

## RÈN LUYỆN KĨ NĂNG ỨNG PHÓ VỚI STRESS CHO SINH VIÊN NGÀNH SƯ PHẠM MẦM NON TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM NGHỆ AN

Nguyễn Thị Cẩm Tú - Trường Cao đẳng Sư phạm Nghệ An

Ngày nhận bài: 05/06/2018; ngày sửa chữa: 08/06/2018; ngày duyệt đăng: 04/07/2018.

**Abstract:** The paper analyzes the groups of skills needed to cope with the stress of early childhood teachers. Also, the article proposes some measures to practice students majoring in preschool education at Nghe An College of Education to cope with stress and balance psychological changes in their life and job, bringing high efficiency in children care and education.

**Keywords:** Stress, coping skills, preschool teachers, preschool students.

### 1. Mở bài

Theo các nghiên cứu và thực tiễn gần đây cho thấy, giáo viên nói chung và giáo viên mầm non (GVMN) nói riêng thuộc nhóm nghề có nguy cơ stress cao, mức độ stress diễn ra ở GVMN khá phổ biến. Sự thay đổi nhanh chóng của xã hội về kinh tế, văn hóa, xã hội và lối sống đã làm nảy sinh nhiều vấn đề mà trước đây GVMN chưa gặp, chưa phải ứng phó. Do đó, GVMN thường hành động theo cảm tính và có thể sẽ gặp rủi ro. Chính vì thế, GVMN trong xã hội ngày nay cần có kĩ năng ứng phó (KNUP) để sống tốt và làm tốt nhiệm vụ nghề nghiệp.

Mặt khác, trong xã hội hiện đại, tâm lí của trẻ em cũng mang đặc trưng của xã hội. Điều này có nghĩa là, GVMN phải đối mặt với nhiều vấn đề trong chăm sóc và giáo dục trẻ. Bên cạnh đó, hoạt động giảng dạy của GVMN có những đặc thù riêng về đối tượng, nội dung, thời gian giảng dạy và các đặc điểm khác đã tác động và trở thành những tác nhân gây stress cho GVMN. Thực tế cho thấy, nhiều GVMN có thời gian làm việc không phải 8 tiếng mà lên tới 10 tiếng mỗi ngày; phải làm việc với trách nhiệm cao để đảm bảo an toàn tính mạng của hàng chục trẻ, đảm bảo cho trẻ ngoan, ăn hết suất, ngủ ngon đủ giấc, hứng thú, tích cực tìm tòi khám phá để phát triển 1 cách toàn diện,... Với áp lực công việc như vậy, stress rất có thể xuất hiện ở họ. Vì vậy, để yêu thích và làm tốt công việc của mình, bản thân GVMN phải có khả năng ứng phó với những khó khăn, yêu cầu cao của công việc, của cuộc sống. Vì vậy, KNUP với stress được xem là kĩ năng (KN) cần thiết của mỗi GVMN.

Sinh viên (SV) sư phạm mầm non (SPMN) sẽ trở thành GVMN trong tương lai, sẽ là những người chăm sóc, giáo dục cho các “mầm xanh” của đất nước, việc giáo dục, hình thành và rèn luyện KNUP cho họ là rất cần thiết để giúp họ có được tâm lí ổn định, nhanh nhẹn, khéo léo, biết cách nhìn nhận và giải quyết vấn đề một cách tốt nhất trong công việc chuyên môn sau khi ra trường.

Bài viết phân tích các nhóm kĩ năng cần thiết để ứng phó với stress của giáo viên mầm non và biện pháp rèn luyện kĩ năng ứng phó với stress cho SV SPMN, để họ đạt được cân bằng tâm lí trong cuộc sống và nghề nghiệp, đem lại hiệu quả cao trong công việc chăm sóc, giáo dục trẻ.

