

# BIỆN PHÁP RÈN KĨ NĂNG QUẢN LÝ CẢM XÚC BẢN THÂN CHO NGƯỜI GIÁO VIÊN TẠI CƠ SỞ THỰC HÀNH MẦM NON HOA SEN - TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM HÒA BÌNH

LÊ THỊ THANH HUYỀN

Trường Đại học Hải Phòng

PHẠM THỊ LỆ HẰNG

Trường Cao đẳng Sư phạm Hòa Bình

Ngày nhận bài: 20/04/2021; Ngày phản biện, biên tập và sửa chữa: 28/04/2021; Ngày duyệt đăng: 05/05/2021

## ABSTRACT

The article focuses on the situation of self-control of emotions of teachers at Hoa Sen Preschool - Hoa Binh Teacher Training College. On that basis, the study proposes a number of measures to improve emotional self-control for the teachers so that they can strengthen their emotion adjustments, educate preschoolers how to control their emotions in order to develop harmonious and favorable personal qualities.

**Key words:** Emotional self-control, preschool teacher.

## I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong đời sống tâm lý, tinh thần của con người, yếu tố xúc cảm, tinh cảm chiếm một vị trí vô cùng quan trọng. Cảm xúc là động lực giúp con người hoạt động, là một trong những nhân tố điều khiển hành vi và hoạt động của cá nhân. Cảm xúc đi đúng hướng sẽ là động lực cho con người vươn lên, tìm tòi, sáng tạo. Bên cạnh đó, nó cũng có thể khiến nhận thức và hành động bị sai lệch, ảnh hưởng tiêu cực đến tâm sinh lý cũng như mối quan hệ xã hội khi cường độ quá mạnh. Vincent Van Gogh đã khẳng định “Đừng quên rằng các cảm xúc nhỏ bé là những lãnh đạo của cuộc đời ta. Chúng khiến ta tuân phục mà không hề nhận ra” [5, 23]. Vì vậy, quản lý cảm xúc là một trong những kỹ năng quyết định sự thành công trong hoạt động của con người.

Nghề giáo viên mầm non là một nghề có rất nhiều khó khăn và áp lực. Lao động của người giáo viên mầm non có những đặc thù riêng biệt, mang trách nhiệm của người thiết kế và tổ chức các hoạt động bảo vệ, chăm sóc, nuôi dưỡng và giáo dục trẻ, đặt nền móng vững chắc để hình thành và phát triển nhân cách cho con người sau này. Đối tượng mà giáo dục mầm non hướng tới là trẻ nhỏ, lứa tuổi còn rất non nớt và đang trong giai đoạn phát triển với tốc độ nhanh. Đối với trẻ trong giai đoạn mầm non, các hành xử của trẻ là bản năng, tức là trẻ làm theo tất cả những gì bản thân muốn làm, chưa hình thành suy nghĩ logic, là liệu việc làm đó lợi hay hại. Thường xuyên tiếp xúc với nhóm trẻ này có thể gây nên cảm xúc tiêu cực ở người giáo viên mầm non. Thực tế cho thấy, khá nhiều giáo viên mầm non mất kiểm soát cảm xúc và có những hành động bạo hành đối với trẻ nhỏ. Việc nhận diện những áp lực và khó khăn trong nghề giáo viên mầm non luôn cần thiết để người giáo viên mầm non có thể thực hiện tốt công việc của mình.

Vì thế, để thực hiện tốt công việc của mình ngoài yêu cầu chuyên môn thì người giáo viên mầm non phải luôn tự kiềm chế mình, điều khiển cảm xúc của bản thân, rèn cho mình những kỹ năng quản lý cảm xúc của bản thân. Những căng thẳng, áp lực lớn mà người giáo viên mầm non gặp phải nếu biết quản lý cảm xúc tức là điều chỉnh cảm xúc của bản thân cho phù hợp với hoàn cảnh sẽ giúp cho người giáo viên thành công trong sự nghiệp giáo dục của mình. Bởi, nhân cách của giáo viên sẽ ảnh hưởng rất lớn đến sự hình thành và phát triển nhân cách của trẻ. Một mặt người giáo viên phải làm chủ cảm xúc để làm chủ các tình huống sư

phạm diễn ra rất đa dạng, phong phú. Mặt khác, người giáo viên phải định hướng và giáo dục cho trẻ kỹ năng quản lý cảm xúc giúp trẻ làm chủ cảm xúc của mình nhằm phát triển nhân cách hài hòa, thuận lợi.

