

Biện pháp bồi dưỡng trí tuệ cảm xúc cho giáo viên mầm non trong hoạt động nghề nghiệp ở trường mầm non

Nguyễn Thị Thanh Huyền

Bộ Giáo dục và Đào tạo
35 Đại Cồ Việt, Hai Bà Trưng, Hà Nội, Việt Nam
Email: nthuyen-mn@moet.edu.vn

TÓM TẮT: Trí tuệ cảm xúc trong hoạt động nghề nghiệp của giáo viên mầm non là năng lực phản ánh bằng cảm xúc các kích thích có ý nghĩa đối với giáo viên mầm non nảy sinh trong hoạt động nghề nghiệp của họ. Đó là năng lực nhận biết, sử dụng, hiểu và kiểm soát những cảm xúc của mình, của trẻ, đồng nghiệp và các bậc cha mẹ của trẻ trong hoạt động nghề nghiệp, trên cơ sở đó giúp giáo viên mầm non thực hiện tốt vai trò và nhiệm vụ của mình trong quá trình chăm sóc - giáo dục trẻ em. Con đường quan trọng để phát triển trí tuệ cảm xúc cho giáo viên mầm non chính là việc bồi dưỡng trí tuệ cảm xúc cho giáo viên mầm non thông qua các biện pháp như: nâng cao nhận thức, thực hành rèn luyện phát triển trí tuệ cảm xúc, giải tỏa cảm xúc tiêu cực - phát triển cảm xúc tích cực, xây dựng môi trường giáo dục phát triển trí tuệ cảm xúc cho giáo viên mầm non.

TỪ KHÓA: Cảm xúc; trí tuệ cảm xúc; bồi dưỡng trí tuệ cảm xúc; giáo viên mầm non.

→ Nhận bài 15/8/2020 → Nhận bài đã chỉnh sửa 10/10/2020 → Duyệt đăng 10/5/2021.

1. Đặt vấn đề

Được bắt đầu nghiên cứu từ những năm 1990, trí tuệ cảm xúc (TTCX) luôn thu hút được sự quan tâm của nhiều nhà khoa học trên thế giới bởi vai trò to lớn của nó trong việc giúp con người nhận biết, sử dụng và kiểm soát được cảm xúc (CX) của bản thân và của người khác, giải quyết tốt các tình huống giao tiếp ứng xử đang diễn ra trong cuộc sống. Trong lý luận và thực tiễn giáo dục (GD) mầm non (MN), TTCX là vấn đề cần nhiều sự quan tâm vì đối tượng GD MN chính là trẻ nhỏ còn thiếu kỹ năng sống, trong khi đó, các hoạt động chăm sóc, GD (CS- GD) trẻ, các mối quan hệ, giao tiếp ứng xử giữa giáo viên (GV) và trẻ, GV và phụ huynh rất đa dạng, song còn tồn tại nhiều hạn chế. Vì vậy, bồi dưỡng TTCX cho GV MN trong hoạt động nghề nghiệp (HĐNN) là một trong những nhiệm vụ cấp thiết trong giai đoạn hiện nay.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Bài viết sử dụng phương pháp nghiên cứu lý thuyết như: Hồi cứu tài liệu, phân tích - tổng hợp lý thuyết; Phân loại - hệ thống hóa các vấn đề liên quan đến nội dung nghiên cứu; Tổng quan các kinh nghiệm quốc tế về bồi dưỡng TTCX cho GV MN trong HĐNN ở trường MN; Kết hợp với kết quả khảo sát thực trạng và tham vấn chuyên gia về các nhận định khoa học được rút ra từ nghiên cứu.

2.2. Các khái niệm được dùng trong bài viết

Trí tuệ cảm xúc: TTCX là lĩnh vực được nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu, đặc biệt trong lĩnh vực tâm lý học, GD học, tiêu biểu như: Theo Reuven Bar - On “TTCX

là một tổ hợp các năng lực phi nhận thức và những kỹ năng chi phối năng lực của cá nhân nhằm đương đầu có hiệu quả với những đòi hỏi và sức ép từ môi trường” [1]. Daniel Goleman cho rằng: “Trí tuệ xúc cảm bao gồm những năng lực: tự kiểm chế, kiểm soát, nhiệt tình, kiên trì và năng lực tự thôi thúc mình” [2]. Ông cũng khẳng định: “Trí tuệ xúc cảm không có nghĩa là để cho mọi người tự do và có cảm giác “hãy để mọi thứ tự nhiên” mà có nghĩa là phải kiểm soát được tình cảm để chúng bộc lộ một cách thích hợp và hiệu quả, khuyến khích được những người xung quanh hợp tác ăn ý với nhau để đạt đến mục tiêu chung” [3];

Năm 1990, TTCX chính thức trở thành một khái niệm trong nghiên cứu học thuật, được đưa ra bởi John Mayer và Peter Salovey: “TTCX là một dạng của trí tuệ xã hội có liên quan đến khả năng điều khiển tình cảm, CX của bản thân và của những người khác; khả năng phân biệt chúng và sử dụng những thông tin này để hướng dẫn suy nghĩ, hành động của con người” [4].

