ tích cực với đối tượng nhận thức.

- Tham gia hoạt động trải nghiệm, trẻ linh hoạt sử dụng kinh nghiệm đã có để giải quyết các tình huống có vấn đề trong thực tiễn, nhờ có kiến thức, KN, thái độ của trẻ phát triển theo quy luật “đồng hóa” và “điều ứng” [15] giúp kinh nghiệm của trẻ trở nên chính xác và phù hợp hơn, có thể vận dụng để xử lí các tình huống trong thực tiễn linh hoạt hơn.

- GD qua trải nghiệm tạo cơ hội cho trẻ tiếp xúc các sự vật, hiện tượng bằng các giác quan; tạo cơ hội cho trẻ giao tiếp, tương tác với mọi người xung quanh giúp trẻ hình thành biểu tượng trọn vẹn hơn về sự vật, hiện tượng đồng thời phát triển KN lựa chọn hoạt động, lập kế hoạch và thực hiện hoạt động để thỏa mãn nhu cầu vận động, nhu cầu nhận thức của trẻ.

- GD qua trải nghiệm tạo cơ hội cho trẻ thể hiện tối đa các năng lực cá nhân.

- GD qua trải nghiệm cũng giúp GV phối kết hợp nhiều lực lượng GD. Sự phối hợp đó vừa góp phần làm tăng tính hấp dẫn, đa dạng, hiệu quả của hoạt động GD vừa nâng cao chất lượng xã hội hóa GD [16].

2.2.3. Vai trò của trải nghiệm trong việc phát triển năng lực ĐCCX cho trẻ 5-6 tuổi

Trải nghiệm đóng vai trò vô cùng quan trọng trong việc phát triển kỹ năng ĐCCX ở trẻ mẫu giáo. Thông qua các hoạt động trải nghiệm, trẻ em không chỉ học cách nhận biết và hiểu các cảm xúc khác nhau mà còn phát triển khả năng điều chỉnh và kiểm soát những cảm xúc một cách hiệu quả.

* Giúp trẻ nhận biết cảm xúc:

Trải nghiệm thực tế giúp trẻ em tiếp xúc với nhiều tình huống và cảm xúc khác nhau. Khi tham gia vào các hoạt động vui chơi, trẻ có thể học cách nhận biết các trạng thái cảm xúc như vui, buồn, tức giận, và lo lắng. Việc này giúp trẻ phát triển nhận thức về cảm xúc của bản thân và của người khác.

* Phát triển khả năng tự điều chỉnh:

Thông qua trải nghiệm, trẻ học cách quản lý và ĐCCX của mình trong các tình huống cụ thể. Ví dụ, khi tham gia vào trò chơi nhập vai hoặc mô phỏng tình huống, trẻ có thể học cách kiểm soát sự tức giận, giảm thiểu căng thẳng, hoặc thể hiện sự kiên nhẫn. Đây là những KN quan trọng giúp trẻ hòa nhập tốt hơn vào môi trường xã hội.

* Tăng cường khả năng ứng phó với căng thẳng:

Các hoạt động trải nghiệm như thiền chánh niệm hoặc yoga giúp trẻ học cách bình tĩnh và thư giãn trong những tình huống căng thẳng. Trải nghiệm này không chỉ giúp trẻ phát triển kỹ năng ĐCCX mà còn cải thiện sức khỏe tinh thần và thể chất.

* Khuyến khích sự tự tin và độc lập:

Khi trẻ tham gia vào các hoạt động trải nghiệm như học tập ngoài trời, tham gia các trò chơi xã hội hoặc thủ công, trẻ sẽ dần phát triển sự tự tin và tính độc lập. Khả năng ĐCCX trong những tình huống mới và khó khăn cũng được cải thiện, giúp trẻ trở nên mạnh mẽ và kiên cường hơn.

* Xây dựng KN xã hội:

Trải nghiệm trong môi trường xã hội giúp trẻ học cách tương tác và điều chỉnh cảm xúc khi giao tiếp với người khác. Qua các hoạt động nhóm, trẻ phát triển KN hợp tác, chia sẻ, và đồng cảm, từ đó xây dựng các mối quan hệ xã hội lành mạnh và bền vững.

Tóm lại, trải nghiệm là một công cụ giáo dục mạnh mẽ, hỗ trợ sự phát triển toàn diện của trẻ mẫu giáo, đặc biệt là trong việc ĐCCX. Qua trải nghiệm, trẻ không chỉ học cách nhận biết và ĐCCX của mình mà còn chuẩn bị sẵn sàng cho những thách thức trong cuộc sống tương lai.