## II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

### 1. Quản lý cảm xúc

Daniel Goleman rằng “Quản lý cảm xúc thể hiện năng lực làm việc cho những tình cảm của mình thích nghi với hoàn cảnh... con người tự trấn an tinh thần của mình, thoát ra khỏi sự chi phối của lo âu, buồn rầu và giận dữ thế nào, cũng như thấy được hậu quả tiêu cực của tình trạng ngược lại. Những người không có năng lực tâm lý căn bản này thường xuyên phải đấu tranh chống lại tình cảm nặng nề...”[2,86]

Khái niệm “Quản lý cảm xúc” được phân tích nhiều trong khái niệm trí tuệ cảm xúc. Theo J. Mayer và P. Salovey: “Quản lý cảm xúc là khả năng hiểu rõ cảm xúc bản thân, thấu hiểu cảm xúc của người khác, phân biệt được chúng và sử dụng những thông tin ấy để hướng dẫn suy nghĩ và hành động của mình”[4,45].

Quản lý cảm xúc cần phải có khả năng để định dạng, hiểu được và làm nhẹ đi cảm xúc của mình khi thích hợp. Quản lý cảm xúc có thể liên quan đến việc ức chế hoặc làm dịu bớt các phản ứng cảm xúc. Quản lý cảm xúc có thể liên quan tới việc gia tăng cường độ thức tinh cảm xúc nhằm đạt tới mục tiêu. Thực chất, quản lý cảm xúc cho phép con người là “ông chủ của chính mình”.

Như vậy quản lý cảm xúc là khả năng con người hiểu rõ cảm xúc của bản thân để điều chỉnh cho phù hợp nhằm đạt được mục tiêu trong giao tiếp.

### 2. Kỹ năng quản lý cảm xúc

Kỹ năng quản lý cảm xúc là khả năng điều chỉnh, điều khiển cảm xúc của bản thân và người khác một cách hiệu quả nhằm đạt được những mục tiêu nhất định. Kỹ năng quản lý cảm xúc là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm, hiểu biết vào việc nhận diện, kiểm soát, điều chỉnh và sử dụng những rung động của cá nhân khi có những kích thích tác động nhằm giúp con người đạt được những gì mong muốn.

### 3. Kỹ năng quản lý cảm xúc của người giáo viên mầm non

Quản lý cảm xúc của người giáo viên mầm non là khả năng kiểm soát những xung động và phản ứng hay nói cách khác là kiềm chế các ham muốn cảm xúc của bản thân; Là kiểm soát những cảm xúc nhất thời và sự bốc đồng, kiềm chế sự bốc đồng và nỗi đau; giữ được bình tĩnh khi xảy ra các sự việc bất ngờ; suy nghĩ kĩ càng và giải quyết sự việc dưới mọi áp lực. Quản lý cảm xúc của người giáo viên mầm non còn được quan niệm là làm chủ cảm xúc để cảm xúc tạo thuận lợi chứ không ngăn cản công việc sắp tiến hành và có khả năng hồi phục kịp thời sau khi bị khủng hoảng về tình cảm và làm chủ trạng thái cảm xúc, kiểm soát, điều khiển cảm xúc cho phù hợp với đối tượng và hoàn cảnh giao tiếp.

Như vậy, quản lý cảm xúc của giáo viên mầm non được hiểu là khả năng tự điều chỉnh trạng thái cảm xúc, trong đó tự làm giảm các cảm xúc tiêu cực và tăng cảm xúc tích cực trong các trường hợp cụ thể.

*Kỹ năng quản lý cảm xúc của giáo viên mầm non* là khả năng vận dụng những tri thức, kinh nghiệm để nhận diện cảm xúc của bản thân và thấu hiểu cảm xúc của người khác, điều chỉnh cảm xúc và tạo ra môi trường thân thiện nhằm đạt được hiệu quả trong hoạt động nghề nghiệp. Đây là một trong những kỹ năng cơ bản mà người giáo viên mầm non cần có nhằm thích ứng với công việc của mình.

