

**ỦY BAN NHÂN DÂN HUYỆN THANH TRÌ
TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ THANH LIỆT**



SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM
NHẬN THỨC VỀ HẠNH PHÚC TRONG HỌC TẬP. GIẢI
PHÁP TẠO DỰNG NIỀM HẠNH PHÚC TRONG HỌC TẬP
CHO HỌC SINH Ở TRƯỜNG THCS THANH LIỆT

Tên tác giả: Nguyễn Thị Thu Hà

Đơn vị công tác: Trường THCS Thanh Liệt

Chức vụ: Giáo viên

NĂM HỌC 2024 – 2025

MỤC LỤC

I. ĐẶT VẤN ĐỀ	1
1. Lý do chọn đề tài:	1
2. Mục tiêu của đề tài, sáng kiến:.....	2
3. Thời gian, đối tượng, phạm vi nghiên cứu:	2
3.1. Thời gian nghiên cứu:	2
3.2. Đối tượng nghiên cứu:.....	2
3.3. Phạm vi nghiên cứu:.....	2
4. Phương pháp nghiên cứu:	2
II. NỘI DUNG CỦA SÁNG KIẾN	4
1. Hiện trạng vấn đề:.....	4
1.1. Cơ sở lý luận:.....	4
1.2. Cơ sở thực tiễn:	6
1.2.1. Thuận lợi:	6
1.2.2. Khó khăn:	6
1.2.3. Nguyên nhân khiến học sinh chưa cảm nhận được niềm hạnh phúc trong học tập:	7
2. Giải pháp thực hiện sáng kiến để giải quyết vấn đề:	11
2.1. Phối hợp với gia đình, nhà trường và xã hội để thúc đẩy nhận thức và tạo dựng niềm hạnh phúc trong học tập cho học sinh:	11
2.1.1. Gia đình – Chiếc nôi đầu tiên nuôi dưỡng cảm xúc học tập tích cực: .	11
2.1.2. Nhà trường - môi trường trọng tâm kiến tạo niềm vui học tập	13
2.1.3. Đối với xã hội – không gian mở rộng lan tỏa giá trị nhân văn trong học tập.	14
2.2. Chú trọng tổ chức các hoạt động để khơi dậy niềm hạnh phúc cho học sinh khi tham gia quá trình học tập:	14
2.2.1. Đối với giáo viên bộ môn:	15
2.2.2. Đối với giáo viên chủ nhiệm:.....	15
2.3. Chú trọng phát triển kỹ năng tự nhận thức của học sinh – Nền tảng tạo dựng hạnh phúc học tập:	16

3. Kết quả sau khi áp dụng giải pháp sáng kiến tại đơn vị:	17
4. Hiệu quả của đề tài:	18
4.1. Hiệu quả về khoa học:	18
4.2. Hiệu quả kinh tế:.....	18
4.3. Hiệu quả xã hội:.....	19
5. Tính khả thi của đề tài:.....	19
6. Thời gian thực hiện đề tài, sáng kiến:	19
III. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ.....	20
1. Kết luận:.....	20
2. Kiến nghị:.....	20

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

1. Lý do chọn đề tài:

Trong thời đại hiện nay, khi giáo dục không chỉ dừng lại ở việc truyền đạt kiến thức mà còn là quá trình nuôi dưỡng nhân cách, phát triển cảm xúc và hình thành năng lực toàn diện cho người học, thì vấn đề tạo dựng niềm hạnh phúc trong học tập ngày càng được quan tâm sâu sắc. Đặc biệt trong bối cảnh giáo dục Việt Nam đang chuyển mình theo định hướng phát triển phẩm chất và năng lực học sinh, thì việc giúp học sinh cảm nhận được niềm vui, sự hào hứng và cảm xúc tích cực trong học tập là điều thiết yếu.

Một học sinh chỉ thực sự học tập hiệu quả khi các em cảm thấy được an toàn, được tôn trọng và được kết nối, tức là khi các em cảm thấy hạnh phúc trong chính quá trình học tập của mình. Tuy nhiên, hiện nay, thực trạng học sinh đến trường trong trạng thái căng thẳng, lo âu, học tập vì áp lực hơn là vì đam mê vẫn đang diễn ra phổ biến. Điều này đặc biệt đáng lo ngại ở cấp Trung học cơ sở – nơi học sinh đang ở vào một trong những giai đoạn nhạy cảm và dễ tổn thương nhất của quá trình phát triển: tuổi dậy thì.

Lứa tuổi học sinh THCS (từ 11- 15 tuổi) là giai đoạn chuyển tiếp trong sự phát triển của con người diễn ra giữa giai đoạn trẻ em và trưởng thành. Đây là lứa tuổi có bước nhảy vọt cả về thể chất lẫn tinh thần. Ở lứa tuổi này, học sinh thường ưa tìm tòi, thích khám phá, thích thể hiện mình và luôn hành động theo cảm tính. Nếu cảm thấy điều gì có sự hấp dẫn, lý thú, các bạn sẽ chủ động tiếp cận và tìm hiểu. Ngược lại, nếu cảm thấy sự nhàm chán các bạn sẵn sàng quay lưng. Sự áp đặt, miễn cưỡng đối với các bạn sẽ không có tác dụng hoặc thậm chí với tâm lý thích thể hiện mình nó còn phản tác dụng. Chính vì thế trong học tập, nếu thấy vui, thấy thích, thấy thỏa mãn, các bạn sẽ tự giác và chủ động tham gia, tiếp thu và chiếm lĩnh. Nghĩa là nếu thực sự cảm nhận được niềm vui và hạnh phúc trong học tập thì các bạn học sinh sẽ học tập tích cực và hiệu quả hơn.

Điều này không chỉ dựa vào cơ sở lý luận của tâm lý học mà còn được rút ra từ thực tế trải nghiệm của bản thân tôi. Các em cảm thấy thật hạnh phúc khi được sống và học tập trong một môi trường thân thiện, được xã hội, nhà trường và gia đình chăm lo chu đáo, được học những điều hay, lẽ phải, được tiếp thu kiến thức khoa học tiến tiến của nhân loại làm hành trang vào ngưỡng cửa cuộc đời.

Ngoài ra, nhận thức của học sinh, giáo viên và phụ huynh về “hạnh phúc trong học tập” còn nhiều hạn chế: học sinh chưa biết cách tự nhận diện cảm xúc, chưa được dạy để hiểu rằng việc học có thể mang lại niềm vui; Giáo viên, do áp lực chuyên môn và khối lượng công việc lớn, đôi khi cũng chưa thực sự chú ý đến yếu tố cảm xúc trong việc dạy học; Còn phụ huynh thì thường chú trọng kết quả

điểm số mà chưa quan tâm đến cảm xúc của con trong suốt quá trình học tập.

Tuy nhiên, thực tế cho thấy, những học sinh hạnh phúc trong học tập sẽ có khả năng tập trung cao hơn, sáng tạo hơn, chủ động hơn và bền bỉ hơn trong việc theo đuổi mục tiêu học tập. Các em không chỉ học để thi mà học để biết, học để làm, học để chung sống và học để tự khẳng định mình. Nếu trường học được tổ chức như một “không gian cảm xúc tích cực” thì nó sẽ là nơi ươm mầm hạnh phúc, từ đó tạo ra thế hệ học trò khỏe mạnh về thể chất, vững vàng về tâm lý và có trách nhiệm với bản thân.

Trường THCS Thanh Liệt nằm ở khu vực ven đô, tiếp giáp với nhiều quận nội thành của Hà Nội – nơi đang diễn ra quá trình đô thị hóa một cách nhanh chóng và mạnh mẽ. Bên cạnh những thuận lợi về điều kiện tiếp cận thông tin, công nghệ và giao lưu xã hội, quá trình đô thị hóa cũng đặt ra nhiều thách thức cho công tác giáo dục tại địa phương, trong đó nổi bật là vấn đề về ý thức học tập của học sinh. Thực tế cho thấy, một bộ phận học sinh tại trường vẫn còn thiếu sự tự giác trong học tập, chưa xác định rõ mục tiêu học tập lâu dài, dễ bị lôi cuốn bởi những yếu tố tiêu cực từ môi trường sống hiện đại như mạng xã hội, các trò giải trí thiếu kiểm soát, lối sống thực dụng, vội vã...

Xuất phát từ những phân tích, lập luận dựa trên cơ sở lý luận và thực trạng trên, Tôi quyết định chọn đề tài **“Nhận thức về hạnh phúc trong học tập. Giải pháp tạo dựng niềm hạnh phúc trong học tập cho học sinh ở trường THCS Thanh Liệt”** làm sáng kiến kinh nghiệm.

2. Mục tiêu của đề tài, sáng kiến:

Qua đề tài này, tôi mong muốn giúp các bạn học sinh xác định đúng đắn mục tiêu học tập, cảm nhận được niềm hạnh phúc trong học tập để việc học không còn là nỗi ám ảnh, khó khăn; mong muốn nhà trường sẽ thực sự là môi trường thân thiện, là nơi nuôi dưỡng và chấp cánh ước mơ để chúng em hướng tới hạnh phúc trong cuộc sống sau này.

Cũng qua đề tài này, Tôi đã đề xuất những giải pháp đối với các thầy cô giáo, các bậc phụ huynh với mong muốn được quan tâm nhiều hơn nữa, để việc học tập mỗi ngày với chúng em đều là niềm vui và hạnh phúc.

3. Thời gian, đối tượng, phạm vi nghiên cứu:

3.1. Thời gian nghiên cứu: Từ năm học 2024-2025.

3.2. Đối tượng nghiên cứu:

“Nhận thức về hạnh phúc trong học tập. Giải pháp tạo dựng niềm hạnh phúc trong học tập cho học sinh ở trường THCS Thanh Liệt”

3.3. Phạm vi nghiên cứu: Trường THCS Thanh Liệt, Huyện Thanh Trì.

4. Phương pháp nghiên cứu:

- Nhóm phương pháp lý thuyết: nghiên cứu các văn bản, tài liệu liên quan đến đề tài.
- Phương pháp thu thập thông tin, số liệu.
- Phương pháp điều tra thực tế.
- Phương pháp thống kê, phân loại.
- Phương pháp phân tích; so sánh, đối chiếu; tổng hợp, khái quát.

