



**ĐẶNG TỰ ÂN (Chủ biên)**  
**LƯU THU THỦY - LÊ VÂN ANH - ĐẶNG THỊ THANH HUYỀN**

# **HIỆU TRƯỞNG**

# **NGƯỜI GIEO MẦM HẠNH PHÚC**

**(Tái bản lần thứ nhất)**





**ĐẶNG TỰ AN (Chủ biên)**  
**LƯU THU THỦY - LÊ VÂN ANH - ĐẶNG THỊ THANH HUYỀN**

# **PRINCIPALS**

## **THE SOWER OF HAPPINESS**



## MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU.....	5
LỜI MỞ ĐẦU.....	6
CHƯƠNG I. TÍNH CẤP THIẾT XÂY DỰNG TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC.....	7
1. Xu thế toàn cầu .....	7
2. Trí tuệ cảm xúc .....	9
3. Khoa học thần kinh và di truyền học.....	12
4. Nhu cầu của con người .....	18
CHƯƠNG II. HỆ SINH THÁI HẠNH PHÚC .....	21
1. Hạnh phúc là một phạm trù rộng lớn.....	21
2. Hệ sinh thái Hạnh phúc.....	30
3. Rèn luyện để có Hạnh phúc .....	37
4. Người Hiệu trưởng Hạnh phúc.....	42
5. Tổ chức Hạnh phúc (Happy Organization).....	46
CHƯƠNG III. HIỆU TRƯỞNG KIẾN TẠO TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC.....	50
1. Trường học hạnh phúc trong công cuộc chuyển đổi giáo dục.....	50
2. “Núi” công việc của người hiệu trưởng.....	52
3. Khung Trường học Hạnh phúc của UNESCO.....	53
4. Hiệu trưởng lãnh đạo xây dựng trường học Hạnh phúc.....	64
TÀI LIỆU THAM KHẢO .....	89
PHỤ LỤC.....	92
Phụ lục 1. Phiếu hỏi học sinh về Trường học Hạnh phúc .....	92
Phụ lục 2. Một số “Bí quyết” xây dựng Trường học Hạnh phúc của Hiệu trưởng .	97
Phụ lục 3. Một số mô hình Trường học Hạnh phúc trên thế giới và ở Việt Nam .	123
Phụ lục 4. So sánh 22 Tiêu chí Trường học Hạnh phúc của UNESCO và 19 tiêu chí của Sở GDĐT tỉnh Lào Cai.....	130
Phụ lục 5. Một số công cụ xây dựng trường học Hạnh phúc .....	138

## DANH MỤC TỪ VIẾT TẮT

CBQL:	Cán bộ quản lí
GD-ĐT:	Giáo dục và Đào tạo
GV:	Giáo viên
HS:	Học sinh
NV:	Nhân viên
THCS:	Trung học cơ sở
THHP:	Trường học Hạnh phúc
THPT:	Trung học phổ thông
UNESCO	Tổ chức Giáo dục, Khoa học và Văn hóa Liên Hợp Quốc, (tiếng Anh: United Nations Educational Scientific and Cultural Organization)
VIGEF	Quỹ Hỗ trợ đổi mới Giáo dục phổ thông (Tiếng Anh: Vietnam Innovation of General Education Foundation)

## LỜI NÓI ĐẦU

Xây dựng mô hình Trường học hạnh phúc (THHP) là một chủ trương lớn của Bộ Giáo dục và Đào tạo (GDĐT) nhằm xây dựng môi trường văn hóa học đường lành mạnh, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện cho học sinh (HS) theo tinh thần Nghị quyết 29 của Đảng. Công đoàn Giáo dục Việt Nam đã ban hành văn bản và mở cuộc vận động rộng lớn trong toàn ngành để xây dựng mô hình THHP. Bước đầu, cuộc vận động đã thay đổi nhận thức của cán bộ quản lý (CBQL), giáo viên (GV) và ngày càng xuất hiện nhiều mô hình THHP ở các cấp học, bậc học thuộc các vùng miền khác nhau trong cả nước.

Nhằm đảm bảo tính bền vững và tạo điều kiện lan tỏa mô hình THHP rộng khắp, Quỹ Hỗ trợ Đổi mới Giáo dục Phổ thông Việt Nam (VIGEF) đã hợp tác với Công đoàn Giáo dục Việt Nam triển khai Dự án Trường học Hạnh phúc với sự hỗ trợ tài chính của Công ty cổ phần Genetica Châu Á - Genetica ASIA. Dự án triển khai trong hai năm 2022-2023 với mục tiêu đào tạo 10.000 Hiệu trưởng trường phổ thông có hiểu biết khoa học và các kỹ năng xây dựng thành công mô hình THHP tại chính cơ sở giáo dục của mình.

Cuốn sách được dùng làm tài liệu chính đào tạo Hiệu trưởng, được biên soạn bởi các tác giả là chuyên gia giáo dục có nhiều năm làm việc trong lĩnh vực đổi mới giáo dục phổ thông, như: TS. Lưu Thu Thủy, PGS.TS. Lê Văn Anh, PGS.TS. Đặng Thị Thanh Huyền. Các tác giả đồng thời là giảng viên trực tiếp tham gia giảng bài tại các lớp đào tạo, bồi dưỡng. Đề cương sách đã được TS. Khúc Năng Toàn, Trưởng bộ môn Tâm lý học phát triển thuộc trường Đại học Sư phạm Hà Nội góp ý. Công đoàn Giáo dục Việt Nam đã hỗ trợ tích cực để cuốn sách được hoàn thành. Nhiều CBQL giáo dục ở các cấp học phổ thông đã tham gia đóng góp và bổ sung nhiều bài học tốt, những trải nghiệm thú vị về xây dựng mô hình THHP. Sau khi tập huấn giai đoạn I, cuốn sách đã được tái bản có sửa chữa nhỏ theo hướng tinh gọn về lý thuyết và tăng cường minh họa thực tiễn xây dựng Trường học Hạnh phúc của các địa phương.

Hội đồng Quản lý Quỹ VIGEF chân thành cảm ơn các tác giả tham gia biên soạn cuốn sách, các nhà khoa học, nhà giáo, Công đoàn Giáo dục Việt Nam, Quỹ Genetica Châu Á - Genetica ASIA và các nhà tài trợ đã cùng tham gia xây dựng bản thảo của cuốn sách với tinh thần trách nhiệm cao, đong đầy cảm xúc với mong muốn chung là có được nhiều ngôi trường Hạnh phúc, vun đắp bình an cho trẻ em và cho cộng đồng.

***Đặng Tự Ân-Chủ biên***

***Phó chủ tịch Hội đồng quản lý, Giám đốc VIGEF***

## LỜI MỞ ĐẦU

Xây dựng mô hình Trường học Hạnh phúc - Happy Schools (THHP) được tổ chức UNESCO khuyến cáo vào đầu năm 2017, tại Báo cáo thường niên: “**Trường học Hạnh phúc: Khuôn khổ cho người học ở Châu Á - Thái Bình Dương**”. Từ cảm hứng của Báo cáo, TS. Kim Gwang Jo, Giám đốc UNESCO khu vực tại Bangkok (Thái Lan) đã nghiên cứu và xây dựng Dự án mô hình THHP nhằm kêu gọi thay đổi cơ bản hệ thống giáo dục các quốc gia, theo hướng đổi mới và nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện cho người học. Rõ ràng, việc vươn tới ước mơ lớn nhất của con người là cảm nhận và tìm được ý nghĩa Hạnh phúc trong học tập và trong cuộc sống. Dự án như một sáng kiến toàn cầu với tầm nhìn xa hơn về các lĩnh vực học tập theo cách truyền thống, đặc biệt xem xét mối quan hệ tương tác giữa Hạnh phúc và Chất lượng giáo dục và được coi là mục tiêu xuyên suốt của Dự án THHP. Giáo dục Việt Nam không thể đứng ngoài mục tiêu chiến lược của UNESCO, đặc biệt trong bối cảnh chúng ta đang triển khai mạnh mẽ công cuộc đổi mới căn bản và toàn diện GDĐT nhằm hướng đến phát triển toàn diện phẩm chất, năng lực cho mỗi HS.

Nội dung cuốn sách “**Hiệu trưởng - Người gieo mầm Hạnh phúc**” được xây dựng dựa trên nội dung do chuyên gia thuộc VIGEF trình bày tại các hội thảo chuyên đề THHP tại 12 tỉnh, thành phố với gần 60.000 CBQL giáo dục, GV tham dự. Hạnh phúc và THHP là chủ đề rộng lớn, có nhiều cách tiếp cận khác nhau. Trong cuốn sách này, chúng tôi chọn hướng tiếp cận theo quan điểm tâm lý học tích cực, tâm lý học nhân văn cùng những phương pháp tâm lý học xã hội. Cùng với đó, nguyên tắc vàng “Hiệu trưởng - người lan tỏa Hạnh phúc” trong mỗi nhà trường là điểm tựa cho cuốn sách. Theo đó, Hiệu trưởng chính là người khởi xướng, người kiến tạo THHP cho chính ngôi trường của mình. Việc bồi dưỡng Hiệu trưởng để họ có cách nhìn khoa học và những kỹ năng rèn luyện Hạnh phúc cho bản thân là hướng đi phù hợp và hiệu quả nhất hiện nay.

Tập thể tác giả chân thành cảm ơn các thầy cô giáo, trong đó có các Hiệu trưởng nhà trường, các CBQL giáo dục và các nhà khoa học cùng những người có liên quan đã dành sự quan tâm và góp ý quý báu cho cuốn sách. Đồng thời, chúng tôi mong muốn tiếp tục nhận được phản hồi từ bạn đọc xa gần trong thời gian tới.

Mọi góp ý được gửi về theo địa chỉ: [andang.vigef2018@gmail.com](mailto:andang.vigef2018@gmail.com).

Trân trọng!

*Nhóm tác giả*

# **CHAPTER I: THE PRESSING IMPORTANCE OF BUILDING HAPPY SCHOOLS**

## **SUMMARY**

Today, building happy nations, happy education, happy schools and happy people has become a global trend and a destination of modern civilization. UNESCO sparked the international initiative, encouraging countries to transform schools and take building happy schools as a priority.

Evaluating a learner's abilities includes emotional intelligence measured by EQ score. It is a spiritual measure describing human's soul which is the core value of the Happy school model. Schools should lessen the technical knowledge and emphasize more about multi-purpose skills (emotional intelligence).

Happiness naturally hides in individual potential. Only when we knew how to explore and ignite that intuition, the learner's intellectual potential would be unleashed and significantly grown.

When education ignores scientific analysis of genetics, we not only lose a method to create productive learning environments but also may distort the outcomes of education and personal qualities.

It is essential to meet people's basic needs and intuitions, which is the objective of the Happy school model: bring happiness to everyone

## **CHƯƠNG I. TÍNH CẤP THIẾT XÂY DỰNG TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC**

### **1. Xu thế toàn cầu**

Vào những năm đầu thập niên thứ 2 thế kỉ mới, Liên hợp quốc kêu gọi các quốc gia cần coi Hạnh phúc là mục tiêu cơ bản của con người, là thước đo chính xác cho tiến bộ xã hội và các mục tiêu chính sách công của các nước trên toàn cầu. Minh chứng là vào năm 2013, Liên hợp quốc đã quyết định lấy ngày 20 tháng 3 hàng năm là Ngày Quốc tế Hạnh phúc. Ngày 20 tháng 3 là ngày đặc biệt khi mà mặt trời ở vị trí nằm ngang và tia nắng chiếu vuông góc trên đường xích đạo. Ngày mà hài hòa vũ trụ thiên nhiên, bóng tối - ánh sáng, độ dài ngày - đêm, âm - dương trời - đất cùng

đều cân bằng, đối xứng nhau. Từ đó nhân Ngày Thế giới Hạnh phúc, Liên hợp quốc muốn gửi thông điệp cho mọi người, nhất là thế hệ trẻ: Hạnh phúc là sự cân đối hài hòa và hãy biết “sống đủ là đủ”.

Ngành giáo dục trên toàn thế giới, nhất là các nước Châu Á - Thái Bình Dương, từ năm 2017 đã lập tức đưa ra ngay câu hỏi: Hạnh phúc cá nhân của HS - sao không thể lấy đó làm thước đo thành tích và chất lượng các nhà trường? Việc tiếp cận nâng cao chất lượng trường học thông qua đánh giá Hạnh phúc người học thực chất là quay lại quan niệm về giá trị của giáo dục khối óc và giáo dục con tim, có từ xa xưa “*Giáo dục tâm trí mà không giáo dục con tim thì không phải là giáo dục*” (nhà triết học cổ Aristote 384 TCN). Chính vì vậy, giáo dục hiện đại đã chỉ ra rằng: học tập bao giờ cũng có hai mặt và luôn đan xen nhau, đó là học tập là quá trình khám phá, phát hiện và học tập là sự thúc giục của tính ham muốn/thích thú/vui say. Học tập bằng khối óc được kết hợp học tập bằng con tim là phương thức học tập hiệu quả nhất, Hạnh phúc nhất.

Trong những năm gần đây, khái niệm Hạnh phúc cùng với chủ đề Hạnh phúc được quan tâm chỉ đạo, trở thành từ khóa trong nhiều diễn đàn, công trình nghiên cứu, trong chính sách phát triển văn hóa và giáo dục của các quốc gia. Các nước như Bhutan, Singapore, Hàn Quốc... đã coi Hạnh phúc là một chỉ số của sự phát triển kinh tế và giáo dục đất nước. Hàng thập kỉ nay, nhiều quốc gia như Mỹ, Trung Quốc, Úc, Đan Mạch, Hà Lan... đã dành nhiều thời gian cho nghiên cứu cũng như tập trung nguồn lực cho xây dựng các nhà trường Hạnh phúc, coi đó là mục tiêu quốc gia về giáo dục Hạnh phúc cho thế hệ trẻ và mỗi người dân.

Hạnh phúc là ước muốn, là mục tiêu hàng đầu của mỗi con người và toàn nhân loại. Lịch sử loài người, của mọi quốc gia luôn ghi nhận những cuộc đấu tranh hi sinh bao xương máu để giành lại độc lập cho quốc gia, dân tộc mình. Tất cả không có động lực gì cao cả hơn, chỉ là mưu cầu Hạnh phúc cho mỗi người dân trên khắp hành tinh.

Mỗi quốc gia tuy có nền văn hóa khác biệt nhưng họ giống nhau: Coi trọng giáo dục hạnh phúc cho thế hệ trẻ và người dân. Họ coi, Hạnh phúc là một trong những nền tảng tinh thần giúp con người xây dựng những lí tưởng, mục tiêu, thái độ sống và giá trị sống. Hạnh phúc góp phần thúc đẩy các hoạt động cá nhân, nâng cao nhận thức, tăng cường tính sáng tạo và tạo điều kiện cho phát triển các mối quan hệ xã hội và phát triển đất nước. Ở trong nhà trường, như một xã hội thu nhỏ, mục tiêu xây dựng môi trường Hạnh phúc, mà ở đó GV và HS vui sống trong sẻ chia, cảm



thông và yêu thương nhau, nơi mỗi ngày GV và HS đến trường là một ngày vui, niềm Hạnh phúc, càng cần được mỗi chúng ta chú trọng xây dựng và vun đắp. Quan điểm đó là tiến bộ, là đổi mới và là sự phù hợp với xu thế mới không chỉ ở một quốc gia hay vùng lãnh thổ nào trên trái đất.

Việt Nam, không đứng ngoài xu hướng các nước trên thế giới. Ngay từ năm 1945, Đảng và Nhà nước ta đã sớm đưa cụm từ “Hạnh phúc” vào quốc hiệu: Độc lập - Tự do - Hạnh phúc. Chúng ta cũng sẵn sàng cùng các nước bạn bè hồ hởi tham gia đánh giá chỉ số Hạnh phúc quốc gia toàn cầu do Liên hợp quốc đứng ta kêu gọi và khuyến cáo.

Ngày nay, kiến tạo quốc gia Hạnh phúc, giáo dục Hạnh phúc, xây dựng THHP và con người Hạnh phúc đã trở thành xu thế toàn cầu và là đích đến chân lí của thời đại văn minh nhân loại.

## 2. Trí tuệ cảm xúc

Mục đích của giáo dục là giúp con người sống với cả cuộc đời Hạnh phúc bền vững. Vì thế cần giúp con người thích nghi tốt với cuộc sống và đồng thời giúp con người thấy cuộc sống có ý nghĩa, thú vị và Hạnh phúc. Có nơi có trường hiểu chưa hết ý nghĩa mục đích của giáo dục dẫn đến còn hành động giáo dục chưa tốt, thậm chí vẫn còn thực hiện sai chức năng cốt yếu của mình. Quá trình giáo dục cũng như mục đích cuối cùng của nó phải là Hạnh phúc.

Trong thời đại ngày nay, con người là sản phẩm của nhà trường rất năng động nhưng cũng quá căng thẳng trong cuộc sống, chịu áp lực nhiều của sự bất bình đẳng và môi trường ô nhiễm. Giáo dục cần hướng người học tới các giá trị tinh thần, tới lòng tốt và biết ơn, tới tính kiên trì và tinh thần cộng đồng. Các quốc gia cần định vị lại trường học, thay vì chỉ chú trọng dạy học theo tư duy logic, giải quyết vấn đề là cần phát triển các giá trị của cảm xúc Hạnh phúc, nâng cao lòng tự tin và năng lực hợp tác trong quá trình học tập và làm việc. Theo Nel Noddings (Mỹ), *“giáo dục mà không đưa đến Hạnh phúc là một nền giáo dục sai lầm và què quặt, còn Hạnh phúc mà không có giáo dục là Hạnh phúc không bền vững”*.

GS. Peck Cho (Hàn Quốc), chuyên gia về THHP đã nhắc đến nền giáo dục nhiều sự “giận dữ”, người ta gọi là nền giáo dục “**MAD**” (Giận dữ). Nghĩa là, **Memorizing** (Ghi nhớ), **Analyzing** (Phân tích) và **Data processing** (Xử lí dữ liệu) là đặc trưng của nền giáo dục MAD. Đó là một nền giáo dục mà HS luôn luôn và phải ghi nhớ, phân tích, xử lí dữ liệu quá nhiều. Ông nói: *“Nền giáo dục giận dữ, buồn bã là nền giáo dục HS trở thành con rôi, không có giấc mơ hoặc bị tạo áp lực phải*

*đạt điểm cao, vào trường đại học tốt*”. HS học để thi mà không phải là học để phát triển bản thân, để đáp ứng đòi hỏi của xã hội. Ngày nay, sự ghi nhớ không còn là cái để đánh giá năng lực của HS nữa mà cần sự sáng tạo của người học. Như vậy, muốn có sáng tạo thì người học cần phải vừa có kiến thức vững chắc vừa có cảm xúc mạnh mẽ. GS. Peck Cho cho rằng “*nền giáo dục giận dữ sẽ “giết chết” sức sáng tạo của HS*”. Do vậy, xây dựng THHP không chỉ cấp thiết cho hiện tại mà cả cho tương lai.

Ngoài ra, giận dữ là cảm xúc tiêu cực, một cảm xúc đặc biệt nảy sinh thói bạo hành, gia trưởng và hậu quả là làm tổn thương mọi thành viên trong các tổ chức và trong các trường học.

Giáo dục Việt Nam một thời gian dài cũng khó thoát được một nền giáo dục MAD. Tuy nhiên vào năm 2013, Nghị quyết 29 của Đảng ra đời đã thay đổi cơ bản quan điểm và cách làm giáo dục của chúng ta, đó là chuyển mạnh từ chủ yếu là truyền thụ kiến thức cho HS sang phát triển toàn diện phẩm chất và năng lực HS. Đây có thể hiểu là nội dung triết lí của giáo dục thời kì đổi mới của Việt Nam. Trên tinh thần đó, khái niệm về học tập đổi mới ngày nay đã được điều chỉnh và cần được hiểu là: *Học tập là quá trình khám phá, phát hiện và Học tập là sự thúc giục của cảm xúc, của tính ham muốn/thích thú*, mà ham muốn chính là một trong những bản năng cảm xúc của con người. Có thể mô tả quá trình đó như sau: Sự ham muốn (hạnh phúc) → Khám phá và phát hiện → Đem về kiến thức và kinh nghiệm → Phát hiện và nhận thấy tiềm năng của mình và vui sướng, vì điều đó → Kích thích sự ham muốn mạnh mẽ hơn (hạnh phúc) → Tiến thêm một bước trong học tập. Tiếp thu quan điểm khoa học này, trong cấu trúc bài học ở sách giáo khoa và tiến trình bài dạy học trên lớp quy định cùng có 4 bước, trong đó bước đầu tiên là tạo hứng thú, khơi dậy cảm xúc Hạnh phúc cho HS trong suốt quá trình học tập.

Nhiều chuyên gia có chung khẳng định, năng lực của con người là tổ hợp đan xen, xoắn xít của 4 Thành tố (Chỉ số đánh giá): Kiến thức (IQ) - Cảm xúc (EQ) - Sáng tạo (CQ) - Vượt khó (AQ). Tất cả 4 yếu tố này chúng tôi gọi là “*Tứ trụ*” của đánh giá năng lực và chúng tạo thành hệ sinh thái của Năng lực của con người. Như thế để đánh giá chỉ số năng lực cần tuân theo công thức: Chỉ số Năng lực = IQ+EQ+CQ+AQ. Tuy nhiên nhiều tác giả đưa ra công thức: CQ = IQ+EQ nên có công thức thu gọn : Chỉ số Năng lực = IQ+EQ+AQ và tối giản hơn là Chỉ số Năng lực = IQ+EQ. Có thể hiểu đây là công thức về chỉ số dạy học cho phát triển phẩm chất năng lực người học.

Đánh giá năng lực người học không thể thiếu chỉ số đánh giá chỉ số cảm xúc EQ, một chỉ số mang giá trị tinh thần, tâm hồn của con người là bản chất của mô hình THHP. Ngoài ra, còn 6 thành tố nữa cũng được các nhà khoa học khuyến cáo có vai trò như là cấu thành hệ sinh thái của năng lực, gồm: Giải trí (EntQ); Nghề nghiệp (JQ); Kinh doanh (BQ); Đam mê (PQ); Quản trị (MQ); Xã hội (SQ).



**Hình 1. Hệ sinh thái của năng lực**

Ngày nay, đánh giá chỉ số EQ và đánh giá chỉ số IQ đều cùng được gọi là đánh giá chỉ số thông minh, nghĩa là chỉ số đánh giá EQ là một phẩm chất cảm xúc thông minh để đánh giá năng lực của con người. Con người phải có tâm thế hồ hởi, Hạnh phúc để rèn luyện năng lực bản thân, và kết quả năng lực của con người ấy khi được phát lộ và công hiến sẽ mang lại Hạnh phúc cho bản thân họ. *Hạnh phúc vừa là tiền đề vừa là kết quả của quá trình phát triển năng lực của con người.*

Giáo dục của ở ta một thời gian dài chỉ lo dạy chữ, không lo dạy người dạy nghề. Trong khi chúng ta đang cùng nhân loại bước vào thời kỳ CN 4.0. Hãy dừng lại, định vị và thay đổi các nhà trường. Hãy chú trọng hơn nữa giáo dục cảm xúc, giáo dục hạnh phúc cho học sinh. Lực lượng lao động chất lượng cao phải là những con người học có năng lực, năng lực với chỉ số trí tuệ cảm xúc, hạnh phúc xứng tầm trong mô hình hệ sinh thái năng lực con người.

Thực tiễn đã chứng minh, khi các nước đưa mô hình THHP vào nhà trường dưới dạng lồng ghép vào các mô hình dạy học đổi mới giáo dục khác, thành tích học tập của HS được tăng lên 10-12%, đồng nghĩa năng lực của các em cũng được củng cố và phát triển vững chắc hơn.

GS Klaus Schwab vào năm 2017 có đưa ra “Phạm trù 4C” để làm mục đích rèn luyện người học: **Critical thinking** (Tư duy phê phán); **Creativity** (Năng lực sáng tạo); **Communication** (Năng lực giao tiếp); **Collaboration** (Năng lực hợp tác). Có thể hiểu, ông đã khuyên cáo các nhà trường nên giảm bớt các kỹ năng kỹ thuật và nhấn mạnh vào các kỹ năng sống đa mục đích (trí tuệ cảm xúc). Đặc biệt là sự đối phó với sự thay đổi và duy trì cân bằng tâm lý trong các tình huống xa lạ. Tương lai thách thức mỗi con người là chính là sự “vô dụng” trước cuộc đời.

### **3. Khoa học thần kinh và di truyền học**

Sigmund Freud (1856-1939) cho rằng Hạnh phúc đến từ bản năng và sự thỏa mãn nhu cầu mang tính bản năng. Còn Ryff và cộng sự (1995) coi Hạnh phúc không chỉ thể hiện ở sự đạt được nó mà còn cả trải nghiệm khi có được sự hoàn hảo bằng cách phát huy hết tiềm năng (di truyền) của bản thân.

#### **3.1 . Não người được cấu tạo bởi “3 tầng, 1 nhà”**

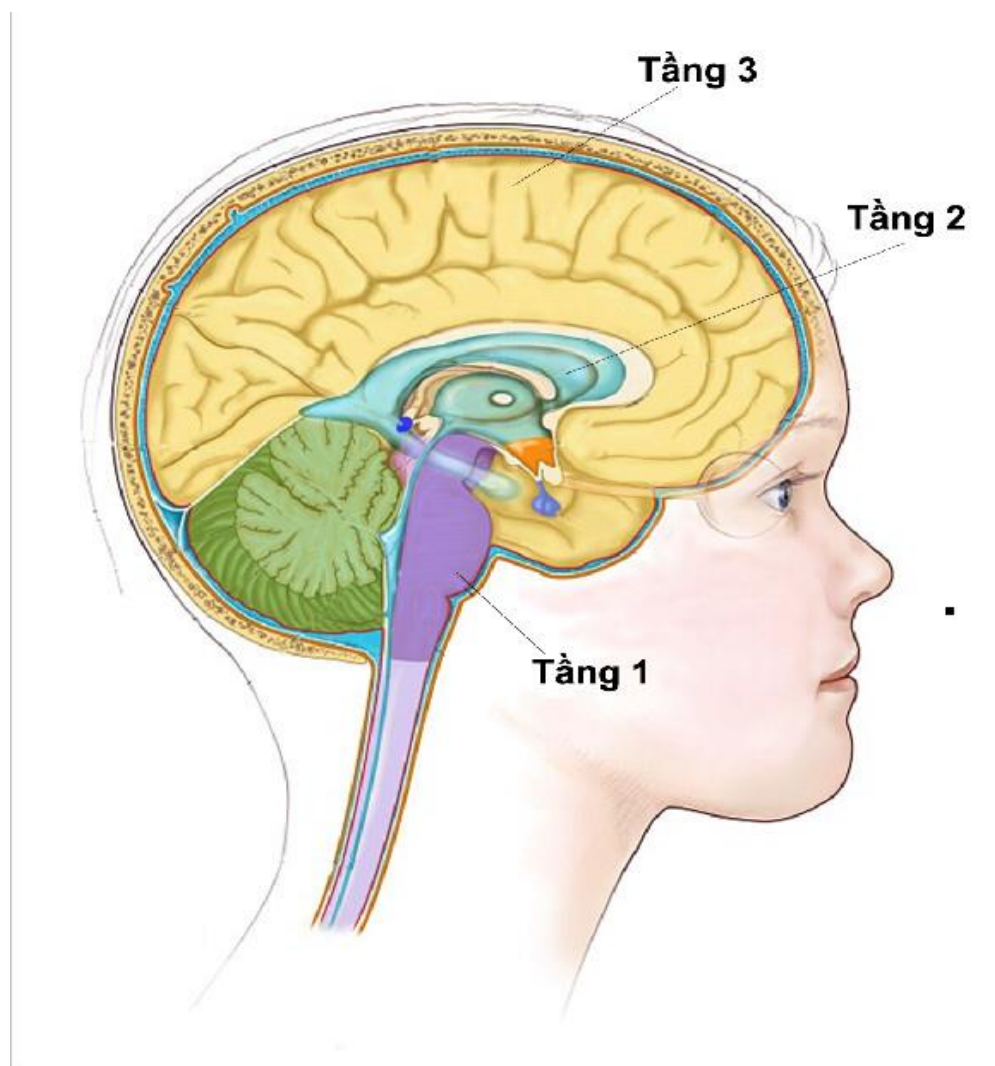
Như chúng ta đã biết, bộ não người là một khối chất nguyên sinh phức tạp nhất trong thế giới vạn vật. Nó được biết đến như một cơ quan phát triển cao nhất và có thể tự học tập. Não người tạm chia thành 3 vùng và mỗi vùng có chức năng và tác dụng tới sự phát triển trí tuệ khác nhau của con người, tuy nhiên chúng lại có sự liên hệ chặt chẽ, thống nhất giữa các vùng. TS Paul MacLean, gọi là “bộ não 3 ngôi, 1 thể”. GS Pek Cho, gọi là “bộ não 2 tầng, 1 trệt”. Chúng tôi gọi là “bộ não 3 tầng, 1 nhà”.

(i) Tầng 1 là tầng thấp nhất, được gọi là vùng *Não bò sát*, hay còn gọi là Thân não hoặc Cuống não. Đây là giai đoạn phát triển đầu tiên, trí tuệ thấp nhất của con người, nên não giống như loài bò sát. Hành vi được điều khiển bởi vùng này mang tính sinh tồn, tức là đảm bảo các chức năng, sống-đấu tranh-tồn tại. Những phản ứng sinh tồn này rất cần thiết trong giai đoạn phát triển đầu tiên của con người và nó được phát triển hoàn thiện trước khi con người sinh ra. Tuy nhiên, nếu vùng não này bị chi phối, không phát triển, con người không thể có khả năng tư duy cao hơn.

(ii) Tầng 2 là tầng ở giữa, được gọi là vùng *Não thú*, hay còn gọi là Nền não hoặc vùng não Cảm xúc. Đây là vùng có hệ thống thần kinh phức tạp và khổng lồ, nằm ở trung tâm của bộ não chúng ta. Vùng não này dần phát triển và được hoàn

thiện cho tới khi con người bước vào tuổi dậy thì. Vùng não thú, có chức năng điều khiển tình cảm, nhận thức cũng như kiểm soát nhịp sinh học của con người. Vùng não thú phát triển cao hơn rất nhiều so với vùng não bò sát và vì thế mà con người có những điểm giống như tất cả các động vật có vú khác.

(iii) Tầng 3 là tầng trên cùng, được gọi là vùng *Vỏ não*, hay còn gọi là vùng Thùy trán hoặc vùng não Tư duy. Vùng não này khổng lồ chiếm tới 80% tổng bộ não và được coi là trung tâm của trí tuệ của con người, nên thường được gọi là vùng Đại não. Vùng vỏ não, xử lý các thông tin qua các giác quan, quá trình tư duy (khả năng tranh luận, đưa ra quyết định hành vi có mục đích, kiểm soát ý nghĩ không thể hiện bằng lời).



**Hình 2(trên Internet). Cấu tạo “3 tầng, 1 nhà” của não người (theo mặt cắt dọc giữa)**

Vùng vỏ não là nơi hội tụ tất cả các khả năng trí tuệ cao hơn hẳn, giúp phân biệt con người với các loài động vật khác. Trên lợi thế tiềm tàng về trí tuệ của vùng vỏ não mà nhà khoa học Howard Gardner đã đưa ra thuyết đa trí tuệ với 9 miền thông minh của con người. Độ tuổi trung bình của vùng vỏ não phát triển hoàn thiện là 27 tuổi. Thế hệ GenZ là tuổi có quy mô tái cấu trúc lớn hơn.

### **3.2. Hai bán cầu đại não có chức năng riêng thiên về lí trí hoặc thiên về tình cảm**

Đại não con người được chia thành 2 bán cầu não. Mỗi bán cầu đại não có một chế độ tư duy riêng, đảm bảo những kĩ năng, chức năng nhất định, mặc dù chúng có sự liên kết, thống nhất và trao đổi chéo cho nhau, cụ thể là:

(i) *Tư duy của não trái*: Có chức năng của quá trình tư duy mang tính chất như lập luận, logic, liên tục, theo tuyến và có lí trí. Phần não này được tổ chức khá chặt chẽ và có khả năng giải thích được những vấn đề mang tính trừu tượng và tượng trưng. Nó cũng phải đảm nhiệm các nhiệm vụ như: diễn đạt bằng lời, viết, đọc, liên kết thính giác, xếp đặt chi tiết và sự kiện, ngữ âm và biểu tượng hóa. *Chức năng phân tích, giải quyết vấn đề và nghiên cứu khoa học là đặc trưng của não trái. Chỉ số đánh giá IQ nói chung, về mức độ của tư duy lý trí não trái.*

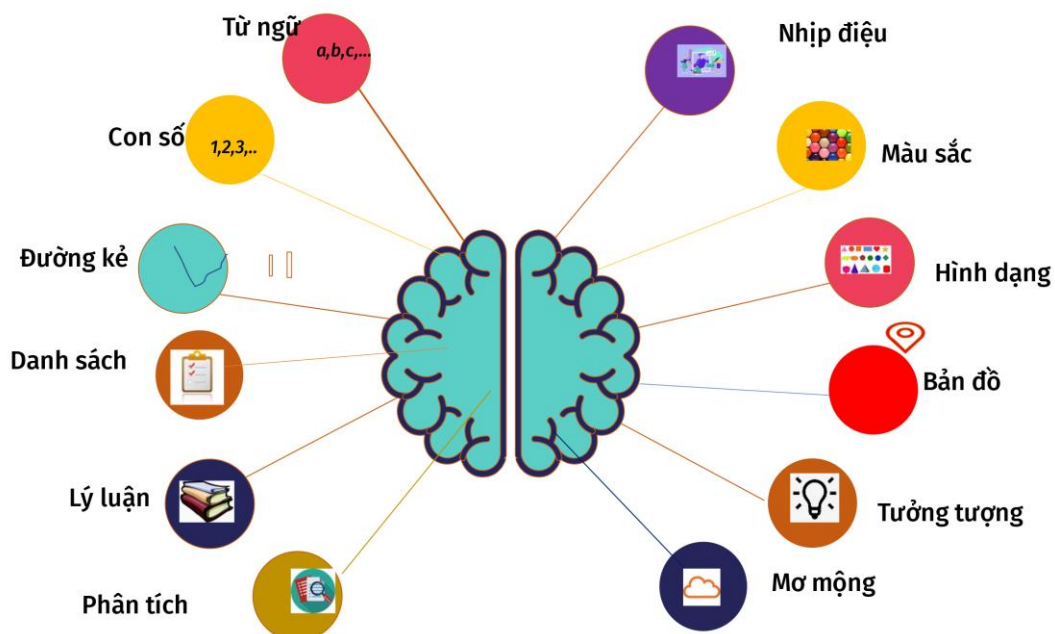
(ii) *Tư duy của não phải*: Có chức năng của quá trình tư duy mang tính chất như ngẫu nhiên, không theo trật tự, mang tính trực giác, thuộc về chính thể luận. Các chức năng phù hợp là cảm giác và tình cảm, các nhận thức căn cứ vào xúc giác, nhận thức về không gian, hình thù và mô hình, nhận thức về âm nhạc, nghệ thuật, nhạy cảm màu sắc, sáng tạo và hình dung. *Chức năng giao tiếp xã hội, nghệ thuật và cảm xúc là đặc trưng của não phải. Chỉ số đánh giá EQ nói chung, về mức độ của tư duy cảm xúc não phải.*

Một nghiên cứu trong một thời gian dài 70 năm với 268 sinh viên tốt nghiệp ĐH Harvard cho thấy IQ hầu như không gây ảnh hưởng gì tới thành công và hạnh phúc trong cuộc sống. “Những gì chúng ta nhận thức được chỉ là phần nổi của tảng băng chìm, con người bị chi phối bởi vô thức” (Freud). “IQ chỉ là một phần của trí tuệ con người còn EQ mới là phần điều khiển trí tuệ” (Pek Cho). EQ là sức mạnh của tinh thần. Nếu IQ chỉ số thể hiện sức mạnh của bộ não thông qua trí nhớ, tri giác, suy luận, tính toán thì EQ được thể hiện thông qua sự đồng cảm, thấu hiểu, khả năng giao tiếp, thể hiện cảm xúc cũng như năng lực ứng phó trong các mối quan hệ xã hội. EQ chính là khả năng nhận thức, thể hiện và điều chỉnh cảm xúc của bản thân

cũng như khả năng nhận biết và đồng cảm với cảm xúc của người khác. Điều đặc biệt, nếu hỏi phức trí tuệ cảm xúc EQ thì chỉ số thông minh IQ cũng được cải thiện,

Người có EQ cao sẽ hiểu được cảm xúc người khác, thấu hiểu cảm xúc người khác và có cách ứng xử phù hợp, giỏi quản lý các mối quan hệ của mình. Nguyên nhân là họ nỗ lực rèn luyện trên cơ sở tiềm năng bẩm sinh EQ sẵn có của bản thân. Với trẻ EQ cao thường rộng lượng và hay cười hơn. Dù có trêu đùa cũng vui vẻ cho qua và còn thân thiện nữa. Cảm xúc các em khá ổn định, luôn tự tin, tích cực và tràn đầy hy vọng. Ngược lại những em thiếu thốn tình cảm thường là chán nản, dễ bị bực bội, buồn rầu, bất an và đầy lòng căm phẫn.