Đến năm 1997, J. Mayer và P. Salovey làm rõ hơn và đưa ra quan niệm: “TTCX là năng lực nhận biết, bày tỏ CX, hòa CX vào suy nghĩ, để hiểu, suy luận về CX, điều khiển, kiểm soát CX của mình và của người khác” [5], định nghĩa đã được thừa nhận rộng rãi trong giới học thuật.

Mặc dù chưa hoàn toàn thống nhất quan niệm về TTCX, tuy nhiên quan niệm chung đều thừa nhận rằng, TTCX là một phần năng lực của con người, liên quan tới nhận biết CX của bản thân và của người khác, từ đó đưa ra các phản ứng phù hợp, nhằm giúp chủ thể thích ứng với cuộc sống. Trong hoạt động nghề nghiệp của GV MN, TTCX là năng lực nhận biết, bày tỏ CX, hòa

CX vào ý nghĩ, hiểu và suy luận với CX, điều khiển, kiểm soát CX của mình và người khác trong quá trình CS-GD trẻ.

Bồi dưỡng trí tuệ cảm xúc: Theo Từ điển tiếng Việt, Bồi dưỡng là làm tăng thêm năng lực, trình độ hay phẩm chất như bồi dưỡng nghiệp vụ, bồi dưỡng năng lực lãnh đạo... [6].

Theo Từ điển GD, bồi dưỡng (nghĩa hẹp) là trang bị thêm những kiến thức, thái độ, kĩ năng nhằm mục đích nâng cao và hoàn thiện năng lực hoạt động trong các lĩnh vực cụ thể. Bồi dưỡng (nghĩa rộng) là quá trình GD, đào tạo nhằm hình thành nhân cách và những phẩm chất riêng biệt của nhân cách theo định hướng mục đích đã chọn [7].

Như vậy, bồi dưỡng TTCX trong hoạt động nghề nghiệp cho GV MN là quá trình tác động sư phạm nhằm cải thiện năng lực nhận biết, bày tỏ CX, hòa CX vào ý nghĩ, hiểu và suy luận với CX, điều khiển, kiểm soát CX của mình và người khác giúp GV MN thực hiện nhiệm vụ CS-GD trẻ em đạt hiệu quả hơn.

2.3. Thực trạng trí tuệ cảm xúc của giáo viên mầm non trong hoạt động nghề nghiệp ở trường mầm non và thực trạng bồi dưỡng trí tuệ cảm xúc cho giáo viên mầm non

Qua sử dụng trắc nghiệm tâm lí MSCEIT (*Mayer - Salovey - Caruso Test of Emotionnal Intelligence*) là một Test trí tuệ cảm xúc được thiết kế và hoàn thiện bởi J. Mayer, P. Salovey và Caruso vào năm 2002, để đo bốn thành tố chính của TTCX: nhận thức về xúc cảm, xúc cảm hoá tư duy (giải quyết và sáng tạo), hiểu biết xúc cảm và điều khiển, kiểm soát xúc cảm (Quản lí cảm xúc cho sự phát triển nhân cách), thang đo bài tập tình huống, phiếu khảo sát, phỏng vấn, quan sát để đo lường mức TTCX chung, mức TTCX của 410 GV MN trong hoạt động nghề nghiệp và tìm hiểu thực trạng bồi dưỡng TTCX trong hoạt động nghề nghiệp cho GV MN cho kết quả sau:

a. Về thực trạng TTCX của GV MN trong HĐNN

Về cơ bản, GV MN đã có những hiểu biết nhất định về TTCX và 4 nhóm năng lực TTCX trong hoạt động nghề nghiệp nhưng những hiểu biết này vẫn chưa thấu đáo và chưa đáp ứng được nhu cầu cuộc sống và hoạt động nghề nghiệp. Tuy nhiên:

- TTCX của đa số GV MN trong hoạt động nghề nghiệp ở mức độ trung bình 209 (50,98%), chỉ có 92 GV (22,44%) ở mức độ trên trung bình.

- Trong các năng lực TTCX của GV MN thì năng lực kiểm soát và quản lí CX còn nhiều hạn chế hơn so với các năng lực khác.

Quan sát việc xử lí các tình huống trong hoạt động CS-GD trẻ cho thấy, GV MN còn chưa linh hoạt, khéo léo trong quá trình nhận biết và xử lí các tình huống thường xảy ra trong quá trình CS-GD trẻ.

