



THEORETICAL FOUNDATION FOR DEVELOPING EMOTIONAL REGULATION COMPETENCIES IN 5-6-YEAR-OLD CHILDREN THROUGH EXPERIENCE

Nguyen Thi Vui

Tan Trao University, Viet Nam

Email address: nguyenvuisp@gmail.com

<https://doi.org/10.51453/2354-1431/2024/1281>

Article info

Received: 11/10/2024

Revised: 21/11/2024

Accepted: 26/12/2024

Keywords:

Development of abilities, Emotional regulation, Experience, 5-6-year-old children

Abstract:

The article focuses on the theoretical foundation for developing emotional regulation skills in 5-6-year-old children through experiential learning, with the aim of helping children recognize, control their emotions, and develop social awareness. The research uses analysis and synthesis of theoretical literature from both domestic and international studies to establish a solid theoretical framework. The research findings indicate that 5-6-year-old children can identify and regulate their emotions through real-life experiences such as play, learning, and festivals. Children learn to recognize their own emotions as well as those of others, control their emotions in communication situations, and develop empathy. Developing emotional regulation skills through experience not only helps children manage their emotions but also contributes to the development of their personality and social abilities. The study provides a theoretical foundation to propose effective measures for enhancing emotional regulation skills in 5-6-year-old children through experiential learning in educational environments.



CƠ SỞ LÝ LUẬN VỀ PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC ĐIỀU CHỈNH CẢM XÚC CHO TRẺ 5-6 TUỔI QUA TRẢI NGHIỆM

Nguyễn Thị Vui

Trường Đại học Tân Trào, Việt Nam

Địa chỉ email: nguyenvuisp@gmail.com

<https://doi.org/10.51453/2354-1431/2024/1281>

Thông tin bài viết

Ngày nhận bài: 11/10/2024

Ngày sửa bài: 21/11/2024

Ngày duyệt đăng: 26/12/2024

Từ khóa:

Phát triển năng lực, điều chỉnh cảm xúc, trải nghiệm, trẻ 5-6 tuổi

Tóm tắt

Bài báo tập trung nghiên cứu cơ sở lý luận về phát triển năng lực điều chỉnh cảm xúc cho trẻ 5-6 tuổi qua trải nghiệm, với mục đích giúp trẻ nhận biết, kiểm soát cảm xúc và phát triển nhận thức xã hội. Nghiên cứu sử dụng phương pháp phân tích, tổng hợp lý luận từ các tài liệu nghiên cứu trong và ngoài nước để xây dựng nền tảng lý thuyết vững chắc. Kết quả nghiên cứu cho thấy trẻ 5-6 tuổi có thể nhận diện và điều chỉnh cảm xúc thông qua các hoạt động trải nghiệm thực tế, như chơi, học và lễ hội. Trẻ học cách nhận ra cảm xúc của bản thân và người khác, kiểm soát cảm xúc trong tình huống giao tiếp và phát triển sự đồng cảm. Việc phát triển năng lực điều chỉnh cảm xúc qua trải nghiệm không chỉ giúp trẻ tự quản lý cảm xúc mà còn đóng góp vào sự phát triển nhân cách và khả năng xã hội của trẻ. Nghiên cứu cung cấp cơ sở lý thuyết để đề xuất các biện pháp phát triển năng lực điều chỉnh cảm xúc cho trẻ 5-6 tuổi qua trải nghiệm hiệu quả hơn trong các môi trường giáo dục.

1. Giới thiệu

Nghị quyết số 29-NQ/TW về “Đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, đáp ứng yêu cầu công nghiệp hóa, hiện đại hóa trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng xã hội chủ nghĩa và hội nhập quốc tế”, trong đó có yêu cầu “Chuyển mạnh quá trình giáo dục chủ yếu từ trang bị kiến thức sang phát triển toàn diện phẩm chất và năng lực người học; phát triển đội ngũ nhà giáo và cán bộ quản lý đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục và

đào tạo” (Ban Chấp hành Trung ương, 2013). Để đáp ứng được yêu cầu đổi mới giáo dục thì tất cả các bậc học, bao gồm cả giáo dục mầm non, phải chuyển quá trình giáo dục chủ yếu từ trang bị kiến thức sang phát triển toàn diện phẩm chất và năng lực cho người học, trong đó có năng lực điều chỉnh cảm xúc (ĐCCCX). Năng lực ĐCCCX là một yếu tố quan trọng trong sự phát triển toàn diện của trẻ, đặc biệt trong giai đoạn mẫu giáo, khi trẻ bắt đầu tương tác và hòa nhập vào môi trường xã hội rộng

lớn hơn. Biết điều chỉnh cảm xúc phù hợp sẽ giúp trẻ tự tin, giao tiếp chủ động và dễ dàng thích nghi với môi trường, từ đó giảm thiểu những khó khăn trong cuộc sống.

Một số nghiên cứu trên thế giới đã chỉ ra rằng, việc giáo dục cảm xúc từ sớm, đặc biệt qua các phương pháp giáo dục trải nghiệm, có thể thúc đẩy mạnh mẽ năng lực ĐCCX ở trẻ em. Chẳng hạn, nghiên cứu của Denham và cộng sự (2012) đã chỉ ra rằng, việc giáo dục cảm xúc từ sớm giúp trẻ hình thành các kỹ năng xã hội vững chắc, hỗ trợ trẻ trong việc ứng phó với các tình huống xã hội một cách hiệu quả. Nghiên cứu của Zins & Elias (2006), cũng nhấn mạnh rằng việc phát triển trí tuệ cảm xúc (EQ) giúp trẻ cải thiện khả năng giao tiếp, hợp tác và giải quyết mâu thuẫn trong các mối quan hệ.

