

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HÀ NỘI
TRƯỜNG BỒI DƯỠNG CÁN BỘ GIÁO DỤC HÀ NỘI



**BỒI DƯỠNG CHO CÁN BỘ QUẢN LÝ VÀ GIÁO VIÊN
MẦM NON CỐT CÁN VỀ QUẢN LÝ CẢM XÚC CỦA
NGƯỜI GIÁO VIÊN MẦM NON TRONG
HOẠT ĐỘNG NGHỀ NGHIỆP**

Các thành viên

1. PGS. TS. Trần Thành Nam – Trường Đại học Giáo dục - ĐHQG Hà Nội
2. TS. Chu Thị Hồng Nhung – Trường Đại học Giáo dục - ĐHQG Hà Nội
3. ThS. Vũ Thị Thu Hằng – Vụ Giáo dục Mầm non, Bộ Giáo dục và Đào tạo
4. ThS. Đinh Thị Hương – Phòng Văn Hoá Giáo Dục Xã Hội phường Nghĩa Đô
5. Ths Nguyễn Thị Phương Mai– Trường Bồi dưỡng Cán bộ Giáo dục Hà Nội

Hà Nội, 2025

MỤC LỤC

I. MỤC TIÊU:	1
II. NỘI DUNG CHÍNH	1
NỘI DUNG 1: KHÁI QUÁT VỀ QUẢN LÝ CẢM XÚC BẢN THÂN CỦA GVMN TRONG HOẠT ĐỘNG NGHỀ NGHIỆP	1
1.1. Khái niệm cảm xúc, quản lý cảm xúc	1
1.2. Quản lý cảm xúc bản thân của GVMN trong hoạt động nghề nghiệp.....	3
1.3. Các yếu tố ảnh hưởng đến quản lý cảm xúc bản thân của người GVMN trong hoạt động nghề nghiệp.....	8
1.4. Điều kiện thực hiện kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của người GVMN trong cơ sở GDMN	10
NỘI DUNG 2: KỸ NĂNG QUẢN LÝ CẢM XÚC BẢN THÂN CỦA GVMN TRONG HOẠT ĐỘNG NGHỀ NGHIỆP	12
2.1. Nhận diện cảm xúc bản thân	12
2.2. Kiểm soát cảm xúc bản thân	16
2.3. Điều khiển cảm xúc bản thân	18
2.4. Sử dụng cảm xúc bản thân	20
NỘI DUNG 3: RÈN LUYỆN KỸ NĂNG QUẢN LÝ CẢM XÚC BẢN THÂN CỦA GVMN TRONG HOẠT ĐỘNG NGHỀ NGHIỆP	22
3.1. Tự đánh giá về kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của GVMN.....	22
3.2. Hướng dẫn rèn luyện kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân trong hoạt động nghề nghiệp.....	23
III. BÀI TẬP THỰC HÀNH VÀ CÂU HỎI ÔN TẬP.....	48
TÀI LIỆU THAM KHẢO.....	64

DANH MỤC VIẾT TẮT

QLCX	Quản lý cảm xúc
GDMN	Giáo dục mầm non
GVMN	Giáo viên mầm non

CHUYÊN ĐỀ BỒI DƯỠNG CHO CÁN BỘ QUẢN LÝ VÀ GIÁO VIÊN MẦM NON CỐT CÁN VỀ QUẢN LÝ CẢM XÚC CỦA NGƯỜI GIÁO VIÊN MẦM NON TRONG HOẠT ĐỘNG NGHỀ NGHIỆP

(10 tiết lý thuyết và 10 tiết thực hành)

I. MỤC TIÊU:

Sau khi học tập chuyên đề, học viên có khả năng:

- Phân tích được sự cần thiết phải quản lý cảm xúc của Giáo viên Mầm non (GVMN) trong hoạt động nghề nghiệp.
- Xác định các kỹ năng quản lý cảm xúc của bản thân trong hoạt động nghề nghiệp.
- Vận dụng kiến thức để xây dựng kế hoạch và cách thức tự rèn luyện kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân trong hoạt động nghề nghiệp.

II. NỘI DUNG CHÍNH

Nội dung 1: khái quát về quản lý cảm xúc bản thân của gvmn trong hoạt động nghề nghiệp

Nội dung 2: kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của gvmn trong hoạt động nghề nghiệp

Nội dung 3: rèn luyện kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của gvmn trong hoạt động nghề nghiệp

NỘI DUNG 1: KHÁI QUÁT VỀ QUẢN LÝ CẢM XÚC BẢN THÂN CỦA GVMN TRONG HOẠT ĐỘNG NGHỀ NGHIỆP

Hoạt động 1:

Học viên cùng trao đổi, thảo luận các vấn đề:

1. Quản lý cảm xúc bản thân là gì? Quản lý cảm xúc bản thân của GVMN trong hoạt động nghề nghiệp là gì?
2. Vai trò và yêu cầu của quản lý cảm xúc bản thân của người GVMN trong hoạt động nghề nghiệp?
3. Các yếu tố ảnh hưởng đến quản lý cảm xúc bản thân của người GVMN trong hoạt động nghề nghiệp?

Thông tin phản hồi:

1.1. Khái niệm cảm xúc, quản lý cảm xúc

1.1.1. Khái niệm cảm xúc

Có rất nhiều cách hiểu khác nhau về cảm xúc, tùy theo góc độ tiếp cận của nhà nghiên cứu.

D. Goleman: “Cảm xúc vừa là một tình cảm và các ý nghĩ, các trạng thái tâm lí và sinh học đặc biệt, vừa là thang của các xu hướng hành động do nó gây ra”. Ông cho rằng con người có hàng trăm cảm xúc với những kết hợp, những biến thể và biến đổi của chúng. Tuy nhiên, có một số cảm xúc nền tảng rất phổ biến, đó là: giận, buồn, sợ, vui sướng, yêu, ngạc nhiên, ghê tởm, xấu hổ. Khi cảm xúc xuất hiện, nó chuẩn bị cho cơ thể một kiểu phản ứng tương ứng.

Theo Vũ Dũng: “Cảm xúc - 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 chủ thể, dưới hình thức những rung động trực tiếp. Trong quá trình tiến hóa, cảm xúc xuất hiện như một phương tiện cho phép cơ thể sống có khả năng đánh giá ý nghĩa sinh học của các trạng thái cơ thể và tác động ngoại cảnh. Xét về nguồn gốc, cảm xúc là một hình thức của kinh nghiệm loài. Dựa vào cảm xúc, cá thể tiến hành những hành động cần thiết mà đôi khi tính hữu ích của chúng không ý thức được (ví dụ: lẩn tránh nguy hiểm, duy trì nòi giống). Nhằm đảm bảo cho quá trình thực hiện chức năng của cảm xúc diễn ra bình thường, hệ thần kinh sinh dưỡng đảm nhiệm chức năng ấn định mức huy động sinh lực của cơ thể (tích cực hóa)”.

Theo Phạm Minh Hạc: “Cảm xúc là một quá trình tâm lý, có tính nhất thời, phụ thuộc vào tình huống, đa dạng, luôn luôn ở trạng thái hiện thực, thực hiện chức năng sinh vật (giúp cơ thể định hướng và thích nghi với môi trường bên ngoài với tư cách là một cá thể), gắn liền với phản xạ không điều kiện, với bản năng”.

Tóm lại: Cảm xúc là một quá trình tâm lý, nảy sinh để phản ứng lại các kích thích tác động có ý nghĩa đối với chủ thể, là những rung động trực tiếp của cá nhân, có thể quan sát được khi có những kích thích tác động tới cá nhân, phản ánh mối liên hệ với nhu cầu và động cơ của con người.

Cảm xúc là những rung động khi thể hiện những thái độ của mình trước những kích thích tác động. Những cảm xúc có thể là âm tính như: Sợ hãi, tức giận, tội lỗi. Những cảm xúc dương tính là: vui vẻ, hạnh phúc, sung sướng. Những kích thích đó là môi trường, quá trình học tập, hệ thần kinh, văn hóa giáo dục, trải nghiệm sống.

1.1.2. Khái niệm quản lý cảm xúc bản thân

Theo P. Salovey và J. Mayer, “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”. Quản lý cảm xúc gồm các thành phần:

- Nhận diện cảm xúc - khả năng phát hiện giải mã các cảm xúc trên gương mặt, tranh ảnh, giọng nói và các nền văn hóa.

- Hiểu cảm xúc - khả năng thấu hiểu các ngôn ngữ cảm xúc, hiểu rõ các mối quan hệ phức tạp giữa các cảm xúc. Đơn cử như hiểu cảm xúc, khả năng nhạy bén trước các thay đổi rất nhỏ giữa các cảm xúc, khả năng nhận biết và mô tả các cảm xúc tiến hóa theo thời gian.

- Sử dụng cảm xúc - khả năng khai thác các cảm xúc để thuận tiện cho nhiều hành vi nhận thức, ví dụ như nghĩ và giải quyết vấn đề.

Theo Thompson quan niệm quản lý cảm xúc là theo dõi, đánh giá và hỗ trợ đáp ứng xúc cảm của chính mình nhằm hoàn thành một nhiệm vụ. 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 tỉnh cảm xúc nhằm đạt tới mục tiêu. Thực chất, quản lý cảm xúc cho phép con người là “ông chủ của chính mình”.

Tóm lại, quản lý cảm xúc là sự vận dụng những tri thức, những kinh nghiệm và hiểu biết của mình để nhận diện, kiểm soát, điều khiển, sử dụng những rung động của bản thân khi có những kích thích nhằm đạt được những mục đích do mình đề ra.

Quản lý cảm xúc của bản thân giáo viên là khả năng nhận diện, kiểm soát, điều khiển và sử dụng những rung động và phản ứng hay nói cách khác là kiểm chế các ham muốn cảm xúc của bản thân; Là kiểm soát những cảm xúc nhất thời và sự bốc đồng, kiểm chế sự bốc đồng và nổi đau; giữ được bình tĩnh khi xảy ra các sự việc bất ngờ; suy nghĩ kỹ càng và giải quyết sự việc dưới mọi áp lực.

1.2. Quản lý cảm xúc bản thân của GVMN trong hoạt động nghề nghiệp

1.2.1. Vai trò và yêu cầu của quản lý cảm xúc bản thân của người GVMN trong hoạt động nghề nghiệp

1.2.1.1. Vai trò của quản lý cảm xúc bản thân của người GVMN

Giúp GVMN nhận biết cảm xúc của mình và người khác, thấu cảm, kiểm soát cảm xúc để hoàn thành nhiệm vụ và đáp ứng mong đợi xã hội. Cảm xúc tích cực giúp tăng hiệu quả làm việc, cảm thấy thỏa mãn, yêu đời, chấp nhận hạn chế, tăng cường

chức năng sinh lý cơ thể, ảnh hưởng đến quyết định đúng đắn, làm chủ cảm xúc và thích ứng tốt với công việc.

Giáo viên mầm non phải thực hiện nhiều công việc khác nhau, tham gia vào nhiều mối quan hệ người - người đa dạng, phong phú: quan hệ giữa giáo viên với trẻ, giữa giáo viên với cán bộ quản lý giáo dục, giáo viên với giáo viên, giáo viên với các bậc phụ huynh, giữa giáo viên với các tổ chức xã hội, cộng đồng... Vì vậy, giáo viên nhận biết được cảm xúc của mình, của người khác; thấu cảm với những cảm xúc của người khác. Trên cơ sở đó kiểm soát, điều tiết cảm xúc của mình và của người khác sao cho phù hợp với hoàn cảnh, tình huống thực tiễn nhằm hoàn thành tốt các nhiệm vụ được giao, đáp ứng lòng mong đợi của xã hội.

- Cảm xúc tích cực giúp giáo viên làm tăng hiệu quả làm việc trong chăm sóc và giáo dục trẻ vì giáo viên sẽ không bị mất tập trung vào những việc khác. Mặt khác các cảm xúc tích cực giúp giáo viên cảm thấy thoải mái, yêu đời, dễ dàng chấp nhận những hạn chế, bỏ qua những lỗi nhỏ để tiếp tục duy trì các cảm xúc tích cực mà giáo viên đang có.

- Các nghiên cứu y học cho thấy cảm xúc tích cực hoạt hoá các chức năng sinh lý như hệ nội tiết, hệ miễn dịch, các chất truyền dẫn thần kinh (neurotransmitters), làm cơ thể tiết các hormone endorphin (có tác dụng giảm đau, tạo cảm giác khoan khoái), serotonin, dopamine (gây hưng phấn, ảnh hưởng đến tâm trạng, giấc ngủ, sự ngon miệng, và nhận thức, ghi nhớ), oxytocin (gây khoái cảm tình dục). Các hormone đó giúp tăng cường hệ miễn dịch, dẫn đến tăng sức đề kháng cơ thể, đôi khi tạo ra những điều kỳ diệu, giúp con người vượt qua những căn bệnh hiểm nghèo.

- Cảm xúc có ảnh hưởng rất lớn đến các quyết định của giáo viên mầm non, những cảm xúc vui vẻ khiến giáo viên mầm non có thể đưa ra những quyết định đúng, và những cảm xúc tiêu cực dễ khiến cho chúng ta đưa ra những quyết định sai lầm.

- Cảm xúc tích cực khiến giáo viên mầm non có thể làm chủ được cảm xúc của mình, nên có thể điều khiển cảm xúc của bản thân một cách có ý thức, giúp giáo viên mầm non có niềm tin và nghị lực hơn trong công việc từ đó thích ứng tốt với các công việc được giao. Các cảm xúc tích cực có thể giúp giáo viên suy nghĩ và hành động tốt, chính xác, đạt được thành công.

Những cảm xúc mang ý nghĩa tích cực không phải tự nhiên mà có, nó phải do chính bản thân mỗi người tự nuôi dưỡng lấy. Hằng ngày giáo viên mầm non làm việc

với trẻ, vì thế, không nên để những suy nghĩ tiêu cực chiếm lĩnh, cần duy trì và làm nảy sinh, phát triển các cảm xúc tích cực.

1.2.1.2. Yêu cầu đối với việc quản lý cảm xúc bản thân của người GVMN trong hoạt động nghề nghiệp

Nghề GVMN là một nghề có nhiều điều thú vị nhưng lại gặp rất nhiều khó khăn và áp lực. Trước hết, để trở thành GVMN chúng ta phải có lòng yêu trẻ, tức là phải có những cảm xúc tích cực với trẻ, vì đặc thù của nghề GVMN đòi hỏi các giáo viên cần có tình yêu của người mẹ với trẻ. Tuy nhiên, những áp lực công việc lại thường xuyên gây nên những cảm xúc tiêu cực ở người GVMN.

Cảm xúc rất đa dạng và phong phú, từ những cảm xúc cơ bản nhưng dưới sự tác động của các kích thích khác nhau trong những điều kiện, hoàn cảnh khác nhau mà cảm xúc của con người cũng có lúc đan xen, pha lẫn nhiều cảm xúc khác loại nhưng cùng tồn tại trong một thời điểm và chính điều này đã tạo ra hàng loạt các cảm xúc khác.

Một số yêu cầu trong việc quản lý cảm xúc của người giáo viên mầm non trong hoạt động nghề nghiệp như sau:

- Giáo viên yêu thương, ân cần với trẻ, không cáu gắt, đánh, mắng, trách phạt trẻ. Nếu không có tình yêu thương đối với trẻ thì không thể trở thành giáo viên mầm non được. Vì chỉ có tình yêu thương trẻ thì giáo viên mầm non mới có thể chăm sóc, giáo dục trẻ được đúng như vai trò của “người mẹ hiền thứ hai”. Trẻ càng nhỏ thì càng phải dành nhiều tình yêu thương, sự quan tâm hơn nữa. Có lòng yêu trẻ sẽ giúp giáo viên dễ dàng vượt qua những khó khăn, thử thách trong công việc. Tình yêu thương ấy giúp giáo viên kiên trì, bền bỉ với những khó khăn, áp lực đặc trưng của công việc để hoàn thành tốt trách nhiệm dạy dỗ các “thiên thần” phát triển tốt.

- Giáo viên cần đối xử công bằng với tất cả trẻ, tôn trọng sự khác biệt của mỗi cá nhân trẻ. Không phân biệt hay kì thị về giới tính, sắc tộc, tôn giáo hay địa vị kinh tế – xã hội cũng như hoàn cảnh kinh tế gia đình của trẻ. Mỗi trẻ là một cá nhân duy nhất và có những giá trị, những nét độc đáo và năng lực riêng, từ đó có cách tiếp cận phù hợp để giúp trẻ được phát triển khoẻ mạnh về cả thể chất lẫn tinh thần.

- Luôn cởi mở và vui vẻ với trẻ, tích cực tìm hiểu, phát hiện ra những khả năng và sự khác biệt giữa trẻ này với trẻ khác và giúp đỡ trẻ trong những tình huống cụ thể một cách thoả đáng.

- Giáo viên luôn thấu hiểu trẻ, nắm bắt được nhu cầu cá nhân của trẻ cũng như hiểu được trạng thái và diễn biến tâm lý tình cảm, nhận ra những thay đổi dù nhỏ ở trẻ, từ đó tìm hiểu nguyên nhân và xử lý một cách hợp lý nhất. Mặt khác, cần giúp trẻ biết thể hiện tình cảm, thái độ của mình với mọi người xung quanh một cách phù hợp.

- Giáo viên tạo được niềm tin yêu ở trẻ, gần gũi với trẻ, có thái độ chăm sóc, giáo dục trẻ một cách nghiêm túc, đam mê và có tính kỷ luật cao. Bên cạnh đó, giáo viên mầm non cũng cần có khả năng gây ảnh hưởng tốt đến sự phát triển của trẻ, có kỹ năng giao tiếp tốt với mọi người xung quanh và biết thể hiện tình cảm, sự yêu thương của mình với trẻ, giúp trẻ tin tưởng, mạnh dạn, tự tin hơn và sẵn lòng chia sẻ cùng cô mọi tâm tư, tình cảm cũng như hiểu biết của mình. Khi giáo viên mầm non chăm sóc, giáo dục trẻ bằng tất cả tâm huyết của mình, đem đến cho trẻ niềm vui, niềm hạnh phúc thì trẻ sẽ luôn mong ước được ngày ngày đến trường, được cùng chơi, cùng học với cô giáo và các bạn.

- Giáo viên kiên nhẫn và có khả năng quản lý cảm xúc tốt, đó là tố chất không thể thiếu. Nói chung, trẻ ở độ tuổi mầm non thường rất hiếu động, tinh nghịch, hoạt động thay đổi liên tục, trẻ chưa biết điều chỉnh cảm xúc... Thậm chí các em còn chưa biết cách bày tỏ mong muốn của mình bằng ngôn ngữ một cách mạch lạc, rõ ràng. Do đó, nếu giáo viên thiếu kiên nhẫn hay nổi nóng trước những hành động gây thốt, hiếu động của trẻ nhỏ thì giáo viên khó lòng chăm sóc và dạy dỗ các em tốt.

1.2.2. Cơ chế tâm lý của quản lý cảm xúc (cơ chế chuyển dịch, phóng chiếu, đồng nhất hóa).

Nhiều nghiên cứu tâm lý học đã chỉ ra rằng, cảm xúc được hình thành theo một cơ chế nhất định. Trong đó, nghiên cứu của Sigmund Freud được xem là nghiên cứu rõ nét và quan trọng nhất cho cơ chế này. Theo tác giả, cảm xúc được tồn tại dưới 3 cơ chế sau đây:

- Cơ chế chuyển dịch: Đây là cơ chế đầu tiên của cảm xúc. Chuyển dịch ở đây có thể hiểu theo chiều hướng từ tích cực sang tiêu cực hoặc ngược lại. Và việc chuyển dịch sang các cảm xúc tiêu cực là do trong suy nghĩ, cảm nhận của con người đang tin rằng, người đối diện đang có những ứng xử tiêu cực đối với mình.

Từ đó, một loại cảm xúc tiêu cực được bộc lộ ra bên ngoài được bộc lộ ra bên ngoài như: không tán thành, chỉ trích, từ chối, thất vọng... Người đối diện có thể nhìn thấy được những cảm xúc này và biểu hiện bằng cảm xúc tương ứng trong họ. Trong cơ

chế cảm xúc, người ta thường ưu tiên sự chuyển dịch từ tiêu cực sang tích cực. Bởi những cảm xúc tiêu cực có thể gây nên những cảm xúc ngược, khiến đối phương cũng có sự chuyển dịch cảm xúc tương tự như bạn. Tuy nhiên, một số khác lại phản ứng xấu hơn là chìm trong sự đau khổ do sự công kích tiêu cực từ bên ngoài. Điều này liên quan đến tâm lý và nội tại cảm xúc của mỗi người.

Việc chuyển dịch cảm xúc còn liên quan đến ý thức của con người. Theo đó, sự dịch chuyển cảm xúc sẽ được lặp đi lặp lại với những tình huống tương đồng nhau, và điều này rất khó để có thể sửa đổi. Và càng trải qua nhiều mức độ tâm lý, sự thấu hiểu thì cảm xúc dịch chuyển mới được thay đổi.

- Phóng chiếu: Được hiểu là những gì chúng ta cảm nhận cảm xúc trong con người mình và thể hiện ra bên ngoài. Thông thường, quá trình phóng chiếu luôn được thể hiện thành thật ra bên ngoài và khó làm giả. Nó thường mang tính cá nhân và chuyển sang cho những người khác.

Có thể hiểu rõ hơn về cơ chế cảm xúc phóng chiếu thông qua ví dụ sau: Bạn ghét một người nào đó do đức tính của họ không tốt, và mỗi lần bạn gặp bạn sẽ thể hiện sự chán ghét, khinh bỉ. Những dạng cảm xúc này được xem là sự phóng chiếu từ trong con người bạn đến với người đối diện đó. Thông thường, cảm xúc của người nhận phóng chiếu cảm xúc sẽ đối đáp tương ứng với cảm xúc mà bạn tạo ra. Ví dụ, bạn thể hiện yêu thích họ cũng thể hiện sự yêu thích, bạn tức giận, họ sẽ khó chịu hoặc nghi ngờ. Hoặc cao hơn, nó có thể hình thành một chuỗi cảm xúc liên mạch với nhau.

- Đồng nhất hóa: Đây là cơ chế cuối cùng, cơ chế này được hiểu theo dạng là một xu hướng mang tính vô thức, tác động lên cảm xúc của bạn và tạo nên sự cảm nhận khác biệt cho người được tác động cảm xúc. Đồng nhất hóa cũng được chia làm hai dạng là tích cực và tiêu cực.

Nếu là đồng nhất hóa tích cực thì thường vô hại vì nó tạo cho người đối diện có được những cảm xúc an toàn hoặc tốt đẹp hơn. Còn nếu là đồng nhất hóa tiêu cực thì sẽ gây nên những cảm xúc không đáng có. Ví dụ, bạn đồng nhất sự tức giận của bản thân với sự khinh bỉ và mất bình tĩnh thì có thể gây nên những hành động mất kiểm soát trong cơ chế cảm xúc.