### 2. Nội dung nghiên cứu

#### 2.1. Các khái niệm cơ bản về kĩ năng, stress, kĩ năng ứng phó với stress

- Khái niệm “kĩ năng” (KN). Tuy có nhiều định nghĩa về KN nhưng các tác giả đều có chung một quan niệm, đó là gắn KN với hoạt động của cá nhân. Nó là phương thức hành động phù hợp với điều kiện, yêu cầu của hoạt động và giúp mang lại hiệu quả của hoạt động. Từ đó, có thể hiểu: *KN là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm vào các thao tác gắn với điều kiện thực tiễn của hoạt động cụ thể nhằm thực hiện hiệu quả hoạt động đó.*

*Khái niệm ứng phó* xuất phát từ tiếng Anh “cope” có nghĩa là ứng phó, đương đầu, đối mặt, thường là trong những tình huống bất thường, những tình huống khó khăn và stress. *Ứng phó là hành động tích cực của chủ thể, bao gồm cả hành động bên ngoài lẫn tâm lí bên trong nhằm giải quyết và giảm được mức độ ảnh hưởng xấu của những tình huống gây mệt mỏi, căng thẳng hoặc những tình huống vượt quá khả năng của cá nhân* [1; tr 26].

- Khái niệm “stress”. Theo tiếng Latinh, stress được bắt nguồn từ “Strictus” và một phần của từ “string-ere” có nghĩa là căng thẳng, nghịch cảnh, bất hạnh, đè nén. Trong tiếng Anh, “stress” có nghĩa là nhấn mạnh. Thuật ngữ này được dùng trong vật lí học để chỉ sức nén mà vật liệu phải chịu. Năm 1914, W.B. Cannon sử dụng trong sinh học với ý nghĩa là căng thẳng cảm xúc. Dưới góc độ tâm lí học, *stress là trạng thái căng thẳng về mặt tâm lí được biểu hiện ở mặt tâm thể, nhận thức, cảm xúc và hành vi của con người khi họ đối mặt với những sự kiện mà họ nhận thấy vượt quá khả năng ứng phó bình thường của mình trong hoạt động cũng như trong cuộc sống* [2; tr 76].

*Khái niệm “KNUP với stress”.* Từ việc tổng hợp các khái niệm về KN, ứng phó, stress, KNUP, chúng tôi cho rằng, *KNUP với stress là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm vào các thao tác gắn với điều kiện thực tiễn của hoạt động bằng cách nhận thức những việc gây ra stress và biểu hiện của stress, xác định điều kiện khả thi (các phương án đối phó) và thực hiện những phương án nhằm giải quyết, giảm bớt, tác động xấu của stress xuất hiện trong quá trình sống và hoạt động.*

Khi gặp stress trong cuộc sống cũng như trong công việc, GVMN cần tìm cách vượt qua stress để có thể lấy lại được sự cân bằng và làm việc đạt hiệu quả. Khi đó, họ cần nỗ lực nhận diện stress trong cuộc sống của mình, tại sao mình bị stress, phải đối diện với stress như thế nào và cần hành động ra sao để vượt qua stress - đó chính là KNUP với stress [1; tr 28].

## **2.2. Các nhóm kỹ năng ứng phó với stress của giáo viên mầm non**

Việc xác định các nhóm KN thành phần của KNUP với stress dựa vào đặc điểm stress trong hoạt động sống của GVMN, quá trình kiểm soát stress tiến tới giải quyết vấn đề.

### **2.2.1. Nhóm kỹ năng nhận thức vấn đề gây stress và biểu hiện của stress**

Hai KN này là cơ sở xác định các phương án ứng phó và giải quyết, giảm bớt stress.

- *KN nhận thức vấn đề gây stress:* Khi sống và hoạt động, GVMN có thể gặp những tình huống gây stress. Những tình huống gây stress thường là những tình huống xuất phát từ chính các loại hình hoạt động. Những GVMN bị stress thường coi công việc là khó khăn, thậm chí những khó khăn được coi là vượt quá sức chịu đựng của cá nhân. Cho nên, nhận ra được nguyên nhân là điều rất quan trọng, giúp GVMN có căn cứ để tìm ra các cách thức ứng phó hiệu quả, bởi việc giải tỏa stress bao giờ cũng bắt nguồn từ việc làm suy yếu, hay hạn chế ảnh hưởng của các nguyên nhân tạo ra nó.