Ở Việt Nam, trong những năm gần đây, nghiên cứu về ĐCCX ở trẻ em đã nhận được sự quan tâm hơn. Tuy nhiên, chưa có nghiên cứu cụ thể và bài bản về lý luận phát triển năng lực điều chỉnh cảm xúc cho trẻ 5-6 tuổi qua trải nghiệm. Vì vậy, bài viết này đi sâu phân tích cơ sở lý luận về phát triển năng lực ĐCCX cho trẻ 5-6 tuổi qua trải nghiệm, nhằm xây dựng một khung lý thuyết vững chắc cho các nghiên cứu tiếp theo và các ứng dụng trong thực tiễn giáo dục mầm non.

2. Lịch sử nghiên cứu

Phát triển năng lực điều chỉnh cảm xúc cho trẻ 5-6 tuổi là yếu tố nền tảng trong quá trình phát triển toàn diện về cảm xúc, xã hội và học tập. Các nghiên cứu trên thế giới đã chỉ ra rằng khả năng nhận diện và điều chỉnh cảm xúc giúp trẻ có thể thích nghi tốt hơn với môi trường xung quanh, đặc biệt trong giai đoạn đầu đến trường. Nghiên cứu của Izard và cộng sự (2001) cho rằng việc trẻ học cách nhận diện và điều chỉnh cảm xúc sẽ giúp trẻ tự tin hơn trong các tình huống xã hội, góp phần vào thành công trong học tập. Eisenberg và cộng sự (2001) cũng chỉ ra rằng khả năng điều chỉnh cảm xúc ở trẻ có mối quan hệ mật thiết với kỹ năng xã hội của trẻ. Những trẻ biết kiểm soát cảm xúc thường có các mối quan hệ xã hội tích cực và

ít gặp khó khăn trong việc giao tiếp với bạn bè và giáo viên.

Các nghiên cứu cũng cho thấy rằng các chương trình giáo dục nhằm phát triển kỹ năng điều chỉnh cảm xúc có thể mang lại lợi ích lớn cho trẻ em. Denham và cộng sự (2003) chứng minh rằng những trẻ tham gia vào các chương trình giáo dục về điều chỉnh cảm xúc phát triển tốt hơn về kỹ năng đồng cảm, khả năng tự kiểm soát cảm xúc và ít gặp phải các vấn đề hành vi. Graziano, Reavis, Keane, & Calkins (2007) chỉ ra rằng khả năng điều chỉnh cảm xúc có ảnh hưởng tích cực đến thành tích học tập sau này, đặc biệt là khả năng tập trung và kiên trì trong việc giải quyết các nhiệm vụ học tập. Những nghiên cứu này cho thấy rằng việc can thiệp sớm và giúp trẻ học cách điều chỉnh cảm xúc không chỉ phát triển kỹ năng xã hội mà còn giúp giảm thiểu các vấn đề tâm lý trong tương lai.

Theo Blair và Diamond (2008), khả năng điều chỉnh cảm xúc còn có mối liên hệ chặt chẽ với sự phát triển chức năng điều hành trong não bộ. Trẻ em biết cách quản lý cảm xúc sẽ có khả năng tư duy logic, giải quyết vấn đề và kiểm soát hành vi tốt hơn. Epstein (2009) trong cuốn "Me, You, Us: Social-Emotional Learning in Preschool" cũng cung cấp các phương pháp giúp giáo viên dạy trẻ các kỹ năng cảm xúc xã hội như sự nhận thức bản thân, sự đồng cảm và kiểm soát hành vi. Các tác giả như Goleman (1995) và Medina (2010) cũng nhấn mạnh vai trò quan trọng của trí tuệ cảm xúc (EQ) trong việc giúp trẻ phát triển khả năng nhận diện và điều chỉnh cảm xúc trong cuộc sống hàng ngày, đồng thời xây dựng sự tự tin và khả năng thấu cảm.

Như vậy, các công trình trên thế giới đều tập trung nhấn mạnh rằng năng lực điều chỉnh cảm xúc không chỉ ảnh hưởng đến kỹ năng xã hội mà còn có vai trò quan trọng đối với sự phát triển trí tuệ, hành vi và thành công trong học tập của trẻ. Việc can thiệp sớm thông qua các chương trình giáo dục cảm xúc là cần thiết để xây dựng nền tảng cảm xúc, xã hội và học tập vững chắc cho trẻ trong tương lai.

Tại Việt Nam, các nghiên cứu về điều chỉnh cảm xúc cho trẻ em, đặc biệt là trẻ mẫu giáo, cũng đã được thực hiện trong những năm gần đây. Tác giả Ngô Công Hoàn (2003) trong nghiên cứu của mình đã chỉ ra các khía cạnh quan trọng trong giáo dục xúc cảm cho trẻ, bao gồm giáo dục tự ý thức, khả năng làm chủ cảm xúc, khả năng đồng cảm và khả năng hợp tác. Nguyễn Minh Anh (2009) cũng nhấn mạnh vai trò của trí tuệ cảm xúc (EQ) trong việc phát triển kỹ năng xã hội và tình cảm của trẻ mẫu giáo lớn. Trần Đại Vi (2010) trong cuốn *Bí quyết phát triển cảm xúc cho trẻ khám phá tiềm năng nâng cao EQ* đã đề xuất các phương pháp giúp trẻ phát triển trí tuệ cảm xúc thông qua việc nhận diện và kiểm soát cảm xúc. Những nghiên cứu này đều nhấn mạnh rằng việc phát triển trí tuệ cảm xúc cho trẻ không chỉ giúp cải thiện khả năng giao tiếp xã hội mà còn hỗ trợ trẻ trong quá trình học tập và phát triển toàn diện.

