

CHUYÊN ĐỀ

TẬP HUẤN CBQL, GV KĨ NĂNG KIẾN TẠO LỚP HỌC HẠNH PHÚC

MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Học viên hiểu và nắm vững tiêu chí một lớp học hạnh phúc (LHHP) phù hợp với yêu cầu và thực tiễn tại trường mình.

Học viên nhận thức đúng vai trò, hiệu quả của việc xây dựng LHHP. Mối quan hệ giữa việc kiến tạo LHHP với xây dựng trường học HP và giờ học hạnh phúc trong việc hình thành và phát triển phẩm chất, năng lực cho HS, đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục.

Học viên nắm được một số cách tổ chức các hoạt động, kĩ năng để kiến tạo LHHP

2. Kỹ năng

Xây dựng kế hoạch, tổ chức các hoạt động dạy học và giáo dục để kiến tạo được những giờ học hạnh phúc, lớp học hạnh phúc

3. Thái độ

Học viên nghiêm túc tiếp cận nội dung chuyên đề . Xác định rõ đây là công việc cần làm ngay, tích cực, chủ động tự nguyện trong việc kiến tạo LHHP vào xây dựng và phát triển nhà trường

NỘI DUNG

1. Quan điểm về hạnh phúc và lớp học hạnh phúc

1.1. Hạnh phúc là gì?

Có rất nhiều khái niệm hạnh phúc:

*Hạnh phúc là một trạng thái cảm xúc của con người khi được thỏa mãn một nhu cầu nào đó mang tính trừu tượng. Hạnh phúc là một cảm xúc bậc cao, được cho rằng chỉ có ở loài người, nó mang tính nhân bản sâu sắc và thường chịu tác động của lý trí.

*Những người theo thuyết nhu cầu của Maslow, TS tâm lý học người Mỹ, quan niệm “Hạnh phúc là phạm trù khi con người được đáp ứng và biết làm chủ

theo tháp sau



Nhu cầu sinh học (nhu cầu cơ bản ~Nhu cầu sinh tồn): bao gồm các nhu cầu cơ bản của con người như ăn, uống, ngủ, không khí để thở, tình dục, các nhu cầu làm cho con người thoải mái... trong đó có niềm tin của học sinh vào nhà trường, vào thầy cô giáo. Đây là những nhu cầu cơ bản nhất và mạnh nhất của con người, nhu cầu này được xếp vào bậc thấp nhất: bậc cơ bản nhất.

Maslow cho rằng, những nhu cầu ở mức độ cao hơn sẽ không xuất hiện trừ khi những nhu cầu cơ bản này được thỏa mãn và những nhu cầu cơ bản này sẽ chế ngự, hồi thúc, giục giã một người hành động khi nhu cầu cơ bản này chưa đạt được, “*Có thực mới vực được đạo*”. Chúng ta có thể kiểm chứng dễ dàng điều này khi cơ thể không khỏe mạnh, đói khát hoặc bệnh tật, lúc ấy, các nhu cầu khác chỉ còn là thứ yếu.

* Hạnh phúc bao gồm:

- Cảm xúc tích cực (mang tính cá nhân)
- Môi quan hệ tích cực/ truyền cảm hứng với cộng đồng, môi trường sống tích cực (mang tính tập thể, cộng sinh)

1.2. Lớp học hạnh phúc là gì?

a. *Khái niệm lớp học hạnh phúc*: là nơi học sinh, thầy cô, cán bộ và nhân viên của nhà trường được an toàn; được tôn trọng; được yêu thương; được học

tập và làm việc bằng sự tự nguyện, trách nhiệm và nghĩa vụ” (PGSTS Đặng Quốc Bảo)

b. Tiêu chí của lớp học hạnh phúc: trước hết là nơi học sinh cảm nhận được hạnh phúc. Các em không chỉ được tiếp thu kiến thức, mà còn vui chơi, giải trí, tự do thể hiện tư duy, năng lực cá nhân và kỹ năng sáng tạo theo đúng tâm sinh lý lứa tuổi của mình. Là nơi không có *bạo lực học đường*, không có hành vi vi phạm đạo đức nhà giáo, không có những hành xử xúc phạm danh dự, nhân phẩm, thân thể nhà giáo và học sinh. Trường học hạnh phúc là nơi thầy cô và học sinh học tập và vui sống trong sự cảm thông và yêu thương nhau. Học sinh được thầy cô tôn trọng sự khác biệt, thấu hiểu, chia sẻ khó khăn và hỗ trợ mọi phương diện. Đồng thời, nơi đó cũng là mái nhà chung mà mỗi ngày giáo viên và học sinh đến trường là một niềm hạnh phúc.