#### 4. Sự cần thiết phải quản lý cảm xúc của người giáo viên mầm non trong hoạt động nghề nghiệp

Giáo dục mầm non là cấp học đầu tiên trong hệ thống giáo dục quốc dân, đặt nền móng cho sự phát triển thể chất, nhận thức, tinh thần và thẩm mỹ của trẻ. Những kỹ năng đầu tiên mà trẻ được tiếp thu tại trường mầm non là điều kiện để trẻ phát triển bản thân, hướng tới hoàn thiện những kỹ năng trong cuộc sống sau này. Trong thực tế, giáo dục mầm non vẫn còn tồn tại những yếu kém và bất cập, đặc biệt là tình trạng bạo hành trẻ em tại các cơ sở giáo dục mầm non diễn ra trong thời gian gần đây. Một điều đáng lo ngại là việc bạo hành trẻ em không chỉ xảy ra tại các cơ sở giáo dục mầm non có đội ngũ giáo viên không được trang bị đầy đủ kiến thức và kỹ năng sư phạm, mà còn diễn ra ở các cơ sở có giáo viên đã qua đào tạo tại các trường sư phạm.

Ở trẻ em lứa tuổi mầm non tình cảm chi phối tất cả các mặt trong hoạt động phát triển tâm lý của trẻ, việc thể hiện cảm xúc của giáo viên mầm non trong quá trình giáo dục sẽ có ảnh hưởng trực tiếp đến đời sống tâm lý của trẻ. Vì thế, kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân là yếu tố quan trọng trong hoạt động sư phạm. Để làm được việc này ngoài những tri thức, kỹ năng về chuyên môn nghề nghiệp thì giáo viên mầm non cần rèn luyện kỹ năng quản lý cảm xúc của bản thân - đây là yếu tố vừa mang tính chủ thể vừa mang tính khách quan và có ảnh hưởng trực tiếp tới mối quan hệ giữa giáo viên và trẻ cũng như giáo viên với các thành phần, tổ chức khác trong trường học. Tuy nhiên hiện nay sự nhạy bén, tinh tế và kỹ năng quản lý cảm xúc của giáo viên trong hoạt động giảng dạy còn nhiều hạn chế, cần có thời gian để giáo viên mầm non nhận thức và tự rèn luyện, nâng cao năng lực tự điều chỉnh cảm xúc. Đây có thể được coi như kiến nghị đối với toàn thể giáo viên nói chung là giáo viên mầm non nói riêng, để hoàn thành tốt nhiệm vụ dạy học và giáo dục của bản thân.

#### 5. Một số kỹ năng quản lý cảm xúc của người giáo viên mầm non

##### *Kỹ năng nhận diện cảm xúc của bản thân*

Giáo viên mầm non muốn tự quản lý được cảm xúc của bản thân thi trước tiên là cần nhận diện được cảm xúc. Khả năng nhận diện cảm xúc tức là cá nhân nhận biết ngay được cảm xúc của chính mình, hiểu rõ cảm xúc hiện tại, nhận biết vai trò quan trọng của cảm xúc đối với kết quả công việc, không để cho cảm xúc lấn át lý trí làm phát sinh những phản ứng tiêu cực. Biết điểm mạnh, điểm yếu của mình để khắc phục và phát huy.

Đối với khả năng này giáo viên mầm non cần phải trả lời được các câu hỏi như:

- + Mình đang ở trạng thái cảm xúc nào? Tích cực hay tiêu cực?
- + Đối tượng đang ở trạng thái cảm xúc nào? Tích cực hay tiêu cực?
- + Mình và đối tượng đang có những biểu hiện nào trên cơ thể (đỏ mặt, căng cơ, tim đập nhanh, khó thở...)?

Giáo viên mầm non phải biết *tự đánh giá cảm xúc hiện có của bản thân mình*, tức là giáo viên mầm non có thể phân tích cảm xúc hiện có đang ở trạng thái nào, cảm xúc tích cực hay tiêu cực, cá nhân hiều được điểm mạnh, điểm yếu, mặt có lợi và mặt có hại của cảm xúc hiện tại trong việc duy trì và điều chỉnh cảm xúc của bản thân.

