

I. ĐẶT VẤN ĐỀ.

TÊN ĐỀ TÀI: Một số biện pháp rèn trí tuệ cảm xúc (EQ) cho học sinh lớp 5 trong trường tiểu học.

1. TÍNH CẤP THIẾT CỦA ĐỀ TÀI:

Một nghiên cứu từ Đại học Harvard kết luận, khả năng thành công trong cuộc đời của một người có 20% phụ thuộc vào chỉ số IQ, trong khi EQ (trí tuệ cảm xúc) chiếm 80%. Trẻ có EQ (Chỉ số cảm xúc) cao sẽ hỗ trợ cho sự thông minh được bộc lộ và thậm chí còn giúp gia tăng IQ (chỉ số thông minh). Đối với trẻ có chỉ số EQ thấp sẽ trở nên ngại giao tiếp, không tự tin vào chính mình. Điều này sẽ có nhiều ảnh hưởng đến việc trẻ phát triển bản thân, nghề nghiệp và khó vượt qua những thử thách trong tương lai.

*** Cơ sở lý luận:**

Khi con người phải đối mặt với nhiều căng thẳng trong cuộc sống, việc học cách kiểm soát và xử lý cảm xúc là rất cần thiết và phải dạy cho trẻ từ sớm. Nhiều nghiên cứu cho thấy những trẻ có chỉ số cảm xúc (EQ) cao có nhiều cơ hội đạt thành tích tốt tại trường và đưa ra những lựa chọn lành mạnh. Vì vậy việc cải thiện EQ mang đến rất nhiều lợi ích thiết thực cho trẻ em.

Trí tuệ cảm xúc của con người sẽ bao gồm các khía cạnh: khả năng nhận biết cảm xúc, khả năng quản lý cảm xúc của chính mình, khả năng chịu đựng thất bại, khả năng hiểu được cảm xúc của người khác và khả năng quản lý các mối quan hệ giữa các cá nhân.

Mở rộng ra, EQ còn có nghĩa là sự yêu thương. EQ trên hết là tình yêu và sự thấu hiểu bản thân và người khác.

*** Cơ sở thực tiễn:**

Cũng giống như dạy trẻ tập nói và tập đếm, việc phát triển EQ cho học sinh vô cùng quan trọng. Khi học sinh có chỉ số cảm xúc cao, học sinh sẽ có mối quan hệ tốt với gia đình, bạn bè và đương đầu được với những chấn thương tâm lý khi lớn lên.

Nếu học sinh có chỉ số cảm xúc thấp, khi trở thành người lớn sẽ có những suy nghĩ bi quan, luôn cảm thấy mình là người kém cỏi, bằng lòng với những gì mình có, không cố gắng và không có khả năng trở thành một người lãnh đạo vì không có ai theo, ủng hộ cả.

học sinh được phát triển trong một môi trường giáo dục tốt sẽ luôn được khuyến khích, tìm ra và phát huy hết điểm mạnh của bản thân, rèn luyện cùng nhau thi đua học tập, phát triển thành một cộng dân xuất sắc trong tương lai.

Ngày nay, với sự phát triển rộng rãi của các kênh thông tin, sự phát triển của giáo dục đem đến một sự thật rằng, học sinh thường có xu hướng có chỉ số

thông minh cao hơn chỉ số cảm xúc. Nhưng những học sinh có chỉ số thông minh cao lại thường trở nên trầm cảm, đó là lý do vì sao, hiện nay có nhiều học sinh khi gặp áp lực trong học tập, khó khăn trong cuộc sống, bất đồng quan điểm sống với gia đình, xã hội thường sẽ nghĩ đến cái chết. Chỉ cần một thất bại nhỏ trong học tập hoặc không đạt được kì vọng thì sẽ có những suy nghĩ tiêu cực. Tại sao lại như vậy? Câu trả lời chung cho điều này chính là do học sinh có chỉ số EQ quá thấp. Vậy, EQ là gì và có thể rèn luyện EQ được không? Ai là người giúp trẻ rèn luyện và phát triển trí tuệ cảm xúc này?

Trên cương vị là một giáo viên chủ nhiệm lớp, đặc biệt là lớp 5, giai đoạn học sinh đang chớm bước vào sự thay đổi cả về thể chất và tinh thần đó là "dậy thì", hiểu rõ được điều đó, tôi đã chọn đề tài: ***"Một số biện pháp rèn trí tuệ cảm xúc (EQ) cho học sinh lớp 5 trong trường tiểu học"***, nghiên cứu và áp dụng trong năm học này để giúp nhà trường và phụ huynh có được những biện pháp giáo dục học sinh phát triển lành mạnh, đáp ứng các yêu cầu mới của con người trong xã hội hiện đại.

2. Mục tiêu của đề tài, sáng kiến:

Tìm ra các giải pháp giúp học sinh rèn trí tuệ cảm xúc (EQ). Các biện pháp phù hợp với điều kiện thực tế của trường, đặc điểm tâm sinh lý của học sinh, mang lại hiệu quả trong dạy và học, phát triển nhân cách con người mới, vững bước vào tương lai.

3. Thời gian, đối tượng, phạm vi nghiên cứu.

3.1. Thời gian nghiên cứu và thực hiện

Từ tháng 9 năm 2023 đến tháng 4 năm 2024

3.2. Đối tượng nghiên cứu:

34 học sinh lớp 5D tại trường tiểu học nơi tôi đang công tác.

II. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ.

1. HIỆN TRẠNG VẤN ĐỀ RÈN TRÍ TUỆ CẢM XÚC (EQ) CHO HỌC SINH LỚP 5 TRONG TRƯỜNG TIỂU HỌC.

Xã hội hiện nay đang bước vào thời kỳ kỷ nguyên số với những biến động đáng kinh ngạc. Để thích ứng với những biến động này, mỗi chúng ta, không chỉ người trưởng thành mà cả học sinh đều cần tập trung vào các cách tăng EQ, rèn luyện IQ, nâng cao kỹ năng mới đồng thời tập luyện về mặt thể chất.

EQ đóng vai trò quan trọng trong việc kiến tạo nên sự linh động trong công việc của mỗi người, từ đó xây dựng nên nền tảng cho các cá nhân thích ứng với cả công việc và xã hội.

Việc giáo dục nói chung và rèn luyện EQ nói riêng không chỉ là cung cấp kiến thức mà còn phải phát triển song song các kỹ năng xã hội cho học sinh. Học sinh được phát triển trong một môi trường giáo dục tốt trẻ sẽ luôn được khuyến khích, tìm ra và phát huy hết điểm mạnh của bản thân, rèn luyện cùng nhau thi đua học tập, phát triển thành một công dân xuất sắc trong tương lai.

Trong thực tế, việc xây dựng chương trình dạy học sinh tại trường tiểu học cũng như việc thực hiện chương trình, nhà trường mới chỉ lồng ghép dạy học sinh các kỹ năng tự phục vụ chứ chưa tổ chức thành các hoạt động chuyên biệt nhằm giúp học sinh có các kỹ năng xã hội, đặc biệt là giúp học sinh phát triển trí tuệ cảm xúc. Chương trình chủ yếu quan tâm đến dạy kiến thức chứ chưa dạy phát triển năng lực cá nhân, phương pháp dạy học còn chung chung, nội dung dùng cho mọi đối tượng học sinh. Giáo viên làm trung tâm, học sinh thụ động lĩnh hội kiến thức.

