

# GIÁO DỤC CẢM XÚC XÃ HỘI THEO MÔ HÌNH SEL CHO TRẺ MẪU GIÁO

Nguyễn Thị Tâm, Trường Mầm non Hoa Phượng, Gia Lâm, Hà Nội

**Tóm tắt:** Giáo dục Cảm xúc Xã hội (Social and Emotional Learning – SEL) giữ vai trò then chốt trong giáo dục mầm non, giúp trẻ hình thành nền tảng vững chắc về cảm xúc và xã hội. SEL hướng tới mục tiêu nâng cao khả năng học tập, hòa nhập cộng đồng và phát triển kỹ năng tự kiểm soát cảm xúc. Mô hình SEL tập trung vào năm nhóm kỹ năng cốt lõi: tự nhận thức, tự quản lý, nhận thức xã hội, kỹ năng quan hệ và ra quyết định có trách nhiệm. Ở lứa tuổi mầm non, trẻ chưa có khả năng kiểm soát cảm xúc và hành vi một cách hoàn chỉnh, nên cần sự hỗ trợ, định hướng từ người lớn. Các hoạt động SEL hiệu quả bao gồm việc người lớn làm gương trong hành vi, phản ứng tích cực với cảm xúc của trẻ, đồng thời lồng ghép vào trò chơi đóng vai, góc yên tĩnh, đọc sách và giải quyết tình huống. SEL giúp trẻ tự tin, thân thiện, phát triển kỹ năng sống và tạo nền tảng bền vững cho sự trưởng thành sau này.

**Từ khóa:** Cảm xúc xã hội, giáo dục cảm xúc xã hội, trẻ mẫu giáo, mô hình SEL

## SOCIAL-EMOTIONAL DEVELOPMENT ACCORDING TO THE SEL MODEL FOR PRESCHOOL CHILDREN

Nguyen Thi Tam

Hoa Phuong Kindergarten, Gia Lam, Hanoi

**Abstract:** Social and Emotional Learning (SEL) plays a crucial role in early childhood education, helping children build a strong foundation in emotional and social development. SEL aims to enhance learning ability, social integration, and self-regulation skills. The SEL model focuses on five core competencies: self-awareness, self-management, social awareness, relationship skills, and responsible decision-making. At the preschool stage, children are not yet fully capable of managing their emotions and behaviors, thus requiring the support and guidance of adults. Effective SEL activities include adults modeling appropriate behaviors, responding positively to children's emotions, and integrating practices such as role-playing games, quiet corners, storytelling, and problem-solving activities. SEL fosters confidence, sociability, and essential life skills in young learners, while laying a sustainable foundation for their future growth and development.

**Keywords:** Social emotions, social-emotional education, preschool children, SEL model

Nhận bài: 18/07/2025

Phản biện: 14/08/2025

Duyệt đăng: 18/08/2025

### I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Phát triển cảm xúc xã hội theo mô hình SEL (Social and Emotional Learning) đóng vai trò quan trọng trong giáo dục mầm non, giúp trẻ hình thành nền tảng vững chắc về mặt cảm xúc và xã hội.

Mục đích của giáo dục tình cảm xã hội SEL là để cải thiện khả năng học tập thành công của người học và hội nhập xã hội, để phát triển và cải thiện các tương tác xã hội giữa các bạn học với nhau và để tăng khả năng tự kiểm soát cảm xúc. Giáo dục tình cảm xã hội SEL dựa trên ý tưởng rằng việc học tập được cải thiện khi nó xảy ra trong một môi trường của các mối quan hệ tin cậy và hỗ trợ, trong đó lần lượt tạo điều kiện học tập có ý nghĩa, thú vị và hấp dẫn.