Một số nghiên cứu cũng chỉ ra rằng việc phát triển năng lực điều chỉnh cảm xúc qua các hoạt động trải nghiệm có hiệu quả cao. Nguyễn Thị Thanh Hà (2012) trong nghiên cứu của mình đã chỉ ra rằng những trò chơi không chỉ là phương thức giải trí mà còn là công cụ giáo dục quan trọng để giúp trẻ trải nghiệm và phát triển khả năng điều chỉnh cảm xúc trong các tình huống thực tế. Tương tự, nghiên cứu của Nguyễn Thị Mai Hoa (2017) cũng khẳng định rằng các hoạt động trải nghiệm trong lớp học và ngoài trời là cơ hội tuyệt vời để trẻ học cách nhận diện và điều chỉnh cảm xúc của mình. Các nghiên cứu của Lê Thị Minh Ánh (2016) và Lương Thị Bình & Kay Margetts (2013) đã chỉ ra rằng việc xây dựng các phương pháp giáo dục cảm xúc phù hợp giúp trẻ kiểm soát cảm xúc tốt hơn, từ đó nâng cao kỹ năng xã hội và khả năng giao tiếp của trẻ.

Các công trình nghiên cứu trên đều khẳng định rằng việc giúp trẻ nhận diện và điều chỉnh cảm xúc không chỉ nâng cao kỹ năng giao tiếp và xã hội mà còn tạo nền tảng vững chắc cho sự phát triển toàn diện của trẻ, bao gồm cả học tập và ứng xử trong các tình huống xã hội. Tuy nhiên, chưa có công trình nào nghiên cứu và chỉ ra nội dung, phương

pháp, hình thức phát triển năng lực điều chỉnh cảm xúc cho trẻ 5-6 tuổi qua trải nghiệm.

Từ những nghiên cứu trên cho thấy rằng, các nghiên cứu trong và ngoài nước đều khẳng định năng lực ĐCCX có vai trò quan trọng trong sự phát triển toàn diện của trẻ em, đặc biệt là trẻ 5-6 tuổi. Tuy nhiên, các phương pháp giáo dục và biện pháp cụ thể để phát triển năng lực ĐCCX cho trẻ, đặc biệt qua các hoạt động trải nghiệm, vẫn còn khá hạn chế, đặc biệt trong bối cảnh giáo dục mầm non ở Việt Nam. Để đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục, việc phát triển năng lực điều chỉnh cảm xúc qua các hoạt động trải nghiệm là một hướng đi cần được nghiên cứu và ứng dụng sâu rộng. Các hoạt động trải nghiệm không chỉ giúp trẻ nhận diện và điều chỉnh cảm xúc mà còn tạo cơ hội để trẻ phát triển các kỹ năng xã hội, như giao tiếp, hợp tác và giải quyết vấn đề. Do đó, việc xây dựng cơ sở lý luận vững chắc về nội dung, phương pháp và hình thức phát triển năng lực ĐCCX qua trải nghiệm là cần thiết để cung cấp nền tảng cho các nghiên cứu thực tiễn trong tương lai, đồng thời đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục trong bối cảnh hiện nay.

3. Phương pháp nghiên cứu

Bài viết sử dụng phương pháp nghiên cứu lý luận, gồm tổng quan tài liệu, tổng hợp, phân tích và hệ thống hóa những nghiên cứu về điều chỉnh cảm xúc và phát triển điều chỉnh cảm xúc qua trải nghiệm cho trẻ 5-6 tuổi. Việc áp dụng phương pháp lý luận giúp xây dựng nền tảng lý thuyết vững chắc, đồng thời kết hợp các kết quả nghiên cứu trước đây để xác định các yếu tố và phương pháp phù hợp trong việc phát triển năng lực ĐCCX cho trẻ.

4. Kết quả

4.1. Một số khái niệm cơ bản

“Năng lực” là một tập hợp thống nhất các kiến thức, kỹ năng và thái độ cho phép thực hiện thành công một hoạt động hay một tập hợp hoạt động như một nhiệm vụ hay một công việc (Bộ GD-ĐT, 2012). Năng lực là thuộc tính cá nhân cho phép cá nhân thực hiện thành công các hoạt động nhất

định, đạt kết quả mong muốn trong điều kiện cụ thể “tổ hợp những hành động vật chất và tinh thần tương ứng với dạng hoạt động nhất định dựa vào những thuộc tính cá nhân (sinh học, tâm lý và giá trị xã hội) được thực hiện tự giác và dẫn đến kết quả phù hợp với trình độ thực tế của hoạt động (Đặng Thành Hưng, 2012, tr 25; Phạm Minh Hạc, 2013, tr 145).

Khái niệm “Điều chỉnh cảm xúc”: Thompson (1994) cho rằng, điều chỉnh cảm xúc là quản lý những thay đổi về cường độ, chất lượng và thời gian của những trải nghiệm cảm xúc xảy ra trong quá trình đạt được mục tiêu.

Khái niệm “Trải nghiệm”: Trải nghiệm là sự trải qua và chiêm nghiệm một quá trình; đây là quá trình cá nhân được tham dự, tương tác trực tiếp, được chiêm nghiệm, tự tích lũy kiến thức, kỹ năng, thái độ tạo thành kinh nghiệm riêng của bản thân (Hoàng Thị Phương, 2018, tr 8).