*** Thuận lợi:**

Trường đã đạt chuẩn Quốc gia, vì vậy cơ sở hạ tầng khang trang, rộng rãi, đảm bảo diện tích, trang thiết bị.

Ban giám hiệu quan tâm, chỉ đạo sát sao công tác chăm sóc giáo dục học sinh. Quan tâm xây dựng kế hoạch phát triển giáo dục, mục tiêu giáo dục các độ tuổi nâng cao phù hợp với điều kiện thực tế và năng lực của giáo viên và học sinh, đáp ứng yêu cầu giáo dục lấy học sinh làm trung tâm.

*** Khó khăn:**

Trường đang xây dựng ,chưa có phòng thư viện riêng nên nguồn tài liệu để cán bộ giáo viên tham khảo còn hạn chế,

Cán bộ quản lý còn hạn chế trong việc đổi mới cách làm việc, chưa trao quyền để giáo viên chủ động, sáng tạo nên chưa phát huy được năng lực cá nhân, vì vậy nội dung, hình thức tổ chức các hoạt động chưa đổi mới, chưa linh hoạt.

Giáo viên còn mang nặng việc truyền đạt kiến thức hơn là rèn kỹ năng cho học sinh. Học sinh vẫn còn còn nhút nhát, chưa mạnh dạn, tự tin.

Phụ huynh chưa quan tâm nhiều đến việc rèn kỹ năng cho học sinh nên công tác phối hợp giữa gia đình và nhà trường còn gặp nhiều khó khăn.

*** Kết quả khảo sát thực tế đầu năm học**

Khảo sát 34 học sinh lớp 5D tại trường Tiểu học Trung tâm nghiên cứu Bò và đồng cỏ Ba Vì

STT	Nội dung khảo sát	Tốt	%	Khá	%	TB	%
1	Kỹ năng ứng xử nơi công cộng	5	14,7	10	29,5	19	55,8
2	Kỹ năng đối phó với cảm xúc	3	8,8	9	26,5	22	64,7
3	Kỹ năng hoạt động nhóm	6	17,7	8	23,5	20	58,8
4	Kỹ năng chia sẻ - Hợp tác	7	20,6	8	23,5	19	55,9
5	Kỹ năng giải quyết vấn đề	7	20,6	9	26,5	18	52,9

2. CÁC GIẢI PHÁP GIÚP HỌC SINH RÈN TRÍ TUỆ CẢM XÚC.

Biện pháp 1: Nghiên cứu các phương pháp “Rèn luyện trí tuệ cảm xúc” cho học sinh.

Biện pháp 2: Phương pháp kiểm tra, đánh giá trí tuệ cảm xúc của học sinh để có biện pháp rèn trí tuệ cảm xúc phù hợp, hiệu quả.

Biện pháp 3: Rèn trí tuệ cảm xúc cho học sinh thông qua các bài học môn đạo đức và giáo dục kỹ năng sống.

Biện pháp 4. Phối hợp với phụ huynh rèn chỉ số cảm xúc cho học sinh tại nhà.

2.1. Giải pháp 1: Nghiên cứu các phương pháp “Rèn luyện trí tuệ cảm xúc” cho học sinh.

Trí tuệ cảm xúc (EQ) được xác định là quá trình xử lý cảm xúc của bản thân, sử dụng những thông tin cảm xúc này để phô bày hành động thích hợp khi có những tình huống xuất hiện.

EQ biểu hiện ở việc chúng ta giải quyết được những vấn đề đặt ra trong cuộc sống một cách dễ dàng, tự nhận thức về bản thân, luôn hi vọng, luôn kiên trì, lạc quan, có sự đồng cảm với người bất hạnh và có sức chịu đựng tốt. Không giống như chỉ số thông minh, chúng ta không thể gắn nó với các giá trị của con số, cũng không thể đo đếm nó.

Để giúp học sinh rèn trí tuệ cảm xúc thì bản thân giáo viên là người hiểu rõ được giá trị của trí tuệ cảm xúc, chính vì vậy bản thân tôi đã tìm tòi, nghiên cứu để xác định những nội dung cần thiết lồng ghép vào chương trình dạy học giúp học sinh lớp 5 rèn luyện và phát triển trí tuệ cảm xúc (EQ).

Ảnh minh họa: Giáo viên nghiên cứu tài liệu tại phòng thư viện

Sau khi nghiên cứu, tôi đã đưa ra các nội dung rèn trí tuệ cảm xúc phù hợp với đặc điểm tâm, sinh lý học sinh lớp tôi, áp dụng thực tế trên học sinh:

Trung thực với cảm xúc của chính mình

Thay vì lảng tránh cảm xúc thật của mình, nếu buồn hãy buồn, muốn khóc hãy khóc, nếu vui hãy vui,... đối diện và sống với cảm xúc thật mới giúp bản thân giải tỏa cảm xúc của mình.

Không phải học sinh nào cũng bộc lộ hết những cảm xúc của mình với mọi người xung quanh, mà chỉ thể hiện niềm vui ra bên ngoài và giấu đi những nỗi buồn vào bên trong. Nỗi buồn lâu ngày không được giải phóng khỏi tâm trí sẽ dần gặm nhấm những năng lượng tích cực, gây ra những hậu quả không tốt cho tâm lý và dễ dẫn đến những việc làm xấu.

Vì vậy trong quá trình dạy học tôi đã cởi mở với các em, thấu hiểu cảm xúc của các em mỗi khi các em gặp khó khăn trong cuộc sống, để các em biết

chia sẻ nỗi buồn để giải phóng những năng lượng tiêu cực để có một tâm trí vui vẻ thoải mái nhất.

Ảnh minh họa: Học sinh đọc sách tại phòng thư viện

Thay vì lãng tránh, hãy đối mặt với cảm xúc của mình

Thiền là một trong những phương pháp giúp con người có thời gian tĩnh lại, đi sâu vào tâm trí của bản thân, giúp bản thân trung thực với cảm xúc và hiểu thấu bản thân mình hơn.

VD: Sau một số giờ học, để giảm bớt căng thẳng sau khi học sinh phải tập trung lĩnh hội kiến thức, tôi cho học sinh ngồi thiền để giúp các em cân bằng lại cảm xúc và chuẩn bị tâm thế cho giờ học sau.

Ảnh minh họa: Học sinh ngồi thiền tại các khu vực nghỉ giải lao của trường

Duy trì thái độ sống tích cực

Không chỉ riêng học sinh mà với cả người trưởng thành, đặc biệt là những người làm trong môi trường giáo dục, đều cần duy trì một thái độ sống tích cực. Nếu mỗi cá nhân không tự bảo vệ thái độ của bản thân, cũng sẽ dễ dàng bị lây nhiễm một thái độ tiêu cực từ người khác.

Vì vậy giáo viên cần cảm nhận được tâm trạng, cảm xúc của người xung quanh, đặc biệt là học sinh trong lớp mình để biết cách kiểm soát bản thân mình, biết cách nhìn nhận và hành động như thế nào để có một ngày tốt lành và lạc quan. Một bữa ăn ngon, tập thể dục, đọc một trang sách, nghe một bản nhạc, hoàn thành công việc,... những điều bình thường nhưng họ đều biết ơn và hạnh phúc.