Các mục tiêu ngắn hạn của các chương trình SEL tập trung vào: (1) thúc đẩy sự tự nhận thức, tự quản lý của học sinh, nhận thức xã hội, mối quan hệ và kỹ năng ra quyết định có trách nhiệm; (2) cải thiện thái độ và niềm tin của học sinh về bản thân, về người khác và trường học. Những điều này lần lượt cung cấp một nền tảng để điều chỉnh và gia tăng hiệu suất học tập được phản ánh trong các hành vi xã hội tích cực hơn và các mối quan hệ ngang hàng, ít vấn đề hơn, ít cảm xúc tiêu cực, cải thiện điểm số và điểm kiểm tra (durlak et al., 2011; greenberg et al., 2003).

Mô hình SEL tập trung vào việc rèn luyện và phát triển năm kỹ năng cốt lõi: tự nhận thức, tự quản lý, nhận thức xã hội, kỹ năng giao tiếp, và ra quyết định có trách nhiệm.

Đối với trẻ mầm non, các cấu trúc thần kinh tạo điều kiện cho sự tự kiểm soát chỉ mới xuất hiện; Trẻ mầm non ít có khả năng ngồi, nghe và học tập trung lâu và chúng phụ thuộc nhiều hơn vào sự hỗ trợ bên ngoài và sự quản lý của người lớn để điều chỉnh cảm xúc và hành vi của trẻ. Do đó, việc hướng dẫn, sự hỗ trợ của người lớn và quản lý lớp học tích cực đóng một vai trò quan trọng đặc biệt trong việc thúc đẩy năng lực cảm xúc xã hội.

### II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

#### 2.1. Khái niệm giáo dục SEL

Nhiều nghiên cứu cho thấy, cảm xúc xã hội/tình cảm xã hội có ảnh hưởng rất lớn đến nhiều vấn đề trong cuộc sống cũng như sự thành công trong học tập và thu nhập của con người sau này. Tình cảm xã hội có thể dạy được và được nuôi dưỡng từ trong nhà trường và nhờ đó người học có thể tăng cường khả năng phối hợp tư duy, cảm xúc và hành vi theo chiều hướng có lợi trong nhà trường và trong cuộc sống. Chính vì vậy, giáo dục tình cảm xã hội là điều nên và cần làm.

Giáo dục tình cảm xã hội (Social and Emotional Learning – viết tắt là SEL) là một thuật ngữ xuất hiện từ hơn 20 năm trước, tuy nhiên trong những năm gần đây chúng ta mới thấy được tầm quan trọng của nó và nhận được sự quan tâm về SEL từ phụ huynh, các nhà giáo dục và các nhà làm chính sách.

Khái niệm giáo dục cảm xúc xã hội (SEL)

Có nhiều cách hiểu khác nhau về SEL tùy thuộc vào quan điểm lý thuyết cũng như dựa trên các nghiên cứu thuộc các lĩnh vực và chuyên ngành khác nhau. Các nhà nghiên cứu giáo dục và hoạch định chính sách giáo dục gặp không ít khó khăn trong việc xác định chính xác những nội dung nằm trong và ngoài phạm vi của vấn đề rất rộng này. Tuy nhiên, về cơ bản, SEL bao gồm khả năng học hỏi và quản lý cảm xúc ở trẻ em cũng như cách ứng xử có lợi cho bản thân và cho người khác, SEL cũng giúp cho người học thành công hơn trong học tập, trong các mối quan hệ và trên bình diện xã hội. Việc quản lý cảm xúc xã hội đòi hỏi một sự phối hợp phức tạp giữa tư duy như khả năng tập trung và giải quyết vấn đề; sự tự tin như là tự ý thức về năng lực và tính độc lập; nhận thức xã hội trong đó bao gồm cả khả năng cảm thông cho người khác và giải quyết xung đột.

Theo Dodds (2016), SEL được định nghĩa là những kỹ năng hoặc khả năng người học có được để đồng cảm với người khác, thiết lập mối quan hệ, quản lý cảm xúc và đạt được mục tiêu đã đề ra.

Theo Marion (2011), SEL tập trung vào việc giúp đỡ trẻ em có được kiến thức về cảm xúc và hòa đồng với những người khác. SEL là quá trình trong đó trẻ em có thể thừa nhận và nhận ra cảm xúc của người khác, thể hiện sự đồng cảm, có quyết định rõ ràng, thiết lập tình bạn, và xử lý những thách thức và tình huống hiệu quả.