Ba cơ chế trên đóng vai trò rất quan trọng, việc nắm vững các cơ chế này sẽ giúp cho việc quản trị, kiểm soát và làm chủ cảm xúc của bản thân tốt hơn. Cụ thể, bạn sẽ biết cách chuyển đổi cảm xúc để làm sao có thể đẩy sang hướng tích cực. Đồng thời

phóng chiếu những cảm xúc phù hợp cho người đối diện, đồng nhất hóa cảm xúc tiêu cực để loại bỏ và tiếp nhận những cảm xúc tích cực nhất. Nhờ vậy, các mối quan hệ được giữ gìn một cách tốt nhất

1.3. Các yếu tố ảnh hưởng đến quản lý cảm xúc bản thân của người GVMN trong hoạt động nghề nghiệp

1.3.1. Yếu tố chủ quan

Là các yếu tố về điều chỉnh cơ thể, kinh nghiệm sống và nghề nghiệp, khí chất/tính cách, tình trạng sức khỏe/tâm trạng, giới tính, thiếu kiến thức/hiểu biết về kiểm soát cảm xúc, thiếu kỷ luật/ý chí, thiếu cầu thị, coi tự điều chỉnh là khó khăn, thiếu niềm tin vào bản thân. Cụ thể:

- Điều chỉnh cơ thể có ảnh hưởng tới năng lực điều chỉnh cảm xúc của cá nhân. Việc cá nhân có đứng đúng tư thế hay đứng vai đổ về phía trước hoặc lưng ngả về phía sau. Về mặt của cá nhân đang mỉm cười hay nhăn nhó. Nhịp thở nhanh hay chậm, nông hay sâu. Sự căng cơ của cơ thể và trên khuôn mặt. Giọng điệu, âm thanh, cường độ trong lời nói của cá nhân. Tất cả những điểm biểu hiện thể chất có ảnh hưởng ban đầu tới việc điều chỉnh cảm xúc của cá nhân trong từng tình huống cụ thể.

- Kinh nghiệm sống của cá nhân. Kinh nghiệm nghề nghiệp được hình thành trong quá trình hoạt động tích cực của cá nhân. Đặc biệt đối với giáo viên là kinh nghiệm nuôi dưỡng, chăm sóc, giáo dục trẻ.

- Khí chất, tính cách của từng cá nhân, có thể do khí chất của cá nhân quá mạnh mẽ và không thể kiểm soát hay tự điều chỉnh được cảm xúc của bản thân.

- Tình trạng sức khỏe, tâm trạng của cá nhân: vui, buồn, ốm đau, khỏe mạnh...yếu tố sinh lý cũng góp phần ảnh hưởng không nhỏ tới việc điều chỉnh cảm xúc của cá nhân.

- Yếu tố giới tính, nữ giáo viên thường biết cách điều chỉnh cảm xúc khéo léo hơn nam giáo viên.

- Cá nhân thiếu kiến thức và sự hiểu biết về kiểm soát cảm xúc, điều chỉnh cảm xúc.

- Cá nhân thiếu tính kỷ luật và ý chí

- Cá nhân thiếu sự cầu thị, mong muốn được thay đổi hay cải thiện cảm xúc của bản thân.

- Cá nhân coi tự điều chỉnh cảm xúc là hoạt động khó khăn, gây sự khó chịu cho bản thân, bản thân không thể làm được.

- Thiếu niềm tin vào bản thân có thể tự điều chỉnh được cảm xúc theo hướng tích cực.

1.3.2. *Yếu tố khách quan* là các yếu tố về môi trường làm việc (cơ sở vật chất, đồng nghiệp, phụ huynh, lãnh đạo, trẻ), điều kiện tinh thần (chính sách hỗ trợ, sự quan tâm, giúp đỡ), áp lực công việc, các mối quan hệ gia đình. Cụ thể:

- Môi trường làm việc, môi trường cá nhân tham gia hoạt động, cơ sở vật chất, trường lớp đầy đủ... đó chính là các điều kiện, phương tiện hỗ trợ giáo viên trong hoạt động nuôi dưỡng, chăm sóc và giáo dục trẻ.

- Khách thể tham gia vào quá trình hoạt động của cá nhân. Đối với giáo viên cụ thể chính là phụ huynh, trẻ em, đồng nghiệp, ban lãnh đạo trường, cùng các mối quan hệ liên quan trong phạm vi hoạt động sư phạm.

- Điều kiện tinh thần phục vụ cho công việc của cá nhân. Đối với giáo viên thì đó chính là những chính sách hỗ trợ về mặt tinh thần, văn hóa, văn nghệ, sự quan tâm từ ban lãnh đạo, sự giúp đỡ chia sẻ của đồng nghiệp...

- Áp lực từ công việc cũng là một yếu tố ảnh hưởng tới việc điều chỉnh cảm xúc, nếu công việc căng thẳng khiến cho cơ thể mệt mỏi đồng thời kéo theo tinh thần cũng mệt mỏi, giảm hưng phấn, dễ cáu gắt, dễ nổi nóng hơn.

- Học sinh – đối tượng tác động trực tiếp tới giáo viên, việc nhận thức được học sinh, đánh giá được học sinh, định hướng hoạt động của giáo viên cho phù hợp.

- Các mối quan hệ trong gia đình như quan hệ vợ chồng, bố mẹ - con cái, những khó khăn trong quan hệ gia đình, xuất thân... Cũng có thể làm ảnh hưởng tới việc giáo viên tự điều chỉnh cảm xúc khi lên lớp.

Năng lực tự điều chỉnh cảm xúc của GVMN là thuộc tính cá nhân giúp GVMN giải quyết khéo léo, linh hoạt, sáng tạo trong các tình huống, GVMN có thể tự ý thức được cảm xúc của bản thân và chuyển trạng thái cảm xúc phù hợp với các tình huống nảy sinh trong quá trình nuôi dưỡng, chăm sóc và giáo dục trẻ..

Kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của GVMN là sự kết hợp hài hòa của các yếu tố: nhận diện cảm xúc của bản thân, nhận diện cảm xúc của người khác và tự điều chỉnh cảm xúc của bản thân. Trong mỗi yếu tố đó cần đảm bảo đầy đủ các tiêu chí như tự nhận thức cảm xúc, tự đánh giá cảm xúc, tự đưa ra nhiều phương án lựa chọn, tự lựa chọn phương án tối ưu. Những yếu tố này kết hợp hài hòa với nhau giúp cho GVMN có thể

tiến hành hoạt động chăm sóc, nuôi dưỡng và giáo dục đạt kết quả, đồng thời giúp GVMN hình thành kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân.

1.4. Điều kiện thực hiện kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của người GVMN trong cơ sở GDMN

Hình ảnh, uy tín, văn hóa của người GVMN trong cơ sở GDMN có ảnh hưởng trực tiếp tới sự tồn tại và phát triển của Nhà trường; tác phong làm việc, cách giao tiếp, ứng xử của họ sẽ lan tỏa tích cực hay tiêu cực đều phụ thuộc rất nhiều bởi yếu tố cảm xúc. Kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của người GVMN không tự nhiên mà có, đó là kết quả của sự lao động, học tập, trải nghiệm và sự trưởng thành về trình độ nhận thức theo thời gian. Trong thực tế chăm sóc, nuôi dưỡng và giáo dục trẻ, người GVMN phải đối diện với rất nhiều tình huống phát sinh trong chế độ sinh hoạt hàng ngày của trẻ, trong các mối quan hệ giao tiếp đa chiều, phức tạp và cần phải có kỹ năng giải quyết. Nếu sử dụng cảm xúc một cách tùy tiện, bột phát và thiếu sự kiểm soát, người GVMN sẽ dễ bị rơi vào trạng thái mất phương hướng, không làm chủ được hành vi, làm mọi việc rối tung và ảnh hưởng đến quá trình chăm sóc, nuôi dưỡng và giáo dục trẻ. Ngược lại, nếu biết cách quản lý cảm xúc bản thân, người GVMN sẽ điều hòa được các mối quan hệ một cách nhẹ nhàng, êm đẹp và hiệu quả. Vì vậy, người GVMN trong cơ sở GDMN luôn cần phải trau dồi rèn luyện kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân và cần phải có sự kết hợp đồng bộ của các yếu tố:

1.4.1. Luôn tự tu dưỡng, hoàn thiện nhân cách

Cổ nhân có câu ‘Nhìn trẻ lên ba biết tám mươi, nhìn trẻ lên bảy biết rõ một đời’. Ý nghĩa của câu nói này muốn nhấn mạnh tầm quan trọng của giáo dục trẻ ở lứa tuổi mầm non. Giáo dục con người tựa như trồng cây. Trẻ mầm non được ví như gốc rễ, càng lên các cấp học cao gọi là phần ngọn, gốc rễ có khỏe mạnh và chắc chắn thì cây mới có thể phát triển xanh tươi.

Quan điểm, tư tưởng, nhân cách của người GVMN trong cơ sở GDMN có ảnh hưởng không nhỏ tới sự hình thành và hoàn thiện nhân cách của trẻ. Khi người GVMN luôn lạc quan, vui vẻ, hạnh phúc, GV, NV sẽ hạnh phúc và trẻ em cũng được hạnh phúc. Vậy nên, người GVMN cần tu dưỡng, trưởng dưỡng đức hạnh mỗi ngày để chuyên hóa ý niệm bên trong ra bên ngoài bằng những lời nói, cử chỉ, hành động, việc làm cao đẹp, chuẩn mực.

1.4.2. Không ngừng học tập, trang bị hiểu biết và kiến thức khoa học về cảm xúc và trí tuệ cảm xúc.

Mỗi GVMN trong cơ sở GDMN, ngoài việc học tập nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ, cần thiết phải trau dồi hiểu biết về cảm xúc và tự xây dựng trí tuệ cảm xúc để biết cách quản lý, chỉ đạo hiệu quả nhiệm vụ chăm sóc, giáo dục trẻ, góp phần quan trọng trong sự nghiệp “trồng người”.

1.4.3. Thường xuyên luyện tập nâng cao năng lực quản lý cảm xúc

Học tập quý ở sự chân thật thực hành. Nếu thật sự có tâm cầu học, người GVMN sẽ tự biết cách rèn luyện, thực hành quản lý cảm xúc, thấu hiểu được người khác cũng như chính bản thân mình, biến cảm xúc trở thành tác nhân trợ giúp và áp dụng vào trong thực tiễn một cách linh hoạt, mềm dẻo, hoàn thành mong muốn của bản thân đồng thời hoàn thành tốt mục tiêu, yêu cầu, nhiệm vụ chăm sóc, giáo dục trẻ.

1.4.4. Tự tin vào sự thay đổi của bản thân

Người GVMN trong cơ sở GDMN cần phải hiểu rõ mình là người như thế nào? Mình đang làm công việc gì? Sứ mệnh của mình là gì? Khi nhận thức được rõ bản thân cũng đồng nghĩa với việc tự thấu hiểu được cảm xúc, thái độ, phản ứng và cách cư xử của mình trong quá khứ, hiện tại có ảnh hưởng tới người khác và ảnh hưởng tới công việc như thế nào, từ đó nảy sinh mong muốn quản lý cảm xúc bản thân để kiểm soát, chế ngự, điều chỉnh, sử dụng cảm xúc cho phù hợp. Vì vậy, tự tin vào bản thân có thể thay đổi theo chiều hướng tích cực sẽ là liều thuốc bổ hữu hiệu để rèn luyện, quản lý cảm xúc hiệu quả.

1.4.5. Nhạy cảm xã hội

Người GVMN trong cơ sở GDMN sẽ không thể thực hiện được các hoạt động rèn luyện quản lý cảm xúc bản thân nếu thiếu khả năng nhạy cảm xã hội. Đó chính là khả năng giao tiếp với mọi người; thông qua giao tiếp, người GVMN sẽ tiếp nhận các thông tin không chỉ ở cách tư duy mà còn ở cách cảm nhận sự việc và thể hiện ra bên ngoài bằng ngôn ngữ hoặc phi ngôn ngữ. Điều này góp phần quan trọng cho việc tự nhận thức, điều chỉnh, rèn luyện và quản lý cảm xúc.

1.4.6. Trách nhiệm xã hội

Người GVMN không những phải có trách nhiệm với bản thân, gia đình, đơn vị công tác mà còn phải vì trách nhiệm đối với xã hội. “Sống là cho đâu chỉ nhận riêng

mình”, nghĩa là phải sống vì mọi người, sống vì xã hội đó mới thật sự là cuộc sống cao đẹp, ý nghĩa. GVMN trong cơ sở GDMN, nơi “gieo trồng, ươm những mầm xanh tương lai cho đất nước” thì càng cần phải thấu hiểu trách nhiệm của bản thân đối với sứ mệnh chăm sóc, giáo dục trẻ em, sự phát triển của nhà trường, của ngành và toàn xã hội. Khi xác định được lý tưởng đó đồng nghĩa với việc phản tỉnh lại bản thân mình một cách nghiêm túc về những cảm xúc chi phối ý niệm, lời nói, cử chỉ, hành động của mình đã thật sự vì mọi người chưa? Đã thật sự chân thành, tận trách nhiệm, tận công hiến chưa? Nếu chưa thì vì sao? Mình đã quản lý tốt cảm xúc của bản thân để hài hòa các mối quan hệ trong nhà trường và trong xã hội chưa?

NỘI DUNG 2: KỸ NĂNG QUẢN LÝ CẢM XÚC BẢN THÂN CỦA GVMN TRONG HOẠT ĐỘNG NGHỀ NGHIỆP

Hoạt động 2:

Học viên cùng trao đổi, thảo luận các vấn đề:

1. Cách thức giúp GVMN nhận diện cảm xúc của bản thân?
2. Cách thức giúp GVMN kiểm soát cảm xúc của bản thân?
3. Cách thức giúp GVMN điều khiển cảm xúc của bản thân?
4. Cách thức giúp GVMN sử dụng cảm xúc của bản thân?

Thông tin phản hồi:

2.1. Nhận diện cảm xúc bản thân

2.1.1. Khái niệm

Nhận diện cảm xúc bản là khả năng nhận biết, ý thức được trạng thái cảm xúc đang xảy đến, diễn ra ở bản thân mình. Đây là yếu tố quan trọng đầu tiên trong việc QLCX bản thân của GVMN.

Khi nhận diện cảm xúc bản thân, người GVMN nhận biết được cảm xúc của chính mình, hiểu rõ cảm xúc hiện tại, nhận biết vai trò quan trọng của cảm xúc của mình đối với các hoạt động chăm sóc, giáo dục trẻ cũng như giao tiếp với đồng nghiệp, phụ huynh.

Nhận dạng các xúc là thông qua các biểu hiện trên khuôn mặt, điệu bộ và sắc thái biểu cảm của cơ thể, có thể phán đoán được các trạng thái cơ bản của cảm xúc của mình hay của người khác; phát hiện ra mức độ, cường độ của các cảm xúc đó; gọi tên các cảm xúc được phát hiện và mô tả được các dấu hiệu đặc trưng cũng như vai trò (tích cực hoặc tiêu cực) của nó đối với hoạt động và đời sống của cá nhân. Các cảm xúc cơ bản của cá

nhân: 1) Hứng thú, hồi hộp; 2) Vui sướng; 3) Ngạc nhiên; 4) Đau khổ, đau xót; 5) Căm giận; 6) Ghê tởm; 7) Khinh bỉ; 8) Khiếp sợ; 9) Xấu hổ; 10) Tội lỗi,...

Bảng tham khảo biểu hiện cảm xúc

CƯỜNG ĐỘ CẢM XÚC	VUI	BUỒN	GIẬN DỮ	SỢ HÃI	XẤU HỔ
CAO	Vui sướng	Chán nản	Căm giận	Kinh hoàng	Ảo não
	Hứng thú	Khổ sở	Nổi khùng	Khùng khiếp	Hối hận
	Mừng quýnh	Đau khổ	Sôi máu	Sợ điếng	Hổ thẹn
	Mừng rơn	Cô đơn	Điên tiết	Khiếp vía	Cấn rứt
	Mẫn nguyện	Buồn bã	Ghê tởm	Hốt hoảng	Sỉ nhục
	Hân hoan	Vô vọng	Phát điên	Hoảng loạn	Vô dụng
	Hí hứng	Sầu não	Tức tiên	Bấn loạn	Ô nhục
	Say mê	Tổn thương			
TRUNG BÌNH	Vui vẻ	Đau lòng	Hung hăng	Sợ hãi	Tiếc nuối
	Hài lòng	U sầu	Tức tối	Hoảng sợ	Đáng khinh
	Tốt đẹp	Hoang mang	Phẫn nộ	Bất an	Lén lút
	Khuây khỏa	Buồn lòng		Lo lắng	Tội lỗi
	Thỏa mãn	Thất vọng		Lâm nguy	Giấu giếm
	Sôi nổi	U uất			Ngại ngùng
	Đễ chịu	Không vui	Xáo trộn	E ngại	Bẽn lẽn
	Bằng lòng	Buồn rầu	Bực mình	Hồi hộp	Hối tiếc
	Bình tĩnh	Chán	Bồn chồn	Lo âu	Áy náy

THẤP	Sảng khoái	Khó chịu	Căng thẳng	Rụt rè	Ngớ ngẩn
	Vừa ý	Không hài lòng	Cáu kỉnh	Băn khoăn	Lỗ bịch
			Tự ái	Bồn chồn	

Như vậy, GVMN muốn tự quản lý được cảm xúc của bản thân thì trước tiên là cần nhận thức được cảm xúc. Khả năng tự nhận thức cảm xúc tức là cá nhân nhận biết ngay được cảm xúc của chính mình, 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.

2.1.2. Biểu hiện

Nhận biết cảm xúc tích cực/tiêu cực qua biểu lộ khuôn mặt, điệu bộ, cử chỉ, sắc thái cơ thể; phát hiện mức độ/cường độ, gọi tên và mô tả ảnh hưởng (Áp dụng với trẻ, đồng nghiệp, phụ huynh và bản thân).

Trong thực tế hoạt động nghề nghiệp của GVMN tự trung lại có 2 loại cảm xúc diễn ra với các mức độ khác nhau: những cảm xúc tích cực và những cảm xúc tiêu cực.

Thông qua việc quan sát và tự quan sát các biểu lộ trên khuôn mặt, trong các điệu bộ, cử chỉ và các sắc thái biểu cảm của cơ thể, có thể phán đoán được các trạng thái cơ bản cảm xúc của chính mình, của người khác (trẻ, đồng nghiệp, phụ huynh); phát hiện ra mức độ, cường độ của các cảm xúc đó; gọi được tên các cảm xúc được phát hiện và mô tả được các dấu hiệu đặc trưng, cũng như ảnh hưởng (tích cực hoặc tiêu cực) của nó. Cụ thể:

- Đối với trẻ: quan sát biểu hiện nét mặt, điệu bộ, hành vi của trẻ khi tham gia các hoạt động tại lớp như: khám phá môi trường xung quanh, hoạt động học, hoạt động góc, hoạt động chơi, giao tiếp với bạn xung quanh từ đó nhận biết các cảm xúc của trẻ; kết hợp với việc trò chuyện với trẻ để đánh giá mức độ, tìm hiểu nguyên nhân cũng như ảnh hưởng của cảm xúc đó với trẻ.

- Đối với đồng nghiệp và phụ huynh: nhận biết trạng thái cảm xúc của đồng nghiệp và phụ huynh khi giao tiếp và làm việc cùng nhau, phán đoán đúng loại cảm xúc hiện tại của họ.

- Đối với bản thân: cảm nhận về trạng thái cơ thể và cảm xúc của bản thân, nhận ra các cảm xúc tích cực (vui vẻ, hạnh phúc...) hoặc cảm xúc tiêu cực (lo lắng, buồn bã,

sợ hãi, tức giận...), phát hiện kịp thời sự thay đổi các mức độ, các loại cảm xúc khi có tác động ngoại cảnh, xác định được nguyên nhân của những cảm xúc hiện có của bản thân và ảnh hưởng của nó đối với các hoạt động tiếp theo.

2.1.3. Cách thức giúp GVMN nhận diện cảm xúc

Để có thể nhận diện được cảm xúc nào đang diễn ra ở mình, mức độ, cường độ của cảm xúc đó và nó có ảnh hưởng, tác động đến suy nghĩ, hành động, việc làm, thái độ ứng xử của mình ra sao đối với người khác, trong các tình huống GVMN cần phải định tâm lại và tự hỏi chính mình bằng các câu hỏi sau:

- Điều gì vừa xảy đến với mình?
- Mình vừa tiếp xúc với ai? Chuyện gì? Điều đó khiến mình cảm thấy thế nào?
- Mình đang cảm thấy thế nào về mặt cơ thể (đỏ mặt, run chân tay, vã mồ hôi, thư giãn, thở phào, tim đập nhanh, bình thản,) ?
- Mình đang cảm thấy thế nào về mặt cảm xúc? (một trong các cảm xúc bên trên).
- Soi gương (trước mỗi cuộc tiếp xúc GVMN nên nhìn lại mình một lần trong gương để nhận thấy trạng thái cảm xúc hiện tại đang biểu hiện trên nét mặt và cơ thể của mình).
- Nếu để cảm xúc hiện có này chi phối đến cuộc giao tiếp hoặc xử lý công việc thì điều gì sẽ xảy ra?

Ví dụ: Trong giao tiếp, giải quyết các công việc hàng ngày, khi không nhận được sự đồng tình, ủng hộ của cấp trên, giáo viên, nhân viên, phụ huynh,...GVMN thường tỏ thái độ như thế nào? Đối phương tỏ thái độ ra sao? Để nhận diện được cảm xúc ngay lúc đó, người GVMN cần phải trả lời được một số 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...)?

GVMN phải biết tự đánh giá cảm xúc hiện có của bản thân mình, tức là có thể phân tích cảm xúc hiện có đang ở trạng thái nào, cảm xúc tích cực hay tiêu cực; hiểu được điểm mạnh, điểm yếu, mặt có lợi và mặt có hại của cảm xúc hiện tại để duy trì và điều chỉnh cảm xúc của bản thân.

Muốn vậy, GVMN cần phải hiểu được cảm xúc của mình, nghĩa là phải trả lời được những câu hỏi sau đây:

+ 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 cực 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?

Nhận thức tốt cảm xúc sẽ giúp GVMN:

+ Nhận biết mình là ai: những gì mình thích, những gì không thích, và những gì mình cần?

+ Hiểu và thông cảm với người khác; giao tiếp rõ ràng và hiệu quả.

+ Đưa ra quyết định sáng suốt dựa trên những gì quan trọng nhất đối với ta.

+ Có động cơ và thúc đẩy hành động đạt được mục tiêu.

+ Xây dựng mối quan hệ trong nhà trường thân thiện, đoàn kết và hiệu quả

Việc nhận diện chính xác và đầy đủ về cảm xúc đang diễn ra chi phối rất lớn tới phản ứng hành động của giáo viên trong các tình huống cụ thể. Do đó, đây là việc làm quan trọng để mỗi GVMN hiểu biết rõ hơn về chính mình, cảm xúc của mình, từ đó biết điều chỉnh hành vi, thái độ, cảm xúc cho phù hợp trong công việc, ứng xử.

