

BÀI THU HOẠCH BỒI DƯỠNG THƯỜNG XUYÊN

MODULE2: QUẢN LÝ CẢM XÚC BẢN THÂN CỦA NGƯỜI GVMN TRONG HOẠT ĐỘNG NGHỀ NGHIỆP

Thời gian học: Từ tháng 10 đến 11/2024

Hình thức: học tập trung

Lý thuyết: 10 tiết

Thực hành: 10 Tiết

NỘI DUNG

I. 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.

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.

2. Cảm xúc bản thân của GVMN trong hoạt động nghề nghiệp:

Giáo viên là con người có cảm xúc và tình cảm cá nhân, và những cảm xúc này có thể ảnh hưởng đến hoạt động nghề nghiệp của họ. Dưới đây là một số cảm xúc cá nhân phổ biến mà giáo viên có thể trải qua trong các hoạt động nghề nghiệp của họ:

* **Niềm vui:** Nhiều giáo viên cảm thấy vui khi thấy học sinh của mình học tập và thành công. Họ có thể cảm thấy tự hào về thành tích của học sinh và cảm thấy hài lòng khi biết rằng họ đã đóng góp cho sự trưởng thành và phát triển của học sinh.

* **Thất vọng:** Dạy học có thể là một nghề đầy thách thức và giáo viên có thể cảm thấy thất vọng khi những nỗ lực của họ không mang lại kết quả mong muốn. Điều này có thể bao gồm các tình huống học sinh không tiến bộ hoặc khi giáo viên không nhận được sự hỗ trợ mà họ cần từ đồng nghiệp, phụ huynh hoặc ban giám hiệu.

* **Đồng cảm:** Giáo viên thường cần thể hiện sự đồng cảm đối với học sinh của mình, đặc biệt khi học sinh đang đối mặt với những thách thức cá nhân hoặc học tập. Giáo viên có thể cảm thấy đồng cảm và thấu hiểu đối với những khó khăn của học sinh và làm việc để hỗ trợ các em trên hành trình hướng tới thành công.

* **Căng thẳng:** Nghề dạy học có thể rất căng thẳng, giáo viên thường phải gánh vác nhiều trách nhiệm, chẳng hạn như soạn giáo án, chấm điểm và liên lạc với phụ huynh. Giáo viên có thể cảm thấy choáng ngợp, mệt mỏi và kiệt sức do yêu cầu của công việc.

* **Đam mê:** Nhiều giáo viên đam mê công việc của họ và cảm thấy có mục đích và ý nghĩa trong các hoạt động chuyên môn của họ. Họ có thể được thúc đẩy để tạo ra tác động tích cực đến cuộc sống của học sinh và truyền cảm hứng cho họ phát huy hết tiềm năng của mình.

* **Lo lắng:** Giáo viên có thể cảm thấy lo lắng trong các hoạt động nghề nghiệp của họ, đặc biệt là trong các tình huống mà họ đang được đánh giá hoặc khi họ không chắc chắn về cách giải quyết một vấn đề cụ thể. Họ có thể lo lắng về sự tiến bộ của học sinh hoặc về khả năng đáp ứng kỳ vọng của trường học hoặc khu học chánh của họ.

3. Sự cần thiết phải quản lý cảm xúc của GVMN trong hoạt động nghề nghiệp:

Sau đây là một số lý do tại sao việc quản lý cảm xúc lại quan trọng đối với giáo viên mầm non:

* **Giảm căng thẳng:** Giáo viên mầm non có thể quản lý cảm xúc của mình một cách hiệu quả sẽ ít bị căng thẳng, kiệt sức và những cảm xúc tiêu cực khác liên quan đến công việc. Quản lý cảm xúc cũng có thể cải thiện sức khỏe tinh thần và hạnh phúc tổng thể.

* **Các mối quan hệ tích cực:** Giáo viên mầm non có thể quản lý cảm xúc của mình được trang bị tốt hơn để xây dựng mối quan hệ tích cực với trẻ em, gia đình và đồng nghiệp. Điều này có thể dẫn đến cải thiện giao tiếp và hợp tác, điều này rất cần thiết trong môi trường mầm non.

* **Tăng sự đồng cảm:** Giáo viên mầm non có thể quản lý cảm xúc của họ có nhiều khả năng phát triển sự đồng cảm và thấu hiểu đối với cảm xúc và nhu cầu của trẻ. Điều này có thể giúp giáo viên phản ứng tốt hơn với các hành vi thách thức và cung cấp hỗ trợ thích hợp cho trẻ em.

* **Ra quyết định tốt hơn:** Giáo viên mầm non có thể kiểm soát cảm xúc của mình có nhiều khả năng đưa ra quyết định hợp lý và hiệu quả hơn trong lớp học. Họ được trang bị tốt hơn để đánh giá các tình huống, xác định vấn đề và tìm giải pháp.

* **Cải thiện chất lượng giảng dạy:** Giáo viên mầm non có thể kiểm soát cảm xúc của mình có nhiều khả năng mang lại trải nghiệm học tập chất lượng cao cho trẻ. Những giáo viên ổn định về mặt cảm xúc và gần bó sẽ được trang bị tốt hơn để tạo ra một môi trường khuyến khích học tập và phát triển.

