

# TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC



Giảng viên: NCS.GVC.Nguyễn Văn Thanh  
Điện thoại/zalo: 0987167822  
Mail: thanhkynangmem@gmail.com





TRƯỜNG HỌC - NƠI CÁC THẦY CÔ ĐANG GIẢNG DẠY  
ĐÃ LÀ TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC ?

---

Hạnh phúc ?

---

Trường học hạnh phúc/ những biểu hiện  
của trường học hạnh phúc

---

Tại sao phải xây dựng trường học hạnh  
phúc ?

---

Muốn có trường học hạnh phúc, CBQL, GV,  
NV phải làm gì?



# HẠNH PHÚC

- \* Là “giá trị tối cao” của loài người
- \* Là “ý nghĩa và mục đích của cuộc sống”
- \* Là mưu cầu “khát khao của tất cả chúng sinh”
- \* Là thước đo đúng đắn nhất về sự tiến bộ của xã hội



HDI: Human Development Index: Chỉ số PT con người

CPI: Consumer Price Index: chỉ số tiêu dùng

PPI: Producer Price Index: Chỉ số lạm phát

**HPI: Happy Planet Index**

# HẠNH PHÚC

```
graph TD; A[HẠNH PHÚC] --> B[Cảm xúc tích cực (mang tính cá nhân)]; A --> C[Mối quan hệ tích cực/ truyền cảm hứng với cộng đồng (mang tính tập thể);]; A --> D[Môi trường sống tích cực (mang tính cộng sinh)];
```

Cảm xúc tích cực  
(mang tính cá nhân)

Mối quan hệ tích  
cực/ truyền cảm  
hứng với cộng đồng  
(mang tính tập thể);

Môi trường sống  
tích cực (mang tính  
cộng sinh)

Hạnh phúc có thể tạo dựng được  
và dạy cho nhau được

Hạnh phúc: dễ dàng dẫn đến thành công

Không hạnh phúc: dễ dàng dẫn đến sự thất bại



## THẾ GIỚI:

\* Với nhiều sự bất ổn;

\* Bất bình đẳng;

\* Cạnh tranh khốc liệt..

Căng thẳng, nghèo đói, xung đột; cấu trúc gia đình, xã hội thay đổi; các vấn đề về môi trường... làm gia tăng sự bất an trong cuộc sống. Dịch bệnh...

→ Nguy cơ con người không hạnh phúc, xã hội không hạnh phúc.

→ Hạnh phúc: CHƯƠNG TRÌNH NGHỊ SỰ TOÀN CẦU



# TRƯỜNG HỌC



VTV7  
ONLINE



TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC

## TRƯỜNG HỌC



Môi trường thiếu hấp dẫn, giáo viên thiếu nhạy cảm, phương pháp dạy học thiếu đổi mới, nội dung dạy học thiên về dạy kiến thức lý thuyết/ hàn lâm, ít chú trọng về “dạy người” với đạo đức và kỹ năng cần thiết cho cuộc sống sau này của HS...



# TRƯỜNG HỌC



Áp lực thi cử cùng với các áp lực: phải nổi trội hơn người khác, phải luôn có điểm số cao (áp lực ngầm); ... dẫn đến việc HS quá tự ti/ quá tự tin về khả năng của bản thân; HS tìm kiếm cách thức khác ngoài học tập để khẳng định mình, dẫn đến hiện tượng cạnh tranh tiêu cực: bắt nạt, bạo lực học đường...

Tất cả đã tác động tiêu cực đến người học, có thể khiến trường học trở thành nơi KHÔNG HẠNH PHÚC.

# TRƯỜNG HỌC

Xuất hiện “sự bất hạnh”. Vì thế: cần thiết phải “tái định vị trường học”. Trường học không chỉ là nơi cung cấp các nhu cầu giáo dục mà phải là nơi tạo ra sự hạnh phúc, góp phần tạo nên một xã hội hạnh phúc để có thể tăng trưởng và phát triển bền vững.

Một đứa trẻ hạnh phúc có ý nghĩa không kém, thậm chí còn có ý nghĩa hơn một người trưởng thành hạnh phúc, vì nó là “mầm hạnh phúc” của xã hội trong tương lai.



Người lái đò



Hạm trưởng

# TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC

“TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC là nơi học sinh, thầy cô, cán bộ và nhân viên của nhà trường được **YÊU THƯƠNG**, được **TÔN TRỌNG**, được **AN TOÀN**, được **HIỂU**, được **CÓ GIÁ TRỊ**.”



*PGS.TS Trần Thị Lệ Thu – trường ĐHSP Hà Nội;*

*TS. Phan Mai Hương – Viện Hàn lâm KHXH Việt Nam*

*PGS.TS Trần Thành Nam – ĐHQG Hà Nội*

|                       | Yêu thương                                                                   | An toàn                                                                                                              | Tôn trọng                                                                       | Được hiểu                                                                            | Có giá trị                                                     |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Cảm nhận khi ở trường | Cảm nhận chính mình yêu thương (YT) mình                                     | Cảm nhận chính mình tạo an toàn (AT) cho bản thân                                                                    | Cảm nhận mình tôn trọng (TT) chính mình                                         | Cảm nhận mình hiểu chính mình (năng lực, sở thích, mong muốn...)                     | Cảm nhận mình có một số giá trị cụ thể                         |
|                       | Cảm nhận mình được yêu thương bởi mọi người trong trường                     | Cảm nhận mình được mọi người quan tâm, làm cho mình an toàn                                                          | Cảm nhận ở trường mình được mọi người tôn trọng                                 | Cảm nhận mình được mọi người thấu hiểu                                               | Cảm nhận mình được ghi nhận giá trị bởi mọi người trong trường |
| Thể hiện khi ở trường | Thể hiện YT với bản thân                                                     | Thể hiện tính chủ động đảm bảo an toàn cho bản thân                                                                  | Thể hiện tôn trọng với bản thân                                                 | Thể hiện sự thấu hiểu bản thân, hiểu điểm mạnh, hạn chế & những khác biệt ở bản thân | Tự nhận ra, gọi tên giá trị của bản thân                       |
|                       | Thể hiện YT với mọi người trong trường, với mọi việc, mọi hoạt động ở trường | Thể hiện chủ động quan tâm tạo sự AT trong tương tác với mọi người ở trường, trong mọi việc & mọi hoạt động ở trường | Thể hiện TT với mọi người trong trường, trong mọi việc & mọi hoạt động ở trường | Thể hiện sự thấu hiểu mọi người ở trường                                             | Ghi nhận, gọi tên giá trị của mọi người ở trường.              |