2.2. Kiểm soát cảm xúc bản thân

2.2.1. Khái niệm

Sự theo dõi, giám sát của ý thức đối với cảm xúc, làm chủ cảm xúc bằng cách kìm nén, không chế hay giải tỏa.

Thực chất, kiểm soát cảm xúc được cho là sự theo dõi, giám sát của ý thức đối với cảm xúc, dùng ý thức làm chủ cảm xúc bằng cách kìm nén, không chế hay giải tỏa nó, chủ động xử lý tình huống một cách tỉnh táo và bình tĩnh.

Kiểm soát cảm xúc thực chất là sự “dõi theo” của ý thức đối với dòng chảy cảm xúc của cá nhân; cố gắng hình dung được hậu quả sức mạnh tác động của cảm xúc nếu được tự do phát động, từ đó cá nhân có thể dùng sức mạnh của ý thức hay ý chí để kìm nén cảm xúc đó bằng các động tác mang tính phong tỏa hay giải tỏa như im lặng, thờ sâu, tập trung vào công việc khác v.v.

Việc kiểm soát cảm xúc không chỉ là kỹ năng kìm nén cảm xúc khi có kích thích tương ứng (kích thích tích cực hoặc tiêu cực), mà còn là kỹ năng giám sát sự thúc đẩy của cảm

xúc đối với một hành động nào đó của cá nhân. Sự giám sát này giúp cá nhân làm chủ được cảm xúc của mình trong các tình huống khác nhau, nhất là trong các tình huống đòi hỏi phải có các phản ứng với sự tỉnh táo, bình tĩnh của cá nhân.

2.2.2. Biểu hiện

Cảm xúc thể hiện qua vô thức (bột phát) và ý thức (kìm nén, kiểm soát). Kiểm soát cảm xúc bản thân nhìn chung được dựa trên hai hướng chính:

- Cảm xúc được thể hiện qua vô thức: Dạng cảm xúc này thường được bộc lộ một cách bột phát, tự nhiên, phản xạ không điều kiện. Dạng biểu hiện này thường bộc lộ trực tiếp nhất những cảm xúc khi có những kích thích tác động làm thay đổi cảm xúc của bản thân. Ví dụ: Khóc, cười lớn, sợ hãi, bỏ chạy, la hét... đây là những biểu hiện chưa có sự kiểm soát của ý thức. Khi có những cảm xúc âm tính hoặc dương tính những cách thể hiện biểu lộ cảm xúc ra bên ngoài là một thành phần để thể hiện cảm xúc.

- Cảm xúc được thể hiện bằng ý thức: Đây là khả năng kìm nén, kiểm soát những rung động, cảm xúc của cá nhân bằng ý thức. Thông thường cách thể hiện như: Hít thở sâu, quay mặt đi, tìm người khác giải tỏa, tìm một hoạt động khác để thay thế. Việc kiểm soát cảm xúc bằng ý thức là mức cao nhất của cá nhân khi quản lý cảm xúc của bản thân.

2.2.3. Cách thức kiểm soát cảm xúc

Với GVMN, việc kiểm soát cảm xúc của bản thân cần được tiến hành trên cơ sở kiểm soát các mặt cụ thể như sau:

- Kiểm soát về mặt nhận thức: Nhìn nhận sự việc theo đúng những gì đang diễn ra, không suy luận và gán vào hiện thực những ý nghĩ tiêu cực. Lý giải sự việc theo hướng biện chứng, khách quan và thiện chí. Nhân ái, nhân văn, công bằng trong cách nhìn nhận và đánh giá người khác.

- Kiểm soát về ngôn ngữ: ngôn ngữ rõ ràng, mạch lạc, đúng mực, luôn đảm bảo sự tôn trọng đối với trẻ, với đồng nghiệp và phụ huynh. Trong giao tiếp với trẻ ngôn ngữ của người GVMN cần đơn giản, dễ hiểu, thể hiện sự yêu thương và khích lệ trẻ. Tuyệt đối không dùng những từ ngữ phản cảm, thiếu văn hóa, không đảm bảo mục đích giáo dục.

- Kiểm soát về biểu cảm khuôn mặt - cơ thể: thông thường cảm xúc dễ dàng bộc lộ một cách vô thức qua những biểu cảm sắc thái khuôn mặt và cơ thể. Với các cảm xúc tích cực, khuôn mặt, ánh mắt, cơ thể con người đều hoàn toàn hài hòa và thả lỏng. Ngược lại với các cảm xúc tiêu cực toàn bộ cơ thể và khuôn mặt đều rơi vào trạng thái biến

dạng, căng cứng. Bản thân người GVMN kiểm soát được cảm xúc của mình đồng nghĩa với việc kiểm soát được các biểu cảm từ ánh mắt, nét mặt, nụ cười, cho tới toàn bộ cơ thể trong chăm sóc giáo dục trẻ cũng như giao tiếp cùng đồng nghiệp và phụ huynh

- Kiểm soát về thái độ: trong bất cứ tình huống nào thái độ của GVMN đều rất quan trọng. Họ cần phải bình tĩnh, thân thiện và đúng mực; với trẻ là thái độ bao dung, yêu thương, trách nhiệm; với đồng nghiệp là thái độ cầu tiến, hợp tác, học hỏi; với phụ huynh là sự tôn trọng, phối hợp. Những điều này cũng thể hiện qua việc chủ động lựa chọn thái độ sống tích cực, lạc quan, cởi mở và tôn trọng sự khác biệt.

- Kiểm soát về phản ứng hành vi: đây là khâu cuối cùng quyết định tới kết quả hoạt động. Cảm xúc hoàn toàn có thể chi phối hành vi một cách dễ dàng chính vì vậy người GVMN luôn phải chắc chắn về những hành vi mình phải làm, tránh để cảm xúc chi phối, đặc biệt là những cảm xúc tiêu cực dẫn đến mất kiểm soát hành vi hoặc có hành vi cực đoan. Những hành vi tuyệt đối tránh trong công tác của người GVMN: bạo lực thân thể, tinh thần trẻ, gây hấn, mâu thuẫn mất đoàn kết với đồng nghiệp, phụ huynh

Kỹ năng kiểm soát cảm xúc bản thân một mặt phụ thuộc vào khả năng hoạt động của hệ thần kinh, vào khí chất, vào đặc điểm lứa tuổi, vào nhận thức, mặt khác cũng được hình thành và phát triển thông qua học tập và trải nghiệm trong quá trình hoạt động và giao tiếp hàng ngày của GVMN.

2.3. Điều khiển cảm xúc bản thân

2.3.1. Khái niệm

Điều khiển cảm xúc bản thân là khả năng làm chủ trạng thái tinh thần, duy trì cảm xúc ở mức cân bằng, tránh thái quá, biết bộc lộ hoặc che giấu cảm xúc khi cần.

Kỹ năng điều khiển cảm xúc của bản thân là khả năng làm chủ được trạng thái tinh thần, duy trì cảm xúc ở mức cân bằng, tránh sự thái quá trong việc thúc đẩy hành động của mỗi người.

Người có kỹ năng điều khiển cảm xúc là người 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. Người có kỹ năng điều khiển cảm xúc đồng thời là người biết “bộc lộ cảm xúc” và biết “che giấu cảm xúc thực” của mình trước người khác bằng các điệu bộ, cử chỉ, cơ thể và ngôn ngữ trong những trường hợp cần thiết, để mang lại hiệu quả hành động hay hiệu quả giao tiếp ứng xử.

2.3.2. Biểu hiện

Nhận dạng cảm xúc nền tảng, kiểm soát cảm xúc thực, sử dụng phương tiện biểu cảm.

Để điều khiển được cảm xúc bản thân, người giáo viên mầm non một mặt phải nhận dạng được các loại cảm xúc nền tảng, sự tác động của chúng đối với nhận thức, thái độ, hành vi ứng xử của mình, mặt khác phải có kỹ năng kiểm soát được cảm xúc thực khi xuất hiện, đồng thời phải biết sử dụng các phương tiện biểu cảm để bộc lộ hoặc che dấu cảm xúc đó trong tình huống cụ thể.

2.3.3. Cách thức điều khiển cảm xúc bản thân

Tìm niềm vui trong công việc, chuyển hướng sự tập trung, điều chỉnh nhận thức và thái độ, tiết chế cảm xúc tiêu cực, hít thở sâu trước khi giải quyết vấn đề.

Khi người giáo viên mầm non có khả năng điều khiển cảm xúc của mình, người đó sẽ biết tự cân bằng các trạng thái cảm xúc khác nhau của bản thân. Ví dụ, khi có tâm trạng không tốt, có điều gì đó gây buồn phiền mệt mỏi, người giáo viên mầm non cố gắng tìm niềm vui trong công việc, trong câu chuyện với đồng nghiệp hoặc chuyển hướng sự tập trung chú ý của mình tới những hành động, câu nói đáng yêu ngây thơ của trẻ trong lớp mình.

Đôi lúc, để tránh những cảm xúc tiêu cực lấn át và có thể chi phối thái độ, hành vi của bản thân, người giáo viên mầm non sẽ đánh lạc hướng cảm xúc bằng việc thay đổi nội dung suy nghĩ, điều chỉnh nhận thức và thái độ của mình. Ví dụ, khi đang có chuyện không vui trong lòng, người giáo viên sẽ cố gắng gạt bỏ điều đó ra khỏi đầu óc, chuyển hướng nhận thức, suy nghĩ của bản thân tới công việc phải hoàn thành ở lớp, nhiệm vụ trang trí lớp cho ngày mai hay các lưu ý về từng trẻ.

Ngoài ra, giáo viên mầm non cũng cần biết điều khiển cảm xúc phù hợp với hoàn cảnh, tình huống giao tiếp. Ví dụ, mặc dù GVMN đang có tâm trạng buồn bực, mệt mỏi riêng, rất dễ cáu gắt, bực bội, nhưng với đặc thù nghề nghiệp, người giáo viên phải tiết chế, tìm cách hạ nhiệt những trạng thái cảm xúc tiêu cực đó của bản thân, cố gắng tìm niềm vui trong những hành động đáng yêu của trẻ, trong công việc chăm sóc trẻ để đảm bảo trạng thái cảm xúc tốt nhất trong chăm sóc giáo dục trẻ. Ví dụ, khi cô đang có tâm trạng bực bội, trẻ lại đùa nhau ngã và có trẻ khóc, có trẻ mách, kể tội bạn với cô... trước khi bước tới phía trẻ để giải quyết, cô có thể hít một hơi thật sâu, lắng nghe trẻ nói và bình tĩnh nói “được rồi, để cô xem”.

2.4. Sử dụng cảm xúc bản thân

2.4.1. Khái niệm

Sử dụng cảm xúc của bản thân là khả năng biểu lộ các loại cảm xúc và mức độ của cảm xúc trong từng tình huống để đạt hiệu quả giao tiếp tốt nhất.

Kỹ năng sử dụng cảm xúc là khả năng biểu lộ các loại cảm xúc và mức độ của loại cảm xúc đó của mỗi người trong từng tình huống, hoàn cảnh giao tiếp khác nhau để đạt được hiệu quả giao tiếp tốt nhất và đảm bảo trạng thái tâm lý làm việc hiệu quả nhất.

Sử dụng cảm xúc của bản thân 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.

2.4.2. Biểu hiện

Làm tăng/giảm cường độ cảm xúc, tạo ra cảm xúc và thể hiện "như thật" khi cần thiết. Vận dụng cảm xúc phù hợp, ức chế và ngăn cản cảm xúc phát triển hài hòa.

Không chỉ dừng lại ở mức nhận dạng, kiểm soát, giám sát và điều khiển cảm xúc thực đang diễn ra, mà GVMN còn cần biết làm “tăng lên”, hoặc “giảm bớt” cường độ của cảm xúc khi cần thiết. Thậm 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.

Vận dụng những cảm xúc phù hợp với từng hoàn cảnh, biến những cảm xúc thành âm tính. Ức chế và ngăn cản để những cảm xúc phát triển phù hợp và hài hòa.

Kỹ năng sử dụng cảm xúc của bản thân 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.

2.4.3. Cách thức rèn sử dụng cảm xúc hiệu quả

Tập trung quan sát/lắng nghe tâm trí, gọi tên cảm xúc, biểu lộ cảm xúc phù hợp tình huống, giữ tâm lý bình an, sẵn sàng nụ cười, biết bày tỏ cảm xúc không hài lòng ở mức độ cho phép.

- Người giáo viên mầm non tập trung quan sát, lắng nghe tâm trí mình, gọi tên chính xác những cảm xúc đang diễn ra với bản thân mình. Sau khi đã nhận diện được các cảm xúc của bản thân, người giáo viên sẽ định hướng nhận thức và thái độ của bản

thân, từ đó biết biểu lộ cảm xúc như thế nào cho phù hợp với hoàn cảnh, tình huống và đối tượng giao tiếp.

- Tùy từng tình huống trong quá trình chăm sóc giáo dục trẻ, người GVMN chú ý biểu lộ các cảm xúc khác nhau cho phù hợp. Ví dụ, khi tổ chức giờ học thể chất cho trẻ, cô phải giữ khuôn mặt nghiêm trang, giọng nói to rõ ràng, dứt khoát để tổ chức hoạt động cho trẻ. Ngược lại, trong giờ âm nhạc, để dạy trẻ hát, cô lại phải sử dụng ánh mắt, nét mặt vui tươi, miệng nở nụ cười, giọng nói vui vẻ phấn chấn... Trong giờ văn học, khi kể chuyện cho trẻ nghe, tùy nội dung câu chuyện, tình tiết, nhân vật cô giáo phải sử dụng giọng nói, tông giọng và biểu lộ cảm xúc trên nét mặt linh hoạt, phù hợp để tiết học sinh động và hấp dẫn với trẻ.

- Giữ trạng thái tâm lý bình an, ổn định, suy nghĩ và hướng đến những điều tốt đẹp, những giá trị chuẩn mực, nhân văn. Loại bỏ khỏi đầu óc những suy nghĩ bi quan, tiêu cực.

- Luôn sẵn sàng nụ cười trên môi.

Người giáo viên mầm non giống như một diễn viên trên sân khấu, phải thể hiện rất đa dạng các cảm xúc của mình tùy vào tình huống, hoàn cảnh.

Trong thực hành nghề nghiệp, người giáo viên mầm non luôn phải sử dụng các cảm xúc tích cực để tương tác với trẻ và các mối quan hệ với đồng nghiệp, cấp trên. Tuy nhiên, trong nhiều tình huống, người giáo viên cũng phải bày tỏ những cảm xúc không hài lòng, bức bối nhưng ở mức độ cho phép đủ để trẻ hoặc người đối diện nhận ra và điều chỉnh hành vi của mình.

Kỹ năng sử dụng cảm xúc của bản thân ít được 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.

Vận dụng những cảm xúc phù hợp với từng hoàn cảnh, biến những cảm xúc thành âm tính. Ước chế và ngăn cản để những cảm xúc phát triển phù hợp và hài hòa.

Như vậy, để điều khiển, sử dụng được cảm xúc bản thân, CBQL phải nhận dạng được các loại cảm xúc nền tảng, sự tác động của chúng đối với nhận thức, thái độ, hành vi ứng xử của mình; phải hiểu và kiểm soát được cảm xúc thực khi xuất hiện, đồng thời phải biết sử dụng các phương tiện biểu cảm để bộc lộ hoặc che dấu cảm xúc đó trong

tình huống cụ thể. Sau khi có nhiều phương án lựa chọn thì người CBQL phải biết lựa chọn cho mình một phương án tối ưu để chuyển hướng cảm xúc theo chiều hướng tích cực.

NỘI DUNG 3: RÈN LUYỆN KỸ NĂNG QUẢN LÝ CẢM XÚC BẢN THÂN CỦA GVMN TRONG HOẠT ĐỘNG NGHỀ NGHIỆP

Hoạt động 3:

Học viên cùng trao đổi, thảo luận các vấn đề:

Để rèn luyện kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của GVMN trong hoạt động nghề nghiệp thì cần thực hiện các biện pháp nào?

Thông tin phản hồi:

3.1. Tự đánh giá về kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của GVMN

Cách thức tiến hành: Đưa các bức tranh về cảm xúc, GV trả lời độc lập theo nhận định cá nhân với những gì họ nghĩ và thường làm trong hoạt động nghề nghiệp. Cảm xúc trong các bức ảnh lần lượt là: tức giận - sợ hãi - ngạc nhiên - đau khổ - ghê tởm - chán ghét.

Nội dung: Đánh giá kỹ năng QLCX bản thân qua tình huống (nhận diện, thấu hiểu, kiểm soát, sử dụng cảm xúc) thông qua các tình huống

- + A. Nhận diện cảm xúc: nhận diện đúng các cảm xúc trong từng tình huống.
 - + B. Thấu hiểu cảm xúc trong từng tình huống giao tiếp cụ thể từ đó kiểm soát, và sử dụng cảm xúc bản thân phù hợp. Câu trả lời trong các tình huống giao tiếp chứa đựng 03 phản ứng đặc trưng: Phản ứng thể hiện bằng vô thức; phản ứng bằng sự kìm nén; phản ứng bằng sự kiểm soát.
 - + C. Điều khiển cảm xúc tích cực/ tiêu cực bằng hành động theo các mức độ: 1. Không bao giờ; 2. Hiếm khi 3. thỉnh thoảng ; 4. Thường xuyên; 5. Rất thường xuyên
- Các mức độ: Các mức độ: Thấp (bột phát), trung bình (kìm nén), cao (quản lý được, biết kìm nén, lắng nghe, quan sát, điều khiển và sử dụng).
- + Mức thấp là những cách giải quyết bột phát, ngay lập tức, theo vô thức và theo bản năng;

+ Mức trung bình là mức các giáo viên biết kìm nén cảm xúc (nén cảm xúc này diễn ra trong đầu);

+ Mức cao là quản lý được những cảm xúc của mình, có nghĩa là khi có cảm xúc diễn ra, thay vào việc thể hiện bột phát ngay bên ngoài thì đã biết kìm nén, lắng nghe, quan sát nhận diện để kiểm soát, điều khiển và sử dụng được cảm xúc đó

3.2. Hướng dẫn rèn luyện kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân trong hoạt động nghề nghiệp

3.2.1. Rèn luyện kỹ năng quản lý cảm xúc của bản thân của người CBQL trong cơ sở GDMN qua một số hoạt động cụ thể

Trong môi trường mầm non cũng tựa như một xã hội thu nhỏ. Ở đó có biết bao mối quan hệ đa chiều, phức tạp đòi hỏi người CBQL phải thật sự có bản lĩnh, vững vàng về chuyên môn, nghiệp vụ; năng động, sáng tạo, linh hoạt, nhạy bén trong cách giao tiếp, ứng xử và làm việc. Để người CBQL có thể quản lý thật tốt cảm xúc bản thân, dưới đây là một số hướng dẫn thực hành các hoạt động cụ thể.

a. Hướng dẫn rèn luyện nhận diện cảm xúc bản thân

Bài luyện tập 1: Gọi tên cảm xúc biểu hiện trên khuôn mặt của các hình dưới đây?



Hàng 1:.....

Hàng 2:.....

Hàng 3:.....

Hàng 4:.....

Bài luyện tập 2: Tự tập luyện biểu đạt các loại cảm xúc khác nhau trên khuôn mặt của mình như hình dưới đây.



Bài luyện tập 3: Chọn cảm xúc đúng cho các trường hợp dưới đây:

1. Khi gặp một sự kiện/ biến cố dẫn đến những tổn thất, nuối tiếc, thất bại về vật chất hoặc tinh thần, chúng ta thường gọi đó là:

- a. Sự tức giận
- b. Sự chán ghét
- c. Sự sợ hãi
- d. Sự ngạc nhiên
- e. Sự ghê tởm
- f. Sự đau khổ

2. Khi gặp một sự kiện diễn ra bất ngờ ngoài sức tưởng tượng và mang đến điều gì đó đặc biệt cho cá nhân vượt ngoài sự mong đợi của bản thân, chúng ta gọi đó là:

- a. Sự đau khổ
- b. Sự sợ hãi
- c. Sự ngạc nhiên
- d. Sự khinh bỉ
- e. Sự tức giận
- f. Sự lo lắng tội lỗi

3. Khi có những kích thích tạo ra sự sáng khoái, thoải mái, hài lòng, chúng ta gọi đó là:

- a. Sự ngạc nhiên
- b. Sự vui vẻ
- c. Sự khinh bỉ
- d. Sự tức giận
- e. Sự hồi hộp
- f. Sự khiếp sợ

4. Khi xuất hiện những kích thích tác động làm khó chịu, bức dọc, không hài lòng chúng ta gọi đó là:

- a. Sự tức giận
- b. Sự hồi hộp
- c. Sự sợ hãi
- d. Sự đau khổ
- e. Sự khinh bỉ
- f. Sự lo lắng

5. Khi có những kích thích dẫn đến việc có thể đe dọa sự nguy hiểm và bản thân muốn chạy trốn hoặc chống lại, chúng ta thường gọi đó là:

- a. Sự ghê tởm
- b. Sự tức giận
- c. Sự sợ hãi
- d. Sự đau khổ
- e. Sự xấu hổ
- f. Sự ngạc nhiên

6. Khi có những kích thích gây ra những cảm giác coi thường và không muốn hợp tác, chúng ta gọi đó là:

- a. Sự khinh bỉ
- b. Sự ngạc nhiên
- c. Sự tức giận
- d. Sự lo lắng
- e. Sự khiếp sợ
- f. Sự đau khổ

Bài luyện tập 4: Nhận diện cảm xúc thông qua biểu hiện cơ thể

Hãy nhắm mắt lại, nghĩ về một sự việc nào đó đã trải nghiệm trong quá khứ mà khiến cho mình xuất hiện những cảm xúc tích cực hoặc tiêu cực trên cơ thể như:

- Tim đập nhanh, thở mạnh, khô miệng
- Toàn thân nóng lên, má đỏ ửng
- Chân tay run lẩy bẩy hoặc căng cứng hoặc thả lỏng
- Toát mồ hôi hột, cơ thể ớn lạnh

Bài luyện tập 5: Chia sẻ về hiệu ứng lan tỏa từ cảm xúc của mình với những người xung quanh:

- Anh/chị thường có những cảm xúc như thế nào?
- Cảm xúc của Anh/chị đã gây ảnh hưởng như thế nào đối với người khác?
- Ảnh hưởng của cảm xúc đó kéo dài trong bao lâu?
- Anh/chị suy nghĩ gì về cảm xúc đó?
- Anh/chị có thường xuyên hỏi lại người khác về cảm xúc của mình đã gây ra và ảnh hưởng tới họ ra sao?