Như vậy, theo tác giả, năng lực điều chỉnh cảm xúc của trẻ mẫu giáo 5-6 tuổi qua trải nghiệm là khả năng nhận biết, hiểu và quản lý cảm xúc của bản thân một cách hiệu quả, phù hợp với hoàn cảnh. Thông qua các trải nghiệm thực tế có hướng dẫn, trẻ học cách kiểm soát và biểu đạt cảm xúc tích cực, đồng thời phát triển các kỹ năng xã hội cần thiết.

4.2. Đặc điểm tâm lý và sinh lý của trẻ 5-6 tuổi

a. Đặc điểm sinh lý

- Hệ thần kinh: Trẻ có khả năng tự chủ và kiểm soát cảm xúc tốt hơn nhờ sự phát triển của các xung động thần kinh từ thùy trước đến hạnh nhân. Quá trình myelin hóa cơ bản hoàn chỉnh ở độ tuổi này, hỗ trợ trẻ điều chỉnh cảm xúc trong các tình huống căng thẳng.

- Hệ tuần hoàn: Tim của trẻ hoạt động chưa ổn định, tần số co bóp khoảng 80-110 lần/phút, dễ tăng nhịp khi căng thẳng, gây cảm giác hồi hộp.

- Hệ hô hấp: Phổi của trẻ chưa hoàn thiện, trẻ dễ thở nhanh khi xúc động mạnh hoặc khi tham gia hoạt động thể chất.

b. Đặc điểm tâm lý

- Xúc cảm, tình cảm: Ở giai đoạn này cảm xúc của trẻ phong phú hơn, xuất hiện những xúc cảm

phức tạp như tự hào, tội lỗi, thất vọng. Điều này cho phép trẻ bắt đầu tự nhận thức được các cảm xúc của bản thân và nhận diện được cảm xúc của người khác, từ đó có thể học cách điều chỉnh cảm xúc của mình phù hợp hơn.

- Ngôn ngữ: Ngôn ngữ phát triển mạnh, trẻ biết sử dụng ngữ điệu để biểu lộ cảm xúc và có khả năng trình bày ý kiến mạch lạc.

- Trí nhớ: Trẻ ghi nhớ tốt các tài liệu trực quan, hình tượng và ngôn ngữ cụ thể, hỗ trợ lập kế hoạch và giải quyết vấn đề.

- Ý chí: Trẻ bắt đầu tự giác tuân theo các quy định, biết thực hiện nhiệm vụ theo yêu cầu tập thể hoặc giáo viên.

- Tư duy: Trẻ 5-6 tuổi bắt đầu chuyển từ tư duy hành động sang tư duy trực quan - hình tượng. Tư duy này giúp trẻ thực hiện những phép thử bên ngoài và cả những phép thử ngầm trong óc dựa vào những hình ảnh, những biểu tượng ở trong đầu, hay kinh nghiệm trẻ có được. Đây là yếu tố thuận lợi trong việc sử dụng những hình ảnh minh họa cảm xúc, những nhân vật hay câu chuyện về cảm xúc điển hình để truyền tải những bài học về điều chỉnh cảm xúc cho trẻ. Tư duy trực quan - sơ đồ cũng bắt đầu xuất hiện ở trẻ 5-6 tuổi, giúp trẻ học cách điều chỉnh cảm xúc thông qua việc khái quát các tình huống điều chỉnh cảm xúc.

Những đặc điểm sinh lý và tâm lý này tạo điều kiện thuận lợi để trẻ phát triển khả năng nhận diện và điều chỉnh cảm xúc, giúp trẻ trở nên tự chủ hơn trong việc kiểm soát cảm xúc của mình trong những tình huống xã hội và học tập. Các yếu tố như sự phát triển ngôn ngữ, trí nhớ hình ảnh, và khả năng tư duy trừu tượng là những công cụ quan trọng trong quá trình này.

4.3. Nội dung phát triển năng lực điều chỉnh cảm xúc cho trẻ 5-6 tuổi qua trải nghiệm

Để phát triển năng lực điều chỉnh cảm xúc cho trẻ 5-6 tuổi qua trải nghiệm, có nhiều nội dung cần tập trung. Trong khuôn khổ bài viết này, chúng tôi tập trung vào các nội dung cơ bản sau:

a. Năng lực nhận biết cảm xúc

- Trẻ nhận biết được các cảm xúc vui, buồn, sợ hãi, ngạc nhiên, xấu hổ, tức giận của bản thân và

của người khác trong các tình huống cụ thể. Trẻ hiểu được nguyên nhân và biểu hiện của các cảm xúc này, biết cách dự đoán các phản ứng cảm xúc của người khác.

- Trẻ nhận ra bản thân có những điểm mạnh và điểm yếu nào, biết cách diễn đạt nhu cầu và yêu cầu sự giúp đỡ từ người lớn, bạn bè khi bản thân gặp khó khăn, như khi bị mất đồ, khi bị người khác bắt nạt, khi gặp nguy hiểm...

- Trẻ biết thể hiện các hành vi (ngôn ngữ hoặc phi ngôn ngữ) và thái độ phù hợp với các trạng thái cảm xúc khác nhau trong các tình huống cụ thể, giúp trẻ tăng cường khả năng giao tiếp cảm xúc.

b. Năng lực kiểm soát cảm xúc

- Trẻ biết cách kiểm soát cảm xúc của bản thân để giữ bình tĩnh khi không đồng ý với người khác, chẳng hạn bằng cách hít thở sâu, đếm số hoặc tập trung vào một hoạt động khác.

- Trẻ biết bày tỏ tình cảm phù hợp với trạng thái cảm xúc của người khác trong các tình huống giao tiếp khác nhau, chẳng hạn như sử dụng lời nói, cử chỉ và hành vi hợp lý để chia sẻ cảm xúc với người khác.

