



“Bình Yên Từ Trí Tuệ Cảm Xúc Khoảng Lặng Cho Tâm Hồn Học Sinh”

Ngày 4/11/2024, tại sân trường THCS TT Trâu Quỳ, buổi chuyên đề mang tên "Bí kíp học tập hiệu quả với trí tuệ cảm xúc" đã diễn ra trong không khí ấm áp và thân thiện. Sự kiện thu hút sự tham gia đông đảo của học sinh, thầy cô, và đặc biệt có sự hiện diện của đại diện Ban phụ huynh, chứng minh rằng trong hành trình phát triển của các em, không có ai đứng một mình. Buổi chuyên đề do cô Kasa Ra, diễn giả quốc tế đến từ Canada, một chuyên gia hàng đầu về ngôn ngữ biểu tượng và trí tuệ cảm xúc, dẫn dắt.



(Cô Đỗ Thị Hải Yên- Bí thư chi bộ - Hiệu trưởng nhà trường Tặng hoa cô KaSa Ra và thành viên trung tâm MYEQ)

"Khi tâm hồn được chữa lành, tri thức sẽ mở ra với một nguồn năng lượng mới." Với mong muốn này, buổi chuyên đề **"Bí kíp học tập hiệu quả với trí tuệ cảm xúc"** được tổ chức không chỉ để trang bị kỹ năng mà còn để giúp các em học sinh hiểu, quản lý, và yêu thương bản thân qua những cảm xúc của chính mình. Được dẫn dắt bởi cô Kasa Ra – chuyên gia quốc tế từ Canada – buổi chuyên đề là món quà đặc biệt từ Ban giám hiệu và các thầy cô, với hy vọng tạo ra một không gian thư thái và an lành, nơi các em có thể học cách tự chăm sóc tâm hồn, giảm căng thẳng trong học tập và đạt thành tích tốt hơn. Sự hiện diện của đại diện Ban phụ huynh trong buổi chuyên đề là minh chứng cho sự gắn kết chặt chẽ giữa nhà trường và gia đình, cùng mong muốn xây dựng cho các em một nền tảng cảm xúc vững vàng.



(Không khí hân hoan chào đón cô Kasa Ra và trung tâm MYEQ)

Trong không gian gần gũi và ấm áp, nơi mỗi ánh mắt đều sáng lên sự mong đợi và lòng tin tưởng, cô Kasa Ra như một người dẫn đường tinh tế, khéo léo mở ra những cánh cửa nhỏ trong tâm hồn các em. Giọng cô nhẹ nhàng nhưng vững vàng, mỗi lời nói như những làn gió mát lành thổi vào trái tim những học sinh đang chìm trong những sóng gió cảm xúc. Cô không chỉ chia sẻ những phương pháp giúp học sinh quản lý cảm xúc mà còn vẽ nên những bức tranh sống động về cách thức giúp

các em tìm lại sự bình an, mở ra một không gian tự do, nơi cảm xúc không còn là những mảng tối che phủ, mà là nguồn năng lượng để các em vững vàng hơn trong hành trình học tập.



(Cô KaSa Ra nhẹ nhàng, tinh tế chia sẻ và hướng dẫn học sinh cách tiếp cận cảm xúc của chính mình)

Cô nhẹ nhàng hướng dẫn các em những bài tập đơn giản nhưng sâu sắc. Mỗi lần cô nói về việc hít thở sâu, những hơi thở từ từ đưa các em vào trạng thái tĩnh lặng, làm dịu đi những căng thẳng trong tâm hồn, như một cơn gió nhẹ lướt qua mặt hồ yên tĩnh. "*Khi cảm xúc của các em trở nên hỗn loạn, chỉ cần dừng lại, hít một hơi thật sâu, để không khí tươi mới đi qua cơ thể, các em sẽ thấy lòng mình dịu lại ngay lập tức,*" cô nói, và trong giọng nói của cô, có một sự an yên lan tỏa. Những lời khuyên ấy, tưởng chừng như đơn giản, nhưng lại mang đến sự thay đổi lớn lao trong cách các em tiếp cận cảm xúc của chính mình.

