

Rèn luyện kỹ năng quản lý cảm xúc cho sinh viên ngành Giáo dục mầm non đáp ứng yêu cầu đổi mới Chương trình Giáo dục mầm non

Lê Thị Phương Dung*

*ThS. Trường Cao đẳng Sư phạm Nghệ An

Received: 12/11/2024; Accepted: 20/11/2024; Published: 28/11/2024

Abstract: Emotion management skills are the ability to recognize and regulate emotions in oneself and in communication and working situations with others. Includes the ability to be aware of your emotions, know how to express and regulate emotions appropriately, and gain a deeper understanding of the impact of those emotions on yourself and others. For preschool education, educational activities are more special than other educational levels. Teachers' ability to be self-aware and regulate their emotions is an important factor in creating a learning environment. Active and safe exercise for children.

Keywords: Emotion management skills; Students, preschool education.

1. Đặt vấn đề

Kỹ năng quản lý cảm xúc (KN QLCX) đóng vai trò không thể thiếu trong ngành Giáo dục Mầm non (GDMN). Giáo viên mầm non (GVMN) không chỉ là người chăm sóc mà còn là người hướng dẫn về cảm xúc, giúp trẻ nhận biết và đặt tên cho cảm xúc của mình, từ đó phát triển khả năng thấu cảm và giao tiếp hiệu quả.

Rèn luyện KN QLCX cho sinh viên (SV) ngành GDMN rất quan trọng. Bởi vì SV ngành GDMN, trong tương lai sẽ trở thành những GVMN, cần được trang bị đầy đủ các KN cần thiết để QLCX của bản thân và của trẻ, đặc biệt là trong bối cảnh chương trình GDMN mới đang được triển khai rộng rãi.

Chương trình GDMN mới đặt ra yêu cầu cao hơn về mặt chất lượng đào tạo GV, trong đó có việc nhấn mạnh vào việc phát triển KN sống và KN xã hội cho trẻ. Điều này đồng nghĩa với việc GVMN tương lai cần phải có khả năng QLCX hiệu quả để có thể tạo ra một môi trường học tập lành mạnh, nơi trẻ có thể học hỏi và phát triển toàn diện.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Một số vấn đề lý luận về quản lý cảm xúc và KN quản lý cảm xúc

* Định nghĩa cảm xúc

Cảm xúc, một khái niệm phức tạp và đa dạng, đã được nhiều nhà tâm lý học nghiên cứu và định nghĩa. Cảm xúc thường được hiểu là trạng thái trải nghiệm tích cực hoặc tiêu cực liên quan đến các hoạt động sinh lý và tâm lý, tạo ra những thay đổi về sinh lý, hành vi và suy nghĩ. Theo từ điển Tâm lý học của Vũ Dũng “cảm xúc là sự phản ánh tâm lý về mặt ý nghĩa sống động của các hiện tượng và hoàn cảnh, tức mối

quan hệ giữa các thuộc tính khách quan của chúng với nhu cầu của cơ thể, dưới hình thức rung động trực tiếp”. Các tác giả Nguyễn Quang Uẩn, Nguyễn Xuân Thức đều có chung quan điểm về cảm xúc “là những thái độ thể hiện rung cảm của con người đối với sự vật, hiện tượng của hiện thực, phản ánh ý nghĩa của chúng trong mối liên hệ với nhu cầu, động cơ của con người.”

Từ các hướng tiếp cận khác nhau, cảm xúc được định nghĩa là một mô hình phản ứng phức tạp, bao gồm các yếu tố trải nghiệm, hành vi và sinh lý, thông qua đó một cá nhân cố gắng đối phó với một vấn đề hoặc sự kiện có ý nghĩa cá nhân.

* **Cấu trúc của cảm xúc:** Cấu trúc của cảm xúc bao gồm ba thành phần chính: trải nghiệm chủ quan, phản ứng sinh lý và phản ứng hành vi. Trải nghiệm chủ quan là cách chúng ta cảm nhận và diễn giải các sự kiện, dựa trên kinh nghiệm cá nhân và quan điểm của mỗi người. Phản ứng sinh lý liên quan đến những thay đổi trong cơ thể như nhịp tim, huyết áp, hoặc mức độ hoạt động của hệ thống thần kinh tự chủ. Phản ứng hành vi là cách chúng ta biểu hiện cảm xúc ra bên ngoài, thông qua biểu cảm khuôn mặt, ngôn ngữ cơ thể, hoặc giọng điệu.