Bài luyện tập 6: Ghi chép lại cảm xúc của bản thân và của người khác

Hãy chuẩn bị một cuốn sổ nhật ký để ghi chép lại những việc đã kích thích cảm xúc mạnh mẽ từ bản thân và cách mình phản ứng với cảm xúc ấy. Cần ghi chép cẩn thận, kỹ lưỡng, hiệu quả sẽ có ngay chỉ trong một tháng, bạn sẽ nhận ra những cảm xúc thường có của mình, đồng thời hiểu rõ hơn về khuynh hướng của bản thân. Bạn sẽ hiểu rõ điều gì khiến bạn vui, điều gì khiến bạn buồn? Để từ đó, bạn đưa ra những lựa chọn biểu hiện cảm xúc tương ứng, phù hợp.

b. Hướng dẫn rèn luyện kiểm soát cảm xúc bản thân

- *Đối diện với những cảm xúc khó chịu*

Đối diện với những cảm giác, cảm xúc khó chịu của người khác chính là cách rèn luyện được kỹ năng kiểm soát cảm xúc bản thân thật tốt; Không lảng tránh hoặc tránh né. Sẵn sàng đối diện, chấp nhận những cảm xúc khó chịu từ người khác thì mới làm chủ được bản thân một cách hiệu quả và từ đó mới làm cơ sở cho việc kiểm soát, điều chỉnh, thay đổi cảm xúc của bản thân mình.

- *Không nên quá phấn khích*

Một tâm trạng tốt, quá phấn khích cũng có thể gây nên những kết quả tồi tệ nếu bạn không kiểm soát nó. Khi bạn quá sung sướng, vui mừng vì một điều gì đó sẽ rất dễ

làm bạn cao hứng, không kiểm soát được lời nói, hành động và có thể làm tổn thương tới người khác mà khiến bạn phải hối tiếc, ân hận về sau.

- Không đưa ra quyết định khi tâm trạng không vui

Khi bạn gặp phải chuyện không vui, mọi việc không như ý, rất có thể bạn sẽ bị rơi vào tâm trạng xấu, buồn bã, chán nản; đó không phải là lúc bạn đưa ra các quyết định quan trọng. Tự nhắc nhở bản thân rằng mình sẽ ổn, không phải lúc nào mình cũng có tâm trạng như vậy, mọi chuyện sẽ qua và phải vứt bỏ nhanh tâm trạng xấu này để không lan tỏa, ảnh hưởng tới những người xung quanh.

- Hít thở đúng cách

- Khi bạn gặp chuyện căng thẳng, áp lực, bực mình, hãy đứng dậy và hít thở thật sâu. Tuy hít thở sâu không thể giải quyết “tận gốc” điều khiến bạn stress nhưng nó có tác dụng ngay tức thời giúp bạn “hạ hỏa”, giảm căng thẳng đang bùng cháy trong bạn. Một vài nhịp thở sâu sẽ giúp bạn lấy lại bình tĩnh, đối diện với tình huống trước mắt và có thể có đủ sự tỉnh táo để ứng xử, đưa ra những giải pháp đúng đắn nhất mà dập tắt sự ức chế, căng thẳng, phiền não.

+ *Bước 1. Hít vào qua mũi thật chậm và sâu:* Tập trung cảm nhận luồng khí ngập tràn hai lá phổi, những lo lắng bạn đang phiền muộn cũng được tạm thời gác lại một bên.

+ *Bước 2. Để bụng phình ra:* Đặt một tay lên bụng, để bụng nở ra khoảng 2,5 - 5cm, luồng không khí sẽ đi xuống cơ hoành và tràn đầy quanh bụng.

+ *Bước 3. Thở ra hoàn toàn:* Hãy thở ra từ từ thông qua mũi. Khi thở ra phải hóp bụng lại về phía xương sống, cơ thể giữ nguyên tay ở trên bụng.

Hãy tập thở đều trong vòng 60 giây.

- Mỉm cười thật nhiều với những người xung quanh - Sức mạnh của ngôn ngữ không lời

Dân gian có câu “Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ”. Cười mỗi ngày không chỉ khiến tâm trạng trở nên vui vẻ, lạc quan mà còn làm cho những người xung quanh cũng cảm thấy vui vẻ, hạnh phúc. Luyện tập mỉm cười hàng ngày sẽ trở thành phản xạ có điều kiện, dần hình thành thói quen và sẽ vô cùng hữu ích để giúp bạn vượt qua những khó khăn trong cuộc sống. Hãy mỉm cười với các bác bảo vệ ngay khi đến cổng trường, với GV, NV, phụ huynh và với trẻ, chắc chắn bạn cũng sẽ thu nạp lại được rất nhiều năng lượng tích cực để khởi đầu cho ngày làm việc hiệu quả.

- Rèn luyện sự điềm đạm - Cách dưỡng tâm an

Đối với người CBQL nói chung và CBQL trong cơ sở GDMN nói riêng, điềm đạm là phẩm chất vô cùng cần thiết. Dù bạn không thuộc tuýp người điềm đạm nhưng hãy tin rằng trong bất kỳ tình huống nào, nếu bạn có tâm mong muốn và luôn nghĩ mình cần phải thể hiện sự điềm tĩnh, từ tốn, nhẹ nhàng, luôn có ý thức bồi dưỡng thì sẽ tự ắt tìm chế được những lời nói, hành động nóng vội, tâm bạn sẽ cảm thấy thoải mái, an nhiên, tự tại vì ít gặp phải sai lầm.

- Học cách cho đi và luôn vì người khác

Sự đau khổ, sầu não, căng thẳng, mệt mỏi của con người trong đời sống và trong công việc suy cho cùng đều bắt nguồn từ việc tự tư tự lợi, danh văn lợi dưỡng, ham hố quyền lợi, chức vụ, tiền bạc nên luôn có những ưu phiền. Người CBQL trong cơ sở GDMN - nghề trồng người, trồng cây phước; hãy học cách bố thí, mở rộng tâm lượng yêu thương, cho đi thật nhiều (cho vật lực, tài lực, sức lực, tình thương, tình yêu, sự sẻ chia, sự quan tâm, nhường nhịn, khiêm tốn, không chấp trước, làm việc gì cũng nghĩ cho người khác) thì bạn sẽ luôn cảm thấy nhẹ nhàng, hạnh phúc, bình an.

- Luyện tập cách lắng nghe

Thông thường ít ai muốn lắng nghe những ý kiến phê bình, góp ý thẳng thắn, điều này dễ gây cho bản thân sự không thoải mái, bực mình. Nhất là đối với người CBQL, chỉ thích được khen, được tán thán, ca tụng về bản thân. Vậy nên, muốn tự điều chỉnh được cảm xúc thì CBQL cần thiết phải học cách lắng nghe, đó cũng là một cách thể hiện sự khiêm nhường, khiêm tốn, biết chấp nhận thực tại kể cả những điều không mong muốn.

- Học cách thiền định

Hãy tham gia các khóa học thiền định, học cách giữ tâm ở trạng thái tĩnh lặng. Học thiền định đúng pháp cũng sẽ giúp cho tâm thân khai mở, tựa như dòng suối an lạc và thanh thoi trong chính tâm hồn của mình; trút bỏ được sự tham, sân, si, yêu thương mọi người. Mỗi ngày nên ngồi thiền một phút, chỉ cần 60 giây ngồi thẳng lưng, thả lỏng toàn thân, hít thở đều tự nhiên, tập trung toàn bộ tâm trí và dõi theo từng hơi thở, bạn sẽ cảm thấy tinh thần và cơ thể mình như được đánh thức sau một đêm ngủ dài; nguồn năng lượng tích cực sẽ giúp bạn xua tan được những ưu phiền, lo lắng.

- Chuyển hướng hoạt động

Hàng ngày, phải làm việc, tiếp xúc với nhiều người, chắc chắn người CBQL trong cơ sở GDMN không thể tránh khỏi những lúc bực bội, khó chịu, không hài lòng. Khi gặp cảm xúc không mong muốn như vậy, CBQL nên chuyển hướng từ hoạt động gây cảm xúc không mong muốn sang một hoạt động khác. Khi thay đổi môi trường, đối tượng, hoạt động cũng khiến cho tâm trạng của CBQL thay đổi theo hướng tích cực.

- Tìm cách giải tỏa cảm xúc lành mạnh

Cảm xúc không nên bị ép buộc dồn nén, mà cần có cách giải tỏa lành mạnh. Khi nóng giận, bạn không nên tự giam mình trong phòng và tiếp tục tự trách bản thân. Thay vì như thế, bạn nên ra ngoài một mình và dành thời gian làm các việc như đạp xe, ngồi lơ đãng trên một chuyến bus, ngắm nhìn những quang cảnh yên tĩnh,... Hay bạn có thể dành thời gian cho những sở thích cá nhân như ăn uống, vẽ tranh, ca hát, chia sẻ tâm trạng với người thân, bạn bè,... Làm những việc nhẹ nhàng sẽ giúp cảm xúc của bạn dịu nhẹ hơn, suy nghĩ, nhìn nhận tích cực hơn.

3.2.2. Tổ chức các hoạt động thực hành, trải nghiệm rèn luyện kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân

3.2.2.1. Trò chơi "Gọi tên cảm xúc"

Biểu đạt cảm xúc (vui, buồn, coi thường, sợ hãi, giận dữ, ngạc nhiên) bằng nét mặt, cử chỉ, điệu bộ để người khác phán đoán.

- Hướng dẫn chơi:

+ Chia nhóm 2 học viên

+ 1 học viên biểu đạt cảm xúc (vui, buồn, coi thường, sợ hãi, giận dữ, ngạc nhiên) bằng nét mặt và cử chỉ, điệu bộ, 1 học viên sẽ phán đoán.

- Gợi ý nhận diện các cảm xúc cơ bản:

+ Vui: Được biểu hiện qua nụ cười, gò má nhô cao, đuôi mắt nhăn; toàn bộ cơ thể thả lỏng; thái độ thoải mái; tông giọng vui tươi, nhẹ nhàng.

+ Buồn: Vùng trán nhăn, lông mày phía trong nhô lên, miệng trề xuống biểu lộ sự phiền muộn, đau khổ; thái độ thờ ơ, chán nản, cô lập mình với mọi người, im lặng hoặc khóc.

+ Ngạc nhiên: Biểu hiện qua lông mày nhô cao, mắt mở to, phần hàm dưới trề xuống, miệng há hốc. Đây là nét mặt diễn ra nhanh nhất, thậm chí xuất hiện chưa đến 1 giây. Ngoài ra có các hành động như: giật mình, la hét hoặc nhảy lùi lại.

+ Sợ hãi: Lòng mày nhô lên, sát vào nhau, mắt mở to, mi mắt căng ra, môi kéo giạt ra sau, thể hiện cảm giác bối rối và lo lắng trước một mối nguy rình rập tức thời nào đó. Khi sợ hãi tim đập nhanh, hơi thở dồn dập và có phản ứng tìm kiếm sự trợ giúp hoặc chạy trốn/ trốn tránh.

+ Căm ghét, coi thường: Biểu hiện qua điệu bộ nhăn mũi, lông mày hạ thấp, môi trên chun lên và mắt khép lại gần như nhắm hẳn. Ngoài ra giọng điệu thường thiếu thiện chí, nói những lời có tính chất châm biếm hoặc quay mặt đi, tránh né việc tiếp xúc trong khoảng cách gần.

+ Giận dữ: Biểu hiện qua đôi lông mày kéo sát lại gần nhau và hạ thấp, ánh mắt hung hãn, mi mắt căng và hẹp, môi mím chặt; thái độ thô lỗ, cộc cằn, cứng rắn, mất bình tĩnh, tông giọng lên cao hoặc la hét; khuôn mặt đỏ, hơi thở dồn dập; một số trường hợp trở nên hung tính, đập phá đồ đạc hoặc sử dụng vũ lực với người khác.

3.2.1.2. Trò chơi "Đổi mặt"

Chia sẻ cảm xúc khi nói/nghe điều tích cực/tiêu cực về người khác, nhận diện cảm xúc đối diện.

- Hướng dẫn chơi:

+ Tên trò chơi: "Đổi mặt"

+ Nội dung: học viên chia cặp theo cách đánh số 1,2.

Lượt 1: những người số 1 chủ động nói những lời có tính chất khiêu khích, tiêu cực, chỉ trích về người số 2, người số 2 nghe và tương tác.

Lượt 2: những người số 2 chủ động nói những lời có tính chất khuyến khích, tích cực, khen ngợi về người số 1; người số 1 nghe và tương tác

- Nhận xét về kỹ năng QLCX bản thân của học viên tham gia trò chơi

Tình huống 1:

- Cô nhẹ nhàng giải thích cho trẻ hiểu thời gian chơi đã hết và gợi ý cho trẻ hoạt động tiếp theo có nhiều đồ chơi, trò chơi rất hay (cô lấy ví dụ trò chơi có ở hoạt động tiếp theo).

- Thông báo cho trẻ biết kế hoạch của buổi hoạt động ngoài trời trong tuần (tháng) và cho biết lúc đó nếu bé thích chơi thì bé sẽ chơi tiếp (nếu có nội dung chơi này).

- Nếu cháu vẫn không chịu cô cho trẻ chơi thêm vào giao hẹn với cháu khi cô rửa tay, chân xong cho bạn cuối cùng thì đến lượt cháu và cô cháu mình cùng thi rửa tay, chân xem ai rửa sạch hơn...

Tình huống 2:

- Ngay lập tức ngăn chặn hành vi bạo lực mà phụ huynh đang làm với học sinh
- Cùng cô y tá kiểm tra học sinh đó có bị thương hay có vấn đề gì liên quan đến sức khỏe không? Ổn định tình hình học sinh và các giáo viên trong lớp tiếp tục cho các bạn tham gia trải nghiệm dã ngoại.

- Báo cáo với ban giám hiệu hoặc người quản lý trực tiếp trong buổi tham quan đó, khi về thì báo cáo chi tiết tình huống xảy ra và cách xử lý của mình tại đó.

- Phối hợp với nhà trường trao đổi và giải quyết vấn đề với phụ huynh.

- Thực hiện tốt công tác chăm sóc, giáo dục trẻ cách giải quyết tình huống khi có mâu thuẫn xảy ra đồng thời bao quát trẻ mọi lúc, mọi nơi, đảm bảo an toàn cho trẻ, tránh tình huống tương tự xảy ra.

Tình huống 3

- Khi nhận thấy trẻ đang đùa nghịch thái quá hoặc có những biểu hiện có thể gây cho giáo viên A căng thẳng, bạn cần chủ động quản trẻ và giải quyết sự việc đó thay cho giáo viên A, tránh để giáo viên A phải đối mặt với sự việc.

- Trao đổi để giáo viên A hiểu rằng những việc làm thiếu suy nghĩ lúc nóng giận có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng.

- Giúp đỡ giáo viên A nhiều hơn trong công việc, chia sẻ, động viên giáo viên A vượt qua được những trở ngại của bản thân và kiềm chế được cảm xúc. Ngoài giờ làm việc, bạn có thể rủ giáo viên A cùng tham gia luyện tập thể thao, đi chơi, đi mua sắm,... để giáo viên A giải tỏa bớt những áp lực trong công việc.

3.2.2.3. Rèn luyện quản lý cảm xúc qua đóng vai

Tự thiết kế kịch bản, phân vai, chia sẻ cảm xúc và dự định thay đổi.

- Định hướng thiết kế kịch bản:

+ Nội dung: kịch bản là các tình huống thường gặp giao tiếp của người GVMN với trẻ, đồng nghiệp và phụ huynh.

+ Hình thức: kịch bản đảm bảo tính sư phạm

+ Thời lượng của kịch bản: 3 - 5 phút

- Nhận xét và kết luận sau khi học viên chia sẻ về các cảm xúc và QLCX sau tình huống

- Hướng dẫn học viên QLCX trong các tình huống:

+ Phân tích rõ được nguyên nhân và hậu quả của cảm xúc khó chịu từ đó lựa chọn phương thức giải tỏa phù hợp. Ví dụ: trẻ mới đi lớp thường khóc dai dẳng, trẻ quá hiếu động, trẻ nôn trớ hay làm bẩn lớp học... khiến GV cảm thấy mệt mỏi, khó chịu, lại không thể và không được phép bộc phát với trẻ; cách giải quyết ngay lúc đó là phải kiềm nén, lí giải nguyên nhân và bao dung với trẻ; mặt khác sẽ tìm biện pháp khắc phục nguyên nhân như: phối hợp với phụ huynh rèn nề nếp cho trẻ.

+ Với các cảm xúc phấn khích cần chú ý 2 vấn đề đó là duy trì nó làm đòn bẩy thúc đẩy các công việc, cảm xúc khác đồng thời kiểm soát nhằm tránh trạng thái phấn khích quá độ “vui quá hóa buồn” Chẳng hạn, khi tổ chức hoạt động cho trẻ, giáo viên quá phấn khích một mặt truyền cảm hứng cho trẻ, mặt khác vì phấn khích quá nên có lời nói, hành vi thiếu thỏa đáng, hay việc khen ngợi trẻ này có thể làm tổn thương trẻ khác.

+ Nhìn nhận, theo dõi, phân biệt được cảm xúc của mình (và cao hơn là của người khác) từ những tín hiệu cơ thể và suy nghĩ

+ Tập trung lắng nghe khi giao tiếp trực tiếp với trẻ, với phụ huynh, đồng nghiệp (nhìn, nghe, trả lời, tương tác với đối tượng giao tiếp); hai là thực sự tiếp thu những ý kiến góp ý, của những người xung quanh một cách thoải mái và cầu tiến, biết đặt mình vào vị trí khách quan để tiếp nhận phản hồi từ lãnh đạo, đồng nghiệp, phụ huynh, trẻ nhằm đạt được kết quả tốt nhất trong công tác chăm sóc, giáo dục trẻ.

+ Khi nhận ra cảm xúc không mong muốn, người GVMN nên chuyển hướng từ hoạt động gây cảm xúc không mong muốn sang một hoạt động khác. Chẳng hạn, trẻ khóc dai dẳng dù đã dỗ dành, lúc này cô đặt trẻ xuống, không dỗ dành nữa, chuyển sang tổ chức hoạt động chơi cho nhóm trẻ; sự thay đổi này giúp giáo viên và trẻ đều cảm thấy tốt hơn.

Hướng dẫn QLCX trong các tình huống: Phân tích nguyên nhân/hậu quả cảm xúc, duy trì cảm xúc tích cực, kiểm soát phấn khích, nhận diện cảm xúc qua tín hiệu cơ thể, lắng nghe khi giao tiếp, chuyển hướng hoạt động khi có cảm xúc không mong muốn.

3.2.3. Đề xuất các biện pháp rèn luyện kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân trong hoạt động nghề nghiệp sau thực hành, trải nghiệm

3.2.3.1. Nâng cao nhận thức của GVMN về vai trò của cảm xúc tích cực trong nuôi dưỡng, chăm sóc và giáo dục trẻ.

Mục đích: Giúp GVMN nhận biết, hiểu cảm xúc bản thân/người khác để chia sẻ, đồng cảm, thấu hiểu, quản lý cảm xúc và tạo không khí vui vẻ.

Nội dung: Hiểu biết cơ bản về cảm xúc, cảm xúc tích cực, năng lực cảm xúc, yếu tố ảnh hưởng.

Tiến hành: Tổ chức chuyên đề (học tập trung, sinh hoạt chuyên môn, tự học), tổ chức seminar/thảo luận.

a) *Tổ chức các buổi học chuyên đề* nhằm nâng cao hiểu biết cho giáo viên mầm non về cảm xúc, cảm xúc tích cực. Tùy vào thời lượng của mỗi chuyên đề mà lựa chọn các nội dung và hình thức cho phù hợp:

- Tổ chức cho giáo viên mầm non học tập trung kết hợp giữa lý thuyết và thực hành.

- Tổ chức cho giáo viên mầm non học dưới hình thức sinh hoạt chuyên môn theo nghiên cứu bài học của các trường, cụm trường.

- Tổ chức tự học cho giáo viên mầm non bằng hình thức tự nghiên cứu tài liệu có liên quan, kết hợp với đánh giá chặt chẽ nhận thức và thực hành của giáo viên mầm non về cảm xúc.

- Lựa chọn chuyên gia giảng dạy:

+ Là những người có am hiểu, có kinh nghiệm về cảm xúc và chuyên ngành về giáo dục mầm non.

+ Là người nắm vững đặc điểm nghề nghiệp của giáo viên mầm non cũng như năng lực cảm xúc của họ trong hoạt động nghề nghiệp.

- Chuẩn bị các điều kiện cần thiết:

+ Khi tổ chức học các chuyên đề cần chuẩn bị các điều kiện về âm thanh, máy tính, máy chiếu, phòng học, các tài liệu... phù hợp.

+ Chuẩn bị tốt các điều kiện khác để đảm bảo quá trình học các chuyên đề đạt chất lượng cao.

b) *Tổ chức seminar (thảo luận), trao đổi về cảm xúc* của con người và của giáo viên mầm non trong chăm sóc, giáo dục trẻ. Để tổ chức tốt các buổi seminar, trao đổi cần đảm bảo các yêu cầu sau:

- Về hình thức tổ chức

+ Có thể tiến hành học tập trung, học viên, giảng viên đưa ra các tình huống để giáo viên mầm non nhận biết được các tình huống nảy sinh cảm xúc trong quá trình chăm sóc - giáo dục trẻ.

+ Có thể tiến hành học theo nhóm kết hợp với lý thuyết giúp giáo viên mầm non củng cố các lý thuyết đã học tốt hơn.

- Yêu cầu:

+ Lựa chọn người chủ trì buổi thảo luận, trao đổi cần có kiến thức, am hiểu về cảm xúc, về cảm xúc trong chăm sóc, giáo dục trẻ của giáo dục mầm non và đặc điểm lao động của nghề giáo viên mầm non để dẫn dắt các vấn đề đi đúng hướng.

+ Lựa chọn các chủ đề thảo luận đảm bảo tính thực tiễn và hấp dẫn, lôi cuốn giáo viên mầm non tham gia.

+ Trong suốt quá trình thảo luận cần khuyến khích ý kiến tham gia của tất cả giáo viên mầm non nhằm tạo không khí sôi nổi, hiệu quả.

+ Người chủ trì tổng kết, thống nhất các vấn đề trong buổi thảo luận để giúp giáo viên mầm non nhận thức tốt và có thể vận dụng cảm xúc trong chăm sóc, giáo dục trẻ.

Để thực hiện hiệu quả việc nâng cao nhận thức về cảm xúc cho giáo viên mầm non, cần phải đảm bảo các điều kiện sau:

- Trước hết, đội ngũ giáo viên mầm non thực sự quan tâm, mong muốn tìm hiểu về cảm xúc của con người và liên hệ với bản thân;

- Nội dung bồi dưỡng được xây dựng phải thiết thực, đáp ứng nhu cầu học của người học; nội dung chuyên đề hấp dẫn, tạo hứng thú và sự thoải mái khi học tập và dễ tiếp thu đối với đội ngũ giáo viên mầm non. Các bài giảng mang tính thực hành, trải nghiệm, thảo luận và tương tác; tránh hàn lâm, lý thuyết và xa rời thực tiễn. Ngôn từ dung dị và dễ hiểu để người học có thể thấm thấu được. Bài giảng được thiết kế sinh động bằng hình ảnh, gắn với thực tế cuộc sống; các bài tập thực hành trí tuệ cảm xúc dễ thực hiện.