II. NỘI DUNG CỦA SÁNG KIẾN

1. Hiện trạng vấn đề:

1.1. Cơ sở lý luận:

Hạnh phúc là một trạng thái cảm xúc tích cực, bền vững mà con người cảm nhận được khi cuộc sống hài hòa với những giá trị bản thân, khi họ cảm thấy được yêu thương, có mục đích sống, được kết nối và được phát triển. Theo Tổ chức Hợp tác và Phát triển Kinh tế (OECD), hạnh phúc được định nghĩa là “sự cảm nhận chủ quan về chất lượng cuộc sống của một cá nhân, bao gồm cả yếu tố cảm xúc và sự hài lòng với cuộc sống nói chung” (OECD, 2013).

Trong triết học, Aristotle từng cho rằng: *"Hạnh phúc là mục đích cuối cùng và cao nhất của đời người, là sự hoàn thiện trong hành động theo lý trí và đạo đức."* (Aristotle, *Nicomachean Ethics*). Ông coi hạnh phúc (eudaimonia) là trạng thái sống tốt, sống có đạo đức, chứ không đơn thuần là cảm giác dễ chịu.

Trong bối cảnh đổi mới giáo dục hiện nay, việc quan tâm đến cảm xúc và trải nghiệm tích cực của học sinh trong quá trình học tập là một yếu tố quan trọng góp phần nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện. Một trong những hướng tiếp cận mới mẻ và giàu tính nhân văn là xây dựng **hạnh phúc trong học tập**.

Hạnh phúc trong học tập được hiểu là trạng thái tích cực của người học khi họ cảm thấy yêu thích việc học, cảm thấy có ý nghĩa, được tự do thể hiện bản thân, được ghi nhận và phát triển trong một môi trường an toàn, thân thiện. Khi học sinh được học tập với niềm vui, được khích lệ, được tin tưởng và được trao quyền tự chủ trong quá trình tiếp nhận tri thức, các em sẽ có động lực học tập nội tại mạnh mẽ và phát triển toàn diện hơn.

Theo báo cáo của UNESCO (2021), hạnh phúc học đường là “trạng thái mà người học cảm thấy an toàn, được tôn trọng, có động lực và được hỗ trợ để phát triển toàn diện về trí tuệ, cảm xúc và nhân cách”. Cũng theo mô hình PERMA do Martin Seligman (2011) đề xuất trong Tâm lý học tích cực, hạnh phúc trong học tập có thể được hình thành từ năm yếu tố chính:

- **P (Positive Emotion):** HS cảm thấy vui vẻ, tích cực trong quá trình học;
- **E (Engagement):** HS được tham gia vào những hoạt động học tập hấp dẫn và có tính trải nghiệm;
- **R (Relationships):** Có mối quan hệ tốt đẹp với bạn bè và thầy cô;
- **M (Meaning):** Cảm nhận được ý nghĩa của việc học trong cuộc sống và tương lai;
- **A (Accomplishment):** Cảm thấy tự hào khi đạt được những thành tích, dù là nhỏ.

Hạnh phúc trong học tập vô cùng giản dị. Hạnh phúc là mỗi ngày đến trường,

mỗi lúc học tập, học sinh không phải lo lắng, bất an, không phải căng thẳng, áp lực. Hạnh phúc là học sinh cảm thấy thấy vui vẻ trong mối quan hệ với thầy cô, bè bạn; thấy thích thú khi tham gia các hoạt động học tập; thấy sung sướng khi chiếm lĩnh, tiếp thu được kiến thức khoa học, thấy tự tin khi được khẳng định mình...

Hạnh phúc trong học tập được tạo nên bởi chính những yếu tố giáo dục trong nhà trường, gia đình, xã hội và chính bản thân mỗi học sinh. Làm sao có hạnh phúc khi học sinh là nạn nhân của bạo lực học đường? Làm sao có hạnh phúc khi bị gia đình áp đặt, bắt ép phải học những thứ mà bản thân học sinh không thích hoặc phải cố gắng quá mức so với năng lực của mình? Làm sao có hạnh phúc khi học sinh học mà không biết gì, luôn bị chỉ trích, miệt thị và chê bai? Làm sao có hạnh phúc khi chính bản thân học sinh không nhận ra được học tập là một niềm hạnh phúc?

Tâm lý hạnh phúc tác động trực tiếp đến hiệu quả của các hoạt động học tập. Cảm nhận được hạnh phúc trong học tập, học sinh sẽ thấy hứng thú say mê trong các giờ học. Khoa học đã chứng minh hứng thú là một thuộc tính tâm lý của cá nhân, nó có vai trò quan trọng trong cuộc sống và hoạt động của con người. Hứng thú có tác dụng làm nảy sinh khát vọng hành động, tăng sức làm việc, đặc biệt là tính tích cực, tự giác trong các hoạt động. Trong học tập, khát vọng chiếm lĩnh tri thức, tính chủ động, tích cực, tự giác là yếu tố vô cùng quan trọng và quyết định đến hiệu quả học tập, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục. Chính vì thế nên Luật Giáo dục Việt Nam, năm 2008, điều 28, đã chỉ rõ: *“Phương pháp giáo dục phổ thông phải phát huy tính tích cực, tự giác, chủ động, sáng tạo của học sinh, phù hợp với đặc điểm của từng lớp học, môn học; bồi dưỡng phương pháp tự học, rèn luyện kỹ năng vận dụng kiến thức vào thực tiễn; tác động đến tình cảm, đem lại niềm vui, hứng thú học tập cho học sinh”*.

Thấy hạnh phúc trong học tập, học sinh sẽ thích được đến trường, thích được tham gia các hoạt động học tập ở mọi nơi, mọi lúc, sẽ hạn chế những hành vi tiêu cực và góp phần làm giảm đáng kể những vấn nạn xã hội mà thanh thiếu niên đang mắc phải hiện nay.

Cảm nhận được hạnh phúc trong học tập học sinh sẽ nhận thức được sâu sắc ý nghĩa của học tập trong cuộc sống, xác định được mục tiêu học tập cho mình. Học sinh sẽ nhận thức được học tập là một niềm hạnh phúc trong cuộc sống. Từ đó sẽ có thái độ trân trọng, có ý thức nghiêm túc trong học tập.

Ngược lại, nếu không có cảm giác hạnh phúc trong học tập học sinh rất dễ chán học, coi việc học là một nhiệm vụ bắt buộc. Từ đó nảy sinh tâm lý học tập đôi phó qua loa. Nhiều bạn vì không thích học nên học không tập trung, nghiêm túc, dẫn đến không hiểu bài, học kém, rồi lại chán học. Không tìm thấy niềm vui, hứng thú, hạnh phúc, học sinh sẽ rơi vào vòng luẩn quẩn đó. Và kết quả là một số bạn đã

lao vào các tệ nạn xã hội, bỏ học giữa chừng, trở thành nỗi lo, gánh nặng cho gia đình và xã hội. Chính vì thế, việc tạo dựng niềm hạnh phúc cho học sinh trong học tập có ý nghĩa quan trọng và vô cùng cần thiết.

Bên cạnh đó, chủ trương xây dựng “**trường học hạnh phúc**” đang được ngành giáo dục khuyến khích triển khai mạnh mẽ. Mô hình này đề cao ba giá trị cốt lõi: **Yêu thương – An toàn – Tôn trọng**, trong đó học sinh là trung tâm, giáo viên là người kiến tạo môi trường giáo dục tích cực. Để xây dựng một trường học hạnh phúc thực sự, cần bắt đầu từ việc thay đổi nhận thức của cả giáo viên và học sinh về vai trò của cảm xúc, của sự kết nối trong học tập, và từ đó áp dụng các biện pháp sư phạm cụ thể để kiến tạo hạnh phúc trong từng hoạt động giáo dục.

1.2. Cơ sở thực tiễn:

1.2.1. Thuận lợi:

Một trong những thuận lợi lớn nhất là sự quan tâm sâu sắc từ Ban Giám hiệu nhà trường đối với công tác giáo dục toàn diện. Trường THCS Thanh Liệt luôn định hướng phát triển người học không chỉ về học lực mà còn về phẩm chất, kỹ năng sống và cảm xúc tích cực. Nhà trường đã tích cực tổ chức nhiều hoạt động trải nghiệm, ngoại khóa, các chương trình phát triển năng lực cá nhân giúp học sinh có thêm cơ hội được thể hiện bản thân, được khuyến khích và được công nhận. Bên cạnh đó, cơ sở vật chất của nhà trường tuy chưa hiện đại hoàn toàn nhưng đang từng bước được đầu tư, cải tạo theo hướng mở rộng không gian học tập thân thiện, gần gũi, tạo cảm giác thoải mái cho học sinh khi đến trường.

Đội ngũ giáo viên của trường cũng là một trong những yếu tố thuận lợi. Các thầy cô giáo đều có chuyên môn vững, tâm huyết, yêu nghề và có trách nhiệm cao trong công việc. Nhiều giáo viên đã nỗ lực đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng tích cực hóa hoạt động học của học sinh, ứng dụng công nghệ thông tin để tạo hứng thú cho bài giảng, đồng thời quan tâm đến sự phát triển cá nhân và cảm xúc của từng em học sinh.

Khảo sát và quan sát tại trường THCS Thanh Liệt, tôi nhận thấy đa số các bạn đều có được niềm hạnh phúc khi đến trường. Nhất là cảm thấy vui vẻ, hạnh phúc trong quan hệ với bạn bè, thầy cô giáo. Tại đây, các bạn được học tập, vui chơi trong một môi trường an toàn, thân thiện; được tôn trọng và được khẳng định mình. Thậm chí, một số trường hợp học sinh khuyết tật cũng cảm thấy hạnh phúc vì được hòa nhập. Bằng chứng là các bạn rất tích cực đi học, chấp hành tốt nội quy trường lớp, những buổi thi cử, khảo sát, học thêm cũng muốn được tham gia để được đến trường.