Giữa não các em HS nam với não các em HS nữ có nhiều đặc điểm khác nhau. Điều này tạo nên sự khác biệt đặc trưng về tính cách của hai giới. Đa phần HS nữ có sự cân bằng giữa hai bán cầu não, trong khi đó, HS nam có não trái phát triển hơn não phải. Điều này giúp HS nữ có khả năng ghi nhớ tốt hơn, suy nghĩ thực tế, giao tiếp và định hướng công việc tốt hơn. Việc hoạt động cân bằng giữa hai bán cầu não giúp HS nữ có khả năng học ngôn ngữ mới tốt hơn HS nam, chỉ tập trung sử dụng bán cầu não trái.



**Hình 3. Chức năng chính của hai bán cầu đại não của con người**  
(Theo hướng nhìn chính giữa trước mặt)

Như vậy, trong quá trình giáo dục, tổ chức học tập và phát triển của HS, một mặt chúng ta cần nắm vững những cấu tạo sinh vật của con người, đặc biệt là bộ não để biết cách tác động tích cực, đúng lúc, khoa học nhằm khơi dậy và phát triển trí tuệ tiềm tàng, sẵn có của từng HS, mặt khác người học cũng cần hiểu biết và tự tin về khả năng trí tuệ sẵn có của mình đã tồn tại trong não ngay từ khi mới sinh và khả năng này sẽ không được bộc lộ, sử dụng hiệu quả, một khi HS không hứng thú và không tự giác trong hoạt động học tập.

HS nữ có khả năng mã hóa thông tin và ghi nhớ từ vựng tốt hơn. Hệ thống thần kinh của HS nữ lớn hơn HS nam, nhờ vậy mà HS nữ thường nhạy cảm và có khả năng biểu lộ cảm xúc tốt hơn. Tuy nhiên, nó cũng có nhược điểm là khiến HS nữ dễ mắc các chứng rối loạn tâm trạng nhiều hơn HS nam. HS nam có xu hướng thích phân loại và sắp xếp đồ vật gọn gàng. Điều này là do HS nữ giới thường thích sáng tạo, giải quyết vấn đề thông qua trực giác và cảm tính, trong khi bộ não HS nam ưa tính trật tự, logic.

Trí tuệ cảm xúc đóng vai trò rất quan trọng trong học tập, đời sống sinh hoạt cũng như vận mệnh của mỗi người. Trong 6 phương pháp học tập, có một phương pháp dựa theo cấu tạo, chức năng của não người (Structure and Function of Human Brain) . Mỗi người trong chúng ta có trách nhiệm đánh thức tiềm năng bản thân và của người khác để ngày một thăng hoa. Theo GS.TS. Trần Thanh Vân: Dạy học và giáo dục ngày nay cần sử dụng bằng cả hai bán cầu đại não. Có như vậy trí tuệ của lớp trẻ, bao gồm trí tuệ logic và trí tuệ cảm xúc mới thực sự vững chắc và đạt tới đỉnh cao nhất.

### ***3.3. Sự khác biệt về gen di truyền cho ta sự khác nhau về trí tuệ cảm xúc mỗi người***

Sự khác biệt về gen di truyền có sự khác biệt lớn về tâm lí của mỗi người. Nói cách khác, “Sự khác biệt về gen di truyền là lí do chính khiến chúng ta trở thành những cá thể riêng biệt” (GS. Robert Plomin). Có điều, di truyền học không lập trình cuộc sống, nhưng là khuynh hướng phát triển suốt cả cuộc đời con người.

Di truyền học hành vi luôn giải thích được khuynh hướng trẻ suy nghĩ, tư duy, học tập và giao tiếp với người khác như thế nào. Trong một số trường hợp, trẻ có chỉ số thông minh về mặt cảm xúc (EQ) trong hệ gen cao (qua test gen), nhưng trẻ vẫn cần sự hỗ trợ để hiểu, điều hoà và quản lí cảm xúc khi trẻ có những nét tính cách như khả năng kiểm soát căng thẳng bẩm sinh chưa cao. Ví dụ, chất dưỡng tế bào thần kinh (Brain Derived Neurotrophic Factor - BDNF) có ảnh hưởng đến rất nhiều chức năng tư duy bậc cao của não bộ như khả năng tiếp thu, ghi nhớ cũng như tác



động đến một số các nét tính cách như khuynh hướng nóng tính với bạn bè trong độ tuổi vị thành niên.

Khoa học gen di truyền tiếp tục khẳng định: “Mỗi đứa trẻ đã khác nhau ngay từ lúc chào đời. Giả sử chúng ta tách những đứa trẻ sơ sinh khỏi gia đình, rồi nuôi dạy chúng y hệt nhau trong một khu giáo dục tập trung được nhà nước đầu tư, thì sự giống nhau giữa bọn trẻ vẫn không nhiều hơn bao nhiêu so với khi chúng được nuôi dưỡng trong môi trường giáo dục hiện tại”.

Thực tế cho thấy, nền giáo dục chính quy có thể ảnh hưởng đến điểm số trung bình cao hay thấp của cả một nhóm nhưng không ảnh hưởng đến sự thể hiện của các cá nhân trong nhóm so với nhau tốt xấu như thế nào. Vì vậy, sự khác biệt ắt hẳn phải xuất phát từ sự khác nhau về mặt di truyền.

Giáo dục cần quan tâm tới đào tạo GV về kiến thức di truyền học và đồng thời áp dụng những ý tưởng khuyến cáo cho chính sách giáo dục ở mọi quốc gia, như:

Tối giản các chương trình giáo dục, chú trọng các kỹ năng cơ bản tối giản; Tăng sự lựa chọn nội dung, khuynh hướng cho người học; Dừng việc dán nhãn cho HS; Dạy từng HS trong khi dạy cả lớp; Thiết lập chương trình giáo dục thể chất hai giai đoạn cơ bản và chuyên sâu; Thay đổi ước mơ và đích đến cho mọi HS.

Tính di truyền học là cố sẵn, là vốn quý tạo hóa ban cho, thực chất nó mang tính “con nhà tông”. Một nghiên cứu quốc tế với quy mô lớn với trên 2.000 cặp song sinh đã chỉ ra khoảng 50% sự hài lòng trong cuộc sống (Hạnh phúc) là do di truyền, 10% do tác động ngoại cảnh và 40% do hoạt động tích cực của cá nhân. Ngoài ra, cũng từ kết quả nghiên cứu cho ta thấy: mỗi người chúng ta đều mang “gen Hạnh phúc”, đó là gen SLC6A4 quy định protein chịu trách nhiệm vận chuyển hormone Hạnh phúc serotonin. Do đó hãy biết cách điều hòa hormone này thông qua dinh dưỡng, vận động lành mạnh để cảm thấy tích cực và khỏe mạnh mỗi ngày, nghĩa là mỗi ngày đều có niềm vui Hạnh phúc.

Rõ ràng, Hạnh phúc cố sẵn nằm trong tiềm năng trong mỗi con người nhưng chưa thể phát lộ. Nếu chúng ta biết các đánh thức, khơi dậy bản năng ấy thì sức mạnh trí tuệ bản thân học sinh được giải phóng và có sức mạnh nhân lên đáng kể. Một khi giáo dục bỏ qua kết quả khoa học của di truyền học, thì không những mất đi phương thức tạo dựng có hiệu quả năng lực cho học sinh mà còn khiến sản phẩm của nhà trường méo mó và phẩm chất con người cũng không đạt được toàn diện và điển hình. “Nếu quả trứng vỡ ra do lực tác động từ bên ngoài, sự sống sẽ chấm dứt. Nếu nó vỡ ra do lực tác động từ bên trong, sự sống sẽ bắt đầu. Những điều tuyệt vời luôn xuất

hiện từ bên trong”. Đó chính là giá trị và sức mạnh tiềm năng bẩm sinh của con người (Jim Kwik).

#### **4. Nhu cầu của con người**

Ở góc độ xã hội, Hạnh phúc là trải nghiệm cảm xúc của con người khi các nhu cầu xã hội của họ được đáp ứng. Hệ thống các nhu cầu của con người, của xã hội luôn được tuân theo Tháp nhu cầu của GS. Abraham Maslow người Mỹ (1908-1970), bao gồm 5 tầng:

##### **4.1. Nhu cầu thiết yếu cơ bản (basic needs)**

Nhu cầu này còn gọi là nhu cầu Sinh lí. Nhu cầu cơ bản như ăn, uống, ngủ, nghỉ ngơi... là những nhu cầu mạnh mẽ nhất và không thể thiếu được của con người. Nó được xếp ở tầng dưới cùng của Tháp nhu cầu Maslow. Nếu thiếu đi những nhu cầu cơ bản này thì chúng ta không thể tồn tại được, và những nhu cầu cao hơn cũng khó xuất hiện. Tiên nhân đã dạy: “Dĩ thực vi tiên”, nghĩa là có ăn đã rồi mới tính mọi chuyện. Một khi nhu cầu tối thiểu và cơ bản này không được thỏa mãn thì con người ta sẽ “vật vờ” sống để tồn tại. Liệu khi đó họ có được Hạnh phúc?

##### **4.2. Nhu cầu an toàn - được bảo vệ (safety needs)**

Tầng thứ hai của Tháp nhu cầu Maslow là sự an toàn. Đó là việc bạn không chỉ ăn thôi chưa đủ, mà còn phải là ăn những thức ăn sạch, hít thở trong bầu không khí trong lành, được sống trong môi trường đảm bảo trật tự an ninh. Mất an toàn trong lao động, trong cuộc sống và cả khi nghỉ ngơi sẽ tạo ra sự sợ hãi, lo âu và căng thẳng. Không ai muốn môi trường sống của mỗi quốc gia và cả hành tinh luôn bị đe dọa, không được bảo vệ. Hạnh phúc từ đó cũng không còn và đời sống tinh thần cũng suy sụp đáng kể.

##### **4.3. Nhu cầu hòa hợp - kết nối (social needs)**

Nhu cầu này còn gọi là nhu cầu Xã hội. Sau nhu cầu được bảo vệ là nhu cầu kết nối với xã hội. Ở tầng thứ 3 này, thể hiện mỗi người đều mong muốn được gắn bó với một tổ chức hay một nơi nào đó, và muốn được yêu thương. Vì vậy, chúng ta luôn muốn có những mối quan hệ như bạn bè, đồng nghiệp, gia đình, các câu lạc bộ, hội, nhóm,... Đừng ngăn cấm hay hạn chế con người giao lưu, sinh hoạt trong nhóm bạn cùng chí hướng và sở thích. Con người luôn muốn gắn bó trong một tổ chức. Nghỉ hưu chưa phải là hết nhu cầu giao lưu, được làm việc và mong có chốn đi về và vì thế họ rất cần tham gia các hội, đoàn. Theo thống kê, sự thành công của con người có tới 85% do quan hệ xã hội và chỉ có 15% do tri thức được học.

#### ***4.4. Nhu cầu được tôn trọng (esteem needs)***

Có hai trạng thái đối với nhu cầu ở bậc thứ tư này, đó là: Nhu cầu được người khác quý trọng và công nhận bản thân. Ngoài ra là việc tự mình tôn trọng bản thân và tự tin vào năng lực của mình. Khi đáp ứng được nhu cầu thứ 3 là nhu cầu về kết nối trong xã hội thì con người trong một tập thể có nhu cầu thứ 4 là được tôn trọng và công nhận năng lực của mình. Đó là động lực thúc đẩy họ nỗ lực hơn trong công việc. Thực tế đã dạy ta, muốn thành công, có Hạnh phúc phải nắm được chìa khóa 3T đó là: Tôn trọng bản thân - Tôn trọng người khác - Trách nhiệm cao trong công việc và cuộc sống.

#### ***4.5. Nhu cầu tự chứng tỏ mình (self-actualizing needs)***

Nhu cầu ở bậc thứ năm này cũng là nhu cầu khó đạt được nhất. Theo Maslow, nhu cầu của cá nhân muốn được là chính mình, được làm việc mà bản thân sinh ra để làm. Đó là sự khát khao của mỗi cá thể trong việc thể hiện thế mạnh của bản thân, cống hiến sức lực của mình cho xã hội.

Đây cũng là mục tiêu giáo dục để HS trở thành chính mình, và một mục tiêu vô cùng khó khăn để đạt được. Đây là nhu cầu cao nhất và khó đạt được của con người: Muốn khẳng định, muốn là chính mình để có được Hạnh phúc.

Maslow đã diễn đạt bằng 5 tầng của “Tháp nhu cầu”, trong đó các nhu cầu ở tầng thấp hơn cần được thoả mãn trước. Các tầng dưới có thể coi như là nền tảng của tầng trên; và cũng vậy nên được ưu tiên “nền móng” trước khi quan tâm xây dựng các tầng cao hơn. Nhu cầu an toàn chỉ sau nhu cầu về sinh lí, do vậy an toàn cho HS về mặt tinh thần và thân thể là vô cùng quan trọng. Do đó, mỗi nhà trường cần xác định được GV, HS đã và đang mong muốn điều gì nhất để tìm ra các mục tiêu nhu cầu ưu tiên.



**Hình 2. Tháp 5 tầng về nhu cầu con người của Maslow**

Đáp ứng nhu cầu của mỗi người là nhu cầu vốn có, bản năng của tất cả mỗi chúng ta và cũng chính là mục tiêu mang lại Hạnh phúc cho tất cả mọi người trong mô hình THHP. Bằng quang, vô tâm với nhu cầu của con người chính là chúng ta đã tước đi quyền có được Hạnh phúc của mỗi người. Khi đáp ứng tốt nhất nhu cầu của mỗi người, cũng chính là chúng ta đã mang lại Hạnh phúc cho bản thân họ và gia đình họ. Tuy nhiên “Có 1 lại muốn có 2, có 3, có 4 lại nài có 5”, nghĩa là nhu cầu cá nhân của riêng mỗi người cũng phải tính đến khả năng hiện có và thực tế có thể chấp nhận được.

## CHAPTER II: ECOSYSTEM OF HAPPINESS

### SUMMARY

Happiness is a state of human emotion, expressing pleasure, joy and satisfaction of an individual's current life. Happiness goes with personal conception of values and delight in life. Happiness can be stimulated and spread from person to person.

Principals are occupied with various managerial tasks of leading the schools. However, first and foremost, they are just normal humans like others. Therefore, they need a work-life balance. With a satisfied personal and work life, they become happy principals.

The ecosystem of happiness includes 4 elements: Positive thinking, Positive experience, Positive Emotions and Positive action

## CHƯƠNG II. HỆ SINH THÁI HẠNH PHÚC

### 1. Hạnh phúc là một phạm trù rộng lớn

Hạnh phúc (Happiness) là điều mà cả nhân loại, từ cổ đến kim luôn khao khát kiếm tìm. Nhưng Hạnh phúc là gì thì còn nhiều bàn cãi, chưa có sự thống nhất giữa các học giả, các cá nhân, dân tộc và quốc gia. Hầu như, có bao nhiêu người thì có bấy nhiêu quan niệm khác nhau về Hạnh phúc.

Chẳng hạn, có người quan niệm Hạnh phúc rất đơn giản, chỉ là sự thỏa mãn một số nhu cầu vật chất như: “được một bữa ăn ngon khi đói”, hay “một công việc tốt, một ngôi nhà vững chãi”. Cũng có người quan niệm Hạnh phúc là sự thỏa mãn nhu cầu về tinh thần, kiểu như “một túp lều tranh, hai trái tim vàng” hay “mỗi ngày thức giấc, được nhìn thấy những người thân yêu của mình mạnh khỏe, tươi vui...” ấy chính là Hạnh phúc. Hạnh phúc có thể là sự sẻ chia, như “Thương nhau, chia củ sắn lùi, Bát cơm sẻ nửa, chăn sui đắp cùng”... Hoặc, cũng có quan niệm cho rằng người được coi là hạnh phúc khi có ba thứ: sức khỏe, trí thông minh và sự giàu có. Hạnh phúc thật giản đơn, gần gũi, thân thương và thương là những cảm nhận tức thời.

Thực tế, Hạnh phúc là một phạm trù rất rộng, đa nghĩa, đa tầng (cá nhân hạnh phúc, gia đình hạnh phúc, trường học hạnh phúc, quốc gia hạnh phúc...) và có nhiều cách tiếp cận khác nhau (Triết học, Tâm lí học, Xã hội học...).

### ***1.1. Quan niệm Hạnh phúc của các danh nhân, tinh hoa thế giới***

Bác Hồ - Lãnh tụ kính yêu của dân tộc Việt Nam đồng thời là danh nhân văn hóa thế giới cho rằng Hạnh phúc đồng nghĩa với những gì tốt đẹp, mới mẻ và đầy tràn hi vọng, thỏa mãn về cuộc sống. Người quan niệm Hạnh phúc gắn liền với giá trị sống và sự thỏa mãn nhu cầu về cuộc sống hiện tại.

Nhà triết học cổ Hy Lạp - Đê-mô-crit quan niệm: *“Hạnh phúc là sự yên tĩnh, sự thanh thản của tâm hồn. Mọi dục vọng, ham muốn của con người là nguyên nhân của đau khổ”*. Quan niệm Hạnh phúc của ông gắn liền với sự thỏa mãn nhu cầu tinh thần của con người, đồng thời hạ thấp, loại trừ các nhu cầu về vật chất. Thiền sư nổi tiếng thế giới Thích Nhất Hạnh cũng cho rằng: *“Hạnh phúc là an lạc, an trong thân và trong tâm... Chúng ta chỉ hạnh phúc khi có an trong lòng, có tình yêu và tình thương”*. Đúng vậy, tiền bạc, sự giàu có, quyền lực chưa chắc đã mang lại Hạnh phúc cho con người. Thực tế cho thấy, nhiều người giàu có, quyền lực lớn nhưng vẫn cô đơn, bất hạnh; trong khi có người chỉ đủ ăn nhưng vẫn thấy Hạnh phúc, hài lòng với những gì mình có.

Jigme Y.Thinle, nguyên Thủ tướng Bhutan thì cho rằng *“Hạnh phúc là một trạng thái đạt được khi con người có khả năng cân bằng giữa các nhu cầu của thân xác và trí não, thể chất và tinh thần, cũng như vật chất và tâm linh”*. Quan niệm của ông nhấn mạnh đến sự cân bằng, hài hòa các nhu cầu của con người.

### ***1.2. Quan niệm Hạnh phúc của Tâm lí học tích cực***

Theo Tâm lí học tích cực, Hạnh phúc là một trạng thái cảm xúc được biểu thị bởi cảm giác vui vẻ, thỏa mãn, hài lòng hay sự đủ đầy. Khi mà Hạnh phúc mang lại nhiều ý nghĩa khác nhau, nó thường được mô tả với sự liên quan về cảm xúc tích cực và sự thỏa mãn trong cuộc sống.

Khi nói về sự Hạnh phúc, con người có thể nói về cảm nhận của bản thân trong thời điểm hiện tại, hoặc về cách họ cảm nhận cuộc sống nói chung.

Các nhà tâm lí học và các nhà xã hội học thường sử dụng thuật ngữ *“Hạnh phúc chủ quan”* (subjective well-being) khi nói về cảm xúc này. Hạnh phúc chủ quan có xu hướng tập trung vào cảm xúc cá nhân nói chung về cuộc sống của họ ở thời điểm hiện tại.

Hạnh phúc (chủ quan) gồm hai thành tố chính:

*Sự cân bằng của cảm xúc*: Xảy ra ở hiện tại qua một trải nghiệm cụ thể. Khi một trải nghiệm xuất hiện, mọi người đều trải qua những xúc cảm, tâm trạng tích

cực lẫn tiêu cực. Hạnh phúc thường liên quan tới trải nghiệm tích cực hơn là cảm giác tiêu cực.

*Sự hài lòng trong cuộc sống:* Điều này liên quan đến mức độ cảm thấy thỏa mãn của con người đối với các lĩnh vực khác nhau trong cuộc sống của bản thân như: gia đình, bạn bè, học tập, công việc, thành tích và những thứ khác mà bản thân cho là quan trọng.

Tuy nhiên, Hạnh phúc không phải là một trạng thái hưng phấn liên tục. Thay vào đó, Hạnh phúc là cảm giác tổng thể trải qua nhiều cảm xúc tích cực hơn là những cảm xúc tiêu cực. Những người Hạnh phúc vẫn cảm nhận được toàn bộ các cung bậc cảm xúc của con người. Nhưng kể cả khi đối mặt với những cảm xúc tiêu cực, sự khó chịu, họ vẫn có một niềm lạc quan tiềm ẩn rằng mọi thứ sẽ trở nên tốt đẹp hơn, họ có thể đối diện với những gì đang diễn ra, và họ sẽ cảm thấy vui vẻ Hạnh phúc trở lại.

Theo “*Từ điển bách khoa toàn thư Việt Nam*”, Hạnh phúc là “*khái niệm chỉ trạng thái con người thỏa mãn với cuộc sống đầy đủ và có ý nghĩa của mình*”. Hạnh phúc “*là một khái niệm có tính chất đánh giá, gắn liền với nhân sinh quan, tức là quan niệm về cuộc sống phải như thế nào, cái gì là niềm vui trong cuộc sống*”. Hạnh phúc “*là hình thức cảm tính của lí tưởng, lí tưởng nói lên khát vọng của con người, còn Hạnh phúc là sự thỏa mãn khát vọng ấy*”. Tương tự, “*Từ điển Tiếng Việt*” (Viện Ngôn ngữ, 2002) định nghĩa: “*Hạnh phúc là trạng thái sung sướng vì hoàn toàn đạt được ý nguyện*”.

Bách khoa toàn thư mở Wikipedia cũng định nghĩa: Hạnh phúc là một trạng thái cảm xúc của con người khi được thỏa mãn một nhu cầu nào đó mang tính trừu tượng. Hạnh phúc là một cảm xúc bậc cao, có ở con người. Ở con người, nó mang tính nhân bản sâu sắc và thường chịu tác động của lí trí. Hạnh phúc gắn liền với quan niệm về niềm vui trong cuộc sống.

Trong cuốn sách này, chúng tôi quan niệm:

***Hạnh phúc là một trạng thái cảm xúc của con người được biểu thị bởi cảm giác vui vẻ, thỏa mãn và hài lòng với cuộc sống hiện tại của bản thân. Hạnh phúc gắn với quan niệm của cá nhân về giá trị, về niềm vui trong cuộc sống.***

### ***1.3. Đôi điều bàn về Hạnh phúc***

Quan niệm về Hạnh phúc rất đa dạng, không giống nhau giữa các cá nhân, dân tộc và quốc gia. “Mỗi cây mỗi hoa, mỗi nhà mỗi cảnh”, mỗi người một cách sống riêng, cách nghĩ riêng và từ đó cũng có cảm nhận riêng về Hạnh phúc .

Quan niệm về Hạnh phúc của mỗi người rất khác nhau, có thể tùy thuộc vào nghề nghiệp, hoàn cảnh sống, giới tính, môi trường, trình độ văn hóa, lứa tuổi... của họ. Chẳng hạn, Hạnh phúc với những người nông dân là một vụ lúa, vụ hoa màu bội thu; Hạnh phúc với ngư dân là những chuyến ra khơi thuận lợi, khi về tàu đầy ắp cá; Hạnh phúc với các thầy cô giáo là những tiết giảng thành công, khiến HS thích thú hoặc những lời nói, cử chỉ, hành động yêu thương, biết ơn của HS dành cho mình...

Quan niệm về Hạnh phúc có thể thay đổi theo từng giai đoạn của cuộc đời con người. Lúc còn nhỏ, chúng ta thấy Hạnh phúc khi được bố mẹ mua cho quần áo, đồ chơi mới, được mừng tuổi ngày Tết, được thầy cô, bố mẹ khen ngoan... Khi trưởng thành, Hạnh phúc có thể là một công việc ổn định, một gia đình êm ấm, là khi thành công trong công việc, được bạn bè, đồng nghiệp tin cậy, quý mến; khi làm được những việc mang lại niềm vui, Hạnh phúc cho những người khác... Đến lúc tuổi già, Hạnh phúc là sức khỏe và con cháu hiếu thảo, thành đạt...

Quan niệm về Hạnh phúc cũng thay đổi theo các giai đoạn phát triển lịch sử - xã hội.

Hạnh phúc không phải tự nhiên mà có, cũng không phải do đấng siêu nhiên ban tặng cho con người mà Hạnh phúc là sản phẩm của tâm trí con người, do con người rèn luyện mà có. Theo nhà lãnh đạo tinh thần Phật giáo Tây Tạng, Đạt Lai Lạt Ma: *“Chìa khóa Hạnh phúc nằm trong tay chính chúng ta”* hay *“Có thể đạt được Hạnh phúc qua rèn luyện tâm trí có hệ thống cũng như qua việc thay đổi thái độ, quan điểm sống”*. Hạnh phúc là của ta và do ta tạo ra. Chẳng khác gì *“trong tim trồng phúc hay trồng họa, tất cả đều nằm ở bạn”*. Hạnh phúc được tạo nên bởi chính bản thân con người. Hạnh phúc là một sản phẩm của tâm trí, là cảm nhận tích cực từ chính cuộc sống của mình. Vì vậy nếu chúng ta muốn sống một cuộc sống Hạnh phúc, chúng ta cần phải rèn luyện những suy nghĩ tích cực của mình thường xuyên. Hàng ngày, chúng ta nên nghĩ nhiều đến những điều khiến chúng ta Hạnh phúc và hãy tận hưởng chúng.

Hạnh phúc có xu hướng tập trung vào cảm xúc cá nhân nói chung về cuộc sống của họ vào thời điểm hiện tại. Hạnh phúc phải gắn với cuộc sống hiện tại của mỗi cá nhân. Theo Thiền sư Thích Nhất Hạnh: Hiện tại rất đẹp. quá khứ đã qua đi,



tương lai thì chưa tới. Mình chỉ có giây phút thực sự sống là hiện tại, nếu sống sâu sắc ta có thể có Hạnh phúc. Nếu quá tiếc nuối, mặc cảm về quá khứ; lo lắng, sợ hãi về tương lai thì ta sẽ đánh mất mình trong hiện tại, sẽ không thể hạnh phúc.

Hạnh phúc lớn nhất, đơn giản chỉ là thời khắc hiện tại bạn thực sự hài lòng với những gì bạn có. Dù khó khăn, vất vả nhưng ta biết trân trọng và thương yêu thì nhất định Hạnh phúc sẽ mỉm cười với ta. Muốn có Hạnh phúc, con người cần phải trân quý những khoảnh khắc đang trải qua, thay vì dành nhiều thời gian để tiếc nuối quá khứ hoặc âu lo cho tương lai. Quá khứ có thể là bài học tốt cho hiện tại và tương lai tươi sáng hơn, nhưng nó không nên là gánh nặng để ta phải vất vả, nhọc nhằn mang vác suốt cuộc đời. Quá khứ phải là bàn đạp, làm lực đẩy cho ta hướng tới tương lai tốt đẹp. Hãy mạnh dạn “quên” đi những đau khổ, thất bại, sai lầm... trong quá khứ, hãy tập trung suy nghĩ tích cực cho cuộc sống hiện tại.

Bằng những trải nghiệm thực tế của bản thân, Giáo sư Hà Vĩnh Thọ, nguyên Giám đốc Trung tâm Tổng Hạnh phúc Quốc gia Bhutan đã chứng minh: Hạnh phúc không chỉ là đích đến, hạnh phúc còn ở trên đường đi. Hạnh phúc chính là con đường.

Hạnh phúc và khổ đau là hai trạng thái cảm xúc trái ngược nhau, luôn song hành trong cuộc đời con người. Không có khổ đau sẽ không có hạnh phúc. Con người không thể cảm nhận được Hạnh phúc ngọt ngào nếu chưa nếm trải vị cay đắng của khổ đau. Nếu chưa bị đói, chúng ta sẽ không biết quý trọng món ăn. Nếu chưa sống trong những năm tháng chiến tranh, sẽ không thấy được giá trị lớn lao của hòa bình.

Hạnh phúc có tính lan tỏa từ người này sang người khác. Khi có được niềm vui và Hạnh phúc, bản thân mỗi người luôn muốn và có thể lan tỏa năng lượng tích cực đến những người xung quanh. Người Hạnh phúc luôn toát lên một nguồn năng lượng lạc quan khiến mọi thứ xung quanh trở nên nhẹ nhàng, vui vẻ và ngập tràn cảm hứng. Ở đâu có người Hạnh phúc, ở đó có tiếng cười. Tự thân người Hạnh phúc luôn có sẵn sự lạc quan, nên họ biết cách tạo bầu không khí tươi vui. Đối với họ, mang đến niềm vui và chia sẻ niềm vui chính là cách khiến bản thân Hạnh phúc. Sống và làm việc với những người Hạnh phúc, những người khác cũng sẽ cảm thấy vui hơn, lạc quan hơn và dẫn tới Hạnh phúc hơn. Người Hiệu trưởng Hạnh phúc có thể lan tỏa Hạnh phúc tới các thành viên nhà trường. Người GV Hạnh phúc có thể lan tỏa hạnh phúc đến các HS của mình. HS Hạnh phúc sẽ lan tỏa Hạnh phúc cho cả gia đình... Người ta nói *“Hạnh phúc ở trong tay ta chỉ là hạt nhưng khi ta chia sẻ nó sẽ lớn thành cây và sẽ đơm hoa, kết trái”*.

Hạnh phúc luôn bao gồm 2 mặt:

- Mặt khách quan của Hạnh phúc chính là nhu cầu phát triển của xã hội mà chủ thể nhận thức biến thành tình cảm, trách nhiệm.

- Mặt chủ quan của Hạnh phúc là nỗ lực hăng say hoạt động của con người vươn tới những thành quả phù hợp nhu cầu xã hội.

Hạnh phúc khi ta được đáp ứng nhu cầu. Trong đời sống xã hội con người, về cơ bản có hai loại nhu cầu: nhu cầu vật chất và nhu cầu tinh thần.

- Nhu cầu vật chất thường cấp bách nhưng có tính lặp lại cao. Nhu cầu vật chất luôn lớn dần, “có một lại muốn có hai”; tức là khi nhu cầu này được thỏa mãn thì nhu cầu khác lại xuất hiện. Cảm giác về sự thỏa mãn nhu cầu vật chất không bền.

- Nhu cầu tinh thần là nhu cầu có tính xã hội cao, sâu sắc nhất và mang tính giáo dục cao nhất. Do đó, những hoạt động của con người thỏa mãn các nhu cầu đạo đức xã hội làm cho con người đạt đến Hạnh phúc cao nhất. Cũng vì thế mà Karl Marx cho rằng: “*Người Hạnh phúc nhất là người đem đến Hạnh phúc cho nhiều người nhất*”, hay như Henry Drummond quan niệm “*Hạnh phúc... là cho, là sống vì người khác*”.

Tuy nhiên, trong cuộc sống, không phải bất cứ nhu cầu nào được thỏa mãn cũng là Hạnh phúc, thậm chí có nhu cầu khi được thỏa mãn lại mang đến sự hối hận, cắn rứt lương tâm.

#### ***1.4. Dấu hiệu của người Hạnh phúc***

Khi Hạnh phúc, con người thường có một số dấu hiệu bên trong và bên ngoài như sau:

##### ***Dấu hiệu bên trong:***

- Cảm giác đang được sống một cuộc sống mà mình mong muốn;
- Cảm nhận rằng hoàn cảnh sống của mình tốt đẹp;
- Cảm thấy mình đã hoặc sẽ hoàn thành những mong muốn;
- Cảm thấy thỏa mãn, hài lòng với cuộc sống của mình;
- Có nhiều cảm xúc tích cực hơn là tiêu cực...

##### ***Dấu hiệu bên ngoài:***

- *Khuôn mặt tươi tắn, rạng rỡ*: Cảm xúc được thể hiện thông qua biểu cảm trên khuôn mặt. Dù bạn biết cách làm chủ cảm xúc thì khi ở một mình, những cảm

xúc dồn nén cũng sẽ bộc lộ rõ. Khi Hạnh phúc, những đường nét trên khuôn mặt con người trở nên khả ái, rạng rỡ và mang đến cảm giác vui vẻ, thoải mái cho người đối diện.

- *Luôn mỉm cười, ít cáu giận*: Người Hạnh phúc thường có nhiều cảm xúc tích cực hơn cảm xúc tiêu cực. Và họ thường làm chủ được cảm xúc của bản thân, biết cách kiểm soát, giải tỏa cảm xúc tiêu cực, nếu có. Vì vậy, những người Hạnh phúc thường thường hay mỉm cười và ít cáu giận. Đôi khi ngôn ngữ cơ thể của họ thanh thoát và tự nhiên.

- *Luôn lạc quan trước mọi tình huống của cuộc sống*: Người Hạnh phúc luôn biết suy nghĩ tích cực trước mọi tình huống của cuộc sống. Vì vậy dù khó khăn, gian khổ, họ vẫn không nhụt chí, gục ngã mà luôn lạc quan và ứng phó tích cực để vượt qua.

- *Hòa nhã, có quan hệ tốt đẹp với mọi người xung quanh*: Người Hạnh phúc luôn có suy nghĩ tích cực. Họ nhìn nhận những người xung quanh với thái độ tôn trọng, khoan dung và cảm thông, luôn cư xử hòa nhã, không ganh ghét, đố kỵ, không có thái độ chỉ trích, phê phán với mọi người. Do vậy họ luôn xây dựng được mối quan hệ tốt đẹp với mọi người xung quanh, được mọi người tin cậy và quý mến.

- *Cân bằng giữa công việc và cuộc sống*: Người Hạnh phúc luôn biết cân bằng giữa công việc và cuộc sống, luôn biết sử dụng thời gian một cách hợp lí. Dù hăng say làm việc nhưng họ vẫn biết chăm sóc tốt cho bản thân, gia đình, biết dành thời gian cho bạn bè và những hoạt động có ích cho xã hội.

- *Làm việc sáng tạo, hiệu quả*: Khi Hạnh phúc, các hormone serotonin, dopamine được sản sinh sẽ giúp con người tạo hứng thú khi làm việc, đồng thời tăng cường trí nhớ, cải thiện sự nhạy bén và sáng tạo. Vì vậy khi vui vẻ và Hạnh phúc, người ta thường làm việc sáng tạo và hiệu quả hơn.

- *Tham gia nhiều hoạt động từ thiện, hoạt động xã hội*: Người Hạnh phúc thường muốn sẻ chia, mang lại niềm vui, Hạnh phúc cho cộng đồng và cho những người khác. Vì vậy họ thường rất tích cực tham gia các hoạt động xã hội, đặc biệt là các hoạt động nhân đạo, từ thiện...

### ***1.5. Tác dụng, ý nghĩa của Hạnh phúc***

Hạnh phúc có tác dụng, ý nghĩa lớn lao đối với cuộc sống của con người, thể hiện ở các khía cạnh của cuộc sống. Người ta nói: tội gì mà không sống Hạnh phúc.

***-Về sức khỏe:***

Lạc quan, vui vẻ là “liều thuốc tự nhiên” giúp cải thiện hệ miễn dịch của con người. Nghiên cứu của các nhà khoa học trường Đại học Kentucky (Mỹ) cho thấy có mối liên hệ chặt chẽ giữa sức khỏe tinh thần và thể chất. Khi có các cảm xúc tích cực, hệ miễn dịch sẽ được kích hoạt và nhạy cảm hơn với các yếu tố gây hại như virus, vi khuẩn, nấm mốc...

Cảm xúc tích cực thúc đẩy sự gia tăng của các hormone như dopamine, serotonin, endorphin, oxytocin... Ngoài tác dụng tạo cảm giác hứng thú, vui vẻ và lạc quan, các hormone này còn có vai trò thúc đẩy sự phát triển của tế bào miễn dịch và tăng cường sức khỏe toàn diện. Đây cũng là lí do các bác sĩ luôn khuyên bệnh nhân nên giữ tinh thần lạc quan, vui vẻ khi điều trị các bệnh mãn tính.