* **Quản lý cảm xúc:** Quản lý cảm xúc, theo các nhà tâm lý học trên thế giới và tại Việt Nam, được hiểu là khả năng nhận biết, hiểu và điều chỉnh cảm xúc của bản thân và người khác để phục vụ mục tiêu tích cực. Nó bao gồm việc nhận diện cảm xúc chính xác, hiểu nguyên nhân và hậu quả của chúng, cũng như phát triển KN để điều chỉnh cảm xúc sao cho phù hợp với từng tình huống cụ thể.

* **KN quản lý cảm xúc:** KN QLCX là khả năng

nhận biết, điều chỉnh các cảm xúc trong bản thân và trong các tình huống giao tiếp, làm việc với người khác. Bao gồm khả năng nhận thức về cảm xúc của mình, biết cách thể hiện, điều chỉnh cảm xúc một cách hợp lý và hiểu sâu hơn về tác động của cảm xúc đó đối với chính mình và người khác.

2.2. KN quản lý cảm xúc của SV ngành GDMN

KN QLCX của SV ngành GDMN là khả năng điều chỉnh, điều khiển cảm xúc của bản thân sinh viên (SV) và người khác một cách hiệu quả nhằm đạt được những mục đích nhất định trong quá trình học tập nghề tại trường Sư phạm và giáo dục trẻ Mầm non trong tương lai.

Trên cơ sở về cấu trúc KN QLCX trong mô hình trí tuệ cảm xúc (1997) của nhóm tác giả Peter Salovey, John D. Mayer và David R. Caruso, đề tài xác lập cấu trúc của KN QLCX của SV ngành GDMN bao gồm bốn thành phần cơ bản sau:

Thứ nhất, KN chấp nhận cảm xúc, bao gồm cảm xúc tích cực và tiêu cực của bản thân và người khác. Đây là KN rất cần thiết, quan trọng đối với nghề GVMN. Hình thành KN chấp nhận cảm xúc sẽ giúp SV ngành GDMN luôn có tư duy tích cực trong những tình huống không như ý.

Thứ hai, KN tham gia hoặc tách khỏi một cảm xúc dựa trên sự đánh giá những thông tin liên quan hoặc đánh giá tính thiết thực của cảm xúc đó. KN này giúp SV ngành GDMN biết làm chủ tình huống, không bị cuốn theo những cảm xúc nhất thời, biết đánh giá sự việc và theo chiều hướng tích cực. KN này sẽ giúp SV ngành GDMN hạn chế được những cảm xúc tiêu cực khi họ bước vào nghề.

Thứ ba, KN quan sát, phản ánh cảm xúc trong mối quan hệ với người khác. KN này bao gồm khả năng đánh giá được những đặc trưng, mức độ, tính hợp lý, sự ảnh hưởng của một cảm xúc xảy đến với bản thân hay người khác trong quá trình tương tác. Với đối tượng giao tiếp thường xuyên trong công việc là trẻ Mầm non, một giáo viên đòi hỏi phải có KN quan sát, đánh giá cảm xúc để có thể sử dụng cảm xúc phù hợp với hoàn cảnh.

Thứ tư, KN điều chỉnh cảm xúc bằng cách làm giảm nhẹ, duy trì hoặc gia tăng cảm xúc tích cực hoặc tiêu cực của bản thân và người khác. Một GVMN có KN QLCX không những biết cách làm chủ bản thân mà còn có khả năng điều khiển được cảm xúc của trẻ, có thể làm gia tăng nơi trẻ những cảm xúc tích cực như sự vui vẻ, hứng khởi hoặc làm giảm những cảm xúc không mong muốn như lo lắng hay sợ hãi.

2.3. Sự cần thiết của việc tăng cường đào tạo KN QLCX cho SV ngành GDMN hiện nay

Ngày 26 tháng 08 năm 2019, Bộ Giáo dục và Đào

tạo đã ban hành Thông tư số 12/2019/TT-BGDĐT về “Chương trình bồi dưỡng thường xuyên GVMN”, có hiệu lực từ ngày 12 tháng 10 năm 2019 đã quy định 5 tiêu chuẩn với 35 module cụ thể chương trình bồi dưỡng thường xuyên cho GVMN. Cụ thể 5 tiêu chuẩn bao gồm: Phẩm chất nhà giáo; Phát triển chuyên môn nghiệp vụ sư phạm; Xây dựng môi trường giáo dục; Phối hợp với gia đình và cộng đồng; Sử dụng ngoại ngữ hoặc tiếng dân tộc và công nghệ thông tin; thể hiện khả năng nghệ thuật trong GDMN. Trong đó, ở Tiêu chuẩn 1 – Phẩm chất nhà giáo, có module 02 với chủ đề “Quản lý cảm xúc bản thân của người GVMN trong hoạt động nghề nghiệp”. Nội dung cụ thể của module này là: Cảm xúc bản thân của GVMN trong hoạt động nghề nghiệp; Quản lý cảm xúc bản thân của GVMN trong hoạt động nghề nghiệp;; Rèn luyện KN QLCX bản thân của GVMN trong hoạt động nghề nghiệp.