Lớp học hạnh phúc là nơi bên cạnh việc lưu tâm truyền thụ kiến thức, kỹ năng, thái độ cho học sinh, còn chú trọng giáo dục cảm xúc cho các em. Mọi xúc cảm riêng biệt, cá tính sáng tạo của thầy và trò được tôn trọng, chứ không bị áp đặt một cách máy móc, rập khuôn.

Tiếp theo, lớp học hạnh phúc được tạo nên bởi các hành vi chuẩn mực của thầy, cô giáo có đạo đức trong sáng, yêu nghề, tận tụy.

c. Các yếu tố cấu thành lớp học hạnh phúc:

- Giáo viên, học sinh và các lực lượng giáo dục khác trong trường:
 - + Có các mối quan hệ tốt đẹp
 - + GV và HS luôn có cảm xúc tích cực
 - + Có ý thức hợp tác, chia sẻ, hỗ trợ nhau
 - + Có sức khỏe và điều kiện làm việc tốt
 - + Giáo viên có năng lực chuyên môn tốt, có kỹ năng làm việc chuyên nghiệp, có cảm hứng và biết truyền cảm hứng trong công việc.
- Phong cách làm việc, ứng xử
 - + Ứng xử công bằng và phân công công việc hợp lý
 - + Luôn có các nhóm hỗ trợ nhau
 - + Phương pháp dạy học vui vẻ và lôi cuốn

- + HS được tự do sáng tạo và có môi trường gắn kết thân thiện với nhau
- + GV và HS có cơ hội thể hiện và được công nhận giá trị bản thân
- + Hoạt động trải nghiệm vui vẻ, hấp dẫn, có ý nghĩa
- + Sự gắn kết, thấu hiểu và hỗ trợ giữa giáo viên và học sinh
- + Nội dung học tập hữu ích, sát thực tế và lôi cuốn
- + HS và GV có sức khỏe tốt, tinh thần thoải mái
- + Không tồn tại cách quản lý căng thẳng
- Môi trường làm việc/học tập
 - + Môi trường lớp học, trường học ấm áp, thân thiện
 - + GV, HS được an toàn, không bị bắt nạt
 - + Không gian học tập, vui chơi xanh và mở
 - + Lãnh đạo nhà trường có tầm nhìn và có phong cách lãnh đạo cởi mở, tận tâm, khoan dung và tâm lý
 - + Sử dụng các biện pháp GD kỹ luật tích cực
 - + Vệ sinh
 - + Dân chủ

2. Thực trạng việc kiến tạo lớp học hạnh phúc trong bối cảnh hiện nay

Chúng ta cùng nhìn thực trạng của giáo dục Việt Nam thời gian qua đã cho thấy công tác giáo dục đang gặp rất nhiều khó khăn: Chúng ta đều nhận thấy rõ đạo đức học sinh đáng báo động. Những clip bạo lực học đường của cả nữ (chưa nói đến nam) đã gia tăng. Đặc biệt là sự vô cảm của bạn bè cùng trang lứa khi chứng kiến sự việc xảy ra. Đó là những tệ nạn xã hội như xem phim ảnh cấm, trộm cắp, nghiện hút, ham điện tử thâu đêm... vô lễ, coi thường, chống đối cả với thầy cô dạy mình. Bên cạnh đó đạo đức nhà giáo cũng cần phải cảnh tỉnh bằng một hồi chuông dài, đó là gian lận thi cử, đó là cư xử thô bạo với trẻ nhỏ....

Quan niệm Chân, Thiện, Mỹ của học sinh nói riêng nhiều khi bị ảnh hưởng quan niệm Chân, Thiện, Mỹ của đám đông

Nhà giáo dục Giáp văn Dương có nhận xét sâu sắc: “*Nhìn vào bức tranh thực trạng màu xám mà lâu nay chúng ta vẫn chứng kiến, người làm nghề giáo càng phải giật mình tỉnh thức và kiên trì một nguyên tắc dẫn đường: Không gây hại! Bất cứ khi nào có cảm giác rằng lời nói của mình, hành vi của mình, quan điểm của mình có thể gây hại cho lớp trẻ thì phải giật mình dừng lại suy xét và kiểm chứng. Muốn vậy, nhà giáo phải chân thật lắng nghe lương tâm mình, lắng nghe sự mách bảo từ sâu thẳm trong tâm hồn mình, chân thành quan sát và đón nhận những diễn biến vi tế trong đôi mắt trẻ, thì mới có thể nhận ra và không lạc lối*” [9]

Khó khăn:

Nhận thức của các thành viên trong nhà trường về lớp học hạnh phúc còn sơ sài, phiến diện, chưa đầy đủ. Cho rằng lớp học hạnh phúc là làm cho học sinh hạnh phúc là đủ. Thực tế cho thấy giáo viên không hạnh phúc thì học sinh cũng khó hạnh phúc được. Những bài giảng của giáo viên hạnh phúc mới thăng hoa, lan tỏa truyền cảm hứng tới học sinh. Những ứng xử của giáo viên hạnh phúc tạo nên một môi trường giao tiếp văn minh. Bài giảng kết hợp với ứng xử của giáo viên hạnh phúc truyền tới học sinh hạnh phúc một cách trọn vẹn.