Ngược lại, cảm xúc tiêu cực làm gia tăng hormone cortisol do tuyến thượng thận bài tiết. Hormone này gây ức chế hệ miễn dịch, từ đó tạo điều kiện cho các yếu tố ngoại sinh xâm nhập gây ra nhiều vấn đề sức khỏe. Hiện nay, mối liên hệ giữa cảm xúc tiêu cực và các bệnh mãn tính liên quan đến tim mạch, xương khớp, thần kinh đã được xác định. Chính vì vậy, việc giữ cho bản thân cảm xúc tích cực và kiểm soát tốt cảm xúc tiêu cực là kĩ năng vô cùng cần thiết trong cuộc sống.

Người Hạnh phúc luôn biết chăm sóc bản thân nên sẽ năng tập thể dục thường xuyên, do đó họ sẽ có sức khỏe tốt hơn. Người Hạnh phúc thường hay cười, mà một nụ cười bằng mười viên thuốc bổ. Người Hạnh phúc ít khi bị ốm hơn, và nếu có thì cũng mau chóng qua khỏi hơn.

Người Hạnh phúc sẽ sống lâu hơn so với những ai không Hạnh phúc bởi vì họ có sức khỏe thể chất lẫn sức khỏe tinh thần đều tốt hơn. Các nhà khoa học đã chứng minh được rằng, tinh thần lạc quan không chỉ là cải thiện chất lượng cuộc sống mà còn giúp kéo dài tuổi thọ. Những người lớn tuổi có khả năng tử vong thấp hơn tới 35% trong vòng 5 năm nếu họ đều cảm thấy Hạnh phúc, vui mừng và hài lòng trong một ngày bình thường. Điều đó đúng trong mọi trường hợp kể cả khi người đó mắc các bệnh mãn tính, trầm cảm và tình hình kinh tế không khá giả.

#### ***- Về quá trình lão hóa:***

Lão hóa là quá trình tất yếu khi cơ thể đối mặt với tuổi già. Tuy nhiên, tốc độ lão hóa có sự khác biệt ở từng người phụ thuộc vào cơ địa và lối sống. Trong đó, việc giữ cho bản thân tinh thần sống lạc quan cùng với những cảm xúc tích cực được xem là phương thuốc tự nhiên giúp làm chậm quá trình này. Cụ thể là, các hormone được sản sinh khi vui vẻ có thể tiêu trừ và giảm thiệt hại của gốc tự do. Ngoài ra, khi giữ cảm xúc lạc quan, vui vẻ và Hạnh phúc, các cơ quan trong cơ thể sẽ hoạt động

tốt hơn, từ đó loại bỏ được độc tố và tái tạo nhanh chóng các tế bào già cỗi. Vì vậy, quá trình lão hóa sẽ diễn ra chậm hơn ở người Hạnh phúc, giúp họ trẻ lâu hơn.

Ngược lại, căng thẳng, bi quan khiến gốc tự do sản sinh nhanh và gián tiếp làm giảm hoạt động của các cơ quan. Về lâu dài, gốc tự do tích lũy khiến tế bào thần kinh suy thoái và đẩy nhanh tốc độ lão hóa của cơ thể. Chính vì thế, những người không Hạnh phúc thường già hơn tuổi thật của họ.

#### ***-Về học tập và công việc:***

Khoa học đã chứng minh rằng, các hormone được sản sinh khi con người có những cảm xúc tích cực giúp tăng khả năng sáng tạo và linh hoạt. Cụ thể, hormone serotonin, dopamine giúp tạo hứng thú khi làm việc, đồng thời tăng cường trí nhớ, cải thiện sự nhạy bén và sáng tạo. Vì vậy, người Hạnh phúc thường tiếp thu nhanh bài giảng và làm việc hiệu quả hơn. Ngược lại, hormone cortisol được gây ra bởi các cảm xúc tiêu cực khiến cơ thể mệt mỏi và thiếu động lực.

Người Hạnh phúc làm việc sáng tạo hơn và hiệu quả hơn vì họ có chứa nhiều năng lượng tích cực. Trong khi đó, những người không Hạnh phúc do tâm trạng không tốt, họ thường không thể tập trung tâm trí và sức lực cho công việc. Do vậy, họ thường bị hạn chế khả năng sáng tạo, thậm chí có thể còn mắc lỗi trong quá trình làm việc nên chất lượng và hiệu quả công việc thường không cao.

Cảm xúc tích cực bắt nguồn từ những điều rất nhỏ trong cuộc sống. Các nhà khoa học khuyên rằng trước khi làm việc, bạn có thể nghe bản nhạc mà mình yêu thích và thưởng thức tách cà phê thơm ngon bên người thân hoặc bạn bè, đồng nghiệp. Những hoạt động nhỏ này đều góp phần nuôi dưỡng cảm xúc tích cực và giảm thiểu căng thẳng khi làm việc.

#### ***-Về cuộc sống gia đình:***

Người Hạnh phúc sẽ có hôn nhân và cuộc sống gia đình Hạnh phúc vì họ luôn biết cân bằng giữa công việc với gia đình, Người Hạnh phúc có ảnh hưởng tích cực đến với những người thân trong gia đình; luôn lan tỏa những cảm xúc tích cực đến những người thân, mang lại cho người thân cảm giác vui vẻ, hài lòng do được quan tâm, được yêu thương và từ đó giúp người thân cũng có được hạnh phúc. Đặc biệt, người Hạnh phúc luôn biết suy nghĩ và hành động một cách tích cực để giải quyết những mâu thuẫn trong gia đình, nếu có.

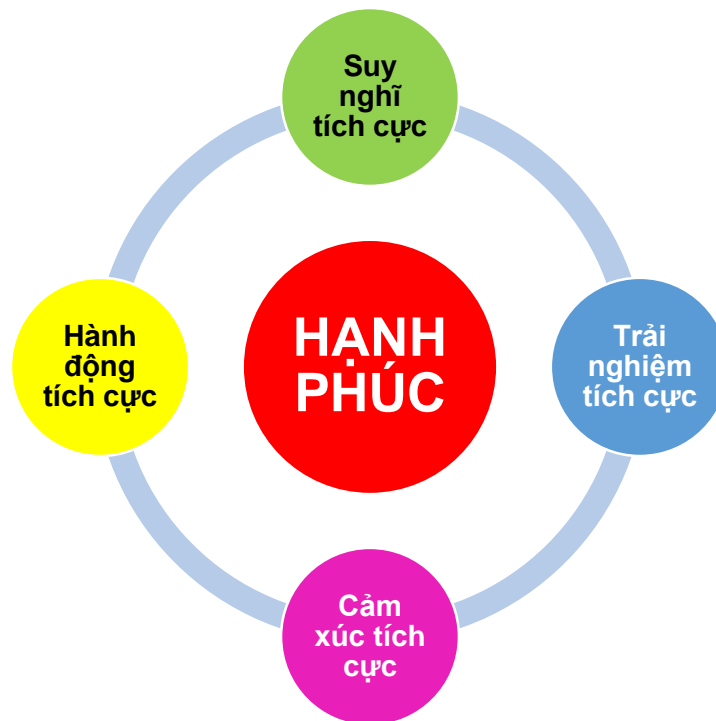
### **-Về quan hệ bạn bè:**

Người Hạnh phúc thường có nhiều bạn bè và được bạn bè yêu quý, tin tưởng. Người Hạnh phúc sẽ vui vẻ, hài lòng với những gì họ có, không bao giờ ghen ghét, đố kỵ với những người khác. Đây là điều cần thiết cho các mối quan hệ từ bạn bè, đồng nghiệp, gia đình và tình yêu.

Người Hạnh phúc luôn mang đến những cảm xúc tích cực như vui vẻ, lạc quan, yêu đời cho những người xung quanh. Việc xây dựng cảm xúc tích cực sẽ giúp các mối quan hệ phát triển theo chiều hướng tích cực và trở nên tốt đẹp hơn. Trong khi đó, cảm xúc tiêu cực như nóng giận, phẫn nộ, ghen ghét, đố kỵ, u sầu, buồn bã... sẽ khiến đối phương cảm thấy nặng nề, mệt mỏi.

Cảm xúc chi phối nhiều đến lời nói và hành vi. Nếu có những cảm xúc tích cực, bạn sẽ có lời nói và hành động phù hợp, từ đó tạo sự bền chặt thêm cho mối quan hệ và nhận được sự yêu quý từ mọi người. Ngược lại, giữ những cảm xúc tiêu cực sẽ khiến bạn có những hành vi mang tính chất thù địch, thiếu khách quan và ích kỉ. Điều này khiến cho mối quan hệ phát triển theo chiều hướng tiêu cực và sớm đi đến kết thúc nếu không được cải thiện.

## **2. Hệ sinh thái Hạnh phúc**



**Hình 4. Hệ sinh thái Hạnh phúc**

Từ quan niệm về Hạnh phúc có thể thấy Hạnh phúc cá nhân đến từ chính mỗi người, do con người tạo ra. Hệ sinh thái Hạnh phúc bao gồm nhiều yếu tố: sức khỏe, thái độ sống, mục đích sống, cảm xúc tích cực, suy nghĩ tích cực, sống vì hiện tại và tương lai, hài lòng với những gì mình hiện có, luôn lạc quan... Trong đó, các yếu tố chính của hệ sinh thái Hạnh phúc là: suy nghĩ tích cực, trải nghiệm tích cực, cảm xúc tích cực và hành động tích cực.

### **2.1. Suy nghĩ tích cực (*Positive thinking*)**

Mọi cảm xúc và hành động của con người đều được bắt đầu từ suy nghĩ. Mỗi ngày, con người có tới hàng vạn suy nghĩ. Các nhà khoa học thường chia suy nghĩ ra thành 5 loại chính: suy nghĩ tích cực, suy nghĩ tiêu cực, suy nghĩ vô ích, suy nghĩ cần thiết, suy nghĩ hướng thượng.

Suy nghĩ tích cực là suy nghĩ với thái độ lạc quan, chấp nhận, khoan dung; biết nhìn nhận vấn đề theo hướng chấp nhận và hài lòng với thực tại; biết nhìn nhận những điểm hay, điểm tốt của người khác thay vì xoáy vào những điểm yếu của họ.

Suy nghĩ tích cực mang lại ích lợi cho chính bản thân chúng ta vì giúp chúng ta trở nên tốt đẹp hơn, hoàn thiện hơn và Hạnh phúc hơn. Suy nghĩ tích cực chính là “hạt giống gieo mầm cho Hạnh phúc” bởi Hạnh phúc được bắt đầu bằng chính suy nghĩ tích cực của chúng ta.

Suy nghĩ tích cực cũng mang lại lợi ích cho người khác khi họ cảm thấy được tôn trọng, được thừa nhận, được cảm thông và được đối xử bình đẳng.

Trái với suy nghĩ tích cực là suy nghĩ tiêu cực. Suy nghĩ tiêu cực là suy nghĩ mang thái độ hẹp hòi, dằn vặt, tự ti về bản thân hoặc nhỏ nhen, chỉ trích, phê phán nặng nề, phân biệt đối xử với người khác.

Ví dụ:

**Bảng 1: Tình huống về suy nghĩ tiêu cực và tích cực**

<b>Tình huống</b>	<b>Suy nghĩ tiêu cực</b>	<b>Suy nghĩ tích cực</b>
1. Một người khách ở tỉnh khác hẹn sáng nay sẽ đến văn phòng bạn để làm việc nhưng đến giờ hẹn mà vẫn chưa thấy có mặt.	- Người trễ hẹn là không đáng tin cậy. Không thể là đối tác làm ăn được.	→ Chắc ông ấy bị kẹt xe vì đường liên tỉnh thường rất đông vào giờ này. → Có thể ông ấy lạc đường vì địa chỉ văn phòng mình khá khó tìm.
2. Người GV gặp vị Hiệu trưởng của trường mình khi đang đi mua sắm ở một trung tâm thương mại lớn và gật đầu chào Hiệu trưởng nhưng không thấy bà Hiệu trưởng chào lại mình.	- Bà ấy quan cách, coi thường cấp dưới, bất lịch sự quá!	→ Ở đây đông người và ồn ào quá nên chắc bà ấy không nhìn thấy và cũng không nghe tiếng mình chào, chứ mọi khi bà ấy vốn rất thân thiện, thoải mái với mọi người mà.
3. Hùng và Lâm học cùng một lớp và chơi khá thân với nhau. Lâm là lớp trưởng còn Hùng là tổ trưởng tổ 3. Trong giờ sinh hoạt lớp, Hùng cùng với một vài bạn khác trong lớp bị Lâm nhắc nhở vì có một buổi đi học muộn trong tuần.	- Lâm không nể mặt mình, bêu tên, làm mất thể diện của mình trước cả lớp!	→ Mình đi học muộn nên bị nhắc nhở là chuyện bình thường, Lâm làm vậy cũng là vì trách nhiệm của lớp trưởng thôi.
4. Lan là một HS lớp 10. Chủ nhật này Lan định đi chơi xa cùng với mấy bạn khác giới nhưng không được bố mẹ đồng ý.	- Bố mẹ mình thật khó tính. Lúc nào cũng khắt khe, cấm đoán con cái.	→ Chắc bố mẹ lo lắng cho mình, sợ mình đi chơi không an toàn.



Theo Tài liệu về THHP của VIGEF, GV có thể rèn luyện suy nghĩ tích cực theo 7 gợi ý sau:

- Chờ cho “nguội”: Khi hiện tượng sự vật hay hiện tượng mới xảy ra, thường số người có suy nghĩ tiêu cực nhiều hơn số người có suy nghĩ tích cực. Nhưng theo thời gian thì quy luật trên lại ngược lại và số người có suy nghĩ tích cực là số đông và chiếm ưu thế;

- Nghĩ về điều tốt đẹp với chính mình: Đừng tự ti về mình, nếu cứ lặp lại thế mãi, não bộ sẽ tin và chấp nhận điều đó. Nên luôn nhìn mình hơn người khác nhìn mình và nuôi dưỡng điều tốt đẹp với chính mình;

- Giữ ranh giới của riêng mình: Hãy chủ động quyết đoán và luôn giữ giá trị cho riêng mình để không làm mất mình và cũng không ai xâm nhập, đẩy cái không tốt vào mình;

- Buông bỏ và gạt đi quá khứ: Đây là việc làm thanh lọc cuộc sống và chấp nhận sự thật. Đừng suy nghĩ về quá khứ đã từng không tốt hay làm mình mất mát, tổn thương. Không để sự trĩu nặng không cần thiết ấy đè nặng lên hai vai cuộc đời mình;

- Hướng về việc tốt: Làm việc tốt chính là làm người tử tế, là tự coi mình là người có giá trị, từ đó luôn nuôi dưỡng suy nghĩ tích cực;

- Chăm sóc bản thân: Dành thời gian quý giá chăm sóc bản thân. Khi bản thân khỏe mạnh, bản thân sẽ có khả năng nội lực mạnh mẽ hơn để đối phó với căng thẳng, làm việc năng suất hơn;

- Cởi mở để học hỏi: Hãy mở lòng mình để kết nối với mọi người. Tò mò và đặt câu hỏi là chìa khóa cho sáng tạo;

- Hãy ghi nhớ “4 đại ơn” của cuộc đời mỗi người: Ôn cha mẹ dưỡng dục sinh thành; Ôn thầy cô đã dạy bảo mình, cho mình tri thức; Ôn người đã chỉ dẫn khi ta lúng túng tìm đường đi; và Ôn những ai đã giúp mình lúc khó khăn và hoạn nạn. Biết ơn và từ đó trân trọng cái mình có được như ngày nay cũng như cuộc sống tốt đẹp này.

***Suy nghĩ tích cực được lặp đi lặp lại từng giờ, từng ngày, từng tuần, từng tháng và lâu dần trở thành tư duy tích cực, là giá trị sống, phong cách sống và là lẽ sống, cái nhìn riêng về cuộc đời của mỗi người.***

## ***2.2. Trải nghiệm tích cực (Positive experience)***

Trải nghiệm là những gì con người thu được trong hành trình sống. Nó bắt nguồn từ sự quan sát, những va vấp và khám phá không ngừng. Tục ngữ Việt Nam có câu “*Đi một đàng, học một sàng khôn*” để nói về tầm quan trọng của trải nghiệm. Trải nghiệm chính là chất xúc tác giúp con người chín chắn hơn, trưởng thành hơn trong cuộc sống. Những người trải nghiệm nhiều thường luôn vững vàng, bản lĩnh trước khó khăn. Họ không sợ bị thất bại, vấp ngã mà mỗi khi thất bại, vấp ngã, họ không gục ngã mà vẫn đứng lên và bước tiếp mạnh mẽ hơn. Thực tế cho thấy, những người càng trải qua nhiều khó khăn, thất bại, đau khổ, mất mát... sẽ càng thấu hiểu, thấm thía, trân trọng, hài lòng với những gì mình đang có được. Điều này cũng đã được chứng minh trong nghiên cứu mới đây của TS. Nathaniel Lambert, Đại học Brigham Young, rằng những trải nghiệm tích cực đem lại Hạnh phúc, làm tăng cảm giác hài lòng về cuộc sống và giúp con người tràn đầy năng lượng. Vì lẽ đó, những người từng trải thường thành công sớm trong cuộc sống.

## ***2.3. Cảm xúc tích cực (Positive emotions)***

Cảm xúc là trạng thái tinh thần. Người ta chia cảm xúc thành 6 cảm xúc cơ bản, trong đó có cảm xúc tích cực.

Cảm xúc tích cực là những phản ứng tích cực của con người trước những sự việc xảy ra trong cuộc sống. Những cảm xúc này mang lại cảm giác vui vẻ, lạc quan, thích thú, phấn khởi, hài lòng, Hạnh phúc... Trong khi đó, cảm xúc tiêu cực gây ra cảm giác giận dữ, buồn rầu, lo lắng, chán nản, bi quan, thất vọng... Mỗi cảm xúc thường tồn tại khoảng 6 giây trong tâm thức.

Tại trường học, GV có những cảm xúc tích cực khi đạt được mục tiêu dạy học, hay khi nhận được lời khen, động viên từ Hiệu trưởng, hoặc nhận được sự kính trọng, biết ơn từ HS và phụ huynh HS. Tương tự, HS có cảm xúc tích cực khi được GV khen ngợi, quan tâm hay ứng xử văn hóa với các em.

Cảm xúc mang tính chủ quan nên có sự khác biệt ở từng cá nhân. Cùng một sự việc và hoàn cảnh, có người thích thú, Hạnh phúc nhưng cũng có người thấy dửng dưng, nhàm chán.

Cảm xúc có tính chất tương đối, phụ thuộc nhiều vào đặc điểm của sự việc, tích cách của mỗi người, điều kiện sống...

Cảm xúc tích cực và tiêu cực đều có vai trò quan trọng đối với cuộc sống. Không phải cảm xúc tích cực bao giờ cũng tốt và cảm xúc tiêu cực luôn gây ra tác

hại. Thực tế thì cả hai dạng cảm xúc này đều cần thiết trong cuộc sống và góp phần làm đa dạng trải nghiệm của mỗi người. Bởi khi trải qua sự buồn bã, đau khổ, tuyệt vọng, chúng ta mới cảm nhận sâu sắc những cảm xúc tích cực như Hạnh phúc, bình an...

Tuy nhiên để cuộc sống giữ được sự cân bằng, cảm xúc tích cực luôn phải lấn át cảm xúc tiêu cực. Bởi cảm xúc chi phối rất nhiều đến nhận thức, lời nói và hành vi.

Cảm xúc tích cực có thể mang lại nhiều lợi ích như:

- Làm tăng sự hài lòng với cuộc sống;
- Hạnh phúc giúp con người tạo dựng kỹ năng ứng phó tốt hơn và những nguồn cảm xúc mạnh mẽ hơn;

- Cảm xúc tích cực có liên quan đến sức khỏe và tuổi thọ tốt hơn. Một nghiên cứu cho thấy những người trải qua nhiều cảm xúc tích cực hơn tiêu cực có khả năng sống lâu hơn trong khoảng thời gian 13 năm;

- Cảm xúc tích cực làm tăng khả năng phục hồi. Khả năng phục hồi giúp mọi người quản lý căng thẳng và hồi phục tốt hơn khi đối mặt với những thất bại. Ví dụ, một nghiên cứu cho thấy những người Hạnh phúc hơn thường có mức hormone căng thẳng cortisol thấp hơn và những lợi ích này có xu hướng tồn tại theo thời gian;

- Những người có trạng thái Hạnh phúc thường hay tham gia vào các hành vi lành mạnh như ăn trái cây, rau củ quả và tham gia vào các hoạt động thể dục thường xuyên;

- Cảm giác vui vẻ có thể giúp con người giảm khả năng bệnh tật. Trạng thái tinh thần vui vẻ hơn có liên quan đến việc tăng khả năng miễn dịch;

Chính suy nghĩ tích cực là khởi nguồn cho các cảm xúc tích cực, hay nói cách khác cảm xúc tích cực là hệ quả của suy nghĩ tích cực. Ngược lại, suy nghĩ tiêu cực thường tạo ra những cảm xúc tiêu cực.

Ví dụ:

**Bảng 2: Tình huống về suy nghĩ và cảm xúc tích cực/tiêu cực**

<b>Tình huống</b>	<b>Suy nghĩ tích cực/tiêu cực</b>	<b>Cảm xúc tích cực/ tiêu cực</b>
1. Một người khách ở tỉnh khác hẹn sáng nay sẽ đến văn phòng bạn để làm việc nhưng đến giờ hẹn mà vẫn chưa thấy có mặt.	Suy nghĩ tích cực: Chắc ông ấy bị kẹt xe vì đường liên tỉnh thường rất đông vào giờ này; hoặc có thể ông ấy lạc đường vì địa chỉ văn phòng mình khá khó tìm.	→Cảm xúc tích cực: Yên tâm chờ đợi, không khó chịu.
	Suy nghĩ tiêu cực: Người trẻ hẹn là không đáng tin cậy. Không thể là đối tác làm ăn được.	→Cảm xúc tiêu cực: Bực bội, khó chịu, thất vọng.
2. Người GV gặp vị Hiệu trưởng của trường mình khi đang đi mua sắm ở một trung tâm thương mại lớn và gật đầu chào Hiệu trưởng nhưng không thấy bà Hiệu trưởng chào lại mình.	Suy nghĩ tích cực: Ở đây đông người và ồn ào quá nên chắc bà ấy không nhìn thấy mình và cũng không nghe tiếng mình chào, chứ mọi khi bà ấy vốn rất thân thiện, thoải mái với mọi người mà.	→Cảm xúc tích cực: Thông cảm với Hiệu trưởng.
	Suy nghĩ tiêu cực: Bà ấy quan cách, coi thường cấp dưới, bất lịch sự quá!	→Cảm xúc tiêu cực: Tức giận, xấu hổ.
3. Hùng và Lâm học cùng một lớp và chơi khá thân với nhau. Lâm là lớp trưởng còn Hùng là tổ trưởng tổ 3. Trong giờ sinh hoạt lớp, Hùng cùng với một vài bạn khác trong lớp bị Lâm nhắc nhở vì có một buổi đi học muộn trong tuần.	Suy nghĩ tích cực: Mình đi học muộn nên bị nhắc nhở là chuyện bình thường, Lâm làm vậy cũng là vì trách nhiệm của lớp trưởng thôi.	→Cảm xúc tích cực: Vui vẻ nhận lỗi.
	Suy nghĩ tiêu cực: Lâm không nề mặt mình, bêu tên, làm mất thể diện của mình trước cả lớp!	→Cảm xúc tiêu cực: Giận dữ với bạn Lâm.
4. Lan là một HS lớp 10. Chủ nhật này Lan định đi chơi xa cùng với mấy bạn khác giới nhưng không được bố mẹ đồng ý.	Suy nghĩ tích cực: Chắc bố mẹ lo lắng cho mình, sợ mình đi chơi không an toàn	→Cảm xúc tích cực: Vui, hài lòng vì được bố mẹ quan tâm, chăm lo.
	Suy nghĩ tiêu cực: – Bố mẹ mình thật khó tính. Lúc nào cũng khắt khe, cấm đoán con cái.	→Cảm xúc tiêu cực: Giận dữ, oán trách, ghét bố mẹ

## **2.4. Hành động tích cực (Positive action)**

Hành động tích cực là những hành động mang lại kết quả tích cực đối với bản thân, những người có liên quan, gia đình và xã hội. Những hành động phù hợp với chuẩn mực xã hội, tuân thủ luật pháp và các quy tắc giao tiếp, ứng xử của cộng đồng đều là hành động tích cực. Ví dụ:

- Hành động vứt rác đúng nơi quy định là hành động tích cực vì nó giúp bảo vệ môi trường sống.

- Hành động tuân thủ Luật Giao thông là hành động tích cực vì nó giúp giảm ách tắc, hạn chế tai nạn giao thông, giúp bảo vệ sức khỏe, tính mạng của bản thân và người khác.

- Hành động quyên góp ủng hộ những nạn nhân chất độc da cam là hành động tích cực vì nó giúp xoa dịu phần nào nỗi đau thể xác và tinh thần của các nạn nhân.

Trái với hành động tích cực là hành động tiêu cực. Đó là những hành động gây hậu quả tiêu cực đến sự phát triển cá nhân, gia đình, cộng đồng và xã hội. Ví dụ như các hành động: sản xuất, buôn bán, vận chuyển và nghiện ma túy; tham ô, hối lộ; bạo lực học đường; bạo hành gia đình; xâm hại tình dục trẻ em; buôn bán, bắt cóc phụ nữ và trẻ em; đua xe trái phép...

Giữa suy nghĩ tích cực, cảm xúc tích cực và hành động tích cực có mối quan hệ hữu cơ với nhau: Hành động tích cực là kết quả của suy nghĩ tích cực và cảm xúc tích cực. Suy nghĩ tích cực tạo ra những cảm xúc tích cực. Suy nghĩ tích cực cùng với cảm xúc tích cực tạo động lực, thúc đẩy con người hành động tích cực. Ví dụ:

Trong tình huống (1) ở trên, nếu bạn có suy nghĩ tích cực và cảm xúc tích cực như vậy thì sẽ dẫn đến hành động tích cực khi gặp đối tác, đó là quan tâm hỏi han việc đi đường của họ, tỏ ra thông cảm với họ và vui vẻ bàn công việc với họ.

Còn trong tình huống (2), nếu người GV có suy nghĩ, cảm xúc tích cực như vậy thì anh ấy sẽ vẫn giữ được mối quan hệ tốt với Hiệu trưởng, thực hiện tốt các nhiệm vụ của mình ở trường, dưới sự lãnh đạo của Hiệu trưởng.

Ngược lại, kết quả tích cực do hành động tích cực mang lại sẽ giúp con người cảm thấy thêm vui vẻ, Hạnh phúc và củng cố, phát triển thêm tư duy, suy nghĩ tích cực của bản thân.

## **3. Rèn luyện để có Hạnh phúc**

Cần làm gì để có cuộc sống Hạnh phúc? Làm thế nào để có Hạnh phúc? Đây là câu hỏi mà hầu hết mọi người đặt ra.

Trước hết cần khẳng định rằng ai cũng có quyền được Hạnh phúc và Hạnh phúc của mỗi người là do chính bản thân người đó tạo dựng từ suy nghĩ, cảm xúc và

hành động tích cực của chính mình chứ không phải do bất cứ thế lực nào ban phát hay do ngoại cảnh tạo nên.

Theo các nhà tâm lý học, một số điều mà cá nhân có thể làm để chủ động nâng cao cảm giác Hạnh phúc của mình, đó là:

### **- Theo đuổi các mục tiêu nội tại**

Đạt được các mục tiêu mà bản thân thúc đẩy bạn theo đuổi, nhất là những mục tiêu nhằm phát triển cá nhân và cộng đồng, điều này có thể giúp thúc đẩy sự Hạnh phúc. Nghiên cứu cho thấy rằng việc theo đuổi các mục tiêu thúc đẩy bản thân có thể đem lại Hạnh phúc hơn là theo đuổi những mục tiêu bên ngoài như là thu nhập tài chính hay địa vị.

### **- Hưởng thụ khoảnh khắc**

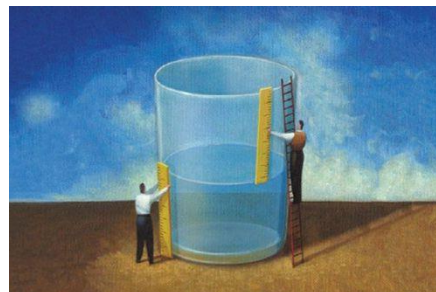
Các nghiên cứu tìm ra rằng những người có xu hướng kiếm quá nhiều tiền - họ trở nên quá chú trọng vào việc tích lũy và khiến bản thân đánh mất đi việc tận hưởng những gì mà họ đang làm. Vì vậy, thay vì rơi vào cái bẫy của việc tích lũy thiếu suy nghĩ có thể làm tổn hại đến Hạnh phúc của chính bạn, hãy tập trung vào việc luyện tập lòng biết ơn đối với những thứ bản thân đang có và hưởng thụ quá trình ấy.

### **- Khắc phục những suy nghĩ tiêu cực**

Khi bạn thấy bản thân đang mắc kẹt trong những viễn cảnh bi quan hay trải nghiệm tiêu cực, hãy tìm cách để bản thân có thể điều chỉnh lại những suy nghĩ của mình theo hướng tích cực hơn.

Chúng ta thường có thiên hướng tiêu cực tự nhiên, hoặc có xu hướng chú ý đến những điều xấu hơn là những điều tốt. Điều này có thể có tác động tới cách bạn đưa ra quyết định và cách bạn tạo ấn tượng với người khác. Việc giảm đi giá trị tích cực - khi tập trung vào điều tiêu cực và bỏ qua điều tích cực - cũng có thể góp phần tạo nên những suy nghĩ tiêu cực.

*Ví dụ kinh điển khi ta nhìn vào cốc nước vơi: Nhìn vào đâu là tùy ở ta. Ta sẽ thất vọng về vấn đề không có và không hay, điều đã qua khi nhìn vào phần cốc nước đã vơi. Nhưng ta sẽ hài lòng có nhiều hi vọng cho tương lai khi nhìn vào phần cốc nước vẫn còn. Hãy nhìn vào điều tốt đẹp nhất của mình và của những người khác. Đó là cách nhìn tích cực nhất.*



Việc khắc phục những nhận thức tiêu cực này không phải là bỏ qua những điều xấu. Thay vào đó, điều ấy mang ý nghĩa là cố gắng có một cái nhìn cân bằng, thấu cảm và thực tế hơn về các sự kiện. Nó khiến bạn nhận thấy các kiểu mẫu trong suy nghĩ của mình và sau đó thách thức những suy nghĩ tiêu cực.

### ***- Luyện tập thể dục thường xuyên***

Luyện tập thể dục tốt cho cả thể chất và tinh thần của bạn. Hoạt động thể chất liên quan đến các lợi ích về thể chất và tâm lí, bao gồm cả việc cải thiện tâm trạng. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng tập thể dục thường xuyên có thể đóng vai trò trong việc ngăn ngừa các triệu chứng của bệnh trầm cảm, đồng thời cũng có thể giúp con người Hạnh phúc hơn.

Kết quả nghiên cứu khoa học đã chứng minh rằng có một mối liên hệ tích cực vững chắc giữa hoạt động thể chất và sự Hạnh phúc. Ngay cả một chút hoạt động thể dục cũng gia tăng sự Hạnh phúc - những người hoạt động thể chất ít nhất 10 phút mỗi ngày hay chỉ tập thể dục một lần một tuần có mức độ Hạnh phúc cao hơn những người không bao giờ tập thể dục.

Hàng ngày, hãy ngồi thiền ít phút sẽ mang lại sự thăng bằng và tích cực cho não bộ.

### ***- Thể hiện lòng biết ơn***

Trong một nghiên cứu, những người tham dự được yêu cầu viết bất kì từ 10 đến 20 phút mỗi đêm trước khi đi ngủ. Một vài người được yêu cầu viết về những điều gây phiền nhiễu trong ngày, một số khác viết về các sự kiện chung, và số còn lại viết về những điều mà họ biết ơn. Kết quả cho thấy những người viết về sự biết ơn đã gia tăng cảm xúc tích cực, tăng Hạnh phúc chủ quan và cải thiện sự hài lòng trong cuộc sống.

Việc lưu giữ một danh sách biết ơn là một điều tương đối dễ dàng, có thể thực hiện được, tương đối đơn giản và dễ chịu để thúc đẩy tâm trạng của bản thân. Bạn hãy thử dành ra một vài phút mỗi tối để viết ra hoặc nghĩ tới những điều trong cuộc sống khiến bạn cảm thấy biết ơn.

### ***- Tìm mục đích sống***

Khoa học đã chứng minh rằng: Những người sống có mục đích sẽ có một cuộc sống tốt hơn và cảm thấy trọn vẹn hơn. Mục đích sống liên quan đến việc nhìn nhận cuộc sống của mình có những mục tiêu, định hướng và ý nghĩa. Nó có thể giúp cải thiện Hạnh phúc bằng cách thúc đẩy các hành vi lành mạnh hơn.

Một vài điều bạn có thể làm để tìm thấy mục đích sống bao gồm: Khám phá sở thích và đam mê của bản thân; Tham gia vào các hành động vì lợi ích chung của xã hội và có lòng vị tha; Làm việc để giải quyết những điều bất công trong xã hội; Tìm kiếm những điều mới mẻ mà bạn mong muốn học hỏi thêm.

Mục đích sống chịu ảnh hưởng bởi rất nhiều yếu tố, nhưng đó cũng là thứ mà bạn có thể trau dồi. Nó liên quan đến việc tìm ra một mục tiêu mà bạn quan tâm sâu sắc, điều đó sẽ khiến bạn tham gia vào các hoạt động hiệu quả, tích cực để hướng tới mục tiêu ấy.

### **Một số lưu ý khi tìm kiếm Hạnh phúc:**

#### ***- Đừng coi trọng những điều không đúng với mục đích***

Thay vì đánh giá quá cao những thứ như tiền bạc, địa vị hoặc của cải vật chất, thì việc theo đuổi những mục tiêu mang lại nhiều thời gian rảnh hơn hoặc những trải nghiệm thú vị có thể khiến bạn cảm thấy Hạnh phúc hơn.

#### ***- Hãy tìm kiếm sự hỗ trợ xã hội***

Hỗ trợ xã hội có nghĩa là có bạn bè và những người thân yêu mà bạn có thể tìm đến để nhận được sự hỗ trợ. Nghiên cứu đã phát hiện ra rằng hỗ trợ xã hội đóng một vai trò quan trọng đối với Hạnh phúc chủ quan. Ví dụ, một nghiên cứu cho thấy nhận thức về hỗ trợ xã hội là lí do dẫn tới 43% mức độ Hạnh phúc của một người.

Điều quan trọng cần nhớ là khi nói đến sự hỗ trợ xã hội, chất lượng quan trọng hơn số lượng. Dù chỉ có một vài người bạn rất thân và đáng tin cậy sẽ có tác động lớn hơn đến Hạnh phúc chung của bạn so với việc có nhiều người chỉ quen xã giao.

#### ***- Không coi Hạnh phúc như một đích đến cuối cùng***

Hạnh phúc không phải là một mục tiêu, mà là hành trình tìm kiếm, hãy tìm kiếm những điều nhỏ nhất của Hạnh phúc từ bạn và từ cách mà bạn yêu bản thân. Đừng biến thứ định nghĩa “Hạnh phúc” trở thành mục tiêu của bạn. Thay vào đó, hãy tập trung vào việc xây dựng và vun đắp cuộc sống và các mối quan hệ mang lại sự đủ đầy và hài lòng cho cuộc sống của bạn.

Từ góc độ kĩ năng sống, các nhà khoa học khuyên rằng để trở thành “người Hạnh phúc”, bạn nên:

- Luôn sống lạc quan, tích cực trong cuộc sống, cho dù phải đối mặt với những tình huống, hoàn cảnh khó khăn;



- Biết quan tâm, chia sẻ và giúp đỡ người khác, đặc biệt là những người khó khăn, thiệt thòi trong cuộc sống;

- Đừng quá quan tâm người khác đang nghĩ gì về mình. Lo lắng người khác nghĩ như thế nào về mình là một gánh nặng. Điều đó đôi lúc khiến bạn không còn là chính mình, khi bạn cố gắng gây ấn tượng với người khác, cố gắng để làm vừa lòng người khác. Bạn sẽ mua những thứ không cần thiết, làm những việc vô ích chỉ để làm vui lòng người khác - những người ít có ý nghĩa với cuộc đời bạn. Hay thậm chí, bạn phải hi sinh những đam mê, sở thích của chính mình chỉ vì sợ ảnh hưởng tới cảm xúc của những người xung quanh.