Ảnh minh họa: Đọc chuyện cho học sinh nghe trong nghỉ giữa giờ

Phản hồi thay vì phản ứng khi xảy ra xung đột.

Mỗi ngày, đều sẽ có những sự việc có thể khiến bản thân tức giận và có thể gây ra xung đột với người khác. Sự bộc phát về cảm xúc một cách không kiểm soát là điều khá phổ biến nhưng thường gây ra hậu quả tiêu cực.

Điều mà mỗi chúng ta cần làm để rèn luyện trí tuệ cảm xúc là phải biết cách giữ bình tĩnh trong những tình huống căng thẳng như thế. Những quyết định nóng vội hay những câu nói bốc đồng có thể khiến cho sự việc ngày một tệ hơn.

Trong thời điểm tranh luận hay xung đột thì mục tiêu bản thân và đối phương cần hướng đến là đưa ra giải pháp giải quyết vấn đề. Song song với việc đưa ra quan điểm của mình, mỗi chúng ta cũng cần đảm bảo mọi lý lẽ và hành động của mình đều phù hợp và hướng tới mục tiêu.

Học cách tiếp thu những lời phê bình có chọn lọc

Đôi mắt và chấp nhận những lời phê bình của người khác là một phần quan trọng giúp bản thân phát triển EQ. Thay vì cảm thấy xúc phạm, khó chịu và phòng thủ, hãy dành thời gian để hỏi và hiểu nguồn gốc của lời phê bình đó, tại sao họ lại nghĩ mình như vậy, rồi tự đánh giá xem bản thân có cần thay đổi theo lời phê bình đó không?

Tiếp thu những lời phê bình sẽ giúp bản thân hiểu mình như thế nào trong mắt người khác. Với thái độ và tinh thần xây dựng, đừng ngại khi nhận những lời phê bình. Mặc dù không phải lời bình tốt nào cũng đúng nhưng vẫn sẽ tốt hơn nếu bản thân có thói quen tiếp nhận thông tin một cách bình tĩnh và hai chiều.

Ảnh minh họa: Tổ chức bình xét danh hiệu cuối tuần hoặc cuối ngày

Tạo thói quen giữ cho mình một tư duy mở

Thế giới mỗi ngày đều thay đổi với tốc độ chóng mặt. Việc có một tư duy mở sẽ cho phép bản thân không bị đóng khung bởi những định kiến lỗi thời. Bạn có thể tìm ra những góc nhìn hay những khía cạnh mới của bản thân, của mọi người và của cả sự việc xung quanh.

Tư duy mở giúp bản thân phát hiện những góc nhìn mới của mọi người

Ví dụ sau một sự việc không vui, bạn có định kiến về một người bạn và giữ định kiến này rất lâu. Bạn phán xét và cho rằng họ không tốt. Tuy nhiên, khi quyết định kết nối và lắng nghe câu chuyện của người đó, bạn có thể sẽ hiểu và thay đổi định kiến của mình.

Đôi khi những định kiến ban đầu sẽ che lấp những điểm tốt của đối phương nên hãy nghĩ “chắc có lý do gì đó họ mới hành động như thế...” và thử cố gắng đặt mình vào vị trí của họ.

Ảnh minh họa: Học sinh làm hòa sau khi xung đột

Xác định điểm mạnh và điểm yếu của chính mình

Thấu hiểu chính mình sẽ giúp bạn biết cần làm gì để phát huy và nên làm gì để khắc phục những hạn chế. Từ đó, xác định đúng định hướng mà mình muốn theo đuổi để đạt được thành công.

Dù không phải ai có chỉ số EQ cao đều trở thành nhà lãnh đạo nhưng hầu hết họ đều có cho mình năng lực lãnh đạo xuất sắc. Họ tự đặt ra tiêu chuẩn để xây dựng, phát triển bản thân và làm gương cho người khác. Họ chủ động, tự tin, quyết đoán và có khả năng đôi mắt, giải quyết vấn đề tuyệt vời.

Ảnh minh họa: Chiếc bình tự hào

Đồng cảm với người khác

Những người có chỉ số EQ cao hầu hết đều biết cách đồng cảm. Sự đồng cảm cho thấy họ có sức mạnh tinh thần chứ không phải sự yếu đuối. Đặt mình vào vị trí của người khác nhưng vẫn có thể đưa ra những đánh giá và lời khuyên

khách quan nhất. Đồng cảm với người khác là sự kết nối một cách nhân văn, mở ra cánh cửa cho phép những người có quan điểm và hoàn cảnh khác nhau có thể thấu hiểu và tôn trọng nhau.

Ảnh minh họa: Cô và bạn đồng viên ban Nguyễn hay đi học muộn do phụ huynh chưa quan tâm.

2.2. Biện pháp 2: Phương pháp kiểm tra, đánh giá trí tuệ cảm xúc của học sinh để có biện pháp rèn trí tuệ cảm xúc phù hợp, hiệu quả.

Trí tuệ cảm xúc (EQ) là chỉ số mô tả năng lực hay khả năng tự nhận thức để xác định, đánh giá và điều tiết cảm xúc của bản thân và người xung quanh. Nhờ đó, người có chỉ số EQ cao sẽ có 3 lợi thế đặc biệt:

Thứ nhất, người có chỉ số EQ cao sẽ thấu hiểu và có nhận thức tốt về bản thân. Biết cách phát huy các điểm mạnh song song với việc tiết chế lại các khuyết điểm để bản thân trở nên tốt hơn.

Thứ hai, nhờ kiểm soát tốt bản thân, người có trí tuệ cảm xúc luôn có cách giải quyết mọi việc một cách hợp tình hợp lý. Bởi vậy, họ thường trở thành một nhà lãnh đạo, một nhà quản lý tài ba.

Thứ ba, Người có EQ cao còn có khả năng nhận biết được môi trường xung quanh là môi trường tốt hay xấu, ảnh hưởng thuận lợi hay bất lợi đến bản thân họ. Từ đó, họ sẽ có hành động phù hợp để phát triển bản thân mình.

EQ thấp thực sự sẽ mang lại nhiều rắc rối cho sự phát triển của học sinh và nó sẽ trở thành một tổn thương không thể chữa lành sau khi trưởng thành, để lại hậu quả xấu.

Qua quan sát và khảo sát bằng một số bài tập, tôi đã tìm ra các nhóm học sinh trong lớp có chỉ số trí tuệ cảm xúc thấp: *Mất bình tĩnh; Không quan tâm đến cảm xúc của người khác; hay phàn nàn và đổ lỗi cho người khác; thích được khen; Thích chọc vào nỗi đau của người khác; Không nghe theo lời khuyên và mệnh lệnh của người khác.* Vì vậy tôi đã dùng các biện pháp để rèn trí tuệ cảm xúc cho các em như sau:

Với những học sinh *mất bình tĩnh*, thường thể hiện rõ khi không được đáp ứng nhu cầu: Thua trò chơi, muốn có đồ dùng của bạn bên cạnh khi mình không có, muốn bạn bè phải làm theo yêu cầu của mình... Khi nhu cầu không được đáp ứng sẽ hay ăn vạ, khóc lóc để tạo sự chú ý với người xung quanh.