Giáo viên dạy học còn mang tính quyền uy, thầy là đúng nhất. Sự chia sẻ, cởi mở, thân thiện với học sinh còn thiếu. Nhiều giờ dạy mang tính trải nghiệm, hoạt động ngoài giờ lên lớp, sinh hoạt cộng đồng như dã ngoại... là lúc giáo viên và học sinh cần gần gũi nhau hơn, hiểu là căn cốt để xuất hiện tình yêu thương thì giáo viên lại xa cách học sinh. Khi giáo viên xa cách thì học sinh không cởi mở, tự ti. Đặc biệt những học sinh thiếu hụt về mặt nào đó như: tình cảm gia đình, như yếu về thể lực, yếu kém về một hay vài môn học, yếu về các môn khoa học tự nhiên... là một khoảng cách về tâm lý với bạn bè chứ chưa nói khoảng cách với giáo viên là rất lớn. Những học sinh có sự khác biệt với bạn bè mà giáo viên chưa làm công tác tư tưởng hoặc có làm nhưng chưa đầy đủ, chưa nghệ thuật

thì những học sinh này thường bị tổn thương về tâm lý. Khi đó xây dựng lớp học hạnh phúc là một khái niệm xa vời và vô cùng lý thuyết ảo.

Xây dựng lớp học hạnh phúc đòi hỏi sự thay đổi từ mỗi thành viên trong nhà trường. Một số giáo viên ngại sự thay đổi, không muốn thêm công việc gì, không muốn học tập bồi dưỡng thêm vấn đề gì, điều đó khiến cho việc thuyết phục các thành viên hữu quan như phụ huynh học sinh, như các đoàn thể Phường khó hơn.

Nhà trường chưa huy động được sức mạnh tổng hợp của các thành viên hữu quan như phụ huynh học sinh, đảng ủy phường/xã... trong việc xã hội hóa cùng nhau xây dựng lớp học hạnh phúc.

Thuận lợi:

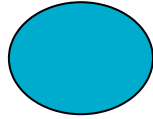
Bên cạnh đó có sự thuận lợi lớn từ đội ngũ giáo viên. Đa số thầy cô rất yêu nghề, tâm huyết, có lẽ ai đã chọn ngành giáo dục thì đều vì lẽ sống là trước hết. Lại thêm lòng tự trọng bản thân mà mỗi thầy cô ra sức trau dồi chuyên môn nghiệp vụ, thực hiện tốt vai trò, nhiệm vụ được phân công. Điều đó rất thuận lợi cho đổi mới giáo dục, cũng như thời điểm này Ngành đang phát động phong trào xây dựng Trường học hạnh phúc, nên khi nhận thì nỗ lực thực hiện ngay.

Lớp học hạnh phúc thì học sinh được hưởng quyền lợi và thành quả, nên đa số thành viên trong nhà trường và các thành viên hữu quan thể hiện rõ sự hưởng ứng đồng thuận.

3. Kỹ năng kiến tạo lớp học hạnh phúc

Những giờ học trên lớp, những buổi hoạt động trải nghiệm, ...đều mang lại một cảm xúc cho học sinh. Cảm xúc hạnh phúc, nguồn năng lượng tích cực sẽ góp phần hình thành và phát triển phẩm chất và năng lực cho học sinh như mục tiêu của chương trình giáo dục phổ thông tổng thể đã đề ra.

Sơ đồ dạy học hình thành và phát triển nhân cách (PC&NL) của nhà văn hóa Nguyễn Khắc Viện (1913-1997)



Ông coi con người sinh ra đã có nhân cách (Ao) tổng hợp từ ba nhân tố:

+ Tâm: tâm hồn, tâm lý

+ Sinh: cơ thể, nhóm máu...