Tuy nhiên, không quan tâm quá mức sẽ trở thành cực đoan. Ít nhất bạn cũng cần để ý tới cách ăn mặc, tóc tai gọn gàng, cách giao tiếp, cư xử với mọi người. Bởi vì mỗi gia đình, xã hội có những chuẩn mực văn hóa, đạo đức nhất định.

- Không quá cầu toàn, không đặt ra những yêu cầu quá cao cho bản thân và những người xung quanh.

Việc cầu toàn, đặt ra những yêu cầu quá cao cho bản thân sẽ khiến bạn mệt mỏi, căng thẳng vì luôn phải gồng mình, gắng sức; thậm chí cảm thấy tự ti, tuyệt vọng, mất niềm tin vào bản thân khi không thể đạt được những yêu cầu quá sức đó. Còn việc đặt ra những yêu cầu quá cao cho người khác sẽ khiến bạn cảm thấy thất vọng vì họ không thể đạt được kì vọng mà bạn mong đợi ở họ; khiến bạn trở thành người khắt khe, khó gần trong con mắt của mọi người.

- Tự tạo ra niềm vui cho chính mình.

Bạn hãy luôn tạo ra niềm vui cho chính mình bằng những hành động nho nhỏ, đơn giản như thưởng thức một tách trà ngon, xem một bộ phim hay, nghe một bản nhạc yêu thích, gặp gỡ, tâm sự và cười đùa với bạn bè, hay đi du lịch cùng người thân...

- Lao động hăng say nhưng cũng biết tự thưởng cho bản thân khi có thành quả.

Bạn cần biết quan tâm, yêu quý bản thân mình, biết tự thưởng cho bản thân khi đạt được mỗi thành công, dù nhỏ trong công việc. Phần thưởng cho bản thân có thể dưới nhiều hình thức như: dành thời gian để đi xem thi đấu thể thao, thưởng thức chương trình biểu diễn nghệ thuật, mua sắm một món đồ yêu thích cho bản thân, thực hiện một chuyến đi du lịch ở địa điểm mà bạn yêu thích...

- Không than vãn và học cách bằng lòng với những gì mình đang có.

Bạn cần hài lòng với những gì mình có; không nên than vãn, so bì với những người khác vì tục ngữ Việt Nam có câu “*Trông lên thì chẳng bằng ai. Trông xuống lại thấy chẳng ai bằng mình*”. Việc than vãn, so bì, tị nạnh với những người khác là những suy nghĩ tiêu cực, nó sẽ khiến bạn không thể Hạnh phúc mà chỉ khiến bạn thêm lo lắng, buồn bực, mệt mỏi hơn.

- Cân đối lại thời gian hợp lí cho việc rèn luyện sức khỏe và chăm sóc bản thân, thời gian cho gia đình, bạn bè và tham gia những hoạt động nhân đạo, từ thiện, các hoạt động phát triển cộng đồng.

- Tham gia những hoạt động từ thiện, vì cộng đồng...

#### **4. Người Hiệu trưởng Hạnh phúc**

Hiệu trưởng với muôn vàn công việc lãnh đạo nhà trường, song trước hết họ là một con người bình thường như bao người bình thường khác, vì vậy, họ cần có một cuộc sống cân bằng giữa công việc và cuộc sống cá nhân. Cuộc sống cá nhân được thỏa mãn cùng với công việc luôn hài lòng, lúc đó họ trở thành người Hiệu trưởng Hạnh phúc.

##### **4.1. Phẩm chất lãnh đạo của người Hiệu trưởng**

Chất lượng hoạt động giáo dục trong nhà trường phổ thông phụ thuộc nhiều vào năng lực, kinh nghiệm quản lí của người Hiệu trưởng. Vì họ là người đại diện chức trách hành chính nhà trường, người tổ chức phát triển nhà trường như một cộng đồng giáo dục, người nòng cốt điều khiển quá trình đào tạo của nhà trường và là người kích lệ mọi sự cạnh tranh của tập thể sư phạm.

Để làm được chức trách ấy, Caldwell - một tác giả người Anh trong cuốn “*Quản lí nhà trường*” (Managing school, London, Falmer, 1988) cho rằng người Hiệu trưởng cần có những phẩm chất lãnh đạo sau đây:

- Biết chia sẻ trách nhiệm và tạo nguồn thực hiện có hiệu quả;
- Biết phân phối các nguồn lực phù hợp với nhu cầu giáo dục;
- Nhanh nhạy và ủng hộ các nhu cầu nghiệp vụ của GV;
- Khuyến khích GV và cán bộ giáo dục tham gia vào các chương trình phát triển nghề nghiệp và phải biết sử dụng những kĩ năng có được từ những chương trình này;
- Có nhận thức cao và nhạy cảm với những gì đang diễn ra ở nhà trường;
- Tạo lập được mối quan hệ có hiệu quả với cộng đồng và Phòng Giáo dục và Đào tạo địa phương;

- Có lẽ lối cung cách lãnh đạo linh hoạt;
- Sẵn sàng đương đầu với mọi rủi ro, nguy hiểm;
- Trả lời phản hồi cho GV ở mức độ cao;
- Thường xuyên theo dõi đánh giá các hoạt động của trường mình theo những mục tiêu đã đặt ra;
- Và người Hiệu trưởng nào cũng phải “sống” trong con mắt đánh giá của người khác về vai trò, cương vị của mình.

Những phẩm chất đó sẽ giúp người Hiệu trưởng giải quyết tốt công việc quản trị trường học và ứng xử với những tình huống nảy sinh trong quá trình quản trị, điều hành. Để thành công, người Hiệu trưởng cần rèn luyện cho mình những kỹ năng ứng xử và giao tiếp với đồng nghiệp, với HS và cha mẹ HS một cách hiệu quả (kỹ năng mềm). Thành công của người Hiệu trưởng trong công việc chính là niềm Hạnh phúc vô giá có được trong sự nghiệp cũng như trong cuộc sống.

#### **4.2. Biểu hiện của người Hiệu trưởng Hạnh phúc**

Hiệu trưởng Hạnh phúc là người chủ động, có khả năng dẫn dắt, định hướng, khởi nguồn, tổ chức, kiến tạo nhà trường, là người đóng vai trò quyết định trong việc xây dựng THHP.

Hiệu trưởng Hạnh phúc là người luôn mong muốn có được một nhà trường mà ở đó mọi người đều có được cảm giác hài lòng vì đạt được ý nguyện, trong đó GV Hạnh phúc để họ có thể và mong muốn tạo ra hoặc mang đến Hạnh phúc cho HS. Trong mối quan hệ đó, sự thành công và Hạnh phúc của HS, của GV lại là thành công và Hạnh phúc của Hiệu trưởng.

Hiệu trưởng Hạnh phúc là người luôn hài lòng với công việc của mình, biết vượt lên khó khăn để đưa nhà trường phát triển một cách hiệu quả.

Hiệu trưởng là người đi đầu thay đổi nhà trường, họ sẽ cần quan tâm đồng thời 3 yếu tố, đó là *con người, môi trường làm việc và phong cách làm việc* trong trường. Cả 3 yếu tố lồng ghép, đan xen nhau. Con người ở đây được hiểu là cán bộ, GV, người lao động, HS và cha mẹ HS. Người ta coi “*Hiệu trưởng, người dẫn dắt, lan tỏa hạnh phúc*” là nguyên tắc vàng để xây dựng THHP. Dưới đây là những biểu hiện/đặc điểm của người Hiệu trưởng trong quá trình xây dựng THHP:

- ***Hiệu trưởng là người Hạnh phúc để lan tỏa Hạnh phúc.***

Đối với đội ngũ CBQL, Hiệu trưởng là người tiên phong, là linh hồn của nhà trường. Hiệu trưởng có Hạnh phúc, Hạnh phúc ấy sẽ lan tỏa tới thầy cô, sẽ đem đến Hạnh phúc cho HS, cho cha mẹ HS và cộng đồng xã hội.

Không phải ngẫu nhiên mà PGS.TS. Nguyễn Đức Quang, Hiệu trưởng Trường Hạnh phúc Spring Hill nói: *“Tôi thường hỏi GV khi tới trường, đứng trước HS có Hạnh phúc không? Chỉ khi nào họ Hạnh phúc, HS mới được Hạnh phúc”*.

**- Hiệu trưởng luôn thân thiện, cởi mở và trân trọng trong giao tiếp không chỉ với đồng nghiệp, HS, cha mẹ HS mà còn với tất cả mọi người**

Hiệu trưởng luôn phải giao tiếp với mọi người, rất cần rèn luyện văn hóa giao tiếp. Ví dụ, khi trình bày, giao lưu với GV, Hiệu trưởng cố gắng nên dùng đại từ ngôi thứ nhất số ít (tôi). Điều này có tác dụng rất lớn tới niềm tin và sự hấp dẫn cho người nghe vì nó chứng tỏ rằng Hiệu trưởng là người trải nghiệm của câu chuyện. Khi nói với toàn trường, Hiệu trưởng nên nói: *“Chúng tôi đề nghị...”*, hay *“Chúng tôi đã thảo luận và thống nhất làm.../ Chúng tôi đã bàn bạc với nhau và cùng đưa ra ý kiến...”*, sẽ thấy rõ sự dân chủ, dễ nghe và không áp đặt với GV.

**- Hiệu trưởng kiểm tìm Hạnh phúc từ những việc làm nhỏ bé**

Các chuyên gia chỉ ra rằng, khi GV đủ hiểu biết, trình độ, kỹ năng để loại bỏ áp lực thì HS sẽ Hạnh phúc. Hiệu trưởng là người giúp GV thoát khỏi những áp lực, sự quá tải trong dạy học. Trường học với bầu không khí căng thẳng và bất an thì làm gì có THHP. Để làm được những điều lớn lao, ngay từ bây giờ, mỗi thầy cô, CBQL cần học cách làm những việc nhỏ bé, bình thường như: bình tĩnh lắng nghe; đặt mình vào vị trí của người khác khi xử lý công việc; chú ý đến cảm xúc của người khác khi làm việc; gọi tên cảm xúc; sẵn sàng nói lời xin lỗi; kết nối và mở lòng, cùng nhau đưa ra giải pháp. Theo GS. Peck Cho: *“Nếu trong lớp có một HS ngủ gật, lỗi đó hoàn toàn thuộc về GV. Người GV đó đã thua trong việc cạnh tranh sự chú ý với HS”*.

Một Hiệu trưởng tâm sự *“Nghĩ việc gì tốt thì mình cứ làm đã, chỉ để vươn tới Hạnh phúc chắc còn xa lắm”*. Những việc tốt mà thầy Hiệu trưởng đã và đang thực hiện nhằm đem đến cho HS một môi trường thân thiện, sáng tạo, phát triển toàn diện, cũng đã gián tiếp truyền cảm hứng cho đội ngũ GV. Những lời khen, ghi nhận tích cực của phụ huynh, tâm lý thoải mái, vui vẻ của thầy cô giáo, giúp vị Hiệu trưởng càng thêm Hạnh phúc và hứng khởi.

Một buổi sáng đẹp trời, một nụ cười thân thiện của đồng nghiệp, một cái nhìn yêu thương chạm mắt nhau của thầy và trò... đã cho ta Hạnh phúc, dù cho đó là

điều nhỏ bé. Hãy chọn cho ta cuộc sống bình dị và sống đam mê, ham muốn những điều tích cực, rồi mai sau Hạnh phúc lớn hơn sẽ đến với bạn và nhà trường.

***- Hiệu trưởng theo đuổi mục đích giáo dục là phát triển toàn diện phẩm chất và năng lực HS***

Thầy cô cũng cần cho phép sự sai lầm, nên hoan nghênh những em đã mắc lỗi thay vì chê bai, cho điểm kém. Nếu như HS e ngại việc mắc lỗi, chúng sẽ không bao giờ dám thử cái mới. Trong rất nhiều chọn lựa, chúng ta hãy luôn chọn cách để trở nên học tập tích cực. Trong trường hợp như thế HS sẽ được rèn luyện tư duy sáng tạo tốt hơn. Công thức “Sáng tạo = EQ+IQ” là hoàn toàn đúng. Người ta còn nói, trong mỗi người phân đánh giá chỉ số EQ là 7, còn phần IQ chỉ có 3. Trong bối cảnh cuộc Cách mạng công nghiệp 4.0, thế giới đang thay đổi một cách chóng mặt, nền giáo dục cũng cần thay đổi để đào tạo ra nguồn nhân lực chất lượng cho tương lai. Chúng ta hiện tại đang có công việc của mình nhưng thế hệ tương lai của chúng ta có thể nhiều người không có việc, đó là thực tế. Ước tính có 70% công việc mới sản sinh từ 2020-2030 và 80% công việc sẽ biến mất trong 10 năm nữa.

*Vậy chúng ta phải dạy gì để tương lai HS cạnh tranh được với trí tuệ nhân tạo? “Đó là sự sáng tạo và khả năng làm việc nhóm. HS tương lai có thể thông minh nhưng phải biết phối hợp nhóm trong sáng tạo, chúng sẽ tạo ra kỹ năng cảm xúc xã hội. Do vậy, xây dựng THHP không chỉ cấp thiết cho hiện tại mà cả cho tương lai”* (GS. Peck Cho).

***- Hiệu trưởng thực hiện bình đẳng, dân chủ và giảm áp lực cho GV, HS***

Không khó để thấy rằng, ở các nhà trường, quyền lực cao nhất nằm trong tay Hiệu trưởng. Khi cơ chế còn nặng xin - cho, ban phát ân huệ, làm việc theo cảm tính thì hệ quả sẽ tạo ra những GV câm nín, không dám có ý kiến trái chiều. Vì thế, xây dựng môi trường học đường ấm áp, thân thiện, an toàn, dân chủ, không bị “bắt nạt” không chỉ có ý nghĩa với HS mà với cả GV, NV. Hiệu trưởng hãy đối thoại cởi mở dân chủ với GV và HS. GV phải tạo cho HS nếp sống văn hóa dân chủ, bình đẳng trong trường học.

Hướng dẫn cho GV lắng nghe tích cực: lắng nghe nhau và phản hồi đừng để người khác bị tổn thương; phải nói với nhau những điều giúp người ta trưởng thành, lớn lên, khác với việc nói cho thỏa mãn mà làm người khác đau đớn tổn thương. GV với GV phải cư xử sao cho cùng Hạnh phúc, không có kẻ thắng người thua. Hãy trao đổi bài dạy theo phương pháp “nghiên cứu bài học” là hiện đại và nhân văn nhất.

Thay vào, sự tiến bộ của học trò và thay đổi của mỗi lớp mới là thước đo năng lực của thầy cô giáo và đó cũng là thước đo chất lượng của trường

Hãy “quản lí mà không quản lí”, việc của nhà lãnh đạo nhất quán, đó là mang lại sự tự do, toàn quyền quyết định và chịu trách nhiệm về công việc cho NV với tinh thần tự giác cao. Ngược lại họ luôn được Hiệu trưởng sẵn sàng hỗ trợ về kiến thức, kinh nghiệm cùng với sự khích lệ và động viên.

Vấn đề mấu chốt cuối cùng lại nằm ở việc: vậy Hiệu trưởng có dám tự nhìn nhận, dám bước ra khỏi “vùng an toàn” và thay đổi? Đây là trở lực vô cùng khó khăn. Nếu hình dung nhà trường là một xã hội thu nhỏ và để xã hội ấy Hạnh phúc, thì Hiệu trưởng với vai trò người lãnh đạo cao nhất cần thay đổi tư duy, cách nghĩ, quan điểm quản trị, cách thức điều hành, phải chuyển từ tư duy quản lí, mệnh lệnh, hành chính sang tư duy phục vụ, đặt lợi ích, sự hài lòng của “khách hàng” lên hàng đầu. Bên cạnh “lực đẩy” về hệ điều hành, không thể thiếu “lực kéo” là hệ giá trị, tầm nhìn chiến lược, khát khao đạt đến, sẽ dẫn dắt người chèo lái con thuyền giáo dục mỗi nhà trường đi đúng hướng và cán đích .

#### ***- Hiệu trưởng tạo môi trường học đường thân thiện và cuốn hút xã hội***

GS. Hồ Ngọc Đại đã từng đưa ra khẩu hiệu, được coi như là triết lí giáo dục, đó là “*Mỗi ngày đến trường là một ngày vui*”. HS tới trường không phải là sự ép buộc của gia đình mà là niềm vui khi được gặp bạn bè, thầy cô, được hiểu biết thêm về kiến thức và được trải nghiệm nhiều trong cuộc sống. Vì thế có thể hiểu “Mỗi ngày đến trường là một ngày Hạnh phúc” là một triết lí, một cách tiếp cận mô hình THHP. Làm sao cho cha mẹ HS cũng trở thành những thầy cô giáo của chính con em họ chứ không chỉ giao phó 100% cho nhà trường.

Trường học của bạn là nơi thú vị đáng sống và học ở đây được nhiều niềm vui và thuận tự nhiên, từ đó giúp chúng ta đạt được mục tiêu cao cả: tất cả vì tương lai cho các em.

### **5. Tổ chức Hạnh phúc (Happy Organization)**

“Tổ chức là tập hợp người được tổ chức theo cơ cấu nhất định để hoạt động vì lợi ích chung” (Nguyễn Như Ý chủ biên, 1998, Đại từ điển Tiếng Việt, NXB Văn hóa Thông tin).

Có nhiều loại tổ chức, ví dụ như: nhà trường, gia đình, nhà máy, công ty, hội phụ nữ, công đoàn...

Một tổ chức được gọi là tổ chức Hạnh phúc khi các thành viên của tổ chức đó Hạnh phúc và hài lòng với cuộc sống hiện tại.

Theo World Happiness Report - WHR ngày 18 tháng 3 năm 2022, Quốc gia Hạnh phúc được đánh giá cơ bản dựa trên 6 chỉ số như **tuổi thọ, sức khỏe, thu nhập bình quân đầu người, hỗ trợ xã hội trong thời kì khó khăn, mức độ tham nhũng và lòng tin xã hội**. Ngoài ra còn là đo độ rộng của cộng đồng và người dân được tự do đưa ra các quyết định quan trọng trong cuộc sống.

Hàng năm trước Ngày Quốc tế Hạnh phúc 20 tháng 3, Liên Hợp Quốc công bố kết quả đánh giá xếp hạng Hạnh phúc cho 193 nước và vùng lãnh thổ có đăng kí tham gia đánh giá Hạnh phúc toàn cầu. Bhutan chính là quốc gia đã đề nghị lấy ngày 20 tháng 3 là Ngày Quốc tế Hạnh phúc. Đa phần các quốc gia được xếp hạng Hạnh phúc cao, liên tục trong nhiều năm thuộc về các nước ở Bắc Âu, Trung Âu và New Zealand. Dẫn đầu quốc gia Hạnh phúc vẫn là các nước Hà Lan, Đan Mạch và Thụy Sĩ.

Việt Nam đứng thứ 83 (2020), 79 (2021) và 77 (2022) khi xếp loại Hạnh phúc toàn cầu.

Bhutan là Quốc gia tuy xếp hạng thứ 84 nhưng họ vẫn tự coi mình là quốc gia Hạnh phúc nhất thế giới. Bhutan thay chỉ số thu nhập bình quân (GDP) bằng chỉ số Tổng Hạnh phúc quốc gia (GNH) để đánh giá sự tiến bộ xã hội của mình. GNH được xây dựng dựa trên niềm tin rằng phát triển cần lấy con người làm trung tâm và mục tiêu của phát triển là việc tạo ra những điều kiện giúp cho mỗi người đạt được điều quan trọng nhất với họ: đó chính là Hạnh phúc.

Bốn trụ cột chính tạo nên các khía cạnh cốt lõi của GNH là:

- \* Bảo tồn và phục hồi môi trường.
- \* Phát triển kinh tế xã hội bền vững và quân bình.
- \* Giữ gìn và quảng bá văn hóa.
- \* Quản trị tốt.

Và chín lĩnh vực của GNH bao gồm:

- \* An lạc tinh thần.
- \* Sức khỏe
- \* Sử dụng thời gian cân bằng.
- \* Giáo dục

- \* Bảo tồn và đa dạng văn hóa
- \* Sức sống cộng đồng
- \* Quản trị tốt
- \* Bảo tồn và đa dạng sinh thái
- \* Mức sống

Có ý kiến cho rằng, quan niệm Hạnh phúc như thế của Bhutan sẽ làm giảm động lực phát triển của người dân và quốc gia. Nhưng có điều, khi hạn chế ham muốn, nhu cầu và tiết chế bản thân thì con người ta thấy không áp lực, thoải mái hơn và sẽ Hạnh phúc hơn.



## **CHAPTER III: PRINCIPALS BUILDS HAPPY SCHOOLS**

### **SUMMARY**

Elements contributing to happy and interesting teaching and learning all stem from Process and People.

Engaging teaching and learning methods such as: learning from projects, case studies, experiences and research allow learners to put the knowledge into practice; Respecting freedom, creativity and engagement of learners: Learners are encouraged to express their diverse ideas without the fear of judgements and making mistakes in a safe and fully equipped space. This will stimulate their dreams, creative brains and imagination; Teamwork and collaboration; Teamwork spirit and collaboration between learners and teachers towards mutual goals; Positive attitudes of teachers increase better communication and collaboration with learners.

An important mark of a happy school is that learners from all walks of life strongly feel they are part of the school community. Top five elements contributed to that inclusion are: Positive values, practices and collaboration, including love, sympathy, empathy, acceptance and respect. Activities built through teamwork and collaboration aim to create a sense of familiarity, equal opportunities, integration and against the discrimination and unfair treatment. Respecting diversity and differences also includes high regards to religions, cultures, economies and genders, as well as abilities and disabilities; Shared experiences and extracurricular activities allow students to learn how to work and live together through sport events, cultural visits to communities and monthly team building events; Positive and friendly attitudes of teachers; Freedom, creativity and engagement of students all make them feel safe to express their minds within the class, without being revenged; Freedom in learning and thinking; Evaluating differences positively.

Supervision at school level can serve a couple objectives: Allowing school leaders and teachers to understand happiness and happiness at their schools, but also revealing areas of improvement for students and teachers. As a part of the pilot project of Happy Schools, a local school suggested using emotion board to track the happiness at school level. This is a simple yet effective technique, where students are asked to evaluate different aspects of school, using familiar emoji. After that, these criteria are connected to different criteria of the Happy School Framework including: Friendship and relationships, Teacher's positive attitudes,

Respect to diversity, No school violence, v.v. The evaluation occurs frequently, providing feedback and areas of improvement. The main board of Happy School is remarkably shown somewhere in the schoolyard, giving a big picture of the school.

## CHƯƠNG III. HIỆU TRƯỞNG KIẾN TẠO TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC

### 1. Trường học Hạnh phúc trong công cuộc chuyển đổi giáo dục

Để chuyển đổi giáo dục Việt Nam có hiệu quả, tiếp cận xu thế hiện đại của các nước phát triển, nhất thiết chúng ta phải lồng ghép các yếu tố của mô hình Trường học Hạnh phúc vào tất cả các hoạt động cạnh tranh giáo dục ở mỗi cơ sở giáo dục địa phương. Trong đó, Giáo dục Cảm xúc-Xã hội (Social and Emotional Learning - SEL) là một phần không thể thiếu đối với quá trình dạy học, giáo dục trong nhà trường nói riêng và thực hiện đổi mới chương trình giáo dục phổ thông năm 2018 nói chung.

Tại Hội thảo Trường học Hạnh phúc do VTV7 phối hợp với Bộ GDĐT tổ chức tại Đà Nẵng (Tháng 10/2022), GS. Peck Cho đã đưa cách nhìn nhận về việc cần thay đổi cách giáo dục học sinh hiện nay mới có thể đào tạo học sinh có được các phẩm chất, năng lực phù hợp với yêu cầu của thế kỷ XXI. Theo GS. Peck Cho: cách dạy học, giáo dục trong nhà trường truyền thống đang nặng về chỉ dẫn hành vi học sinh và có thể gọi đó là nền giáo dục “Giận dữ”, “Buồn bã” hay “Tội tệ”

- Nền giáo dục **Giận dữ** (MAD Education): Nặng về ghi nhớ, Phân tích và đề cao xử lý dữ liệu (M- Memorizing; A-Analyzing; D- Data processing). Cách giáo dục này cần được thay đổi bằng Dạy học Sáng tạo, Tư duy Phản biện, Kết nối, giao tiếp (Creatvity- Critical thinking -Communication).

- Nền giáo dục **Buồn bã** (SAD Education): Học sinh thụ động, làm theo yêu cầu của cha mẹ và thầy cô như những con rối, vâng lời thầy cô và người lớn và không có chính kiến, ước mơ của riêng mình (S- Servan pupet; A- Administration oriented; D-Dreamless). Cách giáo dục này cần được thay đổi bằng dạy học Hợp tác, dạy học cá nhân hóa, tôn trọng sự khác biệt và Cam kết thành công (Collabration, Character, Commitment).

- Nền giáo dục **Tội tệ** (BAD Education): Học sinh trông chờ vào thầy cô và người lớn, thiếu sự độc lập, ích kỉ và lệ thuộc (B- Beggar – minded; A-Arrogant;

D-Dependent). Cách giáo dục này cần được thay đổi bằng việc chú trọng giáo dục Ý thức công dân, Tình thương- sẵn sàng cống hiến cho xã hội đang sống Công hiến (Citizenship, Compassion, Contributing).

Để thực hiện thay đổi được các nền giáo dục nêu trên, GV cần thay đổi từ Phương pháp hướng dẫn hành vi- (Behavior Coaching) bằng mệnh lệnh, chú ý tới những điều sai, vi phạm,... sang hướng dẫn, giải thích, tư vấn, kỹ luật tích cực, yêu cầu, gợi ý, ... để học sinh làm đúng với một cảm xúc tích cực. Trước hết, GV bộc lộ cảm xúc trước, kết nối bằng cảm xúc, trái tim với trái tim và chuyển hóa HS, không phải để HS sợ GV mà là để HS mong muốn được như GV. Với cách dạy cũ, giáo viên chỉ dẫn hành vi cho học sinh sẽ không thể có được các kỹ năng nêu trên. Vì vậy giáo viên cần phải thay đổi cách dạy học, giáo dục học sinh thay vì chỉ dẫn hành vi thì cần hỗ trợ để học sinh có được cảm xúc tích cực trong quá trình học tập.

Không chỉ thay đổi cách giáo dục, phương pháp giáo dục hay quan điểm giáo dục mà rộng hơn là cần thay đổi đầy đủ cả 5 thành tố: Tầm nhìn, Kế hoạch, Nguồn lực, Kỹ năng và Khích lệ mới có thể trở thành nhà trường thực sự đổi mới. “Phương trình thay đổi của nhà trường” dưới đây sẽ chỉ ra vị trí, vai trò của các thành tố trong quá trình thay đổi một nhà trường theo hướng quản trị nhà trường.

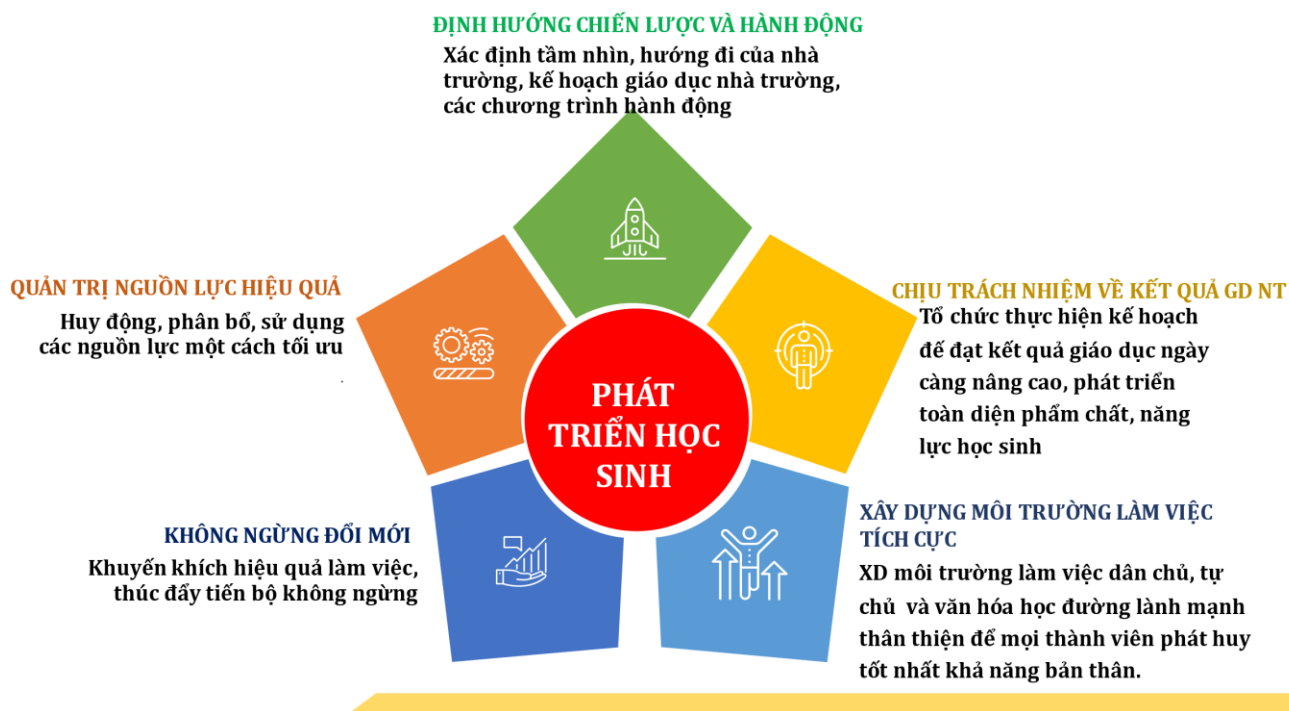


## 2. “Núi” công việc của người hiệu trưởng

Để lãnh đạo một trường học, Hiệu trưởng (HT) có rất nhiều nhiệm vụ và vai trò khác nhau. Đó là quá trình hoạch định, tổ chức, lãnh đạo và kiểm tra, là tiến trình thực hiện các hoạt động nhằm đảm bảo sự hoàn thành công việc qua những nỗ lực của người khác, là phối hợp hiệu quả các hoạt động của người cùng chung trong tổ chức.

Để lãnh đạo thành công, HT cần thực hiện các vai trò sau:

- i. Xác định tầm nhìn, hướng đi của nhà trường, kế hoạch giáo dục nhà trường, các chương trình hành động.
- ii. Tổ chức thực hiện kế hoạch để đạt kết quả giáo dục ngày càng nâng cao, phát triển toàn diện phẩm chất, năng lực học sinh
- iii. Xây dựng môi trường làm việc dân chủ, tự chủ và văn hóa học đường lành mạnh thân thiện để mọi thành viên phát huy tốt nhất khả năng bản thân.
- iv. Khuyến khích hiệu quả làm việc của đội ngũ giáo viên, nhân viên, thúc đẩy tiến bộ không ngừng;
- v. Quản trị nguồn lực hiệu quả: Huy động, phân bổ, sử dụng các nguồn lực một cách tối ưu;



Hình 10. Các công việc của Hiệu trưởng để quản trị nhà trường

### **3. Khung Trường học Hạnh phúc của UNESCO**

Khung Trường học Hạnh phúc của UNESCO bao gồm 22 tiêu chí thuộc ba nhóm tiêu chí lớn là Con người, Quá trình giảng dạy và học tập và Môi trường giáo dục. Khung THHP cung cấp một tầm nhìn về chất lượng giáo dục không chỉ tập trung vào các chỉ số nhận thức hoặc học thuật, mà còn thúc đẩy các kỹ năng cảm xúc xã hội như hạnh phúc, tình cảm, sự đồng cảm và phụ thuộc lẫn nhau. Cách tiếp cận này nêu bật tầm quan trọng của việc hiểu người khác và Học cách làm nổi bật vai trò của giáo dục trong việc tạo điều kiện cho người học phát huy hết tiềm năng của họ và trở thành thành viên của cộng đồng và xã hội. Trong tầm nhìn toàn diện về giáo dục, hạnh phúc được coi là nền tảng quan trọng để đạt được kết quả học tập chất lượng toàn diện.

Khung Trường học Hạnh phúc theo UNESCO được xây dựng dựa trên cuộc khảo sát với sự hưởng ứng từ 650 câu trả lời của học sinh, giáo viên, phụ huynh, hiệu trưởng trường học và nhân viên hỗ trợ từ khắp khu vực Châu Á - Thái Bình Dương, những người đã chia sẻ quan điểm của họ về điều gì có thể khiến trường học hài lòng hoặc không hài lòng, điều gì có thể khiến việc dạy và học trở nên thú vị và những gì có thể được thực hiện trong trường học để làm cho tất cả học sinh cảm thấy được tham gia.

Có thể so sánh những điều làm cho trường học trở nên hạnh phúc/không hạnh phúc theo bảng dưới đây:

**Bảng 3. Điều gì làm cho một ngôi trường hạnh phúc/không hạnh phúc?**

<b>Điều gì làm cho một ngôi trường hạnh phúc?</b>	<b>Điều gì làm cho một ngôi trường KHÔNG hạnh phúc?</b>
Tình bạn và các mối quan hệ trong cộng đồng trường học dựa trên sự tin tưởng, tôn trọng và khoan dung.	<i>Môi trường không an toàn, dễ xảy ra bắt nạt, bạo lực học đường và thiếu tôn trọng giữa các học sinh.</i>
Môi trường học tập thân thiện và ấm áp	<i>Khối lượng bài tập của học sinh nhiều và tạo ra sự căng thẳng vì các kỳ thi và điểm số</i>
Sự tự do, sáng tạo và tham gia của người học	<i>Môi trường học tập tiêu cực, như cảm giác căng thẳng, thờ ơ và im lặng, cũng như 'thiếu nụ cười', thiếu sự tin tưởng và kém hòa hợp trong cộng đồng, trường học.</i>
Học sinh có cảm giác thân thuộc và bản sắc tập thể	<i>Thái độ và sự tiêu cực của giáo viên, như hà khắc, không tử tế, không công bằng, không ủng hộ và thiếu chân thành, sử dụng các phương pháp giảng dạy bảo thủ.</i>
Thái độ và sự tích cực của giáo viên	<i>Mối quan hệ xấu trong cộng đồng trường học như thiếu quan tâm, ích kỷ và cạnh tranh giữa học sinh với nhau, giáo viên với nhau hoặc giữa học sinh và giáo viên</i>
Tình bạn và các mối quan hệ trong cộng đồng trường học dựa trên sự tin tưởng, tôn trọng và khoan dung.	<i>Môi trường không an toàn, dễ xảy ra bắt nạt, bạo lực học đường và thiếu tôn trọng giữa các học sinh</i>

**Điều gì có thể làm cho việc dạy và học trở nên vui vẻ và thú vị?**

Các yếu tố được coi là làm cho việc dạy và học trở nên vui vẻ và thú vị đều xuất phát từ các hạng mục Quy trình và Con người.

- *Phương pháp giảng dạy và học tập thú vị và hấp dẫn*, như học tập dựa trên dự án hoặc trải nghiệm và nghiên cứu điều tra cho phép HS áp dụng việc học vào cuộc sống hàng ngày.

- *Coi trọng sự tự do, sự sáng tạo và sự tham gia của HS*, HS được tự do bày tỏ ý kiến đa dạng của mình mà không phán xét, phạm sai lầm và có đủ không gian để tham gia vào việc học, điều này sẽ kích thích ước mơ, sự sáng tạo của họ và trí tưởng tượng.

- *Làm việc nhóm và hợp lực*

- *Tinh thần làm việc theo nhóm và hợp tác giữa học sinh và giáo viên* và tập trung vào các mục tiêu và mục tiêu chung.

- *Thái độ và tính tích cực của giáo viên*, vì những điều này dẫn đến giao tiếp và hợp tác tốt hơn với học sinh

### **Có thể làm gì để giúp cho tất cả học sinh cảm thấy được tham gia?**

Một đặc điểm quan trọng của một ngôi trường hạnh phúc là học sinh từ mọi hoàn cảnh đều cảm thấy được tham gia như một phần của cộng đồng nhà trường. Năm yếu tố hàng đầu góp phần vào sự hòa nhập đó là:

- *Các giá trị và thực hành tích cực và hợp tác*, bao gồm tình yêu thương, sự đồng cảm, lòng trắc ẩn, sự chấp nhận, tôn trọng và tập thể những trải nghiệm được thực hiện thông qua làm việc theo nhóm và cộng tác nhằm tạo ra cảm giác thân thuộc, cũng như công bằng về cơ hội, sự phạm hòa nhập và chống lại sự phân biệt đối xử và bất công.