Để giúp các em biết cách giữ bình tĩnh, trong các giờ giải lao, tôi cho học sinh nghe những bản nhạc, những bài hát, những câu chuyện mà các em thích.

Hay tôi cho các em viết ra những cảm xúc, những mong muốn, những căng thẳng của mình trên giấy, điều này sẽ giúp các em có thời gian để bình tĩnh trở lại.

Ảnh minh họa: Hát múa giờ ra chơi

Với những em học sinh *không quan tâm đến cảm xúc của người khác* mà chỉ quan tâm đến cảm xúc của mình: Có gì ngon muốn dành phần về mình, có gì đẹp cũng muốn sở hữu, trò gì hay cũng làm mọi cách được chơi trước mà không quan tâm đến thái độ cũng như mong muốn của các bạn bên cạnh. Những học sinh này thường ích kỷ và ít bạn bè.

Thay bằng việc yêu cầu học sinh quan tâm đến cảm xúc của người khác, tôi thường đưa ra các câu hỏi: Khi em dành quyền chơi của bạn, em hãy nhìn xem nét mặt của bạn như thế nào khi phải chờ đợi đến lượt chơi sau?, Em nghĩ bạn An cảm thấy thế nào khi em lấy đồ chơi của bạn?.

Những học sinh hay *đổ lỗi cho người khác, thích phàn nàn*: Hay chê bai, không thấy hài lòng. Tính cách này dẫn đến việc các em không biết tự nhìn nhận chính mình, luôn thấy điểm xấu của người khác và bắt đầu nói xấu sau lưng họ.

VD: Học sinh chạy nhảy cùng bạn giờ ra chơi và không may bị ngã, họn sinh vào thưa cô, mách tội bạn, đổ lỗi cho bạn, vì bạn mà mình ngã.

Thay bằng việc trách mắng bạn cùng chơi, hay yêu cầu bạn xin lỗi thì tôi đã giúp học sinh hiểu được dù bạn làm mình ngã thì trong đó cũng có phần trách nhiệm của mình đó là đã đồng ý chơi cùng bạn trò chơi đó.

Những học sinh “Chỉ thích khen”

Rất dễ phát hiện những em học sinh có biểu hiện chỉ số EQ thấp, ở giai đoạn này các em học sinh thường rất thích được khen, nên khi bị phàn nàn hay chê trách các em hay biểu hiện bằng cách: tức tối, la hét, ngỗ nghịch.

Vậy thay bằng việc chê trách hay so sánh thì hãy nhìn vào những hành động tích cực để khen nhiều hơn, khen những hành động, việc làm mà các em đã nỗ lực và có được, chỉ động viên chứ không khen những việc làm mà các em không cần quá nỗ lực vẫn có được. Bên cạnh đó để lời khen hiệu quả thì khi khen tôi gắn lời khen với những nỗ lực mà các em đã làm để đạt được, không khen chung chung.

VD: Khi học sinh đạt điểm cao nhất lớp bài kiểm tra môn Toán, thay bằng nói: “Em rất giỏi” hay “ Em rất thông minh”, mà thay vào đó tôi đã nói: “Công học hành chăm chỉ của em cuối cùng cũng được đền đáp em nhỉ”.

Ảnh minh họa: Khen và thưởng nóng cho học sinh đạt kết quả cao

Những học sinh “Thích chọc vào nỗi đau của người khác”

Đặt cho người khác biệt danh theo nhược điểm của họ, cố tình chọc tức người khác để thỏa mãn tính hiếu thắng, một biểu hiện rất rõ ràng với học sinh lớp năm, đó cũng là nguyên nhân dẫn đến các em hay xô sát, cãi cọ, thậm chí là

tác động vật lý đến nhau, đây là sự thiếu hiểu biết trong giao tiếp, biểu hiện của học sinh có chỉ số EQ thấp.

Nếu không được khắc phục sớm, sang bậc học phổ thông, đến tuổi dậy thì, khi thay đổi tâm sinh lý các em rất dễ mất kiểm soát hành động của bản thân và để lại những hậu quả khôn lường: gây gổ đánh nhau, làm tổn thương tâm lý người khác.

Học sinh “Không chấp hành mệnh lệnh, không nghe theo lời khuyên của người khác”.

Những học sinh có tính cách mạnh mẽ, sống hướng ngoại nhưng bảo thủ, cá tính, thường thiếu tự chủ và dễ gặp vấn đề trong việc tuân thủ trật tự xã hội và giao tiếp giữa các cá nhân, đó là biểu hiện của trí tuệ cảm xúc thấp,

2.3. Biện pháp 3: Rèn trí tuệ cảm xúc cho học sinh thông qua các bài học môn đạo đức và giáo dục kỹ năng sống.

Dạy học sinh “Tập giữ bình tĩnh” thông qua các bài học trong chủ đề “Giao tiếp, hợp tác”

Khi giận dữ hoặc cảm thấy mọi việc đang ở ngoài tầm kiểm soát, một trong những cách phản ứng lành mạnh nhất là dừng lại, hít thở sâu và cảm nhận những gì đang xảy ra. Điều này được gọi là "khoảnh khắc meta". Tuy nhiên, học sinh không thể tự làm được việc này mà cần sự hỗ trợ từ phía giáo viên.

Tôi áp dụng "khoảnh khắc meta" để giúp học sinh biết cách giữ bình tĩnh, làm cho bộ não có thể tạm ngừng tiếp nhận suy nghĩ, cảm xúc "độc hại", thay vào đó tạo ra cảm xúc lành mạnh hơn.

Học sinh lứa tuổi này hay tò mò, hiếu động nên khi đến những nơi công cộng thường các em hay hành động theo bản năng: Tự do nghịch đồ của người khác, nói to, đùa nghịch...

Trong chủ đề “Giao tiếp, hợp tác” có bài dạy về “Ứng xử nơi công cộng”, để giúp học sinh biết cách giữ bình tĩnh trước đám đông, tôi đã tổ chức cho học sinh trải nghiệm thực tế tại một siêu thị mini, ở đây học sinh học chào hỏi lễ phép khi gặp người lạ, cách trao đổi thông tin khi có nhu cầu, không gây ảnh hưởng đến người xung quanh, không tùy tiện sử dụng đồ dùng khi không thuộc quyền sở hữu của mình.

Ảnh minh họa: Học sinh trải nghiệm tại siêu thị

Dạy cách “Tôn trọng cảm xúc” để “Đối phó với cảm xúc”

Việc xử lý cảm xúc một cách thông minh, tích cực không có nghĩa là gạt bỏ hoặc phủ nhận những cảm xúc tiêu cực. Do đó, ngoài việc dạy học sinh về những điều tích cực, tôi còn chỉ ra việc có cảm xúc tiêu cực hết sức bình thường và học cách loại bỏ chúng. Tôi giúp giúp học sinh hiểu bất cứ khi nào khó khăn có thể tìm đến sự giúp đỡ của người lớn.