- Kết quả khảo sát TTCX của GV MN trong ngày cho thấy, những CX tích cực của GV MN giảm dần trong ngày là do áp lực công việc quá lớn (Lớp học đông, trẻ hiếu động, công việc liên tục...) dẫn đến sự mệt mỏi về thể chất lẫn tinh thần và dễ nảy sinh những CX tiêu cực.

- Việc giải tỏa CX tiêu cực của GV MN trong quá trình CS-GD trẻ còn nhiều hạn chế. Có 50,5% GV lặng lẽ chịu đựng hoặc 53,9% GV để mặc kệ CX tự do và sẽ tự lắng xuống. Khi trao đổi trực tiếp với một số GV về các biện pháp giải tỏa CX, họ cho rằng, họ thường để cảm xúc tự do hoặc kìm nén, hoặc tự giải tỏa theo cách riêng của mình.

b. Về thực trạng bồi dưỡng TTCX của GV MN trong HĐNN

Qua tìm hiểu thực tế về công tác bồi dưỡng và tự bồi dưỡng TTCX cho thấy: phần lớn GV MN chưa được bồi dưỡng về TTCX. Trong thời gian qua, các chương trình bồi dưỡng chú trọng các vấn đề về kiến thức chuyên môn hơn là phát triển các năng lực về đạo đức nghề nghiệp, quản lí và giải tỏa cảm xúc cho GV MN.

Tất cả các GV MN được khảo sát đều mong muốn được bồi dưỡng về TTCX trong hoạt động nghề nghiệp một cách thiết thực thông qua các cách thức bồi dưỡng khác, trong đó hình thức: Nghe giảng trực tiếp từ chuyên gia kết hợp với thực hành trải nghiệm, xử lí tình huống thực tế, trò chơi/đóng vai, đóng kịch... là hình thức được nhiều GV MN lựa chọn.

2.4. Một số biện pháp bồi dưỡng trí tuệ cảm xúc cho giáo viên mầm non trong hoạt động nghề nghiệp

2.4.1. Nâng cao nhận thức về trí tuệ cảm xúc cho giáo viên mầm non trong hoạt động nghề nghiệp

Mục đích: Xây dựng chuyên đề bồi dưỡng nâng cao nhận thức và năng lực TTCX cho GV MN nhằm trang bị những hiểu biết cơ bản về TTCX, mô hình TTCX của GV MN; Ảnh hưởng của TTCX của người GV đến chất lượng hoạt động CS-GD trẻ; Các yếu tố ảnh hưởng đến TTCX của GV MN trong hoạt động CS-GD trẻ MN... để từ đó GV MN có thể vận dụng vào hoạt động nghề nghiệp một cách hiệu quả.

Nội dung và cách tiến hành: Tổ chức các buổi học chuyên đề, seminar, trao đổi, thảo luận nhằm nâng cao nhận thức cho GV MN về TTCX của con người nói chung và của GV MN trong hoạt động nghề nghiệp.

- **Nội dung:** Tìm hiểu những kiến thức chung về TTCX (Khái niệm, năng lực và vai trò của TTCX của con người nói chung trong cuộc sống hàng ngày; Các mô hình TTCX được thể hiện qua 4 năng lực của cá nhân: Năng lực nhận biết CX; Năng lực sử dụng CX; Năng lực hiểu CX và năng lực quản lí CX; TTCX của GV MN; Các thành tố TTCX của GV MN trong hoạt động CS-GD trẻ; Vai trò của TTCX trong hoạt động CS-GD trẻ MN; Những biểu hiện TTCX của GV MN trong các hoạt động

nghe nghiệp ở trường MN (Hoạt động nuôi dưỡng, CS, GD trẻ em, giao tiếp với phụ huynh, với đồng nghiệp...); Các yếu tố ảnh hưởng đến TTCX của GV MN trong hoạt động nghề nghiệp (yếu tố chủ quan và yếu tố khách quan); Các cách thức nâng cao TTCX cá nhân và cách thức giải tỏa CX tiêu cực.

- *Về hình thức tổ chức:* Tổ chức cho GV MN học tập trung kết hợp giữa lý thuyết và thực hành; Sinh hoạt chuyên môn theo các trường, cụm trường; Tổ chức tự học cho GV MN kết hợp với đánh giá chặt chẽ nhận thức và thực hành của GV MN về TTCX, học viên, giảng viên nêu ra các tình huống để GV MN cùng thảo luận về cách xử lý các tình huống sư phạm trong quá trình chăm sóc và GD trẻ. Có thể tiến hành học theo nhóm kết hợp với lý thuyết giúp GV củng cố các lý thuyết đã học tốt hơn.

- *Về lựa chọn chuyên gia* là những người có kiến thức, am hiểu về TTCX, có kinh nghiệm chuyên môn về GDMN; Đội ngũ chuyên gia nắm vững đặc điểm lao động của nghề GV MN cũng như năng lực TTCX của GV MN trong hoạt động nghề nghiệp...