- Giảng viên là người có kinh nghiệm và am hiểu về nghề giáo viên mầm non, có kiến thức về trí tuệ cảm xúc, có phương pháp bồi dưỡng đa dạng, linh hoạt và kết hợp giữa lý thuyết với thực hành, có tính thực tế giúp người học có thể tiếp cận được nội dung cảm xúc.

- Cơ sở vật chất cho các buổi đào tạo, bồi dưỡng về trí tuệ cảm xúc được đáp ứng giúp cho người dạy và người học có cơ hội học tập dễ dàng nhất (có máy tính, bảng trình

chiếu với các hình ảnh sinh động giúp giáo viên mầm non học từ thực tiễn; giấy bút để trao đổi, thảo luận; có khoảng không rộng rãi để thực hành, đóng vai, đóng kịch các tình huống sư phạm...)

- Điều kiện đảm bảo tối thiểu về cơ sở vật chất, môi trường học thư thái, nhẹ nhàng tạo được cảm giác thoải mái, dễ tiếp nhận. Tốt nhất là thực hiện vào thời gian nghỉ hè, cuối tuần khi giáo viên mầm non có tâm trạng thoải mái về điều kiện không gian, thời gian.

3.2.3.2. Một số cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực, nuôi dưỡng và phát triển những cảm xúc tích cực trong chăm sóc và giáo dục trẻ mầm non.

Mục đích

Việc giải tỏa cảm xúc tiêu cực, phát triển, lan tỏa cảm xúc tích cực trong chăm sóc, giáo dục trẻ sẽ giúp cho giáo viên mầm non xây dựng được bầu không khí tâm lý vui vẻ, thoải mái, hào hứng, tích cực khi tổ chức các hoạt động cho trẻ, khi làm việc với đồng nghiệp và khi giao tiếp ứng xử với các bậc cha mẹ; sẵn sàng hỗ trợ mọi người cùng giải tỏa tâm lý, trạng thái cảm xúc căng thẳng, chuyển hoá chúng thành cảm xúc tích cực trong cuộc sống và trong quá trình chăm sóc và giáo dục trẻ. Khi giáo viên cảm thấy hạnh phúc, trẻ cũng sẽ cảm nhận được năng lượng tích cực ấy và phát triển trong một môi trường an toàn, yêu thương.

Nội dung và cách tiến hành

Để quản lý tốt cảm xúc của bản thân, giáo viên mầm non có thể áp dụng nhiều cách khác nhau nhằm nhận diện, giải tỏa cảm xúc tiêu cực và nuôi dưỡng cảm xúc tích cực một cách chủ động, nhẹ nhàng và bền vững.

a. Nhận diện và chấp nhận cảm xúc tiêu cực

Quản lý cảm xúc hiệu quả bắt đầu từ năng lực tự nhận thức cảm xúc. Giáo viên bắt đầu từ việc nhận biết và gọi tên đúng cảm xúc của mình. Thay vì chối bỏ hay kìm nén, việc chấp nhận rằng cảm xúc tiêu cực là phản ứng tự nhiên khi gặp áp lực, mệt mỏi, mâu thuẫn... sẽ giúp giáo viên hiểu rõ bản thân hơn và tránh những phản ứng bộc phát. Một số kỹ thuật hữu ích bao gồm: Viết nhật ký cảm xúc gắn vào cuối ngày, ghi lại “tôi đã cảm thấy gì?” và “tại sao?”; Vòng tròn cảm xúc trong sinh hoạt tổ: mỗi giáo viên chia sẻ ngắn về một trạng thái cảm xúc trong tuần; Tự trò chuyện nội tâm, bằng các câu hỏi gợi mở như: “Cảm xúc này xuất phát từ đâu?”, “Tôi cần gì để dịu lại?”. Việc này không

chỉ tăng khả năng tự soi chiếu, mà còn giảm nguy cơ phản ứng bộc phát thiếu kiểm soát – một nguy cơ tiềm ẩn trong môi trường sư phạm.

b. Thực hành giữ bình tĩnh trong tình huống căng thẳng

Giữ bình tĩnh nhất có thể trong mọi tình huống. Khi cảm xúc trở nên quá tải, giáo viên có thể thực hành những kỹ thuật đơn giản để giữ bình tĩnh như hít thở sâu, uống nước mát, hoặc rút lui về “góc bình an” – một không gian yên tĩnh nhỏ trong lớp hay phòng giáo viên được trang trí bằng cây xanh, âm nhạc nhẹ nhàng hoặc tranh ảnh thư giãn. Sử dụng một số cách/bài tập để giúp bản thân bình tâm, dần giải toả cơn giận dữ ngay lúc nó đang xảy ra, như:

- Hít thở sâu, đếm nhắm đến 10 (hoặc ít/nhiều hơn, tùy vào mỗi người) trước khi đưa ra phản ứng. Có thể áp dụng kỹ thuật thở 4:4, hít vào trong 4 giây, giữ hơi thở trong 4 giây, rồi thở ra chậm rãi trong 4 giây. Lặp đi lặp lại cho đến khi cảm thấy đủ bình tĩnh;

- Tạm thời đi ra khỏi nơi có đối tượng gây cho bản thân cảm xúc tiêu cực;

- Cố nghĩ đến những câu chuyện hài hước, hoặc nghĩ đến chuyện vui đã từng trải qua; nghĩ đến những điều tốt đẹp;

- Tự đặt ra một số câu hỏi để đánh giá tình hình như: Trong tình huống căng thẳng này, liệu mình có thể kiểm soát bản thân không? Điều gì đang làm mình mất bình tĩnh vậy? Liệu vấn đề đó có đáng để như vậy không? Làm thế nào để mình hành xử đúng mực khi đang tức giận đây? Mình đang tức giận sao? Ai mà muốn làm việc với một người như thế chứ?

- Đưa ra thật nhanh các giả định về các cách phản ứng của bản thân và chọn cách phản ứng có hiệu quả nhất (Ví dụ: Nếu mình hành động thế này thì chuyện gì sẽ xảy ra tiếp theo). Quá trình đưa ra và “lựa chọn” cách ứng xử phù hợp cũng chính là một cách “kéo giãn” thời gian, giúp bản thân vượt ra đỉnh điểm của cơn nóng giận, trở lại trạng thái cân bằng hơn về cảm xúc.

- Lắng nghe những trải nghiệm cảm xúc, hiểu những cảm xúc đang trải qua, đối diện và chấp nhận nó. Học cách bình tĩnh đối mặt với khó khăn và tìm cách giải quyết mọi tình huống trong sự tích cực và tốt nhất.

c. Bùng nổ an toàn

- Một thủ thuật để giữ bình tĩnh và vượt qua các cảm xúc tiêu cực là hãy gọi tên cảm xúc bằng một hay hai từ đơn giản. Nghiên cứu não cho thấy khi gọi tên các cảm xúc tiêu cực một cách ngắn gọn sẽ làm giảm tác động của chúng. Việc cố gắng kìm nén

cảm xúc của mình có thể gây ra phản tác dụng. Kevin Ochsner, một giáo sư Tâm lý Đại học Columbia nói việc kìm nén cảm xúc tiêu cực có thể giúp hành động bên ngoài của bạn trông tốt hơn nhưng bên trong bạn sẽ phải chịu áp lực, thậm chí gây ra stress kéo dài. Vì vậy khi cảm thấy khủng khiếp, thay vì nghĩ về một mớ hỗn độn thì hãy mô tả cảm xúc đó bằng một hoặc hai từ như: Bực mình? Thất vọng? Tội tệ, khi đó bạn sẽ cảm thấy đơn giản/dễ chịu hơn.

- Nắm chặt tay hoặc sử dụng quả cầu stress;
- Lau mặt bằng nước mát, hoặc vỗ nước lên mặt, uống một cái gì đó thật lạnh;
- Cắn chặt môi khi tức giận; tự trấn an, tự nói chuyện/“tự nhủ tích cực”;
- Có thể khóc, khóc to hoặc hét một cách thoải mái ở một nơi hoặc phòng an toàn, nhưng không ảnh hưởng đến trẻ và người khác;

- Sử dụng bộ đồ tập đấm bốc (găng tay, bao cát, bóng hơi, trụ hơi...)... hoặc ném xa, đấm vào khoảng không thật mạnh đảm bảo an toàn cho bản thân và mọi người.

- Chuyển đổi sang hoạt động tích cực như: nghe nhạc vui nhộn, nhạc nhảy, vẽ tranh, dọn dẹp, lau nhà cửa, chăm sóc thú cưng, chăm sóc cây cối...

d. Chia sẻ

- Khuyến khích giáo viên thay vì kìm nén thì đừng ngại bộc lộ cảm xúc của bản thân, nhất là những cảm xúc cơ bản có thể là nguyên nhân dẫn đến những cảm xúc tiêu cực, từ đó ảnh hưởng đến trạng thái tâm lý trong hoạt động nghề nghiệp của giáo viên, đó là tức giận, lo lắng, buồn bã và sợ hãi. Có thể bộc lộ cảm xúc bằng nhiều cách khác nhau, miễn sao bản thân cảm thấy thoải mái như viết ra giấy, khóc to hoặc hét, tự đấm, đập tay vào cái gì đó ở một nơi hoặc phòng an toàn, kín đáo nhưng không ảnh hưởng đến trẻ và người khác.

- Tìm một chỗ dựa (“neo” cảm xúc) để có thể chia sẻ và giải tỏa mỗi khi cần. Thường xuyên chia sẻ cảm xúc của mình với những người thực sự tin tưởng, như bạn thân, người thân trong gia đình, đặc biệt là bố hoặc mẹ... Tự họp bạn bè và trò chuyện thoải mái, cởi mở.

- Không gửi email, tin nhắn, gọi điện thoại trong cơn giận dữ; Nói chuyện một mình hoặc viết nhật ký/viết ra giấy tâm sự cá nhân để giải tỏa trạng thái cảm xúc tiêu cực. Nhật ký là một hình thức khá lành mạnh để kiểm chế cảm xúc của bản thân. Đây là nơi tuyệt vời để giải thoát các ý tưởng, cảm xúc tiêu cực mà không làm tổn thương bất cứ ai. Bạn có thể học cách tự “viết ra” trong tâm trí của mình những cảm xúc ... và “đọc”

nó, nghĩa là “đôi theo” nó. Đó chính là lắng nghe tiếng nói bên trong để nhận biết và hiểu rõ cảm xúc bản thân.

- Loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực trong đầu, tránh sử dụng những ngôn từ mang tính chỉ trích, áp đặt chẳng hạn như: Bạn luôn luôn như thế, Bạn không bao giờ biết lắng nghe người khác, Bạn phải nên biết suy nghĩ đi. Tránh suy nghĩ tiêu cực, suy nghĩ trầm trọng hoá sự việc đã xảy ra, chỉ luôn nghĩ theo một chiều của vấn đề, nhất là chiều hướng tiêu cực. Tốt nhất hãy tập nhìn vấn đề từ nhiều góc nhìn khác nhau, suy nghĩ tích cực, coi mọi chuyện đơn giản và đều có thể vượt qua “mọi chuyện đều sẽ qua đi một cách tốt đẹp”... Nếu năng lượng cảm xúc tiêu cực quá lớn và không thể kiểm soát, hãy tìm đến chuyên gia.

- Tập trung suy nghĩ/bàn luận vào vấn đề chính cần giải quyết một cách hợp lý và tích cực hơn là tranh cãi/tranh luận (nhất là tránh tìm cách đổ lỗi cho nhau); cần luyện tập để có thái độ vị tha với mọi thứ trong cuộc sống;

- Học cách nhìn nhận lại sự việc và viết ra những điều tốt đẹp, mặt ưu điểm/mặt tích cực từ một sự việc nào đó, nhận thấy những đức tính tốt của người khác hay những ưu thế có thể vượt qua khó khăn.

- Liệt kê ít nhất 3 điều cần biết ơn mỗi ngày. Các nghiên cứu tiết lộ vô số lợi ích trong việc thể hiện lòng biết ơn hằng ngày. Biết ơn có liên quan đến hạnh phúc. Nó cũng có thể cải thiện các mối quan hệ và giúp phát triển những cảm xúc tích cực. Lòng biết ơn đơn giản có thể thúc đẩy hạnh phúc.

c. Tìm kiếm và xây dựng “góc bình an” trong ngày làm việc

Mỗi giáo viên nên có một “góc hồi phục” – một không gian cá nhân đơn giản trong lớp hoặc trong phòng giáo viên, nơi bản thân có thể lui về trong vài phút khi cảm xúc trở nên quá tải. Đây không phải là hành vi né tránh, mà là hành động tự chăm sóc giúp tái kết nối với chính mình và điều chỉnh lại nhịp tâm lý.

Góc bình an có thể bao gồm một chiếc ghế yên tĩnh, một vài bức tranh nhẹ nhàng, câu trích dẫn tích cực, bản nhạc thiền hoặc một chậu cây nhỏ. Quan trọng nhất là giáo viên cho phép bản thân được chậm lại, tạm dừng lại, như một hành vi tự chữa lành.

Tạo “vườn cảm xúc” trong lớp. Mỗi giáo viên chuẩn bị một “lọ điều tốt”, ghi một điều vui mỗi ngày và thả vào lọ. Treo bảng “Hôm nay tôi thấy.....” (kèm một khuôn mặt cảm xúc dán vào) để cô và trẻ cùng ghi nhận cảm xúc. Chọn và dán một câu nói truyền cảm hứng lên bảng lớp mỗi tuần.

e. Giao tiếp cảm xúc và kết nối đồng nghiệp

Một yếu tố quan trọng khác là giao tiếp cảm xúc với đồng nghiệp. Giao tiếp cảm xúc là một trong những yếu tố quan trọng góp phần duy trì sức khỏe tâm lý và tăng cường hiệu quả làm việc trong môi trường giáo dục mầm non. Trong bối cảnh đặc thù của nghề, nơi cảm xúc của giáo viên có ảnh hưởng sâu sắc đến trẻ nhỏ và đồng nghiệp xung quanh, việc xây dựng những kênh giao tiếp cảm xúc an toàn và hiệu quả là một nhu cầu thiết yếu.

Một trong những cách thức hỗ trợ giáo viên giải tỏa cảm xúc tiêu cực là thông qua các không gian chia sẻ định kỳ, cho phép giáo viên được lắng nghe, được thấu cảm mà không bị đánh giá. Việc duy trì những “vùng an toàn cảm xúc” trong nội bộ trường học có tác dụng tích cực trong việc phòng ngừa sự tích tụ cảm xúc tiêu cực, tăng cường tinh thần đoàn kết, đồng thời khơi gợi những cảm xúc tích cực cần thiết cho sự sáng tạo và nuôi dưỡng lòng yêu nghề.

Tổ chức không gian chia sẻ cảm xúc định kỳ

Một mô hình khả thi có thể áp dụng là tổ chức hoạt động “Vòng tròn cảm xúc” vào thời điểm cuối tuần hoặc đầu tuần mới. Đây là dịp để giáo viên chia sẻ những cảm xúc đã trải qua trong công việc cũng như đời sống cá nhân, qua đó giúp họ giảm áp lực tâm lý, thiết lập sự kết nối tích cực giữa các thành viên trong đội ngũ.

Hoạt động có thể tổ chức trong không gian thân thiện, thoải mái với trà, bánh, nhạc nhẹ và không khí không mang tính đánh giá chuyên môn. Mỗi giáo viên có thể được mời chia sẻ: Một cảm xúc nổi bật trong tuần qua; Một điều khiến họ cảm thấy biết ơn hoặc học hỏi được; Một điều mong muốn cải thiện trong tuần tới.

Hoạt động này có thể kết hợp với các trò chơi đơn giản như thẻ cảm xúc, mini talk chia sẻ trải nghiệm khó khăn đã vượt qua, hoặc hoạt động “khen ngợi ngẫu nhiên” để tăng cường sự ghi nhận trong đội ngũ.

Thông qua hoạt động này, giáo viên cảm thấy được thấu hiểu, từ đó góp phần tạo ra môi trường làm việc nhân văn, thân thiện và gắn kết.

Thành lập nhóm hỗ trợ cảm xúc nội bộ

Bên cạnh hoạt động chia sẻ tập thể, nhà trường có thể triển khai mô hình “Nhóm hỗ trợ cảm xúc nội bộ”. Đây là nhóm giáo viên hoặc cán bộ có năng lực lắng nghe, thấu cảm, đảm nhiệm vai trò đồng hành cùng giáo viên khác khi họ gặp khó khăn trong việc điều tiết cảm xúc.

Nhóm này hoạt động dựa trên nguyên tắc tự nguyện, bảo mật và không phán xét. Mỗi tuần có thể có một thành viên “trực cảm xúc” để giáo viên đăng ký trao đổi trong khung thời gian ngắn (10–15 phút). Đồng thời, nhà trường có thể bố trí “hộp thư cảm xúc” tại phòng giáo viên để mọi người gửi gắm tâm tư khi chưa sẵn sàng chia sẻ trực tiếp.

Việc duy trì nhóm hỗ trợ không những giúp ngăn chặn những dấu hiệu của kiệt sức nghề nghiệp, mà còn góp phần tạo dựng một nền văn hóa trường học lành mạnh, dựa trên sự lắng nghe, tôn trọng và đồng hành chân thành giữa các thành viên.

Khi giáo viên được trao quyền để bộc lộ cảm xúc một cách tích cực và được hỗ trợ trong việc điều tiết cảm xúc, họ không chỉ trở nên mạnh mẽ hơn về tinh thần, mà còn có khả năng lan tỏa cảm xúc tích cực đến học sinh và phụ huynh. Đó chính là nền tảng để xây dựng một môi trường giáo dục mầm non hạnh phúc, nơi cảm xúc được công nhận như một phần thiết yếu của quá trình phát triển chuyên môn và nuôi dưỡng nhân cách người làm nghề.

f. Thiền

Thiền/Chánh niệm là “sự ý thức chủ động về thực tại, những gì xảy ra bên trong và bên ngoài chúng ta, trong mỗi giây phút” – theo Mark Williams, giáo sư tâm thần học tại Oxford Mindfulness Center thuộc khoa tâm thần học tại Đại học Oxford. Thực hành chánh niệm giúp chúng ta tập trung vào hơi thở với một tâm thái thư giãn, không phán xét. Thiền sư Thích Nhất Hạnh có viết: “Hãy trở lại với giây phút hiện tại và cảm nhận cuộc sống thật sâu sắc. Đó là chánh niệm”. Có thể hiểu đơn giản: thiền là một bài tập thực hành nuôi dưỡng tâm trí, một trạng thái xuyên suốt trong cuộc sống thường nhật được phổ biến và áp dụng trong cuộc sống từ những năm 1970”.

- Stress và lo lắng là nguyên nhân của sự tức giận hay cú sốc nào đó trong cuộc sống, thiền là một trong những phương pháp tốt nhất để làm chủ cảm xúc có thể giúp giảm bớt những lo âu, phiền muộn cũng như cải thiện khả năng đối mặt với căng thẳng, cảm xúc tiêu cực một cách tối đa. Thông qua thiền và thực hành chánh niệm, mỗi người sẽ học được cách nhận biết cảm xúc, chấp nhận chúng và để chúng trôi qua một cách bình thản, nhẹ nhàng. Thường xuyên thiền giúp bạn điều tiết cảm xúc. Có thể tham gia lớp thiền, dùng ứng dụng thiền hướng dẫn trực tuyến hoặc tự học cách thiền.

- Tìm một nơi yên tĩnh và ngồi ở tư thế thoải mái để hít thở sâu. Có thể thực hành bài tập thiền đơn giản bằng cách tập trung vào hơi thở. Hít vào qua mũi và vào bụng;

thở ra từ bụng qua mũi. Khi hít thở, cần tập trung vào hơi thở khi nó đi qua toàn bộ cơ thể. Xem xét cơ thể từ đỉnh đầu đến gót chân. Tập trung vào các giác quan và cảm nhận.

- Thời gian thiền có thể từ 5 - 10 phút, sau đó tăng dần theo mong muốn, khả năng thời gian của mỗi người. Giáo viên sẽ nhận thấy sự thay đổi trong tâm trạng, ý nghĩ và hành vi sau một thời gian luyện tập.

- Vận dụng tập thiền theo nhiều hình thức: ngồi, đi (thiền hành), nằm (thiền buông thư), thiền trong khi ăn, uống... trong những khoảng thời gian cho phép, phù hợp với điều kiện của từng người, cũng như tính cách của từng cá nhân.

g. Chủ động nuôi dưỡng cảm xúc tích cực bằng cơ thể khoẻ mạnh

Cơ thể khoẻ mạnh là nền tảng quan trọng giúp giáo viên duy trì sự ổn định về mặt cảm xúc và tăng cường khả năng kiểm soát căng thẳng trong công việc. Nhiều nghiên cứu trong lĩnh vực tâm lý học thần kinh đã chỉ ra rằng hoạt động thể chất không chỉ nâng cao sức khoẻ thể lực mà còn tác động tích cực đến não bộ, giúp điều hòa tâm trạng và làm giảm cảm xúc tiêu cực như lo âu, tức giận hoặc cáu kỉnh. Vì vậy, giáo viên mầm non cần chủ động xây dựng các thói quen chăm sóc cơ thể, vừa để nạp lại năng lượng, vừa để nuôi dưỡng cảm xúc tích cực một cách bền vững.

Tập thể dục thường xuyên tăng cường thể lực cho cơ thể và hỗ trợ bộ não tập trung, giúp kiểm soát được cơn nóng giận; làm giảm nguy cơ hành động, lời nói, cử chỉ tiêu cực quá mức bình thường như tức giận, chửi bới lung tung, gây lộn, đánh nhau. Sử dụng một số cách/bài tập để giúp bản thân luôn có sức khoẻ thể chất và trạng thái tinh thần thoải mái, tràn đầy năng lượng:

- Tập luyện, chơi các môn thể thao yêu thích như: đi, chạy bộ, đạp xe đạp, đi dạo, tập thể hình, bơi lội, bóng bàn, bóng chuyền, nhảy dây, tập yoga, khí công, thái cực quyền, dancing hoặc tham gia văn nghệ, hát karaoke... sẽ giúp tràn đầy năng lượng, xóa tan nỗi lo âu và thư giãn tâm trí...

- Tham gia các hoạt động yêu thích như trồng cây, nghe nhạc, vẽ tranh, đọc sách, dọn dẹp nhà cửa, chăm sóc thú cưng... Nghe nhạc nhẹ ở không gian mở, gần gũi với thiên nhiên (quán cà phê, phòng nghe nhạc, nhà hát hoặc bảo tàng...).