+ Xã hội: nguồn gốc, cái phận

Tiếp xúc với ánh thái dương con người bắt đầu “cảm”. Từ điểm tiếp cảm này, do tiếp nhận dạy học con người phát triển nhân cách qua hai con đường:

+ Cảm giác => Tri giác => Tri thức. Con đường thứ nhất hình thành IQ (thông minh trí tuệ)

+ Cảm xúc => Tình cảm => Tình nghĩa. Con đường thứ hai hình thành EQ (thông minh cảm xúc)

- Hội tụ tri thức và tình nghĩa, con người ứng xử/hành xử và tiến tới nhân cách (A1)
- Để $A1 > Ao$ con người cần thực hiện đồng bộ ba việc sau”
 - +”Cái sinh” thực hiện dưỡng sinh tích cực
 - +”Tu thân” thường xuyên
 - +”Cái phận”: xử thế cho đúng đắn (để có khiêm -cung-lễ -nghĩa)

3.1. Phát triển trí tuệ cảm xúc (EQ) cho học sinh

Trí tuệ cảm xúc là khả năng nhận biết cảm xúc của bản thân, hiểu những gì người khác nói với mình và hiểu được cảm xúc của mình ảnh hưởng đến những người xung quanh như thế nào. Trí tuệ cảm xúc còn liên quan đến sự nhận thức

của bản thân về người khác; khi hiểu cảm xúc của người khác thì sẽ quản lý các mối quan hệ hiệu quả hơn.

Các bước huấn luyện phát triển EQ

B1: Nhận biết cảm xúc

B2: Hiểu cảm xúc, học cách thể hiện cảm xúc (cơ hội để bày tỏ sự thân mật).

B3: Lắng nghe thấu cảm và thừa nhận cảm xúc của trẻ

B4: Học cách kiểm soát, dán nhãn cho các cảm xúc (tiêu cực)

B5: Đưa ra giới hạn và học cách giải quyết vấn đề

*** THÔNG ĐIỆP: Mỗi GV/PH HS hãy sử dụng 5 bước này để giáo dục EQ cho trẻ em ngay từ mầm non, tiểu học...**

Bước 1: Nhận biết cảm xúc

- Cố gắng nhìn nhận thế giới dưới con mắt của trẻ khi trẻ cố gắng thể hiện cảm xúc
- Lắng nghe trẻ trong khi chơi để phát hiện điều gì làm cho trẻ lo lắng, sợ hãi, hạnh phúc hay tự hào...
- Khi có cơ hội, hãy chia sẻ cảm xúc với trẻ
- Giúp trẻ xây dựng vốn từ vựng để diễn tả các cảm xúc khác nhau và giúp trẻ khám phá những cảm xúc này đến từ đâu
- Cha mẹ hãy nhớ: Trẻ có thể trải nghiệm nhiều cảm xúc tại một thời điểm
- Trẻ học được cảm xúc thông qua quan sát cha mẹ kiểm soát/điều chỉnh cảm xúc

Bước 2: Hiểu cảm xúc, học cách thể hiện cảm xúc (cơ hội để bày tỏ sự thân mật...)

- Nhận thức được sự thay đổi cảm xúc cả ngày của trẻ để có thể biết được khi nào trẻ buồn, lo lắng hoặc hạnh phúc
- Đừng lẩn tránh/bỏ qua cảm xúc của trẻ mà hãy hiểu và khám phá cảm xúc đó của trẻ một cách kiên trì và cẩn thận.
- Chia sẻ cảm xúc của mình với trẻ, khuyến khích trẻ nói về cảm xúc của mình

- Giúp trẻ nghĩ về những ý tưởng giải pháp trong tình huống đó – và để trẻ tự phân tích những ý tưởng đó.
- Hãy để cho trẻ biết rằng:
 - ✓ Bố mẹ chấp nhận điều đó –những cảm xúc đó là bình thường
 - ✓ Trẻ không chỉ có một mình – cha mẹ ở đó để chia sẻ cảm xúc với trẻ
 - ✓ Bố mẹ hiểu cảm xúc của trẻ

Bước 3: Lắng nghe thấu cảm và thừa nhận cảm xúc của trẻ

- Đừng bỏ qua cảm xúc của trẻ như là sự ngu ngốc hay tầm thường – những cảm xúc này rất quan trọng đối với trẻ
- Lắng nghe để trẻ biết rằng cha mẹ đang tập trung vào cảm xúc của trẻ và trẻ cảm thấy như cha mẹ cũng chìm đắm vào cảm xúc đó của trẻ.
- Đừng đánh giá hoặc phê phán cảm xúc, nhưng phải tìm cách để chi cho trẻ thấy cha mẹ hiểu điều trẻ đang cảm nhận.
- Nhớ rằng: nói từ hiểu điều trẻ đang cảm nhận trước khi đưa ra lời khuyên với trẻ