Theo The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) thì *Giáo dục cảm xúc xã hội SEL là quá trình tác động mà trong đó người học tiếp thu và ứng dụng một cách hiệu quả các kiến thức, kỹ năng và thái độ cần thiết để hiểu và quản lý cảm xúc bản thân, đặt ra và đạt được mục tiêu tích cực, cảm nhận và thể hiện sự đồng cảm với người khác, hình thành và duy trì các mối quan hệ tích cực với người khác và đưa ra quyết định có trách nhiệm. Đây là một định nghĩa được nhiều nhà giáo dục quốc tế chấp nhận hơn cả.*

Theo đó, đối với giáo dục mầm non, chúng ta có thể hiểu: Giáo dục cảm xúc xã hội SEL cho trẻ lứa tuổi mầm non là quá trình tác động sự phạm có mục đích, có kế hoạch của nhà giáo dục đến trẻ em nhằm hình thành và phát triển ở trẻ những xúc

cảm, tình cảm lành mạnh và có thái độ đúng mực trong các mối quan hệ cũng như ứng xử với mọi người xung quanh và với bản thân. Trên cơ sở đó hình thành cho trẻ khả năng thích ứng xã hội.

Đặc biệt đối với trẻ mầm non, các nghiên cứu gặp nhau ở 5 thành tố (năng lực cốt lõi) của tình cảm xã hội của trẻ MN là:

(1) *Tự nhận thức về bản thân*

Nhận thức về bản thân liên quan đến sự tự hiểu biết về cảm xúc của mình, mục đích cá nhân và những giá trị. Điều này nghĩa là trẻ nhận ra cảm xúc của riêng mình, xác định và gọi tên cảm xúc của mình.

(2) *Tự quản lý*

Điều này chỉ đơn giản là trẻ tự biết kiểm soát cảm xúc và hành vi của chính trẻ. Điều này bao gồm khả năng trì hoãn sự hài lòng, quản lý căng thẳng, kiểm soát xung lực và kiên trì vượt qua những thách thức để đạt được các mục đích cá nhân và giáo dục.

(3) *Nhận thức xã hội*

Nhận thức xã hội của trẻ liên quan đến khả năng hiểu, đồng cảm và cảm thông với những trẻ em và người lớn có nền văn hóa khác nhau. Nó cũng liên quan đến những hiểu biết về các chuẩn mực xã hội đối với các hành vi và sự công nhận các nguồn lực và hỗ trợ của gia đình, trường học và cộng đồng của đứa trẻ.

(4) *Kỹ năng quan hệ*

Mối quan hệ thành công đòi hỏi khả năng xử lý xung đột một cách có trách nhiệm, trẻ thiết lập và duy trì các mối quan hệ lành mạnh và bổ ích và thực hiện các hành động phù hợp với các chuẩn mực xã hội. Các kỹ năng này liên quan đến việc giao tiếp thông minh, lắng nghe tích cực, hợp tác, chống lại áp lực xã hội không thích hợp, đàm phán xung đột, xây dựng và tìm kiếm sự trợ giúp khi cần thiết. Trẻ biết tôn trọng sự khác biệt của mọi người, chống lại việc so sánh trẻ với những đứa trẻ khác và quan trọng nhất là trẻ biết xin lỗi khi gây rối hoặc mắc lỗi.

(5) *Ra quyết định có trách nhiệm*

Đưa ra lựa chọn tích cực về hành vi cá nhân và xã hội của trẻ sẽ là chìa khóa thành công cho trẻ trong cuộc sống. Việc ra quyết định có trách nhiệm bao gồm việc trẻ học cách đưa ra các lựa chọn mang tính xây dựng về hành vi cá nhân và tương tác xã hội thông qua các môi trường khác nhau của trẻ. Khuyến khích lòng tự trọng lành mạnh của trẻ.