- Biết cách kiểm soát các hành vi, cảm xúc của bản thân để hoàn thành nhiệm vụ, lắng nghe hướng dẫn của giáo viên và tuân thủ nội quy lớp học.

- Biết thể hiện thái độ, hành vi và cảm xúc phù hợp để giữ được trạng thái cân bằng trong các tình huống, giúp trẻ học cách điều chỉnh cảm xúc theo cách tích cực và chủ động.

c. Năng lực nhận thức xã hội

- Trẻ nhận ra các đối tượng và tình huống cần có sự quan tâm, giúp đỡ, chia sẻ. Ví dụ: Nhận ra người lớn, bạn bè có sự thay đổi về ngoại hình, sức khỏe hoặc tâm trạng khác với thường ngày.

- Trẻ biết sử dụng các hành động, cử chỉ, điệu bộ, cảm xúc phù hợp khi thể hiện sự quan tâm, giúp đỡ, chia sẻ với người khác trong các tình huống, hoàn cảnh nhất định. Ví dụ: khi thấy bạn buồn, trẻ có thể hỏi han, đưa một món đồ chơi

hoặc mời bạn cùng tham gia trò chơi. Từ đó hình thành khả năng đồng cảm và thấu hiểu.

- Năng lực nhận thức xã hội giúp trẻ nhận ra và hiểu được cảm xúc, nhu cầu của người khác, từ đó tạo nền tảng cho khả năng điều chỉnh cảm xúc của chính mình. Thông qua việc thực hành quan sát, thể hiện sự quan tâm và hỗ trợ phù hợp, trẻ học cách phản ứng linh hoạt và đúng mực với các tình huống xã hội. Từ đó, trẻ không chỉ xây dựng được sự đồng cảm mà còn phát triển khả năng điều chỉnh cảm xúc để giao tiếp hiệu quả, hòa nhập tích cực trong các mối quan hệ.

Ba năng lực nhận biết cảm xúc, kiểm soát cảm xúc và nhận thức xã hội, không chỉ hỗ trợ nhau mà còn là nền tảng vững chắc cho sự phát triển năng lực điều chỉnh cảm xúc qua trải nghiệm. Các năng lực này giúp trẻ hiểu rõ hơn về cảm xúc của bản thân và người khác, từ đó có thể điều chỉnh hành vi và cảm xúc của mình một cách linh hoạt và phù hợp với các tình huống xã hội.

4.4. Phương pháp phát triển năng lực điều chỉnh cảm xúc cho trẻ 5-6 tuổi qua trải nghiệm

Có nhiều phương pháp khác nhau để phát triển năng lực điều chỉnh cảm xúc cho trẻ 5-6 tuổi qua trải nghiệm, để đạt kết quả tốt có thể sử dụng một số phương pháp sau:

a. Phương pháp tạo tình huống có vấn đề

Phương pháp này tạo cơ hội cho trẻ thực hành các năng lực điều chỉnh cảm xúc. Giáo viên (GV) đặt ra các tình huống xảy ra trong cuộc sống cho trẻ được đưa ra các phương án giải quyết. Ví dụ: Để phát triển năng lực nhận biết cảm xúc, GV có thể đưa ra tình huống: “Con sẽ cảm thấy thế nào nếu bạn mất đồ chơi?” và hướng dẫn trẻ cách nhận diện và giải quyết cảm xúc trong tình huống đó.

b. Phương pháp thảo luận nhóm

Là phương pháp giúp trẻ bàn bạc, trao đổi trong nhóm nhỏ. Thảo luận nhóm được sử dụng rộng rãi nhằm giúp cho trẻ tham gia một cách chủ động vào quá trình trải nghiệm, tạo cơ hội cho trẻ được chia sẻ kiến thức, kinh nghiệm, ý kiến để giải quyết một vấn đề có liên quan. Câu hỏi cho

trẻ thảo luận có thể là kiểu câu hỏi đóng hoặc câu hỏi mở.

Thảo luận nhóm có thể tiến hành theo các bước sau: GV nêu chủ đề về một vấn đề liên quan đến cảm xúc mà trẻ vừa được trải nghiệm; Chia nhóm, yêu cầu trẻ thảo luận, quy định thời gian thảo luận và phân công vị trí ngồi thảo luận cho các nhóm; Các nhóm tiến hành thảo luận; Đại diện từng nhóm trình bày kết quả thảo luận của nhóm. Các nhóm khác lắng nghe, chất vấn, trao đổi, bổ sung ý kiến; Giáo viên tổng kết các ý kiến và hướng dẫn trẻ rút ra bài học về cách điều chỉnh cảm xúc.

c. Phương pháp trò chơi

Trò chơi là phương pháp giáo dục chủ đạo trong giai đoạn mầm non, giúp trẻ vừa học vừa chơi. Trong các trò chơi, giáo viên có thể tạo ra nhiều tình huống để trẻ thể hiện cảm xúc và học cách điều chỉnh cảm xúc với bạn bè xung quanh. Trò chơi giúp trẻ rèn luyện khả năng nhận biết và kiểm soát cảm xúc trong môi trường vui tươi và sáng tạo. GV có thể tổ chức trò chơi cho trẻ theo các bước sau: Lựa chọn trò chơi, cho trẻ chọn vai chơi, nêu luật chơi và cách tiến hành trò chơi. Trong quá trình chơi, GV quan sát và tạo tình huống để trẻ thể hiện cảm xúc. Sau khi chơi, GV cùng trẻ thảo luận về ý nghĩa giáo dục của trò chơi và cách điều chỉnh cảm xúc trong các tình huống.