- *Tôn trọng sự đa dạng và khác biệt*, đề cập đến sự tôn trọng đối với các nền tảng tôn giáo, văn hóa và kinh tế xã hội khác nhau và bản dạng giới cũng như các khả năng và khuyết tật khác nhau.

- *Những trải nghiệm được chia sẻ và các hoạt động ngoại khóa*, theo đó học sinh có thể học cách làm việc và chung sống thông qua các hoạt động thể thao, văn hóa, tiếp cận cộng đồng và các hoạt động xây dựng nhóm hàng tháng.

- *Thái độ tích cực, thân thiện của giáo viên*

- *Sự tự do, sáng tạo và tham gia của HS*, để tất cả học sinh cảm thấy rằng họ có thể bày tỏ ý kiến của mình một cách tự do trong lớp, không sợ bị trả thù, mà còn về tự do trong học tập và suy nghĩ, và đánh giá sự khác biệt thông qua tích cực.

**Bảng 4. Các tiêu chí Trường học Hạnh phúc của UNESCO**

<b>CON NGƯỜI TRONG TRƯỜNG (People)</b>	<b>QUÁ TRÌNH DẠY-HỌC (Process)</b>	<b>ĐỊA ĐIỂM HỌC TẬP (Place)</b>
1. Tình bạn và mối quan hệ trong cộng đồng nhà trường	7. Khối lượng công việc hợp lý và công bằng	16. Môi trường học tập ấm áp và thân thiện
2. Phẩm chất và thái độ tích cực của người giáo viên	8. Làm việc nhóm và tinh thần hợp tác	17. Môi trường an toàn, không có tình trạng bắt nạt
3. Tôn trọng sự đa dạng và khác biệt	9. Các phương pháp tiếp cận dạy và học vui vẻ, hấp dẫn	18. Không gian chơi và học là không gian xanh và mở
4. Giá trị/thực hành tích cực và mang tính hợp tác	10. Sự tự do, sáng tạo và tham gia của người học	19. Tầm nhìn và công tác lãnh đạo nhà trường
5. Điều kiện làm việc và hạnh phúc của người giáo viên	11. Ý thức về thành tích và kết quả đạt được	20. Kỷ luật tích cực
6. Kỹ năng và năng lực giáo viên	12. Hoạt động ngoại khóa và các sự kiện của nhà trường	21. Sức khỏe, vệ sinh và dinh dưỡng tốt
	13. Học sinh và giáo viên cùng học	22. Quản lý trường học dân chủ
	14. Nội dung học tập bổ ích, phù hợp và lôi cuốn	
	15. Sức khỏe tinh thần và kiểm soát sự căng thẳng	

Dưới đây nêu chi tiết hơn từng tiêu chí được trình bày trong Bảng 4 về 22 TIÊU CHÍ TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC CỦA UNESCO để khám phá cách chúng được hình dung, dựa trên kết quả nghiên cứu và đưa ra ví dụ về các chiến lược có thể được sử dụng để đạt được chúng.



## **Nhóm tiêu chí 1. Con người**

Nhóm tiêu chí Con người đề cập đến tất cả các mối quan hệ và con người giữa các thành viên trong nhà trường. Đó là: Tình bạn; Các mối quan hệ trong cộng đồng trường; Sự tham gia của phụ huynh; Thái độ, sự tích cực của giáo viên (lòng tốt, nhiệt tình, công bằng, tấm gương truyền cảm hứng,...). Dưới đây là các tiêu chí quan trọng:

### *Tiêu chí 1. Tình bạn và các mối quan hệ*

Đây là yếu tố quan trọng trong việc làm cho trường học trở nên vui vẻ và làm cho việc học tập trở nên vui vẻ và đảm bảo sự hòa nhập. Một thành viên Indonesia nhận xét: một trường học hạnh phúc là một trường học có *'thời gian xã hội được xây dựng và / hoặc thời gian học tập xã hội khuyến khích học sinh xây dựng tình bạn bền chặt và các mối quan hệ tri thức'*.

### *Tiêu chí 2. Thái độ và tính tích cực của giáo viên*

Nhu cầu về thái độ và tính tích cực của giáo viên nổi lên là rất quan trọng đối với các trường học hạnh phúc. Điều này được đặc biệt nhấn mạnh bởi học sinh, phụ huynh và giáo viên.

### *Tiêu chí 3. Điều kiện làm việc và hạnh phúc của giáo viên*

Tập trung vào việc cải thiện điều kiện và phúc lợi của giáo viên có thể giúp đảm bảo thái độ và phẩm chất tích cực của giáo viên. Nhà trường cần công nhận và khen thưởng tốt hơn, cũng như ý thức về thành tích của GV. Theo một nữ giáo viên trường công lập ở Myanmar: “Nếu giáo viên có mức lương tương xứng, được tôn trọng và thừa nhận, cũng như cơ hội phát triển trong nghề nghiệp của họ, điều đó sẽ có lợi cho việc giảng dạy của họ. Giáo viên có động lực sẽ cố gắng thúc đẩy học sinh của mình học tập”.

### *Tiêu chí 4. Tôn trọng sự đa dạng và khác biệt*

Đảm bảo tôn trọng sự đa dạng và khác biệt liên quan đến các tiêu chí như nội dung học tập hữu ích, phù hợp và hấp dẫn, phương pháp dạy và học thú vị và hấp dẫn cũng như thái độ và thuộc tính tích cực của giáo viên.

### *Tiêu chí 5. Các Giá trị và Thực tiễn Tích cực và Hợp tác*

Lòng tốt, sự đồng cảm, lòng khoan dung, sự quan tâm và đối xử bình đẳng trong cộng đồng trường học.

### *Tiêu chí 6. Kỹ năng và Năng lực của Giáo viên*

Các giáo viên nhân mạnh cơ hội phát triển nghề nghiệp đặc biệt quan trọng trong việc cải thiện hạnh phúc trong trường học. Các cơ hội đào tạo, đặc biệt là về phương pháp giảng dạy đổi mới và sáng tạo, sẽ cho phép họ học cách làm cho việc dạy và học trở nên thú vị và hấp dẫn hơn.

## **Nhóm tiêu chí 2. Quá trình giảng dạy và học tập**

Quá trình giảng dạy và học tập là một khía cạnh cơ bản của việc làm cho trường học trở thành những nơi hạnh phúc hơn. Theo khảo sát cho thấy, các phương pháp dạy và học mà giáo viên sử dụng xác định liệu việc học có thú vị hay không và một số phương pháp có thể cho phép người học đạt được các kỹ năng và năng lực phi học thuật. Hơn nữa, phương pháp giảng dạy và học tập mà giáo viên sử dụng ảnh hưởng đến việc người học có cảm thấy tự do thể hiện bản thân, sáng tạo và tham gia vào việc học hay không. Do áp lực về thành tích học tập, điều này cũng đòi hỏi các bài đánh giá khác nhau bao gồm các kỹ năng và năng lực phi học thuật, chẳng hạn như các bài đánh giá mang tính hình thức ở cấp trường và lớp học.

Dưới đây là các tiêu chí cụ thể của nhóm tiêu chí quá trình giảng dạy và học tập

### *Tiêu chí 7. Khối lượng công việc hợp lý và công bằng.*

Điều khiến đa số học sinh, phụ huynh, giáo viên các trường học không hài lòng là khối lượng bài tập không hợp lý và không công bằng đối với học sinh đối với bài tập về nhà và thi cử.

### *Tiêu chí 8. Tinh thần hợp tác và làm việc theo nhóm*

Tinh thần làm việc theo nhóm và tinh thần hợp tác là các yếu tố quan trọng trong việc xây dựng trường học hạnh phúc. Các yếu tố bao gồm tạo cảm giác thân thuộc và khuyến khích học sinh học tập cùng nhau vì ‘hợp tác cho phép người học làm việc cùng nhau, cũng như chia sẻ trách nhiệm, tài liệu, vai trò và cơ hội học tập’.

### *Tiêu chí 9. Phương pháp dạy và học thú vị và hấp dẫn.*

Các phương pháp tiếp cận học tập thú vị và hấp dẫn hơn làm cho quá trình dạy và học thú vị hơn cho cả học sinh và giáo viên. Những cách tiếp cận như vậy giúp thúc đẩy tình yêu học tập thực sự, giúp người học thành công ở trường. Theo một nữ giáo viên trường công lập đến từ Philippines, một trường học hạnh phúc sẽ có '*những giờ học vui vẻ và thú vị bằng cách sử dụng các tài liệu giảng dạy đầy màu sắc và sáng tạo cùng các hoạt động vui nhộn*'. Giáo viên có thể kết hợp các phương pháp học tập như vậy bằng cách nắm bắt tiềm năng của các phương pháp học thay thế.

*Tiêu chí 10. Học sinh được Sáng tạo và Tương tác.*

Một môi trường ngăn cản sự tự do, sáng tạo và sự tham gia của người học khiến trẻ ‘ngại nói hoặc cảm thấy không an toàn khi nói chuyện’ do sợ mắc sai lầm. Theo chia sẻ của một nữ hiệu trưởng ở Ấn Độ, một trường học hạnh phúc là trường học đảm bảo ‘quyền tự do ngôn luận và chia sẻ trách nhiệm theo cách không đe dọa và không mắc lỗi sai’.

*Tiêu chí 11. Ý thức về thành tích và sự hoàn thành.*

Nhiều học sinh cho rằng trường học hạnh phúc là nơi học sinh cảm nhận được sự công nhận và khích lệ của giáo viên, phụ huynh và toàn thể cộng đồng nhà trường. Phản hồi tích cực và sự công nhận của thầy cô, bạn bè, cha mẹ có thể có giá trị rất cao trong mắt học sinh, và có thể thúc đẩy cải thiện học tập. Do vậy, những nỗ lực của HS để hoàn thành các mục tiêu, dù là nhỏ, cũng nên được tôn vinh.

*Tiêu chí 12. Các hoạt động ngoại khóa và các sự kiện của trường*

Các hoạt động ngoại khóa và các sự kiện của trường có thể là một trong những chiến lược quan trọng nhất để làm cho trường học trở thành những nơi hạnh phúc hơn. Các hoạt động ngoại khóa không chỉ được coi là giúp nâng cao khả năng học tập trong các lĩnh vực học thuật, mà còn được thừa nhận rộng rãi là đặc biệt có lợi trong việc khắc sâu những điểm mạnh của tính cách quan trọng là trọng tâm của Giáo dục Tích cực, chẳng hạn như lòng tốt, tính kiên trì và tinh thần đồng đội. Nhìn chung, các hoạt động ngoại khóa nên do học sinh chủ trì hoặc do học sinh và giáo viên phối hợp tổ chức.

*Tiêu chí 13. Học tập theo nhóm giữa Học sinh và Giáo viên*

Thông qua một hành trình chung hoặc hướng tới một mục tiêu chung, để tạo ý thức làm chủ trong quá trình dạy và học.

*Tiêu chí 14. Nội dung học tập hữu ích, có liên quan và hấp dẫn.*

Nhiều ý kiến cho rằng nội dung học ở trường không hữu ích hoặc không liên quan đến cuộc sống hàng ngày của người học. Làm cho nội dung học tập hữu ích, có liên quan thực tế và hấp dẫn với HS là yếu tố quan trọng của THHP.

*Tiêu chí 15. Sức khỏe tinh thần và Quản lý căng thẳng.*

Giáo dục về cơ bản là đa chiều và phải được xem như một phương tiện để không chỉ phát triển các kỹ năng học tập hoặc trí tuệ mà còn để phát triển thể chất và cảm xúc xã hội- tinh thần.

**Nhóm tiêu chí 3. Môi trường nhà trường**

Một môi trường học tập thân thiện và ấm áp là yếu tố quan trọng để gia tăng hạnh phúc trong trường học. Môi trường vật chất xung quanh trường học và các lớp học, cũng như cách bố trí và trang trí của chúng cho phép nhiều hoạt động học tập trí tuệ, thực tế và sáng tạo khác nhau diễn ra. Chúng ảnh hưởng mạnh mẽ đến bầu không khí mà giáo viên và học sinh gặp gỡ và làm việc cùng nhau, do đó ảnh hưởng đến sức khỏe tổng thể của họ. Không gian vật chất bao quanh không gian xã hội và sự phạm tạo nên sự an toàn và đảm bảo. HS không bị bắt nạt và đe dọa, khuyến khích nhân viên và học sinh sử dụng các phương pháp giảng dạy và học tập theo định hướng hạnh phúc và lành mạnh, đồng thời chấp nhận sự đa dạng và hòa nhập. Giáo viên có thể đưa ra nhiều sáng kiến khác nhau để thực hiện trong chính lớp học của họ. Điều này bao gồm việc cải thiện sự hấp dẫn trực quan của lớp học của các em, thêm một số không gian học tập xanh và ánh sáng tự nhiên, kết hợp kỷ luật tích cực và ngăn chặn bắt nạt và các hình thức quấy rối khác.

*Tiêu chí 16. Môi trường an toàn không có bắt nạt.*

Một môi trường không an toàn dễ bị bắt nạt là yếu tố dễ dẫn đến bất hạnh trong trường học. Bao lực học đường và bắt nạt gia tăng là do nền tảng kinh tế xã hội khác nhau của học sinh và sự cạnh tranh trong thứ hạng của học sinh dựa trên thành tích học tập. Môi trường không an toàn tạo ra cảm giác bị cô lập, sợ hãi, lo lắng và cô đơn.

*Tiêu chí 17. Môi trường học tập thân thiện và ấm áp.*

Một môi trường học tập thân thiện và ấm áp là yếu tố quan trọng trong việc nuôi dưỡng hạnh phúc trong trường học, giúp tương tác nhiều hơn giữa các thành viên trong trường, lớp học, thân thiện với người học.

*Tiêu chí 18. Không gian học tập và vui chơi cởi mở và xanh.*

Trường học hạnh phúc có không gian và thiết bị thuận lợi để tạo ra một môi trường học tập tích cực, bao gồm cơ sở hạ tầng tốt, cơ sở vệ sinh và thiết bị CNTT-TT. Đặc biệt, cần có không gian xanh ngoài trời để học tập và vui chơi, để HS có thể dành thời gian bên ngoài lớp học và kết nối với thiên nhiên.

*Tiêu chí 19. Tâm nhìn và Lãnh đạo của Trường*

Xem xét nhiều hơn về việc quản lý rộng rãi hơn của trường học, những người được hỏi cảm thấy điều quan trọng là phải có một tầm nhìn về trường học có lợi cho các trường học hạnh phúc.

*Tiêu chí 20. Kỷ luật tích cực.*

Các trường học cần chú ý sử dụng các kỹ thuật 'kỷ luật tích cực' hơn là trừng phạt thể chất hoặc cảm xúc. Những hình phạt về thể chất và tinh thần là một trong những yếu tố có nhiều khả năng khiến trường học trở thành những nơi không hạnh phúc. Ví dụ như khi giáo viên so sánh học sinh với nhau về thành tích, hành vi hay ngoại hình. Những so sánh như vậy đã khiến học sinh mất tự tin vào bản thân. Tương tự như vậy, hình phạt đối với những sai lầm có xu hướng làm suy yếu năng lực học tập của học sinh.

#### *Tiêu chí 21. Sức khỏe, Vệ sinh và Dinh dưỡng tốt*

Môi trường trường học sạch sẽ và lành mạnh, cũng như cải thiện chế độ dinh dưỡng, trong việc làm cho trường học trở thành những nơi hạnh phúc hơn. Dinh dưỡng và môi trường với sức khỏe và vệ sinh được đặc biệt coi trọng.

#### *Tiêu chí 22. Quản lý trường học dân chủ*

Quản lý trường học dân chủ, trong đó quan điểm của tất cả các bên liên quan được xem xét, là điều quan trọng để một trường học hạnh phúc. Học sinh để có thể đặt câu hỏi về những gì họ cảm thấy là 'ngghiêm ngặt và không hợp lý' trong các quy tắc và quy định của trường, đồng thời để giáo viên và học sinh được phép đóng góp ý kiến về việc quản lý chung của trường. Trường Quốc tế NIST (Thái Lan), cho phép học sinh dành một ngày làm hiệu trưởng của trường. Trong ngày đó, học sinh được đi cùng với một giáo viên để giám sát trường học quản lý và có thể tự do đưa ra các đề xuất cải tiến xung quanh trường.

Vào tháng 3 năm 2023, UNESCO đã cập nhật bổ sung Khung trường học hạnh phúc bao gồm 4 nhóm tiêu chí như sau:

# CẤU TRÚC KHUNG TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC TOÀN CẦU CỦA UNESCO, 2023<sup>1</sup>



## Nguyên tắc

- Áp dụng văn hoá tại trường học: học tập – sáng tạo – đổi mới
- Tín nhiệm, bao dung và hợp tác giữa các thành viên
- Tôn trọng sự đa dạng và khác biệt
- Cam kết với sự nghiêm khắc, tương tác và niềm vui ở tất cả không gian học tập



## Con người



### Hiệu trưởng:

- Có hạnh phúc trong trường học là nhân tố để theo dõi thành tích của hệ thống



### Ban lãnh đạo:

- Thúc đẩy tư duy lạc quan, học hỏi của mọi người
- Huấn luyện, hợp tác để giáo viên có thời gian, không gian học tập thoải mái



### Giáo viên:

- Chú trọng sự đồng cảm trong các mối quan hệ với học sinh
- Mang niềm vui cho công việc và với học sinh
- Tin tưởng vào tiềm năng của mỗi học sinh
- Xây dựng mối quan hệ hợp tác với các phụ huynh



### Học sinh:

- Có cảm giác thân thuộc tại trường học
- Tương tác với bạn học và các hoạt động trong trường



### Cha mẹ học sinh:

- Hợp tác với giáo viên dựa trên việc lắng nghe, thấu hiểu và chia sẻ kiến thức
- Sự tham gia bền vững trong học tập của học sinh



### Cộng đồng:

- Có trách nhiệm cho niềm vui của học sinh trong mỗi ngày đi học



## Quy trình\*

- Khối lượng công việc hợp lý
- Các phương pháp xoa dịu căng thẳng
- Đổi mới chương trình và chiến lược đào tạo
- Thúc đẩy trải nghiệm học tập tăng sáng tạo, gợi sự tò mò, câu hỏi từ người học
- Nội dung bài học phù hợp với địa phương và hội nhập xu hướng toàn cầu
- Chu trình phản hồi nhanh và kịp thời
- Quản lý căng thẳng và cảm xúc thông qua tự kiểm điểm và phản hồi của bản thân và những người xung quanh
- Thường xuyên tôn vinh các thành tích của người đồng cấp
- Sự tự chủ trong lựa chọn phương pháp dạy và học cá nhân hóa
- Các hoạt động ngoại khóa, thể thao, nghệ thuật và sự kiện trong trường



## Địa điểm

- Giáo viên và học sinh có không gian riêng
- Các không gian học tập đa chức năng cho phép linh hoạt các hoạt động học tập, thể chất
- Đáp ứng nguyên tắc thiết kế toàn cầu dành cho sự phạm, bao gồm cơ hội cho người khuyết tật
- Không gian vật lý lành mạnh, an toàn và bền vững với môi trường, bao gồm ánh sáng, nhiệt độ, tiếng ồn, vệ sinh, nội thất thoải mái và dinh dưỡng được đảm bảo
- An toàn, có tính tương tác trên không gian số và môi trường học tích hợp số
- Thường xuyên sử dụng không gian chung cho các hoạt động vui chơi phát sinh
- Coi trường học là một cộng đồng để học tập và làm một xã hội thu nhỏ

<sup>1</sup> Source: UNESCO,2023, Going global with the Happy Schools framework - Supporting holistic school happiness to improve teaching, learning and well-being , Based on UNESCO, 2016. \*Note: these processes concern all school actors, including learners, teachers, leaders, and other school staf

**Trụ cột nguyên tắc (P1)** được bổ sung phản ánh sự thay đổi tư duy lớn hơn và các giá trị trung tâm cần thiết để giúp các tiêu chí về con người, quy trình và địa điểm đạt được hiệu quả.

**Trụ cột Con người (P2)** tập trung vào phúc lợi, điều kiện làm việc, kỹ năng và mối quan hệ giữa các cá nhân của các tác nhân chính trong cộng đồng trường học: Hiệu trưởng, lãnh đạo nhà trường, giáo viên, học sinh, phụ huynh, cộng đồng. Những tiêu chí này đảm bảo sự hòa nhập phù hợp và tôn trọng sự đa dạng cần thiết cho các mối quan hệ tích cực và hiệu quả trong trường học.

**Trụ cột Quy trình (P3)** liên quan đến trải nghiệm học tập ở trường, từ hoạt động học tập trong lớp đến thức ăn ở trường, giờ giải lao, thể thao, nghệ thuật và các hoạt động ngoại khóa khác.

**Trụ cột Địa điểm (P4)** nhằm đến việc cải thiện cơ sở vật chất, tích hợp CNTT và thiết kế không gian học tập, giáo dục nhằm biến nhà trường thành một địa điểm xanh hơn, an toàn hơn, hòa nhập hơn và hấp dẫn hơn.

### **Phương pháp tiếp cận toàn trường**

Thực hiện phương pháp tiếp cận 'toàn trường học' là trọng tâm của Khung Trường học Hạnh phúc. Nó công nhận rằng tất cả các khía cạnh của cộng đồng trường học có thể ảnh hưởng đến hạnh phúc và sức khỏe của học sinh. Ví dụ, nếu một giáo viên cụ thể đang dạy về hạnh phúc và hạnh phúc trong lớp học của họ, nhưng trong trường học có những hạn chế những ý tưởng hoặc cam kết về hạnh phúc, thì học sinh sẽ sớm nhận ra sự mâu thuẫn. Để đạt được Trường học Hạnh phúc, đòi hỏi các nhà lãnh đạo trường phải có tầm nhìn rộng hơn để đảm bảo rằng khái niệm này nhất quán cả trong lớp học và cộng đồng trường học rộng lớn hơn trong tất cả các khía cạnh của tuần học hoặc ngày. Điều này bao gồm sự ấm áp, thân thiện, trường học không có bạo lực, không gian học tập cởi mở và xanh và quản lý trường học dân chủ.

Hướng dẫn cung cấp những cách thức cụ thể mà lãnh đạo trường học có thể đảm bảo phương pháp tiếp cận toàn trường bằng cách tập trung vào các thực hành như kỷ luật tích cực và quản lý dân chủ trong phần 'Quản lý trường học hạnh phúc' và 'Kế hoạch hành động trường học hạnh phúc'. Lãnh đạo trường học có thể rút ra từ những hiểu biết sâu sắc của giáo viên và học sinh để phát triển hơn nữa phương pháp tiếp cận toàn trường. Điều này có thể đạt được thông qua việc tạo ra một tuyên bố về tầm nhìn của trường, các mục tiêu rõ ràng ở cấp trường và đảm bảo rằng các

chuẩn mực, giá trị và sự tương tác hàng ngày ngầm định hình thành các mối quan hệ trong trường học là những khía cạnh thiết yếu của việc nuôi dưỡng hạnh phúc và hạnh phúc. Kỷ niệm các truyền thống, nghi lễ, câu lạc bộ và các hoạt động xây dựng kết nối, tôn vinh học sinh và gia đình của họ cũng rất quan trọng. Các ý tưởng khác nhau để thúc đẩy cách tiếp cận 'toàn trường' đối với Trường học Hạnh phúc sẽ bao gồm các hoạt động định hướng đưa học sinh và gia đình tham gia vào cộng đồng Trường học Hạnh phúc, các hoạt động tôn vinh thành tích của học sinh trong lĩnh vực hạnh phúc và hạnh phúc cũng như các câu lạc bộ và hoạt động mang lại cho học sinh thời gian và địa điểm để chia sẻ kinh nghiệm, tài năng và quan điểm của họ.

#### **4. Hiệu trưởng lãnh đạo xây dựng trường học Hạnh phúc**

Khung Trường học Hạnh phúc đưa ra trọng tâm trong công việc của hầu hết các nhà lãnh đạo trường học:

- 1) Xây dựng Tầm nhìn của trường học Hạnh phúc
- 2) Lập kế hoạch xây dựng THHP
- 3) Thực hiện Kỷ luật tích cực
- 4) Giám sát và Cải tiến liên tục để hướng tới THHP.

##### **4.1. Xây dựng Tầm nhìn về Trường học Hạnh phúc**

Tầm nhìn về trường học hạnh phúc là một hình ảnh hiện thực mà trường hướng tới để thực hiện trong tương lai. Đó là một tuyên bố ngắn gọn thể hiện niềm tin và giá trị về hạnh phúc của nhà trường, được chia sẻ của các thành viên. Tuyên bố tầm nhìn hạnh phúc thực chất là giấc mơ của Hiệu trưởng và toàn trường về tương lai của học hạnh phúc với kỳ vọng lớn lao, truyền cảm hứng. Tầm nhìn về *THHP để cao hạnh phúc của mọi thành viên, trong đó hạnh phúc của học sinh được coi là tối quan trọng, ở đó giáo viên, nhân viên hạnh phúc và học sinh được phát triển toàn diện, trở thành chính mình, trong một môi trường học tập an toàn, thân thiện và nhiều tình thương.*

#### **Tầm nhìn là**

*Giấc mơ của bạn:*

- *Được chia sẻ*
- *Rộng lớn*



- *Truyền cảm hứng*
- *Dễ dàng giao tiếp*

Tầm nhìn của nhà trường là ý tưởng về tương lai của nhà trường có thể đạt được, thể hiện mong muốn của nhà trường và cộng đồng. Tầm nhìn chỉ rõ quang cảnh hiện thực, tin cậy và hấp dẫn của tương lai,... Tầm nhìn là mục tiêu vẫy gọi, nó chỉ ra cầu nối từ hiện tại tới tương lai.

#### *Quá trình xây dựng tầm nhìn của nhà trường*

- Tầm nhìn phải được chia sẻ với tất cả các thành viên của nhà trường
- Một tầm nhìn có thể được xây dựng nên bởi cá nhân, nhóm....
- Tầm nhìn luôn phải chú trọng đến tương lai, quan tâm đến mức độ thành công và ổn định của nhà trường trong một thời gian nhất định.
- Tầm nhìn tập trung vào mục đích cuối cùng chứ không phải là con đường đi đến mục đích đó.

Tầm nhìn về THHP là một hình ảnh hiện thực mà trường hướng tới để thực hiện trong tương lai. Đó là một tuyên bố ngắn gọn thể hiện niềm tin và giá trị về Hạnh phúc của nhà trường, được chia sẻ của các thành viên. Tuyên bố tầm nhìn Hạnh phúc thực chất là giấc mơ của Hiệu trưởng và toàn trường về tương lai Hạnh phúc với kì vọng lớn lao, truyền cảm hứng. Tầm nhìn về THHP *đề cao Hạnh phúc của mọi thành viên, trong đó Hạnh phúc của HS được coi là tối quan trọng, ở đó GV, NV Hạnh phúc và HS được phát triển toàn diện, trở thành chính mình, trong một môi trường học tập an toàn, thân thiện và nhiều tình thương.*

#### **Hiệu trưởng làm gì để xây dựng được Tuyên bố Tầm nhìn về trường học hạnh phúc?**

Có thể xây dựng Tuyên bố Tầm nhìn về trường học hạnh phúc theo 6 bước sau

- Bước 1. Lựa chọn đúng người tham gia soạn thảo tuyên bố tầm nhìn
- Bước 2. Động não, tìm ý tưởng
- Bước 3. Bản thảo phiên bản đầu tiên
- Bước 4. Làm cho Tuyên bố Tầm nhìn về trường học hạnh phúc nổi bật

- Bước 5. Nhận phản hồi từ cha mẹ học sinh, cộng đồng và các bên liên quan, điều chỉnh dự thảo
- Bước 6. Công bố và chia sẻ tầm nhìn

### **Một số ví dụ minh họa về tuyên bố tầm nhìn của trường học hướng tới trường học hạnh phúc**

#### **Một số ví dụ về Tầm nhìn của THHP**

*Trường Tiểu học T.T: “Khởi nguồn ước mơ sáng tạo và Hội nhập, mọi thành viên có nghị lực, đam mê, hạnh phúc và thành công”.*

*Tầm nhìn của Trường Tiểu học HA “Mỗi HS được yêu thương, chia sẻ, hợp tác, phát huy khả năng tiềm ẩn của chính mình, biết học tập suốt đời và khát vọng vươn lên”.*

*Tầm nhìn trường THCS NS (thuộc vùng đặc biệt khó khăn tỉnh LC: “Trường N.S là nơi các dân tộc thể hiện sự gắn kết yêu thương, nơi học sinh phát huy tiềm năng của bản thân, trở thành người công dân có ích cho quê hương”*

*Trường THCS NVS, TP LC: “TRường học chuyển đổi số, nơi học sinh được khơi dậy sự sáng tạo, đoàn kết, khởi nghiệp, đổi mới và hội nhập”*

#### **4.2. Lập Kế hoạch hoạt động xây dựng trường học Hạnh phúc (180 phút)**

Xây dựng Kế hoạch THHP không phải là để có thêm một bản kế hoạch bên cạnh kế hoạch giáo dục nhà trường, mà phải lồng ghép các nội dung của kế hoạch giáo dục nhà trường gắn với định hướng xây dựng THHP.




Căn cứ vào Tầm nhìn hướng tới THHP, trường học cần xác định mục tiêu giáo dục và lựa chọn các tiêu chí của THHP để thực hiện.

Xây dựng Kế hoạch THHP tập trung vào ba cụm từ: Phân tích tình hình ; 2) Xác định Mục tiêu, 3) Xác định các hoạt động; và 4) Khung giám sát, đánh giá.

Một kế hoạch giáo dục của nhà trường bình thường chỉ quan tâm tới kết quả giáo dục học sinh, sĩ số, tỷ lệ học sinh lên lớp, tốt nghiệp, chuyên cấp, thậm chí ở một số tỉnh, thành phố, phụ huynh và nhiều trường THCS ngầm định tỷ lệ học sinh đạt điểm cao trong kỳ thi tuyển sinh đầu cấp, vào trường công có uy tín, đối với trường THPT thì chỉ tiêu là tỷ lệ học sinh thi đỗ vào các trường đại học danh tiếng trong nước, quốc tế. ít khi chúng ta quan tâm đến chỉ số cảm xúc, chỉ số hạnh phúc



của giáo viên, học sinh. Tuy nhiên, kế hoạch THHP chú ý đến các chỉ số trong tiêu chí THHP.

**Bảng 8. Phân biệt kế hoạch giáo dục nhà trường thông thường và kế hoạch giáo dục hướng đến THHP.**

Quy trình xây dựng kế hoạch phát triển nhà trường	Kế hoạch giáo dục nhà trường thông thường	Kế hoạch giáo dục nhà trường hướng đến THHP
<p><b>BUỚC 1</b></p> <p><b>Phân tích tình hình nhà trường</b></p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>Chỉ ra điểm mạnh, yếu, thuận lợi, khó khăn chung của nhà trường, các vấn đề cần ưu tiên giải quyết</p>	<p>Chỉ ra điểm mạnh, yếu, thuận lợi, khó khăn của nhà trường, có chú ý các yếu tố về THHP, các vấn đề về nhu cầu sinh thể, an toàn học đường, được yêu thương, được tôn trọng, được thể hiện bản thân của GV, HS, CMHS được đưa vào ưu tiên giải quyết</p>
<p><b>BUỚC 2</b></p> <p><b>Xác định Mục tiêu, chỉ tiêu XD THHP của nhà trường</b></p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>Chỉ ra những thay đổi về kiến thức, kỹ năng của học sinh, chú trọng số học sinh lên lớp tốt nghiệp, HS giỏi,,...</p>	<p>Chỉ ra những thay đổi về phẩm chất, năng lực của học sinh, chú trọng các yếu tố cảm xúc, sức khỏe tinh thần của GV, HS- 3P.</p> <p>lựa chọn một số tiêu chí ưu tiên trong 22 tiêu chí THHP</p>
<p><b>BUỚC 3</b></p> <p><b>Xác định hoạt động, nguồn lực XD THHP</b></p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>Chỉ chú ý các hoạt động mang tính nhiệm vụ: dạy học, giáo dục, điều kiện nhân sự, cơ sở vật chất,...</p>	<p>Bên cạnh các hoạt động dạy học, giáo dục rất chú ý xây dựng môi trường văn hóa học đường tích cực</p> <p>Chú ý các hoạt động để cải thiện các tiêu chí ưu tiên đã xác định ở Mục tiêu, chỉ tiêu</p>
<p><b>BUỚC 4</b></p> <p><b>Xây dựng khung giám sát, đánh giá THHP</b></p>	<p>Chỉ chú ý đến các chỉ số giám sát, đánh giá kết quả học tập, điểm số</p>	<p>Coi trọng niềm tin, đánh giá học sinh bằng sự tiến bộ</p> <p>Huy động sự tham gia của GV, HS</p>

## Bước 1. Phân tích tình hình THHP



Phân tích tình hình THHP sẽ dựa trên các tiêu chí đánh giá THHP để xác định những điểm hạnh phúc/không hạnh phúc hiện tại trong nhà trường.

Phân tích tình hình HẠNH PHÚC/KHÔNG HẠNH PHÚC trong trường học của chúng ta		
LĨNH VỰC 1. CON NGƯỜI (People)		
<i>Mô tả mỗi tiêu chí những điểm hạnh phúc/không hạnh phúc trong trường mình</i>		
	HẠNH PHÚC 	KHÔNG HẠNH PHÚC 
<b>Tiêu chí 1.</b> Tình bạn và mối quan hệ trong cộng đồng nhà trường	<i>Mô tả/ví dụ</i>	<i>Mô tả/ví dụ</i>
<b>Tiêu chí 2.</b> Phẩm chất và thái độ tích cực của người giáo viên	<i>Mô tả/ví dụ</i>	<i>Mô tả/ví dụ</i>
<b>Tiêu chí 3.</b> Tôn trọng sự đa dạng và khác biệt	<i>Mô tả/ví dụ</i>	<i>Mô tả/ví dụ</i>
<b>Tiêu chí 4.</b> Giá trị/thực hành tích cực và mang tính hợp tác	<i>Mô tả/ví dụ</i>	<i>Mô tả/ví dụ</i>
<b>Tiêu chí 5.</b> Điều kiện làm việc và hạnh phúc của người giáo viên	<i>Mô tả/ví dụ</i>	<i>Mô tả/ví dụ</i>
<b>Tiêu chí 6.</b> Kỹ năng và năng lực giáo viên	<i>Mô tả/ví dụ</i>	<i>Mô tả/ví dụ</i>

**Phân tích tình hình HẠNH PHÚC/KHÔNG HẠNH PHÚC trong trường học của chúng ta**

**LĨNH VỰC 2. QUÁ TRÌNH DẠY HỌC (Process)**

*Mô tả mỗi tiêu chí những điểm hạnh phúc/không hạnh phúc trong trường mình*

	<b>HẠNH PHÚC</b> 	<b>KHÔNG HẠNH PHÚC</b> 
<b>Tiêu chí 7</b> Khối lượng công việc hợp lý và công bằng	<i>Mô tả/ví dụ</i>	<i>Mô tả/ví dụ</i>
<b>Tiêu chí 8</b> Làm việc nhóm và tinh thần hợp tác	<i>Mô tả/ví dụ</i>	<i>Mô tả/ví dụ</i>
<b>Tiêu chí 9</b> Các phương pháp tiếp cận dạy và học vui vẻ, hấp dẫn	<i>Mô tả/ví dụ</i>	<i>Mô tả/ví dụ</i>
<b>Tiêu chí 10</b> Sự tự do, sáng tạo và tham gia của người học	<i>Mô tả/ví dụ</i>	<i>Mô tả/ví dụ</i>
<b>Tiêu chí 11</b> Ý thức về thành tích và kết quả đạt được	<i>Mô tả/ví dụ</i>	<i>Mô tả/ví dụ</i>
<b>Tiêu chí 12</b> Hoạt động ngoại khóa và các sự kiện của nhà trường	<i>Mô tả/ví dụ</i>	<i>Mô tả/ví dụ</i>

<b>Tiêu chí 13</b> Học sinh và giáo viên cùng học	<i>Mô tả/ví dụ</i>	<i>Mô tả/ví dụ</i>
<b>Tiêu chí 14</b> Nội dung học tập bổ ích, phù hợp và lôi cuốn	<i>Mô tả/ví dụ</i>	<i>Mô tả/ví dụ</i>
<b>Tiêu chí 15</b> Sức khỏe tinh thần và kiểm soát sự căng thẳng	<i>Mô tả/ví dụ</i>	<i>Mô tả/ví dụ</i>

**Phân tích tình hình THHP trong trường học của chúng ta**

**LĨNH VỰC 3. MÔI TRƯỜNG HỌC TẬP(Place)**

*Mô tả mỗi tiêu chí những điểm hạnh phúc/không hạnh phúc trong trường mình*

	<b>HẠNH PHÚC</b> 	<b>KHÔNG HẠNH PHÚC</b> 
<b>Tiêu chí 16</b> Môi trường học tập âm áp và thân thiện	<i>Mô tả/ví dụ</i>	<i>Mô tả/ví dụ</i>
17. Môi trường an toàn, không có tình trạng bắt nạt	<i>Mô tả/ví dụ</i>	<i>Mô tả/ví dụ</i>
18. Không gian chơi và học là không gian xanh và mở	<i>Mô tả/ví dụ</i>	<i>Mô tả/ví dụ</i>
19. Tâm nhìn và công tác lãnh đạo nhà trường	<i>Mô tả/ví dụ</i>	<i>Mô tả/ví dụ</i>
20. Kỷ luật tích cực	<i>Mô tả/ví dụ</i>	<i>Mô tả/ví dụ</i>
21. Sức khỏe, vệ sinh và dinh dưỡng tốt	<i>Mô tả/ví dụ</i>	<i>Mô tả/ví dụ</i>
22. Quản lý trường học dân chủ	<i>Mô tả/ví dụ</i>	<i>Mô tả/ví dụ</i>



## **Bước 2. Xác định Mục tiêu, chỉ tiêu phát triển THHP của nhà trường trong năm học tới**

Mục tiêu là những thay đổi quan trọng của trường, đưa nhà trường hướng tới hạnh phúc trong thời gian nhất định, thông thường là theo năm học (hoặc 5 năm nếu là kế hoạch chiến lược)

### **\* WIG (Wild Important Goals)- mục tiêu tối quan trọng**

sẽ tạo nên sự thay đổi đột phá cũng như giúp cá nhân hay toàn trường đạt được tầm nhìn

WIG= thay đổi quan trọng nhất của trường từ  $X \rightarrow Y$  trong thời gian  $t$

### **\* OKR (Objectives and Key Results) là viết tắt của “Mục tiêu và Kết quả chính”.**

Đây là một phương pháp hợp tác thiết lập mục tiêu được sử dụng bởi các nhóm và cá nhân để đặt ra các mục tiêu đầy thách thức, đầy tham vọng với kết quả có thể đo lường được. OKR là cách theo dõi tiến độ, tạo sự liên kết và khuyến khích sự tương tác xung quanh các mục tiêu có thể đo lường được.

