

# BÀI THU HOẠCH

## MODUL GVMN 2: QUẢN LÝ CẢM XÚC BẢN THÂN CỦA NGƯỜI GIÁO VIÊN MẦM NON TRONG HOẠT ĐỘNG NGHỀ NGHIỆP

*Cảm xúc cá nhân là một phần không thể thiếu trong hoạt động nghề nghiệp của giáo viên mầm non, vì vậy các biện pháp quản lý cảm xúc là cần thiết. Bài thu hoạch có chủ đề là quản lý cảm xúc bản thân của người GVMN.*

### **1. Quản lý cảm xúc bản thân của người GVMN trong hoạt động nghề nghiệp là gì?**

Quản lý cảm xúc bản thân là khả năng kiểm soát cảm xúc của bạn và không để chúng điều khiển hành động của bạn. Đây không phải là một kỹ năng dễ dàng đến với hầu hết chúng ta, vì vậy điều quan trọng là giúp trẻ học cách điều chỉnh và cho chúng cơ hội thực hành. Lori Jackson, nhà tâm lý học trường học giải thích: Việc điều chỉnh cảm xúc diễn ra sâu bên trong trung tâm cảm xúc của não bạn. Khi nó hoạt động, bạn có thể diễn ra suôn sẻ từ sự kiện này sang sự kiện khác, quản lý những cảm xúc khác nhau nảy sinh. Khi bạn không thể quản lý cảm xúc của mình, mỗi sự kiện hoặc hoạt động có thể mang lại những khó khăn và thử thách. Đó gọi là rối loạn điều hòa cảm xúc. Cảm xúc cá nhân là một phần không thể thiếu trong hoạt động nghề nghiệp của giáo viên. Giáo viên có thể trải nghiệm nhiều loại cảm xúc, cả tích cực và tiêu cực, trong công việc của họ.

Điều quan trọng là giáo viên phải thừa nhận và quản lý cảm xúc của mình để đảm bảo rằng họ có thể cung cấp nền giáo dục tốt nhất có thể cho học sinh của mình. Quản lý cảm xúc là một khía cạnh quan trọng trong hoạt động nghề nghiệp của giáo viên mầm non. Những giáo viên có thể quản lý cảm xúc của mình một cách hiệu quả có nhiều khả năng giảm căng thẳng hơn, xây dựng các mối quan hệ tích cực, phát triển sự đồng cảm, đưa ra quyết định tốt hơn và mang lại trải nghiệm học tập chất lượng cao cho trẻ em.

### **2. Thực trạng hiện nay**

Lứa tuổi mầm non từ 0 tuổi cho đến trước 6 tuổi là thời kỳ phát triển đặc biệt quan trọng. Đây là giai đoạn mỗi trẻ em ở lứa tuổi mầm non phát triển rất nhanh tùy thuộc vào môi trường của gia đình, lớp học thế nào. Nếu đó là một môi trường tạo ra những cảm xúc tích cực giúp trẻ được tể mình trong thế giới ngôn ngữ mẹ đẻ và được cô giáo yêu thương... Môi trường giàu tương tác và trải nghiệm thì trẻ sẽ tích cực khám phá và sẽ phát triển tốt. Với gần 5 triệu trẻ đang được chăm sóc trong các cơ sở mầm non toàn quốc, việc đảm bảo an toàn cho trẻ trong các cơ sở này là nhiệm vụ quan trọng hàng đầu. Đặc biệt, việc chăm sóc, giáo dục trẻ không đúng phương pháp sẽ dẫn tới các sang chấn về tâm lý đối với trẻ, ảnh hưởng tới trẻ đến suốt cuộc đời. Trẻ em mầm

non là đối tượng non nớt cả về sức khỏe, thể chất lẫn kiến thức kinh nghiệm và thiếu khả năng tự bảo vệ mình, khi có yếu tố nguy cơ hay rơi vào tình huống bị bạo lực thì trẻ em thường có ít khả năng tự phòng vệ hay kháng cự lại... Do đó đây là nhóm đối tượng dễ bị bạo hành. Những đối tượng tham gia vào quá trình chăm sóc, giáo dục ở cơ sở giáo dục mầm non đều có thể gây bạo hành cho trẻ: Cán bộ quản lý, giáo viên, nhân viên, cũng như các cha, mẹ của trẻ khác.