GVMN có KN nhận thức vấn đề gây stress sẽ thấy được những yếu tố khách quan và chủ quan gây stress ở họ. Đây là cơ sở giúp GVMN tìm phương án phù hợp để giải tỏa được stress.

- *KN nhận thức biểu hiện của stress.* Nhận thức được stress chính là nhận ra các biểu hiện của stress, cũng như mức độ của stress mà GVMN đang gặp phải. Những biểu hiện của stress rất đa dạng, bao gồm cả những biểu hiện về mặt cơ thể cũng như những biểu hiện tâm lí. Đó có thể là những dấu hiệu đôi khi tương rất bình thường như: mệt mỏi, bồng dung ngủ nhiều hơn hoặc mất ngủ, ăn ít hoặc rất thèm ăn,... cho đến những dấu hiệu nguy cấp như cảm thấy khó thở, chán nản và tuyệt vọng, thường xuyên gặp ác mộng và mê sảng... Việc nhận thức đầy đủ về stress

trong cuộc sống của mình giúp GVMN có cơ sở để vạch ra các chiến lược ứng phó với stress phù hợp điều kiện của bản thân [1; tr 29].

### **2.2.2. Nhóm kỹ năng xác định các phương án ứng phó với stress**

KN xác định các phương án ứng phó với stress bao gồm:

- *KN huy động các nguồn thông tin, tài liệu về các phương án ứng phó.* Sau khi nhận thức được vấn đề gây stress và biểu hiện stress GVMN cần có KN huy động các nguồn thông tin, tài liệu về các phương án ứng phó, bằng cách: tìm kiếm, kiểm tra, xem xét các tài liệu liên quan đến phương án ứng phó với stress; tham khảo thông tin hỗ trợ: tham khảo ý kiến của các nhà chuyên môn, huy động kinh nghiệm bản thân,...

- *KN phân tích phương án ứng phó.* Sau khi có đầy đủ tư liệu về phương án ứng phó, GVMN cần phân tích ưu, nhược điểm, giá trị của từng phương án lựa chọn. KN phân tích các phương án bao gồm các biểu hiện: + Mô tả các phương án ứng phó cụ thể đối với stress; + Nêu được cơ sở của việc xác định các phương án ứng phó stress; + Phân tích các phương án ứng phó: ưu, nhược điểm, giá trị của từng phương án lựa chọn, đánh giá trên nhiều phương diện như: thời gian, tính hiệu quả, cảm xúc,... Chỉ ra mỗi phương án đáp ứng ở mức độ sự hài lòng, đưa ra các phương án thay thế nếu cần với mục tiêu đạt hiệu quả tốt nhất.

- *KN ra quyết định lựa chọn các phương án ứng phó.* Ra quyết định là việc làm quan trọng và không đơn giản. Do đó, để có quyết định đúng, mỗi GVMN cần tìm hiểu kỹ vấn đề, biết xác định các phương án giải quyết, đánh giá đầy đủ kết quả của mỗi phương án và so sánh các phương án để đưa ra quyết định cuối cùng. KN này sẽ giúp GVMN hình dung cụ thể cách giải quyết vấn đề stress, có được cái nhìn toàn diện, đầy đủ và cụ thể về các phương án ứng phó với stress, từ đó có được khả năng tự quyết định hành động một cách độc lập.

Biểu hiện của KN ra quyết định lựa chọn các phương án ứng phó: + Xác định một phương án phù hợp nhất trong số các phương án được đưa ra để giải quyết stress; + Biết sắp xếp các phương án ứng phó theo thứ tự ưu tiên (nếu có nhiều phương án); + Mô tả trình tự, cách thức thực hiện các phương án ứng phó được chọn lựa, nếu các phương án có những hạn chế hoặc khó khăn trong việc triển khai thực hiện thì đề xuất các biện pháp khắc phục khó khăn đó [1].

