

MỘT SỐ BIỆN PHÁP XÂY DỰNG LỚP HỌC HẠNH PHÚC CHO KHỐI TRUNG HỌC CƠ SỞ TẠI TRƯỜNG TIỂU HỌC VÀ THCS THỰC HÀNH SỰ PHẠM NGHỆ AN

Lê Thị Việt An
Trường Đại học Nghệ An

Tóm tắt: Trong bối cảnh giáo dục hiện nay, việc xây dựng lớp học hạnh phúc là vấn đề quan trọng được các nhà quản lý và giáo viên chú trọng. Tuy nhiên, áp lực từ thành tích, kỳ vọng của phụ huynh và sự đổi mới của ngành đang gây căng thẳng lớn, làm suy giảm cảm xúc tích cực của giáo viên. Đối với học sinh THCS, giai đoạn phát triển nhạy cảm khiến các em dễ bị ảnh hưởng bởi môi trường học đường. Vì vậy, bồi dưỡng cảm xúc tích cực cho giáo viên là giải pháp then chốt để tạo không gian yêu thương, tôn trọng và tin tưởng. Bài viết phân tích áp lực nghề nghiệp và đề xuất các biện pháp giúp giáo viên lan tỏa hạnh phúc, hỗ trợ học sinh phát triển toàn diện.

Từ khóa: Lớp học hạnh phúc, cảm xúc tích cực, giáo viên và học sinh khối THCS, Trường Tiểu học và THCS Thực hành Sự phạm Nghệ An.

SOME MEASURES FOR BUILDING HAPPY CLASSES FOR SECONDARY SCHOOL STUDENTS AT NGHE AN PRIMARY AND SECONDARY SCHOOL OF PEDAGOGICAL PRACTICE

Abstract: In the current educational context, the creation of a happy classroom has become a core issue that is of particular concern to administrators and teachers. However, the pressure from performance expectations, parental demands, and industry reforms has placed significant strain on teachers, diminishing their positive emotions. For middle school students, this period of sensitive psychological and physiological development makes them highly susceptible to the influence of their school environment. Therefore, nurturing positive emotions in teachers is a key solution to creating a space of love, respect, and trust. This article analyzes the current state of professional pressure and proposes specific measures to help teachers spread happiness and support students' holistic development.

Keywords: Happy class, positive emotions, secondary school teachers and students, Nghe An Primary and Secondary School for Pedagogical Practice.

Nhận bài: 02/03/2026

Phản biện: 02/04/2026

Duyệt đăng: 05/04/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh giáo dục ngày càng được quan tâm, xây dựng lớp học hạnh phúc cho học sinh THCS trở thành vấn đề có ý nghĩa quan trọng đối với giáo viên và nhà quản lý giáo dục. Học sinh THCS đang ở giai đoạn phát triển mạnh về cảm xúc và xã hội, nên rất cần một môi trường học tập tích cực, yêu thương, tin tưởng và tôn trọng để phát triển toàn diện. Lớp học hạnh phúc không chỉ đem lại tâm lý tích cực cho học sinh khi đến lớp mà còn góp phần nâng cao chất lượng dạy học. Trong đó, cảm xúc tích cực của giáo viên giữ vai trò then chốt, bởi giáo viên là người trực tiếp tạo dựng và lan tỏa bầu không khí lớp học.

Tuy nhiên, việc xây dựng lớp học hạnh phúc không đơn giản, do giáo viên hiện nay phải đối mặt với nhiều áp lực từ yêu cầu đổi mới giáo dục, kỳ vọng của phụ huynh, nhiệm vụ chuyên môn và ngoài chuyên môn, cũng như sự thiếu hụt về nguồn lực hỗ trợ. Những áp lực này dễ làm suy giảm cảm xúc tích cực, dẫn đến mệt mỏi, chán nản, thậm chí giảm gắn bó với nghề. Từ nhận thức đó, nghiên cứu tập trung làm rõ vai trò của cảm

xúc tích cực của giáo viên trong việc hình thành lớp học hạnh phúc, khảo sát thực trạng cảm xúc của giáo viên và học sinh khối THCS, đồng thời đề xuất các biện pháp thiết thực, khả thi nhằm nâng cao chất lượng dạy học và hỗ trợ sự phát triển toàn diện của học sinh.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng về xây dựng lớp học hạnh phúc tại trường Tiểu học và Trung học cơ sở Thực hành Sự phạm Nghệ An