**TRƯỜNG**

**HỌC**

**HẠNH**

**PHÚC**

**CON NGƯỜI**

**MÔI TRƯỜNG LÀM VIỆC**

**PHONG CÁCH LÀM VIỆC**

**CÁN BỘ QUẢN LÝ  
GIÁO VIÊN  
VÀ HỌC SINH**



- \* 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 ngoại khóa vui vẻ, hấp dẫn, có ý nghĩa;
  - Sự gắn kết, thấu hiểu và hỗ trợ giữa GV và HS
- 
- 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



- \* Lớp học, trường học ấm áp, thân thiện;
- \* HS, GV 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 kỷ luật tích cực;
- \* Vệ sinh
- \* Dân chủ

## ĐƠN ĐỀ NGHỊ

(V/v giải quyết thôi việc theo luật định)

Gửi: - BGH Trường tiểu học An Lợi  
- Phòng Giáo Dục & Đào Tạo huyện Long Thành

Tôi, Lê Trần Ngọc Sơn, sinh năm 1971  
CMND số: 271296839, cấp ngày 17/05/2014  
Địa chỉ: tổ 7, ấp 1, xã Long An, Long Thành, Đồng Nai.

Hiện là giáo viên giảng dạy bộ môn Tiếng Anh tại Trường tiểu học An Lợi, xã An Phước, Long Thành.  
Năm vào ngành: 27/08/1997

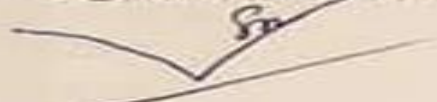
Nay tôi làm đơn này đề nghị các cấp thẩm quyền giải quyết cho tôi thôi việc từ ngày 01/11/2021 theo chế độ thôi việc hiện hành.

Lý do: công tác trong một cơ sở giáo dục nhưng có quá nhiều điều phi giáo dục, tóm nhất là vấn nạn đối trả, tôi cảm thấy mình không phù hợp nên nghỉ.

Đề nghị các cấp giải quyết theo nguyện vọng.

Long Thành, ngày 06 tháng 10 năm 2021

Người làm đơn



Lê Trần Ngọc Sơn

Qua xem xét đơn của ông  
Lê Trần Ngọc Sơn, giáo viên trường  
TH An Lợi. Trường TH An Lợi chấp thuận  
cho ông Sơn nghỉ việc theo nguyện vọng.  
Kế toán liên hệ với các cơ quan có  
thẩm quyền để giải quyết chế độ chính  
sách cho ông Sơn.

An Phước, ngày 10 tháng 10 năm 2021.

# **TIÊU CHÍ TRƯỜNG, LỚP MẦM NON HẠNH PHÚC**

**(Bao gồm trường mầm non, nhóm trẻ, lớp mẫu giáo độc lập**

- \* Tiêu chí 1. Môi trường nhà trường, phát triển**
- \* Tiêu chí 2. Hoạt động chăm sóc, nuôi dưỡng, giáo dục trẻ**
- \* Tiêu chí 3. Mối quan hệ trong và ngoài nhà trường**

# Tiêu chí 1. Môi trường nhà trường, phát triển

- Đảm bảo môi trường sáng, xanh, sạch, đẹp, an toàn, thân thiện. 50% diện tích sân vườn là sân cỏ, cây xanh bóng mát, cây ăn quả, vườn rau.
- Phòng học, khu vui chơi học tập, khu vực làm việc: đảm bảo các điều kiện theo quy định.
- Nhà vệ sinh thân thiện: Thông thoáng, khô, sạch, đủ thiết bị phục vụ, có cây xanh, âm nhạc.
- Thực hiện tốt quy chế dân chủ; Tạo cơ hội để mỗi cán bộ, giáo viên, nhân viên, trẻ em được phát triển tối đa năng lực, không ai bị bỏ lại, tất cả cùng thay đổi và tiến bộ.

## **Tiêu chí 2. Hoạt động chăm sóc, nuôi dưỡng, giáo dục trẻ**

- \* - Xây dựng môi trường học tập tích cực, cán bộ, giáo viên, nhân viên tự chăm sóc sức khỏe tâm lý và thể chất, tự trang bị cho bản thân các giá trị sống, kỹ năng sống phù hợp với đạo đức, nhân cách nhà giáo trong môi trường giáo dục.
- \* - Thực hiện quan điểm “Nhà giáo hỗ trợ cùng nhau phát triển” để chia sẻ khắc phục khó khăn, hoàn thành tốt nhiệm vụ được giao.
- \* - Cán bộ, giáo viên, nhân viên được bồi dưỡng về nhận thức, chuyên môn nghiệp vụ chăm sóc, giáo dục trẻ, thực hiện Chương trình Giáo dục mầm non theo quan điểm giáo dục lấy trẻ làm trung tâm phù hợp điều kiện của trường, lớp và địa phương.
- \* - Bảo đảm tất cả trẻ đều được tạo cơ hội học tập qua chơi và bằng nhiều cách khác nhau phù hợp với nhu cầu, hứng thú và khả năng của bản thân trẻ.

## **Tiêu chí 3. Mối quan hệ trong và ngoài nhà trường**

- Cán bộ, giáo viên, nhân viên làm gương cho trẻ em trong mối quan hệ cô trò, trong giao tiếp thể hiện đạo đức tác phong, kỹ năng làm việc chuyên nghiệp.
- Phối hợp nhà trường, gia đình và xã hội, tạo sự thống nhất, tin tưởng cùng xây dựng trường mầm non lấy trẻ làm trung tâm.
- Quản lý cảm xúc tiêu cực. Tôn trọng, lắng nghe thấu hiểu và chủ động xây dựng được các mối quan hệ tích cực, tốt đẹp.
- Giúp đỡ, chia sẻ với trẻ em và cán bộ, giáo viên, nhân viên có nhu cầu đặc biệt, có hoàn cảnh riêng.