Trước thực tế ngày càng xuất hiện tình trạng bạo hành trẻ mầm non xuất phát từ sự thiếu kiểm chế, không kiểm soát được cảm xúc của giáo viên, bạo hành trẻ em là hành vi ứng xử tiêu cực với trẻ em trong những tình huống khác nhau, vượt qua khả năng ứng phó của người chăm sóc, nuôi dưỡng, gây tổn thương về mặt thực thể và tâm lý của trẻ. Giáo viên chưa gần gũi, giám sát và kịp thời đáp ứng nhu cầu đang phát triển của trẻ, im lặng hay ngầm đồng ý thậm chí là tiếp tay cho các hiện tượng bắt nạt trẻ, chưa đối xử công bằng, còn định kiến với trẻ... Như vậy, thực tế cho thấy tình trạng trẻ em mầm non bị mất tập trung, thờ ơ, bỏ mặc ở nhà trường là khá phổ biến. Đáng ngại hơn chính là những nguy cơ bạo hành trẻ luôn tiềm ẩn ở những người làm công tác giáo dục trẻ.

Là cán bộ quản lý, có nhiều năm là giáo viên đứng lớp, trực tiếp chăm sóc, giáo dục trẻ tôi luôn trăn trở và nung nấu và đặt ra câu hỏi: Phải làm gì để giúp giáo viên kiểm soát được cảm xúc trong quá trình chăm sóc, giáo dục trẻ? Nhằm hạn chế tối đa các biểu hiện, hành vi xúc phạm tâm lý, thân thể trẻ. Thực tế cho thấy, việc bạo hành trẻ xuất phát từ nhà trường, gia đình và xã hội. Nguyên nhân bạo hành trẻ có thể từ người trực tiếp chăm sóc, giáo dục trẻ, từ cá nhân hoặc đồng nghiệp. Để hạn chế điều này, trường Mầm non chúng tôi luôn xác định: Giáo viên mầm non không chỉ quan tâm nâng cao trình độ chuyên môn, năng lực tự học, tự bồi dưỡng mà còn phải có khả năng điều tiết quản lý cảm xúc của bản thân, nhạy cảm, tinh tế trong giao tiếp, ứng xử với trẻ, hỗ trợ bản thân, trẻ và đồng nghiệp trong việc cân bằng cảm xúc hóa tư duy để đáp ứng hiệu quả những yêu cầu của nghề nghiệp. Để hạn chế những hành vi, ứng xử tiêu cực, thiếu kiểm chế của giáo viên, trong những năm qua nhà trường đã triển khai có hiệu quả những giải pháp cụ thể sau đây.

### **3. Giải pháp kiểm soát cảm xúc của giáo viên trong quá trình chăm sóc, giáo dục trẻ tại trường Mầm non**

#### **3.1. Tập huấn, bồi dưỡng nâng cao kiến thức, kỹ năng kiểm chế cảm xúc cho đội ngũ giáo viên**

Giáo viên mầm non phải nắm vững lý thuyết về giáo dục phát triển trẻ mầm non, có kỹ năng sư phạm, đạo đức nghề nghiệp và phải yêu thích trẻ em. Hơn thế mỗi giáo viên mầm non luôn phải hiểu rằng mỗi sự tức giận, buồn chán, kích động của họ đều có thể ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ. Họ phải học cách để kiểm chế các cảm xúc tiêu

cực... Để thực hiện có hiệu quả giải pháp trên tôi đã tham mưu với Ban giám hiệu chủ động đưa ra các nội dung bồi dưỡng cho giáo viên, cụ thể:

- Tập huấn, bồi dưỡng, hướng dẫn cho giáo viên nghiên cứu về các văn bản của ngành, trong đó tập trung nghiên cứu các văn bản liên quan đến đạo đức nhà giáo: Các tiêu chuẩn quy định trong Chuẩn nghề nghiệp giáo viên mầm non (Thông tư 26/2018/TT-BGDĐT); Điều 40 của điều lệ trường mầm non quy định các hành vi giáo viên và nhân viên không được làm:

- + Xúc phạm danh dự, nhân phẩm, xâm phạm thân thể trẻ em và đồng nghiệp;
- + Xuyên tạc nội dung giáo dục;
- + Bỏ giờ; Bỏ buổi dạy; Tùy tiện cắt xén chương trình nuôi dưỡng, chăm sóc giáo dục;
- + Đối xử không công bằng đối với trẻ em;
- + Ép buộc trẻ học thêm để thu tiền;
- + Bớt xén khẩu phần ăn của trẻ em; Làm việc riêng khi đang tổ chức các hoạt động nuôi dưỡng, chăm sóc, giáo dục trẻ em. Và các quy định, quy chế của nhà trường áp dụng cụ thể theo tình hình thực tế.

- Bồi dưỡng để giáo viên nhận thức rõ ràng, đầy đủ về phẩm chất nghề nghiệp của của người giáo viên mầm non, cụ thể: Yêu trẻ là yếu tố quyết định: Chẳng lạ khi nói cô giáo mầm non yêu trẻ là yếu tố then chốt để thành công với nghề sư phạm mầm non vì công việc này diễn ra mỗi ngày, có lúc trở nên ức chế vì trẻ không nghe lời hoặc chịu tác động xung quanh, nếu không yêu và nâng niu con trẻ thì khó để bạn đi đến nghề này lâu dài Tính kiên nhẫn và kiềm chế bản thân: Làm công việc này sẽ có lúc rất căng thẳng, bạn cần rèn luyện được khả năng kiên nhẫn với trẻ và kiềm chế được tính nóng nảy của bản thân mình, trẻ em dễ tổn thương nên bạn càng cần phải mềm mỏng. Phải có những kiến thức, kỹ năng sư phạm cần thiết: Giáo viên mầm non cần đảm bảo kỹ năng nghiệp vụ cần thiết cho mình để nuôi dạy trẻ tốt hơn. Phải biết chuẩn bị đồ dùng đồ chơi cho bé như kỹ năng cắt, vẽ, xé dán trang trí lớp sinh động. Phải biết múa, kiêm biên đạo và vừa hát, vừa múa vừa tự biên đạo múa cho các con. Giáo viên mầm non có cách ứng xử khéo léo cũng rất quan trọng trong việc hình thành nhân cách của trẻ.

- Thảo luận, trao đổi về các tình huống đã xảy ra trong thực tế để đưa ra những bài học, những cách thức giải quyết vấn đề nhằm kiềm chế cảm xúc. Đối với một số người khả năng kiềm chế cảm xúc tiêu cực khó đòi hỏi phải có sự giúp đỡ của đồng nghiệp vì khi diễn ra hành vi bạo hành trẻ thì là thời điểm người giáo viên đang rơi vào trạng thái căng thẳng về mặt tâm lý, dẫn đến mất kiểm soát về mặt nhận thức, cảm xúc, hành vi. Lúc này họ cũng không nhận thức được hành vi của mình là đúng hay sai và dẫn tới hậu quả gì? Thường trong một lớp có từ hai cô trở lên, họ phải luôn chia sẻ học hỏi, hỗ trợ lẫn nhau, kể cả việc kiềm chế cảm xúc của nhau trong quá trình tiếp xúc trực tiếp với trẻ. Trong thực tế, có rất nhiều tình huống dễ gây bức xúc cho cô giáo, nếu không biết tiết chế cảm xúc thì sẽ có nhiều hành vi không mong muốn xảy ra và mọi thiệt thòi

sẽ luôn thuộc về cô giáo. Hàng ngày, giáo viên thường xuyên gần gũi, tiếp xúc với trẻ từ bữa ăn đến giấc ngủ của trẻ, vì công việc của giáo viên mầm non rất vất vả - không giống như những giáo viên ở các bậc học khác, phải làm việc quần quật từ sáng sớm cho đến buổi chiều muộn mới được về khi gặp những tình huống như trên rất dễ bị stress, không kiểm soát được hành vi của mình.