Trường THSP Nghệ An luôn nhận được sự quan tâm, hỗ trợ của Cấp ủy, Ban Giám hiệu Trường Đại học Nghệ An (trước đây là Trường Cao đẳng Sự phạm Nghệ An) trong việc đầu tư cơ sở vật chất và phát triển các tổ chức đoàn thể. Đồng thời, nhà trường cũng thường xuyên nhận được sự quan tâm, chia sẻ và phối hợp chặt chẽ từ cha mẹ học sinh trong các hoạt động học tập, vui chơi, cũng như hỗ trợ tài trợ mua sắm trang thiết bị, đồ dùng dạy học. Những yếu tố này đã góp phần tạo nên sự đoàn kết, gắn bó mật thiết giữa gia đình - nhà trường - xã hội.

Bên cạnh đó, nhà trường đã và đang xây dựng các tiêu chí về trường học hạnh phúc lấy học sinh làm trung tâm, vì vậy rất quan tâm và chỉ đạo sát sao việc triển khai chuyên đề xây dựng lớp học hạnh phúc. Bản thân Trường TH&THCS Thực hành Sư phạm Nghệ An cũng được xây dựng theo mô hình trường học hạnh phúc, tạo nền tảng thuận lợi cho việc triển khai các hoạt động giáo dục tích cực.

Về phía bản thân, tôi luôn có tinh thần nhiệt huyết, yêu nghề, mến học sinh; không ngừng học tập, tìm tòi và nghiên cứu chương trình giảng dạy, đổi mới phương pháp giáo dục, rèn luyện chuyên môn nhằm hỗ trợ tốt nhất cho sự phát triển toàn diện của học sinh.

Ngoài ra, đa số học sinh có sức khỏe tinh thần và thể chất tốt. Ở lứa tuổi này, các em có khả năng tư duy khá tốt, ham học hỏi, thích tìm tòi, khám phá thế giới xung quanh và luôn hào hứng tham gia các hoạt động học tập, trải nghiệm do giáo viên và nhà trường tổ chức.

Tuy nhiên, bên cạnh những thuận lợi, quá trình xây dựng lớp học hạnh phúc vẫn còn gặp một số khó khăn nhất định. Trước hết, trình độ nhận thức của học sinh không đồng đều; một số em còn rụt rè, nhút nhát, thiếu tự tin, chưa mạnh dạn thể hiện tình cảm với thầy cô và bạn bè, từ đó ảnh hưởng đến việc tham gia tích cực vào các hoạt động chung của lớp.

2.2. Cơ sở thực tiễn

Dựa trên bối cảnh đặc thù của tỉnh Nghệ An, một vùng đất có truyền thống hiếu học nhưng cũng chịu nhiều áp lực về thành tích và điều kiện kinh tế-xã hội, các giải pháp xây dựng lớp học hạnh phúc đã được triển khai một cách đồng bộ và sáng tạo tại Trường TH&THCS THSP Nghệ An.

Qua những năm trực tiếp làm công tác chủ nhiệm và giảng dạy ở các lớp khối THCS tại trường TH&THCS THSP Nghệ An tôi nhận thấy rằng, ngay từ đầu năm học, đa số học sinh trong lớp tôi chủ nhiệm chưa có những cảm xúc tích cực do còn nhiều bỡ ngỡ ở môi trường mới, cấp học mới, chưa biết tôn trọng mọi người, chưa biết quan tâm giúp đỡ mọi người xung quanh. Ngay trong lớp từ những xích mích nhỏ các em cũng có thể đánh nhau, hay không chơi với bạn chỉ vì không đồng ý một việc làm gì đó của bạn. Hay ở nhà, học sinh vẫn thường nói trống không với người lớn, chưa biết tôn trọng những người lớn trong gia đình của mình. Nguyên nhân là bố mẹ bận rộn nên chưa có nhiều thời gian quan tâm đến

việc giáo dục các phải biết tôn trọng người lớn, yêu thương, nhường nhịn, phải biết quan tâm giúp đỡ mọi người xung quanh. Điều này ảnh hưởng trực tiếp đến phát triển nhân cách của các em. Qua đây, nhận thấy rằng cần trang bị cho học sinh khối THCS các kỹ năng cảm xúc cần thiết để các em có khả năng đương đầu với những thách thức, khó khăn trong cuộc sống.