## Tại sao phải xây dựng trường học hạnh phúc?

Một xã hội tiến bộ, phát triển bền vững thì con người sống trong đó phải: **Đồng cảm, khoan dung, có mối quan hệ tích cực và sáng tạo**; những người có khả năng, có kỹ năng và sẵn sàng hợp tác và biết **“chung sống chung”** một cách tốt đẹp. (có giá trị sống và kỹ năng sống)

Đó là những kỹ năng và những giá trị được tạo dựng ở trong nhà trường. Và những tố chất ấy sẽ được đảm bảo nếu từ nhỏ học sinh được học trong những **“TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC”**



VTV7  
ONLINE

Thầy cô  
chúng ta  
đã thay đổi

TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC

CỦA CHÚNG CON



"Con đã tìm lại sự tự tin  
vào chính bản thân mình  
nhờ sự tin tưởng và hỗ trợ từ cô"

Thầy cô  
chúng ta  
đã thay đổi





TRƯỜNG HỌC - NƠI CÁC THẦY CÔ ĐANG GIẢNG DẠY  
ĐÃ LÀ TRƯỜNG HỌC HỌC HẠNH PHÚC?

CHÚNG TA PHẢI LÀM  
GÌ ĐỂ CÓ ĐƯỢC  
TRƯỜNG HỌC HẠNH  
PHÚC ?

**THẦY CÔ CHÚNG TA PHẢI THAY ĐỔI**



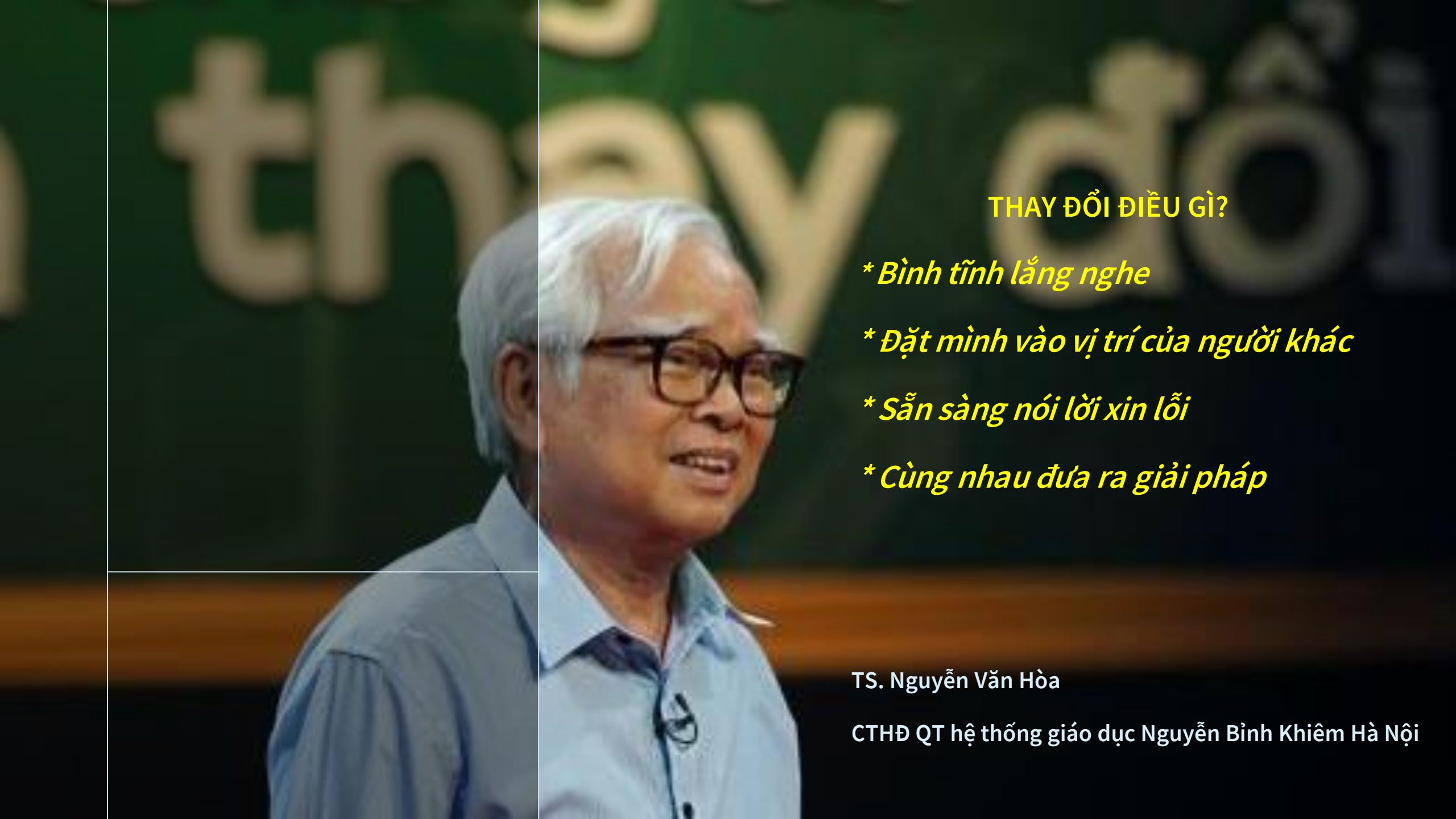


Vì  
một trường học  
Hạnh phúc

Thầy cô  
chúng ta  
đã thay đổi

Thầy cô  
chúng ta  
đã thay đổi



A man with white hair and glasses is speaking at a podium. He is wearing a light blue button-down shirt. The background is a dark green wall with large, light-colored Vietnamese text. The text visible includes 'thay đổi' (change) and 'đổi' (change).