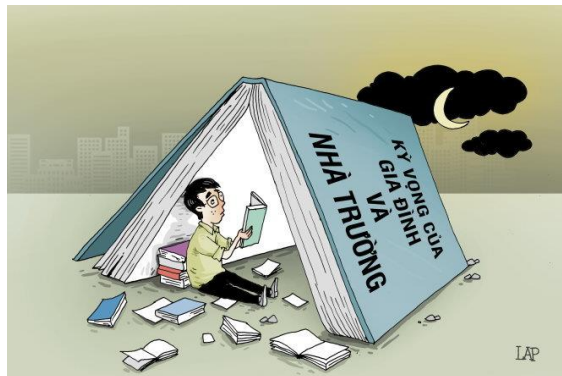
1.2.2. Khó khăn:

Trong thực tế, có không ít học sinh chưa cảm nhận được hạnh phúc trong học

tập. Những năm gần đây, tỉ lệ bỏ học của học sinh trên cả nước vẫn ở mức đáng lo ngại. Nguyên nhân của tình trạng này hầu như đều liên quan đến tâm lý chán học, sợ học.

Đặc biệt, nhiều em cảm thấy học tập là gánh nặng, đến trường vì bốn phạt hơn là niềm vui. Các em học trong tâm lý căng thẳng, lo âu, sợ thất bại, hoặc chỉ học để làm hài lòng người lớn. Có em chia sẻ rằng: *“Em thấy mình học vì phải học, chứ không biết học để làm gì cả”*. Theo một nghiên cứu của Quỹ Nhi đồng Liên Hợp

quốc tại Việt Nam, áp lực học tập là một trong những nguyên nhân chính khiến trẻ em Việt Nam rối loạn về sức khỏe tinh thần. Hiện tượng những đứa trẻ bị trầm cảm, lo âu, rối loạn cảm xúc vì học đang có chiều hướng gia tăng. Tất cả học sinh trong những trường hợp trên đều không hề cảm nhận được niềm hạnh phúc trong học tập.



kiến thức hồng khuyết, lực học ngày càng sa sút.

Thực trạng trên rất đáng báo động bởi nó ảnh hưởng tới chất lượng giáo dục của nhà trường. Với tâm lý không thích học, chán học, không tìm thấy niềm vui, hạnh phúc thì các bạn học sinh sẽ khó phát huy được tính chủ động, tích cực, tự giác trong học tập.

1.2.3. Nguyên nhân khiến học sinh chưa cảm nhận được niềm hạnh phúc trong học tập:

Hạnh phúc trong học tập không đơn thuần là cảm xúc tích cực nhất thời, mà là một trạng thái tâm lý bền vững, được xây dựng trên nền tảng môi trường học tích cực, sự phát triển cá nhân, mối quan hệ hài hòa và sự ghi nhận nỗ lực. Tuy nhiên, trên thực tế, nhiều học sinh, đặc biệt ở bậc trung học cơ sở, vẫn chưa thực sự cảm nhận được niềm hạnh phúc trong học tập. Nguyên nhân của tình trạng này đến từ nhiều phía, bao gồm: nhà trường, gia đình, xã hội và chính bản thân học

sinh.

❖ Về phía nhà trường:

Nhà trường là nơi quan trọng và chủ yếu nhất để học sinh thực hiện các hoạt động học tập. Trường học từ lâu đã được coi là “thế giới kì diệu” đối với trẻ thơ. Bởi nơi đây, học sinh được khám phá và chiếm lĩnh kho tàng tri thức khổng lồ của nhân loại, được mở rộng tầm nhìn, được khai thông trí tuệ. Trường học còn là nơi kết nối những mối quan hệ xã hội tốt đẹp, nhân văn; là nơi ươm mầm và chấp cánh ước mơ, trang bị kiến thức, kĩ năng, tạo hành trang vững chắc cho mỗi học sinh để đến khi rời khỏi ghế nhà trường có thể tự tin vững bước vào đời. Tuy nhiên, nơi có thể đem đến cảm nhận hạnh phúc cho học sinh cũng là nơi có nhiều yếu tố tác động tiêu cực đến tâm lý hạnh phúc của học sinh. Về phía nhà trường có những nguyên nhân cơ bản sau:

Hiện nay, phương pháp dạy học còn nặng về truyền thụ kiến thức, chưa phát huy tính tích cực của học sinh. Ở nhiều lớp học, giáo viên vẫn chủ yếu giảng bài theo lối truyền thống, chú trọng lý thuyết, chưa quan tâm đúng mức đến các hoạt động trải nghiệm, sáng tạo hay hợp tác trong học tập. Học sinh thường phải tiếp thu kiến thức một cách thụ động, ít có cơ hội thể hiện suy nghĩ cá nhân, dẫn đến cảm giác nhàm chán, áp lực.

Bên cạnh đó, áp lực về chất lượng, thi đua trong giáo dục cũng dẫn đến nhiều thầy cô giao việc quá nhiều cho học sinh, khiến các bạn thấy việc học trở nên nặng nề, vất vả.



Nhiều học sinh mất hứng thú ở một số môn học, hỏng kiến thức, chán học còn là do một bộ phận thầy cô giáo hiện nay chưa có sự đổi mới về phương pháp giảng dạy, chưa nắm bắt được nhu cầu học tập của học sinh khiến giờ học không có sức hấp dẫn, chưa thỏa mãn nhu cầu học tập. Hoặc một số thầy cô còn chưa thân thiện, gần gũi với học sinh. Khoảng cách giữa thầy và trò cũng là nguyên nhân khiến học sinh không yêu mến thầy cô và chán ghét cả môn học.

Đánh giá học sinh còn thiên về điểm số, chưa toàn diện: Khi thành tích học tập vẫn là tiêu chí quan trọng hàng đầu để đánh giá học sinh, các em sẽ cảm thấy áp lực nặng nề. Những học sinh học lực

trung bình, khá thường bị thiếu sự ghi nhận về nỗ lực cá nhân, dễ dẫn đến tâm lý tự ti, không muốn cố gắng.

Ngoài ra, sự mất an toàn trong môi trường học đường cũng là nguyên nhân gây tâm lý bất an cho cả phụ huynh và học sinh.

❖ Về phía gia đình:

Gia đình là chiếc nôi đầu tiên hình thành nhân cách và cũng là môi trường giáo dục quan trọng không kém gì nhà trường. Những yếu tố từ gia đình có ảnh hưởng rất lớn đến cảm xúc, động lực và thái độ học tập của học sinh. Tuy nhiên, trong thực tế hiện nay, không ít gia đình chưa thực sự làm tròn vai trò của mình trong việc tạo dựng môi trường học tập hạnh phúc cho con cái.

Không ít gia đình vì mải mê làm kinh tế hoặc vì một vài lý do khác mà thiếu sự quan tâm tới con cái. Không quản lý, đôn đốc con cái trong việc học hành để các bạn tự do buông thả, khiến các bạn mất đi mục tiêu phương hướng và sự hứng thú trong học tập. Hoặc nhiều khi cha mẹ ít chia sẻ những khó khăn, vướng mắc của con cái trong học tập không tháo gỡ được khó khăn dẫn đến chán học, sợ học.

Ngược lại nhiều bậc phụ huynh thường kỳ vọng con đạt điểm cao, thi đỗ trường chuyên lớp chọn, giành giải trong các kỳ thi... Những mong mỏi ấy đôi khi vượt quá khả năng và nguyện vọng thực tế của học sinh, khiến các em học tập trong tâm trạng căng thẳng, lo âu và áp lực thường trực. Việc học trở thành một “trận chiến” hơn là một quá trình phát triển bản thân tích cực.



Sự kì vọng quá lớn của gia đình chính là gánh nặng đối với con cái
(Tranh minh họa)

Học sinh THCS nằm trong độ tuổi 11–15, đang trong giai đoạn chuyển tiếp mạnh mẽ về tâm sinh lý. Đây là thời điểm các em rất cần sự cảm thông, động viên, định hướng từ cha mẹ. Tuy nhiên, nhiều phụ huynh lại chưa thật sự hiểu được đặc điểm phát triển tâm lý của con, vẫn đối xử và giáo dục theo cách áp đặt, kiểm soát hoặc thờ ơ, dẫn đến việc con cảm thấy lạc lõng, bị ép buộc trong học tập.

Không ít phụ huynh chưa có kiến thức hoặc kỹ năng để hỗ trợ con học tập một cách hiệu quả. Một số người nhầm lẫn giữa việc “kèm cặp” và “ép buộc”, giữa “gợi mở” và “quản lý chặt”, khiến con không được tự do khám phá hoặc phát triển năng lực cá nhân. Việc học dưới áp lực của sự giám sát quá mức sẽ làm giảm cảm xúc tích cực của học sinh, làm cho việc học trở thành gánh nặng.

❖ Về phía xã hội:



Học sinh hiện nay luôn bị cám dỗ bởi mạng xã hội và các thiết bị điện tử.

Giáo dục là mối quan tâm và sự ưu tiên hàng đầu mà xã hội dành cho học sinh. Tuy nhiên hiện nay, việc học tập của học sinh cũng bị tác động bởi những tiêu cực trong xã hội. Hiện nay tình trạng tệ nạn xã hội tràn lan, nhiều kênh thông tin không được kiểm soát, nhiều sản phẩm văn hóa không lành mạnh chính là mối nguy cơ cám dỗ đối

với học sinh, nhất là lứa tuổi học sinh THCS đang ở độ tuổi thích tìm tòi, ưa khám phá và luôn hành động theo cảm tính. Chỉ cần tiếp xúc với những tiêu cực đó, học sinh rất dễ mất đi niềm vui, hứng thú trong học tập mà chuyển sang “nghiện” những thứ “văn hóa” này.