### **2.2.3. Nhóm kỹ năng thực hiện các phương án ứng phó nhằm giảm stress và giải quyết vấn đề**

- *KN kiên định thực hiện các phương án ứng phó.* KN kiên định là khả năng thể hiện thái độ quyết tâm bảo vệ và thực hiện những điều mình muốn, từ chối những điều mình không muốn dựa trên sự tôn trọng và kết hợp hài hòa lợi ích. Dựa vào những phương án ứng phó với stress đã trình bày ở trên, KN kiên định thực hiện các phương

án ứng phó thể hiện ở những điểm sau: + Biết rõ bản thân muốn gì, cần gì, có những quyền gì trong hoạt động cũng như cuộc sống nói chung; + Nói ra những điều mình muốn và mình cần; + Tin tưởng bản thân có quyền và có giá trị; + Giữ vững quan điểm, lập trường trước áp lực, căng thẳng, những yêu cầu đi ngược với nhu cầu, mong muốn của bản thân hoặc có khả năng ảnh hưởng xấu đến mình và người khác; + Biết cân bằng giữa thái độ hiếu thắng, gây hấn, vị kỉ và phục tùng, phụ thuộc.

- *KN thực hiện các phương án ứng phó.* Việc thực hiện các phương án ứng phó với stress cần được tiến hành trên cơ sở của các phương án ứng phó đã được xác lập. Như vậy KN thực hiện các phương án ứng phó thể hiện ở ba nhóm thao tác sau đây: + Nhóm thao tác thể hiện phương án ứng phó bằng sự nỗ lực của bản thân GVMN: cố gắng tập trung giải quyết vấn đề; tự rèn luyện; + Nhóm thao tác thể hiện phương án ứng phó bằng sự trợ giúp từ người khác trong và ngoài trường: bạn bè, người có chuyên môn; + Nhóm thao tác thể hiện phương án ứng phó bằng phản ứng tiêu cực: Lo lắng, buồn xuôi, chấp nhận, bỏ qua vấn đề.

- *KN quản lí thời gian.* Dù ở trong công việc nào, GVMN vẫn phải biết quản lí thời gian của mình một cách hiệu quả. Cụ thể: + Liệt kê các công việc cần làm trong tuần theo thứ tự ưu tiên; + Xác định khối lượng và yêu cầu cần đạt cho mỗi công việc; + Sắp xếp, phân bổ tổng thời gian hợp lí trong tuần; + Sắp xếp các công việc khác một cách khoa học nhất để dành thời gian cho công việc chính; + Kết hợp hợp lí giữa làm việc và nghỉ ngơi, thư giãn; + Tranh thủ ý kiến của người khác khi lập kế hoạch;... Nếu GVMN có KN quản lí thời gian, họ sẽ có xu hướng kiểm soát được phần lớn stress [1].

### **2.3. Rèn luyện kĩ năng ứng phó với stress cho sinh viên sư phạm mầm non**

#### **2.3.1. Vai trò của kĩ năng ứng phó với stress đối với sinh viên sư phạm mầm non**

Trong quá trình học tập, ngoài việc được tiếp thu hệ thống tri thức cơ bản, chuyên ngành, SV SPMN, còn được học những kiến thức mang tính nghiệp vụ về công tác giáo dục trẻ mầm non. Đặc thù nghề nghiệp đã đặt ra những yêu cầu cao đối với GVMN, đòi hỏi họ không những giỏi về chuyên môn mà còn cần có lối sống, hành vi mô phạm, đạo đức trong sáng, lòng yêu nghề, yêu trẻ sâu sắc. Có KNUP giúp SV mầm non có khả năng nhận thức được các vấn đề có thể gây stress trong quá trình hoạt động nghề nghiệp, nhận thức được biểu hiện của stress, giúp họ có tâm lí tốt quá trình học tập, đồng thời biết hành động một cách phù hợp trong mọi hoàn cảnh, mọi tình huống. Những SV có KNUP tốt sẽ có những hành vi, những phản ứng, cử chỉ đúng đắn, những quyết định phù hợp với từng điều kiện, hoàn cảnh, biết kiềm

chế cảm xúc và có những xử lí phù hợp với tình huống của cuộc sống.

