**KỸ NĂNG QUẢN LÝ CẢM XÚC**

1. **Khái niệm:**
	1. **Kỹ năng:**
* Là khả năng của con người trong việc vận dụng kiến thức để thực hiện một nhiệm vụ nghề nghiệp mang tính kỹ thuật, giải quyết vấn đề tổ chức, quản lý và giao tiếp...
* Trong cuộc sống, con người cần có rất nhiều kỹ năng để sống, hòa nhập với cộng đồng, đóng góp cho nền kinh tế hiện đại. Ví dụ như, một cử nhân Kinh tế làm việc về quản lý thủy sản muốn thực hành nghề nghiệp tốt không chỉ cần có khả năng tổ chức quản lý mà phải có cả kỹ năng tư duy, kỹ năng giải quyết vấn đề và cả kỹ năng giao tiếp… Trong giáo dục, người ta coi kỹ năng là một phần của thực hành và hoạt động quản lý. Kỹ năng cùng với thái độ sẽ tạo ra khả năng thực hành.
* Kỹ năng có thể chia thành hai nhóm: kỹ năng cứng, kỹ năng mềm. Kỹ ănng cứng thường được hiểu là những kiến thức và thực hành có tính chất kỹ thuật, chuyên môn nghề nghiệp. Kỹ năng mềm liên quan đến tính cách con người, không mang tính chuyên môn, được xem như khả năng hòa nhập, tương tác với xã hội, cộng đồng, tập thể.
	1. **Quản lý:**

"Quản lý là một [hoạt động](https://gdnn.edu.vn/tag/hoat-dong%22%20%5Co%20%22ho%E1%BA%A1t%20%C4%91%E1%BB%99ng) mà mọi [tổ chức](https://gdnn.edu.vn/tag/to-chuc%22%20%5Co%20%22t%E1%BB%95%20ch%E1%BB%A9c) (gia đình, doanh nghiệp, chính phủ) đều có, nó gồm 5 [yếu tố](https://gdnn.edu.vn/tag/yeu-to%22%20%5Co%20%22y%E1%BA%BFu%20t%E1%BB%91) tạo thành là: [kế hoạch](https://gdnn.edu.vn/tag/ke-hoach%22%20%5Co%20%22k%E1%BA%BF%20ho%E1%BA%A1ch), [tổ chức](https://gdnn.edu.vn/tag/to-chuc%22%20%5Co%20%22t%E1%BB%95%20ch%E1%BB%A9c), chỉ đạo, điều chỉnh và kiểm soát. Quản lý chính là [thực hiện](https://gdnn.edu.vn/tag/th%E1%BB%B1c-hi%E1%BB%87n%22%20%5Co%20%22th%E1%BB%B1c%20hi%E1%BB%87n) [kế hoạch](https://gdnn.edu.vn/tag/ke-hoach%22%20%5Co%20%22k%E1%BA%BF%20ho%E1%BA%A1ch), [tổ chức](https://gdnn.edu.vn/tag/to-chuc), chỉ đạo, điều chỉnh và kiểm soát” [Nhà GDH Fayel].

Quá trình quản lý có thể biểu hiện ở sơ đồ sau:

****

* 1. **Cảm xúc:**

**Cảm xúc** hay **xúc cảm** là một hình thức trải nghiệm cơ bản của [con người](https://vi.wikipedia.org/wiki/Lo%C3%A0i_ng%C6%B0%E1%BB%9Di) về thái độ của chính mình đối với sự vật, hiện tượng của [hiện thực khách quan](https://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=Hi%E1%BB%87n_th%E1%BB%B1c_kh%C3%A1ch_quan&action=edit&redlink=1" \o "Hiện thực khách quan (trang chưa được viết)), với người khác và với bản thân. Sự hình thành cảm xúc là một điều kiện tất yếu của sự phát triển con người như là một nhân cách. Cảm xúc có nhiều loại: cảm xúc [đạo đức](https://vi.wikipedia.org/wiki/%C4%90%E1%BA%A1o_%C4%91%E1%BB%A9c%22%20%5Co%20%22%C4%90%E1%BA%A1o%20%C4%91%E1%BB%A9c), cảm xúc [thẩm mỹ](https://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=Th%E1%BA%A9m_m%E1%BB%B9&action=edit&redlink=1" \o "Thẩm mỹ (trang chưa được viết)), cảm xúc [trí tuệ](https://vi.wikipedia.org/wiki/Tr%C3%AD_tu%E1%BB%87%22%20%5Co%20%22Tr%C3%AD%20tu%E1%BB%87)...