Đối với khả năng tự đánh giá cảm xúc thì giáo viên mầm non cần phải trả lời được những câu hỏi sau:

- + Trạng thái cảm xúc nào đang xâm chiếm bản thân mình nhiều hơn: tích cực hay tiêu cực?
- + Nếu đang ở trạng thái tiêu cực hay tích thì có những biểu hiện sinh lý nào đã bị thể hiện ra bên ngoài?
- + Nếu tiếp tục duy trì trạng thái cảm xúc đó có lợi và có hại như thế nào cho bản thân?
- + Bước đầu tìm cách thoát khỏi trạng thái cảm xúc hiện đang xâm chiếm?

##### *Kỹ năng kiểm soát và điều chỉnh cảm xúc của bản thân*

Người giáo viên mầm non có kỹ năng kiểm soát cảm xúc tức là họ có khả năng nhận thức rõ cảm xúc của mình trong một tình huống nào đó, hiểu được ảnh hưởng của cảm xúc đối với bản thân và người khác như thế nào, đồng thời biết cách điều chỉnh và thể hiện cảm xúc một cách phù hợp.

Khi giáo viên mầm non nhận thức và đánh giá được cảm xúc của bản thân thì họ có thể kiểm soát cảm xúc bằng cách đưa ra nhiều phương án giải quyết, hay nói cách khác phải đưa ra nhiều lựa chọn để có thể lựa chọn được phương án tối ưu nhất cho từng trường hợp cụ thể nhưng theo hướng có lợi và có được cảm xúc tích cực.

Đưa ra nhiều phương án, nhiều sự lựa chọn tức là giáo viên mầm non sẽ suy nghĩ là đưa ra nhiều cách cho một tình huống cụ thể. Ví dụ như tình huống gây cảm xúc tiêu cực - tức giận, giáo viên mầm non sau khi nhận thức được bản thân đang ở trong cảm xúc tiêu cực, đánh giá và gọi tên được cảm xúc tiêu cực đó là tức giận, thì sẽ đưa ra các sự lựa chọn như: cãi nhau, quát tháo, thờ ơ, kiềm chế, bỏ đi, im lặng...

Kỹ năng kiểm soát cảm xúc là cơ sở để người giáo viên mầm non triển khai các kỹ năng điều khiển cảm xúc của mình nhằm mang lại hiệu quả hành động. Điều khiển cảm xúc biểu hiện trước hết ở kỹ năng duy trì cảm xúc ở mức "cân bằng" tránh sự thái quá trong việc thúc đẩy hành động, khi có những kích thích từ bên trong hoặc bên ngoài. Kỹ năng điều khiển cảm xúc là luôn giữ được bình tĩnh trong nhận thức, thái độ và hành vi ứng xử, trước những kích thích có thể gây ra những cảm xúc với cường độ cao và không bị những cảm xúc đó làm biến dạng.

##### *Kỹ năng sử dụng cảm xúc của bản thân*

Người giáo viên mầm non sử dụng cảm xúc của mình như là một phương tiện để đạt mục đích nào đó trong nhận thức, thái độ hay hành động là mức độ cao nhất, đồng thời cũng là thành phần quan trọng trong cấu trúc tâm lý của quản lý cảm xúc của cá nhân. Nhận dạng, kiểm soát và điều khiển cảm xúc là cá nhân sử dụng tri thức, ý thức, ý chí để nhận ra và kiểm soát, giám sát và điều khiển những cảm xúc thực của bản thân, duy trì cường độ của nó cho phù hợp với hoàn cảnh cụ thể. Trong khi đó, sử dụng

cảm xúc, là cá nhân không chỉ dừng lại ở mức nhận dạng, kiểm soát, giám sát và điều khiển cảm xúc thực đang diễn ra, mà còn biết làm “tăng lên”, hoặc “giảm bớt” cường độ của cảm xúc khi cần thiết. Thâm chí phải biết “tạo ra” những cảm xúc và biết “thể hiện” cảm xúc đó một cách “như thật” để đạt mục đích nhất định. Thực chất của “tạo ra cảm xúc” ở đây chính là cá nhân biết sử dụng các biểu cảm tương ứng với mỗi loại cảm xúc để thể hiện ra “cảm xúc của mình” để người khác biết.