- *Về chuẩn bị các điều kiện cần thiết:* Đảm bảo đầy đủ các thiết bị về âm thanh, máy tính, máy chiếu, phòng học, các tài liệu... phù hợp; Có khoảng không gian rộng rãi để thực hành, đóng vai các tình huống sư phạm...

Chuẩn bị tốt các điều kiện khác để đảm bảo quá trình bồi dưỡng đạt chất lượng như môi trường không gian, thời gian học, tâm thế thư thái, nhẹ nhàng tạo cảm giác thoải mái, dễ tiếp nhận.

Lựa chọn các chủ đề thảo luận đảm bảo tính thực tiễn và hấp dẫn, lôi cuốn, khuyến khích tất cả GV tham gia nhằm tạo không khí sôi nổi, hiệu quả. Người chủ trì tổng kết, thống nhất các vấn đề thảo luận giúp GV MN nhận thức tốt và có thể vận dụng TTCX trong hoạt động nghề nghiệp của mình.

2.4.2. Tổ chức thực hành rèn luyện nâng cao năng lực trí tuệ cảm xúc của giáo viên mầm non trong hoạt động nghề nghiệp

Mục đích: Biện pháp này nhằm giúp GV MN vận dụng các năng lực TTCX trong xử lý các tình huống chăm sóc, GD trẻ, giúp GV MN nhận dạng các biểu hiện cụ thể của CX từ đó có thể quản lý, điều khiển CX của bản thân và hỗ trợ người khác giải tỏa CX tiêu cực, chuyển hóa và phát triển các CX tích cực trong cuộc sống và trong HĐNN.

Nội dung và cách tiến hành:

a. *Cụ thể hóa các nội dung để thực hành TTCX theo mô hình 4 năng lực:*

- *Thực hành nhận biết các CX trong quá trình CS - GD trẻ em cũng như trong giao tiếp ứng xử với đồng nghiệp và phụ huynh:* Nhận biết các CX khác nhau (Buồn, vui, ngạc nhiên, tức giận, sợ hãi, lo lắng... của trẻ trong các tình huống/bối cảnh khác nhau như: trong hoạt động học hay khi đang tìm hiểu khám phá; chơi với bạn và xung

đột với bạn trong quá trình chơi; giao tiếp ứng xử của trẻ với bạn trong quá trình chơi, hoặc thực hiện nhiệm vụ trực nhật, làm vệ sinh...); Nhận biết được CX (tích cực và tiêu cực) của trẻ, đồng nghiệp, phụ huynh trong thực tế giao tiếp (những bài học/ trải nghiệm đã từng xảy ra đối với bản thân hoặc đồng nghiệp mà mình chứng kiến); Hỗ trợ trẻ nhận biết CX của bản thân và của người khác trong các hoạt động ở trường MN.

- Ghi âm/quay video clips về hình ảnh, lời nói, ngữ điệu giọng nói qua các tình huống sư phạm trong hoạt động CS - GD trẻ của GVMN. Phân tích các trạng thái CX và các biểu lộ CX đó.

- Tham gia dự giờ kết hợp quay video hoạt động giao lưu với trẻ của các đồng nghiệp, xem lại và cùng nhau chia sẻ về các biểu hiện CX của đồng nghiệp trong hoạt động giao lưu với trẻ.

- *Thực hành sử dụng các cảm xúc trong quá trình CS-GD trẻ em:* Sử dụng CX của bản thân qua ngữ điệu lời nói, cử chỉ, điệu bộ, nét mặt, ánh mắt... trong CS-GD trẻ, giao tiếp với đồng nghiệp, phụ huynh hàng ngày; Khai gợi những CX tích cực để trẻ vui vẻ, thoải mái, tự tin khi tham gia các hoạt động ở trường; Tạo bầu không khí thoải mái, cởi mở và sẵn sàng chia sẻ, hợp tác với đồng nghiệp, với phụ huynh trong quá trình giao tiếp ứng xử; Đặt mình vào vị trí của người khác để chia sẻ, cảm thông và giúp đỡ trong các hoạt động ở trường MN.

- Hỗ trợ đồng nghiệp, thực hành luyện tập các hoạt động CS - GD trẻ em, đặc biệt là với đồng nghiệp mới vào nghề, chia sẻ kinh nghiệm cách tương tác với trẻ nhỏ, cách thể hiện CX khi giao tiếp cũng như cách kiềm chế, giải tỏa CX trong quá trình HĐNN.

- Chia sẻ với đồng nghiệp cách giải quyết các tình huống sư phạm trong mối quan hệ giữa cô với trẻ, giữa các trẻ với nhau và cách giải quyết các tình huống sư phạm giữa GVMN với phụ huynh.