2.3. Kết quả khảo sát thực trạng

Để đánh giá thực trạng xây dựng lớp học hạnh phúc tại khối Trung học cơ sở, tác giả đã tiến hành khảo sát 395 học sinh và 18 giáo viên trực tiếp giảng dạy. Kết quả khảo sát được tổng hợp và trình bày cho thấy nhiều vấn đề đáng quan tâm liên quan đến cảm xúc, hành vi của học sinh cũng như trạng thái tâm lý của giáo viên. Kết quả khảo sát học sinh cho thấy, một bộ phận không nhỏ học sinh còn gặp khó khăn trong việc thể hiện cảm xúc và hòa nhập với môi trường lớp học. Cụ thể, có 158/395 học sinh (chiếm 40,0%) có biểu hiện thiếu tự tin, rụt rè trong giao tiếp và tham gia các hoạt động học tập. Bên cạnh đó, 142 học sinh (36,0%) cho biết các em dễ xảy ra mâu thuẫn với bạn bè, phản ánh kỹ năng giao tiếp và giải quyết xung đột còn hạn chế.

Đáng chú ý, có tới 167 học sinh (42,3%) chưa kiểm soát tốt cảm xúc của bản thân, dễ bị ảnh hưởng bởi các yếu tố bên ngoài, dẫn đến những phản ứng chưa phù hợp trong học tập và sinh hoạt. Ngoài ra, 185 học sinh (46,8%) ít chia sẻ với giáo viên khi gặp khó khăn, cho thấy khoảng cách nhất định trong mối quan hệ thầy - trò, ảnh hưởng đến hiệu quả hỗ trợ tâm lý và học tập cho học sinh.

Tuy nhiên, khảo sát cũng ghi nhận những tín hiệu tích cực khi có 210 học sinh (53,2%) tích cực tham gia các hoạt động học tập và tập thể. Đây là cơ sở quan trọng để phát huy và lan tỏa các yếu tố tích cực trong quá trình xây dựng lớp học hạnh phúc. Đối với giáo viên, kết quả khảo sát cho thấy đa số giáo viên đang phải đối mặt với áp lực nghề nghiệp ở mức khá cao. Cụ thể, 78% giáo viên cho biết thường xuyên chịu áp lực công việc, 61% cảm thấy căng thẳng trong quá trình giảng dạy. Những yếu tố này có thể ảnh hưởng trực tiếp đến cảm xúc và cách ứng xử của giáo viên trong lớp học.

Mặc dù vậy, vẫn có 56% giáo viên duy trì được cảm xúc tích cực và 67% có động lực đổi mới phương pháp dạy học. Đây là những yếu tố thuận lợi quan trọng, tạo nền tảng cho việc triển khai các biện pháp xây dựng lớp học hạnh phúc một cách hiệu quả và bền vững.

Từ kết quả khảo sát trên có thể nhận thấy rằng, việc xây dựng lớp học hạnh phúc tại khối Trung học cơ sở vẫn còn gặp nhiều khó khăn, đặc biệt ở các khía cạnh như: sự tự tin của học sinh, khả năng kiểm soát cảm xúc, mối quan hệ thầy - trò và áp lực nghề nghiệp của giáo viên. Do đó, việc đề xuất và áp dụng các biện pháp phù hợp là hết sức cần thiết nhằm cải thiện môi trường học tập, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện.