Có thể xác định Mục tiêu phát triển THHP theo 3 lĩnh vực : Con người (P1), Quá trình (P2) và Môi trường giáo dục (P3).

*Yêu cầu khi viết mục tiêu: S-M-A-R-T*

*S – Specific : Cụ thể, dễ hiểu.*

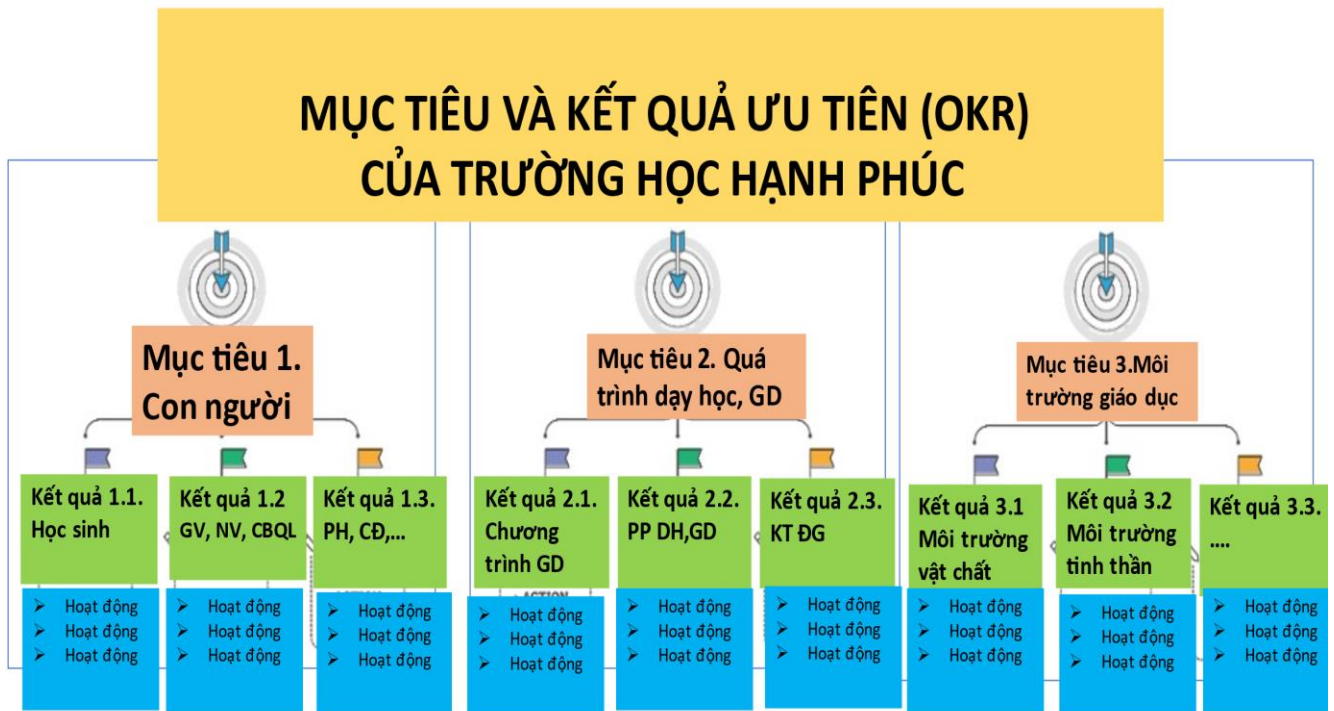
*M – Measurable : Đo lường được*

*A – Attainable : Có thể đạt được*

*R – Relevant : Thực tế*

*T – Time-Bound : Thời gian hoàn thành*

Mỗi mục tiêu có một số kết quả (hoặc đầu ra), mỗi kết quả sẽ có một số chỉ số đo lường ứng.



**Hình. Sơ đồ mục tiêu OKR của Trường học Hạnh phúc**

**Ví dụ về Mục tiêu THHP- Trường Tiểu học N.S:**

**Mục tiêu về Con người:**

*Học sinh yêu thích học tập, yêu trường lớp, bạn bè và giữ gìn bản sắc văn hóa. CBQL, Giáo viên, nhân viên yêu thương học sinh, gắn bó với trường lớp, phối hợp với phụ huynh và cộng đồng trong tổ chức các hoạt động. Phụ huynh và nghệ nhân tích cực tham gia vào các hoạt động của nhà trường.*

**Mục tiêu về Quá trình Dạy học, GD HS:**

*Đổi mới phương pháp dạy học; tôn trọng sự tự do, sáng tạo của học sinh; học sinh chủ động, tích cực tham gia các hoạt động học tập, ngoại khóa, trải nghiệm và tự học.*

**Mục tiêu về Môi trường giáo dục (P3).**

*Cải thiện môi trường vật chất, tinh thần và thể chất trở thành ngôi trường an toàn, sạch, thân thiện*

## **Gợi ý xác định Mục tiêu THHP**

**Trường..... Năm học.....**

### **Mục tiêu 1. Con người (People)**

Chỉ tiêu 1.1

Chỉ tiêu 1.2

...

### **Mục tiêu 2. Quá trình (Process)**

Chỉ tiêu 2.1

Chỉ tiêu 2.2

...

### **Mục tiêu 3. Môi trường giáo dục**

Chỉ tiêu 3.1

Chỉ tiêu 3.2

...

Ghi chú: Lựa chọn các chỉ tiêu quan trọng nhất đối với trường trong Tiêu chí THHP

## **Ví dụ về Mục tiêu, Kết quả, chỉ số kết quả**

**Mục tiêu 1 (P1). Học sinh tự tin, vui vẻ, tích cực tham gia vào các hoạt động; chủ động chia sẻ, hợp tác; giáo viên ứng dụng CNTT thành thạo, hiệu quả trong dạy học các hoạt động giáo dục; phụ huynh đồng thuận, tích cực phối hợp với nhà trường trong công tác giáo dục.**

Kết quả 1.3. Phụ huynh đồng thuận, tích cực phối hợp với nhà trường trong công tác giáo dục

*Chỉ số 1.3.1: Có trên 90% phụ huynh học sinh đồng thuận công tác giáo dục học sinh của nhà trường. 100% phụ huynh học sinh cùng tham gia vào hoạt động trải nghiệm, hoạt động câu lạc bộ do nhà trường tổ chức.*

*Chỉ số 1.3.2: Từ 70% trở lên phụ huynh học sinh thường xuyên phối hợp với nhà trường trong việc xây dựng, tổ chức, đóng góp, ủng hộ nhà trường trong các hoạt động.*

**Mục tiêu 2 (P2) : Đổi mới phương pháp dạy học; tôn trọng sự tự do, sáng tạo của học sinh; học sinh chủ động, tích cực tham gia các hoạt động học tập, ngoại khóa, trải nghiệm và tự học.**

**Kết quả 1:** Giáo viên tổ chức linh hoạt các hoạt động dạy học hấp dẫn, vui vẻ thu hút học sinh tham gia.

- *Chỉ số 1.1: 70% GV áp dụng các phương pháp kỹ thuật dạy học tích cực: lớp học đảo ngược, dạy học dự án, sơ đồ tư duy, tổ chức các trò chơi...*

- *Chỉ số 1.2: 50% các tiết dạy ứng dụng được CNTT trong dạy học.*

- *Chỉ số 1.3: Giáo viên tổ chức hoạt động nhóm thu hút 100% học sinh tham gia*

**\* Kết quả 2:** Học sinh được tôn trọng, được bày tỏ ý kiến cá nhân.

- *Chỉ số 2.1: Hòm thư “Điều em muốn nói” của nhà trường hoạt động hiệu quả.*

- *Chỉ số 2.2: 70% giáo viên biết áp dụng các biện pháp kỉ luật tích cực trong dạy học.*

**\* Kết quả 3:** Học sinh chủ động, tích cực tham gia các hoạt động học tập, ngoại khóa, trải nghiệm và tự học.

- *Chỉ số 3.1: 100% tham gia hoạt động nhóm hiệu quả. Giáo viên quan tâm giúp đỡ những học sinh còn yếu, rụt rè.*

- *Chỉ số 3.2: 02 sự kiện trải nghiệm quy mô cấp trường: Ngày hội Stem, Rung chuông vàng về chủ đề sức khỏe vị thành niên.*

- *Chỉ số 3.3: 50% học sinh hoàn thành nhiệm vụ học tập ở nhà của giáo viên giao.*

**Mục tiêu 3 ( P3): Nhà trường xây dựng đảm bảo CSVC, trang thiết bị phục vụ cho hoạt động dạy và học; vui chơi an toàn, thân thiện, đoàn kết, sáng tạo**

**Kết quả 1: Sân chơi, tường rào, phòng học , bàn ghế được tu sửa, mua sắm để đảm bảo an toàn an ninh trường học.**

*Chỉ số 1,1 : - 01 công trình ( đổ bê tông sân trường + hàng rào xung quanh sân trường) đảm bảo không gian cho học sinh được vui chơi, an toàn nhà trường.*

*Chỉ số 1,2: - 01 dãy nhà 2 tầng được tu sửa, sửa mái 480m2 mái nhà ) đảm bảo an toàn cho HS khi tham gia học tập*

*Chỉ số 1,3: - 10 chiếc ghế tình bạn được lắp đặt trong khuôn viên trường để HS được giao lưu, trao đổi, chia sẻ, vui chơi... cùng nhau*

• **Kết quả 2: Thực hiện kỷ luật tích cực, tư vấn tâm lý cho HS**

*Chỉ số 2,1: 100% CB, GV được tập huấn, chia sẻ, trao đổi về công tác tư vấn học đường và kỷ luật tích cực*

*Chỉ số 2,2 : 100% HS trong nhà trường được nghe tuyên truyền về tư vấn học đường và kỷ luật tích cực*

*Chỉ số 2,3: Có 10 Pano, áp phích, 02 video, 01 bài viết/ tháng được đưa lên Weside của trường*

• **Kết quả 3. Đảm bảo An toàn dinh dưỡng và thể chất cho HS**

*Chỉ số 3,1: - Có 01 đợt/năm về tư vấn giúp đỡ về dinh dưỡng học đường đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm,*

*Chỉ số 3,2: - Xây dựng được 03 khẩu phần dinh dưỡng cho HS*

**Bước 3. Xây dựng khung kế hoạch hoạt động xây dựng THHP năm học**

Mỗi kết quả/đầu ra sẽ có một số hoạt động do nhà trường tổ chức.

Gợi ý khung kế hoạch hoạt động xây dựng THHP theo bảng dưới đây.

**Kế hoạch hoạt động xây dựng THHP của trường .....  
năm học 2023 – 2024**

**Mục tiêu. Con người:**  
.....

TT	Hoạt động <sup>2</sup>	Kết quả cần đạt (chỉ số đo) <sup>3</sup>	Thời gian (từ... đến...)	Người phụ trách/phối hợp	Điều kiện CSVC/tài chính
<b>Kết quả 1.1</b> ..... .....					
1	Hoạt động 1				
2	Hoạt động 2				
...	...				
<b>Kết quả 1.2</b> ..... .....					
1	Hoạt động ...				
2	Hoạt động ...				
...					
<b>Kết quả 1.3.</b> ..... .....					
1	Hoạt động ...				

2	Hoạt động ...				
...					

### Ví dụ về khung kế hoạch hoạt động xây dựng THHP

TT	Hoạt động	Kết quả cần đạt	Thời gian (từ... đến...)	Người phụ trách/phối hợp	Điều kiện CSV/C/tài chính
<b>Kết quả 1. Nội dung sinh hoạt của các Câu lạc bộ sở thích: Tiếng Anh, cờ Vua, Mĩ thuật, Âm nhạc, khâu thêu thổ cẩm được tổ chức sinh động, hấp dẫn, thu hút học sinh và thực hiện có hiệu quả.</b>					
1	Sinh hoạt các CLB sở thích.	<i>Phấn đấu từ 70% lên 80% học sinh tham gia tích cực và thực hiện tốt các hoạt động của câu lạc bộ theo sở thích của cá nhân.</i>	Chiều thứ Tư hàng tuần	BGH, Tổng phụ trách đội, GV phụ trách CLB, các nghệ nhân và học sinh.	<b>10 triệu</b>
<b>Kết quả 2. Giáo viên tích cực sử dụng CNTT trong giảng dạy.</b>					
2	Tổ chức tập huấn, bồi dưỡng CNTT tại trường.	<i>100% giáo viên biết khai thác và sử dụng học liệu điện tử trên Internet. Phấn đấu từ 50% lên 70% giáo viên biết thiết kế các bài giảng điện tử. 50% giáo viên trở lên biết thiết kế được các phần mềm trò chơi trong giảng dạy: Kahoot, quizizz ...</i>	Tháng 8 /2023 và trong năm học	BGH, Gv tin học	<b>Không mất kinh phí</b>

<b>Kết quả 3. Phụ huynh đồng thuận, tích cực phối hợp với nhà trường trong hoạt động của các câu lạc bộ: Tiếng Anh, cờ Vua, Mĩ thuật, Âm nhạc, khâu thêu thổ cẩm được tổ chức sinh động, hấp dẫn, thu hút học sinh và thực hiện có hiệu quả.</b>					
3	Tổ chức các hoạt động của câu lạc bộ	<i>Có trên 80% phụ huynh đồng ý và phối hợp thường xuyên.</i>	Từ tháng 9/2023 đến 5/2024	BGH, GV, phụ huynh và học sinh	10 triệu



## Sơ đồ Thời gian (Gantt) về kế hoạch hoạt động xây dựng THHP

Trường.....

### Lịch trình kế hoạch hoạt động xây dựng THHP của trường ..... năm học 2023 – 2024

TT	Hoạt động	Giai đoạn 1- HK1				Giai đoạn 2-KH2					Giai đoạn 3- Hè		
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
I	Mục tiêu 1												
I.1	Kết quả 1.1.												
1	Hoạt động 1												
2	Hoạt động 2												
I.2	Kết quả 1.2												
3	Hoạt động 3												
4	Hoạt động 4												
...	...												

- *Mỗi năm học nên lựa chọn một số tiêu chí ưu tiên*
- *Độ dài của mỗi giai đoạn phụ thuộc vào thời lượng của kế hoạch hành động. Thông thường tuần hoặc tháng thuận tiện cho việc lên lịch hoạt động và các công việc liên quan.*

### **4.3. Tạo cảm xúc tích cực, khao khát về cuộc sống có mục đích, có ý nghĩa, gieo mầm, lan tỏa hạnh phúc “bằng con tim yêu thương và sự tin tưởng”, thực hiện Kỷ luật tích cực**

Xây dựng THHP phải tạo cảm xúc tích cực có mục đích, có ý nghĩa đối với mọi thành viên trong nhà trường, bằng con tim và sự tin tưởng, bằng sự gieo mầm, lan tỏa và kiến tạo của người HT. Phương châm là: Hiệu trưởng hạnh phúc mới có thể kiến tạo được nhà trường Hạnh phúc. Hạnh phúc là cảm nhận của mỗi thành viên nhằm thay đổi cảm xúc để hướng tới chất lượng nhà trường.

Theo Ông Nguyễn Ngọc Ân, Chủ tịch Công đoàn giáo dục Việt Nam: Trường học hạnh phúc đề cao cảm xúc tích cực của mỗi cá thể trong nhà trường, các mối quan hệ tốt đẹp, trên cơ sở tinh thần dân chủ, công bằng, tôn trọng sự khác biệt, lắng nghe lẫn nhau, đồng cảm, yêu thương và chia sẻ. Bên cạnh phương pháp giảng dạy vui vẻ, lôi cuốn, học sinh được tự do sáng tạo, có môi trường gắn kết nhau; giáo viên, học sinh và người lao động có cơ hội thể hiện, khẳng định và được công nhận giá trị của bản thân.

#### ***Tạo động lực- Giảm áp lực- ghi nhận, khích lệ cho đội ngũ giáo viên, nhân viên***

Trong bối cảnh hiện nay, các trường học, đặc biệt là đội ngũ giáo viên có rất nhiều áp lực, thậm chí căng thẳng dẫn đến suy giảm tình yêu nghề, thậm chí stress. Tạo động lực cho giáo viên, nhân viên, học sinh là yếu tố quyết định giúp nhà trường có được đội ngũ hạnh phúc, học sinh hạnh phúc. Các chuyên gia chỉ ra rằng, khi giáo viên đủ hiểu biết, trình độ, kỹ năng để trút bỏ áp lực, lớp học, học sinh sẽ hạnh phúc. Thay vì làm những điều lớn lao, cao xa, thì ngay từ bây giờ, mỗi thầy cô, cán bộ quản lý cần học cách làm những việc nhỏ bé, bình thường như: bình tĩnh lắng nghe; đặt mình vào vị trí của người khác khi xử lý công việc; chú ý đến cảm xúc của người khác khi làm việc; gọi tên cảm xúc; sẵn sàng nói lời xin lỗi; kết nối và mở lòng, cùng nhau đưa ra giải pháp.

Một số rào cản đối với động lực làm việc của giáo viên trong bối cảnh đổi mới giáo dục như: Tâm lý ngại thay đổi; thiếu kiến thức và kỹ năng để thực hiện hiệu quả công việc theo hướng mới; sợ thất bại, sợ bị đánh giá, phê bình; thiếu sự chia sẻ, đồng thuận từ Hiệu trưởng, BGH, đồng nghiệp, cha mẹ HS và cộng đồng và thiếu các nguồn lực cần thiết phục vụ cho đổi mới

Thầy Đào Chí Mạnh (hiệu trưởng Trường tiểu học Hội Hợp B, Vĩnh Phúc) cho biết: hiện nay có nhiều áp lực đối với Hiệu trưởng, giáo viên trong quá trình đổi mới giáo dục, thực hiện Chương trình GDPT 2018. Nhiều cán bộ quản lý và giáo

viên lại chưa trang bị cho mình những năng lực cốt lõi như tự chủ, tự học; giao tiếp, hợp tác; giải quyết vấn đề... Bên cạnh đó là tình trạng hiểu chưa đầy đủ, chưa đúng về chương trình mới dẫn tới việc lúng túng dẫn đến căng thẳng, áp lực cho Hiệu trưởng, giáo viên. Nếu kéo dài việc này sẽ khiến cho việc thực hiện trở nên hình thức, đối phó và nhận lại một sản phẩm kém hiệu quả, không thực chất, chưa nói đến việc kiến tạo trường học hạnh phúc. Theo thầy Mạnh, cần có một môi trường để khuyến khích, tạo động lực cho giáo viên thay đổi bản thân. Chỉ khi bản thân giáo viên thay đổi tích cực thì mới mong thay đổi được học sinh.

### ***Kỷ luật tích cực***

Kỷ luật tích cực sử dụng các cách tiếp cận để khuyến khích các năng lực thân thiện với xã hội hơn là trừng phạt hành vi xấu. Nó khác với hình phạt, bao gồm việc bảo trẻ em không được làm gì.

**Bảng 7. So sánh Kỷ luật so với trừng phạt**

<b>Kỷ luật</b>	<b>Trừng phạt</b>
Cung cấp cho trẻ em những lựa chọn thay thế tích cực	Chỉ được nói những gì không nên làm
Công nhận hoặc khen thưởng hành vi tốt	Phản ứng gay gắt với hành vi sai trái
Khi trẻ em tuân theo các quy tắc vì chúng đã được thảo luận và thống nhất	Khi trẻ em tuân theo các quy tắc vì chúng bị đe dọa hoặc mua chuộc
Hướng dẫn nhất quán, chắc chắn	Kiểm soát, làm xấu hổ, chế giễu
Tích cực và tôn trọng mọi người	Tiêu cực và thiếu tôn trọng mọi người
Về mặt thể chất và lời nói không bạo lực	Bạo lực về mặt thể chất và lời nói

Không giống như hình phạt, kỷ luật tích cực nhằm giúp học sinh thành công và phát triển ở trường thông qua việc thúc đẩy các hành vi tích cực và ngăn ngừa các hành vi tiêu cực và nguy cơ (Phát triển giáo dục Center Inc., 2013). Giáo viên và lãnh đạo nhà trường có thể sử dụng các bước sau để tích hợp kỷ luật tích cực trong trường học:

1) Mô tả hành vi thích hợp: ‘mọi người làm ơn im lặng đi’ hoặc ‘xin đừng chạy trên hành lang’.

2) Đưa ra lý do rõ ràng: "chúng ta sẽ bắt đầu ngay bây giờ và mọi người cần lắng nghe" hoặc "tiếng ồn trong hành lang khiến những người học trong lớp khó tập trung".

3) Yêu cầu xác nhận: ‘bạn có thấy tại sao im lặng lại quan trọng như vậy không?’.

4) củng cố các hành vi đúng: giao tiếp bằng mắt, gật đầu, mỉm cười, thời gian chơi thêm, phản hồi tích cực trước mặt người khác.

Lãnh đạo nhà trường nên làm việc để tích hợp kỷ luật tích cực vào các chính sách, chương trình và thực hành của nhà trường, bao gồm trang bị và hỗ trợ giáo viên tích hợp chúng ở cấp độ lớp học. Lý tưởng nhất là họ có thể đảm bảo nó được áp dụng ngoài trường học trong cộng đồng địa phương. Thật vậy, kỷ luật tích cực và phục hồi thực hành giữ gìn các mối quan hệ, nâng cao trách nhiệm và tôn trọng phẩm giá của học sinh. Khi cần có biện pháp kỷ luật, cách tiếp cận này tạo cơ hội cho học sinh thực hành các kỹ năng xã hội và tình cảm, phát triển trách nhiệm cá nhân và vẫn là một phần của lớp học và cộng đồng trường học.

### **Bảy nguyên tắc của kỷ luật tích cực**

- Tôn trọng phẩm giá của trẻ/HS
- Phát triển hành vi ủng hộ xã hội, kỷ luật tự giác và tính cách
- Tối đa hóa sự tham gia tích cực
- Tôn trọng nhu cầu phát triển và chất lượng cuộc sống
- Tôn trọng động lực và quan điểm sống của trẻ
- Đảm bảo sự công bằng (bình đẳng và không phân biệt đối xử)
- Thúc đẩy sự đoàn kết

#### **4.4. Giám sát và Cải tiến liên tục để hướng tới một ngôi trường hạnh phúc**




Làm thế nào chúng ta có thể biết liệu chúng ta có đang đi đúng hướng để trở thành một Trường học Hạnh phúc hay không? Làm thế nào chúng ta có thể theo dõi và đánh giá trường học của chúng ta đã trở nên hạnh phúc như thế nào?

##### **Giám sát cảm xúc trong nhà trường**





Việc giám sát ở cấp trường có thể phục vụ một mục đích kép: cho phép lãnh đạo nhà trường và giáo viên hiểu được hạnh phúc và hạnh phúc trong trường học của họ, nhưng cũng để thông báo cho học sinh và giáo viên về những gì cần được cải thiện. Là một phần của các trường học thử nghiệm Dự án Trường học Hạnh phúc, một trường học đã đề xuất sử dụng bảng biểu tượng cảm xúc để theo dõi mức độ hạnh phúc ở cấp trường. Điều này dựa trên một ý tưởng đơn giản nhưng hiệu quả, trong đó học sinh được yêu cầu đánh giá các khía cạnh khác nhau của trường bằng cách sử dụng các biểu tượng cảm xúc quen thuộc. Sau đó, những tiêu chí này được liên kết với các tiêu chí khác nhau của Khung Trường học Hạnh phúc bao gồm: tình bạn và các mối quan hệ, thái độ tích cực của giáo viên, tôn trọng sự đa dạng, môi trường không bị bắt nạt, v.v. Học sinh sẽ thường xuyên có cơ hội đánh giá các khía cạnh khác nhau này, cung cấp phản hồi về những nơi cần cải tiến. Một Hội đồng Trường học Hạnh phúc chính, được hiển thị nổi bật ở đâu đó trên sân trường, sau đó sẽ cung cấp bức tranh tổng thể về trường học.

Bản phác thảo sơ bộ về những Bảng giám sát biểu tượng cảm xúc này có thể trông như thế nào được cung cấp trong hai phiên bản dưới đây. Phiên bản đầu tiên đơn giản và có thể phù hợp hơn cho các lớp dưới hoặc trường tiểu học vì nó cung cấp nhiều lựa chọn hơn và tập trung vào cường độ của cảm giác đó trong từng lĩnh vực. Ví dụ: nhiều khuôn mặt hơn có nghĩa là nhiều người cảm thấy như vậy hoặc cảm thấy mạnh mẽ về điều này. Phiên bản nâng cao thứ hai phức tạp hơn, bao gồm các cảm xúc và từ vựng cụ thể để xây dựng dựa trên các Hoạt động Nâng cao Nhận thức trước đó và phản ánh văn hóa và bối cảnh cụ thể. Lưu ý rằng trong phiên bản thứ hai, sự khác biệt về quan điểm của học sinh có thể được phản ánh rõ ràng trên bảng.

**Bảng giám sát biểu tượng cảm xúc đơn giản**




		
<b>Vui</b>	<b>Bình thường</b>	<b>Buồn</b>

**Bảng giám sát biểu tượng cảm xúc nâng cao**

				
<b>Vui</b>	<b>Bình thường</b>	<b>Không vui</b>	<b>Hào hứng</b>	<b>Bình tĩnh</b>
				
<b>Giận dữ</b>	<b>Lo sợ</b>	<b>Không chắc</b>	<b>Buồn</b>	<b>Hân hoan</b>

**Bảng 9: Đánh giá hoạt động xây dựng THHP**

Thời gian:.....

<b>CON NGƯỜI TRONG TRƯỜNG (People)</b>	<b>QUÁ TRÌNH DẠY-HỌC (Process)</b>	<b>ĐỊA ĐIỂM HỌC TẬP(Place)</b>
 <b>Tiêu chí 1</b> Tình bạn và mối quan hệ trong cộng đồng nhà trường	 <b>Tiêu chí 7</b> lượng công việc hợp lý và công bằng	 <b>Tiêu chí 16</b> Môi trường học tập áp lực và thân thiện
<b>Tiêu chí 2</b> Phẩm chất và thái độ tích cực của người giáo viên	<b>Tiêu chí 8</b> Làm việc nhóm và tinh thần hợp tác	<b>Tiêu chí 17</b> Môi trường an toàn, không có tình trạng bắt nạt

<b>Tiêu chí 3</b> Tôn trọng sự đa dạng và khác biệt	<b>Tiêu chí 9</b> Các phương pháp tiếp cận dạy và học vui vẻ, hấp dẫn	<b>Tiêu chí 18</b> Không gian chơi và học là không gian xanh và mở
<b>Tiêu chí 4</b> Giá trị/thực hành tích cực và mang tính hợp tác	<b>Tiêu chí 10</b> Sự tự do, sáng tạo và tham gia của người học	<b>Tiêu chí 19</b> Tầm nhìn và công tác lãnh đạo nhà trường
<b>Tiêu chí 5</b> Điều kiện làm việc và hạnh phúc của người giáo viên	<b>Tiêu chí 11</b> Ý thức về thành tích và kết quả đạt được	<b>Tiêu chí 20</b> Kỷ luật tích cực
<b>Tiêu chí 6</b> Kỹ năng và năng lực giáo viên	<b>Tiêu chí 12</b> Hoạt động ngoại khóa và các sự kiện của nhà trường	<b>Tiêu chí 21</b> Sức khỏe, vệ sinh và dinh dưỡng tốt
	<b>Tiêu chí 13</b> Học sinh và giáo viên cùng học	<b>Tiêu chí 22</b> Quản lý trường học dân chủ
	<b>Tiêu chí 14</b> Nội dung học tập bổ ích, phù hợp và lôi cuốn	
	<b>Tiêu chí 15</b> Sức khỏe tinh thần và kiểm soát sự căng thẳng	

HS có thể cung cấp phản hồi về các Bảng biểu tượng cảm xúc này theo một số cách:

- Bằng cách dành thời gian trong mỗi lớp học để 'bỏ phiếu', sau đó chuyển kết quả đến văn phòng chính.

- Bằng cách yêu cầu học sinh điền vào một mẫu đơn ngắn gọn khi đến trường hoặc khi kết thúc buổi họp ở trường, vào một ngày nhất định trong tuần.
- Với cơ sở hạ tầng công nghệ đầy đủ, cuộc bỏ phiếu có thể được liên kết với mạng xã hội, cho phép học sinh cung cấp phản hồi bằng điện thoại hoặc máy tính của họ.

Các Bảng biểu tượng cảm xúc này cũng có thể đi kèm với một bảng tin nơi học sinh có thể viết các tin nhắn ngắn để mở rộng thêm. Ngoài ra, học sinh cũng có thể sử dụng giấy dính có các mặt Emoji ở một mặt, sau đó viết nhận xét của mình vào mặt còn lại trước khi dán lên Bảng biểu tượng cảm xúc của trường.

Các bài tập này giúp lãnh đạo nhà trường và giáo viên hiểu rõ hơn về tình hình ở cấp trường và lớp học. Chúng tôi khuyến khích rằng các hệ thống giám sát như vậy, đặc biệt nếu được cung cấp trực tuyến, chỉ dành cho những người trong cộng đồng trường học và có các quy tắc thích hợp về phản hồi trên bảng tin để đảm bảo phản hồi chính xác và tôn trọng.



## TÀI LIỆU THAM KHẢO

### Tiếng Việt

1. Đặng Tự Ân. *Mô hình trường học mới Việt Nam-Nhìn từ góc độ thực tiễn và lý luận*. Nxb Giáo dục. (2015).
2. Đặng Tự Ân. *Mô hình trường học mới Việt Nam-Phương pháp giáo dục*. Nxb Giáo dục.(2017)
3. Đặng Tự Ân,2020, *Mô hình trường học hạnh phúc giải pháp nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện*, Tạp chí Dạy và học ngày nay, số tháng 11, 2020.
4. Harvard Business Review Press, 2021, Bộ sách Trí tuệ cảm xúc, Anphabook-NXB Công thương, Hà Nội
5. Đặng Quốc Bảo, Phạm Minh Giản, Phạm Minh Châu, Hồ Minh Quang, 2020, *Phát triển giáo dục trong bối cảnh hiện nay: Nhận thức và thu hoạch, Tư tưởng và liên tưởng*, NXB Thông tin và truyền thông
6. Dân Trí, 2022, *Điều gì đang xảy ra ở thánh đường giáo dục*, <https://dantri.com.vn/giao-duc-huong-nghiep/dieu-gi-dang-xay-ra-o-thanh-duong-giao-duc-20220403122546285.htm>
7. Giáo dục và Thời đại, 2021, *Trường vùng sâu vun đắp xây dựng trường học hạnh phúc*, <https://giaoducthoidai.vn/ket-noi/truong-vung-sau-vun-dap-xay-dung-truong-hoc-hanh-phuc-6QwyL1D7R.html>
8. Học viện Quản lý giáo dục, 2016, *Quản lý giáo dục Việt Nam, Đổi mới và Phát triển*, NXB Giáo dục Việt Nam
9. Nguyễn Hữu Lam, 1997, *Nghệ thuật lãnh đạo*, NXB Giáo dục, 1997
10. Lại Thế Luyện, 2015, *Kỹ năng xây dựng lòng tin*, NXB Hồng Đức
11. Lại Thế Luyện, 2014, *Kỹ năng giải tỏa Stress trong công việc*, NXB Thời đại
12. Bảo Minh, 2021, *Không khó khăn nào có thể ngăn cản xây dựng trường học hạnh phúc*, GD&ĐT điện tử- <https://giaoducthoidai.vn/trao-doi/khong-kho-khan-nao-co-the-ngan-can-xay-dung-truong-hoc-hanh-phuc-3lrLztDnR.html>
13. Nguyễn Thụy Phương, 2022, *Để học sinh an vui đến trường*, <https://tiasang.com.vn/-giao-duc/De-hoc-sinh-an-vui-den-truong>
14. Qian Tiang, 2015, *Tư duy lại về giáo dục*, IBE-UNESCO, Bản dịch của Nguyễn Yên Chi, NXB Giáo dục Việt Nam
15. Richard Templar, David Niven (Nguyễn Công Điều dịch), 2005, *Bí mật của hạnh phúc*, NXB trẻ
16. Richard Templar, 2017, *Những quy tắc trong quản lý*, NXB Lao động xã hội
17. Trần Đăng Sinh – Nguyễn Thị Thọ: *Giáo trình Đạo đức học*, NXBĐHSP, 2008

18. Hồ Thị Thảo, Lê Ngọc Triết, Đinh Ngọc Quyên, 2005, *Giáo trình Đạo đức học Mác Lê Nin*, NXB Cần Thơ.
19. Lưu Thu Thủy (Chủ biên), 2006, *Giáo dục kỹ năng sống cho trẻ em có hoàn cảnh đặc biệt khó khăn*, UNESCO Hà Nội
20. Nguyễn Trại, 2001, *66 tình huống của hiệu trưởng trường tiểu học*, NXB Giáo dục
21. Trish Summerfield – Anthony Strano, 2017, *Tư duy tích cực. Bạn chính là những gì bạn nghĩ!* NXB Tổng hợp TP Hồ Chí Minh
22. Trish Summerfield, Frederic Labarthe and Anthony Strano, *Positive Thinking - Tư duy tích cực*. Bản dịch của Thu Vân-Phạm thị Sen. Nxb Tổng hợp TP Hồ Chí Minh. (2017).
23. Mai Tú, 2021, *Mô hình “Trường học hạnh phúc” ở An Vũ- Báo Nhân dân điện tử*, <https://nhandan.vn/dien-dan-giao-duc/mo-hinh-truong-hoc-hanh-phuc-o-an-vu-687749/>
24. Thanh niên Việt, 2022, *Xây dựng lớp học hạnh phúc: Hãy bắt đầu từ trái tim biết cho đi yêu thương* - <http://thanhnienviet.vn/2021/01/15/xay-dung-lop-hoc-hanh-phuc-hay-bat-dau-tu-trai-tim-biet-cho-di-yeu-thuong>
25. Trường Nguyễn Bình Khiêm tiên phong dẫn đầu trong việc xây dựng trường học hạnh phúc tại Việt Nam: <https://nbk.edu.vn/truong-nguyen-binh-khiem-tien-phong-dan-dau-trong-viec-xay-dung-truong-hoc-hanh-phuc-tai-viet-Nam>
26. Trung tâm Truyền thông Giáo dục Bộ GDĐT, 2021, *Hiệu trưởng thay đổi vì một trường học hạnh phúc*, <https://moet.gov.vn/tintuc/Pages/doi-moi-can-ban-toan-dien-gd-va-dt.aspx?ItemID=6372>
27. Nhiều tác giả, 2014, *Từ điển Bách khoa Britannica*, NXB Giáo dục Việt Nam
28. Viện Ngôn ngữ, 2002, *Từ điển Tiếng Việt*, NXB Từ điển Bách khoa
29. Nguyễn Như Ý (chủ biên), 1998, *Đại từ điển Tiếng Việt*, NXB Văn hóa Thông tin, Hà Nội.
30. Hải Yến, *Xây dựng trường học hạnh phúc*, báo Đồng Nai điện tử, <http://www.baodongnai.com.vn/xahoi/202104/xay-dung-truong-hoc-hanh-phuc-3050882/>
31. <https://genesishanoi.edu.vn/>

## Tiếng Anh

32. Kenneth Boothby Everard- Geoffrey Morris-Ian Wilson, *Effective School Management*

33. Carol Ann Tomlinson and Michael Murphy. (2018). *The Empathic School. Leading the Energized School*. Pages 20-27. March 2018. Volume 75. Number 6. Educational Leadership.
34. *Happy Schools! A Framework for Learner Well-being in the Asia-Pacific*. UNESCO Bangkok
35. UNESCO, 2016, HAPPYSCHOOLS-The Happy Schools Framework for the Learner well-being in the Asia-Pacific
36. UNESCO, 2021, Happy Schools Guide and Toolkit: A Resource for Happiness, Learners' Well-being and Social and Emotional Learning

# PHỤ LỤC

## Phụ lục 1. Phiếu hỏi học sinh về Trường học Hạnh phúc

Các em học sinh thân mến!