*a. Nguyên tắc giáo dục tình cảm xã hội SEL cho trẻ mầm non*

Theo Stephanie M. Jones and Suzanne M. Bouffard (2012) thì đề SEL đem lại hiệu quả giáo dục tốt cần tuân thủ 4 nguyên tắc phát triển như sau:

*Phát triển kỹ năng tình cảm xã hội một cách liên tục và nhất quán:* Các kỹ năng tình cảm xã hội được hình thành từ khi trẻ còn nhỏ đến khi trưởng thành, chính vì vậy cần sắp xếp các kỹ năng này theo thứ tự từ đơn giản đến phức tạp, và nên được sắp xếp theo chiều dọc.

*Kết hợp việc học tập với kỹ năng xã hội với nhau:* Quá trình học tập và quá trình lĩnh hội các kỹ năng tình cảm xã hội luôn đi đôi với nhau. Trong quá trình học tập, trẻ tương tác với người khác, và trẻ cần sử dụng các kỹ năng SEL để giải quyết nhiệm vụ của mình, thể hiện quan điểm, cảm xúc cá nhân khi tương tác. Ngược lại, chính những kỹ năng xã hội giúp trẻ học tập nhanh hơn, có hiệu quả hơn.

*Phát triển kỹ năng tình cảm xã hội trong bối cảnh xã hội:* Các mối quan hệ là mảnh đất nuôi dưỡng kỹ năng tình cảm xã hội lớn lên. Trong đó có thể kể đến các mối quan hệ như cha mẹ - con, giáo viên - học sinh, nhân viên - học sinh, học sinh - học sinh... Đối với mỗi một mối quan hệ, trẻ sẽ học hỏi và áp dụng những kỹ năng khác nhau để giải quyết vấn đề, thể hiện cảm xúc hoặc nhận ra được các quy tắc xã hội...

*Đảm bảo tính hệ thống trong việc giáo dục tình cảm xã hội SEL từ trong lớp học đến toàn trường:* Trẻ học được các kỹ năng SEL từ lớp học, và vận dụng chính những kỹ năng đó để giải quyết vấn đề nảy sinh trong trường. Ngoài ra, cần có sự thống nhất trong việc giáo dục kỹ năng tình cảm xã hội trong nhà trường, để trẻ có thể nhận thức đúng đắn và được giáo dục một cách hệ thống, liên tục...

*b. Định hướng phát triển cảm xúc xã hội cho trẻ mẫu giáo theo mô hình SEL*

Phát triển cảm xúc xã hội cho trẻ mẫu giáo theo mô hình SEL (Social and Emotional Learning - Học tập Cảm xúc Xã hội) là một hướng đi hiệu quả, giúp trẻ xây dựng các kỹ năng quan trọng trong việc tự nhận thức, tự quản lý, thiết lập quan hệ xã hội, đưa ra quyết định có trách nhiệm và có lòng cảm thông.

*Phát triển Tự nhận thức (Self-Awareness) của trẻ*

Giúp trẻ hiểu và nhận biết cảm xúc của mình, từ đó gọi tên và diễn tả được các cảm xúc như vui, buồn, tức giận, lo lắng...

Thông qua các trò chơi hoặc hoạt động nghệ thuật như vẽ tranh, hát, đọc thơ để khuyến khích trẻ nói về cảm xúc của mình.

*Phát triển Tự quản lý (Self-Management) của trẻ*

Giúp trẻ học cách kiểm soát cảm xúc và hành vi, đặc biệt là khi gặp khó khăn.

Các hoạt động như thiền, hít thở sâu, hoặc xây dựng góc bình yên trong lớp có thể hỗ trợ trẻ giảm căng thẳng và rèn luyện cách bình tĩnh lại.

*Phát triển Nhận thức xã hội (Social Awareness) của trẻ*

Tạo cơ hội để trẻ hiểu và cảm thông với cảm xúc của người khác, từ đó phát triển kỹ năng làm bạn và hợp tác.

Các trò chơi đóng vai hoặc hoạt động nhóm là công cụ hữu hiệu để trẻ hiểu thêm về quan điểm và cảm xúc của người khác.