Như vậy, KN QLCX của GVMN đã trở thành một nội dung bắt buộc thuộc phẩm chất nhà giáo cần được bồi dưỡng thường xuyên. Tuy nhiên, trong chương trình đào tạo ở các trường Sư phạm hiện nay chưa có nội dung cụ thể đào tạo về KN QLCX cho SV và SV ngành GDMN.

2.4. Rèn luyện KN QLCX cho sinh viên ngành GDMN đáp ứng yêu cầu chương trình GDMN mới

2.4.1. Rèn luyện KN chấp nhận và quản lý cảm xúc cho SV ngành GDMN

Việc rèn luyện KN chấp nhận và QLCX cho SV là một phần quan trọng của quá trình đào tạo. Việc nhận thức cảm xúc là một phần tự nhiên của cuộc sống và học cách chấp nhận chúng mà không phán xét rất quan trọng. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, SV ngành GDMN cần phải được trang bị KN này để có thể hiểu và QLCX của bản thân một cách hiệu quả, từ đó có thể hỗ trợ trẻ em phát triển cảm xúc một cách lành mạnh. Học cách chấp nhận cảm xúc mà không bị lấn át bởi chúng, từ đó tìm cách điều chỉnh phản ứng của mình một cách phù hợp. Đây cũng là nhu cầu cấp thiết trong việc cải thiện chương trình đào tạo và các hoạt động rèn luyện liên quan.

Hướng dẫn SV biết định vị cảm xúc của bản thân và học cách bộc lộ cảm xúc một cách khéo léo, KN thể hiện cảm xúc một cách lành mạnh và phù hợp với hoàn cảnh giúp giảm bớt căng thẳng và xây dựng mối quan hệ tốt đẹp hơn. Qua đó, họ có thể phát triển một cách toàn diện hơn, không chỉ về mặt chuyên môn mà còn về mặt cá nhân và xã hội.

2.4.2. Rèn luyện KN điều chỉnh cảm xúc

Để rèn luyện KN điều chỉnh cảm xúc, SV ngành GDMN cần được rèn luyện cách quản trị cảm xúc bằng sức mạnh trí tuệ giúp họ nhận thức rõ ràng về

cảm xúc của bản thân và của người khác, từ đó có thể thông cảm và am hiểu hơn.

Hướng dẫn SV sử dụng phương pháp đa dạng như: thực hành giao tiếp mắt và sử dụng ngôn từ khéo léo để xây dựng mối quan hệ tin cậy và thấu hiểu với trẻ. Sử dụng ngôn từ khéo léo là một cách để điều chỉnh cảm xúc, giúp SV thể hiện suy nghĩ một cách tế nhị và hiệu quả. Nâng cao nhận thức về bản thân thông qua việc viết nhật ký cũng là một cách tốt để SV hiểu rõ hơn về cảm xúc của mình và cách chúng ảnh hưởng đến hành vi. Bên cạnh đó, việc thực hiện các hoạt động lành mạnh như thiền, tập thể dục, hoặc tham gia vào các sở thích cá nhân có thể giúp giải tỏa cảm xúc và mang lại sự cân bằng cho tâm trạng. SV cũng cần học cách suy nghĩ tích cực và không để cảm xúc tiêu cực chi phối quá mức cũng là một phần quan trọng trong việc quản lý cảm xúc.

2.4.3. Tích hợp trong đào tạo

Tích hợp việc rèn luyện KN QLCX vào chương trình đào tạo GVMN đòi hỏi một cách tiếp cận toàn diện, kết hợp giữa lý thuyết và thực hành. Đầu tiên, cần phải xây dựng một nền tảng lý thuyết vững chắc thông qua việc giảng dạy các khái niệm cơ bản về trí tuệ cảm xúc và tầm quan trọng của việc QLCX trong môi trường GDMN. Các khóa học có thể bao gồm các chủ đề như nhận biết và hiểu cảm xúc, cách thức cảm xúc ảnh hưởng đến hành vi và quá trình học tập, cũng như các kỹ thuật để điều chỉnh cảm xúc hiệu quả.

2.4.4. Xây dựng bộ công cụ RULER

Để đào tạo cho SV ngành GDMN về KN QLCX, có một số phương pháp và công cụ hiệu quả có thể được áp dụng. Một trong những phương pháp đó là sử dụng bộ công cụ RULER, được phát triển dựa trên lý thuyết về trí tuệ cảm xúc của Mayer và Salovey. Bộ công cụ này bao gồm việc nhận diện cảm xúc ở bản thân và người khác, hiểu nguyên nhân và hậu quả của cảm xúc, gắn nhãn cảm xúc một cách chính xác, biểu đạt cảm xúc phù hợp với thời gian, địa điểm, văn hóa và điều chỉnh cảm xúc.