Bước 4: Đặt tên cho cảm xúc

- Có các bức tranh cảm xúc khác nhau, sau đó để trẻ kể về ngày hôm nay rồi cho trẻ chọn bức tranh phù hợp với cảm xúc của trẻ
- Sử dụng những con rối thể hiện các trạng thái cảm xúc khác nhau sau đó cha mẹ nói về những cảm xúc trên từng con rối đó cho trẻ, đừng quên nói khi nào thì cảm xúc đó xuất hiện
- Cha mẹ tìm chế nói cho trẻ biết trẻ phải cảm thấy cái gì – cố gắng xác định cảm xúc mà trẻ đang trải qua.
- Nhận dạng mẫu cảm xúc của chính mình – trẻ học bằng cách sao chép điều người lớn làm

Bước 5: Đưa ra giới hạn và giúp trẻ giải quyết vấn đề

- Điều chỉnh hành vi không phù hợp của trẻ không phải bằng phán xét đúng sai... mà xem trẻ nghĩ gì, trẻ cảm nhận điều gì?...

- Khi trẻ có hành vi không phù hợp, hãy tận dụng đó là cơ hội để dạy trẻ bằng cách giúp trẻ hiểu cảm xúc, đưa cho cảm xúc đó một cái tên và giải thích tại sao hành vi đó lại không phù hợp và không được chấp nhận...
- Khi đối mặt với vấn đề của trẻ, cha mẹ hãy nghĩ về điều mà trẻ muốn hoàn thành, đưa ra một vài ý tưởng để làm được điều đó, và đi theo sự chỉ dẫn của trẻ để phân tích giải pháp đó.

3.2. Giáo viên cần tạo môi trường để phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác cho học sinh

Năng lực giao tiếp bao gồm năng lực ngôn ngữ (hiểu, nắm bắt khái niệm, đặc trưng, tác dụng của các phương tiện ngôn ngữ) và năng lực sử dụng ngôn ngữ (khả năng sắp xếp, tổ chức từ ngữ, sử dụng từ ngữ đúng ngữ cảnh, đảm bảo chuẩn mực văn hóa, xã hội)

GV tổ chức các hoạt động dạy học và giáo dục để học sinh trải nghiệm

Dạy học theo nhóm là hình thức giảng dạy đặt học sinh vào môi trường học tập tích cực. Trong đó học sinh được tổ chức thành nhóm một cách thích hợp. Học hợp tác nhóm giúp các em rèn luyện và phát triển kỹ năng làm việc, kỹ năng giao tiếp, tạo điều kiện cho học sinh học hỏi lẫn nhau, phát huy vai trò trách nhiệm, tính tích cực xã hội trên cơ sở làm việc hợp tác. Thông qua hoạt động nhóm, các em có thể cùng làm việc với nhau những công việc mà một mình không thể tự làm được trong một thời gian nhất định.

Dạy học hợp tác nhóm là rèn cho học sinh một số kỹ năng như:

+ Kỹ năng giao tiếp tương tác trò với trò: học sinh biết lắng nghe và trình bày ý kiến một cách rõ ràng; Biết lắng nghe và biết thừa nhận ý kiến của người khác; Biết ngắt lời một cách hợp lý; Biết phản đối một cách lịch sự và đáp lại lời phản đối.

+ Kỹ năng tạo môi trường hợp tác: Đây là sự ảnh hưởng qua lại, sự gắn kết giữa các thành viên.

+ Kỹ năng xây dựng niềm tin: Đây là kỹ năng tránh đi sự mặc cảm, nhất là với học sinh gặp khó khăn về học tập.

+ Kỹ năng giải quyết mâu thuẫn: Đây là kỹ năng giúp học sinh khi giao tiếp tránh những từ ngữ dễ gây mâu thuẫn với nhau. Vì thế trong thảo luận cần tránh những từ ngữ như: sai, đúng mà cần thay vào đó những cụm từ: “Thế này sẽ tốt hơn”; “Tìm một giải pháp hợp lý hơn”.

Để hình thành kỹ năng hợp tác nhóm, lúc đầu giáo viên nên bắt đầu từ nhóm đôi. Khi học sinh đã có kinh nghiệm, kỹ năng nhất định sẽ tổ chức nhóm với số lượng nhiều hơn. Số lượng thành viên trong nhóm nên chọn theo các năng lực đa dạng: giỏi, khá, trung bình. Mỗi em trong nhóm đều phải có trách nhiệm trong nhóm mình. Việc phân công trách nhiệm của mỗi thành viên là do nhóm đề xuất và thống nhất, trách nhiệm này không phải cố định mà luân phiên.