## THAY ĐỔI ĐIỀU GÌ?

- \* Bình tĩnh lắng nghe*
- \* Đặt mình vào vị trí của người khác*
- \* Sẵn sàng nói lời xin lỗi*
- \* Cùng nhau đưa ra giải pháp*

TS. Nguyễn Văn Hòa

CTHĐ QT hệ thống giáo dục Nguyễn Bình Khiêm Hà Nội



## THAY ĐỔI ĐIỀU GÌ ?

- \* Chú ý đến cảm xúc của người khác*
- \* Kết nối, sẵn sàng mở lòng người khác*
- \* Lắng nghe bằng sự đồng cảm*
- \* Giúp gọi tên cảm xúc/tâm tư*
- \* Cùng nhau đưa ra giải pháp*

GS. Peck Choo

Chuyên gia giáo viên và trường học – Bộ Giáo dục Hàn Quốc

\* Thấy được tầm quan trọng, biết cách tạo dựng, nuôi dưỡng cảm xúc tích cực; biết cách chuyển hóa cảm xúc không tích cực và lan tỏa những cảm xúc tích cực với đồng nghiệp và học sinh; sẵn sàng và luôn truyền cảm hứng trong cuộc sống và trong công việc;



\* Khẳng định giá trị bản thân.



\* Có kỹ năng sống tốt



\* Nâng cao năng lực chuyên môn nghề nghiệp để tự tin và sẵn sàng, không sợ khó.



\* Biết sử dụng các biện pháp giáo dục kỷ luật tích cực trong giáo dục học sinh.

# NUÔI DƯỠNG CẢM XÚC TÍCH CỰC CÓ KỸ NĂNG CHUYỂN HÓA CẢM XÚC KHÔNG TÍCH CỰC



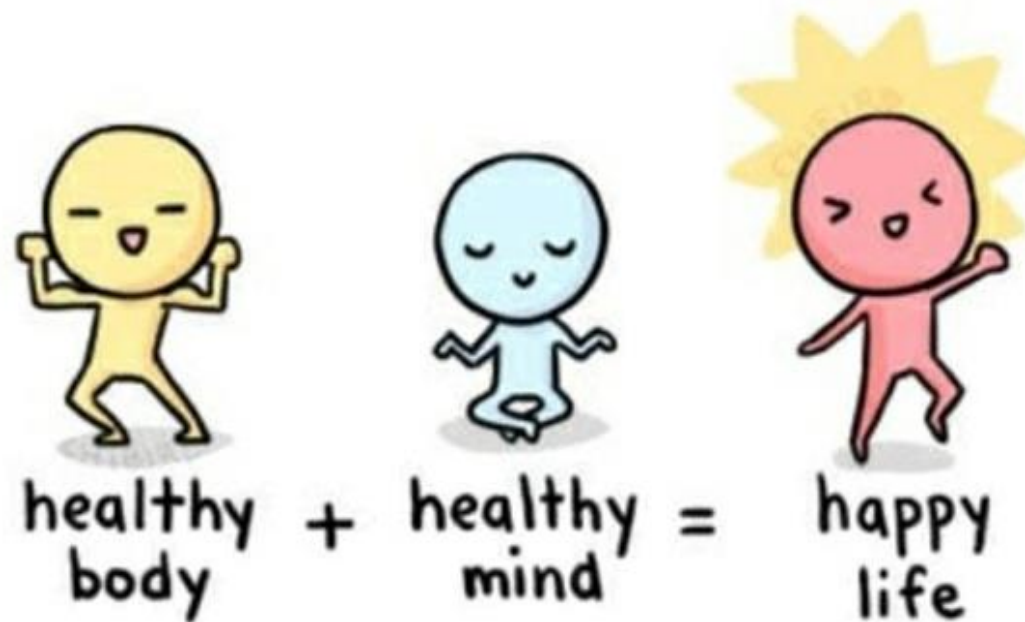
## **NUÔI DƯỠNG CẢM XÚC TÍCH CỰC**



**Cảm xúc tích cực:** Vui vẻ, thoải mái, ấm áp, tin tưởng và thỏa mãn – cảm giác mọi chuyện tốt đẹp. Tạo cho người ta những ước mơ, mong muốn, khát khao, thúc đẩy sự tử tế. Cuộc sống lành mạnh, tiến bộ nếu có cảm xúc tích cực.

Hãy suy nghĩ về những điều tốt đẹp, hãy làm những việc mang lại niềm vui cho mình, cho người khác

## NUÔI DƯỠNG CẢM XÚC TÍCH CỰC



Biết cách chăm sóc, yêu quý, tôn trọng bản thân (*tử tế với chính mình*). Trân trọng, tự hào vì những gì mình đang có; luôn tìm đến và tham gia đóng góp vào những nguồn năng lượng tích cực, hạn chế tiếp xúc với những nguồn năng lượng tiêu cực.



## HÃY LUÔN BIẾT ƠN CUỘC ĐỜI



Duy trì, nuôi dưỡng cảm xúc tích cực là liều thuốc tinh thần tốt nhất giúp ta thành công và tạo dựng cuộc sống tốt đẹp

## CHUYỂN HÓA CẢM XÚC

Cảm xúc tiêu cực: khó chịu, tức giận, sợ hãi hay đau buồn, cảm xúc tiêu cực mách bảo ta rằng: đang có vấn đề, bất ổn.



# CHUYỂN HÓA CẢM XÚC



- HÃY CẢM NHẬN VÀ GỌI TÊN CẢM XÚC TIÊU CỰC;
- XÁC ĐỊNH NGUYÊN NHÂN;
- TÌM CÁCH GIẢI QUYẾT VÀ CỐ GẮNG THOÁT RA KHỎI NÓ

## CHUYỂN HÓA CẢM XÚC

---

Hạn chế đến mức thấp ảnh việc ảnh hưởng của cảm xúc không tích cực tới cuộc sống và công việc, vì:

---

Nỗi **đau** tinh thần thường dai dẳng và mang đến cảm giác phiền muộn.

---

Nỗi **sợ hãi** có thể trở thành vật cản đường.