Có thể nói, thông qua các hoạt động học tập, rèn luyện nghiệp vụ sư phạm, với vai trò là GVMN tương lai, KNUP là yếu tố giúp mỗi SV SPMN: - Tiếp cận hoạt động nghề nghiệp một cách dễ dàng; - Điều hòa hoạt động thân kinh của bản thân, giữ gìn sức khỏe tinh thần và thể lực, dễ dàng vượt qua được các áp lực, căng thẳng để luôn tìm được niềm vui, tình thương trong công việc với trẻ nhỏ, cởi mở trong cuộc sống; - Hiểu cảm xúc của chính mình và của người khác để có thể kiểm soát cảm xúc, từ đó điều hòa, tạo dựng được các mối quan hệ xã hội tích cực, mang lại hiệu quả cao trong chăm sóc, giáo dục trẻ, công tác xã hội hóa giáo dục.

#### **2.3.2. Rèn luyện kĩ năng ứng phó cho sinh viên sư phạm mầm non**

- *SV cần tự bồi dưỡng, nâng cao nhận thức về KNUP cho bản thân.* Các giảng viên cần định hướng để mỗi SV xác định đúng đắn động cơ, mục tiêu học tập chuyên ngành SPMN; định hướng để các em có ý thức tự tìm hiểu và nắm bắt các thông tin về ngành học ngoài các bài giảng trên lớp. SV cần tự trau dồi phong cách sư phạm cho bản thân: thể hiện sự tôn trọng với thầy, cô giáo; tích cực học tập, nâng cao kiến thức, rèn luyện KN nghiệp vụ cho bản thân; luôn hòa đồng, đoàn kết, giúp đỡ bạn bè, có thái độ vui vẻ, cởi mở với những người xung quanh mình; SV SPMN phải tự nhận thức được đặc thù nghề nghiệp mà mình lựa chọn, từ đó có ý thức bồi dưỡng KNUP cho bản thân trong quá trình học tập, đặc biệt là trong quá trình kiến tập, thực tập, tạo được môi trường tương tác với trẻ để luôn cải thiện được tình trạng cảm xúc cùng môi trường của trẻ.

- *Áp dụng một số phương thức rèn luyện KNUP trong quá trình học tập các bộ môn về Tâm lí - Giáo dục, phương pháp và trong quá trình tham gia rèn luyện nghiệp vụ sư phạm thường xuyên:*

+ *Nhanh chóng giảm áp lực, giải tỏa căng thẳng.* Giảng viên có thể hướng dẫn SV nghiên cứu tài liệu và tìm hiểu về đặc điểm tâm, sinh lí của trẻ mầm non, học cách nhận biết những biểu hiện của sự căng thẳng, phân loại các phản ứng của bản thân khi tiếp cận với trẻ (cáu gắt, chán nản, buồn phiền, lạnh nhạt,...) để chọn lựa những hành động khắc phục phù hợp (giữ điềm tĩnh, làm dịu hay khích lệ,...).

+ *Luôn tạo mối liên hệ với cảm xúc và tìm ảnh hưởng của nó đến suy nghĩ và hành động của mình.* Trong quá trình cùng một lúc tiếp xúc nhiều trẻ trong 1 lớp khiến giáo viên luôn gặp phải những trạng thái cảm xúc rất khác nhau cho dù không mong muốn. Hãy theo dõi, đối mặt với những trạng thái cảm xúc đó và tìm cách điều chỉnh chúng một cách linh hoạt.

+ *Tăng cường các hình thức giao tiếp “không lời nói”* trong quá trình tiếp xúc trực tiếp với trẻ. Để thu hút sự chú ý của trẻ nhỏ, đáp ứng nhu cầu giao tiếp của trẻ, SV cần tích cực sử dụng phương thức truyền thông, truyền cảm bằng ngôn ngữ cơ thể (ánh mắt, nụ cười, điệu bộ, thao tác, dáng điệu,...); bao quát trẻ, thường xuyên “đọc” và “trả lời” những “tin nhắn” bằng tín hiệu cơ thể của trẻ một cách hiệu quả.

+ *Sử dụng sự hài hước, nghệ thuật, trò chơi.* Đây là cách thức có thể tự “giải độc”, vượt qua những khó khăn trong công việc. Tiếng cười sảng khoái, vẻ mặt rạng rỡ, bầu không khí cởi mở, vui vẻ là những “liều thuốc bổ” quý giá cho tinh thần, tình cảm của cô và trẻ, từ đó có thể nâng cao hiệu quả các hoạt động. Giảng viên có thể áp dụng cách thức này trong giờ giảng hoặc cho SV thực hành ngay trên lớp, trong các giờ rèn luyện nghiệp vụ sư phạm.