Khi học sinh có biểu hiện tiêu cực, thường chúng ta bỏ qua những cảm xúc tiêu cực của học sinh; không hài lòng với những cảm xúc tiêu cực, thậm chí buộc tội hoặc trừng phạt cảm xúc đó và cuối cùng là chấp nhận những cảm xúc tiêu cực, nhưng không hướng dẫn học sinh cách đối phó với cảm xúc đó.

Vì vậy, khi học sinh trong lớp có những cảm xúc tiêu cực, tôi đã chấp nhận cảm xúc đó và hướng dẫn học sinh cách xử lý.

Mỗi học sinh là 1 cá thể độc lập, không có mẫu hình tượng chung để so sánh, cần tôn trọng và phát huy những năng lực tiềm ẩn bên trong mỗi học sinh. Đó cũng là lý do trong các buổi họp phụ huynh, tôi không thông báo kết quả học tập hay nhận xét về học sinh, thay vào đó những nội dung cần trao đổi với phụ huynh về học sinh của lớp mình, tôi lựa chọn việc gặp riêng và trực tiếp phụ huynh hoặc trao đổi qua điện thoại để không làm tổn thương tâm lý của học sinh và phụ huynh.

Thông qua bài dạy “Có trách nhiệm về việc làm của mình” trong môn đạo đức, tôi đã cho học sinh tạo tình huống: Minh đã dùng bút màu vẽ lên áo An do An không cho mượn cục tẩy.

Trước tiên tôi cho học sinh đưa ra các cách giải quyết tình huống này: Có những học sinh sẽ xử lý bằng cách dùng bút vạch lại vào áo bạn, có học sinh dùng cách đánh lại bạn, có những học sinh khóc và thưa cô.

Sau khi học sinh đưa ra các cách giải quyết, tôi đã giúp học sinh xử lý bằng cách: Trước tiên cả 2 bạn cùng bình tĩnh, ngừng khóc và trình bày lại nguyên nhân Minh vẽ lên áo An để cô giáo giúp hai bạn hiểu rõ nguyên nhân, Minh sai phải biết xin lỗi bạn, An cần biết giúp đỡ, chia sẻ với bạn khi bạn cần. Cuối cùng hai bạn cùng bắt tay nhau, cùng cười thật tươi để lấy lại cảm xúc tích cực, vui vẻ.

Tạo cơ hội “*Giao tiếp với nhau*”

“Cách tốt nhất để một đứa học sinh học cách hòa đồng với mọi người là có được nhiều cơ hội học tập. Cần chủ động tạo cơ hội cho trẻ chơi với những đứa trẻ khác”.

Học sinh khi tham gia các hoạt động có thể ồn ào, nhưng chúng cũng có thể học khả năng giải quyết xung đột, đoàn kết và hợp tác, giao tiếp và phối hợp trong "thực chiến". Vì vậy khi tổ chức cho học sinh tham gia hoạt động nhóm, hoạt động trải nghiệm, hoạt động tập thể, tôi luôn chú ý quan sát biểu hiện của học sinh và hướng dẫn học sinh sau đó, chẳng hạn như: Dạy học sinh phép lịch sự, dạy học sinh chia sẻ, dạy xếp hàng, không nói to, biết chờ đợi...

Thông qua bài học “Hợp tác với những người xung quanh” trong môn đạo đức, tôi đã đưa ra bài tập: “Chung tay bảo vệ môi trường”. Bài tập này yêu cầu

học sinh tạo ra các sản phẩm mang ý nghĩa bảo vệ môi trường: Cùng vệ sinh lớp học; Cùng trồng cây xanh bảo vệ môi trường; hay tận dụng nguyên vật liệu cũ tạo tranh tuyên truyền cổ động bảo vệ môi trường. Với bài tập này tôi đã chia lớp thành 3 nhóm để hoàn thiện bài tập.

Như vậy để hoàn thiện được bài tập, học sinh phải biết cách hợp tác nhóm, trao đổi thảo luận, giải quyết các mâu thuẫn xảy ra khi hợp tác nhóm.

Ảnh minh họa: Học sinh tham gia hoạt động nhóm trong giờ học có ứng dụng phương pháp Steam

2.4. Giải pháp 4. Phối hợp với phụ huynh rèn chỉ số cảm xúc cho học sinh tại nhà.

Phụ huynh nào cũng mong muốn điều tốt đẹp nhất đối với con cái mình vì con cái của họ cũng chính là tương lai của họ. Chính vì vậy việc xây dựng mối quan hệ giữa giáo viên và phụ huynh học sinh để thúc đẩy sự phát triển của con em mình là điều vô cùng quan trọng và thiết thực.

Hiện nay, sự tăng trưởng của xã hội đã làm cho phụ huynh luôn phải tấp nập theo guồng quay của thị trường nên việc phối hợp cùng nhà trường trong công tác giáo dục học sinh đang là một trở ngại, đặc biệt là việc giúp học sinh phát triển luyện các kỹ năng, phát triển năng lực tiềm ẩn bên trong mỗi con người.

Tình trạng “Cậu ấm, cô chiêu”, so sánh con mình với “Con nhà người ta” đang là vấn đề mà các nhà trường đang gặp phải trong cách giáo dục của phụ huynh hiện nay. Quan điểm con còn nhỏ, chưa biết gì, ngó lơ những hành động sai, cho rằng con còn nhỏ chưa ý thức được hành vi của mình, quá tin tưởng con mình nên chỉ nhìn từ một phía khi con mình mắc lỗi, phó mặc cho nhà trường việc giáo dục nhân cách, rèn luyện phát triển các kỹ năng, chỉ quan tâm đến việc dạy kiến thức và điểm số. Mang kết quả học tập của con mình so sánh với các bạn cùng trang lứa. Tất cả những điều đó, vô hình chung đang làm cho những đứa trẻ đang dần tổn thương về tâm lý mà cha mẹ không hề hay biết.

Chính vì vậy, để giúp học sinh rèn luyện trí tuệ cảm xúc, hoàn thiện và phát triển nhân cách, công tác phối hợp giữa ra đình và nhà trường là rất quan trọng. Để việc rèn luyện trí tuệ cảm xúc cho học sinh đạt hiệu quả, ngay từ buổi họp phụ huynh đầu năm, tôi đã đưa ra các nội dung để phối hợp cùng phụ huynh rèn trí tuệ cảm xúc tại nhà, cụ thể:

“Tạo thói quen gia đình”

Gia đình là cái nôi của mỗi đứa trẻ. Cha mẹ không thể đặt ra hàng loạt yêu cầu nhưng lại không làm gương cho con, điều này không ngoại lệ với các yếu tố cảm xúc. Để cải thiện chỉ số cảm xúc của con, không chỉ có bố mẹ mà các thành viên trong gia đình nên đồng hành cùng nhau để rèn luyện chỉ số cảm xúc này.

Trước khi bắt đầu trở thành gia đình chú trọng về trí tuệ cảm xúc, phụ huynh cần giúp mọi người trong gia đình hiểu vì sao cần cải thiện chỉ số này. Phụ huynh đầu tư việc khuyến khích các thành viên chia sẻ cảm nhận, giải quyết xung đột trên tinh thần xây dựng, hòa giải, tổ chức nhiều hoạt động tập thể để gắn kết tình cảm...