Giáo viên giao nhiệm vụ cho mỗi nhóm cần rõ ràng, ngắn gọn, đủ để các thành viên hiểu rõ về nhiệm vụ cụ thể phải làm gì. Trong quá trình học sinh hoạt động nhóm, giáo viên theo dõi tổng quát, phát hiện hỗ trợ cho nhóm có khó khăn, kịp thời điều chỉnh, uốn nắn sai lệch của HS. Nếu hoạt động nhóm diễn ra ngay trong giờ học thì giáo viên hạn chế mức thấp nhất việc nói của mình khi học sinh đang hoạt động nhóm.

Trong học tập hợp tác nhóm, trách nhiệm học tập của mỗi học sinh được chia sẻ. Mỗi thành viên có trách nhiệm giúp đỡ, động viên nhau để hoàn thành nhiệm vụ. Tổ chức dạy học nhóm là một hình thức dạy học phát huy tính tích cực và tương tác của học sinh. Với hình thức này, học sinh được hấp dẫn, lôi cuốn vào các hoạt động học, thu lượm kiến thức bằng chính khả năng của mình với sự đạo diễn, hướng dẫn và trợ giúp của giáo viên.

3.3. Giáo viên cần tạo môi trường để phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo cho học sinh

Năng lực giải quyết vấn đề là khả năng của cá nhân huy động hết kiến thức, kỹ năng, thái độ để hiểu và giải quyết vấn đề hiệu quả với tinh thần tích cực.

Năng lực sáng tạo: là khả năng tạo ra cái mới hoặc giải quyết vấn đề theo một cách mới.

Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo là một trong những năng lực quan

trọng giúp học sinh khám phá tri thức, phát hiện vấn đề và vận dụng tri thức vào giải quyết các vấn đề thực tiễn theo một cách mới. Phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo là nhiệm vụ quan trọng trong dạy học. Hoạt động trải nghiệm là một trong những cách phát triển năng lực đó một cách hiệu quả cho học sinh.

GV là người tư vấn, gợi mở, kích thích năng lực giải quyết vấn đề và năng lực sáng tạo của HS

+Nhận ra ý tưởng mới: Biết xác định và làm rõ thông tin, ý tưởng mới; biết phân tích, tóm tắt những thông tin liên quan từ nhiều nguồn khác nhau.

+Phát hiện và làm rõ vấn đề: Phân tích được tình huống trong học tập; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề trong học tập.

+ Hình thành và triển khai ý tưởng mới: Phát hiện yếu tố mới, tích cực trong những ý kiến của người khác; hình thành ý tưởng dựa trên các nguồn thông tin đã cho; đề xuất giải pháp cải tiến hay thay thế các giải pháp không còn phù hợp; so sánh và bình luận được về các giải pháp đề xuất.

* Các kỹ năng cần hình thành cho HS

- Kỹ năng thân thiện
- Kỹ năng xác định hệ quả hành vi
- Kỹ năng lựa chọn hành vi
- Kỹ năng nhận diện cảm xúc
- Kỹ năng thư giãn
- Kỹ năng làm chủ/ tự kiểm soát

4. Nghệ thuật xây dựng lớp học hạnh phúc

4.1. Tạo ra sự đồng thuận của các mối quan hệ: các giáo viên bộ môn trong cùng một lớp học, giáo viên bộ môn với giáo viên chủ nhiệm, giáo viên – Học sinh, Học sinh - Học sinh

Tạo sự đồng thuận trong các mối quan hệ sẽ mang lại nhiều lợi ích cho các bên: các bên cần phải cởi mở, chia sẻ thông tin, lắng nghe, thấu hiểu, tôn trọng, đồng cảm, yêu thương... để cùng thống nhất giải quyết vấn đề

4.2. Tạo ra sự hòa hợp của các mối quan hệ

Các bên lắng nghe và hiểu rõ quan điểm, cảm xúc của nhau để đi đến sự hòa hợp là bước tiếp theo của đồng thuận.

4.3. Tinh thần bao dung, chấp nhận sự khác biệt của nhau

Bao dung, chấp nhận sự khác biệt của nhau sẽ tạo nên lòng nhân ái, tính đa dạng, riêng biệt của lớp học.

4.4. Sử dụng các biện pháp giáo dục kỷ luật tích cực

Nếu môi trường có kỷ luật với những con người sống có kỷ luật sẽ hạn chế xảy ra các hành vi sai phạm, hành vi thiếu chuẩn mực.

Phải xây dựng môi trường có kỷ luật, tạo ra những con người sống có kỷ luật để hạn chế dùng các biện pháp giải quyết sai phạm.