- *Một số hoạt động giúp SV mầm non Trường CĐSP Nghệ An tăng cường, phát triển KNUP*

Vào mỗi học kì, SV đều được kiến tập, đặc biệt là đợt thực tập sư phạm. Để tăng cường, phát triển KNUP, cần yêu cầu SV:

+ *Lập kế hoạch hoạt động, học tập.* Trong quá trình rèn luyện nghiệp vụ sư phạm, cần hướng dẫn và yêu cầu SV tự xây dựng kế hoạch hoạt động và học tập của bản thân, từ đó giúp các em biết cách sắp xếp thời gian hợp lí để đưa ra các hoạt động phù hợp để đạt hiệu quả tối đa trong công việc. Bên cạnh đó, hướng dẫn SV làm sổ nhật kí rèn luyện nghiệp vụ sư phạm để các em có thể tích lũy được các kinh nghiệm cho bản thân trong quá trình rèn luyện năng lực sư phạm nói chung, KNUP nói riêng.

+ *Quan sát các tình huống ở trường mầm non, cách xử lí các công việc và các tình huống xảy ra. Xây dựng hệ thống các tình huống sư phạm có thể xảy ra trong hoạt động sư phạm ở trường mầm non và yêu cầu SV lên kế hoạch tập xử lí.* Việc quan sát các tình huống xảy ra ở trường mầm non và cách xử lí của giáo viên giúp cho SV nắm được những nguyên nhân có thể gây ra stress, biểu hiện của chúng, và dựa trên hình mẫu là GVMN, SV có thể học tập, định hình được những tình huống xảy ra trong hoạt động sư phạm của bản thân sau này. Việc yêu cầu SV tập xử lí các tình huống một cách hệ thống từ đơn giản đến phức tạp nhằm mục đích nâng cao nhận thức và KNUP với stress cho SV.

+ *Quan sát hoạt động và biểu hiện của trẻ.* Quản lí cảm xúc bao gồm việc quan sát, tìm hiểu cách trẻ “quản lí, điều khiển cảm xúc của mình” để từ đó ứng phó với cuộc xung đột, tạo nên những mối thân tình giữa trẻ này với trẻ khác hoặc giữa trẻ với giáo viên. Nhóm SV trong lớp kiến, thực tập cần dành thời gian cùng phối hợp quan sát và ghi nhận tình trạng chung về xúc cảm, tình cảm và các mối quan hệ tình cảm của một nhóm trẻ, sau đó chọn cách quan

sát cá nhân trẻ hoặc tình huống cụ thể bằng cách giải quyết các câu hỏi như: Cảm xúc của trẻ được thể hiện như thế nào? Trẻ có quan tâm đến các bạn trong lớp, trẻ có gặp vấn đề gì trong tình cảm không? Những vấn đề đó có ảnh hưởng đến hoạt động của trẻ? Cái gì có thể là hữu ích cho trẻ này? Làm thế nào để làm tăng hiệu quả học tập, vui chơi của trẻ? Cách thức giáo viên hay bạn bè hỗ trợ trẻ?... để thu thập thông tin và phân tích, rút kinh nghiệm.

+ *Tìm hiểu về những kiểu cách giao tiếp, nhận thức của trẻ em để so sánh, xác định phương thức giáo dục.* Mỗi cá nhân trẻ có một kiểu hoạt động nhận thức riêng, ảnh hưởng rõ rệt đến sự phát triển trí thông minh về cảm xúc và kiểu giao tiếp của trẻ; vì thế, việc yêu cầu SV tìm hiểu về những kiểu cách giao tiếp, nhận thức của trẻ em để so sánh, xác định phương thức giáo dục là rất cần thiết.