*Phát triển Kỹ năng xây dựng quan hệ (Relationship Skills) của trẻ*

Rèn luyện cho trẻ kỹ năng lắng nghe, chia sẻ, hợp tác và giải quyết xung đột trong giao tiếp với bạn bè và người lớn.

Tạo môi trường học tập an toàn, khuyến khích trẻ thực hành chia sẻ đồ chơi, giúp đỡ bạn bè trong các hoạt động hàng ngày.

*Phát triển khả năng ra quyết định có trách nhiệm (Responsible Decision-Making) của trẻ*

Dạy trẻ nhận biết hậu quả của hành vi của mình, từ đó phát triển khả năng đưa ra quyết định đúng đắn.

Thực hiện các hoạt động như chơi ghép hình, xử lý tình huống hoặc trò chơi đóng vai để trẻ có cơ hội thực hành kỹ năng ra quyết định.

*c. Hướng dẫn một số hoạt động phát triển cảm xúc xã hội cho trẻ mẫu giáo*

Giáo dục Cảm xúc - Xã hội (Social and Emotional Learning - SEL) trong bậc học mầm non đóng vai trò nền tảng để trẻ phát triển tự nhận thức, tự quản lý, kỹ năng xã hội và ra quyết định có trách nhiệm. Một loạt hoạt động cụ thể có thể được thiết kế và áp dụng trong lớp học nhằm giúp trẻ phát triển các kỹ năng cảm xúc - xã hội một cách tự nhiên và hiệu quả.

Trước hết, người lớn giữ vai trò mô hình hóa hành vi và cảm xúc. Trẻ thường xuyên quan sát và bắt chước hành vi, cử chỉ và cảm xúc của cha mẹ, thầy cô. Do đó, việc người lớn thể hiện cảm xúc phù hợp trong từng tình huống sẽ giúp trẻ hiểu và phân biệt được cảm xúc tích cực, tiêu cực, cũng như học cách điều tiết cảm xúc. Sự phản ứng phù hợp của người lớn với cảm xúc của trẻ, thông qua khuyến khích hoặc hạn chế, giúp trẻ nhận biết hành vi nào được chấp nhận, đồng thời phát triển khả năng quản lý cảm xúc lành mạnh.

Các hoạt động cụ thể trong lớp học đóng vai trò trực tiếp thúc đẩy kỹ năng SEL. Thiết kế môi trường lớp học an toàn, thân thiện với các góc thư giãn và góc đọc sách về cảm xúc tạo điều kiện để trẻ học cách nhận diện và điều chỉnh cảm xúc. Những hoạt động như "Chia sẻ cảm xúc" giúp trẻ bày tỏ tâm trạng cá nhân và lắng nghe bạn bè, trong khi "Hoạt động theo chủ đề cảm xúc" thông qua câu chuyện, video hay trò chơi cho phép trẻ học cách xử lý tình huống.

Một số công cụ cụ thể như *Hộp Cảm Xúc* và Búp bê Cảm Xúc giúp trẻ gọi tên cảm xúc, đồng thời rèn luyện khả năng đồng cảm và kỹ năng xã hội. Góc Yên Bình (Calm Corner) tạo cơ hội để trẻ tự điều chỉnh cảm xúc khi căng thẳng, trong khi trò chơi Nhận diện cảm xúc (Emotion Charades) giúp trẻ phát triển kỹ năng quan sát và thể hiện cảm xúc. Vòng kết nối (Friendship Circle) khuyến khích trẻ đưa ra lời khen và cảm ơn, qua đó hình thành mối quan hệ tích cực.

Ngoài ra, việc đọc sách về cảm xúc và thảo luận câu chuyện cung cấp cho trẻ những tình huống gần gũi để học hỏi cách ứng xử phù hợp. Bản đồ Cảm Xúc (Emotion Map) giúp trẻ tự đánh giá tâm trạng hàng ngày và chia sẻ với bạn bè. Các hoạt động giải quyết tình huống rèn luyện khả năng suy nghĩ logic, ra quyết định và hợp tác.