❖ Về bản thân học sinh:

Bên cạnh các tác động từ nhà trường, gia đình và xã hội, bản thân học sinh cũng là một yếu tố quan trọng ảnh hưởng trực tiếp đến việc cảm nhận niềm hạnh phúc trong học tập. Ở lứa tuổi trung học cơ sở – độ tuổi từ 11 đến 15 – học sinh đang trong giai đoạn phát triển mạnh mẽ cả về thể chất lẫn tinh thần, nên tâm lý thường chưa ổn định, dễ bị chi phối bởi môi trường xung quanh cũng như những biến động nội tâm. Có rất nhiều nguyên nhân chủ quan khiến học sinh không hạnh phúc, không hứng thú trong học tập:

Trước hết, do học sinh chưa nhận thức được tầm quan trọng của việc học. Các bạn chưa hiểu được rằng học tập là “để biết, để làm và để chung sống”, học tập là con đường thuận lợi nhất để đi đến thành công trong cuộc sống sau này. Hàng ngày các bạn đến trường, tham gia học tập như một phản xạ có điều kiện, như một thói quen. Chính vì thế rất nhiều bạn học sinh không biết rằng được đến trường, được học tập là một niềm hạnh phúc.

Bên cạnh đó, một số HS chưa biết cách tổ chức việc học, chưa có khả năng lên kế hoạch, sắp xếp thời gian hay áp dụng các phương pháp học tập phù hợp với bản thân. Một số học sinh không có ước mơ, không được hướng dẫn xác định mục tiêu tương lai từ sớm nên dễ bị mất phương hướng. Khi không thấy mục tiêu rõ ràng, các em sẽ học một cách thụ động, đối phó, chỉ học vì sợ bị la mắng hoặc bị điểm kém, chứ không phải học để phát triển bản thân.

Đặc biệt, một bộ phận học sinh ham chơi, đua đòi, thích thể hiện rất dễ bị cám dỗ trước những tiêu cực từ xã hội. Từ đó trở nên lơ là học tập, chán học, ham chơi. Một số em còn có xu hướng nổi loạn, khẳng định mình bằng cách chống đối, lười học, thậm chí phủ nhận giá trị của học tập như một cách để thể hiện bản thân.

Cuối cùng, cũng không thể không kể đến nguyên nhân ở một số học sinh vốn dĩ có tố chất kém, không thể tiếp thu được kiến thức cho dù là đơn giản. Những bạn đó thực tế chưa từng thấy hạnh phúc, vui vẻ, toại nguyện khi học tập. Thậm chí còn sống khép mình, luôn mặc cảm, tự ti vì tâm lý thua kém bạn bè. Nếu không được động viên kịp thời, các em sẽ dần mất đi niềm tin vào chính mình và không còn động lực để cố gắng, từ đó không thể cảm nhận được niềm vui trong học tập.

Trên đây là những nguyên nhân tác động tiêu cực đến tâm lý hạnh phúc của học sinh trong học tập. Phân tích đầy đủ nguyên nhân chính là cơ sở để nhóm nghiên cứu chúng em tiến tới đề xuất những giải pháp hiệu quả nhằm mang lại hứng thú học tập cho các bạn học sinh, đem đến niềm hạnh phúc cho các bạn trong quá trình tham gia các hoạt động học tập.

2. Giải pháp thực hiện sáng kiến để giải quyết vấn đề:

Việc tạo dựng hạnh phúc trong học tập không chỉ là nhu cầu cá nhân của học sinh mà còn là mục tiêu mang tính chiến lược của ngành giáo dục hiện đại. Đề tài đã lựa chọn đúng hướng tiếp cận khi tập trung vào việc xây dựng môi trường học tập tích cực, thân thiện, đáp ứng các tiêu chí của mô hình "trường học hạnh phúc" – điều mà không chỉ học sinh mà cả phụ huynh và xã hội đều đang rất quan tâm.

Trong bối cảnh giáo dục toàn cầu ngày càng đề cao việc phát triển năng lực cảm xúc – xã hội cho người học, thì những giải pháp nhằm nuôi dưỡng niềm vui, động lực và sự hài lòng trong quá trình học tập là hoàn toàn phù hợp với xu thế. Đây cũng chính là nền tảng để giúp học sinh học tập hiệu quả hơn, hình thành nhân cách tích cực và từng bước nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện.

Từ nhận thức đó, đề tài đã mạnh dạn đề xuất một số giải pháp cụ thể mang tính mới, có tính thực tiễn cao, nhằm giúp học sinh tìm thấy ý nghĩa, sự gắn kết và niềm vui trong học tập. Sau đây là những giải pháp đã được nghiên cứu và triển khai thực tế:

2.1. Phối hợp với gia đình, nhà trường và xã hội để thúc đẩy nhận thức và tạo dựng niềm hạnh phúc trong học tập cho học sinh:

Trong hành trình xây dựng một môi trường học tập hạnh phúc cho học sinh, không thể thiếu sự phối hợp chặt chẽ, nhịp nhàng và thống nhất giữa gia đình – nhà trường – xã hội. Mỗi môi trường mang một vai trò riêng, một sứ mệnh đặc thù, nhưng đều hướng đến một đích chung: giúp học sinh phát triển hài hòa về thể chất, trí tuệ, cảm xúc và nhân cách. Khi ba môi trường này có sự hợp tác chặt chẽ với nhau thì học sinh sẽ không chỉ học tốt mà còn thực sự cảm nhận được niềm vui, niềm tự hào và ý nghĩa trong mỗi ngày đến lớp.

2.1.1. Gia đình – Chiếc nôi đầu tiên nuôi dưỡng cảm xúc học tập tích cực:

Gia đình là nền tảng đầu tiên và cũng là nơi học sinh dành phần lớn thời gian

sau giờ học. Đặc biệt, ở lứa tuổi THCS (11–15 tuổi), khi tâm sinh lý có nhiều biến đổi, học sinh dễ nhạy cảm, tự ti, hoang mang hoặc chống đối nếu không nhận được sự quan tâm, định hướng đúng đắn từ cha mẹ. Vì vậy, các giải pháp từ phía gia đình đóng vai trò rất quan trọng trong việc nuôi dưỡng cảm xúc tích cực và tạo điều kiện cho học sinh cảm nhận được hạnh phúc trong học tập.

Trước tiên, các bậc phụ huynh cần có sự quan tâm sát sao tới con cái, coi học tập là mối ưu tiên hàng đầu. Bởi giai đoạn THCS là giai đoạn nền tảng kiến thức của cả quá trình học tập sau này. Có nền móng kiến thức vững chắc, học sinh sẽ tiếp thu tốt những kiến thức cao hơn, sẽ có niềm vui, ham mê và hạnh phúc trong học tập. Ưu tiên cho việc học không có nghĩa là gạt bỏ hết mọi hoạt động khác của con, chỉ yêu cầu học hoặc đầu tư tiền bạc cho con học trường tốt nhất, thầy tốt nhất, học thêm nhiều nhất. Ưu tiên ở đây là bố mẹ sẵn sàng bỏ ra thời gian, công sức để cho con có một môi trường học tập tốt nhất ngay tại gia đình. Hàng ngày, bố mẹ nên hỏi han tình hình học tập của con cái ở trường, hỏi han về việc tiếp thu nắm bắt kiến thức; quan hệ với thầy cô, bạn bè; những khó khăn, vướng mắc và những vấn đề tâm lý khác mà con đang gặp phải...

Bố mẹ không nên chạy theo thành tích, phải biết năng lực của con mình đến đâu, biết hài lòng và trân trọng sự cố gắng của con cái. Nhiều bậc cha mẹ không bao giờ hài lòng về kết quả học tập của con mình; luôn so sánh với người khác khiến con tự ti, mặc cảm; luôn muốn con phải đạt được kết quả mong muốn của mình. Điều này sẽ gây cho học sinh tâm lý học cho bố mẹ vui lòng chứ không phải học vì mình; căng thẳng, sợ hãi trong học tập; không cảm thấy vui vẻ, hạnh phúc; thậm chí nhiều bạn vì áp lực học tập mà dẫn đến nhiều hậu quả đáng tiếc. Vì vậy, phụ huynh cần đồng hành một cách linh hoạt, khích lệ thay vì kiểm soát. Những câu nói tích cực như “Con đã cố gắng rồi”, “Bố mẹ tin vào con” sẽ tạo động lực mạnh mẽ cho học sinh hơn là sự chỉ trích hay so sánh với người khác.

Hãy đặt mình vào vị trí của con khi nói chuyện: thấu hiểu sự mệt mỏi sau một ngày học, cảm nhận áp lực mà con đang trải qua, lắng nghe cả những điều nhỏ nhất. Phụ huynh nên dành thời gian trò chuyện mỗi ngày với con về trường lớp, bạn bè, cảm xúc, thay vì chỉ hỏi: “Hôm nay được mấy điểm?”, “Đã làm bài tập chưa?”. Điều đó giúp học sinh cảm thấy được quan tâm thực sự, không chỉ vì thành tích.

Bên cạnh đó, phụ huynh không nên chỉ quan tâm đến điểm số, phụ huynh cần trang bị cho con những kỹ năng mềm quan trọng như: tự học, làm việc nhóm, quản lý thời gian, tư duy phản biện, kỹ năng giải quyết vấn đề... Đồng thời, hướng dẫn con biết cách kiểm soát cảm xúc, chấp nhận thất bại và giữ thái độ tích cực khi đối mặt với khó khăn trong học tập.

Hơn nữa, bố mẹ cũng cần tạo động lực học tập cho con bằng những phần thưởng sau mỗi thành tích đạt được. Phần thưởng có thể đơn giản là một thứ đồ dùng học tập mới, một cuốn sách hay một thứ gì đó liên quan đến học tập. Từ động lực, học sinh sẽ có động cơ và sự hứng thú trong học tập. Tuy nhiên, cách tạo động lực này cũng cần linh hoạt và khéo léo tránh tâm lý học chỉ là để nhận phần thưởng của học sinh.