d. Phương pháp quan sát

GV sử dụng các phương tiện trực quan như tranh ảnh, video hoặc mô phỏng tình huống để giúp trẻ quan sát và nhận diện các tình huống xã hội, từ đó phát triển năng lực nhận thức xã hội và điều chỉnh cảm xúc. Việc quan sát không chỉ qua thị giác mà còn qua các giác quan khác giúp trẻ nhớ lâu và hiểu sâu hơn về các sự vật, hiện tượng.

e. Phương pháp đàm thoại, trò chuyện

GV dùng lời nói phân tích, giảng giải cho trẻ hiểu các vấn đề để giúp trẻ nhận thức rõ ràng về các hiện tượng và cảm xúc xung quanh. Việc GV tương tác, trò chuyện thường xuyên sẽ giúp trẻ phát triển nhận thức và hành vi tốt hơn. GV sẽ đặt ra các câu hỏi phù hợp, giúp trẻ rèn luyện khả năng nhận diện và điều chỉnh cảm xúc.

f. Phương pháp đóng vai

Đóng vai là phương pháp tổ chức cho trẻ thực hành, “Làm thử” một số cách ứng xử nào đó trong một tình huống giả định, thông qua hoạt động đóng vai giúp trẻ bày tỏ thái độ, quan điểm của mình. GV có thể tiến hành đóng vai theo các bước sau: - Chuẩn bị: + GV chia nhóm, giao tình huống đóng vai cho từng nhóm và quy định rõ thời gian chuẩn bị, thời gian đóng vai. + Các nhóm thảo luận chuẩn bị đóng vai. - Thực hành: Các nhóm lên đóng vai. - Nhận xét, đánh giá.

g. Phương pháp thực hành luyện tập

Phương pháp thực hành giúp trẻ luyện tập các kỹ năng đã học trong thực tế. Giáo viên tổ chức các tình huống mô phỏng để trẻ thực hành và hình thành các hành động, động tác và biểu cảm phù hợp với yêu cầu giáo dục. Quá trình luyện tập giúp trẻ thuần thục các kỹ năng và biết cách điều chỉnh cảm xúc trong các tình huống thực tế.

Như vậy, các phương pháp phát triển năng lực ĐCCX cho trẻ khá đa dạng, phong phú và phù hợp với đặc điểm lứa tuổi. Điều quan trọng là GV cần khai thác, tận dụng tối đa ưu thế của mỗi phương pháp nêu trên trong quá trình phát triển năng lực ĐCCX cho trẻ thì mới có thể đạt được hiệu quả như mong muốn.

4.5. Các hình thức phát triển năng lực điều chỉnh cảm xúc cho trẻ 5-6 tuổi qua trải nghiệm

Phát triển năng lực ĐCCX cho trẻ 5-6 tuổi có thể được thực hiện qua nhiều hình thức trải nghiệm phong phú, bao gồm hoạt động học, hoạt động chơi, và hoạt động lễ hội... Mỗi hình thức đều có những đặc điểm riêng và đóng vai trò quan trọng trong việc giúp trẻ nhận diện, hiểu và điều chỉnh cảm xúc của mình.

a. Thông qua hoạt động học

Hoạt động học là hình thức quan trọng để phát triển năng lực ĐCCX cho trẻ 5-6 tuổi. Khi hoạt động học được tổ chức một cách tích hợp các mục tiêu, nội dung giáo dục và gắn bó chặt chẽ với thực tiễn cuộc sống, sẽ tạo cơ hội cho trẻ vận dụng kiến thức và kỹ năng đã học vào các tình huống cụ thể. Hình thức học qua trải nghiệm giúp trẻ chủ động

khám phá và hình thành thái độ đối với thế giới xung quanh, đồng thời phát triển kỹ năng điều chỉnh cảm xúc.

Tổ chức hoạt động nhằm phát triển năng lực ĐCCX cho trẻ 5-6 tuổi qua trải nghiệm dưới hình thức hoạt động học, giáo viên cần:

- Lựa chọn hoạt động học: Các hoạt động như khám phá khoa học, thể chất, tạo hình, âm nhạc, làm quen với tác phẩm văn học, hình thành biểu tượng toán học sơ đẳng. Mỗi hoạt động đều có thể lồng ghép các tình huống để trẻ trải nghiệm và điều chỉnh cảm xúc.

- Xác định chủ đề của hoạt động: Ưu tiên các chủ đề gần gũi với thực tiễn để trẻ có thể thực hành và trải nghiệm trong những tình huống cụ thể.

- Xác định mục tiêu hoạt động: Cần xác định rõ mục tiêu về kiến thức, kỹ năng và thái độ mà trẻ cần đạt được trong quá trình tham gia hoạt động học. Đặc biệt, cần có mục tiêu rõ ràng về việc phát triển năng lực ĐCCX, ví dụ như giúp trẻ học cách kiên nhẫn trong khi giải quyết vấn đề hoặc điều chỉnh cảm xúc trong khi làm việc nhóm. Biết cách hỗ trợ bạn bè khi gặp khó khăn.

- Chuẩn bị môi trường học tập: Đảm bảo môi trường học phù hợp với các hoạt động, bao gồm cả không gian, đồ dùng, đồ chơi và những kinh nghiệm cần thiết để trẻ có thể trải nghiệm hiệu quả.

- Xác định các bước tiến hành hoạt động: Các hoạt động học được tổ chức theo quy trình trải nghiệm gồm các bước: Trải nghiệm thực tế, chia sẻ cảm xúc sau khi tham gia hoạt động, rút ra bài học về cảm xúc của bản thân, và vận dụng kiến thức vào thực tiễn. Điều này giúp trẻ không chỉ học hỏi mà còn thực hành điều chỉnh cảm xúc trong các tình huống học tập.

b. Thông qua hoạt động chơi:

Hoạt động chơi là một phần quan trọng trong sự phát triển của trẻ em, đặc biệt là khi được sử dụng như một phương tiện phát triển năng lực ĐCCX. Trò chơi không chỉ giúp trẻ vui chơi mà còn tạo cơ hội để trẻ giải quyết các tình huống cảm xúc thông qua các vai chơi, hành động và tình huống chơi có vấn đề.