Những hoạt động này không chỉ phát triển kỹ năng cảm xúc – xã hội mà còn tạo môi trường học tập hòa nhập, an toàn, và nuôi dưỡng tinh thần hợp tác trong lớp học. Trẻ không chỉ học cách nhận diện và điều chỉnh cảm xúc cá nhân, mà còn biết quan tâm đến cảm xúc người khác, xây dựng quan hệ xã hội lành mạnh và học cách giải quyết mâu thuẫn một cách có trách nhiệm.

Việc triển khai SEL từ lứa tuổi mầm non mang lại lợi ích lâu dài, giúp trẻ tự tin, thân thiện, hòa nhập cộng đồng tốt hơn và chuẩn bị sẵn sàng cho những kỹ năng sống cần thiết ở giai đoạn tiếp theo. SEL, do đó, không chỉ là phương pháp giáo dục mà còn là nền tảng nuôi dưỡng sự phát triển toàn diện của trẻ.

### III. KẾT LUẬN

Giáo dục tình cảm– xã hội là một thành tố quan trọng của quá trình giáo dục phát triển toàn diện trẻ em. SEL nhằm hình thành và phát triển ở trẻ những xúc cảm, tình cảm lành mạnh và có thái độ đúng mực trong các mối quan hệ cũng như ứng xử với mọi người xung quanh và với bản thân mình. Trên cơ sở đó hình thành cho trẻ khả năng thích ứng xã hội.

Giáo dục tình cảm xã hội SEL là một quá trình mà trong đó trẻ em và người lớn học tập, ứng dụng một cách hiệu quả kiến thức và những kỹ năng cần thiết để hiểu và quản lý cảm xúc. Từ đó, đưa ra những mục tiêu tích cực, thấu cảm và chia sẻ với người khác sau đó hình thành và duy trì những mối quan hệ tích cực, cuối cùng là đưa ra những quyết định có trách nhiệm. Hay nói ngắn gọn, giáo dục tình cảm xã hội chính là giáo dục các kỹ năng để người học có thể kiểm soát bản thân, hành xử tích cực với người khác và đưa ra những quyết định có trách nhiệm.

Hiện nay giáo dục tình cảm SEL đang trở thành xu thế mới trong giáo dục được các nước phát triển áp dụng. Đặc biệt đối với trẻ lứa tuổi từ 4-11, độ tuổi đang trong quá trình hình thành phát triển suy nghĩ và nhân cách, những tác động từ môi trường xung quanh sẽ ảnh hưởng rất lớn đến tích cách của trẻ sau này. Thông qua giáo dục tình cảm xã hội, người học sẽ có được những kỹ năng, kiến thức và các điều hướng để làm chủ bản thân và các mối quan hệ một cách hiệu quả cũng như đưa ra các quyết định có trách nhiệm cho hạnh phúc cá nhân và xã hội.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Goleman, D., & Senge, P. (2016). Triple focus: A new approach to education. (BSA Kindle ed.). Barcelona: More Than Sound.
2. Gonobolin, F. N. (1970). On the problem of teacher competence. *Problems and Issues of Psychology*, 79–82.
3. Phan Thị Thụy Hằng. (2024). Educating social-emotional skills for 5-6 year old preschool children through play activities. Doctoral thesis. Hanoi National University of Education
4. The Future of children, Social and Emotional Learning, Vol 27 No.1 2017, Princeton and Brookings
5. Lauren Pierce Starnes (2017), Effects of social-emotional education on pre-kindergarten student academic achievement, Liberty University, Lynchburg, VA.
6. Stephanie M. Jones and Suzanne M. Bouffard ,Social and Emotional Learning in Schools From Programs to Strategies, sharing child and youth development knowledge volume 26, number 4 2012
7. Nguyen Thi Ngoc Tam. (2023). Proposed process for developing the competency to design experiential education activities for preschool teacher education students. *Journal of Education*, 23(4), 31-36.
8. <https://futureofchildren.princeton.edu/news/social-and-emotional-learning>
9. <http://www.casel.org/what-is-sel>