Cô còn chia sẻ về việc ghi lại cảm xúc mỗi ngày như một thói quen nhỏ nhưng có thể tạo nên những điều kỳ diệu. "*Mỗi cảm xúc của các em đều có giá trị, dù vui*

hay buồn, viết ra nó sẽ giúp các em nhìn nhận rõ hơn về chính mình và tìm thấy những mảnh ghép mà trước đó các em không thể nhìn thấy," cô nói, ánh mắt cô như truyền tải thông điệp rằng mỗi cảm xúc, dù là đau đớn hay vui vẻ, đều đáng trân trọng và đáng được lắng nghe. Các em bắt đầu nhận ra rằng việc thấu hiểu và chấp nhận cảm xúc là một phần không thể thiếu trong việc trưởng thành, giúp các em bớt đi sự sợ hãi và tự ti mỗi khi đối diện với thử thách.

Đặc biệt, cô khuyến khích các em dành thời gian nghỉ ngơi ngắn để thư giãn, như một cách để giải tỏa căng thẳng. "*Hãy để âm nhạc và những điệu nhảy đưa các em quay về với chính mình, để cơ thể và tâm hồn được hồi phục sau những giờ học căng thẳng,*" cô nói, với nụ cười dịu dàng, ánh mắt lấp lánh niềm tin. Những giai điệu nhẹ nhàng và những bước nhảy tự do như mở ra một không gian mênh mông, nơi các em có thể thả lỏng và cảm nhận sự tự do, giúp tái tạo năng lượng và lấy lại niềm vui trong học tập. Cô cũng nhắc nhở các em rằng: đôi khi một giấc ngủ ngon là liều thuốc tinh thần tốt nhất, giúp các em tỉnh táo và mạnh mẽ hơn để đối mặt với ngày mới.

Qua từng lời cô nói, những hình ảnh giản dị nhưng sâu sắc như những sợi tơ vương vấn trong tâm trí các em, giúp các em nhận ra rằng học tập không phải là gánh nặng, mà là hành trình đầy màu sắc, nơi cảm xúc và trí tuệ cùng đồng hành. Mỗi ngày, các em học được cách yêu thương và chăm sóc chính mình, mở rộng lòng đón nhận những điều mới mẻ mà cuộc sống mang lại. Để từ đó, không chỉ là học sinh mà còn là những con người trưởng thành, tự tin và hạnh phúc.



Cô Kasa Ra cũng chia sẻ về vai trò quan trọng của **trí tuệ cảm xúc** trong học tập và cuộc sống. Cô nhấn mạnh rằng khi các em thấu hiểu cảm xúc của mình, các em không chỉ học tốt hơn mà còn biết đồng cảm với người khác. Trí tuệ cảm xúc giúp các em giao tiếp tốt hơn, hợp tác hiệu quả hơn và xây dựng các mối quan hệ bền vững trong lớp học và ngoài đời. Những kỹ năng này, theo cô Kasa Ra, không chỉ quan trọng trong hiện tại mà còn sẽ là nền tảng cho các em trong hành trình trưởng thành, giúp các em tự tin, kiên cường, và hạnh phúc.

Buổi chuyên đề không chỉ là những lời khuyên lý thuyết mà còn là một không gian trải nghiệm cảm xúc sâu sắc, nơi học sinh có cơ hội bộc lộ những góc khuất trong tâm hồn mà có lẽ nhiều em chưa từng chia sẻ với ai. Trong không khí ấm áp và thân thiện, cô Kasa Ra khéo léo dẫn dắt các hoạt động trải nghiệm, giúp các em không chỉ nhảy theo nhạc hay trả lời các câu hỏi về cảm xúc mà còn dũng cảm chia sẻ những tâm tư.

Những câu chuyện từ chính các em – những nỗi lo âu, cảm giác cô đơn hay căng thẳng do áp lực học tập – đã hé lộ những điều mà không phải lúc nào bố mẹ, thầy cô cũng có thể dễ dàng nhìn thấy. Một em học sinh lớp 9, chẳng hạn, đã chia sẻ rằng mình thường cảm thấy áp lực trong việc duy trì thành tích cao vì sợ phụ lòng

cha mẹ. Một học sinh khác kể về cảm giác cô đơn khi không thể hòa nhập với bạn bè, vì sợ bị đánh giá. Những câu chuyện chân thật ấy giúp người lớn nhận ra rằng, đằng sau sự cố gắng trong học tập và sự vui vẻ thường ngày, nhiều học sinh vẫn phải đối mặt với những nỗi lo lắng, những áp lực thầm kín mà các em chưa biết cách tự giải quyết.