Kỹ năng sử dụng cảm xúc của bản thân được ít gắn với các yếu tố thần kinh, khí chất, mà chủ yếu được hình thành qua trải nghiệm của cá nhân hay qua học tập. Hình thành kỹ năng sử dụng cảm xúc là một trong những điều kiện cần thiết của hoạt động gắn với yếu tố con người, trong đó có nghề dạy học.

## 6. Thực trạng kỹ năng quản lý cảm xúc của giáo viên mầm non tại Cơ sở thực hành mầm non Hoa Sen - Trường Cao đẳng sư phạm Hoà Bình

### 6.1. Thực trạng kỹ năng quản lý cảm xúc của giáo viên

Để tìm hiểu thực trạng kỹ năng quản lý cảm xúc của giáo viên mầm non tại Cơ sở thực hành mầm non Hoa Sen - Trường Cao đẳng sư phạm Hoà Bình, chúng tôi khảo sát qua sự tự đánh giá và xử lý tình huống của 23 giáo viên về việc thực hiện từng kỹ năng cụ thể. Với việc khao sát sự tự đánh giá của giáo viên về các kỹ năng chúng tôi đo trên 3 mức độ: tốt, trung bình, không tốt, kết quả cho thấy:

Kỹ năng quản lý cảm xúc	Mức độ		
	Tốt	Trung bình	Không tốt
1. Kỹ năng nhận diện cảm xúc	34%	56%	10%
2. Kỹ năng kiểm soát và điều chỉnh cảm xúc	37%	51%	12%
3. Kỹ năng sử dụng cảm xúc	23%	60%	13%

Bang 2.6.1.a. Mức độ tự đánh giá về kỹ năng quản lý cảm xúc của giáo viên

Ở kỹ năng nhận diện cảm xúc bản thân, kết quả cho thấy khoảng 34% giáo viên đánh giá là mình có khả năng nhận diện tốt cảm xúc của bản thân, 56% là trung bình, còn lại 10% thì chưa có khả năng nhận diện được cảm xúc của bản thân.

Ở kỹ năng kiểm soát và điều chỉnh cảm xúc bản thân: 37% giáo viên tự đánh giá là mình có khả năng kiểm soát cảm xúc trong những tình huống trên lớp; 51% cho rằng kiểm soát cảm xúc ở mức độ trung bình của mình, số còn lại giáo viên đánh giá là chưa tốt. Kỹ năng sử dụng cảm xúc thì chủ yếu giáo viên chọn ở mức độ trung bình chiếm 60%, mức độ tốt chỉ có 23%, 13% giáo viên đánh giá là chưa tốt. Như vậy, kỹ năng quản lý cảm xúc của giáo viên chủ yếu ở mức độ trung bình, mức độ tốt chiếm tỉ lệ dưới trung bình.

Khảo sát thực trạng kỹ năng quản lý cảm xúc của giáo viên thông qua xử lý tình huống, chúng tôi đưa ra tiêu chí chấm điểm như sau: Rất tốt (5 điểm); Tốt (4 điểm); Trung bình (3 điểm); Chưa tốt (2 điểm); Thực sự không tốt (1 điểm). Kết quả thu được như sau:

Kỹ năng quản lý cảm xúc	Điểm TB	Mức độ
1. Kỹ năng nhận diện cảm xúc	3,65	TB
2. Kỹ năng kiểm soát và điều chỉnh cảm xúc	3,27	TB
3. Kỹ năng sử dụng cảm xúc	3,04	TB

Bang 2.6.1.b. Mức độ xử lý tình huống của giáo viên

Bảng thống kê cho thấy việc xử lý tình huống của giáo viên chỉ đạt ở mức độ trung bình, tương ứng với sự tự đánh giá của họ về thực hiện các kỹ năng quản lý cảm xúc.