2.4. Các giải pháp đã triển khai

Dựa trên cơ sở phân tích thực trạng, các lớp khối THCS của Trường THSP Nghệ An đã triển khai đồng bộ ba nhóm giải pháp trọng tâm nhằm giải quyết các thách thức và đạt được mục tiêu xây dựng “Lớp học hạnh phúc” thông qua việc bồi dưỡng cảm xúc tích cực của giáo viên.

2.4.1. Nhóm giải pháp bồi dưỡng và duy trì cảm xúc tích cực cho giáo viên

Giải pháp trọng tâm nhất chính là việc giúp giáo viên rèn luyện năng lực tự nhận thức và tự quản lý cảm xúc. Giáo viên được khuyến khích thực hành các phương pháp chăm sóc sức khỏe tinh thần, học cách nhận diện và gọi tên các cảm xúc tiêu cực phát sinh từ áp lực công việc để không để chúng ảnh hưởng đến không khí lớp học. Việc xây dựng “mạng lưới hỗ trợ đồng nghiệp” thông qua các buổi sinh hoạt chuyên môn không chỉ để chia sẻ kiến thức mà còn là nơi giải tỏa căng thẳng, nơi giáo viên được lắng nghe và thấu cảm bởi những người cùng cảnh ngộ. Mô hình này nhấn mạnh rằng nhà quản lý cần thay đổi tư duy, từ việc kiểm soát sang hỗ trợ, giảm tải các áp lực hồ sơ sổ sách không cần thiết để giáo viên có thời gian tái tạo năng lượng sáng tạo. Khi giáo viên cảm thấy mình được tôn trọng và quan tâm bởi Ban Giám hiệu, họ sẽ có thêm động lực để lan tỏa tình yêu thương đó tới học sinh. Các giải pháp đã thực hiện cụ thể là:

Rèn luyện năng lực tự nhận thức và tự quản lý cảm xúc: Giáo viên chủ động thực hành các phương pháp tự chăm sóc sức khỏe tinh thần, quản lý cảm xúc tiêu cực phát sinh từ áp lực đa chiều, nhằm đảm bảo duy trì thái độ tích cực, sự vui vẻ, và niềm đam mê nghề nghiệp khi đến lớp.

Xây dựng môi trường hỗ trợ đồng nghiệp: Tăng cường các buổi sinh hoạt chuyên môn nhằm chia sẻ kinh nghiệm vượt qua áp lực, giải tỏa căng thẳng và duy trì sự nhiệt huyết. Điều này củng cố mạng lưới hỗ trợ nội bộ, giảm thiểu nguy cơ suy giảm động lực nghề nghiệp.

2.4.2. Nhóm giải pháp thiết lập môi trường lớp học dựa trên giá trị cốt lõi

Xây dựng quy tắc lớp học dựa trên tôn trọng và tin tưởng: Cùng học sinh thảo luận và xây dựng hệ thống quy tắc ứng xử, nhấn mạnh tầm quan trọng của sự tôn trọng cá nhân và sự khác biệt. Giải pháp này trực tiếp khắc phục tình trạng thiếu tôn trọng và xích mích giữa các học sinh.

Tổ chức các hoạt động tăng cường gắn kết và chia sẻ cảm xúc: Triển khai các hình thức như “Blog chia sẻ”, “Hộp thư tâm sự” để tạo cơ hội cho học sinh bộc lộ cảm xúc, lắng nghe, thấu hiểu lẫn nhau, và giải quyết mâu thuẫn trong môi trường an toàn.

2.4.3. Nhóm giải pháp lồng ghép giáo dục cảm xúc và kỹ năng xã hội cho học sinh

Giáo viên không chỉ dạy chữ mà còn đóng vai trò là “huấn luyện viên cảm xúc”. Trong mọi tình huống sư phạm, giáo viên luôn giữ thái độ điềm tĩnh, lạc quan và kiên nhẫn, coi sai lầm của học sinh là cơ hội để giáo dục chứ không phải để trừng phạt. Việc ứng dụng các kỹ thuật kỹ luật tích cực giúp học sinh hiểu rõ hậu quả của hành động và tự nguyện điều chỉnh hành vi dựa trên sự thấu hiểu đạo đức thay vì nỗi sợ hãi. Bên cạnh đó, việc tổ chức các hoạt động trải nghiệm thực tế giúp học sinh thoát khỏi sự lãnh cảm của kỷ nguyên điện thoại thông minh, rèn luyện kỹ năng làm việc nhóm, kỹ năng lắng nghe và đàm phán. Các hoạt động tình nguyện, dự án cộng đồng giúp các em thấy mình có giá trị và có ích cho xã hội, từ đó nâng cao chỉ số hạnh phúc nội tại. Các giải pháp lồng ghép bao gồm:

Giáo viên làm gương cảm xúc tích cực: Giáo viên chủ động thể hiện sự kiên nhẫn, quan tâm, và lạc quan trong mọi tình huống sư phạm, biến cảm xúc tích cực thành công cụ giáo dục, tác động đến khả năng nhận thức và điều chỉnh cảm xúc của học sinh.

Tổ chức hoạt động trải nghiệm kỹ năng xã hội: Thực hiện các dự án nhỏ trong lớp hoặc cộng đồng để học sinh thực hành kỹ năng quan tâm, giúp đỡ người khác, khắc phục tình trạng thụ động, lãnh cảm và chỉ biết đến bản thân.

2.5. Kết quả đạt được

Sau thời gian triển khai các giải pháp, đề tài đã đạt được những chuyển biến tích cực, khẳng định tính hiệu quả của cảm xúc tích cực của giáo viên trong việc kiến tạo môi trường học tập hạnh phúc.

Nội dung khảo sát	Trước (%)	Sau (%)
Học sinh tự tin	45	70
Tham gia hoạt động	50	78
Mâu thuẫn	35	15
Chia sẻ cảm xúc	40	72

Bảng 1. Hiệu quả sau khi áp dụng giải pháp

2.5.1. Đối với học sinh

Chỉ số hạnh phúc và an toàn: Học sinh cảm thấy vui vẻ, hạnh phúc, được yêu thương, được chia sẻ, và được tôn trọng khi đến lớp, củng cố tâm lý an toàn và tin tưởng.

Cải thiện hành vi xã hội: Những chuyển biến tích cực hiện hữu qua những “bức tâm thư” tri ân cha mẹ và thầy cô được treo đầy trên “Cây hạnh phúc” ở hành lang lớp học... Tình trạng xích mích, mâu thuẫn và các hành vi tiêu cực giảm đáng kể. Học sinh đã biết thể hiện sự tôn trọng, quan tâm, và chia sẻ với bạn bè và người lớn rõ ràng hơn.

Phát triển kỹ năng cảm xúc: Học sinh trở nên tự tin, bớt rụt rè, nhút nhát, tích cực hơn trong giao tiếp và tham gia các hoạt động học tập trải nghiệm, có khả năng đương đầu tốt hơn với những thách thức trong cuộc sống.

2.5.2. Đối với giáo viên và môi trường chung

Củng cố động lực nghề nghiệp: Cảm xúc tích cực của giáo viên được bồi dưỡng và duy trì. Giáo viên đã giảm thiểu trạng thái thất vọng, mệt mỏi, lấy lại niềm đam mê và nhiệt huyết, trở thành nguồn cảm hứng tích cực cho học sinh.

Kiến tạo môi trường tích cực: Lớp học đã được thiết lập thành một môi trường thân thiện, khích lệ học sinh tham gia. Kết quả này đồng thời góp phần củng cố mô hình trường học hạnh phúc mà nhà trường đang hướng tới.

Trong quá trình nghiên cứu và triển khai thực tiễn, những kết quả đạt được từ đề tài “Một số biện pháp xây dựng lớp học hạnh phúc cho khối THCS bằng cảm xúc tích cực của giáo viên” đã mở ra nhiều hướng nghiên cứu thực nghiệm, đặc biệt là ở khía cạnh cảm xúc tích cực của giáo viên như một nguồn lực giáo dục quan trọng. Việc nhận diện cảm xúc của giáo viên như điểm khởi phát - thay vì chỉ tập trung vào hành vi của học sinh - đặt ra một cách tiếp cận mới, mang tính

nhân văn và bền vững trong giáo dục. Đây là nội dung rất cần được tiếp tục thảo luận để làm rõ cơ chế lan tỏa cảm xúc tích cực, ảnh hưởng của cảm xúc giáo viên đến hành vi, khả năng tự điều chỉnh và sự phát triển toàn diện của học sinh THCS. Bên cạnh đó, kết quả thực tế cũng gợi mở những vấn đề đáng bàn về tính bền vững của các giải pháp:

III. KẾT LUẬN

Trên cơ sở phân tích lý luận và đánh giá thực tiễn triển khai tại khối THCS Trường Thực hành Sư phạm Nghệ An, nghiên cứu rút ra các kết luận mang tính khoa học và đề xuất hệ thống kiến nghị hành động nhằm nâng tầm mô hình lớp học hạnh phúc trong giai đoạn tới.

Nghiên cứu đã khẳng định một cách thuyết phục rằng việc lấy cảm xúc tích cực của giáo viên làm nền tảng để thiết lập môi trường giáo dục không chỉ là một giải pháp tâm lý mà là một chiến lược quản trị nhà trường mang tính khoa học và nhân văn sâu sắc. Cảm xúc của giáo viên không tồn tại độc lập mà là “biến số chủ đạo” điều tiết toàn bộ hành vi, thái độ và khả năng hấp thụ tri thức của học sinh. Khi giáo viên làm chủ được năng lực cảm xúc xã hội, họ không chỉ dạy học hiệu quả hơn mà còn kiến tạo được một “vùng an toàn tâm lý” - nơi mà những mầm non hạnh phúc có thể tự do nảy nở và phát triển.

Các giải pháp thực tiễn được triển khai tại Nghệ An đã chứng minh rằng sự chuyển hóa từ mô hình giáo dục áp đặt sang giáo dục dựa trên sự thấu cảm đã mang lại những giá trị thặng dư về mặt nhân cách cho học sinh khối THCS. Việc cải thiện các chỉ số về sự tự tin, giảm thiểu xung đột và tăng cường sự sẻ chia là minh chứng thực chứng cho việc lớp học đã thực sự trở thành nơi tràn ngập tình yêu thương, tin tưởng và tôn trọng. Đây chính là nền tảng cốt lõi để thực hiện thành công mục tiêu phát triển phẩm chất và năng lực

người học theo Chương trình giáo dục phổ thông 2018, góp phần xây dựng một thế hệ công dân toàn cầu có trí tuệ cảm xúc vững vàng.

Hơn thế nữa, nghiên cứu cũng chỉ ra rằng tính bền vững của mô hình lớp học hạnh phúc không nằm ở các khâu hiệu hình thức mà ở sự thay đổi

tự thân của mỗi nhà giáo và sự hỗ trợ đồng bộ từ hệ thống quản lý. Hạnh phúc trong học đường là một hệ sinh thái cộng sinh: chỉ khi giáo viên hạnh phúc thì học sinh mới có thể hạnh phúc, và khi học sinh hạnh phúc, nhà trường mới thực sự hoàn thành sứ mệnh cao cả của mình đối với xã hội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Thích Nhật Hạnh & Weare, K. (2017). *The Happy Classroom: Practical Strategies for Teaching Happiness*. Parallax Press.
- Nelsen, J., Lott, L., & Glenn, H. S. (2013). *Positive Discipline in the Classroom*. Three Rivers Press.
- Morris, I. (2015). *Well-Being in Schools: Three Forces That Will Uplift Your Students in a Volatile World*. Rowman & Littlefield.
- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2019). *Hướng dẫn xây dựng trường học hạnh phúc trong các cơ sở giáo dục phổ thông*. Hà Nội.
- UNICEF Việt Nam (2020). *Trường học hạnh phúc: Khung lý thuyết và thực tiễn triển khai tại Việt Nam*.
- Bùi Hồng Quân và cộng sự (2023). *Một số mô hình trường học hạnh phúc trên thế giới và khuyến nghị áp dụng tại Việt Nam* Tạp chí Khoa học - Trường Đại học Sư phạm TP.HCM.