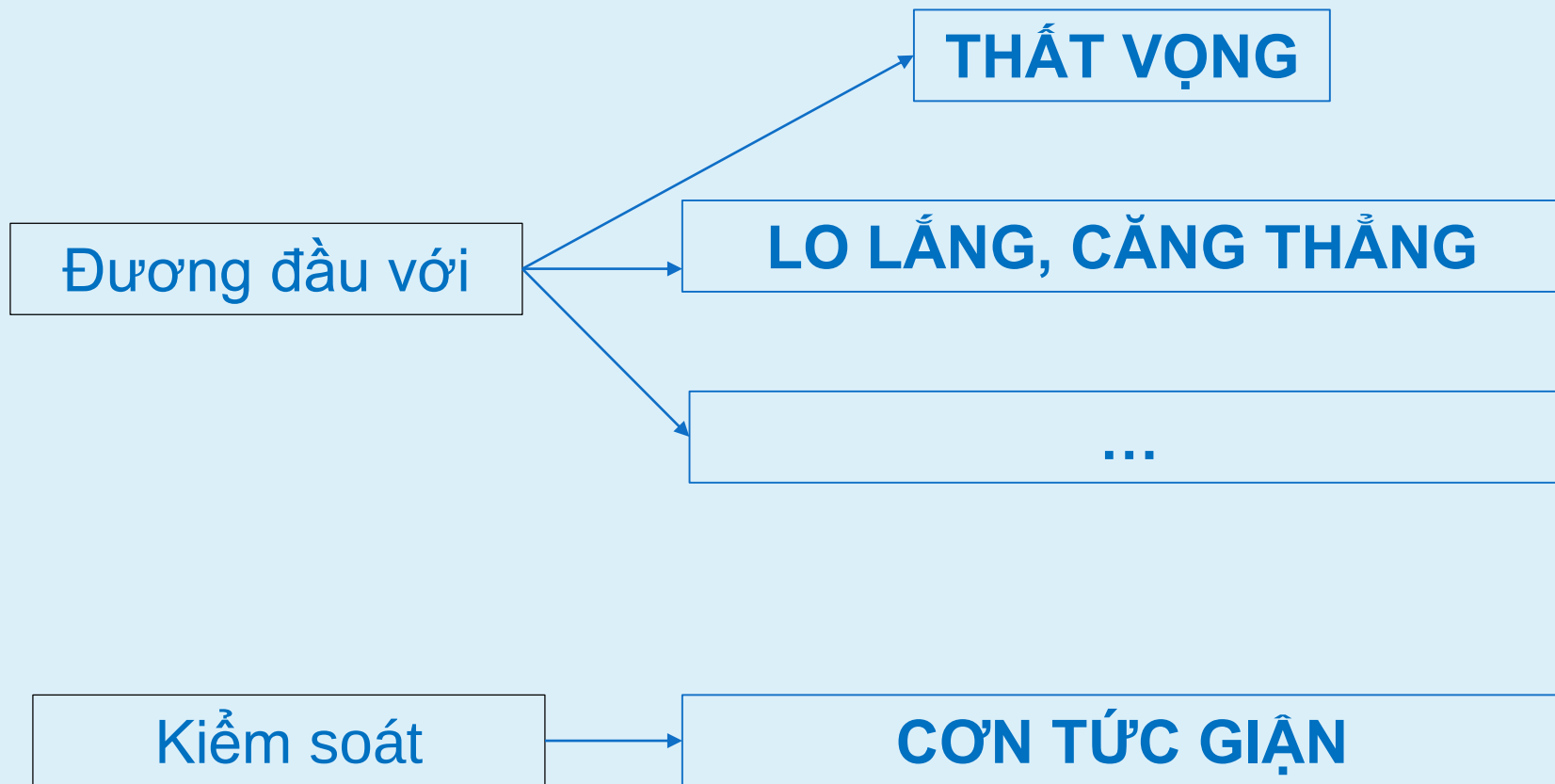
---

Cơn **giận giữ** có thể biến thành nỗi thù oán và kéo dài vô tận

---

Nỗi **buồn** có thể chuyển thành trầm cảm, và sẵn sàng bóp chết ta.

---



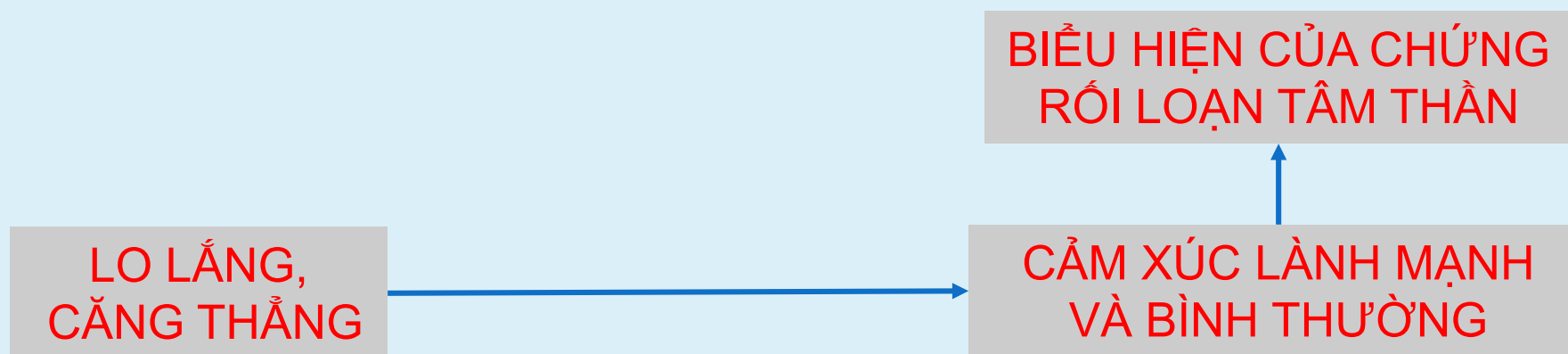
# CHUYỂN HÓA CẢM XÚC

## *1. Đường đầu với* **THẤT VỌNG**

- Kiểm soát cảm xúc bản thân
  - Cố không cá nhân hóa vấn đề
  - Không đổ lỗi hay phán xét một người khác
  - Đặt mình ở vị trí của người khác
  - Tự làm mới mình bằng một sự thay đổi nào đó
  - Tự thưởng cho mình một món quà yêu thích
-

# CHUYỂN HÓA CẢM XÚC

## 2. *Đương đầu với* **LO LẮNG, CĂNG THẲNG**



- Không nên đè nén cảm xúc lo lắng, căng thẳng, nên tập trung phát triển cơ chế kiểm soát chúng
- Đối diện, xác định nguyên nhân khiến bạn lo lắng.