2.4.5. Đánh giá quá trình rèn luyện KN QLCX của SV

Thực hiện đánh giá định kỳ và cung cấp phản hồi chi tiết cho SV về quá trình rèn luyện KN của họ, giúp họ nhận biết và cải thiện. Để đánh giá hiệu quả của việc đào tạo KN QLCX cho SV, có thể áp dụng các phương pháp sau: Thực hiện các bài khảo sát để đánh giá mức độ nhận thức và ứng dụng KNQLCX của SV trước và sau khi tham gia khóa học. Yêu cầu sinh viên ghi chép nhật ký hàng ngày về cảm xúc của họ và cách họ quản lý cảm xúc trong các tình huống cụ thể. Thu thập phản hồi từ GV và bạn học về sự thay đổi. Đưa ra các bài tập và thử thách để kiểm tra khả năng áp

dụng KNQLCX của SV trong các tình huống thực tế. Quan sát và phân tích hành vi của SV trong các hoạt động nhóm hoặc tình huống tương tác để đánh giá sự tiến bộ. Khuyến khích SV tự đánh giá và phản ánh về quá trình học tập và ứng dụng KNQLCX của họ. Tổ chức các bài kiểm tra để đánh giá kiến thức lý thuyết và hiểu biết của SV về KNQLCX. Phỏng vấn cá nhân với SV để hiểu rõ hơn về trải nghiệm và cảm nhận của họ về việc QLCX. Đánh giá SV trong quá trình thực tập sư phạm để xem họ áp dụng KNQLCX như thế nào khi đối mặt với trẻ em. Xác định các mục tiêu cụ thể và đánh giá sự tiến bộ của SV dựa trên những mục tiêu này. Sử dụng các công cụ đánh giá chuẩn hóa đã được nghiên cứu và phát triển để đo lường KNQLCX của SV.

3. Kết luận

GDMN là hoạt động giáo dục trẻ mang tính chất đặc thù, việc giáo dục KN QLCX cho SV không chỉ giúp họ phát triển bản thân mà còn có tác động tích cực đến cách họ hỗ trợ trẻ em trong việc nhận biết và điều chỉnh cảm xúc của mình. KN QLCX là khả năng nhận ra và hiểu cảm xúc của bản thân, cũng như cách thức cảm xúc ấy ảnh hưởng đến người khác. Đồng thời, người có KN này cũng có khả năng tự điều chỉnh cảm xúc để phản ứng một cách phù hợp nhất trong các tình huống khác nhau. Rèn luyện cho SV về KN QLCX không chỉ giúp họ xử lý tốt hơn các tình huống trong lớp học mà còn góp phần vào việc phát triển KN xã hội và cảm xúc của trẻ, từ đó tạo nền tảng vững chắc cho sự phát triển toàn diện của trẻ sau này. Điều này đòi hỏi một quá trình đào tạo liên tục và sâu rộng, không chỉ dừng lại ở việc truyền đạt kiến thức mà còn phải tập trung vào việc rèn luyện và thực hành KN, cũng như tạo điều kiện cho SV áp dụng những KN này trong môi trường giáo dục thực tế. Việc giáo dục cảm xúc cho trẻ mầm non đòi hỏi sự nhạy bén và kiên nhẫn từ phía giáo viên, vì vậy, việc trang bị KN QLCX cho SV ngành GDMN là hết sức quan trọng.

Tài liệu tham khảo

- [1]. Trần Thị Thu Mai (2013), *KN tự quản lý cảm xúc của sinh viên sư phạm*, Tạp chí Tâm lý học, 3 (168), 59 – 68.
- [2]. Nguyễn Thu Thủy (2019), *Vai trò của đạo đức nghề nghiệp đối với giáo viên mầm non hiện nay*, Tạp chí Giáo dục, Số đặc biệt (Ki 3-5/2019), tr.128-131.
- [3]. Nguyễn Bá Phú (2016), *KN quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên Đại học Huế*, Luận án Tiến sĩ Tâm lý học, Học viện Khoa học Xã hội, Viện Hàn Lâm Khoa học Xã hội Việt Nam.
- [4]. Huỳnh Văn Sơn (2013), *“KN quản lý cảm xúc của sinh viên Đại học Sư phạm”*, Tạp chí Khoa học và Công nghệ, 9 (70), tr.27 – 32.