- Định hướng cho giáo viên cách giải thoát tâm lý khi gặp các tình huống khó kiềm chế cảm xúc Khi trẻ liên tục quấy khóc, nghịch phá, la hét, không nghe lời, không chịu ăn mà bản thân giáo viên cảm thấy bất lực, không biết cách giải quyết tình huống. Đặc biệt là khi tình trạng này bị lặp đi lặp lại khiến giáo viên bị ức chế khó kiểm soát cảm xúc và hành vi. Có những tình huống thường gặp phải như trẻ đùa với bạn bị ngã, hoặc đánh bạn gây thương tích, giáo viên không nhận được sự thông cảm của phụ huynh, có khi còn nhận những lời nói, hành động xúc phạm. Đây cũng là nguyên nhân tích tụ gây ra những hành vi mất kiểm soát trong quá trình chăm sóc, giáo dục trẻ vì vậy giáo viên luôn phải chủ động điều chỉnh hành vi và thậm chí họ phải biết cách dập tắt cảm xúc đang trỗi dậy có thể bằng một số cách sau đây:

- Rời khỏi vị trí đang tạo ra cho mình áp lực hoặc khó chịu
- Hạn chế cầm các đồ dùng, vật dụng trong tay: Thước, gậy thể dục...
- Hãy nghĩ đến người hoặc điều khiến chúng ta dễ chịu nhất
- Chia sẻ với đồng nghiệp về cảm xúc của mình để giải tỏa sự giận dữ, giải phóng được phần nào sự đè nén.
- Viết suy nghĩ của mình ra giấy hoặc rửa nước lạnh lên mặt để làm “sạch” những ức chế trong lòng.
- Không được hồi tưởng về quá khứ: cháu này hôm trước cũng đánh bạn, cũng vứt đồ chơi, đến lớp hay khóc vì điều đó sẽ dễ làm bùng phát cơn giận dữ thành cơn thịnh nộ Kỹ năng kiềm chế của giáo viên mầm non rất quan trọng để xử lý được những tình huống xấu nêu trên. Tuy nhiên, kỹ năng này cần phải được rèn luyện lâu dài và có sự hỗ trợ, đồng viên, chia sẻ kịp thời của đồng nghiệp. Để rèn luyện kỹ năng kiềm chế sự tức giận, tránh xung đột giáo viên cần nuôi dưỡng tư duy, cảm xúc tâm hồn; trau dồi ngôn ngữ giao tiếp tích cực, rèn luyện khả năng chịu áp lực cao...

### **3.2. Tăng cường công tác kiểm tra giám sát các hoạt động chăm sóc, giáo dục trẻ của giáo viên**

Nhà trường luôn làm tốt công tác kiểm tra, giám sát các hoạt động chăm sóc, giáo dục trẻ dưới nhiều hình thức:

- Trao đổi, trò chuyện với trẻ để trẻ chia sẻ tình cảm của mình, của các bạn về cô giáo.
- Thường xuyên gặp gỡ, trao đổi với phụ huynh về tình hình của lớp của trẻ, nhất là khi thấy trẻ có biểu hiện quấy khóc, không chịu đi học, sợ cô giáo để từ đó nắm bắt được suy nghĩ, tâm tư, nguyện vọng của phụ huynh để nếu có vấn đề thì kịp thời chấn chỉnh giáo viên.

- Triển khai gắn camera giám sát ở khắp các vị trí trong trường: Hành lang, sân chơi, lớp học để kịp thời phát hiện những hành vi chưa đúng của giáo viên.

- Nhà trường có hòm thư góp ý đặt ở vị trí thuận lợi, dễ quan sát để giúp cho phụ huynh có thể phản ánh, trao đổi các nội dung liên quan đến chăm sóc giáo dục trẻ của giáo viên, của nhà trường.