=>Đó là kỷ luật tích cực

Nhóm các biện pháp xử lý kỷ luật tích cực

1. Xây dựng mạng lưới trợ giúp nhau: GV với GV, Cộng đồng với nhà trường, câu lạc bộ “Những người bạn”
2. Xây dựng trường học theo định hướng tập thể; xây dựng Nội quy trường học phù hợp, có tính khả thi; xây dựng môi trường thân thiện.
3. Tổ chức các hoạt động gắn kết học sinh với nhau: Các hoạt động vui chơi, cùng nhau thống nhất và đề ra các hình thức khen thưởng và xử phạt; tổ chức các buổi sinh hoạt chung để giải quyết vấn đề; duy trì hộp thư “Điều em muốn nói”; thu hút sự tham gia của cha mẹ HS trong việc theo dõi và điều chỉnh hành vi của trẻ.

Nhóm các biện pháp phòng ngừa, ngăn chặn, HS không có cơ hội vi phạm kỷ luật đến mức phải xử lý:

4. Quan tâm đến những khó khăn của trẻ: Trong học tập, trong gia đình... Đi tìm nguyên nhân và giúp trẻ giải quyết khó khăn. Lưu ý: Tránh đối đầu với HS (nhất là trước mặt người khác) Lắng nghe và đặt mình vào hoàn cảnh của trẻ, tránh “lên lớp” “chỉ trích” trẻ. Cố gắng tìm ra giải pháp phù hợp với từng HS
5. Tăng cường sự tham gia của trẻ trong các hoạt động của lớp, của trường: HS được cung cấp thông tin, được bày tỏ ý kiến, ý kiến của trẻ được lắng nghe và

tôn trọng; Tăng cường sự tham gia của HS trong việc xây dựng nội quy lớp học (giúp HS hiểu, tôn trọng và thực hiện tốt những quy định do chính các em đề ra; HS được tham gia quá trình ra quyết định và nâng cao tinh thần trách nhiệm cá nhân)

Nhóm các biện pháp phòng ngừa, ngăn chặn, HS không có cơ hội vi phạm kỷ luật đến mức phải xử lý:

6. Thay đổi cách cư xử trong lớp học: Xây dựng những quy tắc rõ ràng, nhất quán; Khuyến khích động viên khen thưởng HS kịp thời (khen từ chính sự trưởng thành của mỗi em);

7. Làm gương trong cách ứng xử: GV ứng xử một cách nhẹ nhàng, khoan dung, nhân ái, độ lượng thì sẽ có ảnh hưởng tốt tới HS

8. Tạo môi trường học tập an toàn, không bắt nạt, HS được gần gũi, yêu thương, tôn trọng, không bị phân biệt đối xử, TÔN TRỌNG SỰ KHÁC BIỆT.

Nhóm các biện pháp phòng ngừa, ngăn chặn, HS không có cơ hội vi phạm kỷ luật đến mức phải xử lý:

9. Xây dựng tập thể lớp tốt: Vai trò HS: Tự giác xây dựng và thực hiện NQ; thương yêu, đoàn kết, giúp đỡ lẫn nhau; có trách nhiệm với hành vi của mình; biết cách giải quyết các xung đột, có ý thức hợp tác nhóm; biết chia sẻ, giúp đỡ bạn bè; biết thực hiện quyền và bổn phận của mình

Tạo môi trường an toàn để giải quyết vấn đề

Tìm hiểu những nhu cầu và mong muốn của học sinh về lớp học

Nhận biết về cảm xúc của học sinh

Nhắm mắt lại và suy nghĩ khi gặp những vướng mắc

Hộp thư vui dành cho học sinh

Hãy khen ngợi, đừng chê bai

Công nhận và khuyến khích những đặc điểm tốt

Tăng cường sự gắn bó giữa nhà trường và gia đình

***Lưu ý**

- Đưa ra những hình thức xử phạt phù hợp và nhất quán (tuyệt đối không mang tính bạo lực, phạt một cách công bằng và bình tĩnh, không phạt HS

vì những lý do khách quan, không phạt vì những quy định không được thỏa thuận trước)

- Thống nhất cách thức xử phạt trong tập thể lớp và cùng nhau tự giác thực hiện.
- Thống nhất đưa ra những quyền lợi mà HS làm tốt sẽ được hưởng, HS mắc lỗi bị tước bỏ quyền lợi (chú ý: quyền lợi là những điều mà HS thích và trân trọng)
- Khen thưởng kịp thời từ những tiến bộ nhỏ nhất của HS
- Các biện pháp xử phạt phải giúp cho HS hiểu rằng thái độ hành vi việc làm của các em là sai (không bao giờ sử dụng những hình phạt khiến HS cảm thấy mình là kẻ vô dụng, bỏ đi)
- Các hình phạt phải phù hợp với mức độ vi phạm
- Tránh gây căng thẳng, đối đầu với HS trong quá trình sử dụng các hình phạt