Sự hài lòng về cuộc sống cũng như hài lòng trong quá trình học tập và rèn luyện ở nhà trường đã đem đến cho chúng ta niềm vui, niềm hạnh phúc, tạo động lực để chúng ta học tập tốt hơn.

Để xác định mức độ hài lòng hoặc chưa hài lòng của các em, mong các em cung cấp những thông tin cụ thể về các lĩnh vực dưới đây. Với mỗi câu hỏi các em hãy đọc kỹ yêu cầu và vui lòng đánh dấu (X) vào một nội dung phù hợp với suy nghĩ của mình. Thông tin sẽ không làm ảnh hưởng đến kết quả học tập cũng như sự phân đầu của các em.

Xin chân thành cảm ơn sự hợp tác của em!

### PHẦN A. MỘT SỐ THÔNG TIN CÁ NHÂN

1. Em hãy cho biết một số thông tin về bản thân (đánh dấu vào ô thích hợp)

1.1. Giới tính: Nam:  Nữ:

1.2. Dân tộc: Kinh:  Dân tộc khác:

1.3. Em học cấp Tiểu học:  THCS  THPT

Lớp.....

1.4. Nghề nghiệp của bố ..... 1.5. Nghề nghiệp của mẹ :.....

1.6. Nghề truyền thống của gia đình .....

7. Hoàn cảnh kinh tế của gia đình

a) Nghèo  b) Trung bình  c) Khá  d) Giàu

1.8. Trình độ văn hóa và trình độ đào tạo của bố mẹ hoặc người đỡ đầu

<b>Bố:</b>	Không biết chữ <input type="checkbox"/>	Tiểu học <input type="checkbox"/>	THCS <input type="checkbox"/>	THPT <input type="checkbox"/>	Cao đẳng <input type="checkbox"/>	Đại học <input type="checkbox"/>	Sau đại học <input type="checkbox"/>
<b>Mẹ:</b>	Không biết chữ <input type="checkbox"/>	Tiểu học <input type="checkbox"/>	THCS <input type="checkbox"/>	THPT <input type="checkbox"/>	Cao đẳng <input type="checkbox"/>	Đại học <input type="checkbox"/>	Sau đại học <input type="checkbox"/>

<b>Người đỡ đầu</b>	Không biết chữ <input type="checkbox"/>	Tiểu học <input type="checkbox"/>	THCS <input type="checkbox"/>	THPT <input type="checkbox"/>	Cao đẳng <input type="checkbox"/>	Đại học <input type="checkbox"/>	Sau đại học <input type="checkbox"/>
---------------------	--	--------------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	---

**PHẦN B. NỘI DUNG**

**A. Về sức khoẻ tinh thần và thể chất:** (đánh dấu X vào một ô phù hợp)

- Em hãy cho biết mức độ yêu thích đối với trường của em dưới đây:  
 Không thích       Ít thích       Bình thường       Thích       Rất thích
- Em hãy cho biết mức độ yêu thích đối với lớp của em dưới đây:  
 Không thích       Ít thích       Bình thường       Thích       Rất thích
- Cô giáo chủ nhiệm nghĩ gì về sự tiến bộ của em ở trường?  
 Không vui       Ít vui       Bình thường       Vui       Rất vui
- Cô giáo chủ nhiệm của em có giúp em những cách học hiệu quả không ?  
 Không bao giờ       Thỉnh thoảng       Bình thường       Thường xuyên       Rất thường xuyên
- Em có thành công trong việc học những gì em muốn ở trường không? -  
 Không bao giờ       Đôi lúc       Luôn lự       Ít thành công       Rất thành công
- Em có cảm thấy cô đơn không?  
 Không bao giờ       Đôi lúc       Lúc có lúc không       Ít thường xuyên       Có, rất thường xuyên
- Em có cảm thấy mình thuộc về ngôi trường em đang học không ?  
 Không bao giờ       Đôi lúc       Lúc có lúc không       Ít thường xuyên       Có, rất thường xuyên
- Em có thích những giờ giải lao ở trường không?  
 Không bao giờ       Đôi lúc       Lúc có lúc không       Ít thường xuyên       Có, rất thường xuyên
- Em thường bị đau bụng như thế nào?  
 Không bao giờ       Đôi lúc       Lúc có lúc không       Ít thường xuyên       Có, rất thường xuyên

10. Em thường bị đau đầu như thế nào?

Không bao giờ  Đôi lúc  Lúc có lúc không  Ít thường xuyên  Có, rất thường xuyên

**B. Về năng lực học tập , năng lực giải quyết vấn đề, thực hiện mục tiêu** ( đánh dấu X vào một ô phù hợp)

11. Em thường mất bao lâu để có thể tìm ra giải pháp cho các vấn đề, nếu em cố gắng?

30 phút  1 giờ  1/2 ngày  1 ngày  2 ngày

12. Bao lâu em có thể quản lí những điều em đặt ra?

30 phút  1 giờ  1/2 ngày  1 ngày  2 ngày

13. Em có thể tập trung trong giờ học không?

Không bao giờ  Đôi lúc  Lúc có lúc không  Ít thường xuyên  Có, rất thường xuyên

14. Em có là học sinh học tốt ở trường?

Không bao giờ  Đôi lúc  Lúc có lúc không  Ít thường xuyên  Có, rất thường xuyên

15. Em đạt được tiến bộ ở trường.

Không đồng ý  Ít đồng ý  Lưỡng lự  Đồng ý  Rất đồng ý

16. Em có cố gắng hiểu bạn bè của mình khi họ buồn hoặc mất bình tĩnh.

Không bao giờ  Đôi lúc  Lúc có lúc không  Ít thường xuyên  Có, rất thường xuyên

17. Em là người rất giỏi khi làm việc cùng người khác trong một nhóm.

Không đồng ý  Ít đồng ý  Lưỡng lự  Đồng ý  Rất đồng ý

18. Em nói ra suy nghĩ của mình khi thấy có điều gì đó không công bằng.

Không đồng ý  Ít đồng ý  Lưỡng lự  Đồng ý  Rất đồng ý

19. Bài học ở trường khiến em muốn tìm hiểu thêm.

Không đồng ý  Ít đồng ý  Lưỡng lự  Đồng ý  Rất đồng ý

20. Hầu hết các bạn trong lớp em đều tốt bụng và có ích.

Không đồng ý       Ít đồng ý       Lưỡng lự       Đồng ý       Rất đồng ý

21. Các bạn khác chấp nhận em vì chính bản thân em.

Không đồng ý       Ít đồng ý       Lưỡng lự       Đồng ý       Rất đồng ý

22. Thầy cô luôn hỗ trợ và giúp đỡ em trong trường khi cần.

Không đồng ý       Ít đồng ý       Lưỡng lự       Đồng ý       Rất đồng ý

**C. Về Sự an toàn, thân thiện và các mối quan hệ trong nhà trường:**

23. Em có bị bắt nạt trong năm học này không?

Không bao giờ       Đôi lúc       Lúc có lúc không       Ít thường xuyên       Có, rất thường xuyên

24. Em có bắt nạt ai trong năm học này không?

Không bao giờ       Đôi lúc       Lúc có lúc không       Ít thường xuyên       Có, rất thường xuyên

25. Em có sợ bị đem ra làm trò cười ở trường không?

Không bao giờ       Đôi lúc       Lúc có lúc không       Ít thường xuyên       Có, rất thường xuyên

26. Bao lâu một lần, em cảm thấy an toàn ở trường?

Không bao giờ       Đôi lúc       Lúc có lúc không       Ít thường xuyên       Có, rất thường xuyên

27. Em và các bạn cùng lớp có tiếng nói gì về hoạt động của lớp không?

Không bao giờ       Đôi lúc       Lúc có lúc không       Ít thường xuyên       Có, rất thường xuyên

28. Thầy cô giáo có tạo cơ hội cho các ý tưởng của học sinh được sử dụng trong lớp học không?

Không bao giờ       Đôi lúc       Lúc có lúc không       Ít thường xuyên       Có, rất thường xuyên

**D. Về thực hiện các quy tắc và trật tự, yên tĩnh trong trường, lớp học**

29. Nếu em bị gián đoạn trong giờ học, tôi có thể nhanh chóng tập trung trở lại.

Không bao giờ       Đôi lúc       Lúc có lúc không       Ít thường xuyên       Có, rất thường xuyên

30. Nếu có tiếng ồn trong lớp học, GV có thể nhanh chóng xử lí lấy lại bình tĩnh.

Không bao giờ       Đôi lúc       Lúc có lúc không       Ít thường xuyên       Có, rất thường xuyên

Em có thấy các bài học nhàm chán không?

Không bao giờ       Đôi lúc       Lúc có lúc không       Ít thường xuyên       Có, rất thường xuyên

31. Em có thấy các bài học thú vị không?

Không bao giờ       Đôi lúc       Lúc có lúc không       Ít thường xuyên       Có, rất thường xuyên

32. Nếu em cảm thấy nhàm chán trong giờ học, em có thể tự mình làm điều gì đó để tạo hứng thú học tập

Không bao giờ       Đôi lúc       Lúc có lúc không       Ít thường xuyên       Có, rất thường xuyên

33. Nếu có điều gì đó quá khó khăn đối với em trong giờ học, em có thể tự mình giải quyết.

Không bao giờ       Đôi lúc       Lúc có lúc không       Ít thường xuyên       Có, rất thường xuyên

34. Thầy Cô giáo dạy lớp em có đến lớp đúng giờ không?

Không bao giờ       Đôi lúc       Lúc có lúc không       Ít thường xuyên       Có, rất thường xuyên

**E. Về Môi trường vật chất:**

35. Em có dễ dàng nghe thấy những gì thầy cô giáo nói trong lớp không?

Không bao giờ       Đôi lúc       Lúc có lúc không       Ít thường xuyên       Có, rất thường xuyên

36. Em có dễ dàng nghe thấy những gì các bạn học sinh khác nói trong giờ học không?

Không bao giờ       Đôi lúc       Lúc có lúc không       Ít thường xuyên       Có, rất thường xuyên

37. Em thích các khu vực ngoài trời của trường.

Không bao giờ       Đôi lúc       Lúc có lúc không       Ít thường xuyên       Có, rất thường xuyên

38. Em thích các phòng học của trường.



Không bao giờ       Đôi lúc       Lúc có lúc không       Ít thường xuyên       Có, rất thường xuyên

39. Em thấy nhà vệ sinh ở trường rất gọn gàng, sạch sẽ.

Không bao giờ       Đôi lúc       Lúc có lúc không       Ít thường xuyên       Có, rất thường xuyên

## Phụ lục 2. Một số “Bí quyết” xây dựng Trường học Hạnh phúc của Hiệu trưởng

Dưới đây là tám câu chuyện của các thầy cô Hiệu trưởng ở các cấp Tiểu học, THCS, THPT từ khắp mọi miền đất nước, có cả trường công lập và trường ngoài công lập. Mỗi câu chuyện đều có các “bí quyết” của Hiệu trưởng trong hành trình kiến tạo THHP.

### **CÂU CHUYỆN THỨ NHẤT: HÀNH TRÌNH XÂY DỰNG TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC MÀU NHIỆM**

*...Tôi bắt đầu là Hiệu trưởng ở một ngôi trường còn rất trẻ, trẻ nhất bậc Tiểu học tỉnh Vĩnh Phúc, trường Tiểu học Kim Ngọc thành phố Vĩnh Yên. Ngày mới thành lập trường nhiều khó khăn, áp lực. Trường non trẻ, lại nhiều khó khăn hiện hữu khiến phụ huynh băn khoăn trước khi gửi con tới trường. Trong muôn vàn khó khăn tôi có thể kể ra đây thì việc thiếu GV, NV là một trong những điều khiến chúng tôi nhọc nhằn nhất. Có những năm tỉ lệ GV/lớp là 0,51, cả trường chỉ có 1 NV... Tôi cũng không kể thêm nữa bởi tôi nghĩ trường nào cũng có khó khăn, không khó khăn này thì khó khăn khác.*

*Trước khi là CBQL tôi là một GV bồi dưỡng HS giỏi, thường xuyên là lãnh đội của đội Toán tuổi thơ tỉnh đi tham dự toàn quốc và chúng tôi luôn là một trong những đội Tiểu học có thành tích thuộc top đầu cả nước. Có thể nói trước kia tôi là tín đồ của nền giáo dục nặng về truyền thụ kiến thức. Cùng với sự chuyển mình của giáo dục, thay đổi về nhận thức của một bộ phận phụ huynh tôi nghĩ nhà trường cần thay đổi, thậm chí là thay đổi trước chứ không chờ đợi. HS giỏi, HS có năng khiếu cũng chỉ chiếm một tỉ lệ nhỏ mà thôi. Vậy việc dạy học cần thay đổi để phù hợp với tất cả các em HS, mỗi em HS có những điểm mạnh cần được khơi dậy. Tôi đã trăn trở tìm ra một lối đi riêng cho ngôi trường mà mình công tác, tôi nói với các thầy cô “Nếu chúng ta không có sự khác biệt chắc chắn chúng ta không thể có HS vì bây giờ phụ huynh rất thông thái, họ sẽ chọn lựa những ngôi trường tốt, có những điểm mới*

có những giá trị mới để cho con theo học” và thế là chúng tôi đi tìm lời giải... Mọi thay đổi cần từ từ, từng bước không thể một sớm một chiều bởi tư duy, nhận thức của phụ huynh là không giống nhau, mỗi người một nhu cầu.

Song song với việc duy trì những điểm mạnh như phát hiện và bồi dưỡng những HS có năng khiếu về các mặt trên tinh thần linh hoạt, tự nguyện của phụ huynh, chúng tôi tăng cường các sân chơi các hoạt động ngoại khóa như thể thao, văn nghệ, các hoạt động Ngoại ngữ, Toán, Tiếng Việt cũng được mềm hóa như thành lập Khu vực nói tiếng Anh (Speaking English Area), CLB Toán, CLB Em yêu Tiếng Việt với hình thức hoạt động không phải là thầy giảng, trò nghe mà HS tự tổ chức, tự bảo ban nhau, GV chỉ quan sát, hướng dẫn, uốn nắn. Các sân chơi của chúng tôi mang tính đại chúng nghĩa là tất cả HS đều có cơ hội tham gia, tính tiết kiệm và thực chất. Việc dạy học trên lớp, tôi thuyết phục các thầy cô trao ngày càng nhiều cơ hội khám phá, tổ chức cho HS, hạn chế việc giảng giải, thuyết trình của các thầy cô. Ngoài những tiêu chí về chuẩn kiến thức, kỹ năng thì những tiêu chí về phẩm chất, năng lực cũng dần được đưa vào... Chúng tôi thuyết phục để GV hiểu và đổi mới việc giao bài tập về nhà, triển khai không đem cặp sách về nhà trong tuần trên tinh thần tự nguyện. Có rất nhiều sáng kiến của các thầy cô từ đó. Ví dụ, bài tập về nhà là xem đội tuyển Việt Nam thi đấu và nói lên cảm nghĩ của mình; Hay với lớp 1 là giới thiệu về gia đình mình và bố mẹ ghi hình lại bằng điện thoại rồi lên nhóm Zalo của lớp; Hay việc thay vì mỗi em HS nhận một khay cơm nguội lạnh trước giờ ăn thì chúng tôi tiến hành tổ chức để HS tự chia cơm, dạy văn hóa xếp hàng trước giờ ăn, nhận khẩu phần, dạy năng lực tự phục vụ...

Đó là những việc chúng tôi làm trước khi có khái niệm THHP hay thầy cô thay đổi, bởi đơn giản tôi nghĩ HS thiếu những cái rất đơn giản, gắn gũi với cuộc sống đó là khả năng tự lập, sự tự tin, tính sáng tạo, làm việc nhóm, văn hóa xếp hàng, tính khiêm nhường, năng lực tự học...

Vào khoảng cuối năm 2019, tôi tình cờ nghe được khái niệm THHP, tôi khá tò mò và bị lôi cuốn bởi sức hút của từ Hạnh phúc - nó đến như cơn mưa gieo vào cánh đồng khô hạn vì áp lực... Tôi tin trong chúng ta, nhất là các thầy cô trường công ai cũng cảm nhận được điều ấy. Nhiều người nói vui với tôi là từ ngày làm Hiệu trưởng “nhà đi trông thấy” và tôi thấy đúng vậy khi xem lại mấy bức ảnh của mình khi còn là GV... Thực ra, tôi cũng nhìn thấy điều ấy ở các anh, các chị Hiệu trưởng khác... Chúng ta có sang hơn vì ngồi vào chỗ mà trách nhiệm cao chứ thực ra trong lòng ai cũng ngón ngang bộn bề lo toan... Và tôi đã đi tìm lời giải cho điều ấy... giờ vẫn thế... vẫn đang tìm lời giải. Thực sự là tôi không biết lời giải đã đúng chưa nhưng đúng là tôi thấy đỡ hơn rất nhiều.

Sau một thời gian không lâu, bắt đầu từ những điều rất nhỏ bé đã đem lại những kết quả mà cá nhân tôi thấy thật màu nhiệm. Từ một trường bắt đầu với 385 HS khi mới thành lập đã lên đến hơn 1.000 HS chỉ sau 5 năm. Tiểu học Kim Ngọc được xếp trong top 3 trường đáng để HS theo học tại tỉnh Vĩnh Phúc. Rất nhiều phụ

huynh ở huyện khác, vượt qua cả mấy chục cây số với mong muốn được cho con theo học ở trường. Vị thế thương hiệu của nhà trường được nâng lên rõ rệt và một điều khiến tôi vui nữa là thầy cô ai cũng trẻ ra, xinh ra và rất nhiều.

Tôi đến với Tiểu học Hội Hợp B - Thành phố Vĩnh Yên với hành trang là những bài học, kinh nghiệm quý báu từ thuở sơ khai khi bắt đầu mơ ước về THHP của mình. Có thể trong suy nghĩ của ai đó ngại thay đổi, tuy nhiên, tôi xem đây là một cơ hội tốt để kiểm chứng những điều mình đang theo đuổi. Ở Hội Hợp B các bước làm được bài bản hơn, tỉ mỉ hơn, căn cơ hơn và đúng là tôi thấy hiệu quả đến cũng nhanh hơn, chất lượng hơn. Mới chỉ 2/3 năm học mà trong đó bị gián đoạn rất nhiều vì dịch bệnh nhưng thầy cô, HS nơi đây đã đổi thay rất nhiều. Những áp lực hình thức dần dần được thay bằng những hoạt động mang tính thực tế cao, văn hóa nhà trường được xây dựng căn cơ, bài bản bắt đầu từ Ban giám hiệu, tổ văn phòng. Chương trình giáo dục của nhà trường cũng được linh hoạt, trong đó năm học này có gần 20 phong trào lớn góp phần phát triển năng lực phẩm chất HS như: Sự tích Trung thu; Ngày khai giảng trong em; Cô và mẹ trong mắt em; Thầy cô trong trái tim em; Hình ảnh chú bộ đội trong em; Ngày Hội Thể thao; Tìm hiểu về ẩm thực và truyền thống lịch sử dân tộc; Mùa xuân yêu thương; các phong trào nói tiếng Anh... Việc ứng dụng công nghệ thông tin hay bất cứ điểm gì mới đều được tiến hành theo công thức “ba chữ làm” giúp GV đỡ vất vả và hiệu quả hơn; việc huy động các nguồn lực ngoài nhà trường đặc biệt là phụ huynh đồng hành với hoạt động giáo dục khiến mọi đối tượng đều Hạnh phúc vì được có giá trị... Mọi người chan hòa, yêu thương tôn trọng, lắng nghe và chia sẻ hơn.

Câu chuyện theo đuổi giấc mơ về THHP của bản thân tôi giống như một hành trình tiến hóa tự nhiên mà điều quan trọng nhất là khát khao bên trong, khát khao được thoát ra không gian mà áp lực luôn dồn nén mà đã có lúc chính bản thân phải bần dập, khát khao được giữ nụ cười thật lâu trên môi mỗi ngày tới trường, khát khao được nhìn thấy thầy cô của mình vui vẻ hơn, thanh thoi hơn và xinh đẹp hơn mỗi ngày đến lớp, khát khao được thấy thầy cô của mình, trường học nơi mình công tác có giá trị hơn, đem thật nhiều giá trị mới mẻ thiết thực hơn cho các em HS, cho cộng đồng, đáp ứng nhiều hơn nhu cầu của cha mẹ HS.

### **Năm bí quyết xây dựng THHP**

Theo tôi, để xây dựng THHP, Hiệu trưởng cần làm được 5 điều sau:

#### **Trước tiên, Thay đổi bên trong chính mình**

Hiệu trưởng cần thay đổi bên trong để mình bớt đi những năng lượng tiêu cực, ngày càng có thêm nhiều năng lượng tích cực. Dung lượng trái tim không ngừng được nở rộng. Cải thiện năng lực lắng nghe, nghe không chỉ qua âm thanh mà còn qua cảm xúc. Hiệu trưởng cần có năng lực thấu hiểu, khả năng kiểm soát cơn giận; khả năng thấu cảm; khả năng thấy sự thật đằng sau hiện tượng để có thể cảm hóa

từ bên trong mình (bớt đi cái tôi lãnh đạo) và lan tới thầy cô giáo của mình. Điều này có thể khẳng định là khâu quan trọng nhất, tuy nhiên là rất khó bởi chính Hiệu trưởng hiện nay cũng là đối tượng đang chịu nhiều tác động nhất của “bão táp” áp lực. Nếu Hiệu trưởng hóa giải được thì không chỉ bản thân thầy cô Hiệu trưởng được Hạnh phúc mà áp lực sẽ đỡ dồn lên GV, HS - thông thường là theo một cấp số nhân.

Thứ hai: Hiệu trưởng làm gương về thay đổi

Hiệu trưởng cần là người đầu tiên hiểu và thực hành, dẫn dắt đội ngũ của mình thực hành theo 3 điều thay đổi: Mục tiêu giáo dục; văn hóa nhà trường; chọn việc ưu tiên và phương pháp làm. Nghĩa là mọi thay đổi cần bắt đầu từ chính người Hiệu trưởng

Thứ ba: Hiệu trưởng cần thay đổi cách tiếp cận về sức mạnh của nhà quản lí

Sức mạnh thực sự của nhà quản lí là “Án” và “Uy”. Dùng “Án” và “Uy” để lan tỏa và quản lí bản thân và quản trị đơn vị. “Uy” ở đây không phải là mệnh lệnh khô cứng, là sự quát nạt, đập tay tới râm và lớn tiếng, là uy quyền từ sự dồn nén, bạo lực tinh thần, từ vũ lực bên trong mà đó là uy tín về thực hiện những nội quy, quy định, về khả năng làm gương trong việc thực hiện quy định; về năng lực chuyên môn, tinh thần trách nhiệm, về khả năng dẫn dắt, khả năng truyền động lực, truyền cảm hứng và khả năng giải quyết những vấn đề lớn của tổ chức. “Uy” là sức mạnh từ bên trong, là khối năng lượng tích cực cả về chuyên môn lẫn tâm lí, không phải sự đe dọa, sự trừng phạt... “Án” ở đây là ân tình, là tình cảm yêu thương, sự sẻ chia, thấu cảm, là tâm thế sẵn sàng lắng nghe mà không áp đặt, phán xét; là sự bao dung, chở che dành cho những người xung quanh mình. Sự quan tâm đến nỗi vất vả của thầy cô giáo, luôn có mong muốn giúp đỡ, tạo cho thầy cô những điều tốt đẹp...

Thứ tư: Hiệu trưởng hiểu và áp dụng tốt công thức “Ba làm”

Hướng dẫn GV làm; tạo điều kiện để và tạo động lực để GV làm.

Trước khi triển khai một nội dung nhiệm vụ gì cho thầy cô, Hiệu trưởng cần xem xét liệu thầy cô có thực hiện tốt không? Thầy cô đã biết làm chưa? Có đủ điều kiện và sẵn sàng những cảm xúc tích cực để làm chưa? Nếu chỉ giao việc theo mệnh lệnh mà chưa tìm hiểu sẽ dẫn đến làm đối phó, hình thức. Năng suất lao động là tích của ba thừa số gồm ba chữ làm trên do vậy không nên để bất cứ thừa số nào bằng không. Khi triển khai một nội dung mới thì điều này càng trở nên rất cần thiết.

Thứ năm: Hiệu trưởng dần dần lan tỏa

Lưu ý lúc này là một cấp độ khó hơn: Vừa lan tỏa vừa chăm sóc bản thân mình. Luôn quan sát bên trong mình, đừng để mình bị cuốn theo áp lực, mất đi năng lượng tích cực (chỗ này cần tỉnh táo). Về việc lan tỏa, ban đầu không nên đặt ra cho mình mục tiêu thay đổi ngay tất cả, xóa phăng ngay cái cũ mà quá trình này cần hết sức bình tĩnh, từ từ, không mong cầu nóng vội. Hãy chọn ra một số hạt nhân để thuyết phục, giúp họ thay đổi (khẩu hiệu không tác dụng nhiều mà dùng chính mình làm mẫu cho việc thực hành rồi lan tỏa dần tới những hạt nhân trong trường). Song

song với đó là đưa dần vào các quy tắc về xây dựng văn hóa cơ quan... Quản lí cảm xúc của mình và người khác là một việc làm rất quan trọng của Hiệu trưởng. Hằng ngày, tôi thường dành thời gian cho việc này, mỗi cuối tuần tôi nhắn tin tới thầy cô xem có cần hỗ trợ gì trong việc thực hiện nhiệm vụ của mình? Có khó khăn gì trong công việc không? Nói thầy cô hãy chia sẻ để Ban giám hiệu hỗ trợ kịp thời nhé. Thay vì lên lớp sấm soi thì mình quan sát và hỏi xem thầy cô cần hỗ trợ thêm gì không?

Một điều nữa tôi muốn nêu ra ở đây là việc giải quyết giữa mối quan hệ giữa Hạnh phúc và hiệu quả. Đâu đó có người hoài nghi về việc Hạnh phúc thì thiếu đi hiệu quả bởi nó dễ làm cho con người ta thỏa mãn, hài lòng và thiếu đi áp lực thì sẽ không thể có kim cương. Điều này là do ta chưa hiểu rõ bản chất của Hạnh phúc ở đây. Hạnh phúc không phải là chỉ thỏa mãn những điều kiện về vật chất và tinh thần mà còn là thể hiện giá trị sống, sự khát khao cống hiến. Ở đây không phải không có áp lực mà áp lực được chọn lọc rất rõ ràng, và như vậy nó còn biến thành động lực để tạo kim cương. Hạnh phúc để sáng tạo, để cống hiến, để có giá trị. Hạnh phúc từ bên trong mỗi người, đem nguồn năng lượng đó lan tỏa ra bên ngoài rồi lại quay về tích tụ bên trong mình...

Còn là một hành trình dài để hướng tới Hạnh phúc và tôi mong muốn được đồng hành và nhận được sự đồng hành của ngày càng nhiều người..

(Nguồn: Thầy Đào Chí Mạnh, Hiệu trưởng trường Tiểu học Hội Hợp B, Vĩnh Yên, Vĩnh Phúc)

## **CÂU CHUYỆN THỨ HAI: CÔ HIỆU TRƯỞNG THÂN THIỆN**

Những năm gần đây, phụ huynh trên địa bàn thành phố Biên Hòa bắt đầu truyền tai nhau, khen ngợi về môi trường học tập tại trường Tiểu học A.H. Đó là ngôi trường khang trang, sạch đẹp với nhiều cây xanh bao phủ, từ bên ngoài cổng trường đến các hành lang lớp học. Ở đó, không kể độ tuổi, mọi GV đều có phong cách ứng xử, giáo dục trẻ trung, năng động, gần gũi với HS. Trong trường, bất kể là Ban giám hiệu, GV hay NV, người nào cũng niềm nở chào hỏi và đáp lại lời chào của HS.

GV luôn năng động, gần gũi với HS; nhà trường tìm tiếng nói chung với phụ huynh trong giáo dục trẻ; nhiều hoạt động trải nghiệm, sáng tạo nhằm giúp HS phát huy năng lực cá nhân... được nhà trường thực hiện một cách hiệu quả. Đó là những khởi đầu thuận lợi trong hành trình xây dựng THHP.

Để HS có cơ hội phát triển những năng lực riêng của mình, trường đã chủ động tổ chức nhiều hoạt động trải nghiệm cho HS tham gia. Đó là các lớp học kỹ năng sống được tổ chức định kỳ hằng tháng như: làm gốm, nấu ăn; là các CLB năng khiếu như: nhảy hiện đại, người mẫu thời trang... Trường Tiểu học A.H cũng là một trong những đơn vị đi đầu trong việc thực hiện phương pháp giáo dục STEAM (khoa học - công nghệ - kỹ thuật - nghệ thuật - toán học) cho HS tiểu học. Năm học 2020 -

2021, trong khuôn khổ Ngày hội STEAM, trường đã đăng cai và tổ chức thành công cuộc thi Robot thông minh - Du khảo Biên Hòa.

Trường Tiểu học A.H cũng là đơn vị đầu tiên tổ chức được các lớp học tiếng Anh tăng cường với 100% GV nước ngoài. Theo đó, để tạo môi trường học tiếng Anh tốt nhất cho HS, ngay khi tuyển sinh lớp 1, nhà trường đã xếp được 2 lớp tăng cường tiếng Anh. Với học phí 900 ngàn đồng/tháng, mỗi tuần, HS của 2 lớp được học 6 tiết tiếng Anh với người bản ngữ.

“Lớp học này sẽ được duy trì đến lớp 5. Với thời lượng dành cho môn tiếng Anh như vậy, những HS này sẽ có nền tảng tiếng Anh tốt, đặc biệt là các em sẽ nói tiếng Anh tốt, phát âm chuẩn, tự tin giao tiếp. Đây là năm đầu tiên thực hiện nhưng chúng tôi thấy rất khả quan” - cô Nguyệt cho biết.

Không chỉ là trường học có nhiều đổi mới, sáng tạo, trường Tiểu học A.H còn được đánh giá là một trong những đơn vị thực hiện tốt công tác giáo dục hòa nhập. Mới đây, Trường tiểu học A.H đã được chọn là đại diện cho các trường học tại Đồng Nai tham gia báo cáo kết quả giáo dục hòa nhập tại Tổng lãnh sự quán Nhật Bản tại Thành phố Hồ Chí Minh.

Tham gia sự kiện này, trường Tiểu học A.H đã trưng bày các sản phẩm gồm do chính các HS khuyết tật tự làm trong các buổi học kỹ năng sống. Đây là minh chứng rõ nét cho thấy nếu được hỗ trợ đúng phương pháp, HS khuyết tật học hòa nhập hoàn toàn có thể tiến bộ và dù kết quả học tập không được như bạn bè đồng trang lứa thì các em vẫn có những năng lực làm việc phù hợp với điều kiện sức khỏe của mình.

Ở trường tiểu học A.H, cô HT được các em HS gọi bằng “nick name” rất đáng yêu: “cô Hiệu trưởng xinh đẹp”. Sáng nào cô trò cũng tíu tít chào nhau. Tiết học bắt đầu, cô đi một lượt vòng quanh các lớp, ngó vào nhìn các em và vẫy bàn tay: “Học vui nha các con”.

Đối với HS tiểu học, sự trẻ trung của GV rất quan trọng. Chính phong cách này giúp cho HS trở nên tự tin, mạnh dạn hơn khi giao tiếp với GV. Vượt qua được rào cản về sự giao tiếp, các em sẽ tự tin hơn trong học tập và các hoạt động khác.

Cô Nguyệt chia sẻ: “Một ngôi trường Hạnh phúc không chỉ nằm ở khẩu hiệu. Một Hiệu trưởng cau có, tức giận không thể khiến GV vui vẻ làm việc. Một GV vừa bị Ban giám hiệu la mắng không thể nào vào lớp vui vẻ, chan hòa với các em HS. Và các em HS cũng không bao giờ cảm thấy đến trường là Hạnh phúc. Muốn các em Hạnh phúc, chính chúng tôi phải thay đổi”. Và sự thay đổi, đơn giản nhất, đầu tiên chính là lời chào. Cô chào trò trước, cô hỏi thăm các trò và phụ huynh các em, để sự cởi mở đi đầu sẽ nhận được tin tưởng, thương yêu.

Khi trò vui vẻ, luôn mong được đến trường, người Hạnh phúc cũng chính là thầy cô giáo. “Mỗi buổi chiều, tôi đứng trên ban công nhìn các con tíu tít ra về. Theo thói quen, các con ngược lên nhìn thấy cô Hiệu trưởng đứng đó vẫy tay chào thì reo lên: “Con chào cô”, “Bye bye cô”.

“Tôi không nghĩ công việc của một Hiệu trưởng là ngồi trong phòng làm việc cả ngày. Tôi muốn được giao tiếp nhiều hơn với các em HS, lắng nghe các em nói, chào hỏi các em. Người quản lý không có nghĩa là làm nhiều nhất, mà có những cách thúc đẩy, truyền cảm hứng cho GV để mọi người luôn có môi trường làm việc tốt nhất, mang tới cho các em HS những giờ học hay” - cô bày tỏ quan điểm.

### **Tìm “tiếng nói chung” trong việc giáo dục trẻ**

Lấy được lòng tin của HS thôi chưa đủ, nhà trường cần tìm được tiếng nói chung với phụ huynh trong việc giáo dục trẻ. Để làm được điều này, những cuộc họp phụ huynh đầu năm chính là cơ hội để Ban giám hiệu cùng trao đổi về những quan điểm giáo dục phù hợp với phụ huynh.

Nhiều năm qua, cô HT và các đồng nghiệp bên bỉ với giáo dục hòa nhập ở trẻ em. Tại ngôi trường công lập giữa thành phố Biên Hòa, hiện có 30 HS khuyết tật đang học chung, chơi cùng và được giúp đỡ với hơn 1.000 HS khác. Mỗi trò khuyết tật có một hồ sơ ghi rất cẩn kẽ từng centimet tình trạng các con thường gặp, để cô giáo và các bạn có thể hỗ trợ tốt nhất.

Trong 30 em đó, có 2 cặp song sinh gặp những khiếm khuyết về trí tuệ. Cặp học lớp 2 có cái tên rất đẹp Thành Đạt, An Khang, mới đây mẹ em rất mừng khoe với cô giáo là năm ngoái con chưa biết làm gì, bây giờ đã biết nấu cơm giúp mẹ. Hay cặp song sinh cùng học lớp 5 rất hay khóc, hờ một chút là ngồi khóc hoài nhưng hai anh em rất yêu thương nhau, đi đâu cũng dắt tay nhau, bạn bè luôn giúp đỡ.