Ảnh minh họa: Gia đình đi du lịch hoặc đi ăn tối ở nhà hàng

“Làm gương”

Cùng với việc xây dựng thói quen gia đình, phụ huynh cần làm gương để con cái noi theo. Dù phụ huynh có thể giải thích trí tuệ cảm xúc là gì và tại sao nó quan trọng, thì các con cũng không thể hiểu được bằng việc phụ huynh tự mình mô tả. Nếu hàng ngày được tận mắt chứng kiến sự đồng cảm, quan tâm hay lòng trắc ẩn từ phía phụ huynh, các con sẽ có nhiều cơ hội bắt chước và tạo thành thói quen duy trì các cảm xúc đó.

Khi các con bắt đầu cải thiện trí tuệ cảm xúc, phụ huynh hãy khen thưởng và khích lệ. Điều này tạo tác động tích cực mạnh hơn nhiều việc phê bình và khiển trách hành vi tiêu cực của các con.

Ảnh minh họa: Phụ huynh cho con đi chơi sau ngày kết thúc năm học

“Trò chuyện với con mỗi ngày”

Chỉ số trí tuệ cảm xúc bị ảnh hưởng khá nhiều bởi cảm xúc của con và môi trường xung quanh. Việc phụ huynh trò chuyện cùng con mỗi ngày sẽ giúp các con cảm thấy mình được lắng nghe và thấu hiểu từ đó cũng sẽ hành động tương tự với mọi người xung quanh.

Đừng vì bận rộn công việc mà bỏ mặc con một mình. Cha mẹ hãy dành tặng con những lời khen khi con làm việc tốt, khi con có thái độ tốt hay khi con có điểm tốt,... Những lời khen sẽ khiến con cảm thấy việc chúng làm là đúng đắn và tiếp tục phát huy trong tương lai.

Thay vì sử dụng điện thoại để thỏa mãn cảm xúc của mình trên không gian mạng, phụ huynh hãy cùng con trò chuyện, cùng con chia sẻ những chuyện vui, những khúc mắc ở trường với bạn bè mà con chưa được giải tỏa, để được đáp ứng những nhu cầu mà không phải đưa trẻ nào cũng dám nói ra.

Ảnh minh họa: Phụ huynh đọc chuyện, nói chuyện cùng con trước khi đi ngủ.

“Trau dồi cho con thái độ sống tích cực và lạc quan”

Những đứa trẻ nóng nảy, cục xúc, bướng bỉnh thường sống trong một gia đình không gương mẫu về đạo đức, có một tuổi thơ chìm trong bạo lực, không

có khả năng điều khiển cảm xúc của bản thân, luôn chán nản và thiếu nhiệt tình với bất kì điều gì.

Giáo dục gia đình tác động đến đứa trẻ ngay từ khi trong bụng mẹ, khi nằm nôi, khi trưởng thành và đến hết cuộc đời.

Bên cạnh việc trò chuyện cùng con, việc dạy con lòng biết ơn với mọi điều dù cho nhỏ nhất, sự đồng cảm và bao dung trong cuộc sống để con có thái độ sống tích cực và lạc quan là điều mà phụ huynh cần làm. Giúp con tập trung vào những hành động đẹp diễn ra xung quanh cuộc sống, trao đi những giá trị yêu thương cho dù là nhỏ bé. Tất cả sẽ hình thành cho con những cảm xúc tốt đẹp và giúp con hiểu như thế nào là hạnh phúc.

Ảnh minh họa: Phụ huynh cùng con tặng quà cho người khuyết tật

Dạy con cách “Tìm kiếm sự hỗ trợ từ người khác”

Không chỉ với các con mà đôi khi cha mẹ, người trưởng thành cũng cần sự giúp đỡ từ người khác trong những lúc cuộc sống gặp khó khăn. Tại sao có những học sinh khi bị điểm thấp, khi mắc lỗi ở trường, khi bị các bạn trêu đùa thường hay khóc và thể hiện thái độ sợ hãi. Đó là vì cha mẹ chưa tìm hiểu nguyên nhân khi con mắc lỗi, chưa giúp con hiểu rằng khi con cảm thấy buồn, khó chịu hay mệt mỏi, con luôn có thể tìm tới sự giúp đỡ của mọi người xung quanh như cha mẹ, ông bà, bạn bè.

Để giúp con làm được điều đó, đừng chỉ nói, hãy cho các con thấy cha mẹ cũng cần được giúp đỡ và hãy giúp đỡ cha mẹ: “Hôm nay mẹ cảm thấy hơi buồn và có chút mệt, con có thể ôm mẹ một cái để vỗ về và cổ vũ mẹ được không?”

Con chính là bản sao hoàn hảo của cha mẹ, để dạy cho con hiểu, cách đơn giản nhất là cha mẹ hãy thực hành trước. Một cách tăng EQ vừa đơn giản lại hiệu quả.

Ảnh minh họa: Phụ huynh quan tâm con trước khi đi học

“Lắng nghe con nói và dạy con khả năng lắng nghe”

Lắng nghe là một kỹ năng quan trọng có thể làm đòn bẩy lớn cho sự phát triển của con trong tương lai. Lắng nghe ở đây không chỉ lắng nghe mọi người xung quanh mà còn là lắng nghe chính bản thân mình.

Có nhiều phụ huynh thấy con mình hiếu động, nói nhiều, hay đặt câu hỏi cho mình là một sự phiền toái và vô nghĩa. Nên mỗi khi trẻ đặt câu hỏi, phụ huynh lại lơ đi và không trả lời để thỏa mãn sự tò mò trong việc thu thập kiến thức của con mình. Dần dần trẻ sẽ ít đặt câu hỏi với bố mẹ, ít trò chuyện với bố mẹ, tạo ra khoảng cách giữa cha mẹ với con cái, dẫn đến một số những hành động sai của con mà bố mẹ không biết vì con không nhận được sự chia sẻ của bố mẹ, không được chỉ ra việc làm sai và uốn nắn con làm đúng.

Để rèn luyện được khả năng này, chính cha mẹ, những người gần gũi và thân cận các con nhất sẽ phải là người biết lắng nghe. Có thể cuộc sống sẽ bận rộn và khó khăn nhưng đừng quên dành thời gian tâm sự cùng con hàng ngày.

3. Kết quả thực nghiệm:

Sau khi thực hiện đề tài này trong năm học 2023 - 2024, tôi nhận thấy việc rèn trí tuệ cảm xúc là rất quan trọng trong việc trang bị kiến thức và hình thành nhân cách cho học sinh, đây là tiền đề, là hành trang vững chắc để các em bước tiếp những bậc học sau này. Tạo cho học sinh những kỹ năng tốt nhất để bước vào tương lai.

* Kết quả khảo sát có so sánh đối chứng

Khảo sát đầu năm

STT	Nội dung khảo sát	Tốt	%	Khá	%	TB	%
1	Kỹ năng ứng xử nơi công cộng	5	14,7	10	29,5	19	55,8
2	Kỹ năng đối phó với cảm xúc	3	8,8	9	26,5	22	64,7
3	Kỹ năng hoạt động nhóm	6	17,7	8	23,5	20	58,8
4	Kỹ năng chia sẻ - Hợp tác	7	20,6	8	23,5	19	55,9
5	Kỹ năng giải quyết vấn đề	7	20,6	9	26,5	18	52,9

Khảo sát cuối năm.