# CHUYỂN HÓA CẢM XÚC

Sử dụng một số phương pháp giảm lo lắng:

- Hít thở sâu (2.7.8/10 phút)
  - Dành thời gian tập thể dục (giải phóng endorphin, giảm cortisol khiến bạn vui vẻ)
  - Ăn uống điều độ, tránh dùng caffeine, thuốc
  - Bổ sung ma-giê (socola đen, quả bơ, các loại hạt, cá...)
  - Sử dụng thảo dược (dầu hoa oải hương,,,) )
  - Đến gặp chuyên gia trị liệu
-

## CHUYỂN HÓA CẢM XÚC



### ***3. Kiểm soát CƠN TỨC GIẬN/ không làm nghiêm trọng vấn đề***

- Kiểm soát xem có phải mình đang rơi vào trạng thái giận dữ
- Nếu bạn bắt đầu tức giận, hãy ngưng mọi việc đang làm
- Tưởng tượng ra chính mình khi đang giận dữ.

## CHUYỂN HÓA CẢM XÚC

---

***Kiểm soát CƠN TỨC GIẬN/ không làm nghiêm trọng vấn đề***

---

- Giữ bình tĩnh khi xảy ra sự việc

---

Kiểm soát cơn "bốc hỏa" ban đầu (TRÁNH: nói lời, hành vi trong cơn tức giận)

---

Đi dạo, rời khỏi con người, môi trường gây TG

---

Tập hít thở sâu (3,7,8); tập một động tác thể dục; đếm ngược từ năm mươi.

---

Tưởng tượng đến một khung cảnh thanh bình; nghe nhạc

---

Hãy suy nghĩ theo lối tích cực về vấn đề dẫn ta đến cơn tức giận.

---

Hãy chia sẻ nếu giữ được hòa khí.

---

## CHUYỂN HÓA CẢM XÚC

*Kiểm soát **CƠN TỨC GIẬN** / không làm nghiêm trọng vấn đề*

- **Sống Chậm hơn**

- Tự tạo một môi trường sống tích cực cho chính mình
  - Dành thời gian cho những việc yêu thích
  - Ăn uống cân bằng
  - Ngủ đủ 7-8 giờ mỗi đêm.
  - Cố gắng cười nhiều nhất có thể
-



#### **4. Với người mình không thích**

- Chấp nhận không phải ai cũng quý bạn cũng như bạn không thể quý tất cả
- "Chịu đựng" hoặc giữ khoảng cách cần thiết
- Công tư phân minh, cư xử văn minh
- Nhìn nhận những điều tốt đẹp mà người bạn không thích đang có mà bạn không có.
- Tập trung vào bản thân hơn, không trả đũa

**CHUYỂN HÓA CẢM XÚC**

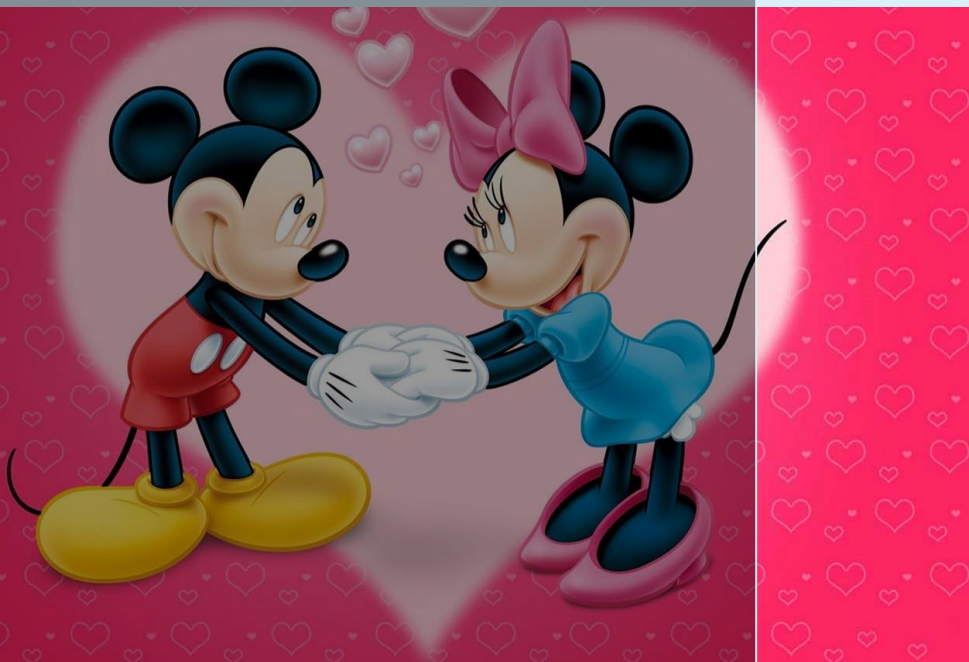
# MỘT SỐ KỸ NĂNG SỐNG NHÀ GIÁO CẦN CÓ

1. Kỹ năng thân thiện
2. Kỹ năng xác định hệ quả hành vi
3. Kỹ năng lựa chọn hành vi
4. Kỹ năng nhận diện cảm xúc
5. Kỹ năng thư giãn
6. Kỹ năng làm chủ/ tự kiểm soát



MUỐN ĐI NHANH HÃY ĐI MỘT MÌNH, MUỐN ĐI XA HÃY ĐI CÙNG NHAU

## KỸ NĂNG THÂN THIỆN



Các hành vi khi tương tác với bạn bè, có thể chia ra hai loại: HV *không thân thiện* và HV *thân thiện*.

- Hành vi thân thiện: là những HV làm cho người khác cảm nhận: được **quan tâm, chia sẻ, an toàn, chân thành**, mang lại sự **vui vẻ, thích thú, sự tôn trọng**

- Hành vi không thân thiện: là những HV làm cho người khác cảm thấy bị **tổn thương, mất an toàn, lo lắng, hoảng sợ ... và không muốn làm bạn với chúng ta**

- Nhận diện được HV thân thiện và HV không thân thiện có ý nghĩa quan trọng vì nó giúp chúng ta xác định được những chuẩn mực hành vi cho bản thân, do đó dễ dàng đạt được điều mình mong muốn hơn.