(Học sinh chia sẻ những khó khăn, những áp lực với cô Kasa Ra)

Sự hiện diện của đại diện Ban phụ huynh càng thêm phần ý nghĩa, vì đây không chỉ là dịp để các em cảm nhận được sự ủng hộ từ gia đình mà còn là cơ hội để bố mẹ hiểu thêm về tâm lý của con mình. Các em dần nhận ra rằng bố mẹ không chỉ là người định hướng học tập mà còn là những người bạn đồng hành trong hành trình trưởng thành, sẵn sàng lắng nghe và hỗ trợ.



(Học sinh sôi nổi tương tác và chia sẻ với cô KaSa Ra)

Buổi chuyên đề không chỉ giúp học sinh khám phá cảm xúc của chính mình mà còn đặt ra cho các thầy cô nhiều điều đáng suy ngẫm về những câu chuyện đầy xúc động của các em. Từ những chia sẻ về áp lực học tập, lo lắng khi không đạt kỳ vọng, hay cảm giác lạc lõng trong môi trường trường học, các em đã vô tình khơi lên một bài học quan trọng cho các thầy cô về sự thấu hiểu và đồng cảm. Điều đó nhắc nhở rằng việc dạy học không chỉ xoay quanh kiến thức mà còn bao gồm cả trách nhiệm chăm sóc tinh thần và động viên học sinh vượt qua những thử thách tâm lý.

Trong quá trình dạy học, điều mỗi thầy cô cần quan tâm không chỉ là kết quả học tập mà còn là sức khỏe tinh thần của học sinh. Những câu chuyện này nhấn mạnh rằng, để mỗi em học sinh phát triển toàn diện, thầy cô cần tạo ra một môi trường an toàn và cởi mở – nơi các em không ngần ngại chia sẻ tâm tư và cảm thấy được tôn trọng. Việc lắng nghe và thấu hiểu mỗi em sẽ giúp thầy cô nhìn nhận học sinh một cách toàn diện, từ đó điều chỉnh phương pháp giảng dạy và động viên phù hợp với từng cá nhân.

Những bài học từ cô Kasa Ra cũng mở ra cho ngành giáo dục một bài toán lớn: làm thế nào để nuôi dưỡng cả trí tuệ lẫn trái tim trong mỗi đứa trẻ, để mỗi lớp học không chỉ là nơi truyền đạt kiến thức, mà là một thế giới thu nhỏ, nơi các em tìm thấy niềm vui, tình thương và sự bình yên. Đây không chỉ là trách nhiệm mà còn là lời cam kết, một hành trình dài mà mỗi người thầy, người cô cần đi cùng các em, không chỉ trên bục giảng mà cả trong những nỗi niềm sâu kín nhất.



Buổi chuyên đề "**Bí kíp học tập hiệu quả với trí tuệ cảm xúc**" không chỉ là một sự kiện học tập mà còn là hành trình chữa lành cho tâm hồn của mỗi học sinh. Trong không gian ấm áp, cô Kasa Ra đã tận tâm dẫn dắt các em khám phá những phương pháp quản lý cảm xúc và giải tỏa căng thẳng. Những lời khuyên giản dị về hít thở sâu, ghi chép cảm xúc, và mở lòng với bạn bè đã vẽ nên một bức tranh tươi đẹp về cách sống ý nghĩa và sẻ chia. Như ai đó từng nói: "*Hạnh phúc không phải là đích đến, mà là hành trình.*" Mỗi bước đi của các em đều chứa đựng những bài học

về yêu thương và thấu hiểu. Kết thúc buổi chuyên đề, các em không chỉ ra về với kiến thức mới mà còn mang theo một năng lượng tích cực, sẵn sàng đối diện với mọi thử thách phía trước. Hy vọng rằng những bài học từ cô Kasa Ra sẽ trở thành ngọn lửa sưởi ấm trong trái tim các em, giúp các em lớn lên trở thành những con người mạnh mẽ, biết yêu thương và trân trọng bản thân cũng như mọi người xung quanh. *Hãy cùng nhau tiếp tục hành trình khám phá trí tuệ cảm xúc, để mỗi ngày đều là một ngày đáng nhớ và đầy ý nghĩa!*

Tác giả: Tống Thanh Hà
THCS Thị trấn Trâu Quỳ