Tổ chức hoạt động phát triển năng lực ĐCCX cho trẻ 5-6 tuổi qua trải nghiệm dưới hình thức hoạt động chơi, giáo viên cần:

- Lựa chọn hoạt động chơi: Có thể lựa chọn các trò chơi như chơi đóng vai, trò chơi vận động, trò chơi học tập, chơi ngoài trời hoặc các trò chơi theo ý thích. Những trò chơi này giúp trẻ trải nghiệm các tình huống đòi hỏi điều chỉnh cảm xúc, như việc giải quyết tranh chấp trong trò chơi hoặc học cách kiên nhẫn khi tham gia trò chơi nhóm.

- Xác định chủ đề chơi: Giáo viên có thể lựa chọn chủ đề chơi hoặc định hướng để trẻ tự lựa chọn các chủ đề chơi gần gũi với cuộc sống hàng ngày, thiên nhiên, con người và các mối quan hệ xã hội.

- Xác định mục tiêu hoạt động: Xác định mục tiêu mà trẻ cần phát triển trong từng trò chơi, chẳng hạn như: Năng lực nhận biết cảm xúc: Trẻ học cách nhận diện cảm xúc của mình khi chơi, như cảm giác vui mừng khi thắng, buồn khi thua, hoặc giận dữ khi không được chọn; Năng lực kiểm soát cảm xúc: Trẻ học cách kiềm chế cảm xúc giận dữ, thất vọng hoặc buồn khi không đạt được điều mình muốn; Năng lực nhận thức xã hội: Trẻ học cách hiểu và đồng cảm với cảm xúc của bạn bè trong các trò chơi tập thể. Biết cách chia sẻ, thấu hiểu cảm xúc của người khác và điều chỉnh hành vi của mình cho phù hợp.

- Chuẩn bị môi trường chơi: Đảm bảo môi trường chơi an toàn, thoải mái và khuyến khích sự sáng tạo của trẻ. Cần chuẩn bị đầy đủ đồ chơi, vật liệu và không gian cho trẻ thực hành.

- Xác định các bước tiến hành: Các bước trong hoạt động chơi cần được thực hiện theo quy trình trải nghiệm: Trải nghiệm thực tế, chia sẻ cảm xúc sau khi tham gia trò chơi, rút ra bài học về cảm xúc của bản thân, và áp dụng các kinh nghiệm vào các tình huống chơi sau này.

c. Thông qua hoạt động lễ hội

Lễ hội là một hình thức giáo dục đặc biệt, không chỉ mang lại không khí vui tươi, phấn khởi mà còn giúp trẻ phát triển đạo đức, tình cảm thẩm mỹ và các quy tắc ứng xử trong cộng đồng. Qua

các lễ hội, trẻ được trải nghiệm các tình huống xã hội phong phú, từ đó phát triển khả năng điều chỉnh cảm xúc trong các tình huống nhóm.

Tổ chức hoạt động phát triển năng lực ĐCCX cho trẻ 5-6 tuổi qua trải nghiệm dưới hình thức hoạt động lễ hội, giáo viên cần:

- Lựa chọn lễ hội: Có thể lựa chọn các lễ hội đặc biệt trong năm, như Tết Nguyên đán, Ngày Quốc tế Phụ nữ, Ngày Quốc tế Thiếu nhi, v.v. Các lễ hội này thường mang lại không khí đặc biệt và các tình huống giúp trẻ thể hiện cảm xúc, từ sự vui mừng, hạnh phúc đến sự chia sẻ, đồng cảm với người khác.

- Xác định mục tiêu: Mục tiêu lễ hội không chỉ là tạo không khí vui tươi mà còn nhằm phát triển năng lực ĐCCX cho trẻ, thông qua các hoạt động cụ thể như tham gia làm thiệp, tặng quà, hoặc thể hiện tình cảm qua các bài hát, điệu múa...

- Chuẩn bị môi trường lễ hội: Cần chuẩn bị môi trường không gian, đồ dùng, trang phục cho các hoạt động lễ hội sao cho tạo được không khí trang trọng nhưng vẫn gần gũi, dễ tiếp cận với trẻ.

- Xác định các bước tiến hành: Các bước tổ chức hoạt động lễ hội tiến hành theo quy trình trải nghiệm giúp trẻ học cách nhận diện và điều chỉnh cảm xúc qua các hoạt động như tặng quà, làm thiệp, thể hiện cảm xúc qua bài hát, điệu múa. Mỗi bước sẽ giúp trẻ nhận diện cảm xúc của bản thân và của người khác, từ đó rút ra kinh nghiệm và áp dụng vào các tình huống sau này.

Ngoài các hình thức trên, còn rất nhiều các hình thức khác (hoạt động lao động, hoạt động tham quan, hoạt động giao lưu,...) mà giáo viên có thể linh hoạt sử dụng để phát triển năng lực ĐCCX cho trẻ. Giáo viên cần căn cứ vào mục tiêu phát triển; vốn kinh nghiệm của trẻ, nhu cầu, hứng thú của trẻ; đặc điểm vùng miền để tổ chức có hiệu quả. Những hình thức trên không chỉ giúp trẻ nhận diện và điều chỉnh cảm xúc mà còn giúp xây dựng các kỹ năng giao tiếp, chia sẻ, và đồng cảm với người khác, từ đó phát triển năng lực điều chỉnh cảm xúc một cách tích cực.