Ngoài ra, phụ huynh cũng phải thường xuyên liên lạc, phối hợp với nhà trường, đặc biệt là giáo viên chủ nhiệm để biết tình hình học tập của con.

Cuối cùng, hãy làm gương cho con vì trẻ em thường noi theo hành vi của người lớn. Nếu một người cha, người mẹ có tinh thần học hỏi, đọc sách, phát triển kỹ năng... sẽ truyền cảm hứng cho con rất mạnh mẽ. Do đó, khi cha mẹ thể hiện được sự tích cực trong học tập và thái độ sống nhân văn, thì chính là lúc con em mình cũng dễ tiếp thu và phát triển tinh thần học tập hạnh phúc.

2.1.2. Nhà trường - môi trường trọng tâm kiến tạo niềm vui học tập

Nhà trường là môi trường học tập quan trọng nhất và tốt nhất với học sinh. Để mỗi học sinh đến trường đều cảm nhận được niềm hạnh phúc, nhà trường cần chú trọng xây dựng mô hình “Trường học hạnh phúc”. Việc xây dựng hạnh phúc trong học tập phải được bắt đầu từ chính hệ thống tổ chức giáo dục, chính sách nội bộ và cách tiếp cận sự phạm của từng thầy cô giáo. Để xây dựng một môi trường học tập hạnh phúc, nhà trường cần có những giải pháp thiết thực sau:

Trước tiên, nhà trường cần có sự thay đổi trong việc xây dựng kế hoạch giáo dục. Xu thế của các nước tiên tiến hiện nay là coi trọng giáo dục EQ hơn IQ, nghĩa là chú trọng giáo dục cảm xúc trước tri thức, nên các nhà trường cũng cần một sự thay đổi về tư duy để có một chương trình giáo dục phù hợp với nhu cầu và năng lực của học sinh.



Để giảm bớt áp lực học tập, tránh nặng về giáo dục kiến thức, nhà trường có thể kết hợp giáo dục đạo đức, kỹ năng sống qua việc tổ chức các hoạt động ngoại khóa, trải nghiệm thực tế cho học sinh. Tổ chức liên kết với các trung tâm giáo dục, trung tâm văn hóa để đáp ứng nhu cầu học tập của học sinh. Học sinh sẽ rất hạnh phúc khi được học theo nhu cầu và khả năng của mình. Ví dụ như học Tiếng Anh với người nước ngoài, học đàn, học khiêu vũ, học cờ vua... Những học sinh có năng lực đặc biệt sẽ được phát huy, sẽ cảm nhận được giá trị của mình. Nhà trường cần tăng cường giáo dục cảm xúc cho HS thông qua giáo dục kỹ năng sống. Thông qua các buổi sinh hoạt chuyên đề, các

hoạt động ngoại khóa, chương trình giáo dục kỹ năng mềm, nhà trường giúp học sinh biết cách nhận diện và điều tiết cảm xúc, rèn luyện khả năng vượt qua áp lực, từ đó nuôi dưỡng tinh thần chủ động, tích cực trong học tập.

Nhà trường chú trọng xây dựng một không gian học tập tích cực, thân thiện và an toàn về cả thể chất lẫn tinh thần. Các chương trình như “Trường học hạnh phúc”, “Mỗi ngày đến trường là một ngày vui” cần được cụ thể hóa bằng việc tạo dựng cảnh quan lớp học xanh – sạch – đẹp, xây dựng mối quan hệ tích cực giữa thầy trò, bạn bè, cũng như phát triển các hình thức giáo dục tích cực.

Hơn nữa, nhà trường tạo điều kiện để giáo viên được bồi dưỡng chuyên môn, kỹ năng sư phạm, tâm lý học đường, đồng thời xây dựng môi trường làm việc thân thiện, có cơ chế động viên kịp thời để giáo viên lan tỏa năng lượng tích cực đến học sinh. Đồng thời, xây dựng sự kết nối chặt chẽ giữa nhà trường – gia đình – xã hội là một giải pháp quan trọng để thống nhất định hướng giáo dục và tạo môi trường học tập đồng bộ, hỗ trợ học sinh toàn diện cả về học lực lẫn tinh thần.

2.1.3. Đối với xã hội – không gian mở rộng lan tỏa giá trị nhân văn trong học tập.

Xã hội cần có sự quan tâm hàng đầu tới giáo dục trẻ em, hướng tới tất cả trẻ em đều được hạnh phúc trong học tập: cần chung tay để giúp đỡ những bạn nghèo, có hoàn cảnh khó khăn để có điều kiện tới trường, được trải nghiệm niềm hạnh phúc trong học tập. Cần có biện pháp để loại bỏ triệt để những tệ nạn xã hội để học sinh được an toàn sống và học tập hạnh phúc.

Cũng bởi mối quan hệ hữu cơ giữa giáo viên và học sinh nên xã hội cần có sự quan tâm đặc biệt tới giáo viên để giáo viên thực sự được sống bằng nghề, được cởi bỏ những áp lực cuộc sống để cháy hết mình cho công việc. Xã hội cũng cần có một cái nhìn bao dung, thấu hiểu và đặt mình vào vị trí của giáo viên để cảm thông trước mỗi “sự cố” trong giáo dục. Đặc biệt, cần có thái độ tôn trọng đối với giáo viên - những người gánh sự nghiệp trồng người cao cả.

Tóm lại, dù mỗi môi trường đều giữ vai trò quan trọng riêng, nhưng chỉ khi ba môi trường này phối hợp chặt chẽ, thống nhất trong quan điểm và hành động, thì việc giáo dục học sinh mới đạt được hiệu quả trọn vẹn. Gia đình cần thường xuyên trao đổi với giáo viên để nắm bắt tâm lý, học lực của con. Nhà trường cần mở rộng cánh cửa giao tiếp với phụ huynh, tạo điều kiện để cha mẹ tham gia các hoạt động giáo dục. Đồng thời, cả nhà trường và gia đình cần chủ động gắn kết với các tổ chức xã hội để tranh thủ các nguồn lực hỗ trợ học sinh.

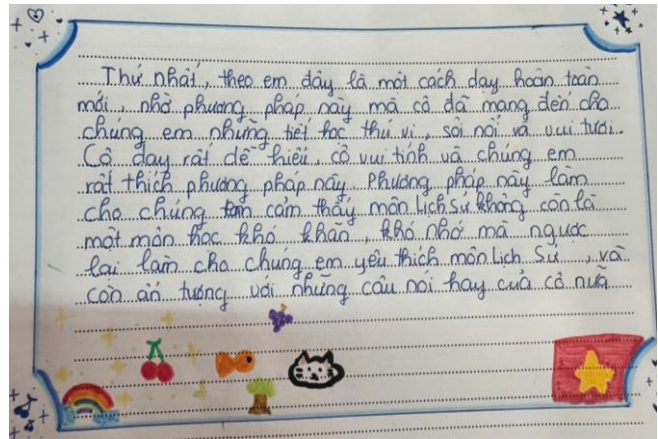
2.2. Chú trọng tổ chức các hoạt động để khơi dậy niềm hạnh phúc cho học sinh khi tham gia quá trình học tập:

Giáo viên là người trực tiếp gắn bó với học sinh hàng ngày, có ảnh hưởng sâu

sắc đến cảm xúc, thái độ và động lực học tập của các em. Đặc biệt với lứa tuổi học sinh THCS – độ tuổi đang phát triển mạnh về mặt thể chất, tâm sinh lý và nhận thức – vai trò của giáo viên càng trở nên quan trọng trong việc tạo dựng niềm vui và hạnh phúc trong học tập. Từ thực tiễn đó, một số giải pháp thiết thực từ phía giáo viên cần được chú trọng như sau:

2.2.1. Đối với giáo viên bộ môn:

Để học sinh hứng thú, hạnh phúc khi học tập ở mỗi bộ môn thì tiết học đó thầy cô phải truyền được cảm hứng, phải cho các bạn biết những điều muốn biết. Mỗi giờ dạy cần sử dụng linh hoạt các phương pháp và hình thức tổ chức dạy học để giờ dạy sinh động, lôi cuốn học sinh. Giáo viên không lặp lại mình ở các



tiết dạy khác nhau để học sinh luôn cảm thấy mới mẻ, hứng thú với các tiết học mỗi ngày. Để học sinh thấy mỗi ngày đến trường là mỗi ngày vui.

Thầy cô thường xuyên tổ chức các hoạt động vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn để học sinh được trải nghiệm, được thực hành. Ví dụ học môn Lịch sử, Ngữ Văn được đóng vai nhân vật; học môn Hóa học biết tạo ra kẹo ngọt hoặc nước hoa; học môn Sinh, Công nghệ biết trồng nấm, ủ men, làm si rô, ô mai... Được nhìn thấy những sản phẩm do chính mình tạo ra học sinh sẽ vô cùng hạnh phúc.

Học sinh sẽ cảm thấy thực sự hạnh phúc khi không chỉ được yêu thương mà còn được tôn trọng. Tôn trọng học sinh là điều rất cần thiết. Thầy cô giáo hãy cho học sinh được là chính mình, được thể hiện mình. Cần phát hiện và kích thích những năng lực tốt đẹp của học sinh để các bạn nhận ra giá trị của mình.

2.2.2. Đối với giáo viên chủ nhiệm:

Giáo viên chủ nhiệm (GVCN) đóng vai trò then chốt trong việc xây dựng lớp học hạnh phúc, tạo môi trường tích cực để học sinh phát triển toàn diện. Họ không chỉ là người quản lý lớp học mà còn là người định hướng, hỗ trợ và kết nối giữa nhà trường, gia đình và xã hội.

Trước hết, GVCN là người hiểu rõ từng học sinh trong lớp, từ hoàn cảnh gia đình, sở thích, năng lực học tập đến những khó khăn cá nhân. Thông qua việc thu thập và xử lý thông tin học sinh, GVCN có thể xây dựng kế hoạch giáo dục phù hợp, giúp học sinh phát triển theo hướng tích cực.