- Chú ý một cách có chủ định đến những phản ứng của bản thân khi giao tiếp với người khác (chú ý về giọng nói và ngữ điệu; biểu cảm trên nét mặt; động tác, hành động, dáng đứng, cách di chuyển...), cũng như quan tâm đến CX của người khác khi giao tiếp với mình để từ đó có cách ứng xử phù hợp.

- *Thực hành hiểu và sử dụng các CX trong quá trình CS - GD trẻ em:*

Hiểu và nhận ra các CX tích cực (vui vẻ, hạnh phúc...) hoặc CX tiêu cực (lo lắng, buồn bã, sợ hãi, tức giận...) của bản thân, của trẻ, của phụ huynh và đồng nghiệp trong quá trình CS-GD trẻ; Hiểu và sử dụng TTCX vào xử lý các tình huống trong hoạt động CS- GD trẻ MN và phát triển nghề nghiệp GV MN; Tôn trọng và chấp nhận các CX của trẻ (cả CX tích cực lẫn tiêu cực), giúp đỡ, hỗ trợ trẻ kiểm soát CX tiêu cực; Tìm hiểu nguyên nhân, dự báo được chiều hướng phát triển của các CX của người khác; Tìm cách động viên, khích lệ, giải tỏa

CX tiêu cực... giúp trẻ lấy lại CX tích cực, vui vẻ, tự tin, mạnh dạn...

- *Thực hành quản lí, điều khiển các CX trong quá trình CS-GD trẻ em:* Biết cách điều khiển, điều chỉnh và quản lí CX của bản thân cũng như hỗ trợ người khác điều chỉnh CX phù hợp với bối cảnh, tình huống để không ảnh hưởng đến công việc chung của lớp, của trường, cũng không ảnh hưởng đến những người xung quanh; Biết tự thoát ra khỏi CX buồn chán, tiêu cực khi gặp khó khăn, thất bại trong công việc và cuộc sống; Biết động viên, khích lệ trẻ kịp thời. Giúp trẻ giải tỏa, chuyển đổi cảm xúc tiêu cực và phát triển CX tích cực trong các hoạt động hằng ngày; Động viên, chia sẻ và hỗ trợ đồng nghiệp, phụ huynh giải tỏa hoặc kiểm chế CX trong tình huống ở trường MN; Biết tận dụng cơ hội khi trẻ và đồng nghiệp có tâm trạng vui vẻ để đề xuất các vấn đề có lợi cho quá trình CS - GD trẻ em; Xây dựng mối quan hệ tích cực cho bản thân (có cách nhìn nhận cuộc sống lạc quan, tích cực, vui vẻ và thoải mái) và mối quan hệ tích cực với những người xung quanh trong quá trình tương tác.

b. *Đa dạng các hình thức thực hành như thảo luận, đàm thoại, đóng vai, xử lí tình huống...*

- *Thảo luận và đàm thoại nhằm ôn/nhớ lại kiến thức về TTCX, vai trò của TTCX của con người và TTCX của GV MN trong hoạt động CS-GD trẻ, giao tiếp với trẻ, đồng nghiệp và phụ huynh.*

- *Xem ảnh, các đoạn video để nhận biết biểu hiện cảm xúc của con người trong các tình huống khác nhau:* Nhận ra và nêu cảm nhận về các loại cảm xúc, phân loại các cảm xúc khác nhau; phân tích các biểu hiện của từng loại cảm xúc (Vui, sung sướng, hạnh phúc; buồn bã, tức giận, sợ hãi...) và lí giải các nguyên nhân ở các tình huống khác nhau; Liên hệ bản thân và đặt tình huống giả định, nếu mình rơi vào tình huống đó thì nên làm như thế nào (Kể cả tích cực và tiêu cực); Nêu tình huống cá nhân đã từng trải qua, các biểu hiện cảm xúc lúc đó, nguyên nhân và cách giải quyết (Cá nhân tự giải quyết và người khác hỗ trợ như thế nào?)

- *Liệt kê và mô tả/viết lại 5 tình huống sự phạm của bản thân hoặc của đồng nghiệp đã trải qua về nuôi dưỡng, chăm sóc và GD trẻ ở trường MN; các tình huống sự phạm với đồng nghiệp, cha mẹ/người chăm sóc trẻ.*

- *Thảo luận nhóm và trình bày, đóng vai các tình huống đó:* Thảo luận và chọn lựa một số tình huống sự phạm; Viết ra các biểu hiện cảm xúc khác nhau; nêu nguyên nhân xảy ra tình huống và cách xử lí; Các nhóm đóng vai tình huống sự phạm đó, tất cả học viên quan sát, trao đổi, phân tích và bình luận từng tình huống.