5. Kết luận

Phát triển năng lực điều chỉnh cảm xúc cho trẻ 5-6 tuổi qua trải nghiệm là một quá trình quan

trọng và cần thiết trong việc hình thành các kỹ năng xã hội và tự điều chỉnh cho trẻ. Qua các hoạt động học, chơi, lễ hội và các phương pháp giáo dục đa dạng, trẻ không chỉ học cách nhận biết và kiểm soát cảm xúc mà còn phát triển khả năng giao tiếp, đồng cảm và hỗ trợ người khác. Các năng lực như nhận biết cảm xúc, kiểm soát cảm xúc và nhận thức xã hội là nền tảng giúp trẻ có thể điều chỉnh cảm xúc một cách chủ động và linh hoạt, đáp ứng các yêu cầu của môi trường xã hội và học tập.

Việc tổ chức các hoạt động trải nghiệm phù hợp, giúp trẻ xây dựng sự tự tin và khả năng ứng xử phù hợp trong các tình huống xã hội khác nhau. Đặc biệt, sự tham gia tích cực của giáo viên trong quá trình tổ chức và hướng dẫn là yếu tố quyết định để đạt được kết quả tốt trong việc phát triển năng lực điều chỉnh cảm xúc cho trẻ.

Nghiên cứu cơ sở lý luận về phát triển năng lực điều chỉnh cảm xúc qua trải nghiệm sẽ giúp làm sáng tỏ các vấn đề lý luận và thực tiễn liên quan. Kết quả nghiên cứu là cơ sở để các nhà khoa học, giáo viên mầm non có thể áp dụng vào thực tiễn, đánh giá thực trạng và đề xuất biện pháp phát triển năng lực điều chỉnh cảm xúc cho trẻ một cách hiệu quả cao hơn.

Lời cảm ơn: Tác giả cảm ơn sự hỗ trợ của Trường Đại học Tân Trào qua đề tài “Phát triển năng lực điều chỉnh cảm xúc cho trẻ 5-6 tuổi qua trải nghiệm ở một số trường mầm non trên địa bàn huyện Yên Sơn, tỉnh Tuyên Quang”. Mã số đề tài 2024.5.02

REFERENCES

- Central Executive Committee. (2013). Resolution No. 29-NQ/TW dated November 4, 2013, “*On fundamental and comprehensive renewal of education and training to meet the requirements of industrialization, modernization in the context of a socialist-oriented market economy and international integration*”.
- Ministry of Education and Training. (2012). *Guidelines for organizing vocational education*. Vietnam Education Publishing House.

- Denham, S. A., et al. (2012). *Emotional Development in Young Children*. Guilford Press.
- Zins, J. E., & Elias, M. J. (2006). *Social and Emotional Learning: Promoting the Development of All Students*. Journal of Educational Psychology, 98(4), 704-718.
- Izard, C. (2001). Emotional intelligence or adaptive emotions. *Emotion*, 1(3), 249–257. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.1.3.249>
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., Fabes, R. A., Reiser, M., Cumberland, A., Shepard, S. A., ... & Thompson, M. (2004). The relations of effortful control and impulsivity to children's resiliency and adjustment. *Child Development*, 75(1), 25-46. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00652.x>
- Denham, S. A., & Brown, C. (2010). "Plays nice with others": Social-emotional learning and academic success. *Early Education & Development*, 21(5), 652–680. <https://doi.org/10.1080/10409289.2010.497450>
- Graziano, P. A., Reavis, R. D., Keane, S. P., & Calkins, S. D. (2007). The role of emotion regulation in children's early academic success. *Journal of school psychology*, 45(1), 3-19. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.09.002>.
- Blair, C., & Diamond, A. (2008). Biological processes in prevention and intervention: The promotion of self-regulation as a means of preventing school failure. *Development and psychopathology*, 20(3), 899-911. <https://doi.org/10.1017/S0954579408000436>.
- Epstein, A. S. (2009). *Me, You, Us: Social-Emotional Learning in Preschool*. HighScope Educational Research Foundation.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Medina, J. (2010). *Brain Rules for Baby: How to Raise a Smart and Happy Child from Zero to Five*. Premie Press.
- Ngo, C. H. (2003). Emotions and emotional education for preschool children. *Psychology Journal*, 4, 11–14, 21.
- Nguyen, M. A. (2009). "Emotional intelligence and the development of emotions and social skills in the new preschool education program." Proceedings of the conference, Central Pedagogical College, HCMC.
- Tran, Đ. V. (2010). The secret to developing emotional skills for children to explore and enhance their EQ potential. *The Era Publishing House*.
- Nguyen, T. T. H. (2012). *Textbook on organizing children's play activities in preschool*. Education Publishing House.
- Nguyen, T. M. H. (2017). Social emotional education for preschool children in Vietnam. *Psychology Journal*, 10(5), 75–88
- Le, T. M. A. (2016). The impact of emotional education on the social development of preschool-aged children. Labour - Social Affairs Publishing House.
- Luong, T. B., & Margetts, K. (2013). Enhancing school readiness for preschool children in the area of emotional development and social skills education. Ministry of Education and Training.
- Dang, T. H. (2012). Competence and education based on a competence approach.** *Educational Management Journal*, 43, 18-26.
- Pham, M. H. (2013). *Encyclopedic Dictionary of Vietnamese Psychology and Education*. Vietnam Education Publishing House.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Hoang, T. P. (Ed.). (2018). *Organizing experiential educational activities for preschool children*. University of Pedagogy Publishing House.