Không phải trong các tiết học mà trong các tiết sinh hoạt lớp, hoạt động ngoại khóa giáo viên chủ nhiệm phải luôn tăng cường giáo dục đạo đức, giá trị sống và kỹ

năng sống cho học sinh. Phải luôn đổi mới các tiết sinh hoạt lớp sao cho phong phú, ý nghĩa, tích cực. Để mỗi học sinh thấy được lúc này thầy cô là những người bạn mà học sinh có thể gửi gắm tâm sự, chia sẻ. Từ đó giáo viên có thể nắm bắt được tâm sinh lý, suy nghĩ của học trò mà đề ra những biện pháp phù hợp giúp các em hiểu được đến trường là một hạnh



phúc. Mỗi ngày giáo viên chủ nhiệm nên dành 15 phút đầu giờ để làm sao tạo cho các em một khởi động ngày học thoải mái và hiệu quả nhất.

Bên cạnh đó, GVCN là cầu nối giữa nhà trường và gia đình, thường xuyên liên lạc với phụ huynh để trao đổi về tình hình học tập, rèn luyện của học sinh, từ đó phối hợp trong việc giáo dục và hỗ trợ các em. Sự phối hợp chặt chẽ này giúp tạo nên một môi trường giáo dục đồng bộ, nơi học sinh nhận được sự quan tâm, hỗ trợ từ cả nhà trường và gia đình.

Ngoài ra, GVCN là tấm gương sáng cho học sinh noi theo. Bằng chính nhân cách, thái độ sống tích cực và tình yêu thương học trò, GVCN truyền cảm hứng, động lực cho học sinh trong học tập và cuộc sống. Sự tận tâm, trách nhiệm của GVCN góp phần quan trọng trong việc xây dựng lớp học hạnh phúc, nơi mỗi học sinh cảm thấy được tôn trọng, yêu thương và phát triển toàn diện.

Điều cuối cùng để có được những giờ học hạnh phúc, lớp học hạnh phúc, trường học hạnh phúc là giáo viên phải được hạnh phúc. Bởi đây là mối quan hệ hữu cơ. Chỉ khi giáo viên hạnh phúc thì học sinh mới hạnh phúc và học sinh hạnh phúc thì giáo viên hạnh phúc gấp nhiều lần. Để hạnh phúc, giáo viên cần tự mình giải tỏa mọi áp lực từ phía học trò, từ cuộc sống. Hãy bằng lòng với cuộc sống, cười nhiều hơn, chia sẻ nhiều hơn, yêu thương nhiều hơn để mỗi ngày đến trường giáo viên và học sinh cùng ngập tràn trong niềm hạnh phúc.

2.3. Chú trọng phát triển kỹ năng tự nhận thức của học sinh – Nền tảng tạo dựng hạnh phúc học tập:

Bên cạnh sự đồng hành của nhà trường, thầy cô và gia đình, bản thân học sinh cũng cần là chủ thể trung tâm trong việc tạo dựng niềm hạnh phúc trong học tập. Hạnh phúc không chỉ đến từ bên ngoài mà còn bắt nguồn từ sự cố gắng, tinh thần chủ động và thái độ tích cực của mỗi em học sinh. Đặc biệt ở độ tuổi 11–15, các em đang trong giai đoạn phát triển mạnh về tâm sinh lý, dễ bị ảnh hưởng bởi tác động xung quanh, nên rất cần rèn luyện kỹ năng tự nhận thức và làm chủ bản thân.

Một số giải pháp dành cho học sinh có thể kể đến:

- Học sinh phải nhận thức được vai trò, ý nghĩa của việc học và nhận thấy được học tập chính là một niềm hạnh phúc, là một sự quan tâm đặc biệt mà gia đình, nhà trường và xã hội dành cho mình. Nếu hiểu được như vậy thì các bạn sẽ biết trân trọng niềm hạnh phúc đó mà có ý thức nghiêm túc trong học tập, sẽ thấy việc học tập không phải là trách nhiệm nặng nề mà là quyền lợi mà mình được hưởng. “Được học” sẽ thích thú và hạnh phúc hơn là “phải học”, đó là tâm lý chung của mọi người.

- Để có thể tự tạo dựng niềm hạnh phúc cho mình, các bạn học sinh phải tìm được hứng thú trong học tập. Có nhiều cách để các bạn tự tạo hứng thú cho mình:

- +Xác định mục đích rõ ràng (mình học để làm gì?). Phải chắc chắn đó là mục đích của bản thân chứ không phải của bố mẹ, thầy cô. Từ đó có thái độ tích cực để theo đuổi mục tiêu, có kế hoạch rõ ràng cụ thể để thực hiện mục tiêu mà mình đề ra. Đồng thời, tìm ra động lực học tập của mình bằng cách liệt kê những yếu tố thúc đẩy việc học hành

- +Phải có một sức khỏe thật tốt cả về thể chất và tinh thần. Hãy sinh hoạt điều độ, ăn uống đủ bữa, ngủ đủ giấc và biết cách chăm sóc bản thân. Hãy chọn một môn thể thao yêu thích, tập thể dục thường xuyên để rèn luyện sức khỏe. Chỉ khi các bạn khỏe mạnh thì mới có cảm hứng học tập.

- +Các bạn cũng cần tạo cho bản thân một áp lực về thời gian. Nếu không có quy định về thời gian các bạn rất dễ lãng quên nhiệm vụ của mình, lâu dần mất hứng thú học tập.

- +Hãy tạo hứng thú học tập cho mình bằng cách sắp xếp một không gian học tập, một góc học tập thật sự ngăn nắp, sạch sẽ và khoa học để thấy yêu thích góc học tập của mình, thấy hứng thú mỗi khi ngồi vào bàn học.

Tóm lại, có rất nhiều giải pháp để tạo dựng niềm hạnh phúc trong học tập cho học sinh ở lứa tuổi THCS. Trên đây là những đề xuất của bản thân tôi dựa trên cơ sở lý luận tâm lý học, xã hội học và dựa trên kết quả khảo sát thực tiễn nhu cầu của các bạn học sinh. Đồng thời cũng xuất phát từ cảm nhận, mong muốn từ chính bản thân các em nên các đề xuất giải pháp vừa mang tính khoa học, khách quan vừa thực tế và chắc chắn sẽ là những giải pháp hiệu quả, khả thi.

3. Kết quả sau khi áp dụng giải pháp sáng kiến tại đơn vị:

Sau một thời gian triển khai các giải pháp đã nêu – với sự phối hợp đồng bộ giữa nhà trường, giáo viên, phụ huynh và chính học sinh – nhận thức và cảm xúc của học sinh về niềm hạnh phúc trong học tập đã có những chuyển biến tích cực rõ rệt.

– Qua các buổi sinh hoạt chuyên đề, hoạt động trải nghiệm, tổ chức lớp học hạnh phúc... học sinh đã dần hiểu được rằng học tập không chỉ là nhiệm vụ, mà còn là cơ hội để rèn luyện bản thân, khám phá năng lực cá nhân. Số lượng học sinh thể hiện tinh thần tự giác, chủ động trong học tập tăng lên.

– Bầu không khí lớp học trở nên thân thiện, gần gũi hơn. Giữa học sinh và giáo viên hình thành mối quan hệ tin tưởng, cởi mở. Các em sẵn sàng chia sẻ cảm xúc, suy nghĩ, không còn e dè hay áp lực trong giao tiếp với thầy cô.

– Học sinh cảm nhận rõ hơn niềm vui khi đến trường. Nhiều em từng tỏ ra chán nản, thụ động hoặc học đối phó, nay đã thể hiện sự hứng thú hơn trong các giờ học và hoạt động chung.

– Thông qua các buổi họp phụ huynh, chia sẻ qua số liên lạc điện tử và trao đổi trực tiếp với giáo viên, nhiều cha mẹ đã nhận thức rõ hơn về tầm quan trọng của cảm xúc học tập và tinh thần động viên con cái thay vì áp lực điểm số. Một số phụ huynh đã thay đổi cách ứng xử, dành thời gian lắng nghe con hơn.

– Một số kết quả cụ thể: **(Bảng khảo sát phân phụ lục)**

Những kết quả này cho thấy rằng khi học sinh được học trong một môi trường tích cực, được thấu hiểu và đồng hành bởi thầy cô, cha mẹ và bạn bè – các em không những cảm thấy hạnh phúc hơn mà còn học tập hiệu quả hơn. Đây là minh chứng cho thấy việc xây dựng niềm hạnh phúc trong học tập là một hướng đi thiết thực, cần được duy trì và lan tỏa trong toàn trường.

4. Hiệu quả của đề tài:

4.1. Hiệu quả về khoa học:

Đề tài đã góp phần làm rõ và khẳng định vai trò quan trọng của yếu tố cảm xúc tích cực trong học tập, từ đó xác định rõ hơn khái niệm “hạnh phúc trong học tập” Việc nhận diện đúng và đầy đủ về khái niệm này là cơ sở lý luận quan trọng để triển khai các giải pháp phù hợp trong giáo dục hiện đại.

Đề tài đã đưa ra một số giải pháp cụ thể, có tính thực tiễn cao giúp định hướng cho việc tổ chức hoạt động giáo dục theo hướng tích cực, lấy học sinh làm trung tâm. Đây là hướng đi phù hợp với đổi mới giáo dục, nhằm tạo nên môi trường học tập thân thiện, khơi dậy niềm vui và động lực học tập từ bên trong mỗi học sinh.

Bên cạnh đó, đề tài cũng thể hiện sự kết hợp giữa lý luận và thực tiễn, giữa tâm lý lứa tuổi học sinh với các biện pháp sư phạm hiệu quả, qua đó tạo điều kiện để giáo viên có thêm cơ sở khoa học trong việc tổ chức, điều chỉnh phương pháp giáo dục.