2.4.3. Tổ chức bồi dưỡng cho giáo viên mầm non về cách thức giải tỏa cảm xúc tiêu cực, phát triển cảm xúc tích cực trong hoạt động nghề nghiệp

Mục đích:

- Nhằm giúp GV MN biết cách giải tỏa những CX

tiêu cực của cá nhân, sẵn sàng hỗ trợ mọi người cùng giải tỏa trạng thái CX căng thẳng, tạo không khí vui vẻ, thoải mái, hào hứng, tích cực của bản thân, của trẻ, đồng nghiệp và phụ huynh trong HĐNN.

- Nâng cao hiểu biết về TTCX, kĩ năng quản lí CX và kĩ năng giải tỏa CX tiêu cực, chuyển hóa chúng thành CX tích cực trong cuộc sống và HĐNN của GV MN.

Nội dung và cách tiến hành:

- Khuyến khích GV không 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 lí trong HĐNN của GV, 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.

- Giữ bình tĩnh nhất có thể trong mọi tình huống. Sử dụng một số cách/bài tập để giúp bản thân dần bình tâm, dần giải tỏa 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 kĩ 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; lau mặt bằng nước mát, hoặc vỗ nước lên mặt, uống một cái gì đó thật lạnh; cố nghĩ đến những câu chuyện hài hước hoặc nghĩ đến chuyện vui đã từng trải qua; nghĩ đến những điều tốt đẹp; đưa ra thật nhanh các giả định về các cách phản ứng của bản thân và chọn cách phản ứng có hiệu quả nhất.

- Sử dụng một số cách/bài tập để giúp bản thân luôn có sức khỏe 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, tập thể hình, bơi lội, bóng bàn, bóng chuyền, nhảy dây, tập khí công, thái cực quyền, yoga, 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 mà mình yêu thích như trồng cây, nghe nhạc, vẽ tranh, đọc sách, dọn dẹp nhà cửa, tụ họp với bạn bè và nói chuyện một cách thoải mái, nói chuyện với một ai đó mà bản thân thấy mình có cảm giác thoải mái, viết nhật kí, ngồi thiền, đi ra ngoài và hòa mình vào với thiên nhiên đón nhận không khí trong lành và ánh sáng mặt trời ...

+ Nắm chặt tay hoặc sử dụng quả cầu stress, cắn chặt môi khi tức giận, tự nói chuyện/"tự nhủ tích cực"; Không gửi email, tin nhắn, gọi điện thoại trong cơn giận dữ.

+ Luôn tạo CX 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 CX tích cực của bản thân và của những người xung quanh cho một ngày mới tốt lành.

+ 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.

2.4.4. Xây dựng môi trường thân thiện và hợp tác trong trường mầm non

Mục đích: Bồi dưỡng một số kỹ năng và thái độ đối với việc xây dựng môi trường GD thân thiện và hợp tác ở trường MN để tạo ra bầu không khí tâm lý thoải mái, vui vẻ, kích thích hứng thú, sự tích cực, tự tin của trẻ trong hoạt động và giao tiếp với GV, với bạn. Đồng thời, tạo cho GV những CX tích cực, có cảm hứng trong công việc, tạo điều kiện nâng cao chất lượng GD và cuộc sống cho đội ngũ GV MN ở trường.

Cách tiến hành:

a. *Xây dựng môi trường vật chất trong trường, lớp MN*

- Tìm hiểu về chương trình, phương pháp GD chủ đạo mà nhà trường chọn lựa và ứng dụng xây dựng môi trường GD phù hợp với định hướng chung của nhà trường, tạo niềm vui và sự yêu thích của trẻ khi đến trường mỗi ngày.

- Chọn lựa, sử dụng đồ dùng đồ chơi hay nguyên vật liệu học tập phù hợp theo từng độ tuổi MN, đáp ứng nhu cầu tự trải nghiệm, học qua chơi của trẻ.

- Sắp xếp đồ dùng đồ chơi, trang thiết bị dạy học và nguyên vật liệu học tập theo các góc chơi riêng biệt giúp trẻ chơi, học và phát triển theo từng lĩnh vực hay thực hành kỹ năng giao tiếp, ứng xử xã hội cũng như các kỹ năng sống... vận dụng linh hoạt việc áp dụng đồ dùng đồ chơi, nguyên vật liệu, môi trường học tập một số phương pháp tiên tiến như Montessori giúp trẻ học được các kỹ năng theo từng lĩnh vực cụ thể, kỹ năng tự học và sự ngăn nắp...; hay môi trường theo tiếp cận Reggio Emilia hướng đến việc sử dụng nguyên vật liệu thiên nhiên và thỏa mãn ý thích và sáng tạo của từng cá nhân trẻ.