2.2.4. Các loại hình trải nghiệm hỗ trợ phát triển năng lực điều chỉnh cảm xúc ở trẻ 5-6 tuổi

Trải nghiệm thông qua trò chơi: Các trò chơi nhập vai, trò chơi tưởng tượng, trò chơi đồng đội giúp trẻ thực hành cách đối mặt và kiểm soát cảm xúc.

Trải nghiệm qua tình huống xã hội: Các hoạt động giao tiếp xã hội, xung đột nhóm, và các tình huống đời thường giúp trẻ hiểu và ĐCCX trong mối quan hệ với bạn bè và người lớn.

Trải nghiệm sáng tạo: Các hoạt động nghệ thuật như vẽ tranh, diễn kịch, ca hát giúp trẻ biểu đạt và làm dịu cảm xúc thông qua các phương tiện sáng tạo.

Trải nghiệm từ tự nhiên: Hoạt động ngoài trời, khám phá thiên nhiên giúp trẻ học cách tự ĐCCX trước những thách thức và khám phá mới.

Mỗi loại hình trải nghiệm đều đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển năng lực điều chỉnh cảm xúc cho trẻ 5-6 tuổi. Từ việc học cách kiểm soát cảm xúc qua trò chơi, đến hiểu cảm xúc trong mối quan hệ xã hội, từ biểu đạt cảm xúc qua nghệ thuật đến học cách tự ĐCCX trong thiên nhiên, mỗi PP đều giúp trẻ phát triển KN cảm xúc một cách toàn diện.

3. Kết luận

Năng lực ĐCCX giúp trẻ phát triển KN xã hội và học tập hiệu quả. Phát triển năng lực ĐCCX cho trẻ 5-6 tuổi qua trải nghiệm là một nhiệm vụ quan trọng

và cần thiết. Việc nghiên cứu và làm rõ các cơ sở lý luận về phát triển năng lực này không chỉ giúp chúng ta hiểu rõ hơn về cách trẻ em học cách kiểm soát và biểu đạt cảm xúc của mình, mà còn định hướng cho các PP giáo dục hiệu quả hơn. Nhờ đó, chúng ta có thể xây dựng môi trường GD phù hợp, hỗ trợ trẻ phát triển toàn diện về mặt cảm xúc và xã hội.

Lời cảm ơn: Tác giả cảm ơn sự hỗ trợ của Trường Đại học Tân Trào - Tuyên Quang, Việt Nam
Tài liệu tham khảo

1. Guerra NG & Bradshaw CP, (2008). *Linking the prevention of problem behaviors and positive youth development: Core competencies for positive youth development and risk prevention. New Directions for Child and Adolescent Development, 2008(122), 1-17.* <https://doi.org/10.1002/cd.225>.

2. Durlak JA, Weissberg RP, Dymnicki AB, Taylor RD & Schellinger KB, (2011). *The impact of enhancing students' social and emotional learning: A metaanalysis of school - based universal interventions. Child Development, 82, 405-432.*

3. Domitrovich C, Durlak J, Staley K & Weissberg R, (2017). *Social-emotional competence: An essential factor for promoting positive adjustment and reducing risk in school children. Child Development, 88 (2), 408-416.*

4. Denham SA, (2006). *Social-emotional competence as support for school readiness: What is it and how do we assess it? Early Education and Development, Special Issue: Measurement of School Readiness. 2006;17:57-89. doi: 10.1207/s15566935eed1701_4*

5. Vygotsky LS, (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes. Cambridge, MA: Harvard University Press.*

6. Bộ GD-ĐT (2012). *Hướng dẫn tổ chức giáo dục nghề nghiệp.* NXBGDVN. Hà Nội

7. ĐT Hưng, (2012). *Năng lực và giáo dục theo tiếp cận năng lực.* Tạp chí Quản lý giáo dục, 43, 18-26. Hà Nội

8. PM Hạc (2013). *Từ điển Bách khoa Tâm lý học - Giáo dục học Việt Nam.* NXB GDVN. Hà Nội

9. Thompson RA, (1994). *Emotion regulation: A theme in search of definition. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59(2-3), 25-52. doi:10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x*

10. H Phê (2012). *Từ điển tiếng Việt.* NXB Từ điển Bách khoa. Hà Nội

11. HT Phương, (chủ biên) (2018). *Tổ chức hoạt động giáo dục theo hướng trải nghiệm cho trẻ ở trường mầm non.* NXB ĐHSP. Hà Nội