Ví dụ: nếu xét theo tính trội về cách tiếp thu và xử lí thông tin có ba loại trẻ: đối với trẻ trội về trực quan - không gian, nên tăng cường sử dụng nhiều hình ảnh trong lớp như tranh tường, sách, truyện tranh, ảnh, sơ đồ, biểu bảng,...; đối với trẻ trội về nghe - nói, nên tăng cường sử dụng băng đĩa, phương tiện âm thanh - hình ảnh, kể chuyện, sử dụng bài hát, thơ truyện,...; đối với trẻ trội về xúc giác - vận động cơ thể, nên sử dụng các bài tập biểu cảm “không dùng lời nói”, các trò chơi mô phỏng vận động, phối hợp hoạt động âm nhạc - vận động với sử dụng các trò chơi phân vai, đóng kịch,...

+ *Tạo môi trường thân thiện, an toàn về cảm xúc trong lớp học.* Hướng dẫn SV biết tạo môi trường thân thiện, an toàn về cảm xúc trong lớp học, phát triển mối quan hệ gần gũi, tích cực giữa trẻ và cô giáo, luôn giúp trẻ thành công chính là chìa khóa để tạo ra một môi trường lớp học thân thiện, an toàn về tình cảm.

Có thể thúc đẩy mối quan hệ tích cực với trẻ nhỏ bằng lòng cảm thông, yêu thương, sự chú ý lắng nghe và đáp ứng những nhu cầu về cảm xúc của trẻ; làm sao cho mọi trẻ đều cảm thấy mình được công nhận, bảo vệ, được học hỏi mà không sợ bị chế giễu hoặc sỉ nhục.

Thường xuyên tổ chức các hoạt động “quản chúng”, mang tính nghệ thuật để cô và trẻ được “xả stress”, cùng có niềm tin, được tự do trong biểu cảm có sự tham gia của người lớn với tư cách là những tấm gương, hình mẫu.

### 3. Kết luận

Lí luận và thực tiễn giáo dục hiện nay cho thấy, KNUP và việc sử dụng nhằm nâng cao năng lực sư phạm cũng như hiệu quả của quá trình dạy - học có vai trò quan trọng đối với GVMN. Vì vậy, SV SPMN không chỉ cần rèn luyện cho KNUP cho bản thân mà còn phải biết tổ chức hình thành, bồi dưỡng KNUP cho trẻ như một trong những nền tảng phát triển nhân cách. Chính vì nhiệm vụ

(Xem tiếp trang 59)

hợp với bản thân, một số phần mềm được yêu thích như: *Side By Side, EF Englishtown, 101 Languages Of The World, WordSmart, EyeSpeak English,...* Hầu hết các phần mềm được cung cấp miễn phí, dung lượng vừa phải và rất dễ sử dụng với SV. Khi học tập trên các phần mềm này, SV không chỉ luyện tập kỹ năng nói, mà còn được nâng cao kỹ năng nghe, làm giàu thêm vốn từ vựng và luyện đọc, luyện viết.

### 3. Kết luận

Thực tiễn dạy học cho thấy, tất cả kỹ năng tiếng Anh nói chung và kỹ năng nói tiếng Anh nói riêng rất cần sự luyện tập thường xuyên và lâu dài mới đem lại kết quả cao cho người học. Không ai học ngoại ngữ mà không mắc lỗi, cho nên SV cần tự tin và kiên nhẫn giao tiếp thật nhiều trong lớp học và đặc biệt là bên ngoài lớp học, trong cuộc sống thực tế thì mới có thể nâng cao kỹ năng và năng lực ngoại ngữ cho bản thân. Thông qua quá trình rèn luyện, học tập đó, SV sẽ nâng cao năng lực ngoại ngữ, củng cố thêm từ vựng và tự điều chỉnh, sửa dần những lỗi sai cơ bản để hoàn thiện từng ngày kỹ năng nói tiếng Anh của mình. Quá trình rèn luyện này, cần được dẫn dắt, trợ giúp của giáo viên và phải được tiến hành thường xuyên và lâu dài, bởi vì kỹ năng nói tiếng Anh rất quan trọng và cần thiết không chỉ trong quá trình học tập của SV Trường ĐHCN TP. Hồ Chí Minh, mà còn giúp ích rất nhiều trong quá trình phỏng vấn xin việc và làm việc sau khi tốt nghiệp đại học. Tuy nhiên, thời gian luyện tập trên lớp học hạn chế là một trở ngại lớn với SV Trường ĐHCN TP. Hồ Chí Minh; do đó, tham gia rèn luyện bên ngoài lớp học thông qua các hoạt động thực tế rất hữu ích và cần thiết với SV.