- Tổ chức thời gian làm việc và nghỉ ngơi hợp lý: Tập thể nhà trường cùng xây dựng quy chế làm việc đảm bảo thời gian làm việc theo quy định của nhà nước và tạo điều kiện cho mọi thành viên trong trường có thời gian làm việc và nghỉ ngơi hợp lý, giúp tái tạo sức lao động. Tạo điều kiện về thời gian để GV MN được thư giãn giữa giờ khi có biểu hiện cảm xúc tiêu cực như đi ra ngoài để dạo bộ thư giãn; ngồi thiền tĩnh tâm... trong khoảng thời gian 5-10 phút. Buổi trưa, GV luân phiên quản lý, theo dõi trẻ, các GV khác có thể nghỉ ngơi, ngủ, thiền nằm (thiền buông thư) tĩnh tâm ở phòng hội trường khoảng 30 phút/ngày hoặc quan sát kết hợp thiền ngồi, đi khi trẻ hoạt động nhóm, cá nhân, ăn, ngủ. Tổ chức các hoạt động sinh hoạt tập thể như: thể dục thể thao cuối ngày,

cuối tuần bóng chuyền hơi, cầu lông, tập nhảy, hát, tập yoga, du xuân, du lịch hè, tham quan, giao lưu học tập chuyên môn ở các đơn vị khác...

- Tăng cường các hoạt động câu lạc bộ và sinh hoạt theo chuyên đề để GV MN được giải tỏa cảm xúc cá nhân; chơi các trò chơi nâng cao hiểu biết chuyên môn, chia sẻ kinh nghiệm và giải tỏa cảm xúc cá nhân. Tổ chức các hoạt động teambuilding kết nối đồng đội, thấu hiểu, đồng cảm để chia sẻ và hợp tác. Sử dụng linh hoạt và kết hợp với phòng thể chất, nghệ thuật hoặc có phòng/khu vực, đồ dùng, giải tỏa căng thẳng, bức xúc với các trang thiết bị phù hợp và hướng dẫn mọi người cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực.

b. *Xây dựng môi trường tinh thần trong trường, lớp MN*

Tạo môi trường gần gũi và thân thiện trong lớp học, trẻ cùng bạn bè chia sẻ và hợp tác với nhau từng công việc học tập hay vui chơi. Trong các hoạt động, GV tổ chức cho trẻ tích cực khám phá, trải nghiệm hướng trẻ đến tình yêu thương lẫn nhau, tôn trọng và cùng hợp tác trong hoạt động, có trách nhiệm trong từng việc cụ thể, hoàn thành nhiệm vụ được giao đến cuối cùng, trẻ tự xây dựng một môi trường sạch sẽ, ngăn nắp, gọn gàng.

Trong các hoạt động, tổ chức trò chơi, giao nhiệm vụ để trẻ tìm hiểu môi trường có nhiều bạn khác nhau, mỗi bạn có những đặc tính riêng, năng lực, sở thích riêng và ở đó các trẻ cần phải tôn trọng bạn và người khác, tôn trọng sự đa dạng của các bạn trong lớp và sẵn sàng hợp tác chia sẻ với nhau. Hướng dẫn trẻ nhận biết CX bản thân và cách giải tỏa, kiểm soát CX bản thân. Đồng thời, tạo tình huống hoặc tận dụng các tình huống thực trong cuộc sống để trẻ biết cách giải quyết xung đột với nhau khi có vấn đề.

Các GV trong nhóm/lớp thấu hiểu hoàn cảnh, tính cách của nhau, tôn trọng sự khác biệt và cá tính để hòa hợp, hợp tác với nhau trong nhiệm vụ được giao. Đặc biệt, nhà trường cần xây dựng một tập thể (tổ chuyên môn, khối lớp...) mà ở đó mọi người thấu hiểu tính cách, năng lực, sở trường và sự tương tác, hỗ trợ nhau, thấu hiểu và chia sẻ lẫn nhau, giao tiếp ứng xử có văn hóa; thân thiện, vui vẻ, văn minh lịch sự (tránh những từ ngữ thô tục, từ lóng, thiếu văn hóa...); tôn trọng và lịch thiệp trong lời nói và hành vi giao tiếp; đi đứng đàng hoàng, từ tốn (không vội vã chạy nhảy); trang phục sạch sẽ, gọn gàng và kín đáo, thể hiện tác phong nhà giáo.

Tạo các cơ hội và điều kiện để cán bộ, GV MN, nhân viên thấu hiểu và chia sẻ lẫn nhau qua các buổi sinh hoạt chuyên đề; giao lưu hoặc đi chơi du xuân/du lịch hàng năm... Qua các buổi sinh hoạt tập thể, mọi người có cơ hội cởi mở, gần gũi để thấu hiểu nhau hơn. Bên cạnh đó, nhà trường tạo điều kiện cho GV được đi tham quan học tập hoặc giao lưu với các trường khác vừa trao đổi chuyên môn vừa nâng cao năng lực giao tiếp trong cộng

đồng nghiệp rộng lớn hơn. Mặt khác, tạo cơ hội cho GV được mở mang hiểu biết nghề nghiệp bản thân và thay đổi tâm thế làm việc.