- Tăng cường tiếp xúc với thiên nhiên cũng là một liệu pháp cảm xúc hiệu quả. Việc trồng cây trong lớp học, đi bộ dưới hàng cây xanh, hoặc đơn giản là mở cửa sổ đón ánh sáng và không khí trong lành vào buổi sáng đều giúp làm dịu hệ thần kinh và tạo ra trạng thái thư thái, an nhiên. Bên cạnh đó, duy trì không gian sống và làm việc gọn gàng,

tôi giản cũng có tác dụng làm giảm áp lực tâm lý, tạo cảm giác dễ chịu, nhẹ nhõm. Trồng cây cảnh trong lớp hoặc ngoài ban công, cửa sổ tạo nhiều không gian xanh là một liệu pháp tốt để tăng cường cảm xúc tích cực. Đi ra ngoài và hoà mình vào với thiên nhiên đón nhận không khí trong lành và ánh sáng mặt trời. Đi bộ chậm rãi ở nơi thoáng mát, có thể chỉ vài phút đi bộ dưới hàng cây xanh rì rào gió thổi. Nhiều nghiên cứu cho thấy dành thời gian trong một không gian xanh sẽ giúp giảm căng thẳng hiệu quả.

- Luôn tạo cảm xúc tích cực cho bản thân và trong giao tiếp với mọi người, bằng cách mỗi buổi sáng đến trường, chủ động chào hỏi mọi người với âm lượng vừa phải, nở nụ cười tươi vui vẻ hoặc ôm/vỗ về nhẹ nhàng. Cách này có lợi trong khơi gợi cảm xúc tích cực của bản thân và của những người xung quanh cho một ngày mới tốt lành.

- Tối giản đồ đạc, sắp xếp gọn gàng, tiện sử dụng... hoặc chuyển hướng hoạt động như: dọn dẹp, lau nhà cửa, sắp xếp lại đồ đạc/bàn làm việc... Luyện tập cho một cuộc sống đơn giản từ những điều nhỏ nhất như ăn, mặc, đi lại, đồ dùng... đến công việc.

- Chuẩn bị tâm lý sẵn sàng đối mặt/chấp nhận trong tình huống xấu nhất, mặc dù có thể không xảy ra. Tập nhìn nhận vấn đề từ nhiều góc độ khác nhau, luôn khách quan và toàn diện trong suy nghĩ và hành động; nhìn vào khía cạnh tích cực của vấn đề.

- Nghĩ đến những câu chuyện hài hước, nghĩ đến chuyện vui đã từng trải qua, sẽ giúp kiềm chế cảm xúc của mình tốt hơn. Ăn món yêu thích của bạn và chú tâm thưởng thức mùi vị. Tắm nước ấm, đi ngủ và ngủ một giấc thật sâu.

-Đặc biệt, việc duy trì thói quen tự chăm sóc bản thân như ngủ đủ giấc, ăn uống điều độ, cho phép bản thân nghỉ ngơi khi mệt mỏi và thấu hiểu giới hạn của mình là những bước thiết yếu trong hành trình giữ gìn sức khỏe tinh thần. Giáo viên cũng nên chọn cho mình một hoạt động nghệ thuật hay sáng tạo mang tính xây dựng – như hội họa, múa, ca hát, làm đồ handmade – để kết nối lại với cảm xúc bên trong và nuôi dưỡng đam mê nghề nghiệp.

Cuối cùng, việc rèn luyện khả năng nhìn nhận vấn đề từ nhiều góc độ, giữ tinh thần khách quan, tích cực và sẵn sàng chấp nhận cả những tình huống không như mong đợi sẽ giúp giáo viên xây dựng nội lực vững vàng – một phẩm chất quan trọng để lan tỏa yêu thương và sự bình an đến với trẻ thơ mỗi ngày.

Trên đây là một số gợi ý, mỗi giáo viên sẽ lựa chọn, vận dụng hay tự tìm được các cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực, phát triển những cảm xúc tích cực phù hợp với bản thân trong cuộc sống cũng như trong chăm sóc và giáo dục trẻ mầm non.

Đồng thời, GV cần nuôi dưỡng và phát triển cảm xúc tích cực

Cảm xúc tích cực là kết quả của sự rèn luyện nội tâm, môi trường nuôi dưỡng lành mạnh, kết nối tích cực và cách chúng ta nhìn nhận vấn đề. Nuôi dưỡng cảm xúc tích cực giúp giáo viên lan tỏa yêu thương, ổn định tinh thần, tăng sức đề kháng và tạo môi trường giáo dục an toàn, hạnh phúc.

Các biện pháp nuôi dưỡng cảm xúc tích cực trong công việc

Thói quen buổi sáng tích cực

Tự nói với bản thân: “Hôm nay là một ngày tốt lành.”

Hít thở sâu, mỉm cười, viết một điều biết ơn.

Bật nhạc nhẹ và dọn dẹp góc làm việc gọn gàng, sạch sẽ.

Tạo “vườn cảm xúc” trong lớp

Mỗi giáo viên chuẩn bị một “lọ điều tốt”, ghi một điều vui mỗi ngày và thả vào lọ.

Treo bảng “Hôm nay tôi thấy.....” (kèm một khuôn mặt cảm xúc dán vào) để cô và trẻ cùng ghi nhận cảm xúc.

Chọn và dán một câu nói truyền cảm hứng lên bảng lớp mỗi tuần.

Thực hành lòng biết ơn, sự tử tế và từ bi

Viết lời cảm ơn gửi đến người đã giúp mình trong ngày.

Mỗi tuần nói lời khen với một người khác.

Mỉm cười với ít nhất năm người mỗi ngày.

Gửi tin nhắn hỏi thăm chân thành: “Dạo này bạn thế nào thật sự?”

Tạo kết nối, nuôi dưỡng đội nhóm tích cực

Tổ chức sinh hoạt giờ “Vòng tròn cảm xúc” vào cuối tuần, để giáo viên được chia sẻ những cảm xúc mà mình đã trải qua trong công việc và cả những cảm xúc ngoài công việc.

GV Chuẩn bị trà, bánh ngọt, trái cây hoặc nước detox nhẹ nhàng, nhạc không lời.

Mỗi người được mời chia sẻ một điều về:

- + Cảm xúc họ trải qua trong tuần
- + Một điều họ cảm ơn hoặc học được
- + Một điều mong muốn cải thiện

Gợi ý hoạt động trong giờ “Vòng tròn cảm xúc”:

Trò chơi thẻ cảm xúc (mỗi người bốc 1 thẻ, nói về cảm xúc tương ứng)

Mini talk: “Tuần này tôi đã vượt qua điều gì khó khăn?”

Khen ngợi ngẫu nhiên: một người nói lời cảm ơn/ghi nhận người khác

Giá trị đạt được: Tăng sự gắn kết trong đội ngũ; Giảm tích tụ cảm xúc tiêu cực;

Xây dựng văn hóa trường học an toàn – nhân văn

Thành lập nhóm Hỗ trợ cảm xúc nội bộ, nơi giáo viên tin tưởng có thể chia sẻ.

Mục đích: Tạo một “điểm tựa tinh thần” cho giáo viên, nơi họ có thể chia sẻ cảm xúc khó khăn mà không bị đánh giá, và được lắng nghe, đồng hành một cách chuyên nghiệp – nhân ái.

Thành phần: 2–3 nhân sự tâm huyết, lắng nghe tốt, có năng lực điều tiết cảm xúc hoặc cán bộ tâm lý (nếu có).

Cách hoạt động: Mỗi tuần cử một người “trực cảm xúc” (theo ca linh hoạt); Có hộp thư góp ý đặt tại văn phòng để gửi tâm tư; Khi một giáo viên cảm thấy căng thẳng, áp lực, có thể “đăng ký” 10–15 phút chia sẻ riêng với nhóm hỗ trợ.

Nguyên tắc hoạt động: Bảo mật tuyệt đối; Không đánh giá – không khuyến bảo cưỡng ép; Chỉ lắng nghe, ghi nhận, cùng tìm hướng giải tỏa lành mạnh

Giá trị đạt được: Tăng sự tin tưởng trong nội bộ đội ngũ; Ngăn ngừa kiệt sức nghề nghiệp, tổn thương tinh thần; Góp phần xây dựng văn hóa nội bộ lành mạnh, bền vững.

Nuôi dưỡng bản thân như một đứa trẻ đáng yêu

Chăm sóc giấc ngủ, chế độ ăn, vận động nhẹ nhàng mỗi ngày.

Tự thưởng cho bản thân sau khi hoàn thành một công việc.

Viết những lời tử tế gửi chính mình: “Tôi đang làm tốt. Tôi xứng đáng. Tôi đủ đầy.”

Không phán xét bản thân khi mệt mỏi, chỉ cần thở và bắt đầu lại.

3.2.2.3. Đảm bảo các điều kiện để duy trì và phát triển cảm xúc tích cực cho giáo viên mầm non

Mục đích

Tạo các điều kiện thuận lợi giúp giải tỏa cảm xúc tiêu cực, phát triển cảm xúc tích cực trong chăm sóc và giáo dục trẻ cho đội ngũ giáo viên mầm non, cán bộ và nhân viên trong nhà trường.

Nội dung và cách tiến hành

a. Tổ chức thời gian làm việc và nghỉ ngơi hợp lý

Ban giám hiệu nhà trường cùng tập thể đội ngũ cán bộ, giáo viên mầm non và nhân viên xây dựng một cơ chế chính sách và quy chế lao động nhằm tạo điều kiện cho mọi thành viên trong trường có thời gian làm việc và nghỉ ngơi hợp lý, giúp cho mọi người tái tạo sức lao động.

- Tạo điều kiện về thời gian để giáo viên mầm non được thư giãn giữa giờ khi có biểu hiện cảm xúc ức chế (đi ra ngoài để dạo bộ thư giãn; ngồi thiền tĩnh tâm... trong khoảng thời gian 10 phút). Hằng ngày giáo viên và nhân viên có thể luân phiên thiền (ngồi, nằm, đi...) tại nhóm, lớp hoặc ở phòng hội trường vào buổi trưa khoảng 30 phút/ngày.

- Tổ chức các hoạt động sinh hoạt tinh thần như: đi du xuân đầu năm; có các đợt du lịch nghỉ hè, tham quan học tập chuyên môn ở các đơn vị khác.

- Có các hoạt động câu lạc bộ và sinh hoạt theo chuyên đề để giáo viên mầm non, nhân viên được giải tỏa cảm xúc tiêu cực; chơi các trò chơi nhằm nâng cao hiểu biết chuyên môn, chia sẻ kinh nghiệm và giải tỏa cảm xúc tiêu cực; mở các lớp tập nhảy, tập yoga hoặc thiền.

- Tổ chức các hoạt động team-building nhằm giúp kết nối đồng đội, thấu hiểu nhau, dễ đồng cảm để chia sẻ và hợp tác thuận lợi.

b. Đảm bảo điều kiện làm việc và sinh hoạt ở trường giúp mọi người có thể giải tỏa cảm xúc tiêu cực

- Có phòng/khu vực giải tỏa tâm lý bức xúc với các trang thiết bị phù hợp và hướng dẫn mọi người cách giải tỏa bức xúc.

- Xây dựng bầu không khí làm việc ở trường thân thiện, hợp tác và sẵn sàng chia sẻ để mọi người thấu hiểu hoàn cảnh, tính cách, đặc điểm cá nhân, tôn trọng sự đa dạng và sẵn sàng chấp nhận, cởi mở trong công việc và trong cuộc sống.

- Tổ chức một số buổi mời chuyên gia sức khỏe tâm thần trao đổi với để giáo viên chia sẻ những khó khăn, bất lợi. Những buổi trao đổi như vậy có thể giúp giáo viên nhận ra các phản ứng cảm tính vô ích và biết thêm nhiều cách lành mạnh mới để kiểm soát, phát triển cảm xúc tích cực. Tạo lập, kết nối đường dây liên lạc qua điện thoại, trực tuyến với các chuyên gia tâm lý, bác sĩ sức khỏe tâm thần để giáo viên được chia sẻ, trao đổi mỗi khi cần.

- Xây dựng môi trường học tập phát triển chuyên môn của mỗi cá nhân. Ban Giám hiệu nhà trường tạo ra một môi trường, mà ở đó mọi người thực sự đam mê yêu thích hoạt động chuyên môn và say sưa học tập nâng cao trình độ. Mọi người cùng hỗ trợ nhau trong công tác chuyên môn.

- Xây dựng môi trường giao tiếp ứng xử tôn trọng, bình đẳng, cởi mở và thân thiện với các đối tượng khác nhau (trẻ, phụ huynh và đồng nghiệp).

- Nhà trường tổ chức một số hoạt động ở một nơi cố định, có điều kiện và thời gian cần thiết để giáo viên mầm non có thể thư giãn sau thời gian làm việc căng thẳng và rèn luyện nâng cao sức khoẻ thể chất và tinh thần.

- Để xây dựng môi trường giao tiếp thân thiện và bình đẳng, Ban Giám hiệu nhà trường có thể tổ chức các hội thi chuyên môn cho giáo viên mầm non. Tổ chức các buổi giao lưu và đối thoại giữa phụ huynh với giáo viên mầm non; phụ huynh giữa các lớp với nhau; hội thi giữa phụ huynh của các lớp... đồng thời có thể tổ chức các chuyên đề tuyên truyền cho phụ huynh nghe về quản lý cảm xúc, cách nâng cao, phát triển cảm xúc tích cực và giải toả cảm xúc tiêu cực.

c. Tổ chức tập huấn bồi dưỡng cho giáo viên mầm non

- Ban Giám hiệu xây dựng kế hoạch bồi dưỡng chuyên môn định kỳ nhằm nâng cao trình độ của từng cá nhân. Ưu tiên tổ chức bồi dưỡng cho giáo viên theo hình thức thực hành, phục vụ thiết thực cho công tác chuyên môn của họ. Bên cạnh đó cần tăng cường tổ chức các buổi sinh hoạt chuyên môn về những tình huống, kinh nghiệm xử lý tình huống khi nảy sinh những cảm xúc tiêu cực (và cả những cảm xúc tích cực) của các giáo viên trong chăm sóc - giáo dục trẻ.

- Ban Giám hiệu nhà trường cần tổ chức bồi dưỡng thường xuyên hằng năm (1 - 2 buổi/năm) về cách giải toả cảm xúc tiêu cực, quản lý cảm xúc, phát triển cảm xúc tích cực thông qua các tình huống sự phạm và cách xử lý các tình huống thực tế đó... nhằm duy trì và nâng cao năng lực quản lý cảm xúc cá nhân. Biện pháp bồi dưỡng chủ yếu là thực hành trải nghiệm, đóng vai hoặc trò chơi, viết lại sự việc đã xảy ra và kinh nghiệm xử lý. Sau mỗi đợt bồi dưỡng, giáo viên mầm non viết lại những nội dung bài học, tình huống tâm đắc, rút ra những bài học kinh nghiệm, chia sẻ, vận dụng vào công tác chăm sóc, giáo dục trẻ. Đồng thời, quá trình học giúp giáo viên thấu hiểu và dễ dàng chia sẻ, hợp tác với nhau.

- Cán bộ quản lý cần nhận thức sâu sắc tầm quan trọng của vấn đề và bồi dưỡng, tự bồi dưỡng để tăng cường bồi dưỡng cảm xúc tích cực cho giáo viên mầm non trong chăm sóc và giáo dục trẻ mầm non, để trở thành những người có am hiểu, hỗ trợ kịp thời cho giáo viên trong trường. Nếu có thể, mỗi cán bộ quản lý trước tiên là rèn luyện cảm xúc cho chính mình và bồi dưỡng cho đội ngũ để kịp thời phát hiện, nhận diện những nguy cơ tiềm ẩn trong cảm xúc của giáo viên; có giải pháp hỗ trợ kịp thời trong khả năng của mình hay nhờ sự tư vấn, hỗ trợ của chuyên gia. Cán bộ quản lý cần có lộ trình cụ thể trong việc tăng cường bồi dưỡng giáo viên trên cơ sở đánh giá thực tế về quản lý cảm xúc, phát triển cảm xúc tích cực và giải tỏa cảm xúc tiêu cực của mỗi giáo viên để hướng tới mỗi giáo viên mầm non là một huấn luyện viên cảm xúc cho chính mình và cho trẻ trong nhóm/lớp.

+ Xây dựng đội ngũ giáo viên mầm non (một nhóm giáo viên) nòng cốt có kỹ năng tốt về quản lý cảm xúc, phát triển cảm xúc tích cực và giải tỏa cảm xúc tiêu cực để hỗ trợ, chia sẻ giúp đỡ đồng nghiệp khi cần thiết.

+ Tổ chức các câu lạc bộ và sinh hoạt đều đặn trong nhà trường với hình thức phù hợp đặc thù hoạt động (trong đó có ứng dụng công nghệ thông tin, mạng xã hội).

+ Xây dựng môi trường xã hội trong nhà trường thực sự thoải mái, thân thiện, yêu thương, thấu hiểu, hợp tác cùng nhau phát triển.

+ Đổi mới môi trường tinh thần để phát triển cảm xúc tích cực ngay từ công tác quản lý của cán bộ quản lý các cấp. Nên chuyển các hình thức kiểm tra, đánh giá thành tích thi đua, rút kinh nghiệm,... sang hỗ trợ, chia sẻ, hướng dẫn, định hướng, giúp đỡ giáo viên thực hiện hiệu quả công tác chăm sóc, giáo dục trẻ. Lắng nghe và tạo điều kiện cho giáo viên được chủ động, sáng tạo trong lập kế hoạch và tổ chức các hoạt động phù hợp, đáp ứng tốt nhất sự phát triển của trẻ,... tránh hình thức, rập khuôn, máy móc, và không hiệu quả.

Cảm xúc ảnh hưởng rất lớn đến hiệu quả hoạt động chăm sóc - giáo dục trẻ của giáo viên mầm non. Cũng như mọi hiện tượng tâm lý khác, cảm xúc của giáo viên mầm non được hình thành và phát triển trong quá trình học tập và rèn luyện, thực hành nghề. Do vậy bồi dưỡng cảm xúc tích cực cho giáo viên mầm non là rất cần thiết, góp phần quan trọng nâng cao hiệu quả chăm sóc - giáo dục trẻ em ở trường mầm non.

III. BÀI TẬP THỰC HÀNH VÀ CÂU HỎI ÔN TẬP

Bài tập 1: Xác định 10 loại cảm xúc thường xuất hiện ở bạn trong quá trình tương tác với trẻ ở trên lớp.

Bài tập 2: Hãy liệt kê:

- Những cảm xúc tích cực (Những cảm xúc có ảnh hưởng tích cực đến tương tác của giáo viên mầm non với trẻ) vào cột bên phải
- Những cảm xúc tiêu cực (Những cảm xúc gây ảnh hưởng xấu đến tương tác của giáo viên mầm non với trẻ) vào cột bên trái.

Cảm xúc tích cực	Cảm xúc tiêu cực

Bài tập 3: Phân tích tình huống

Anh/ Chị hãy nhớ lại tình huống gần nhất mà từng cảm xúc được nói đến xuất hiện ở bạn. Mô tả quá trình cảm xúc trong tình huống theo bảng dưới đây:

Tình huống cảm xúc	Điều gì xảy ra	Suy nghĩ của bạn	Cảm giác cơ thể của bạn	Cảm xúc của bạn	Phản ứng của bạn	Hệ quả
VD: Tình huống tức giận	GV bón cháo, trẻ không ăn, gạt tay làm đổ bát cháo	Bé hư, búong bình	Nóng mặt	Tức giận	Trùng mắt, chỉ tay vào bé, quát	Bé khóc
1						
2						
3						
...						

Bài tập 4: Nhận diện và gọi tên cảm xúc biểu hiện trên khuôn mặt của các hình dưới đây?

Cảm xúc của cô bé là gì?	Cảm xúc của cô bé là gì?
--------------------------	--------------------------

Cậu bé này đang cảm thấy như thế nào? (Ngạc nhiên)	Cậu bé này đang cảm thấy?
Người phụ nữ cảm thấy gì?	Người đàn ông này cảm thấy?

Bài tập 5: Luyện tập biểu đạt cảm xúc

Hãy biểu đạt những cảm xúc sau: Vui, buồn, tức giận, ngạc nhiên, sợ hãi, căm ghét theo cặp. (Một người biểu đạt, một người nhận diện)

Bài tập 6: Chia sẻ về hiệu ứng lan tỏa từ cảm xúc của mình với những người xung quanh:

- Anh/chị thường có những cảm xúc như thế nào?
- Cảm xúc của Anh/chị đã gây ảnh hưởng như thế nào đối với người khác?
- Ảnh hưởng của cảm xúc đó kéo dài trong bao lâu?
- Anh/chị suy nghĩ gì về cảm xúc đó?
- Anh/chị có thường xuyên hỏi lại người khác về cảm xúc của mình đã gây ra và ảnh hưởng tới họ ra sao?

CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Nêu vai trò của kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân đối với hoạt động nghề nghiệp của người GVMN.
2. Phân tích các biểu hiện kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của GVMN trong hoạt động nghề nghiệp và lấy dẫn chứng minh họa.
3. Trình bày chiến lược quản lý cảm xúc tiêu cực của bản thân anh/ chị trong hoạt động nghề nghiệp.
4. Trình bày cách bồi dưỡng cảm xúc tích cực trong hoạt động nghề nghiệp của anh/chị.
5. Phân tích các biện pháp giúp GVMN quản lý cảm xúc của bản thân trong hoạt động nghề nghiệp.

GỢI Ý MỘT SỐ HOẠT ĐỘNG GIẢM CĂNG THẲNG, LO ÂU

Người phương Đông hay được dạy rằng những cảm xúc tiêu cực có thể gây khó chịu cho người khác nên chúng ta đừng nói ra, đừng chia sẻ, nếu không chúng ta sẽ bị đánh giá và đôi khi làm ảnh hưởng đến mọi người xung quanh. Tuy nhiên cách thức đúng đắn và lành mạnh nhất lại là cần chia sẻ với người khác những suy nghĩ đau khổ.

1. Biện pháp dừng suy nghĩ lo âu

Trong Clip này, chúng ta sẽ nói về cách dừng các suy nghĩ lo âu lại. Những suy nghĩ gây lo lắng luôn làm các bạn bồn chồn và không thể tập trung vào công việc. Để dừng các suy nghĩ lo lắng lại, tôi sẽ giới thiệu với các bạn một phương pháp giúp bạn giành quyền kiểm soát suy nghĩ tiêu cực. Bạn sẽ hoàn toàn có thể dừng lại được những suy nghĩ này

Đầu tiên, tôi muốn bạn nhớ lại lần đầu tiên khi bạn tập xe đạp. Bạn có thể nhớ lần đó như thế nào không? Lúc đầu luôn hơi khó một chút. Đầu tiên lên xe bạn thấy rất khó để tập trung về từng thứ mà mình phải làm cùng một lúc. Ngồi trên xe đạp, bạn phải giữ thăng bằng trong khi vẫn phải đạp pê-đan. Để có thể đi được bạn cần phải lắp thêm bánh xe phụ hoặc nhờ sự giúp đỡ của người lớn. Sau một thời gian, dần dần bạn sẽ thấy dễ hơn. Và đến hiện tại, nếu đã biết đi xe rồi thì lên xe bạn sẽ đi tự động mà không cần phải nghĩ bạn mình sẽ phải làm từng động tác gì và như thế nào. Việc mà trước đó chúng ta đã phải tập trung chú ý rất nhiều thì bây giờ đã trở nên tự động. Chúng ta biết rằng não bộ của chúng ta sẽ dần dần làm mọi việc tự động khi chúng tập luyện hàng ngày. Việc dừng lo âu lại cũng phải được luyện tập.