Tóm lại, 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.

4. Đề xuất được một số biện pháp để tự rèn luyện và hỗ trợ đồng nghiệp rèn luyện kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân trong hoạt động nghề nghiệp GVMN:

Biện pháp thứ nhất: Trang bị tri thức cho GVMN về kỹ năng điều chỉnh cảm xúc cá nhân trong giao tiếp với trẻ

* Mục tiêu của biện pháp Biện pháp này giúp GVMN được trang bị hệ thống tri thức liên quan đến kỹ năng điều chỉnh cảm xúc cá nhân trong giao tiếp với trẻ một cách đầy đủ, chính xác. Từ đó, họ có cơ sở để rèn luyện kỹ năng này.

Nội dung của biện pháp

* Trang bị kiến thức về các cảm xúc cá nhân như: khái niệm, nguyên nhân, biểu hiện, các mức độ, vai trò, quy luật hình thành và phát triển... của các cảm xúc cá nhân, cách thức phân biệt các cảm xúc cá nhân, sự pha trộn các cảm xúc cá nhân.

* Trang bị kiến thức về kỹ năng điều chỉnh cảm xúc cá nhân, đặc biệt là các cách thức điều chỉnh cảm xúc.

* Trang bị kiến thức về các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng điều chỉnh cảm xúc cá nhân trong giao tiếp với trẻ. Một điều quan trọng nữa là trang bị các kiến thức về tâm lý trẻ. Nhiều khi giáo viên có cảm xúc cá nhân là do chưa hiểu hết tâm lý trẻ, ứng xử với trẻ như là với người lớn. Khi trẻ không đáp ứng được mong đợi của giáo viên, họ lại tự đưa mình vào cảm xúc cá nhân ở mức không cần thiết.

Cách tiến hành

* Tổ chức giảng dạy về kỹ năng điều chỉnh cảm xúc cá nhân trong trường sư phạm và tập huấn tại các cơ sở giáo dục mầm non.

* Tăng cường các thông tin về cảm xúc cá nhân và cách điều chỉnh các cảm xúc này trên các phương tiện thông tin đại chúng như đài, ti vi, sách báo, mạng xã hội...

* Trang bị các tờ rơi, sách giới thiệu về cảm xúc, xây dựng cẩm nang và bài tập thực hành kỹ năng điều chỉnh cảm xúc cá nhân dành cho giáo viên.

Biện pháp 2: Hướng dẫn GVMN rèn luyện kỹ năng nhận ra các cảm xúc cá nhân không phù hợp với hoàn cảnh hiện tại

Mục tiêu của biện pháp Biện pháp này giúp GVMN quan tâm và nhạy cảm với các cảm xúc của bản thân, từ đó nhanh chóng nhận ra các cảm xúc cá nhân không phù hợp với hoàn cảnh để có thể điều chỉnh kịp thời.

Nội dung của biện pháp:

* Rèn luyện kỹ năng nhận diện các cảm xúc cá nhân ngay khi nó vừa xuất hiện, biết được các biểu hiện và gọi được chính xác tên của cảm xúc ấy.

* Rèn luyện kỹ năng đánh giá mức độ của cảm xúc đang có, từ đó biết được cảm xúc đó có phù hợp với hoàn cảnh hay không.

Cách tiến hành

* Tổ chức các lớp tập huấn theo nhóm nhỏ với các phương pháp thảo luận, trò chơi, đóng vai, phân tích các biểu hiện và các mức độ cảm xúc qua phim ảnh, thực hành các bài tập xác định cảm xúc cá nhân, ghi nhật ký cảm xúc.

Biện pháp 3: Hướng dẫn GVMN rèn luyện kỹ năng thay đổi các cảm xúc cá nhân

Mục tiêu của biện pháp Biện pháp này giúp GVMN thay đổi các cảm xúc cá nhân không phù hợp với hoàn cảnh thành các cảm xúc có sự phù hợp hơn hoặc tạo ra các cảm xúc tối ưu trong quá trình giao tiếp nhằm thực hiện mục tiêu giáo dục trẻ.

Nội dung của biện pháp

* Hướng dẫn giáo viên hiểu rõ ưu, nhược của các cách điều chỉnh cảm xúc, biết lựa chọn các cách điều chỉnh phù hợp với từng loại cảm xúc cá nhân và trong từng tình huống cụ thể.

* Rèn luyện khả năng điều chỉnh mức độ cảm xúc cá nhân, bao gồm việc giảm cường độ một cảm xúc cá nhân đang có sao cho nó ở trong tầm kiểm soát hoặc khơi lên một cảm xúc cá nhân để đạt được mục đích giáo dục cho trẻ.

Cách tiến hành:

Tổ chức các lớp tập huấn với các nhóm nhỏ, sử dụng phương pháp thảo luận, các bài tập thực hành về các cách thức và các liệu pháp điều chỉnh cảm xúc.

GIÁO VIÊN