STT	Nội dung khảo sát	Tốt	%	Khá	%	TB	%
1	Kỹ năng ứng xử nơi công cộng	20	58,9	10	29,5	4	11,6
2	Kỹ năng đối phó với cảm xúc	22	64,7	9	26,5	3	8,8
3	Kỹ năng hoạt động nhóm	25	73,5	6	17,7	0	0
4	Kỹ năng chia sẻ - Hợp tác	27	79,4	6	17,7	1	2,9
5	Kỹ năng giải quyết vấn đề	24	70,6	9	26,5	1	2,9

4. Hiệu quả của sáng kiến:

4.1. Hiệu quả về khoa học:

Qua nghiên cứu đề tài, tôi đã tìm ra các giải pháp giúp học sinh rèn trí tuệ cảm xúc, liên kết các định nghĩa, khái niệm từ những buổi học lý thuyết với các hiện tượng thực tế. Từ đó, học sinh biết cách vận dụng kiến thức vào đời sống. Qua đó giúp cho giáo viên có những cách làm mới, sáng tạo và hiệu quả.

4.2. Hiệu quả về kinh tế:

Giúp bản thân tôi và đồng nghiệp có được các biện pháp nâng cao chất lượng giáo dục, giảm kinh phí học tập và tìm các giải pháp mới từ các chuyên gia.

4.3. Hiệu quả về xã hội:

Với những hiệu quả mang lại sau khi áp dụng đề tài, tôi chia sẻ với đồng nghiệp để những biện pháp mới trong đề tài được lan tỏa tới các trường có cùng điều kiện CSVC và khả năng nhận thức của học sinh.

5. Tính khả thi

Đề tài áp dụng cho học sinh mọi lứa tuổi, các trường có cùng điều kiện, đặc điểm và hướng phát triển, phù hợp với xu hướng phát triển của xã hội, mang lại hiệu quả cao sau khi áp dụng đề tài.

6. Thời gian thực hiện đề tài, sáng kiến: 08 tháng/năm học.

7. Kinh phí thực hiện đề tài, sáng kiến: Không đồng.

III. KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ.

1. Kết luận.

Qua quá trình áp dụng các biện pháp giúp học sinh rèn trí tuệ cảm xúc, với những thành quả đã đạt được tôi rút ra được các kinh nghiệm sau:

Với việc rèn trí tuệ cảm xúc đã giúp học sinh có kỹ năng ứng xử nơi cộng, điều khiển tốt cảm xúc của mình trước đám đông, trước mọi nghịch cảnh trong cuộc sống.

Giúp học sinh yêu đời lạc quan, có suy nghĩ và hành động tích cực trong cuộc sống, biết lắng nghe, thấu hiểu cảm xúc của bản thân và những người xung quanh.

Đặc biệt hơn cả việc rèn trí tuệ cảm xúc giúp giảm bớt những suy nghĩ tiêu cực, biết yêu thương bản thân và thầy cô bạn bè. Đây là một trong những thành quả góp phần trong việc xây dựng văn hóa trường học, chính điều đó đã tạo nên trường học không có bạo lực, đúng nghĩa là một “Trường học hạnh phúc”

2. Khuyến nghị

Hàng năm, cấp trên triển khai thường xuyên các chuyên đề sáng kiến kinh nghiệm có hiệu quả của trường, của huyện để giáo viên học hỏi kinh nghiệm.

Nhà trường nên đưa đề tài này áp dụng các khối lớp để giúp học sinh rèn luyện trí tuệ cảm xúc, phát triển nhân cách toàn diện.

Tạo điều kiện để giáo viên được tham gia các lớp tập huấn giúp giáo viên có được kiến thức, kỹ năng dạy học phù hợp với đặc điểm riêng của từng học sinh.

Trên đây là sáng kiến kinh nghiệm mà tôi đã nghiên cứu, áp dụng trong năm học 2023 - 2024. Tôi xin cam đoan đây là sáng kiến kinh nghiệm của mình viết không sao chép của người khác.

Tôi xin chân thành cảm ơn!

XÁC NHẬN CỦA CƠ QUAN

Ngày 25 tháng 4 năm 2024

NGƯỜI VIẾT

Lê Thị Mai Phương

PHẦN THỨ TƯ: TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ sách 8 tuần phát triển trí thông minh cảm xúc.
(Nhà xuất bản lao động)
2. Những cảm xúc quan trọng của bé của tác giả Janet Rose
(Janet Rose)
3. Nhật ký trưởng thành của trẻ ngoan
(Nhà xuất bản Dân Trí)
4. Khơi dậy cảm xúc học mà chơi, chơi mà học
(Nhà xuất bản Mỹ Thuật)

NHỮNG HÌNH ẢNH MINH HỌA CÁC GIẢI PHÁP

Hình ảnh minh họa giải pháp 1: Nghiên cứu các phương pháp “Rèn luyện trí tuệ cảm xúc” cho học sinh.



Ảnh minh họa: Giáo viên nghiên cứu tài liệu tại phòng thư viện



Ảnh minh họa: Học sinh đọc sách tại phòng thư viện



Ảnh minh họa: Học sinh ngồi thiền tại các khu vực nghỉ giải lao của trường



Ảnh minh họa: Đọc truyện cho học sinh nghe trong nghỉ giữa giờ







Ảnh minh họa: Học sinh làm hòa sau khi xung đột





Ảnh minh họa: Chiếc bình tự hào



Ảnh minh họa: Cô và bạn động viên bạn Nguyễn

hay đi học muộn do phụ huynh chưa quan tâm

Hình ảnh minh họa giải pháp 2: Phương pháp kiểm tra, đánh giá trí tuệ cảm xúc của học sinh để có biện pháp rèn trí tuệ cảm xúc phù hợp, hiệu quả.



Ảnh minh họa: Hát múa giờ ra chơi

**Ảnh minh họa: Khen và thưởng nóng cho học sinh đạt kết quả cao
đạt giải Ba cấp Thành phố và giải ba cấp huyện**



Hình ảnh minh họa giải pháp 3: Rèn trí tuệ cảm xúc cho học sinh thông qua các bài học môn đạo đức và giáo dục kỹ năng sống.



Ảnh minh họa: Học sinh trải nghiệm tại siêu thị



Ảnh minh họa: Học sinh tham gia hoạt động nhóm trong giờ học có

ứng dụng phương pháp Steam

Hình ảnh minh họa giải pháp 4. Phối hợp với phụ huynh rèn chỉ số cảm xúc cho học sinh tại nhà.



Ảnh minh họa: Gia đình đi du lịch



Ảnh minh họa: Phụ huynh cho con đi chơi sau ngày kết thúc năm học



Ảnh minh họa: Phụ huynh đọc chuyện, nói chuyện cùng con trước khi đi ngủ.