## KỸ NĂNG XÁC ĐỊNH HỆ QUẢ HÀNH VI

- Mỗi một hành động của chúng ta đều có những điều xảy ra sau đó, điều này được gọi là hệ quả
- Hệ quả cung cấp thông tin về hành vi của chúng ta
- Hệ quả tích cực và hệ quả tiêu cực: Hệ quả tích cực là những điều chúng ta muốn, những điều có lợi cho chúng ta và Hệ quả tiêu cực là ngược lại
- Kỹ năng xác định hệ quả hành vi cần thiết để chúng ta cân nhắc, quyết định trước khi thực hiện một hành vi nào đó

## KỸ NĂNG LỰA CHỌN HÀNH VI



Kỹ năng lựa chọn hành vi giúp chúng ta giải quyết vấn đề tốt hơn.



Giúp chúng ta cảm thấy kiểm soát cuộc sống của mình tốt hơn.



Giúp chúng ta cảm thấy tốt hơn về bản thân mình.



Giúp chúng ta có được sự tôn trọng của mọi người vì chúng ta biết suy nghĩ về những hành động và tình huống của mình.

## KỸ NĂNG NHẬN DIỆN CẢM XÚC

Không tự xác định được cảm xúc của bản thân, chúng ta có nguy cơ rơi vào trạng thái bị dồn nén, tê liệt hoặc bùng nổ cảm xúc, không kiểm soát được bản thân

Không tự xác định được cảm xúc cũng khiến chúng ta không có khả năng quản lý cảm xúc và có thể có những quyết định sai lầm, những hành động bốc đồng, những lời nói bột phát gây tổn thương bản thân, người khác và tổn hại mối quan hệ.

Cảm xúc mách bảo chúng ta những thông tin quan trọng về những điều chúng ta thích và không thích; là tín hiệu cảnh báo. Vì vậy việc hiểu được cảm xúc của mình là rất quan trọng.

Kỹ năng tự xác định hay tự nhận thức cảm xúc là khả năng nhận biết cảm xúc của bản thân, lý do của những cảm xúc đó. Tự nhận thức chúng giúp chúng ta hiểu hơn về bản thân mình cũng như quản lý cảm xúc tốt hơn.

## KỸ NĂNG THƯ GIÃN

- Trong cuộc sống, chúng ta thường xuyên gặp phải những tình huống gây ra sự căng thẳng. Sự căng thẳng là cách mà cơ thể chúng ta phản ứng lại với cảm xúc hoảng sợ, bồn chồn lo lắng, kích động hoặc ở trong tình huống nguy hiểm. Đôi khi nguyên nhân gây ra sự căng thẳng có liên quan đến người khác và vượt quá mức kiểm soát của chúng ta. Để đối phó với căng thẳng, phải có kỹ năng **thư giãn**
  - Thư giãn có nghĩa là làm điều gì đó giúp cho cơ thể chúng ta cảm thấy bình tĩnh trở lại. Thư giãn là một cách thức lành mạnh giúp chúng ta chăm sóc bản thân và giảm bớt sự căng thẳng vô ích.
-

## CHIẾN LƯỢC ĐỂ DỪNG LẠI VÀ BÌNH TĨNH LẠI NGAY LẬP TỨC

- ☐ Đếm đến mười (Đếm xuôi hoặc đếm ngược)
  - ☐ Đọc thuộc lòng bảng chữ cái (Đọc xuôi hoặc đọc ngược lại)
  - ☐ Thở chậm và sâu
  - ☐ Nhắm mắt lại và nghĩ về một nơi vui vẻ và thoải mái
  - ☐ Căng và thư giãn các cơ bắp
  - ☐ Nói những điều tích cực với bản thân
  - ☐ Ngồi xuống và đặt đầu xuống bàn
  - ☐ Đến một nơi yên tĩnh
-

**KỸ NĂNG  
LÀM CHỦ/  
TỰ KIỂM SOÁT**

| THIẾU KHẢ NĂNG KIỂM SOÁT                                                                       | KHẢ NĂNG KIỂM SOÁT TỐT                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Thường xuyên nổi nóng, dù bất kỳ lý do gì.                                                     | Luôn bình tĩnh.                                                                       |
| Khó có thể từ chối các món ăn nhiều năng lượng như Socola, đồ ăn nhanh, dù đang muốn giảm cân. | Dù rất muốn ăn nhưng vẫn từ chối vì đang muốn giảm cân.                               |
| Không thể ngừng lướt facebook dù vẫn còn nhiều bài tập và nhiều việc quan trọng để làm.        | Sử dụng facebook có kiểm soát và không để ảnh hưởng đến những việc khác của bản thân. |
| Tấn công người khác bằng lời nói khi tức giận.                                                 | Bình tĩnh xử lý tình huống ngay cả khi người khác đang bị mất kiểm soát.              |
| Nói những chuyện riêng tư trên facebook.                                                       |                                                                                       |

SỬ DỤNG CÁC BIỆN PHÁP  
**GIÁO DỤC KỶ LUẬT TÍCH CỰC**  
TRONG NHÀ TRƯỜNG

---

Sử dụng các biện pháp TRỪNG PHẠT THÂN THỂ, làm tổn thương đến thể xác và tinh thần của trẻ nhằm đạt mục đích giáo dục.

Không quan tâm đến những quy định của pháp luật liên quan đến quyền trẻ em, liên quan đến quyền con người khi sử dụng các biện pháp kỷ luật giáo dục học sinh.