Phương pháp mà tôi giới thiệu sau đây cũng như vậy, sẽ giúp bạn dần dần dừng những suy nghĩ tiêu cực hoặc những suy nghĩ sợ hãi đến một cách tự nhiên, nhưng đầu tiên chúng ta cần dành thời gian luyện tập một cách chăm chỉ đã.

Nào, bây giờ tôi muốn bạn nghĩ đến một điều tồi tệ, hoặc những điều đáng sợ. Giơ ngón tay khi những suy nghĩ đã xuất hiện trong đầu bạn. Khi bạn giơ tay, tôi nhìn thấy và sẽ nói với bạn “Dừng lại”... Bạn nghe tôi nói như vậy sẽ dừng suy nghĩ trong một thoáng. Nếu suy nghĩ đáng sợ lại trở lại. Bạn lại giơ tay cho tôi thấy. Tôi sẽ nói dừng lại và bạn sẽ dừng suy nghĩ đó lại. Làm 5-6 lần.

Tuyệt vời.

Bây giờ tôi muốn các bạn ra lệnh cho chính bản thân mình dừng lại ngay khi bạn nhận ra mình có những suy nghĩ tiêu cực. Được không? Làm đi nào. Hãy lặp lại vài lần để quen nhé.

Hãy bắt đầu bằng việc nói to lên “dừng lại”. Mỗi lần có những suy nghĩ như vậy nảy ra trong đầu, nếu bạn ở nhà hoặc ở trường hãy tự ra lệnh trong đầu là “dừng lại”. Nếu bạn ở một mình thì có thể hét to lên thành lời. Nếu đang làm việc, và xung quanh có những người khác, bạn hãy nói thầm trong đầu “dừng lại”

Nếu một suy nghĩ đó rất khó chịu và làm cho bạn sợ hãi rất nhiều xuất hiện. Bạn có thể làm những việc khác. Bạn có thể nhớ lại những lúc mình đã kiểm soát suy nghĩ thành công và tự nhủ: “Mình đang làm tốt mà”, “Mình tuyệt đối an toàn ở đây”, “Mình có thể làm mọi việc miễn là không bỏ cuộc”, “Mình có thể kiểm soát suy nghĩ của bản thân”, “Việc này rồi sẽ ổn thôi”, v.v...

Bằng việc luyện tập chăm chỉ ở nhà, bạn sẽ càng ngày càng dừng suy nghĩ tiêu cực lại một cách tự động. Não của các bạn sẽ dần nảy sinh cơ chế tự động để dừng suy nghĩ và bạn không phải chú ý nhiều về nó nữa.

2. Dành thời gian để lo lắng sẽ giúp giảm lo lắng

Tôi rất hiểu tình hình có nhiều người dành nhiều thời gian để suy nghĩ lo lắng hàng ngày. Các bạn luôn lo lắng rằng một điều gì đó sẽ xảy ra với bố hoặc với mẹ và nghĩ rất nhiều về nó, và thật khó để dừng lại những suy nghĩ như thế. Nếu bạn có nhiều lo lắng, các bạn có thể sử dụng một phương pháp của nhà tâm lý Wells và Sbanbi (đưa ra năm 2004) giúp trì hoãn những lo lắng của bạn lại.

Đây là phương pháp đòi hỏi phải luyện tập nhiều trước khi có thể sử dụng tốt, vì vậy không nên từ bỏ nếu nó chưa có tác dụng ngay nhé.

Đây là những gì tôi muốn bạn làm: Lần tới, nếu bạn thấy dấu hiệu lo lắng sắp xuất hiện, bạn đừng lún sâu vào nó. Chỉ cần lưu ý đến những suy nghĩ đang tới và tự nhủ với bản thân mình sẽ không lo lắng bây giờ, mình sẽ nghĩ về điều này lúc khác.

Nhắc mình 1-2 lần như thế rồi để suy nghĩ tự nó dần biến mất.

Vào buổi tối, tôi muốn bạn sẽ dành 10 đến 15 phút và khoảng thời gian ít nhất là 2 tiếng đồng hồ trước khi đi ngủ, ngồi suy nghĩ về những điều mà mình đã lo lắng trong ngày nhưng nếu không còn lo nữa thì cũng không cần nghĩ lại làm gì. Trong 10-15 phút này, bạn có thể lo lắng về tất cả những gì bạn muốn nhưng hết thời gian là thôi. Nếu còn lo lắng thì lại tự nhủ bản thân dành đến hôm sau.

Thông thường thì những suy nghĩ lo lắng ban ngày sau một thời gian chúng ta nghĩ lại mình sẽ thấy không còn lo lắng như lúc ban đầu nữa.

Trong “thời gian lo lắng” 10-15 phút hàng tối ấy. Tôi muốn bạn sẽ tập trung vào những suy nghĩ lo lắng đó, tự hỏi bản thân bạn nếu những điều lo lắng đó xảy ra thì hậu quả tệ nhất có thể là gì. Bạn cũng có thể viết những suy nghĩ lo lắng đó ra, tìm năm lý do khiến cho điều mình lo lắng sẽ xảy ra, và năm lý do khiến điều mình lo lắng sẽ không xảy ra. Bạn hãy thử đặt mình vào vị trí người tư vấn, bạn sẽ nói gì nếu bạn thân bạn đang có những suy nghĩ giống bạn.

Có thể bạn sẽ rất ngạc nhiên khi mình có thể nhanh chóng kiểm soát những suy nghĩ lo lắng trong 10 phút của “thời gian lo lắng”. Và tin tôi đi, bạn thậm chí sẽ còn ngạc nhiên hơn vì bạn thấy mình có thể lo lắng theo cách của mình và vì vậy sự lo lắng sẽ giảm đi đáng kể đấy.

À, có bạn phản biện là tại sao phải dành thời gian lo lắng. Sao không dạy bạn cách quên lo lắng đi. Quy luật tâm lý thì khó mà dạy quên cái gì đi được lắm bạn à. Thử nghiệm nhé. Giả sử bạn ra lệnh cho bản thân bạn không được nghĩ đến 1 con voi màu hồng. Nào thật tập trung, thật cố gắng, không được nghĩ đến một con voi màu hồng. Bạn chưa cố gắng đâu, cố nữa lên, không được nghĩ đến một con voi màu hồng. Rồi bạn thấy thế nào, càng cố quên đi một suy nghĩ thì bạn càng thấy nó hiện lên trong đầu con voi màu hồng đúng không nào. Đấy khi cố quên là khi lòng nhớ thêm. Quên không phải là cách đúng nhé. Hãy thực hành dành 10 phút lo lắng mỗi ngày.

3. Sử dụng phương pháp gây xao nhãng để giảm lo lắng

Đây là một bài tập về sự tập trung và định hướng sự tập trung của chúng ta ra khỏi những suy nghĩ tiêu cực. Vì bộ não của chúng ta hoạt động theo cơ chế hưng phấn và ức chế. Khi bạn bắt đầu nghĩ về điều gì đó tiêu cực hoặc không thoải mái, bạn có thể hướng sự tập trung lớn của mình sang một thứ khác thì suy nghĩ tiêu cực sẽ bị ức chế. Đây chính là cơ chế của phương pháp xao nhãng.

Việc đầu tiên chúng ta nên làm là một bài tập xao nhãng rất đơn giản. Bạn có thể tưởng tượng mình đang ở trong một căn phòng? Căn phòng nào bạn quen thuộc cũng được. Hãy nhắm mắt lại và tưởng tượng mình đang đứng ở phía trong cánh cửa và nhìn xung quanh phòng. Cố gắng nhớ bạn trong phòng nhìn như thế nào. Trong căn phòng có gì nhỉ? Bây giờ bạn nhìn thấy một cái bàn trong căn phòng đúng không? Trên bàn có một cái ngăn kéo đúng không? Trong tưởng tượng của bạn, tiến tới và mở ngăn kéo ra.

Tương tượng bạn có cái gì ở trong đó, hãy lấy ra từng thứ một. Bây giờ bạn hãy nhìn lên những cái giá treo tường, ghi nhớ bạn có những thứ gì ở trên giá. Cố gắng tương tượng ra mọi thứ trong phòng, quần áo, đồ đạc thật chi tiết v.v.. Hãy tiếp tục dùng cách này để tái hiện mọi đồ vật trong căn phòng, đồ trang trí ở trên những cái giá, treo trên tường hoặc bất cứ cái gì trên sàn nhà hoặc trên cửa sổ. Khi bạn thực hiện một cách cẩn thận, thì tự nhiên mình sẽ bị xao nhãng không còn nghĩ đến những điều tiêu cực hoặc đau đớn lúc nào không hay. Lúc đó, bạn đã có thể kiểm soát được suy nghĩ và cảm xúc đau khổ rồi đấy.

Chúc mừng bạn!

4. Phương pháp 5-4-3-2-1 để giảm lo lắng.

Đây là một phương pháp mà bạn sẽ định hướng suy nghĩ và sự chú ý của bạn tới những cảm nhận giác quan khác nhau. Trong bài tập này, bạn có thể hướng sự chú ý của bạn tới 5 thứ bạn thấy. Bạn nên giữ nguyên đầu không xoay qua xoay lại nhé, chỉ có thể di chuyển mắt. Hãy ghi lại 5 thứ hiện lên trong mắt và gọi tên từng thứ một trong đầu: “Tôi nhìn thấy cửa sổ” “Tôi nhìn thấy đèn trên tường”, vv.vv

Tiếp theo, hướng sự chú ý của bạn vào 5 âm thanh và nhắm trong đầu những thứ bạn nghe được, ví dụ: “Tôi nghe thấy có người bước vào sảnh” “tôi nghe thấy gió thổi qua những cái cây” “Tôi thấy tiếng ghé của mình cọt két” Bây giờ bạn hiểu những nguyên tắc rồi. Bạn hãy tiếp tục tiếp với khứu giác, vị giác, cảm giác da và cảm giác bên trong cơ thể mình.

Có thể sẽ có một số khó khăn nhưng bạn nên tiếp tục chú ý, tập trung, 5 trải nghiệm trong cơ thể bạn và cũng đề cập đến bản thân mình: “tôi cảm thấy bụng mình sôi” “Chân tôi đang đè lên cái ghế đang ngồi và bị tê”. Nếu bạn bị đau ở đâu hoặc biết chỗ bị thương, đừng hướng sự chú ý đến nó vì nó sẽ làm phiền mình”.

Sau khi thực hiện một vòng với các giác quan. Bạn có thể bắt đầu vòng thứ hai và hướng sự chú ý của bạn đến điều đầu tiên là bạn nhìn thấy gì, sau đó là bạn nghe thấy gì, và tiếp theo bạn cảm thấy gì, nhưng bây giờ bạn chỉ tìm 4 thứ. Cũng nói những thứ bên trong bạn giống như bạn nhìn thấy, nghe thấy hoặc cảm thấy chúng. Sau đó bạn làm lại 1 vòng như vậy với 3 điều, sau đó là 2 điều và cuối cùng là 1 điều. Khi bạn đã hoàn thành, bạn tạo lòng tin cho chính mình, ví dụ bằng cách tự nhủ: “Tôi đã làm tốt điều này” và “Bây giờ tôi biết một phương pháp được gọi là kiểm soát suy nghĩ”. Điều quan

trọng là bạn luyện tập phương pháp này để bạn thành thạo nó, cũng giống với những phương pháp khác đã được học, bạn cần luyện tập để thực hiện nó một cách dễ dàng.

5. Thư giãn 1 nơi an toàn

“Bây giờ, tôi muốn bạn sử dụng trí tưởng tượng của mình cố gắng nghĩ mình đang thực sự có mặt tại nơi đó. Bạn có thể nhắm mắt hoặc mở mắt nếu muốn, nhưng sẽ dễ dàng hơn nếu bạn nhắm mắt. Hãy tưởng tượng ra những hình ảnh về nơi an toàn và tưởng tượng bạn đang thực sự ở đó (đó có thể là một khu vườn trong tâm trí bạn chẳng hạn). Hãy nhìn một vòng xung quanh bạn và chú ý đến những gì đập vào mắt. Chú ý đến những hình khối và màu sắc của những vật xung quanh. Hãy để cho đôi mắt thư giãn khi nhìn vào những thứ làm bạn thoải mái, thật là thoải mái. Giờ hãy phóng tầm mắt ra xa, bạn đã nhìn thấy những gì ở xa hơn phía trước mặt? Hãy để những hình ảnh nhìn thấy dừng lại trong tâm trí bạn làm cho bạn cảm thấy thoải mái và thư giãn. Hãy nhớ rằng đây là một nơi đặc biệt mà bạn có thể đến bất cứ khi nào. Hãy chú ý bạn có thể nhớ gì về những điểm đặc biệt hay mùi vị riêng của nơi này. Hãy cảm nhận những sóng âm đang chảy vào tai trong lúc bạn nghe những âm thanh về nơi này. Nhớ lại những âm thanh quen thuộc cũng sẽ làm cho bạn cảm thấy bình tĩnh và tự tin hơn. Hãy cảm nhận khi mình ngồi xuống, đứng lên hay nằm xuống thì cơ thể mình đang tiếp xúc với nơi này như thế nào. Nếu nơi bạn tưởng tượng ra không thể nằm xuống được thì hãy đi một vòng và cảm nhận về sự tiếp xúc giữa bàn chân với mặt đất và nhận ra những cảm xúc tích cực. Hãy chú ý đến mọi vật xung quanh, để tâm bạn chúng trông ra sao. Dành thời gian để cảm nhận chúng. Có thể bạn đang ở một nơi nào đó có thể cảm nhận được những cơn gió vờn quanh gương mặt mình, hay ánh nắng mặt trời đang làm cơ thể mình ấm lên. Bạn nhìn thấy những con chim bay trên trời, ngửi thấy hương hoa quen thuộc, mùi vị món ăn ưa thích hoặc giọng nói của một người bạn yêu quý, những người mang đến cho bạn cảm giác an toàn? Ở nơi an toàn này, bạn có thể nhìn, nghe, chú ý, ngửi hoặc cảm nhận chính xác những gì bạn muốn và nó sẽ làm cho bạn cảm thấy bình tâm và an toàn. Nếu muốn, bạn có thể mời tới một người bạn để làm cho bạn cảm thấy an toàn hơn. Bạn có thể tâm sự với họ trong tâm trí bạn và lắng nghe lời khuyên của họ. Bạn có thể đi đến nơi này khi nào bạn muốn và chỉ bằng việc nghĩ về nó cũng làm cho bạn bình tĩnh và an toàn hơn”

Chúc các bạn sẽ thực hành bài tập này và luôn bình an trước mọi sự việc diễn ra nhé.

6. Hít thở sâu - giảm lo âu

Đây là một kỹ thuật, một phương pháp thở đặc biệt giúp bạn trở lại trạng thái bình tĩnh nhanh hơn khi bạn lo lắng hoặc sợ hãi.

Nếu điều khiến bạn lo lắng sợ hãi là có cơ sở thì, tất nhiên trước hết bạn hãy tìm một nơi an toàn để thực hiện phương pháp này.

Phương pháp này cũng có thể sử dụng giúp bạn bình tĩnh hơn khi bạn giận dữ tới mức muốn đánh ai đó hoặc nói một điều gì khiến bạn sẽ hối tiếc về sau. Đầu tiên tôi sẽ chỉ cho bạn cách làm trước khi bạn thực hành. Tôi muốn bạn hít vào một hơi thật sâu qua mũi, miệng ngậm lại như thế này (hít vào một hơi thật mạnh qua mũi để trẻ có thể nghe thấy). Bạn có thể nhắm đếm đến 5 khi hít vào. Sau đó bạn nín thở trong vài giây, có thể nhắm đến đến 5, rồi từ từ thở ra bằng miệng như thế này (thị phạm trực tiếp cho trẻ). Sau đó bạn lại nín thở vài giây mà không tiếp tục thở ra, thông thường là nhắm đếm đến 5 sau đó lặp lại chu trình (thị phạm cho trẻ cả quy trình một lần nữa). Lưu ý rằng tôi đưa tất cả không khí hít vào xuống đan điền (bụng dưới). Bạn nên hít thở theo cách này 4 đến 5 lần sau đó bạn sẽ nhận ra mình đã bình tĩnh hơn.

Chúng tôi gọi phương pháp thở này là phương pháp thở hình vuông. Có một vài biến thể, khi thở bạn có thể tưởng tượng mình đang vẽ hình vuông.

Bây giờ đến lượt các bạn sẽ thực hành nhé. Sẵn sàng chưa? Thường sẽ dễ hơn nếu bạn làm bài tập này trong lúc nhắm mắt nhưng nếu bạn không muốn nhắm mắt cũng không sao, nhưng hãy để ánh mắt của mình nhìn vào 1 điểm cố định nhé.

7. Thư giãn căng trùng cơ

Đây là một phương pháp vừa giúp chúng ta giảm lo âu và có thể giúp ngủ tốt hơn. Thường thì khi cơ bắp không được thả lỏng, các bạn sẽ cảm thấy căng thẳng, các cơ căng trong một thời gian có thể dẫn đến cảm giác đau mỏi như bạn sẽ bị đau vai, đau cổ, mỏi lưng. Khi chúng ta thư giãn các nhóm cơ này, ta sẽ cảm thấy dễ chịu và thoải mái. Khi thực hiện thư giãn căng trùng cơ, tốt nhất là làm trong tư thế nằm hoặc đôi lúc cũng có thể thực hiện khi ngồi. Sau đó, các bạn hay để cằm của mình hơi chạm vào ngực để đầu được nghỉ ngơi.

Bây giờ chúng ta thử trải nghiệm nhé.

“Đầu tiên, tôi muốn các bạn quan sát tôi và lặp lại những gì tôi làm. Chúng ta sẽ tập trung vào các cơ trên cơ thể theo thứ tự, căng cứng nó rồi thả lỏng và thư giãn.

Được rồi. Tôi sẽ lần lượt nói về các nhóm cơ khác nhau. Nhưng trước hết bạn hãy ngồi/ nằm một cách thật thoải mái đi đã. Tốt. Hãy hít thở thật nhẹ nhàng. Chúng ta bắt đầu tập trung chú ý vào cánh tay và bàn tay.

Nắm chặt hai tay thành hai nắm đấm. Nắm chặt tới mức có thể. Cảm nhận chúng căng cứng như thế nào. Cảm nhận thấy sự căng cứng ở cả cánh tay và bàn tay. Giữ nguyên sự căng cứng này (sự căng cứng nên giữ trong khoảng từ 4-5 giây – các bạn có thể đếm nhằm đến 5 với tốc độ 1 giây 1 số). Được rồi.

Bây giờ từ từ thả lỏng bàn tay để các cơ ở bàn tay thư giãn. Rất tốt. Bây giờ đến hai bắp tay (chỉ vào các bắp tay).

Bây giờ hãy giữ tay của bạn như thế này (tay để xuôi hai bên cơ thể, lòng bàn tay ngửa lên, cánh tay cong ở khuỷu tay, như khi nâng vật nặng). Làm nhóm cơ bắp tay thật căng. Cảm thấy bắp tay rất căng. Cảm nhận sự căng cứng rất dữ. Đếm đến 5. Rồi từ từ thư giãn và thả lỏng. Rất tốt. Giờ đến bắp tay sau. Giữ cánh tay thẳng trước mặt. Làm chúng căng cứng. Giữ chúng như vậy (đếm 1-5). Cảm nhận sự căng cứng.... rồi thư giãn. Rất tốt.

Tiếp theo là nhóm cơ cổ và vai. Nâng vai lên đến khi chạm tai như thế này. Cảm nhận sự căng cứng xung quanh vai và cổ. Giữ nguyên và cảm nhận mức độ căng cứng (với phần này yêu cầu trẻ ngồi dậy nếu đang nằm). Xoay đầu theo chiều kim đồng hồ sau đó xoay ngược lại. Thả vai xuống và cho cơ cổ nghỉ ngơi bằng cách để cho cằm bạn chạm vào ngực. Rất tốt. Giờ nâng cằm lên một lần nữa.

Tiếp theo là cơ bụng. Để cho cơ bụng căng cứng. Giữ nguyên sự căng cứng. Đếm đến 5. Cảm nhận. Rồi thư giãn.

Chuyển sang cơ chân (trẻ phải ngồi khi thư giãn cơ chân). Duỗi thẳng chân ra để đầu gối không bị cong và căng hết mức có thể. Giữ một lúc. Đếm đến 5. Cảm nhận sự căng cứng. Rồi thư giãn. Tốt.

Cuối cùng là bàn chân. Kéo căng cơ bàn chân và để cho gót chân cách xa bạn nhiều nhất có thể, bàn chân làm thành mũi tên. Kéo dài chân đến mức có thể. Cảm nhận sự căng cứng ở bàn chân và ở chỗ ngồi (cơ mông). Giữ sự căng cứng. Rồi thư giãn. Bạn đã làm rất tốt”

Tiếp tục với các nhóm cơ một lần nữa nhưng lần này bạn gợi ý rằng mình cảm thấy thư giãn, bình tĩnh và ấm áp. Luôn tập trung vào sự khác biệt giữa căng cứng và thư giãn, vì qua đó, chúng ta học được cách thư giãn ảnh hưởng đến cơ thể như thế nào. Đôi lúc, khi chúng ta thư giãn, chúng ta có thể cảm thấy run rẩy hoặc ngứa ngáy trong cơ bắp, một số khác cảm thấy dễ chịu hoặc ấm áp. Một số người cảm thấy cơ thể như nặng dần, những người khác cảm thấy nhẹ nhõm. Đó là những cảm giác bình thường, không cần lo lắng mà hãy chú ý đến những cảm giác đó. Hãy theo dõi nó và duy trì hơi thở chậm, đều, êm và sâu.

8. Bài tập thư giãn bãi biển tưởng tượng

“Bây giờ tôi muốn bạn ngồi thật thoải mái. Để cảm thư giãn hướng xuống ngực. Dừng khoanh tay hay bắt chéo chân. Nhắm mắt hoặc chỉ nhìn vào một điểm trước mắt. Hít vào thật sâu qua mũi, nín thở vài giây (đếm đến 5 với tốc độ 1 giây 1 số) trước khi nhẹ nhàng thở ra đằng miệng. Khi bạn thở ra bạn nói “bình an” hoặc một từ nào khác bạn muốn nói với mình. Sau khi thở ra, bạn nín thở vài giây và sau đó lặp lại chu trình. Hít vào thật sâu qua mũi, cảm thấy bạn có thể lấp đầy không khí vào ngực và bụng, nín thở... thở ra nhẹ nhàng qua miệng và nói “bình an” trong đầu, đợi một vài giây (đếm nhắm đến 5) rồi bắt đầu lại quy trình. Làm lại chu trình này 4-5 lần. Sau đó thở bình thường trở lại và chú ý đến những gì xảy ra trong cơ thể. Cảm thấy bạn rất thư giãn. Cảm nhận sự thư giãn lan tỏa toàn bộ cơ thể. Có thể bạn sẽ cảm thấy một phần cơ thể ấm lên, giống như đang trôi trên một đám mây bông xốp vậy. Một số bạn khác cảm thấy nặng hơn như thể đang chìm xuống. Dù có cảm giác gì, hãy chú ý tới nó. Tiếp tục thở bình thường và cảm thấy bạn có thể thư giãn tốt hơn. Dành vài phút để cảm nhận sự thư giãn này thoải mái như thế nào. Nếu bạn không đạt được trạng thái thư giãn lần này, bạn sẽ đạt được lần sau. Chỉ cần lắng nghe giọng tôi và chú ý đến lời tôi nói.