Một đặc trưng của cảm xúc là có tính đối cực: yêu và ghét, ưa thích và không ưa thích, xúc động và dửng dưng... => Cảm xúc tích cực hay tiêu cực.

Cảm xúc như là sự rung động về một mặt nhất định của con người đối với các hiện tượng nào đó của hiện thực.Cảm xúc có đặc điểm là mang tính chất chủ quan.

1. **Kỹ năng quản lý cảm xúc:** (KNQLCX)

Theo khái niệm trên thì KNQLCX là khả năng con người lập kế hoach, tổ chức, chỉ đạo, điều chỉnh và kiểm soát chính cảm xúc của bản thân mình

 Xác định

Cô giáo

Cảm xúc

 Tác động Phản hồi

 Thực hiện

Cô giáo

* 1. **Xác định mục tiêu cảm xúc:**

Điều trước tiên không thể thiếu ở giáo viên mầm non là [tình yêu](http://ketnoikienthuc.com/xem-bai-viet/285-Vi-sao-con-gai-hay-gian-doi-trong-tinh-yeu.html%22%20%5Ct%20%22_blank) thương đối với trẻ, luôn luôn nêu cao tinh thần trách nhiệm của mình, thực sự là người mẹ hiền thứ hai và kiên trì trong quá trình dạy trẻ, có lòng nhiệt tình trong công việc.

Cảm xúc của cô giáo mầm non khi đến trường phải là cảm xúc tích cực: yêu nghề, yêu đời, yêu trẻ, luôn vui tươi, thoải mái, dịu dàng… từ đó bản thân cô tìm cách tác động đến bản thân mình để tạo ra cảm xúc tích cực.

* 1. **Tác động – Phản hồi của bản thân cô giáo**

Để có cảm xúc tích cực khi đến lớp cô giáo mầm non phải xác định cảm xúc hiện tại của bản thân: đang vui hay buồn, đang thoải mái hay căng thẳng… phải biết những nguyên nhân nào dẫn đến tâm trạng đó, từ đó bản thân mới có sự điều chỉnh hợp lý về cảm xúc. Bởi chính cảm xúc của con người sẽ được thể hiện qua hành vi của mình đối với môi trường xung quanh *“giận cá chém thớt”*

* 1. **Thực hiện**

Cô giáo khi đã xác định được cảm xúc và nguyên nhân dẫn đến cảm xúc tiêu cực của mình, tự bản thân cô giáo phải tìm cách giải quyết để làm sao có được mục tiêu cảm xúc mà nghề giáo viên mầm non đã đặt ra.

Như vậy đòi hỏi cô giáo mầm non phải có một số kỹ năng sau:

* Biết kiên nhẫn và kiềm chế cảm xúc, hành vi của mình
* Kiểm soát được cảm xúc của bản thân…
* Có tinh thần trách nhiệm cao
* Biết chủ động điều khiển ngữ điệu giọng nói của mình; biết phối hợp ngôn ngữ nói với hành vi, cử chỉ, điệu bộ, nét mặt… (phi ngôn ngữ)
* Biết làm chủ cảm xúc của mình, tránh làm cho học sinh sợ hãi, căng thẳng, mà phải biết cách tạo ra cảm xúc tích cực cho trẻ như: hứng thú, say mê, hồn nhiên và thiện cảm.
* Cô giáo biết tạo cho mình một tác phong, một trạng thái tốt thông qua trang phục, hình thức bên ngoài…
* Biết tôn trọng, lắng nghe, có thiện ý trong giao tiếp đồng cảm…

**Tóm lại:**

Cảm xúc của cô giáo MN tích cực hay tiêu cực là do chính bản thân cô giáo tạo ra, không phải do tác động của yếu tố khách quan. Vì vậy cô giáo không nên đổ lỗi cho tác động khách quan (tại trẻ quấy, khóc, lì lợm; do hoàn cảnh khó khăn; do áp lực công việc…) khi có hành vi tiêu cực với trẻ (bạo lực, la mắng…), mà bản thân cô giáo phải biết khắc phục hoàn cảnh, tự điều chỉnh hành vi của mình sao cho phù hợp với công việc để đạt được hiệu quả tốt nhất./.