### Tài liệu tham khảo

- [1] Thủ tướng Chính phủ (2008). *Quyết định số 1400/QĐ-TTG ngày 30/9/2008 của Thủ tướng Chính phủ về việc phê duyệt đề án “Dạy và học ngoại ngữ trong hệ thống giáo dục quốc dân giai đoạn 2008-2020”*.
- [2] Khamkhien A (2010). *Teaching English speaking and English speaking tests in the Thai context: A reflection from Thai perspectives*. English Language Journal, Vol. 3(1), pp. 184-200.
- [3] Bygate M. (1987). *Speaking*. Oxford University Press.
- [4] Celce-Murcia M - Olshtain E (2000). *Discourse and context in language teaching*. Cambridge: Cambridge University Press.
- [5] Juhana (2012). *Psychological Factors That Hinder Students from Speaking in English Class (A Case Study in a Senior High School in South Tangerang, Banten, Indonesia)*. Journal of Education and Practice, Vol. 3, No. 12, pp. 100-110.

- [6] Thornbury - Scott (2000). *How to Teach Speaking*. New York: Longman.
- [7] Harmer, J. (1984). *The Practice of English Language Teaching*. London: Longman.
- [8] Skinner - Ch (1958). *Essential Of Education Psychology*. Prentice Hall Inc, Engelwood Cliffs, New York.
- [9] Brown - Douglas (2001). *Teaching by Principles: An Interactive Approach to Language Pedagogy*. New York: Longman.
- [10] Wongsuwana (2006). *Speech could be trained*. Thailand Education Journal, Vol. 21, pp. 44-50.

### RÈN LUYỆN KỸ NĂNG ỨNG PHÓ VỚI STRESS...

(Tiếp theo trang 27)

cao cả đó, mỗi SV SPMN muốn trở thành những giáo viên có KNUP tốt thì ngay trong quá trình học tập ở trường sư phạm cần rèn luyện KNUP cho bản thân một cách thường xuyên, nghiêm túc và có hiệu quả.

### Tài liệu tham khảo

- [1] Đỗ Văn Đoạt (2012). *Kỹ năng ứng phó với stress - một mặt quan trọng của nhân cách giáo viên mầm non*. Kỷ yếu hội thảo “Mô hình nhân cách giáo viên mầm non trong thời kỳ hội nhập quốc tế”, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.
- [2] Trịnh Viết Then - Mai Thị Nguyệt Nga (2014). *Ứng phó với stress của giáo viên mầm non trên địa bàn quận Phú Nhuận, Thành phố Hồ Chí Minh*. Tạp chí Khoa học, Trường Đại học Văn hiến, số 05, tr 76-83.
- [3] Đỗ Văn Đoạt (2014). *Kỹ năng ứng phó với stress trong hoạt động học tập theo tín chỉ của sinh viên trường đại học sư phạm*. Luận án tiến sĩ Tâm lý học, Viện Hàn lâm Khoa học và Xã hội Việt Nam.
- [4] Đặng Phương Kiệt (1998). *Stress và đời sống*. NXB Khoa học xã hội.
- [5] Trần Thị Quốc Minh (1996). *Phân tích tâm lý tình huống có vấn đề trong mối quan hệ giữa giáo viên và trẻ mẫu giáo*. Luận án phó tiến sĩ Tâm lý chuyên ngành, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.
- [6] Phạm Thanh Hương (2006). *Stress và sức khỏe*. Tạp chí Tâm lý học, số 4, tr 60-62.
- [7] Trịnh Viết Then (2014). *Mức độ stress của giáo viên mầm non trên địa bàn quận Phú Nhuận, Thành phố Hồ Chí Minh*. Kỷ yếu Hội thảo quốc tế Tâm lý học học đường lần thứ 4, tháng 8/2014, Trường Đại học Giáo dục - Đại học Quốc gia Hà Nội, tr 467-478.