5. Thảo luận - Thực hành

Những những bài thực hành, những hoạt động trải nghiệm nuôi dưỡng hạnh phúc và chế ngự cảm xúc tiêu cực

1/ Làm thế nào để trở thành người dễ mến? hoặc *Làm thế nào để trở thành người chủ động tự tin?*... Em có những trải nghiệm nào hay kinh nghiệm nào về vấn đề này ? Xin hãy chia sẻ cùng các bạn ? (GV yêu cầu mỗi HS suy nghĩ nhanh, viết ra... hoặc cho về nhà chuẩn bị... chia nhóm để HS cùng làm, hôm sau đại diện nhóm trình bày trước lớp)

2/ Có người nói: *“Bí quyết để tìm được mã số thành công* cho chính mình là luôn lắng nghe, quan sát để học hỏi, luôn cảm nhận được những niềm vui xung quanh mình,... nhìn ra những điều kỳ diệu của cuộc sống,... và học cách làm tươi mới bản thân mỗi ngày”. Bạn nghĩ sao về câu nói này. Bạn hãy bình luận và chia sẻ kinh nghiệm của riêng bạn. Mỗi HS viết bài luận ngắn khoảng 150-200 từ, rồi thảo luận nhóm, sau đó dán những bài viết của mỗi hs lên tường quanh lớp học

và yêu cầu hs đọc cho điểm A+ A, B+, B... tương ứng rất thích, thích,...)

3/ Chế ngự cảm xúc tiêu cực: 5 bước

B1: Nhận diện cảm xúc đang có mặt (vui, giận...)

B2: Chấp nhận cảm xúc đang có mặt: con người thì giận, đau cũng là bình thường, k nên đè nén hay khóa lấp khổ đau vì nỗi đau cũng chính là ta. Chánh niệm giúp ta chuyển hóa khổ đau

B3: Ôm áp cảm xúc bằng chánh niệm: như đứa trẻ khóc chưa cần biết lý do vì sao khóc, người mẹ bế đứa trẻ lên ôm vào lòng đã làm cho đứa trẻ bớt khổ

B4: Nhìn sâu vào cảm xúc: ánh sáng của chánh niệm giúp ta thấy rõ gốc rễ của cảm xúc khó chịu, và gốc rễ này được nuôi lớn như thế nào qua suy nghĩ và tri giác.

B5: Có tuệ giác: nhìn thấy cảm xúc là vô thường, luôn thay đổi. Cảm xúc đến rồi đi cứ sao phải buồn phiền . Ta thấy cái khổ của ta rất lớn, cảm xúc chỉ là một cái rất nhỏ. Với tuệ giác này ta biết rằng chuyển hóa là điều hoàn toàn và có khả năng làm được

=>thực tập thở sâu bằng hơi thở bụng, chúng ta vượt qua bão cảm xúc dễ dàng.

4/ Thực hành xây dựng mô hình một lớp học hạnh phúc theo điều kiện một trường cụ thể.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Kế hoạch liên tịch số 08/KHLT-SGDĐT-CĐN ngày 2/9/2020 về “Nâng cao năng lực ứng xử sư phạm, đạo đức nhà giáo, người lao động đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ trong tình hình mới”.
2. Đặng Quốc Bảo, Phát triển giáo dục trong bối cảnh hiện nay: Nhận thức và thu hoạch, sưu tầm và liên tưởng, NXB thông tin 2020
3. Đặng Quốc Bảo, Phạm Minh Giản “Dòng chảy giáo dục Việt, từ truyền thống đến hiện đại”

4. Nguyễn Công Khanh, *Đổi mới giáo dục theo tiếp cận năng lực: Phát triển trí tuệ cảm xúc (EQ) giúp trẻ em thành công học đường* (HN,12/2014)
5. <https://vnexpress.net/cac-yeu-to-tao-nen-lop-hoc-hanh-phuc-3889165.html>
6. <https://tuoitre.vn/truong-hoc-hanh-phuc-can-gi-20191019100654604.htm>
7.

http://thptvangiang.hungyen.edu.vn/upload/46000/20191216/22_tieu_chi_truong_hoc_hanh_phuc_cua_UNESCO_KeM_CoNG_VaN_57_af99f9415f.pdf
8. OSHO, *Hạnh phúc tại tâm*, 2019
9. Thích Nhất Hạnh, *Thầy cô giáo hạnh phúc sẽ thay đổi thế giới*, tập 1,2