Hoạt động giám sát quản lý chất lượng hiệu quả sẽ giảm thiểu rất nhiều hành vi bạo lực trẻ. Thực hiện giám sát quản lý chất lượng chặt chẽ nghiêm túc sẽ hạn chế được những hành vi đáng tiếc xảy ra. Trong thực tế, ban đầu việc bị kiểm tra giám sát có thể khiến cho giáo viên khó chịu hoặc không thoải mái, tuy nhiên những hành vi chuẩn mực được diễn ra thường xuyên và có sự giám sát sẽ dần trở thành thói quen, nề nếp và các cán bộ, giáo viên sẽ quên và thực hiện các hành vi chuẩn mực một cách tự nhiên thoải mái hơn.

### **3.3. Xây dựng quy chế, quy định về việc kiểm soát hành vi, cảm xúc của giáo viên**

Phối hợp với các tổ chuyên môn đề ra những chế tài, quy định bắt buộc giáo viên phải thực hiện, nếu gặp khó khăn thì phải nhờ đến chuyên gia tư vấn hỗ trợ...đồng thời phối hợp với gia đình để có xử lý tình huống kịp thời.

- Trẻ khóc, quấy thì không được dọa, nạt...
- Không được giam, hãm trẻ trong phòng kho, phòng vệ sinh, cầu thang máy, tủ...
- Không sao nhãng, thờ ơ với trẻ
- Không được bắt trẻ nhịn ăn
- Không được cấm cho trẻ đi vệ sinh
- Không sử dụng những hình ảnh, âm thanh, con vật, đồ vật làm trẻ sợ hãi, tổn thương về tinh thần
- Không sử dụng thước, gậy để trừng phạt, để dạy trẻ làm tổn thương, đau đớn đến thể xác và tinh thần trẻ...

Việc đưa ra các quy định bắt buộc sẽ giúp cho Ban Giám hiệu nhà trường có cơ sở để theo dõi, đánh giá giáo viên và giáo viên từ đó phải điều chỉnh cảm xúc, hành vi đảm bảo đáp ứng theo các quy định đã đề ra. Kỹ năng kiềm chế của giáo viên mầm non rất quan trọng để xử lý được những tình huống xấu nêu trên. Tuy nhiên, kỹ năng này cần phải được rèn luyện lâu dài và có sự hỗ trợ, đồng viên, chia sẻ kịp thời của đồng nghiệp. Để rèn luyện kỹ năng kiềm chế sự tức giận, tránh xung đột giáo viên cần nuôi dưỡng tư duy, cảm xúc tâm hồn; trau dồi ngôn ngữ giao tiếp tích cực, rèn luyện khả năng chịu áp lực cao... Có thể thấy rằng, để đáp ứng được trước những yêu cầu rất cao của bậc học, của phụ huynh và xã hội mầm non, giáo viên mầm non phải nâng cao nhận thức, nhu cầu, động cơ rèn luyện kỹ năng điều khiển cảm xúc bản thân, luôn rèn luyện kỹ năng kiềm chế sự tức giận, tránh xung đột. Ban Giám hiệu nhà trường phải thường xuyên là tốt công tác kiểm tra, giám sát, luôn đồng hành với giáo viên trong mọi vấn đề, mọi tình huống để kịp thời chấn chỉnh, giải quyết. Việc xây dựng các chế tài bắt

buộc sẽ giúp cho giáo viên tự điều chỉnh hành vi của mình, kiềm chế được cảm xúc, hành vi tránh được nóng giận, bạo hành ảnh hưởng đến tâm lý của trẻ

**PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

**GIÁO VIÊN**

**Nguyễn Thị Kim Nhung**

**Đặng Thị Huế**

**TÀI LIỆU ĐÃ BAN HÀNH**  
Được tải về từ hệ thống edoc.smas.edu.vn lúc 11:26 18/02/2025  
bởi Đào Thị Thùy Linh (31313312\_linhdt) – Trường Mầm non Quốc Tuấn