Xây dựng bầu không khí làm việc ở trường thân thiện, hợp tác, 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. Xây dựng môi trường học tập phát triển chuyên môn của mỗi cá nhân, tạo động lực hỗ trợ nhau tham gia hoạt động chuyên môn và say mê học tập nâng cao trình độ.

Xây dựng môi trường giao tiếp ứng xử 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, tạo điều kiện và thời gian cần thiết để GV MN có thể thư giãn sau giờ làm việc căng thẳng và rèn luyện nâng cao TTCX. Để xây dựng môi trường giao tiếp thân thiện và bình đẳng, ban giám hiệu nhà trường có thể tổ chức các buổi giao lưu, trao đổi và đối thoại giữa phụ

huynh với GV MN, phụ huynh giữa các lớp với nhau, hội thi giữa phụ huynh của các lớp, GV. Đồng thời, tổ chức các chuyên đề tuyên truyền cho phụ huynh về hoạt động chăm sóc, GD trẻ trong đó có bồi dưỡng nâng cao TTCX và giải tỏa cảm xúc tiêu cực, phát triển cảm xúc tích cực cho trẻ, cho cha mẹ....

3. Kết luận

TTCX giúp con người nhận biết, sử dụng, hiểu và kiểm soát được CX của bản thân và của người khác, từ đó giúp giải quyết tốt các tình huống giao tiếp ứng xử đang diễn ra trong cuộc sống và trong công việc. TTCX của GV MN sẽ không ngừng nâng cao nếu công tác bồi dưỡng TTCX thường xuyên được quan tâm thực hiện kết hợp với môi trường GD trong trường MN được cải thiện, đảm bảo: yêu thương, tôn trọng, có trách nhiệm, cởi mở, thân thiện và sẵn sàng hỗ trợ giúp đỡ lẫn nhau trong cuộc sống cũng như trong hoạt động nghề nghiệp.

Tài liệu tham khảo

- [1] Bar-On, R., (1997), *The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A Test of Emotional Intelligence*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- [2] Daniel Goleman, (2002), *Trí tuệ xúc cảm - Làm thế nào để biến những xúc cảm của mình thành trí tuệ* (Lê Diên dịch), NXB Khoa học Xã hội, Hà Nội.
- [3] Daniel Goleman, (2007), *Trí tuệ xúc cảm ứng dụng trong công việc* (người dịch: Phương Thúy, Minh Phương, Phương Linh), NXB Tri thức, Hà Nội.
- [4] Salovey, P. & Mayer, J. D., (1990), *Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*, 9 (3), 185-211.
- [5] 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 Book.
- [6] Hoàng Phê, (1988), *Từ điển tiếng Việt*, Trung Tâm từ điển ngôn ngữ Hà Nội.
- [7] Bùi Hiền (Chủ biên), (2017) *Từ điển Giáo dục học*, NXB Khoa học và Kỹ thuật.
- [8] Bộ Giáo dục và Đào tạo, Thông tư số 26/2018/TT-BGDĐT ngày 08 tháng 10 năm 2018 của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành *Quy định chuẩn nghề nghiệp giáo viên mầm non*.
- [9] Hồ Lam Hồng, (2008), *Nghề Giáo viên mầm non*, NXB Đại học Sư phạm, Hà Nội.
- [10] Nguyễn Công Khanh, (2002) “*Cơ sở phương pháp luận nghiên cứu trí thông minh cảm xúc*”, *Tạp chí Tâm lý học* (11) tr.3-12,14.

SOME METHODS TO IMPROVE EMOTIONAL INTELLIGENCE FOR PRESCHOOL TEACHERS IN THEIR PROFESSIONAL ACTIVITIES

Nguyễn Thị Thanh Huyền

Ministry of Education and Training
35 Dai Co Viet, Hai Ba Trung, Hanoi, Vietnam
Email: nthuyen-mn@moet.edu.vn

ABSTRACT: *Emotional intelligence in professional activities of preschool teachers is the ability to reflect emotionally the significant stimuli which arises during their teaching activities. These abilities include identifying, using, understanding and controlling the feelings of children, parents, colleagues, and the feelings of themselves in the professional activities, aiming at helping the preschool teachers fulfill their duties in taking care and educating the students. Necessarily, some methods should be adopted to improve emotional intelligence for the preschool teachers, such as: enhancing the awareness, practicing emotional intelligence, making bad moods decrease, encouraging good emotions, and forming an educational environment.*

KEYWORDS: Emotions; emotional intelligence; improving emotional intelligence; preschool teachers.