### 6.2. Các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của giáo viên

Nghiên cứu các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của giáo viên chúng tôi thu được kết quả như sau:

Yếu tố ảnh hưởng	Mức độ		
	Ảnh hưởng	Bình thường	Không ảnh hưởng
1. Sức khỏe thể chất	35	58	7
2. Sức khỏe tinh thần	53	24	13
3. Kiến thức, kinh nghiệm	62	33	5
4. Tính cách	31	34	35
5. Áp lực công việc	87	23	0
6. Áp lực của phụ huynh	85	13	2
7. Cơ hội phát triển công việc	57	32	11
8. Lớp đồng trê	10	81	9

Bang 2.6.2. Yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của giáo viên

Theo bảng khảo sát thì yếu tố ảnh hưởng nhiều nhất tới việc quản lý cảm xúc của giáo viên là những yếu tố liên quan tới đặc điểm công việc của giáo viên mầm non như: Áp lực công việc (87%) và Áp lực từ phía phụ huynh (85%); Kinh nghiệm (62%) hay Cơ hội phát triển công việc (57%). Điều này chứng tỏ, đối với giáo viên tại Cơ sở thực hành Hoa Sen trường CĐSP Hoà Bình công việc của nghề giáo viên mầm non là khó khăn và chịu nhiều áp lực.

Tóm lại, kỹ năng quản lý cảm xúc của giáo viên tại Cơ sở thực hành mầm non Hoa Sen ở mức độ trung bình hoặc dưới trung bình. Với những đặc thù từ công việc của nghề giáo viên mầm non thì họ cần thiết phải rèn cho mình những kỹ năng quản lý cảm xúc của bản thân, để đạt được hiệu quả công việc.

### 7. Biện pháp rèn kỹ năng quản lý cảm xúc cho giáo viên tại Cơ sở thực hành mầm non Hoa Sen - Trường Cao đẳng sư phạm Hoà Bình

#### 7.1. Nâng cao khả năng nhận diện cảm xúc bản thân của người giáo viên mầm non

Một số phương pháp để nâng cao khả năng nhận diện cảm xúc bản thân cho người giáo viên mầm non:

**Xác định và gọi tên các cảm xúc** như: sợ hãi, tức giận, lo lắng, khó chịu, ám ảnh... Gọi tên các cảm xúc có thể bằng cách duy trì viết ra cảm xúc, đối thoại nội tâm.

**Cảm nhận cảm xúc thông qua biểu hiện cơ thể**: Tinh thần và cơ thể gắn kết với nhau rất chặt chẽ, vì thế một trong những cách hiệu quả nhất để hiểu cảm xúc khi nó xảy ra là học cách nhận biết những thay đổi trong cơ thể tương ứng với cảm xúc đó. Để hiểu rõ hơn những tác động của cảm xúc với cơ thể, chúng ta có thể thử bằng cách nhắm mắt lại, cảm nhận những thay đổi trên cơ thể của mình như: nhịp tim, hơi thở, các cơ mặt, tay, chân...

**Xác định các yếu tố kích thích cảm xúc của bản thân**. Nhận thức được yếu tố nào thường khiến chúng ta tức giận là rất cần thiết trong việc phát triển khả năng kiểm soát tình huống, giữ gìn tác phong và tư vấn tính. Để áp dụng phương pháp này, chúng ta

sẽ khoanh vùng những đối tượng, trường hợp cụ thể tạo ra kích thích cảm xúc bằng viết ra và ghi nhớ tất cả những tình huống đó - đây là bước quan trọng để chúng ta có thể kiểm soát được cảm xúc không mong muốn.

**Tìm kiếm thông tin phản hồi.** Giáo viên cần tiếp thu một cách cởi mở những thông tin phản hồi từ phía người khác như: đồng nghiệp, bạn bè, gia đình, phụ huynh.. có thể bằng cách đưa ra những đề nghị, những câu hỏi cho họ về vấn đề của mình. Kết hợp nhiều góc nhìn khác nhau sẽ cho bức tranh toàn cảnh, bao gồm cảm xúc và phản ứng của cơ thể ảnh hưởng tới ban thân và người khác như thế nào.

**Nhin nhận vấn đề thật khách quan.** Hầu hết cảm xúc tiêu cực của chúng ta đều phát sinh từ sự thiếu sáng suốt trong việc nhận thức vấn đề. Có thể điều chỉnh nhận thức bằng cách đánh giá lại sự kiện, phân tích lại tình huống để phát hiện những suy luận vô lý của vấn đề. Việc phát hiện ra những ý nghĩ sai lầm dựa sẽ giúp ta nhận thức lại vấn đề, từ đó điều chỉnh lại cảm xúc của mình.