Ảnh minh họa: Phụ huynh cùng con tặng quà cho người khuyết tật



Ảnh minh họa: Phụ huynh quan tâm con trước khi đi học

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

ĐƠN YÊU CẦU CÔNG NHẬN SÁNG KIẾN

Kính gửi:

- Hội đồng xét đánh giá công nhận SKKN Trường Tiểu học Trung tâm NC Bò và đồng cỏ Ba Vì.
- Hội đồng xét đánh giá công nhận SKKN ngành GD&ĐT huyện Ba Vì.

Họ và tên	Ngày tháng năm sinh	Nơi công tác	Chức danh	Trình độ chuyên môn	Tên sáng kiến
Lê Thị Mai Phương	22/01/1974	Tiểu học Trung tâm NC Bò	Giáo viên	ĐH sư phạm	<i>Một số biện pháp phát triển trí tuệ cảm xúc cho học sinh lớp 5 trong trường tiểu học</i>

1. Lĩnh vực áp dụng sáng kiến:

Giáo viên chủ nhiệm thực hiện các biện pháp rèn trí tuệ cảm xúc (EQ) cho học sinh lớp 5

2. Ngày sáng kiến được áp dụng lần đầu hoặc áp dụng thử

Sáng kiến được áp dụng thử lần đầu ngày 5 tháng 9 năm 2023

3. Mô tả bản chất của sáng kiến:

3.1.Mục tiêu của sáng kiến.

Trí tuệ cảm xúc của con người sẽ bao gồm các khía cạnh: khả năng nhận biết cảm xúc, khả năng quản lý cảm xúc của chính mình, khả năng chịu đựng thất bại, khả năng hiểu được cảm xúc của người khác và khả năng quản lý các mối quan hệ giữa các cá nhân.

Học sinh được phát triển trong một môi trường giáo dục tốt sẽ luôn được khuyến khích, tìm ra và phát huy hết điểm mạnh của bản thân, rèn luyện cùng nhau thi đua học tập, phát triển thành một công dân xuất sắc trong tương lai.

Dạy học không chỉ giúp học sinh lĩnh hội kiến thức, song song với đó việc rèn trí tuệ cảm xúc cho học sinh là cần thiết, giúp học sinh phát triển toàn diện năng lực con người. Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, tôi quyết định lựa chọn và nghiên cứu đề tài “*Một số biện pháp rèn trí tuệ cảm xúc cho học sinh lớp 5 tại trường tiểu học*” để góp một phần nhỏ vào việc thực hiện nâng cao hiệu quả hoạt động giáo dục kỹ năng sống cho học sinh trong nhà trường .

3.2. Các biện pháp thực hiện sáng kiến.

Để áp dụng một số biện pháp rèn trí tuệ cảm xúc cho học sinh lớp 5 ở trường Tiểu học trung tâm Nghiên cứu bò và đồng cỏ Ba Vì có hiệu quả, tôi đi sâu vào nội dung 4 biện pháp chính sau đây:

3.2.1. Biện pháp 1: Nghiên cứu các phương pháp “Rèn luyện trí tuệ cảm xúc” cho học sinh.

3.2.2. Biện pháp 2: Phương pháp kiểm tra, đánh giá trí tuệ cảm xúc của học sinh để có biện pháp rèn trí tuệ cảm xúc phù hợp, hiệu quả.

3.2.3. Biện pháp 3: Rèn trí tuệ cảm xúc cho học sinh thông qua các bài học môn đạo đức và giáo dục kỹ năng sống.

3.2.4. Giải pháp 4. Phối hợp với phụ huynh rèn chỉ số cảm xúc cho học sinh tại nhà.

*** Đánh giá lợi ích thu được**

Sau một thời gian áp dụng đề tài, tôi tiến hành khảo sát học sinh lớp 5 mà tôi chủ nhiệm trong năm học 2023 - 2024 và lớp 5D năm học 2023 - 2024, trường Tiểu học trung tâm Nghiên cứu bò và đồng cỏ Ba Vì đã thu được những kết quả rất khả quan.

Với việc rèn trí tuệ cảm xúc đã giúp học sinh có kỹ năng ứng xử nơi cộng, điều khiển tốt cảm xúc của mình trước đám đông, trước mọi nghịch cảnh trong cuộc sống.

Giúp học sinh yêu đời lạc quan, có suy nghĩ và hành động tích cực trong cuộc sống, biết lắng nghe, thấu hiểu cảm xúc của bản thân và những người xung quanh.

Đặc biệt hơn cả việc rèn trí tuệ cảm xúc giúp giảm bớt những suy nghĩ tiêu cực, biết yêu thương bản thân và thầy cô bạn bè. Đây là một trong những thành quả góp phần trong việc xây dựng văn hóa trường học, chính điều đó đã tạo nên trường học không có bạo lực, đúng nghĩa là một “Trường học hạnh phúc”

Tôi xin cam đoan mọi thông tin nêu trong đơn là trung thực, đúng sự thật và hoàn toàn chịu trách nhiệm trước pháp luật.

Vân Hòa, ngày 25 tháng 4 năm 2024

Người nộp đơn

Lê Thị Mai Phương

TRƯỜNG TIỂU HỌC TTNC CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
BÒ VÀ ĐỒNG CỎ BA VÌ
HỘI ĐỒNG SÁNG KIẾN
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

PHIẾU NHẬN XÉT ĐÁNH GIÁ

- Họ tên tác giả: Lê Thị Mai Phương
- Tên đề tài: *Một số biện pháp phát triển trí tuệ cảm xúc cho học sinh lớp 5 trong trường tiểu học*
- Lĩnh vực: Môn Đạo Đức và giáo dục kỹ năng sống

STT	Tiêu chuẩn	Điểm tối đa	Điểm đạt
1	Sáng kiến có tính mới		
1.1	Hoàn toàn mới, được áp dụng đầu tiên	30	
1.2	Có cải tiến so với giải pháp trước đây với mức độ khá	20	
1.3	Có cải tiến so với giải pháp trước đây với mức độ trung bình	10	
1.4	Không có tính mới hoặc sao chép từ các giải pháp đã có trước đây	0	
	<u>Nhận xét:</u>		
2	Sáng kiến có tính áp dụng		
2.1	Có khả năng áp dụng trong phạm vi toàn ngành hoặc rộng hơn	30	
2.2	Có khả năng áp dụng trong đơn vị và có thể nhân ra một số đơn vị có cùng điều kiện	20	
2.3	Có khả năng áp dụng trong đơn vị	10	
2.4	Không có khả năng áp dụng trong đơn vị	0	
	<u>Nhận xét:</u>		
3	Sáng kiến có tính hiệu quả		
3.1	Có hiệu quả, đem lại lợi ích kinh tế - xã hội, có tính lan tỏa	30	
3.2	Có hiệu quả, đem lại lợi ích kinh tế - xã hội	20	
3.3	Có hiệu quả, lợi ích phù hợp với mức độ phù hợp tại đơn vị	10	
3.4	Không có hiệu quả cụ thể	0	
	<u>Nhận xét:</u>		
4	Điểm trình bày		
4.1	Trình bày khoa học, hợp lý	10	

4.2	Trình bày chưa khoa học, chưa hợp lý	5	
	<u>Nhận xét:</u>		
Tổng cộng:		Đánh giá:	☐ Đạt (>70 điểm) ☐ Không đạt

CHỦ TỊCH HỘI ĐỒNG SÁNG KIẾN CƠ SỞ