**Bài thu hoạch bồi dưỡng thường xuyên module GVMN 2: Quản lý cảm xúc bản thân của người GVMN**

Theo các nhà nghiên cứu tâm lý học, có rất nhiều nguyên nhân gây nên bạo hành trẻ, và một trong những nguyên nhân sâu xa là giáo viên (GV) thiếu các kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân.

**Phương pháp để quản lý cảm xúc còn hạn chế**

GV mầm non là người quyết định trực tiếp đến chất lượng đào tạo ở bậc học đầu tiên này. Mỗi đứa trẻ sau này sẽ là ai, sẽ trở thành người như thế nào, nhân cách của trẻ sẽ phát triển ra sao?... Một phần trách nhiệm thuộc về các cô nuôi dạy trẻ, “người mẹ hiền thứ hai” của các em.

ThS. Trần Thị Thảo, khoa tâm lý Giáo dục Trường ĐH Thủ đô Hà Nội cho rằng, kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân là yếu tố quan trọng trong hoạt động sư phạm, đặc biệt GV mầm non phải có được kỹ năng này ở mức cao.

GV mầm non rất dễ phải đương đầu với các tình huống liên tục quấy khóc, nghịch phá, la hét, không nghe lời, không chịu ăn…ở trẻ cộng với cả núi công việc chuyên môn khác. Tình trạng này nếu kéo dài khiến họ rơi vào trạng thái căng thẳng về tâm lý, dẫn đến mất kiểm soát về nhận thức, cảm xúc, hành vi gây ảnh hưởng xấu đến môi trường học tập của trẻ.

Từ những năm cuối thế kỷ XX trở lại đây, những nghiên cứu về cảm xúc đã ngày càng được quan tâm ở nhiều nước trên thế giới, đặc biệt đối với các trường học. Hầu hết các tác giả khi nghiên cứu về cảm xúc cũng chỉ ra những biểu hiện cảm xúc và nguyên nhân có những cảm xúc đó một cách chung chung, họ chưa đưa ra những phương pháp để quản lý cảm xúc.

Ở Việt Nam, nghiên cứu vấn đề cảm xúc nói chung, kỹ năng quản lý cảm xúc nói riêng đang trên bước đường hình thành và phát triển, còn là một lĩnh vực mới mẻ cả về lý luận và thực tiễn. Những nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của GV mầm non còn chưa nhiều và các nghiên cứu mới chỉ xoay quanh thực trạng nhu cầu, hạn chế của hoạt động này ở tầm khái quát.

Chính vì vậy phải có nhiều công trình nghiên cứu ở tầm sâu hơn về lĩnh vực này để góp phần nâng cao, phát triển hoàn thiện và phong phú hơn về kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của GV mầm non, tạo môi trường học tập lành mạnh, góp phần nâng cao chất lượng GD.

**Hiểu được cảm xúc của chính mình**

Hiện nay tình trạng **bạo hành trẻ** ở các có sở GD mầm non có chiều hướng gia tăng với mức độ ngày càng nghiêm trọng. Nhiều trẻ bị bạo hành đã để lại những sang chấn tâm lý nặng nề, ảnh hưởng xấu đến sức khỏe thể chất và tinh thần.

Điều đáng ngại nhất là đối tượng có hành vi bạo hành với các em lại chính là những người có trách nhiệm chăm sóc, nuôi dưỡng các em. Theo các nhà tâm lý, bên cạnh yếu tố nghề nghiệp, năng lực giáo dục thì căng thẳng tâm lý trong quá trình chăm sóc, nuôi dạy trẻ cũng là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến các hành vi bạo lực.

Giáo viên căng thẳng, áp lực, liệu học sinh có được thoải mái, vui vẻ? Hay cảm xúc tiêu cực đó sẽ "lan truyền" tới chính học sinh của mình? Và, lớp học liệu có "hạnh phúc" hay không khi giáo viên trong tâm thái lo lắng, căng thẳng như vậy?

Theo ThS. Hoàng Thế Hải, khoa Tâm lý GD, Trường ĐHSP, ĐH Đà Nẵng, GV mầm non cũng là một trong những đối tượng dễ bị những tác động gây stress, bởi họ phải đương đầu với rất nhiều khó khăn, thách thức trong cuộc sống và trong hoạt động nghề nghiệp.

Trong khi đó, đây là đối tượng chủ yếu là nữ, có tính nhạy cảm cao, dễ xúc động, dễ tổn thương. Những đặc điểm đó khiến giáo viên mầm non dễ nhạy cảm với những thay đổi và trong những hoàn cảnh nhất định, họ dễ chịu tác động của các nhân tố gây stress. Khi không vượt qua được, họ dễ rơi vào trạng thái rối loạn cảm xúc, mức độ nặng hơn có thể là rối nhiều hành vi, bạo hành với trẻ.

Từ câu chuyện bạo hành trẻ ở Trường Mầm non Ecokids, một điều kiện tiên quyết, cần thiết đối với thực tiễn của người giáo viên đó là hiểu được cảm xúc của chính mình. Làm thế nào để tích hợp yếu tố cảm xúc với việc áp dụng kiến thức chuyên môn của mình trong giảng dạy cũng là một câu hỏi cần sự giải đáp của mỗi giáo viên.

Cảm xúc của giáo viên có quan hệ mật thiết trong hầu như mọi khía cạnh của quá trình giảng dạy và học tập, do đó việc người giáo viên biết kiểm soát cảm xúc của mình mỗi khi lên lớp là rất cần thiết. Đây cũng là bài học dành cho những giáo viên đã và đang, sẽ trở thành GV mầm non - “người mẹ hiền thứ hai” của các em.