Với người GVMN trong hoạt động nghề nghiệp thường xuyên phải đương đầu với những tình huống đầy khó khăn, thách thức, vì vậy việc nhận diện được cảm xúc của bản thân là cực kỳ quan trọng. Từ việc hiểu rõ cảm xúc của mình đang diễn ra như thế nào giúp họ có thể định hướng cho hành vi của mình.

## 7.2. Biện pháp kiểm soát và điều chỉnh cảm xúc

Người giáo viên mầm non có thể kiểm soát và điều chỉnh cảm xúc thông qua một số hoạt động sau:

**Luyện tập các bài tập thư giãn.** Đây là một trong những cách nhanh nhất và hiệu quả nhất để kiểm soát những cảm xúc âm tính như: khó chịu, lo lắng, tức giận.... Luyện tập các bài tập thư giãn thông qua cách thả lỏng toàn bộ cơ thể, điều hoà hơi thở, yoga, ngồi thiền chánh niệm... Học cách điều hoà hơi thở và nhịp tim để đưa cơ thể về trạng thái cân bằng, ổn định.

**Sử dụng thời gian tạm lắng.** Phương pháp này là cho mình thời gian, không gian riêng, tạm thời cách ly với người và tình huống đưa đến những cảm xúc tiêu cực đến khi tâm trạng bình tĩnh trở lại. Thời gian tạm lắng này, chúng ta có thể đi bộ, đếm từ 1-10, lắng nghe bản thân và suy nghĩ hành động ứng phó tiếp theo.

## Thực hành tư duy tích cực.

+ Ngừng lại những suy nghĩ tiêu cực trong đầu, hãy cố suy nghĩ và tìm ra những khía cạnh tích cực của tình huống hiện tại, ví dụ “Trẻ khóc có thể là do trẻ đang cảm thấy khó chịu trong người...”

+ Tập trung suy nghĩ giải quyết vấn đề, cải thiện tình huống thay vì lo lắng, ví dụ, thay vì việc trẻ đánh nhau thì phụ huynh sẽ phản đối thì nên tập trung nghĩ cách dạy trẻ tương tác với nhau.

**Kiểm soát sự giận dữ.** Người giáo viên mầm non có thể kiểm soát sự tức giận bằng bốn bước sau:

**Bước 1:** Mô tả tình huống gây tức giận (Ai? Cái gì? Khi nào? Ở đâu?)

**Bước 2:** Ghi lại những cảm xúc tiêu cực, sử dụng các từ mô tả trạng thái như khó chịu, căm tức, tức giận, nổi khùng.

**Bước 3:** Chuyển đổi từ suy nghĩ sai lệch sang những suy nghĩ tích cực hơn.

**Học cách chấp nhận cảm xúc.** Khi người giáo viên thấu hiểu hay chấp nhận những cảm xúc đó và cho phép bản thân trải nghiệm cảm xúc thì chúng ta sẽ biết cách xử lý tình huống tích cực và có tính xây dựng.

**Chia sẻ cảm xúc.** Khi gặp tình huống nan giải, hãy tìm một người nào đó tin tưởng và cảm thấy dễ chịu khi ở bên cạnh, một người không bị tình cảnh của bạn tác động đến. Chia sẻ cảm xúc với một người quan tâm đến những cảm xúc của chúng ta không những giúp ta giải tỏa cảm xúc mà còn có thể mở ra nhiều phương hướng giải quyết vấn đề. Những người có thể trò chuyện phải là những người có kỹ năng tốt về quản lý cảm xúc và không bị ảnh hưởng bởi hoàn cảnh quan điểm, những nhu cầu và cảm xúc cá

nhân, nếu không sẽ chỉ làm cho chúng ta thêm trầm trọng.