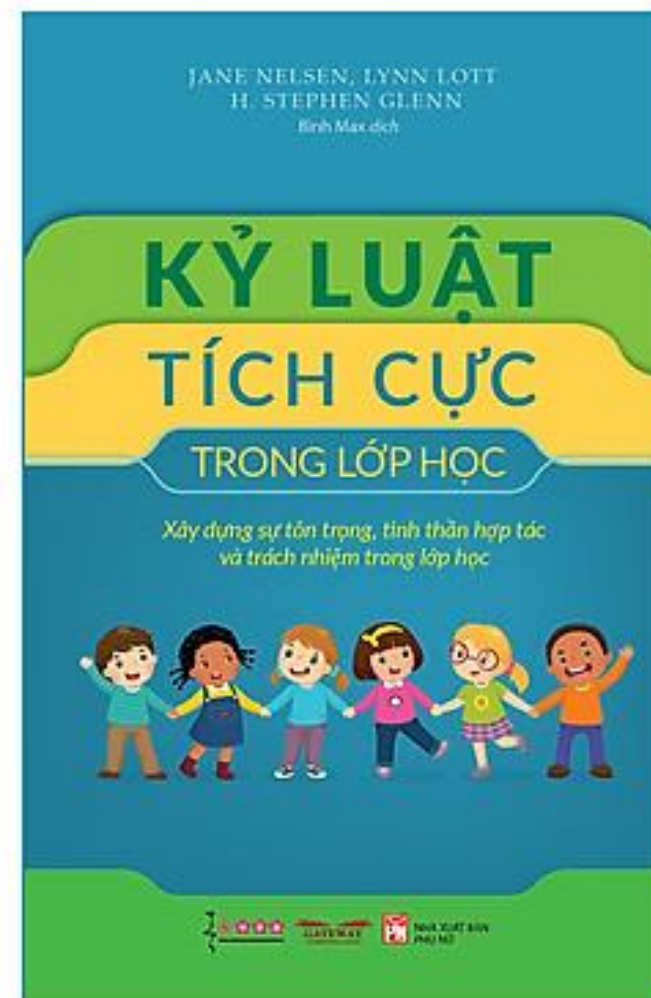


**ĐÁNH TRẺ LÀ THỂ HIỆN SỰ BẤT LỰC VỀ GIẢI PHÁP GIÁO DỤC**

Theo lẽ thông thường, chúng ta đang sử dụng KỶ LUẬT với ý nghĩa là 1 động từ: Trách mắng/ phạt/ sỉ nhục/ nhiếc móc... để nhằm mục đích giáo dục học sinh/ giáo dục trẻ.

Giáo dục ở tầng bậc cao: KỶ LUẬT trở thành một danh từ và một tính từ:

- Kỷ luật trong học tập/ kỷ luật trong sinh hoạt
- Lớp học có kỷ luật/ nhà trường có kỷ luật/ HS có kỷ luật/ sống có kỷ luật...



Như vậy: 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**

---

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.

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)

---

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:** GS 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.

**9. Xây dựng tập thể lớp tốt:** Vai trò HS: Tự giác xd và thực hiện NQ; thương yêu, đoàn kết, giúp đỡ lẫn nhau; có trách nhiệm với hành vi của mình; biết cách g/q 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

---

### **Nhóm các biện pháp xử lý kỷ luật tích cực**

- 1.** 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)
  - 2.** Thống nhất cách thức xử phạt trong tập thể lớp và cùng nhau tự giác thực hiện.
  - 3.** 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)
  - 4.** Khen thưởng kịp thời từ những tiến bộ nhỏ nhất của HS
-

### **Nhóm các biện pháp xử lý kỷ luật tích cực**

- 5. 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 HD cảm thấy mình là kẻ vô dụng, bỏ đi)
  - 6. Các hình phạt phải phù hợp với mức độ vi phạm
  - 7. Tránh gây căng thẳng, đối đầu với HS trong quá trình sử dụng các hình phạt
-



KHÔNG CÓ HỌC SINH HƯ/ HỌC SINH CHƯA NGOAN MÀ CHỈ CÓ HỌC SINH CHƯA BIẾT CÁCH/ CHƯA THỰC HIỆN ĐƯỢC CÁC HÀNH VI THEO NHỮNG CHUẨN MỰC QUY ĐỊNH.

NHIỆM VỤ CỦA NGƯỜI LỚN, CỦA GIÁO VIÊN LÀ HƯỚNG DẪN, TẠO RA VÀ VẬN HÀNH, LÀM GƯƠNG

HÃY HẾT LÒNG VÌ HỌC SINH, HÃY VUI VỚI NIỀM VUI CỦA  
TRẺ, HÃY CHIA SẺ KHI TRẺ CÓ NHỮNG NỖI BUỒN

**LÚC ĐÓ BẠN SẼ KHÔNG  
PHẢI DỪNG KỶ LUẬT VỚI  
NGHĨA LÀ MỘT ĐỘNG TỪ  
THẦY CÔ HẠNH PHÚC/  
HỌC SINH HẠNH PHÚC**



## TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC



“TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC  
là nơi học sinh, thầy cô, cán bộ  
và nhân viên của nhà  
trường được **YÊU THƯƠNG**,  
được **TÔN TRỌNG**, được **AN**  
**TOÀN**, được **SÁNG TẠO**.”

*PGS.TS Trần Thị Lệ Thu – trường ĐHSP Hà Nội;*

*TS. Phan Mai Hương – Viện Hàn lâm KHXH Việt Nam*

“Khi tôi còn trẻ, còn tự do, trí tưởng tượng của tôi không bị giới hạn, tôi đã mơ thay đổi thế giới.

Khi tôi đã lớn hơn, khôn ngoan hơn, tôi phát hiện ra tôi sẽ không thay đổi được thế giới, vì vậy tôi rút ngắn ước mơ của mình lại và quyết định chỉ thay đổi đất nước của tôi. Nhưng nó cũng như vậy, dường như là không thể thay đổi được.

Khi tôi bước vào những năm cuối đời, trong một cố gắng cuối cùng, tôi quyết định chỉ thay đổi gia đình tôi, những người gần nhất với tôi. Nhưng than ôi, điều này cũng là không thể.

Và bây giờ, khi nằm trên giường bệnh, lúc sắp lìa đời, tôi chợt nhận ra:

Nếu tôi bắt đầu thay đổi bản thân mình trước, lấy mình làm tấm gương thì có thể thay đổi gia đình mình. Với sự giúp đỡ của gia đình mình, tôi có thể làm điều gì đó thay đổi đất nước và biết đâu đấy, thậm chí có thể làm thay đổi thế giới”

*(Khắc trên bia mộ vô danh đặt bên cạnh bia mộ của vua Henry đến Newton, Dawin...)*