4.2. Hiệu quả kinh tế:

Mặc dù không tạo ra giá trị kinh tế trực tiếp, đề tài vẫn mang lại hiệu quả kinh

tế gián tiếp và thiết thực thông qua việc sử dụng hiệu quả nguồn lực sẵn có trong nhà trường, giáo viên, học sinh và phụ huynh. Các giải pháp đưa ra không cần đầu tư lớn về cơ sở vật chất hay tài chính, chủ yếu dựa vào thay đổi nhận thức, điều chỉnh phương pháp dạy học và xây dựng môi trường học tập tích cực.

Khi học sinh cảm thấy vui vẻ, hạnh phúc trong học tập, chất lượng học tập được nâng cao, đồng thời giảm thiểu tình trạng vi phạm nội quy, chán học, bỏ học. Điều này giúp nhà trường giảm chi phí và thời gian dành cho công tác quản lý, kỷ luật học sinh. Với phụ huynh, học sinh tiến bộ và có thái độ học tập tích cực cũng làm giảm nhu cầu học thêm, từ đó tiết kiệm chi phí giáo dục cho gia đình.

4.3. Hiệu quả xã hội:

Đề tài được nghiên cứu sẽ giúp các bạn học sinh có nhận thức đúng đắn về vai trò, ý nghĩa của học tập trong cuộc sống. Các bạn sẽ cảm thấy thực sự hạnh phúc khi được đến trường, hạnh phúc khi tham gia các hoạt động học tập. Tạo dựng hạnh phúc học tập cho học sinh sẽ góp phần giảm thiểu các tệ nạn xã hội, giảm tình trạng học sinh bị rối loạn tâm trí do áp lực học tập.

Áp dụng những biện pháp của đề tài còn có tác dụng giáo dục học sinh các kỹ năng sống, thắt chặt mối quan hệ giữa học sinh với thầy cô và gia đình. Đặc biệt, mối liên hệ giữa gia đình, nhà trường, xã hội ngày càng củng cố, góp phần xây dựng một môi trường giáo dục an toàn, thân thiện, nhân văn cho lứa tuổi học sinh THCS, góp phần xây dựng mục tiêu “Trường học hạnh phúc”. Tạo được hạnh phúc học tập cho học sinh còn có ý nghĩa đem đến hạnh phúc cho các thầy cô giáo và các bậc phụ huynh. Hạnh phúc của học sinh là hạnh phúc của mọi người.

Đề tài tuy hướng tới mục tiêu cảm xúc của học sinh nhưng nếu được thực hiện còn có ý nghĩa đến hiệu quả, chất lượng giáo dục. Học sinh hứng thú, hạnh phúc chắc chắn kết quả học tập sẽ được nâng cao.

5. Tính khả thi của đề tài:

Đề tài nghiên cứu của tôi đã áp dụng hiệu quả những lớp tôi được đảm nhận chủ nhiệm và giảng dạy tại trường THCS Thanh Liet. Và đề tài này hoàn toàn có khả năng áp dụng trên phạm vi tất cả các trường THCS và ở hầu hết các môn học. Những giải pháp được đề xuất vừa mang tính khoa học, khách quan, vừa thực tế. Đó thực sự là mong muốn của học sinh chúng em. Vì vậy đề tài có tính khả thi và chắc chắn sẽ đem lại hiệu quả.

6. Thời gian thực hiện đề tài, sáng kiến:

Đối “Nhận thức về hạnh phúc trong học tập. Giải pháp tạo dựng niềm hạnh phúc trong học tập cho học sinh ở trường THCS Thanh Liet” được áp dụng trong công tác chủ nhiệm lớp và giảng dạy phân môn Lịch sử ở các lớp được phân công trong năm học 2024 – 2025, và sẽ được tiếp tục trong những năm tiếp theo.

III. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

1. Kết luận:

Hạnh phúc trong học tập là yếu tố then chốt giúp học sinh phát triển toàn diện cả về tri thức, cảm xúc và nhân cách. Qua việc khảo sát, phân tích thực trạng và áp dụng các giải pháp phù hợp, đề tài đã cho thấy rõ tính khả thi và hiệu quả trong việc tạo dựng môi trường học tập tích cực cho học sinh THCS.

Việc nuôi dưỡng niềm vui trong học tập không cần đầu tư lớn mà bắt đầu từ sự thay đổi trong nhận thức và hành động của giáo viên, nhà trường, phụ huynh và chính học sinh. Đây chính là nền tảng quan trọng để hướng tới một nền giáo dục nhân văn, bền vững và lấy người học làm trung tâm.

Từ những kết quả bước đầu, đề tài khẳng định tính khả thi và cần thiết của việc đưa khái niệm “hạnh phúc trong học tập” trở thành một định hướng lâu dài trong hoạt động giáo dục học sinh ở trường THCS.

2. Kiến nghị:

Để nâng cao hiệu quả trong việc xây dựng niềm hạnh phúc trong học tập cho học sinh THCS, tôi xin đề xuất một số kiến nghị sau:

- Ngành giáo dục cần đẩy mạnh bồi dưỡng giáo viên về kỹ năng tạo động lực học tập và xây dựng môi trường học đường tích cực.
- Nhà trường nên tăng cường hoạt động trải nghiệm, tư vấn tâm lý và phối hợp chặt chẽ với phụ huynh.
- Giáo viên cần đổi mới phương pháp, quan tâm cảm xúc học sinh, đặc biệt là vai trò giáo viên chủ nhiệm.
- Phụ huynh nên đồng hành với con bằng sự thấu hiểu, giảm áp lực và tôn trọng cảm xúc.
- Học sinh cần rèn luyện thái độ học tập tích cực, biết tự tạo niềm vui và chia sẻ khó khăn trong học tập.

Trên đây là sáng kiến kinh nghiệm “Nhận thức về hạnh phúc trong học tập. Giải pháp tạo dựng niềm hạnh phúc trong học tập cho học sinh ở trường THCS Thanh Liệt” kính đề nghị Hội đồng khoa học & công nghệ huyện Thanh Trì xem xét công nhận sáng kiến kinh nghiệm cấp Huyện.

Thanh Trì, ngày 20 tháng 04 năm 2025

Xác nhận của nhà trường

Người thực hiện

.....

Nguyễn Thị Thu Hà

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. *Tâm lý học giáo dục* - NXB Đại học quốc gia Hà Nội
2. Đỗ Thị Hạnh Phúc - *Đặc điểm tâm sinh lý của học sinh trung học cơ sở*
3. Đỗ Văn Thông - *Tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm*
4. Cục Nhà giáo và Cán bộ quản lý cơ sở giáo dục - *Tài liệu Bồi dưỡng thường xuyên theo các cấp học*
5. Võ Thị Minh Chí - *Hiểu đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi học trò cơ sở để xây dựng quan hệ thầy trò*

PHỤ LỤC
THIẾT KẾ MẪU PHIẾU KHẢO SÁT
PHỤ LỤC 1- Mẫu phiếu khảo sát trước khi áp dụng giải pháp.

PHIẾU KHẢO SÁT DÀNH CHO HỌC SINH

(Mời các bạn tham gia khảo sát bằng cách đánh dấu x vào ô trống mình chọn)

1. Theo bạn, việc học có vai trò như thế nào?

- ☐ Quan trọng ☐ Bình thường ☐ Không quan trọng

2. Bạn cho rằng việc học tập của bạn là:

- ☐ Quyền lợi, sự ưu tiên dành cho mình.
☐ Nghĩa vụ, trách nhiệm của mình.
☐ Cả hai ý kiến trên

3. Hàng ngày đi học bạn cảm thấy thế nào?

- ☐ Rất thích ☐ Thích ☐ Bình thường
☐ Chán ☐ Rất chán

4. Việc học thêm của bạn (ở trường hoặc nơi khác) là do:

- ☐ Nhu cầu bồi dưỡng thêm kiến thức của bản thân
☐ Theo trào lưu của nhà trường và xã hội
☐ Bố mẹ bắt đi học

5. Cảm nhận của bạn về các tiết học trên lớp?

- ☐ Hứng thú với tất cả các tiết học
☐ Chỉ hứng thú với tiết học của một số môn hoặc một số thầy cô.
☐ Bình thường
☐ Chán tất cả các tiết học

6. Ở trường, mối quan hệ giữa bạn với bạn bè xung quanh như thế nào?

- ☐ Tốt đẹp ☐ Bình thường ☐ Tệ ☐ Rất tệ

7. Bố mẹ bạn có biểu hiện như thế nào trước kết quả học tập của bạn?

- ☐ Vui vẻ, hài lòng ☐ Không hài lòng
☐ Không có biểu hiện gì ☐ Luôn chỉ trích
☐ Luôn động viên khích lệ

8. Quan hệ giữa bạn với các thầy cô giáo:

- ☐ Thân thiện, gần gũi
☐ Thầy cô rất nghiêm khắc và xa cách với học sinh.
☐ Bình thường

9. Bạn có hay nhận được lời khen ngợi từ các thầy cô giáo?

- ☐ Thường xuyên ☐ Thỉnh thoảng ☐ Không bao giờ

10. Mỗi lần nhận sự phê bình chỉ trích, chê bai của bố mẹ hoặc thầy cô bạn

cảm thấy như thế nào?

☐ Rất buồn chán

☐ Bình thường vì đã quen

☐ Hơi buồn

☐ Chán ghét, tự ti, mặc cảm

11. Đến trường, bạn có cảm giác an toàn (trước nguy cơ bạo lực học đường và các tệ nạn xã hội) không?

☐ Có

☐ Không

12. Bạn có thấy yêu mến, gắn bó với trường học của mình?

☐ Có

☐ Không

13. Bạn mong muốn điều gì từ phía các thầy cô giáo và bố mẹ mình để việc học tập hàng ngày của bạn trở nên thoải mái, hạnh phúc hơn?

(Mời bạn viết ý kiến vào đây)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cảm ơn bạn đã hoàn thành bài khảo sát!