## 7.3. Nâng cao kỹ năng sử dụng cảm xúc của bản thân

**Lắng nghe và quan sát.** Đây là một quá trình thiết thực không những cho phép giáo viên tiếp nhận thông tin mà còn giúp họ biết đồng cảm, tôn trọng và thấu hiểu mọi người hơn. Cần phải thực hành để thực sự quan sát người khác khi chúng ta tương tác với họ và hiểu đúng những gì người khác suy nghĩ và cảm nhận. Khi giao tiếp, hãy tập trung lắng nghe một cách chủ động và quan sát ngôn ngữ cơ thể của mọi người để hiểu được thông tin mà họ muốn phản hồi. Việc đọc hiểu ngôn ngữ cơ thể người khác rất quan trọng, nhờ vậy ta sẽ biết người đối diện thật sự đang cảm thấy ra sao và có thể chuẩn bị cách hồi đáp tích cực.

**Đặt mình vào hoàn cảnh của người khác.** Phương pháp đặt mình vào hoàn cảnh người khác là chúng ta luôn đặt ra câu hỏi “Nếu mình là người này ...” để thấu hiểu hơn cảm xúc đang có ở họ. Đặt mình vào hoàn cảnh của người khác cũng tức là nhìn nhận sự vật từ quan điểm của người khác, phân tích lại tình huống hoặc sự kiện từ góc nhìn khác nhau, để có cái nhìn hợp lý hơn về bản chất tình huống hay sự kiện, về các giải pháp thay thế.

## 3. KẾT LUẬN

Trong hoạt động nghề nghiệp, dưới áp lực của công việc người giáo viên mầm non phải đối mặt với rất nhiều tình huống khó khăn, căng thẳng có thể gây ra những cảm xúc tiêu cực có hại cho sức khỏe cũng như công việc của họ. Vì thế người giáo viên mầm non cần phải rèn luyện để làm giảm những áp lực căng thẳng, kiểm soát được sự giận dữ của mình để hoàn thành hiệu quả công việc. Tóm lại, công tác chăm sóc giáo dục trẻ đòi hỏi người giáo viên mầm non phải có những khả năng liên quan đến cảm xúc, phải hiểu chính mình, khéo léo thể hiện cảm xúc để tạo nên hiệu quả giáo dục. Những căng thẳng, áp lực lớn giáo viên mầm non gặp phải nếu biết sử dụng trí tuệ cảm xúc tức biến những cảm xúc thành trí thông minh phục vụ cho công việc sẽ tạo động lực và tình yêu nghề của người giáo viên. Vận dụng các biện pháp rèn kỹ năng quản lý cảm xúc trong các tình huống cụ thể, sẽ người giáo viên giám áp lực căng thẳng trong công việc và kiểm soát được cảm xúc của mình.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Andrea Bacon & Ali Dawson (2017), Giải mã trí tuệ cảm xúc, Nxb Tổng hợp TP. HCM.
- Daniel Goleman (2007), Trí tuệ cảm xúc- làm thế nào để biến những cảm xúc của mình thành trí tuệ?, Nxb Lao động - Xã hội. Hà Nội.
- Daniel Goleman (2011), Trí tuệ cảm xúc, Nxb Lao động - Xã hội. Hà Nội.
- Nguyễn Thị Hải (2014), Kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của sinh viên sư phạm, Luận án Tiến sĩ tâm lý học, Học viện Khoa học Xã hội - Viện Hàn lâm Khoa học Xã hội Việt Nam.
- Gill Hasson (2019), Không làm thịnh với cảm xúc, Nxb Thế giới, Hà Nội.
- Huỳnh Văn Sơn (2012), Phát triển kỹ năng mềm cho sinh viên các trường ĐHSP, Đại học Sư phạm TP. HCM.
- Lê Thị Thanh Huyền, “Các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của GVMN”, Tạp chí Giáo dục tháng 4/2019, tr.136-139.
- Nguyễn Công Khanh (2017), Trí liệu tâm lý, Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội.
- Phạm Thị Thu Lan (2017), Kỹ năng quản lý cảm xúc của sinh viên mầm non tại Thành phố HCM, Luận văn Thạc sĩ, Trường Đại học Sư phạm TP. HCM.
- Travis Bradberry & Jean Greaves (2018), Thông minh cảm xúc 2.0, Nxb Phụ nữ.
- Thích Nhất Hạnh & Katherine Weare (2018), Thầy cô giáo hạnh phúc sẽ thay đổi thế giới, tập 1, Nxb Hà Nội.