Hãy tưởng tượng rằng bạn đang ở gần một bãi biển xinh đẹp. Đó là một ngày hè đẹp trời, ấm áp. Có một cầu thang 20 bậc dẫn xuống bãi biển và bạn đang ở đầu cầu thang chuẩn bị đi xuống. Nhưng trước hết hãy cảm nhận sự thoải mái khi đứng nhìn ra bãi biển trong một ngày đẹp trời như thế này. Cảm thấy gió đang mon man quanh cơ thể, không quá mạnh, chỉ tạo cảm giác sáng khoái. Cảm nhận mùi của biển và nghe tiếng những con chim bay trên không. Nhìn thấy ánh mặt trời phản chiếu trên mặt nước. Tưởng tượng bản thân mình hoàn toàn ở đó và cảm nhận không khí nơi đây đang làm cho cơ thể mình thư giãn. Giờ hãy tưởng tượng bạn đang bước xuống 20 bậc thang để

đến bãi biển. Xuống từng bước thang, bạn cảm thấy mình bình tĩnh và thư giãn hơn. Bước xuống bậc 19 hãy tự nhủ mình bình an và thư giãn, bình an và thư giãn và với mỗi bước xuống thang, cảm giác bình an và thư giãn tăng lại lên. Không có gì đáng phải lo lắng, không gì bạn cần phải bận tâm.

Tiếp tục bước xuống bậc 18. Không có gì bạn cần phải lo lắng, bạn đang bình an và thư giãn. Bước 17...16...15, bình an và thư giãn. Thứ duy nhất bạn cần nghĩ lúc này là cảm giác bình an và thư giãn toàn bộ cơ thể. Bước 14 ... 13 ... 12. Với từng bước xuống thang, bạn càng trở nên bình an và thư giãn hơn trước. Bước 11... 10, bạn đã ở giữa cầu thang rồi, không có gì làm bạn cảm thấy lo lắng cả, không có gì khiến bạn phải bận tâm cả. Bước 9... 8... 7, bình an và thư giãn, bình an và thư giãn. Bước 6 ... 5... 4. Bạn đang ở cuối cầu thang và sẽ sớm bước lên trên cát. Bạn rồi có thể cảm thấy bình an và thư giãn hơn những cảm giác bạn đã có trong một thời gian dài, và bạn chỉ chú ý đến những cảm giác tích cực. Bước 3... 2 ... 1, và giờ bạn bước trên cát. Bây giờ bạn đã xuống hết thang và cảm thấy những cảm xúc tích cực đang lan tỏa trong từng bộ phận cơ thể. Chẳng điều gì khiến bạn bận tâm và lo lắng cả. Khi bạn cảm nhận được những cảm xúc tích cực này, bạn sẽ đi tới một nơi trong tưởng tượng, nơi mà bạn luôn cảm thấy thoải mái. Đó là nơi bạn cảm thấy yên tĩnh, an toàn và hòa hợp với môi trường xung quanh. Bạn cũng có thể chọn nơi an toàn là những gì chúng ta đã nói trước đây, bạn có thể tưởng tượng mình đang ở gần biển hoặc bên hồ trên núi hoặc trước một khu rừng hoặc bất kỳ đâu bạn cảm thấy thoải mái và thư giãn. Điều quan trọng nhất là bạn ở nơi mà bạn có thể cảm thấy sự bình tĩnh, an toàn và thư giãn, một nơi mà bạn có thể đi vào bằng trí tưởng tượng khi cần. Đi tới nơi đó và ở lại khoảng 1 phút. Khi tới đó, chú ý cách bạn có thể thư giãn tốt hơn nữa. (để trẻ tưởng tượng trong vòng 1 phút)

Chỉ cần giữ được trạng thái thư giãn và bình tĩnh và nhớ rằng bất cứ khi nào bạn cần thư giãn bạn chỉ cần hít thở 4-5 lần như bạn vừa làm và sau đó đi xuống cầu thang. Bằng việc sử dụng “hình ảnh” bạn có thể kiểm soát cơ thể mình và giúp cơ thể thư giãn. Bây giờ chày có thể hình dung ra cầu thang một lần nữa. Giờ đây bạn đang đứng ở cuối thang, nhìn lên trên và chuẩn bị đi lên.

Những cảm giác thư giãn tích cực bạn có thể mang cùng lên đỉnh thang và khi bạn đi lên bạn luôn tỉnh táo và cảm nhận rõ ràng mặc dầu bạn có thể vron vai khi lên. Bước lên bậc 1, rồi sau đó là bậc 2, 3 và 4.

Dần dần, bạn trở lại gian phòng này một lần nữa, 5, 6, 7, 8, 9. Hãy nhớ rằng bạn đang mang các cảm xúc tích cực theo cùng, 10, 11, 12, 13... có thể bạn cảm thấy cần vươn vai – hãy vươn vai một cái. Nào tiếp bước bậc 14, 15, 16, 17. Bạn đang đến gần đầu thang và cảm thấy mình tỉnh táo, tràn đầy năng lượng, 18, 19, 20. Bạn đã lên hết các bậc thang. Bây giờ bạn có thể mở mắt (nếu trẻ nhắm mắt). Hãy dành thời gian vươn vai và cảm nhận về những cảm giác tích cực. Bạn cảm thấy thế nào?”

Kỹ thuật thở để dễ dàng chìm vào giấc ngủ

Bạn có thể học phương pháp thở được phát triển bởi nhà tâm lý học Tây Ban Nha Mariano Chóliz (1995). Ông đã mô tả quá trình thở áp dụng có những người mất ngủ và được chứng minh có hiệu quả. Phương pháp sử dụng một số thay đổi tự nhiên về nồng độ oxy trong máu khi ngủ. Khi ngủ, có một sự tăng tự nhiên khí CO² trong máu, có tác dụng như thuốc ngủ. Phương pháp của Chóliz tạo ra hiệu ứng này bằng cách điều chỉnh hơi thở của chúng ta, để tăng cường lượng CO² dẫn đến tác dụng an thần. Sau đây là hướng dẫn cho các bạn nhé

“Bây giờ bạn sẽ được học phương pháp thở cho phép bạn chìm vào giấc ngủ nhanh hơn. Khi bạn thở theo cách này, não bộ sẽ tự động làm cho các bạn cảm thấy buồn ngủ và bạn sẽ ngủ nhanh hơn. Một số người nghĩ học hơi khó nhưng bạn cần luyện tập một chút để nó trở nên có hiệu quả. Khi bạn nằm xuống và nhắm mắt, chọn một tư thế thật thoải mái thường là nằm ngửa và không gòai cao. Hít vào nhẹ nhẹ. Đừng hít vào quá sâu. Thở ra nhẹ nhẹ. Làm 3 lần hít vào thở ra nhẹ nhàng như vậy. Khi bạn thở ra lần thứ 3, hãy thở ra thật mạnh và nín thở lâu nhất có thể trước khi hít vào. Bạn có thể đếm chậm từ 1 trở lên đến 10 cho đến khi hít vào. Khi không thể nín thở được nữa, thì hít vào và thở bình thường ba lần rồi lại lặp lại việc thở mạnh ra và nín thở lâu nhất có thể. Khi bạn hít thở như vậy vài lần, bạn sẽ cảm thấy buồn ngủ. Rất nhiều người ngủ quên sau từ 5 đến 8 chu kỳ thở ba lần và ngưng thở như vậy.”

Các bạn hãy dành thời gian thực hành và chúc các bạn sẽ có giấc ngủ ngon.

9. Biên tập lại giấc mơ

Có rất nhiều trẻ gặp ác mộng và tỉnh dậy giữa đêm với cảm giác sợ hãi và toát mồ hôi. Mặc dầu những điều xảy ra trong giấc mơ không xảy ra trong cuộc sống thực, bạn vẫn cảm thấy sợ hãi và không ngủ lại. Nếu bạn đi ngủ muộn để không có ác mộng, bạn sẽ thiếu ngủ và trở nên mệt mỏi ban ngày, rồi trở nên rất dễ cáu. Vì vậy, quan trọng là cần luyện tập một phương pháp nào đó giúp bạn ít có ác mộng hơn. Phương pháp bạn

sẽ học ngay sau đây cũng cần phải được thực hành để có hiệu quả và nó có thể không có hiệu quả ngay.

Bây giờ tôi sẽ giải thích cho bạn biết cần làm gì. Bạn có biết đạo diễn phim là ai không? Không à? Đó là boss của cả đoàn phim. Bây giờ bạn sẽ là đạo diễn phim và sáng tạo ra bộ phim để thay thế cho bộ phim vẫn thường chiếu trong đầu bạn hàng đêm. Đầu tiên bạn phải sáng tạo và chiếu nó nhiều lần trong đầu khi bạn thức, để những cảnh phim sẽ tới vào ban đêm. Đầu tiên bạn có thể thực hiện việc tạo ra một giấc mơ đẹp – nhắm mắt lại và tưởng tượng thứ gì đó tốt đẹp đã xảy ra với bạn. Có thể là bạn đang ở trong rạp chiếu phim và đang xem một bộ phim hay, bạn ngồi trong phòng chiếu và nhìn lên màn hình đang chiếu thứ gì đó ví dụ như phim hoạt hình. Hãy làm cho nó thật hài hước vào. Thực hành vài lần và bạn quyết định những gì chiếu trên màn hình như thế nào. Nếu bạn gặp khó khăn trong việc làm ra bộ phim của riêng mình, bạn có thể chiếu những đoạn phim mà bạn đã xem ở rạp, trên TV hoặc trên đĩa DVD.

Bây giờ bạn đã sẵn sàng cho nhiệm vụ đạo diễn lớn hơn – bạn sẽ thay đổi cơ ác mộng của bạn. Nếu bạn có vài cơn ác mộng thì có thể thực hành trên một cơn ác mộng không đáng sợ lắm trước khi bạn đến với những cơn ác mộng đáng sợ hơn. Bạn phải sáng tạo ra một giấc mơ mới có rất nhiều tình tiết giống với giấc mơ khó chịu kia ví dụ như có cùng cách bắt đầu. Nhưng mặc dầu có chung tình tiết, bạn nên thay đổi nó theo cách bạn muốn như tạo ra một kết cục mới, đưa tới người giúp bạn cảm thấy an toàn hoặc một người trợ giúp như siêu nhân hoặc thay đổi theo những cách khác trong đầu bạn. Sau khi làm như vậy, bạn sẽ thực hành phiên bản mới để nó được “mã hóa” vào trong đầu bạn. Sau đó phiên bản này sẽ được lựa chọn bật lên trong đêm.

Khi bạn áp dụng những kết cục mới thay cho giấc mơ xấu, bạn đã sẵn sàng để đương đầu với cơn ác mộng tồi tệ nhất. Ở đó bạn sẽ làm điều tương tự. Đưa nó vào phòng đạo diễn và chỉnh sửa lại phần mở đầu của ác mộng như cách bạn muốn. Bạn có thể muốn tạo ra một cái kết tốt đẹp hoặc thay đổi gì đó ở phần giữa hoặc đưa đến một người mà bạn yêu quý và cảm thấy an toàn khi ở bên. Khi bạn đã có phiên bản mới. Tôi muốn bạn viết xuống thật chi tiết để bạn có thể nhớ về nó. Sau đó bắt đầu tập luyện trên phiên bản giấc mơ mới. Thường thì bạn nên làm vào buổi chiều muộn. Bạn có thể tưởng tượng giấc mơ mới và ôn lại nó vài lần cho đến khi bạn thuộc nó kỹ càng. Ngay trước khi đi ngủ, bạn tự nhủ với bản thân: “Bây giờ, các phần não điều khiển giấc mơ của tôi

sẽ đảm bảo rằng giấc mơ mới sẽ được chuẩn bị chiếu”. Sau đó bạn hướng dẫn cho bộ não.

10. Viết ra những cảm xúc khó chịu

Trẻ bạn tuổi vị thành niên hoặc gần vị thành niên có thể sử dụng phương pháp viết để thể hiện, tổ chức hoặc, xử lý những trải nghiệm. Phương pháp viết đặc biệt thích hợp khi trẻ rất khó khăn để nói cho người khác biết điều gì đã xảy ra. Đặc biệt là với những sang chấn tâm lý nặng

Dưới đây là chương trình với 6 nhiệm vụ, trẻ viết là một cách phản ánh và tạo sự gắn kết trong trải nghiệm của trẻ. Hãy để trẻ viết trong khoảng từ 15 -20 phút chứ đừng quá dài.

Hướng dẫn nhiệm vụ viết đầu tiên:

Chúng tôi muốn bạn trong 15 phút viết những cảm xúc sâu kín nhất và những suy nghĩ nội tâm của bạn về những gì đã xảy ra. Viết về sự kiện đã ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn như thế nào. Bạn có thể mô tả điều gì đã xảy ra, bạn cảm thấy thế nào và mọi thứ bạn nhớ về sự kiện đã xảy ra cũng như sau đó bạn cảm thấy thế nào. Điều rất quan trọng là việc bạn dám viết ra những thứ bạn không thể nói với người khác. Bạn có thể kết nối phần viết với những phần khác trong cuộc đời nếu muốn.

Chẳng hạn, bạn có thể mô tả cách mà sự kiện ảnh hưởng đến thời thơ ấu của bạn, về mối quan hệ với cha mẹ hoặc những người xung quanh. Bạn cũng có thể viết về việc sự kiện đã thay đổi cuộc sống và cách nhìn về tương lai ra sao. Bạn thậm chí có thể viết về cách sự kiện xảy ra có liên quan đến giấc mơ của bạn hay những suy nghĩ đang làm phiền bạn.

Chúng tôi biết có thể khó khăn cho bạn khi viết theo cách này nhưng chúng tôi cũng biết rằng viết ra sẽ giúp bạn tổ chức lại suy nghĩ và chuyển thể nó từ trong đầu ra trang giấy. Lần đầu tiên bạn viết bao giờ cũng là khó nhất. Một số bạn còn cảm thấy lo lắng sau khi viết một chút giống như cảm giác sau khi xem một bộ phim buồn hoặc phim kinh dị vậy. Nếu có cảm thấy như vậy cũng hoàn toàn là bình thường.

Hướng dẫn nhiệm vụ viết thứ hai:

Trong nhiệm vụ viết đầu tiên, bạn đã được yêu cầu đắm mình trong suy nghĩ và cảm nhận về sự kiện. Lần này, bạn cũng sẽ được yêu cầu viết về chủ đề tương tự. Giờ đây bạn đã hiểu việc phải viết mọi thứ ra và lần này tôi muốn bạn thực sự thả lỏng bản thân và viết tất cả mọi thứ bạn nhớ về sự kiện, ký ức, suy nghĩ và cảm nhận về nó. Bạn

cũng có thể liên kết những thứ này với những điều quan trọng khác trong cuộc sống nếu muốn. Bạn có thể viết tương tự như lần trước hoặc viết phản ánh một khía cạnh khác của sự kiện – hoàn toàn tùy thuộc vào bạn. Sau khi hoàn thành nhiệm vụ viết này, nếu có cảm thấy một chút khó chịu thì đây cũng là điều bình thường.

Hướng dẫn nhiệm vụ viết thứ ba:

Trong 15 phút đầu tiên, bạn đã viết những suy nghĩ, cảm xúc về những sự kiện làm phiền bạn nhiều nhất hoặc có thể viết về một điều gì khó khăn với bạn.

Sau những sự kiện như bạn vừa trải qua, những bạn trẻ nói rằng có quá nhiều thứ gợi cho họ nhớ lại về sự kiện hoặc làm cho họ nghĩ họ chịu trách nhiệm về những gì đã xảy ra, mặc dầu trên thực tế họ chẳng thể làm gì để ngăn cản nó. Chúng tôi muốn bạn viết về những sự việc làm bạn nhớ về sự kiện. Cho dù bạn tự đổ lỗi cho bản thân mình về việc đã nghĩ, nói hay làm gì đó hoặc đã không nghĩ, không nói, không làm gì đó thì cũng nên viết về nó. Bạn cũng có thể chọn viết tiếp về những gì bạn đã viết lần trước, hoặc một khó khăn khác – hoặc những cảm xúc hoặc trải nghiệm khác mà bạn chưa có dịp nói về.

Như nhiệm vụ viết lần trước, chúng tôi biết rằng viết theo cách này có thể khó khăn nhưng nếu viết, bạn có thể tổ chức lại các suy nghĩ và chuyển nó từ trong đầu ra các trang giấy. Thông thường, sau khi viết mọi người sẽ có cảm xúc khó chịu nhất thời.

Hướng dẫn nhiệm vụ viết thứ tư:

Bây giờ chúng tôi sẽ yêu cầu bạn viết hơi khác đi một chút. Lần này chúng tôi muốn bạn viết câu chuyện về những gì đã xảy ra với bạn và bạn đã ước nó xảy ra với bạn trong thời gian này như thế nào. Một câu chuyện hay sẽ phải có mở đầu, thân bài và kết luận. Nếu bạn muốn bạn có thể viết câu chuyện này cho người bạn nghĩ cần chịu trách nhiệm cho những sự việc đã xảy ra và tưởng tượng rằng họ có thể đọc được suy nghĩ của bạn. Nếu bạn không muốn nghĩ như vậy, cũng không sao nhưng bạn vẫn cần viết về những suy nghĩ và cảm xúc sâu kín nhất của chấy và tổ chức lại nó trong câu chuyện.

Bây giờ bạn đã được “huấn luyện” việc viết rồi, chúng tôi muốn bạn thực sự viết tất cả ra, nhiều hơn cả những lần trước và viết mọi thứ bạn nhớ về sự kiện: ký ức, suy nghĩ và cảm xúc liên quan. Bạn cũng có thể kết nối nó với những điều quan trọng trong cuộc sống. Nếu bạn muốn viết giống như lần trước hoặc muốn viết theo một cách khác đi – điều này hoàn toàn tùy thuộc vào bạn

Sau khi viết, bạn có thể cảm thấy khó chịu một chút, điều này là bình thường và nó sẽ qua nhanh thôi.

Hướng dẫn nhiệm vụ viết thứ năm:

Những gì đã xảy ra có thể ảnh hưởng đến cách bạn nghĩ và cách bạn nói với người khác. Cho dù bạn trải qua đau đớn như thế nào, bạn cũng sẽ học được điều gì từ nó.

Chúng tôi muốn bạn suy nghĩ về một người khác cũng trải qua tình huống tương tự như bạn. Khi bạn nghĩ về những điều giúp ích tốt nhất cho bạn, bạn sẽ nói gì với người bạn kia? Bạn có thể nói bạn đang làm gì và bạn đã học được những gì để giúp bạn ấy.

Giống như khi chúng ta đã viết lần trước, viết kiểu này có thể khó khăn nhưng chúng ta cũng biết rằng nó giúp tổ chức lại suy nghĩ và chuyển những tư tưởng đó từ trong đầu bạn ra các trang giấy. Thông thường, bạn sẽ cảm thấy lo lắng một chút sau khi viết ra.

Hướng dẫn nhiệm vụ viết thứ sáu:

Đây là nhiệm vụ viết cuối cùng. Bây giờ chúng tôi muốn bạn tham gia vào một thực nghiệm suy nghĩ. Hãy tưởng tượng 10 năm sau bạn nhìn lại sự kiện này. Bạn sẽ muốn nghĩ về nó như thế nào? Điều bạn muốn nghĩ là 10 năm sau nhìn lại, thời điểm đó điều quan trọng nhất bạn học được là gì?

Cảm ơn bạn đã sẵn sàng tham gia các nhiệm vụ viết. Hy vọng rằng bạn đã học được rằng nhiệm vụ viết quan trọng giúp tổ chức lại suy nghĩ và trải nghiệm và bạn có thể sử dụng nó sau này trong cuộc sống khi bạn đối diện với các tình huống khó khăn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), *Quy định chuẩn nghề nghiệp giáo viên mầm non*.
- [2]. Nguyễn Thị Dung (2008), *Trí tuệ cảm xúc của giáo viên chủ nhiệm lớp trường trung học cơ sở*, Luận án Tiến sĩ Tâm lý học, Viện Khoa học giáo dục Việt Nam.
- [3]. Vũ Dũng (chủ biên) (2000), *Từ điển Tâm lý học*, NXB Khoa học xã hội, Hà Nội.
- [4]. Daniel Goleman (2002), *Trí tuệ xúc cảm – Làm thế nào để biến những xúc cảm của mình thành trí tuệ* (Lê Diên dịch), Nhà xuất bản Khoa học xã hội, Hà Nội.
- [5]. Ngô Công Hoàn (2002), “*Xúc cảm và giáo dục xúc cảm ở trẻ em lứa tuổi mầm non*”, *Tạp chí giáo dục* (46) quý 4/2002. tr 3-4,7.
- [6]. Ngô Công Hoàn, Nguyễn Thị Thanh Bình, Nguyễn Thị Kim Quý (1997), *Những trải nghiệm tâm lý* (Tập 1,2), NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
- [7]. Bùi Văn Huệ (1996), “*Về bản chất của năng lực trí tuệ*”, *Tạp chí nghiên cứu giáo dục* (9), tr. 11-12.
- [8]. Hồ Lam Hồng (2008), *Nghề giáo viên mầm non*, Nhà xuất bản Đại học Sư phạm, Hà Nội.
- [9]. Phan Trọng Ngọ (chủ biên) (2003), *Các lý thuyết phát triển tâm lý người*, Nhà xuất bản ĐHSP, Hà Nội.
- [10]. Vũ Thị Nho (2001) *Tâm lý học phát triển*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội.
- [11]. Hoàng Phê (1988), *Từ điển tiếng Việt*, Trung Tâm từ điển ngôn ngữ Hà Nội.
- [12]. Nguyễn Quang Uẩn (chủ biên), Trần Trọng Thủy (2004), *Tâm lý học đại cương*, NXB Đại học Sư phạm Hà Nội.
- [13]. Đinh Văn Vang (1996), *Một số vấn đề quản lý trường mầm non*, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.
- [14]. Bar-On, R. (1997). *The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A Test of Emotional Intelligence*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.

- [15]. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence?
In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*, 3-35. New York: Basic Books.
- [16]. Mayer, J.D., Caruso, D.R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.