PHỤ LỤC 2 - Mẫu phiếu khảo sát sau khi áp dụng giải pháp.

PHIẾU KHẢO SÁT DÀNH CHO HỌC SINH

Bạn có cảm thấy hạnh phúc khi tới trường không? Vì sao bạn cảm thấy hạnh phúc?

(Mời bạn viết ý kiến vào phiếu)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cảm ơn bạn đã tham gia khảo sát!

KẾT QUẢ KHẢO SÁT

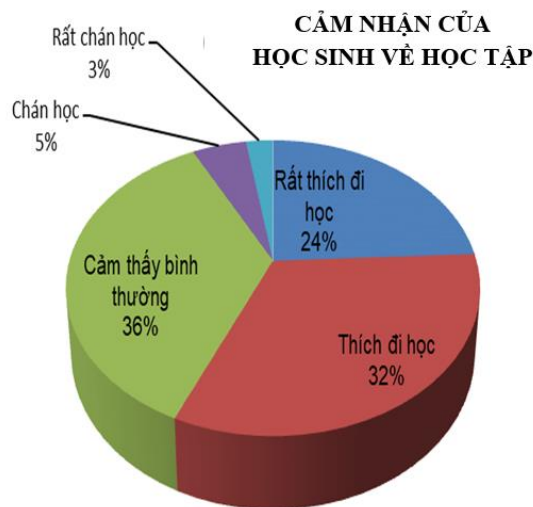
I. Kết quả khảo sát thực trạng.

1. Thống kê kết quả khảo sát và phân tích số liệu.

1.1. Thực trạng:

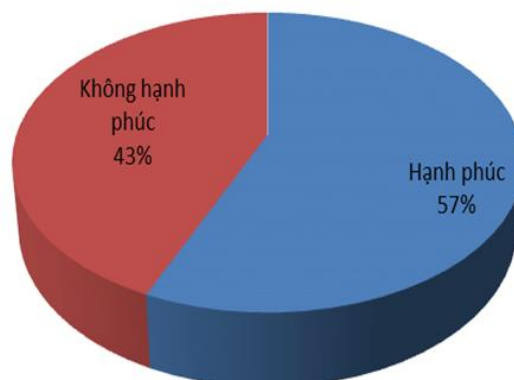
Tôi đã tiến hành khảo sát 200 học sinh trường THCS Thanh Liệt. Sau khi phát phiếu, số phiếu thu về là 198 với kết quả được phân loại như sau:

- Rất thích đi học có 48 phiếu, chiếm 24%.
- Thích học có 64 phiếu, chiếm 32%
- Cảm thấy bình thường có 71 phiếu, chiếm 36%
- Chán học có 10 phiếu, chiếm 5%
- Rất chán có 5 phiếu, chiếm 3%.



Với 5 mức độ cảm nhận trên, bản thân tôi đánh giá mức độ thích và rất thích là biểu hiện của tâm lý hạnh phúc, còn các mức độ như bình thường, chán và rất chán là biểu hiện cho thấy các bạn chưa thực sự cảm nhận được hạnh phúc trong học tập. Kết quả được phân thành 2 nhóm là: hạnh phúc 57%; không hạnh phúc 43%.

**MỨC ĐỘ HẠNH PHÚC CỦA HỌC SINH
TRƯỜNG THCS THANH LIỆT
TRƯỚC KHI ÁP DỤNG DỰ ÁN**



1.2. Nguyên nhân:

* Tổng hợp từ những phiếu có hạnh phúc trong học tập (112 phiếu) và thống kê những nhân tố tác động sau:

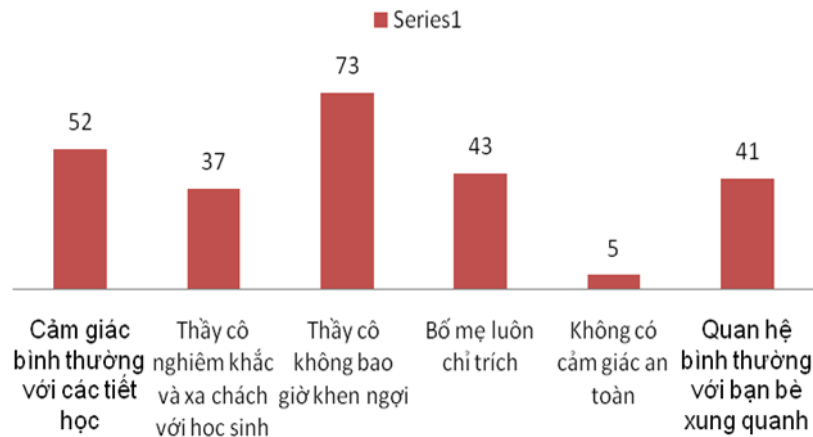
- Nhận thức đúng về vai trò của việc học: 112/ 112 (100%)
- Thấy hứng thú đối với tất cả các tiết học: 37/ 112 (33%)
- Thấy hứng thú đối với một số tiết học, một số thầy cô: 75/ 112 (67%)
- Quan hệ tốt đẹp với bạn bè: 86/ 112 (76,8)
- Thường xuyên nhận được những lời khen ngợi của thầy cô giáo: 65/112 (58%)
- Cảm giác an toàn khi học tập 100%



* Tổng hợp từ những phiếu không có hạnh phúc trong học tập (86 phiếu) và thống kê những nguyên nhân sau:

- Cảm giác bình thường với các tiết học: 52/86 (60,5%)
- Thầy cô nghiêm khắc và xa cách với học sinh: 37/ 86 (43%)
- Thầy cô không bao giờ khen ngợi: 73/ 86 (84,9%)
- Bố mẹ luôn chỉ trích: 43/ 86 (50%)
- Không có cảm giác an toàn: 5/86 (5,8%)
- Quan hệ bình thường với bạn bè xung quanh: 41/86 (47,7%)

NGUYÊN NHÂN KHIẾN HỌC SINH KHÔNG HẠNH PHÚC

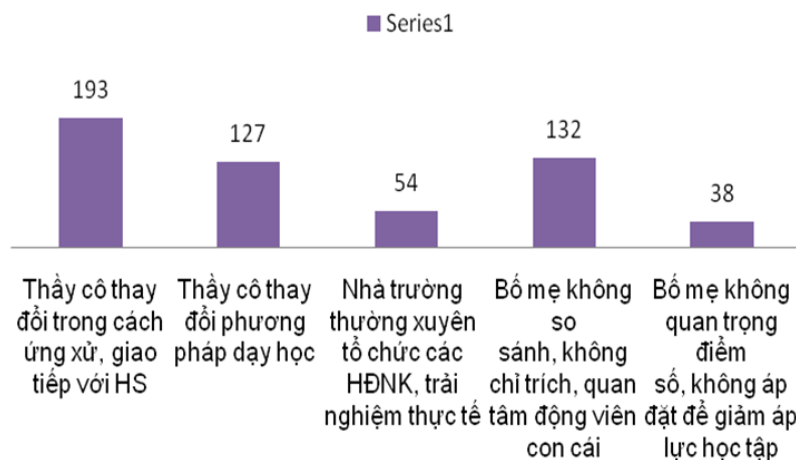


1.3. Kiến nghị:

Thống kê tất cả các kiến nghị trong số 198 phiếu, tôi tổng hợp những ý kiến cơ bản như sau:

- Mong muốn thầy cô thay đổi trong cách ứng xử, giao tiếp với học sinh (hiền hơn, thân thiện hơn): 193/198 (97,5%)
- Mong muốn thầy cô thay đổi phương pháp dạy học (dạy chậm, dạy dễ hơn, giao ít bài tập, dạy nâng cao...): 127/198 (64,1%)
- Mong muốn nhà trường thường xuyên tổ chức các hoạt động ngoại khóa, trải nghiệm thực tế để giảm căng thẳng áp lực học tập: 54/198 (27,3%)
- Mong bố mẹ không so sánh, không chỉ trích, quan tâm động viên con cái: 132/198 (66,7%)
- Mong bố mẹ không quan trọng điểm số, không áp đặt để giảm áp lực học tập: 38/198 (19,2%)

MONG MUỐN CỦA HỌC SINH ĐỂ CÓ HẠNH PHÚC TRONG HỌC TẬP



2. Đánh giá kết quả khảo sát.

Như vậy, sau khi khảo sát thực trạng, kết quả 43% học sinh không hạnh phúc

trong học tập, trong đó 8% tâm lý chán và rất chán học là một con số cho thấy khẩu hiệu “*mỗi ngày đến trường là một ngày vui*” của ngành giáo dục mới chỉ đạt được với gần nửa số lượng học sinh, còn gần nửa số lượng ấy thì đó vẫn chỉ là khẩu hiệu.

Các thông tin thu được từ phiếu khảo sát của học sinh có thể không đảm bảo con số chuẩn xác nhất nhưng đó vẫn là cơ sở khách quan và đáng tin cậy để tiến hành thực hiện .

Từ phiếu khảo sát, bản thân tôi kết luận tâm lý hạnh phúc hay chưa hạnh phúc của học sinh chịu sự tác động của rất nhiều yếu tố khác nhau. Tôi đã tổng hợp những yếu tố tác động nhiều nhất cùng những ý kiến của các bạn để có thể đề xuất những giải pháp thiết thực và hiệu quả nhất.

II. Kết quả khảo sát sau khi áp dụng đề tài

Sau khi áp dụng đề tài, trên cơ sở tuyên truyền để các bạn nhận thức rõ về bản chất của tâm lý hạnh phúc trong học tập, tôi chỉ dùng phiếu dưới hình thức là tự luận như một bài phỏng vấn nhỏ với học sinh toàn trường. Kết quả thu được khá khả quan, hoàn toàn phù hợp với mục tiêu nghiên cứu. Đây chính là cơ sở để khẳng định tính khả thi, đúng đắn và hiệu quả của đề tài.

Kết quả cụ thể như sau: 80% các bạn thích và rất thích đến trường, thích tham gia các hoạt động học tập.