Biết nhiều phụ huynh chưa chấp nhận con mình học chung, chơi chung với các bạn, cô Nguyệt tìm dịp thích hợp để nói chuyện cùng. “Chúng ta là cha mẹ của một em bé bình thường, chúng ta đã rất vất vả. Hãy nhìn xem những gia đình có 1 hoặc cả 2 con khuyết tật, khó khăn sẽ nhiều thế nào. Các cô dạy các con 1 năm, bạn bè chơi với con vài năm, còn cha mẹ các em ấy còn phải chăm sóc, lo toan cho các em cả một đời”, nghe cô Nguyệt nói xong, nhiều người chầm nước mắt. Không còn sự phân biệt, xa lánh nữa.

“Trong buổi họp phụ huynh, tôi phải thú thật với phụ huynh rằng tôi làm Hiệu trưởng nhưng con của tôi học không giỏi, cháu chỉ học tốt nhất môn Tiếng Anh. Nhưng bù lại, từ năm lớp 2, cháu đã một mình đón xe buýt đi học. Lớn lên, cháu biết làm việc nhà, còn tự xin visa du học, khi được đi học thì tự làm thêm để trang trải chi phí... Vậy các vị là phụ huynh có mong con chỉ cần học giỏi không? Nếu con của quý vị học không giỏi, năng lực chỉ đáng 5-6 điểm mà thầy cô “cho” lên 8-9 điểm để được loại giỏi, quý vị có vui không? Vậy chúng ta không nên đặt áp lực học tập cho trẻ, hãy giúp trẻ tiến bộ mỗi ngày...” - cô Hiệu trưởng nhà trường chia sẻ.

Những chia sẻ chân thành đó của cô HT đã phần nào giúp phụ huynh thay đổi một cách tích cực trong tư duy giáo dục trẻ. Họ cũng trở thành những người đồng hành, tích cực ủng hộ nhà trường trong mọi hoạt động giáo dục.

[\(http://www.baodongnai.com.vn/xahoi/202104/xay-dung-truong-hoc-hanh-phuc-3050882/\)](http://www.baodongnai.com.vn/xahoi/202104/xay-dung-truong-hoc-hanh-phuc-3050882/)

## **CÂU CHUYỆN THỨ BA: “BÍ QUYẾT 3 CẦN + 3 LỬA”**

Trường THCS Cầu Giấy hoạt động theo mô hình chất lượng cao và song bằng quốc tế, đảm bảo đáp ứng đầy đủ tiêu chí của trường chất lượng cao theo yêu cầu của thành phố và tiêu chí trường quốc tế theo yêu cầu của Cambridge Quốc tế, là nơi đào tạo HS giỏi cho quận Cầu Giấy và Thành phố Hà Nội. Nhà trường cùng nhau xây dựng một THHP, để mỗi thành viên sẽ luôn cảm thấy ngày hôm nay của mình tốt hơn ngày hôm qua và mỗi ngày đến trường thực sự là một ngày vui.

Cô Kim Anh - Hiệu trưởng nhà trường - đã chia sẻ về “bí quyết” xây dựng THHP thúc đẩy đổi mới sáng tạo của GV, HS trường THCS Cầu Giấy. Cô cho rằng để tạo nên 1 ngôi trường Hạnh phúc, sáng tạo không phải là việc quá khó, quá xa đối với mỗi nhà trường. Để thực hiện được theo tôi cần có các yếu tố cần và đủ, có thể tóm tắt là “3 Cần và 3 Lửa”

- **3 Cần:** Cần nhất là yếu tố con người, Cần thiết là yếu tố về các điều kiện để thực hiện, Cần lắm là yếu tố ý tưởng.

- **3 Lửa:** Nhóm lửa, Truyền lửa, Tiếp lửa. BGH → GV → HS → Ngọn lửa của say mê nhiệt huyết. Nếu mỗi cá nhân sáng tạo, tổ nhóm sáng tạo, các bộ phận tổ chức trong nhà trường sáng tạo, Ban giám hiệu sáng tạo sẽ tạo ra nhà trường sáng tạo, tạo nên văn hóa sáng tạo của mỗi nhà trường.

Cô tin rằng tất cả chúng ta đều có thể tạo nên nhà trường Hạnh phúc sáng tạo phù hợp với điều kiện của mỗi trường. Và cần lắm sự Thắp lửa Hạnh phúc của mỗi nhà quản lí. Cô đã bật mí “bí quyết” cụ thể như sau:

**Bí quyết 1. Trước hết là ở tầm nhìn chiến lược, định hướng trường học xây dựng THHP, đổi mới sáng tạo:** Tầm nhìn sẽ chi phối cách làm, hướng đi của mỗi nhà trường. Với trường THCS Cầu Giấy, tầm nhìn là thực hiện thành công mô hình Chất lượng cao và hội nhập quốc tế với những giá trị khác biệt. Vì thế mọi cách làm đều phải hướng tới tầm nhìn này và trong hoàn cảnh dịch bệnh không gì khác là linh hoạt và thích ứng. Hệ giá trị cốt lõi của nhà trường là: Năng động, trí tuệ, trách nhiệm, hội nhập

Hiệu trưởng là người khởi xướng tầm nhìn chiến lược, định hướng của nhà trường, có định hướng đúng mới hướng mọi hoạt động của nhà trường, GV mới không bị vùn vẩy, lan man trong ý tưởng. Ở trường Cầu Giấy, năm học 2021-2022 này chúng tôi định hướng rõ ràng: Đột phá trong đổi mới sáng tạo là tổ chức các hoạt động trải nghiệm, đặc biệt là hoạt động trải nghiệm liên môn, trong hoàn cảnh dịch bệnh chuyển đổi sang tổ chức trực tuyến, trong đó điểm nhấn là tổ chức tuần trải nghiệm trực tuyến.

**Bí quyết 2. Trao quyền:** Là khâu then chốt trong xây dựng THHP thúc đẩy đổi mới sáng tạo, là trao gửi niềm tin, trao quyền tự chủ, trao quyền sáng tạo. Điều này giáo dục Mỹ, Phần Lan đã làm rất tốt và trường chúng tôi cũng đã thực hiện rất



hiệu quả. Trường THCS Cầu Giấy đã thực sự trao quyền cho: GV, tổ nhóm chuyên môn, nhóm đổi mới sáng tạo trong phát triển các ý tưởng đổi mới sáng tạo dạy học, cụ thể là:

- Cho GV: Từ nhu cầu học tập, từ sự phát triển của HS, từ điều kiện thực tế, GV xây dựng và phát triển các ý tưởng sáng tạo trong dạy học.

- Cho tổ nhóm chuyên môn: Cùng nhau nghiên cứu bài học, nghiên cứu logic của chương trình, phân tích các điều kiện thực hiện để đề xuất nội dung trải nghiệm phù hợp với các môn học của tổ nhóm, đề xuất các nội dung trải nghiệm phù hợp với các tổ nhóm chuyên môn khác.

- Cho nhóm nhà giáo sáng tạo, nhóm nhà giáo đồng hành để cùng các tổ chuyên môn trao đổi, thảo luận, điều chỉnh, tìm ra những điểm chung có thể liên môn lại từ đó thống nhất được nội dung trải nghiệm có tính liên môn cao nhất.

Cái cần đối với người quản lí là thúc đẩy sự sáng tạo của mỗi cá nhân để tạo ra sức mạnh sáng tạo của tập thể. Sự sáng tạo ấy không chỉ từ Hiệu trưởng, từ Ban Giám hiệu mà phải là của mỗi GV, của tổ nhóm chuyên môn, của các bộ phận khác trong nhà trường. Sự sáng tạo ấy phải là mong muốn tự thân của mỗi người, là sự lan tỏa và ảnh hưởng lẫn nhau chứ không phải là yêu cầu, là mệnh lệnh.

### **Bí quyết 3. Lựa chọn, thống nhất ý tưởng khả thi:**

Là bước rất quan trọng vì ý tưởng sáng tạo của GV là không giới hạn, vấn đề là ý tưởng nào có thể phù hợp, có thể khả thi thực hiện. Vì vậy vai trò của người lãnh đạo là phải cùng GV thống nhất lựa chọn được ý tưởng khả thi và tiếp nối cho ý tưởng đó được thăng hoa, phát triển.

Trường chúng tôi sau khi có ý tưởng đề xuất của cá nhân, của tổ nhóm, của liên tổ nhóm, chúng tôi đã bàn bạc, thống nhất khung nội dung, hình thức trải nghiệm đối với từng môn học, liên môn học. Đặc biệt là thống nhất khung tuần trải nghiệm trong đó từng ngày trải nghiệm sẽ thực hiện các chủ đề bám sát vào hệ giá trị cốt lõi của nhà trường. Tất cả các hoạt động trải nghiệm ấy đều được đưa vào kế hoạch dạy học.

### **Bí quyết 4. Tổ chức thực hiện: Rất cần đến sự đồng hành, hỗ trợ, tạo điều kiện, tạo động lực cho GV**

- Xây dựng thời khóa biểu cho tuần trải nghiệm vào cuối học kì, tránh việc chồng chéo các hoạt động.

- Huy động các lực lượng trong và ngoài nhà trường tổ chức các hoạt động trải nghiệm cho HS.

+ GV: Làm demo sản phẩm, xây dựng thành video hướng dẫn HS, tổ chức cho HS trải nghiệm;

+ Trao đổi, kết nối sự tham gia của các lực lượng ngoài nhà trường;

Ví dụ 1: Hoạt động trải nghiệm muối rau củ quả (đúng dịp Tết cổ truyền Việt Nam) chúng tôi đã kết nối với nghệ nhân là bà nội của HS trong trường. Các bước muối rau củ quả được bà hướng dẫn và chúng tôi kết nối trực tiếp để qua công nghệ,

HS của chúng tôi không chỉ được nhìn, được nghe, được làm theo mà còn được tương tác khi thực hiện. Đây là ý tưởng rất sáng tạo của cô giáo nhiều tuổi nhất nhà trường (53 tuổi, là thành viên nhóm sáng tạo và được hoạt động trải nghiệm này được chúng tôi minh họa trong sản phẩm dự thi StarT Quốc tế).

Ví dụ 2: Hướng dẫn HS làm cây sinh giới và tiêu bản: Ý tưởng của tổ KHTN là kết nối Bảo tàng thiên nhiên Việt Nam, GV cùng hướng dẫn viên bảo tàng đưa HS tham quan bảo tàng qua video, hướng dẫn cho HS tìm hiểu.

+ Nghiên cứu ứng dụng công nghệ phù hợp trong quá trình trải nghiệm cho HS như cách thức tổ chức: Chia HS toàn khối thành các phòng học lớn, mỗi phòng 2-3 lớp để tổ chức hoạt động trải nghiệm, sử dụng các phần mềm, công nghệ thực tế ảo cho HS tham quan trực tuyến, trưng bày các sản phẩm trải nghiệm của HS.

#### **Bí quyết 5. Đánh giá, rút kinh nghiệm, ghi nhận động viên:**

- Bắt đầu từ sự phản hồi của HS để GV chiêm nghiệm, suy ngẫm rút kinh nghiệm, mang lại cho GV niềm Hạnh phúc, hứng thú, là động lực để GV tiếp tục nảy sinh ý tưởng, tiếp tục sáng tạo.

- Đánh giá, ghi nhận, tôn vinh, động viên của Ban giám hiệu để tạo động lực.

- Rút kinh nghiệm: Hướng đến việc có thể thực hiện tốt hơn ở những hoạt động trải nghiệm tiếp theo hoặc đến các đối tượng khác.

(Nguồn: Cô Lê Kim Anh, Nhà giáo ưu tú, Bí thư chi bộ, Hiệu trưởng trường THCS Cầu Giấy, Quận Cầu Giấy, Hà Nội)

### **CÂU CHUYỆN THỨ TƯ: BƯỚC NGOẶT CHUYỂN MÌNH HƯỚNG TỚI TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC**

Trường THPT H.C- Hà Nội hoạt động theo mô hình công lập tự chủ tài chính Với mô hình đặc thù, HS có điểm đầu vào lớp 10 hạn chế, đa số các con trượt nguyện vọng các trường công lập, năng lực cá nhân ít nổi trội. Về điều kiện kinh tế gia đình của các con, đa phần bố mẹ làm nghề tự do, thu nhập không cao, một số em hoàn cảnh gia đình đặc biệt, thiếu hụt tình cảm từ cha hoặc mẹ. Đa số các em có tâm trạng hụt hẫng, chán chường khi không đỡ với nguyện vọng đã đăng kí, đồng thời mang tâm lí chóng chênh, hoang mang, bỡ ngỡ khi chuyển sang cấp học mới... nên nhà trường đặc biệt quan tâm, chú trọng đến việc xây dựng một ngôi trường an toàn, Hạnh phúc là nơi an trú, là một ngôi nhà chung của HS, của mọi lực lượng trong nhà trường.

Việc áp dụng các biện pháp quản lí hướng tới xây dựng THHP, lớp học Hạnh phúc tại trường THPT H.C đã tạo nên những chuyển biến tích cực trong nâng cao chất lượng dạy và học của nhà trường.

- Tại trường THPT H.C, mỗi HS đều được đón nhận tình cảm từ các thầy cô giáo, cán bộ NV nhà trường, đặc biệt từ GV chủ nhiệm. HS được phát hiện, hỗ trợ, bồi dưỡng năng lực, được tìm hiểu và tiếp thu tri thức khoa học, được rèn luyện các

kỹ năng trong học tập và cuộc sống, được giáo dục phẩm chất đạo đức lối sống, kiến thức pháp luật, được tham gia các hoạt động đoàn thể, ngoại khóa, trải nghiệm, các sân chơi trí thức... HS được tham gia thảo luận, đánh giá các hoạt động của trường của lớp, đặc biệt HS được đưa ra các mong muốn của mình đối với các thầy cô, cán bộ NV nhà trường. Trưởng thành sau cấp học, HS mang theo hành trang tri thức để tiếp tục đi theo sự lựa chọn nghề nghiệp tương lai cùng các kỹ năng mềm. Không thể thiếu được đó là những kí ức vô cùng tươi đẹp của tuổi thanh xuân, niềm Hạnh phúc đã gắn bó với thầy cô, bạn bè, trường, lớp.

- GV chủ nhiệm nhà trường như người mẹ thứ hai, yêu thương và có trách nhiệm cao với HS, đã gắn kết và xây dựng tập thể lớp đoàn kết. HS biết quan tâm, yêu thương, chia sẻ, giúp đỡ nhau..., để mỗi ngày các em đến lớp học với niềm vui, yêu bạn bè, thầy cô, mái trường, coi ngôi trường THPT H.Clà một ngôi nhà chung, lớp học là một gia đình.

- Nhà trường đã khuyến khích HS trồng và chăm sóc cây xanh, tạo thêm những không gian xanh trong lớp học, trường học, vệ sinh môi trường xanh - sạch - đẹp - an toàn; xây dựng ngôi trường không có khói thuốc lá; cảnh tin nhà trường phải luôn bảo đảm vệ sinh an toàn thực phẩm... Nhà trường phối hợp chặt chẽ với công an phường, quận trong việc bảo đảm trật tự an toàn trường học, không để cho ma túy và tệ nạn xã hội xâm nhập vào trường học.

- Thư viện nhà trường khang trang, với 15.000.000 đầu sách, đạt danh hiệu Thư viện Tiên tiến, luôn cập nhật những cuốn sách, tài liệu, “cẩm nang” liên quan đến tuổi trẻ học đường, luôn mở rộng cửa chào đón các em, giúp các em có thêm sự hiểu biết để phát triển một cách tự nhiên và ươm mầm cho ước mơ, khát vọng của tuổi trẻ.

### **“Bí quyết” xây dựng THHP thành công:**

#### **Bí quyết 1. Xây dựng lớp học Hạnh phúc bằng trái tim yêu thương**

Theo cô Hiệu trưởng trường THPT H.C, lớp học Hạnh phúc là nơi giúp GV và HS hình thành, duy trì các cảm xúc tích cực. Mỗi lớp học Hạnh phúc sẽ góp phần tạo nên một môi trường học đường mà ai tham gia cũng đều cảm thấy Hạnh phúc. Được tham gia vào các lớp học Hạnh phúc sẽ giúp mỗi cá nhân thiết lập được các tình cảm lành mạnh, góp phần phát triển nhân cách tốt đẹp. Thầy thấy yêu nghề hơn, trò thấy yêu trường, yêu lớp hơn. Thấu hiểu những giá trị to lớn mà lớp học Hạnh phúc đem lại và mong muốn nâng cao năng lực ứng xử sư phạm, đạo đức nhà giáo, người lao động trong môi trường giáo dục, nhà trường đã tổ chức các chương trình nâng cao nhận thức và hành động về “GV chủ nhiệm với kỹ năng xây dựng lớp học Hạnh phúc”, “Người thầy truyền cảm hứng trong giờ học Hạnh phúc”, “Tình yêu thương - Nền tảng xây dựng lớp học Hạnh phúc”, “HS cùng thầy cô xây dựng lớp học Hạnh phúc”...

Cô cho biết: Trên hành trình xây dựng trường THPT H.C là THHP, chúng tôi tự hào khi có những thầy giáo, cô giáo tận tụy với nghề, tận tâm với trò, đã không ngừng thay đổi bản thân để mang đến những giờ học tuyệt vời nhất cho các

em HS. Con đường đi tới “Lớp học Hạnh phúc, Ngôi trường Hạnh phúc” không hề đơn giản, thẳng tắp mà đó là một hành trình dài, nhiều gian nan và cũng lắm thử thách. Chứa đựng phía sau, đó chính là nghị lực và quyết tâm thay đổi thói quen, là tình yêu cháy bỏng với nghề, là tình thương với trò..., là những ngày miệt mài ở trường kèm cặp cho HS đến tối muộn, là khi con sốt ập đến nhưng không lơ nghĩ dạy, đôi khi còn là cả những giọt nước mắt lặng lẽ rơi vì thương hoàn cảnh của học trò... Tuy nhiên, trên hành trình thay đổi ấy, mỗi thầy giáo, cô giáo cũng không tránh khỏi có những lúc đứng trước tình huống khó xử lí, sự thiếu tự tin khi thay đổi bản thân, cảm giác nản lòng khi chờ đợi trái ngọt.

Những giọt mồ hôi rơi trên bục giảng, những giọt nước mắt lặng lẽ giấu đi, những tiếng thở dài sau những ngày miệt mài làm việc... tất cả những điều đó dường như sẽ vơi bớt đi, nhẹ nhàng đi khi được tưới mát bằng những lời yêu thương, cử chỉ yêu thương, ánh mắt yêu thương và trái tim biết yêu thương. Tình yêu thương giống như dưỡng chất để nuôi sống đam mê của chúng ta với nghề dạy học: người thầy biết yêu thương sẽ biết biến những bài giảng khô khan, cứng nhắc thành cuộc khám phá li kì và hấp dẫn, người thầy biết yêu thương sẽ biết chấp nhận những lỗi sai của học trò và kiên nhẫn, tận tình hướng dẫn trò sửa sai, người thầy biết yêu thương là người biết học cách sống Hạnh phúc trong từng khoảnh khắc từ những điều bình dị nhất như: khi bắt gặp ánh mắt học trò sáng lên mỗi khi hiểu bài, hay một câu nói hồn nhiên, một biểu cảm yêu thương từ các em. Lớp học Hạnh phúc là lớp học được xây lên đến từ trái tim biết cho đi yêu thương và chúng ta cũng sẽ nhận lại được quả ngọt từ sự yêu thương đó.

### **Bí quyết 2. Từ kế hoạch đến hành động của trường, tổ chuyên môn, GV đều hướng đến mục tiêu “THHP - Thầy cô Hạnh phúc - HS Hạnh phúc”**

Ở trường THPT H.C, Ban giám hiệu trao tự chủ của tổ chuyên môn, khối chủ nhiệm trong việc xây dựng mô hình “Lớp học Hạnh phúc” đối với kế hoạch giảng dạy và kế hoạch tổ chức các hoạt động giáo dục, bám sát các công văn chỉ đạo của cấp trên. CBQL và các tổ trưởng, nhóm trưởng chuyên môn, khối trưởng chủ nhiệm triển khai việc xây dựng mô hình Lớp học Hạnh phúc trong kế hoạch giáo dục của từng môn học, từng hoạt động giáo dục phải phù hợp với điều kiện thực tế của nhà trường theo hướng sắp xếp lại các tiết học trong sách giáo khoa thành một số bài học theo chủ đề, các hoạt động giáo dục thành các chuyên đề, nhằm tiết kiệm thời gian và tạo thuận lợi cho việc áp dụng các phương pháp và kĩ thuật dạy học tích cực; chú trọng giáo dục đạo đức và giá trị sống, rèn luyện kĩ năng sống, hiểu biết xã hội, thực hành pháp luật; tăng cường các hoạt động nhằm giúp HS vận dụng kiến thức liên môn vào giải quyết các vấn đề thực tiễn, giáo dục phẩm chất, tình yêu thương, tính nhân văn cho HS.

- Các hoạt động xây dựng mô hình “Lớp học Hạnh phúc” được tiến hành thường xuyên dưới nhiều hình thức: hội thảo, diễn đàn, dạy học qua trường học trực tuyến ... Các thầy cô giáo hăng hái giảng dạy, chủ động tìm tòi đổi mới phương pháp, phối hợp với cha mẹ HS tổ chức các diễn đàn, hội thảo để thống nhất xây dựng và thực hiện các

tiêu chí Hạnh phúc, lắng nghe, thấu hiểu, chia sẻ nguyện vọng tâm tư của các em HS. Từ năm 2018 đến tháng 2 năm 2020, nhà trường đã thực hiện hơn 30 cuộc hội thảo và diễn đàn trao đổi trên tất cả các khối lớp với chủ đề “HS cùng thầy cô xây dựng lớp học Hạnh phúc”. Tại các diễn đàn này, các em HS giao tiếp, mạnh dạn trao đổi những tâm tư, nguyện vọng, nói lên những đề xuất, kiến nghị của mình để từ đó lãnh đạo nhà trường, thầy cô giáo cùng các ban, các tổ chức đoàn thể trong nhà trường như: Ban tư vấn tâm lý, Đoàn thanh niên, các tổ chuyên môn, GV bộ môn, GV chủ nhiệm... xây dựng những hành động để đáp ứng những yêu cầu, nguyện vọng chính đáng của HS. Từ CBQL đến mỗi GV nhà trường đều rất tận tụy, nói đi đôi với làm, giải quyết kịp thời những khó khăn, vướng mắc của HS, đồng thời gặp gỡ, đối thoại để các em hiểu những ý kiến, đề xuất nào không đáp ứng được, lí do tại sao, bởi các em có quyền “được tiếp cận thông tin và tham gia hoạt động xã hội”, các em chính là đối tượng trung tâm và là chủ nhân của “Lớp học Hạnh phúc - THHP”.

- Phát triển đội ngũ hết mình vì THHP: Nhà trường có các thầy cô giáo luôn nhiệt tình tâm huyết với HS dù là GV biên chế, cơ hữu hay GV thỉnh giảng, đặc biệt là đội ngũ các GV chủ nhiệm - những người mẹ thứ hai luôn dõi theo các con HS trong suốt hành trình học tập. Nhà trường có đội ngũ NV phục vụ như: lao công, bảo vệ, giám thị, tài vụ, văn phòng, y tế, thư viện đảm bảo các điều kiện tốt nhất hỗ trợ HS trong quá trình học tập. Nhà trường đã thường xuyên tổ chức sinh hoạt chuyên đề về đạo đức nhà giáo, tiếp tục triển khai có hiệu quả các cuộc vận động: “Mỗi thầy cô giáo là tấm gương đạo đức, tự học và sáng tạo”, “Xây dựng nhà trường văn hóa - nhà giáo mẫu mực - HS thanh lịch”...

- Nhà trường đã làm tốt việc tổ chức các buổi tiếp HS, cha mẹ HS để kịp thời nắm bắt về hoàn cảnh, tâm tư nguyện vọng của các em nhằm phối hợp với gia đình trong giáo dục HS. Đặc biệt là hoạt động của phòng tư vấn tâm lý HS phải đi vào chiều sâu, GV làm công tác tư vấn không chỉ nhiệt tình, tâm huyết, yêu thương học trò mà còn phải hiểu biết nhiều lĩnh vực kiến thức, được tập huấn kĩ năng tư vấn... để có thể giúp HS tháo gỡ những vướng mắc, định hướng thái độ, hành vi cho các em trong việc xử lí những tình huống trong thực tiễn. Trên thực tế, không phải HS nào khi gặp khó khăn, vướng mắc trong cuộc sống cũng mạnh dạn, dám đối diện với GV tư vấn để trao đổi, chia sẻ.

- Đoàn thanh niên đã thành lập nhiều CLB, đội, nhóm để tạo những sân chơi bổ ích, lí thú như: CLB truyền thông, CLB nghệ thuật, CLB cán bộ Đoàn, CLB âm nhạc, nhiếp ảnh, đội xung kích..., đồng thời đa dạng hóa các hình thức hoạt động để tạo những sân chơi bổ ích, lí thú giúp các em HS thể hiện được khả năng của bản thân, hình thành những kĩ năng mềm quan trọng, hữu ích.

Nhà trường đã ban hành và thực hiện quy chế thi đua, khen thưởng trong xây dựng mô hình “Lớp học Hạnh phúc”. Yếu tố này chính là một trong những động lực khích lệ GV thực hiện nghiêm túc. Khi khen thưởng phải căn cứ vào mức độ đạt được mục tiêu đã đề ra, tránh cào bằng và có tính phong trào. Không chỉ khen

thường thầy mà khen thưởng trò, để hoạt động học tập của HS tích cực và hiệu quả hơn.

### **Bí quyết 3. Truyền thông để xây dựng THHP**

Hiệu trưởng cần nhận thức rõ vai trò công tác truyền thông để xây dựng THHP là hết sức quan trọng và vô cùng cần thiết. Việc chủ động phối hợp cung cấp thông tin kịp thời, chính xác cho cha mẹ HS, nhân dân, các cơ quan báo chí, tăng cường phản biện xã hội... đã góp phần định hướng, tạo niềm tin của xã hội; giúp xã hội hiểu, chia sẻ, đồng thuận và ủng hộ các chủ trương đổi mới của nhà trường; huy động sự vào cuộc của mọi lực lượng xã hội trong việc thực hiện lộ trình đổi mới GD-ĐT. Truyền thông về xây dựng THHP giúp nâng cao nhận thức và hành động cho đội ngũ nhà giáo, CBQL giáo dục, cha mẹ HS và HS; đem đến nhận thức đúng, sâu sắc về quan điểm, mục tiêu, nhiệm vụ và giải pháp thực hiện đổi mới căn bản, toàn diện GD-ĐT và giá trị nhân văn sâu sắc mà mô hình “Lớp học Hạnh phúc - THHP” mang lại.

Bắt đầu từ năm 2014, Ban giám hiệu đã thấy được tầm quan trọng của công tác truyền thông nên đã có những bước đi đầu tiên chắc chắn về hoạt động này như xây dựng Ban truyền thông, các kế hoạch truyền thông theo từng năm học, phân công nhiệm vụ cụ thể, đánh giá kết quả từng giai đoạn và đặc biệt ứng dụng công nghệ thông tin vào truyền thông... nhằm tạo dựng, quảng bá mô hình giáo dục tiên tiến của nhà trường. Tính đến nay, sau hơn 5 năm triển khai, nhà trường đã thu lượm những kinh nghiệm, bài học trong công tác truyền thông và phần nào lan tỏa những thành tích giáo dục của trường THPT Hoàng Cầu đến với nhân dân Thủ đô.

Một số biện pháp cụ thể của trường THPT H.C đã thực hiện trong truyền thông về THHP:

Thứ nhất, Xây dựng kế hoạch truyền thông để xây dựng THHP nằm trong kế hoạch nhiệm vụ năm học của nhà trường và được triển khai, thực hiện tới từng tổ chuyên môn, GV, GV chủ nhiệm, kế hoạch lên lớp cụ thể của GV, GV chủ nhiệm gắn với nhiệm vụ lên lớp hằng ngày. Trong mỗi kế hoạch phải làm rõ mục tiêu, nội dung hoạt động và các phương thức triển khai cũng như kết quả mong đợi. Hơn nữa, đối với mô hình giáo dục tự chủ nhà trường, kế hoạch công tác truyền thông cần phù hợp với đặc thù nhà trường (Khung thời gian, cơ sở vật chất, chất lượng HS...).

- Tổ chức các hình thức truyền thông để xây dựng THHP: Xây dựng kênh truyền thông thân thiện với smartphone, tận dụng video; Sử dụng các công cụ giao tiếp trực tuyến, Mạng xã hội nội bộ qua Facebook Workplace, Slack hoặc Zalo; Tổ chức sự kiện nội bộ...

Thứ hai, Bồi dưỡng chuyên môn nghiệp vụ GV, CBQL về công tác truyền thông để xây dựng THHP: Nhà trường chủ động tạo điều kiện và tổ chức cho GV và CBQL tham gia các lớp bồi dưỡng nội dung xây dựng THHP, các kỹ năng làm công tác chủ nhiệm để xây dựng Lớp học Hạnh phúc do Sở GD-ĐT; Bộ GD-ĐT, các

trường THPT trong cụm phối hợp tổ chức và bồi dưỡng các kỹ năng truyền thông giáo dục;

*Thứ ba, Nhà trường tiếp tục đổi mới hình thức bồi dưỡng GV về THHP: Chú trọng xây dựng đội ngũ GV cốt cán được học các chương trình về kiến thức, kỹ năng truyền thông và xử lý khủng hoảng truyền thông; đồng thời tập huấn giảng dạy về kỹ năng sống, tư vấn tâm lý học đường, năng lực tổ chức các hoạt động tập thể, kỹ năng giải quyết các tình huống sư phạm..., tổ chức các hội thảo chuyên đề về xây dựng mô hình Lớp học Hạnh phúc, THHP tới toàn thể mọi lực lượng trong nhà trường.*

*Thứ tư, Đổi mới quản lý việc kiểm tra, đánh giá, thi đua, khen thưởng về công tác truyền thông để xây dựng THHP: Cải tiến quy trình tổ chức và hình thức kiểm tra, đánh giá hoạt động tham gia công tác truyền thông của HS, GV trong việc xây dựng mô hình Lớp học Hạnh phúc - THHP. HS, GV tự đánh giá, HS đánh giá việc tham gia của GV, của CBQL, của cha mẹ và ngược lại. Đặc biệt, một lực lượng không thể thiếu trong khâu đánh giá là cha mẹ HS. Tổ chức nghiên cứu nhu cầu của HS qua các hoạt động: định kỳ lấy ý kiến HS về hiệu quả các hoạt động của mô hình Lớp học Hạnh phúc - THHP, về các hoạt động phục vụ học tập trong nhà trường; lập sổ góp ý; hộp thư điện tử và đặc biệt công tác truyền thông trong nhà trường.*

*Thứ năm, Đổi mới trong quản lý, chỉ đạo việc tăng cường phối hợp các lực lượng xã hội tham gia vào việc thực hiện xây dựng mô hình Lớp học Hạnh phúc: Tăng cường đối thoại và huy động các lực lượng tham gia, đặc biệt là cha mẹ HS vào việc thực hiện nội dung xây dựng THHP; tích hợp, thống nhất mục tiêu hoạt động và nội dung cũng như cách thức tiến hành, tùy theo chức năng nhiệm vụ của lực lượng đó trong việc giáo dục toàn diện cho HS.*

#### **Bí quyết 4. Giữa lửa Hạnh phúc bền lâu truyền thông để xây dựng THHP**

*Ngon lửa tâm huyết hướng đến xây dựng ngôi trường Hạnh phúc đã được nhen lên, được lan tỏa đến từng thành viên trong nhà trường. Để ngọn lửa Hạnh phúc ngày càng lan tỏa, thắm đượm hơn, Ban giám hiệu nhà trường cần tiếp tục lắng nghe và thấu hiểu mong muốn của HS. Tiếp tục hỗ trợ tạo điều kiện tốt nhất cho GV về cả trang thiết bị, kiến thức, kỹ năng đáp ứng nền giáo dục tiên tiến hiện nay. Ban giám hiệu phối hợp với Công đoàn nhà trường quan tâm đáp ứng tối đa đời sống vật chất và tinh thần của cán bộ, GV, NV để thầy cô giáo và NV yên tâm công tác. Ban giám hiệu nhà trường phối hợp tốt hơn nữa với cha mẹ HS, đồng hành cùng cha mẹ HS trong giáo dục các con. Đặc biệt Ban giám hiệu tiếp tục đồng hành với các thầy cô còn gặp vướng mắc trong hành trình thay đổi.*

*Các con HS, cần lắm sự thấu hiểu, cảm thông, tương tác và tôn trọng... từ các thầy cô và cũng rất cần tình cảm yêu thương của các cô các bác cán bộ NV nhà trường. Thầy cô chúng ta thay đổi để xây dựng lớp học Hạnh phúc, đó là biện pháp hữu hiệu hóa giải mối quan hệ thầy trò. Sự thay đổi tích cực trong hành động của các thầy, cô giáo là cách để thầy cô có thể tạo dựng lên những lớp học mà ở đó HS tìm thấy sự an toàn, ấm áp yêu thương.*

*(Nguồn: Cô Lưu Thị Lập, Hiệu trưởng trường THPT Hoàng Cầu, Hà Nội)*

### **CÂU CHUYỆN THỨ NĂM: TỪ MỘT TÂM NHÌN “VÌ MỘT TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC ĐẾN CÁC CHƯƠNG TRÌNH HÀNH ĐỘNG CỤ THỂ TRONG DẠY HỌC, GIÁO DỤC HỌC SINH**

*Trường THPT T.N.H là một trong các THHP tiêu biểu của thành phố Hải Phòng.*

*Thầy Hiệu trưởng nhà trường đã đưa ra ý tưởng xây dựng chương trình Hiệu trưởng chúng ta đã thay đổi với thông điệp: Trường học không chỉ là nơi truyền thụ kiến thức mà còn là nơi nuôi dưỡng cảm xúc, bồi dưỡng tâm hồn và nhân rộng lòng nhân ái. Một trường học giúp HS thực hiện ước vọng của mình là THHP. Và để lớp học, THHP thì Hiệu trưởng là người đầu tiên phải thay đổi.*

*Thầy NT đã chia sẻ bí quyết của mình về THHP như sau:*

#### **Bí quyết 1: Mỗi nhà trường cần có một tâm nhìn đúng đắn về giáo dục**

*- Mỗi nhà trường cần phải nỗ lực tạo sự cân bằng khi thực hiện 3 cực của giáo dục: Dạy chữ, dạy người và dạy nghề.*

*- Để có một sản phẩm người như ý muốn, bắt buộc phải có sự kết hợp chặt chẽ giữa giáo dục trong gia đình, giáo dục tại nhà trường và giáo dục ngoài xã hội.*

*- Mỗi học trò phải được giáo dục theo đúng định hướng: Tâm lực (đạo đức), Trí lực và Thể lực.*

*- Định hướng chiến lược của trường THPT T.N.H, giai đoạn 2020-2025 là “... Lấy đổi mới công tác quản lý là giải pháp đột phá; Xây dựng, bồi dưỡng, nâng cao chất lượng đội ngũ cán bộ, GV là giải pháp then chốt; Lấy đổi mới căn bản phương pháp dạy và học theo hướng phát triển năng lực cá nhân và phẩm chất người học làm cốt lõi; Lấy hiệu quả bền vững làm mục tiêu; Lấy xu thế thời đại và xây dựng trường công lập theo cơ chế xã hội hóa làm hướng tiếp cận để nhà trường trở thành một ngôi trường Hạnh phúc...”.*

*- Giá trị cốt lõi của nhà trường:*

*+ Tự tin học tập với tinh thần tích cực.*

*+ Nhân ái và sâu sắc.*

*+ Hội nhập với niềm tự hào và khát vọng tốt đẹp.*

*- Sứ mệnh (3T) của thầy cô nhà trường: Tận tâm - Tận trí - Tận lực*

*+Tận tâm dạy HS sống ân nghĩa, có trách nhiệm với cha mẹ, với người thân và cộng đồng.*

*+Tận trí giáo dục HS thành những công dân tự tin với kiến thức vững, kĩ năng tốt.*

*+Tận lực đổi mới không ngại khó khăn để khơi nguồn sáng tạo cho HS.*

*- Sứ mệnh của HS (3Đ): HS trường THPT T.N.H cần trở thành người:*

*+ Đáng quý trọng về nhân cách.*



- + Đáng tin cậy về năng lực và hiểu biết.
- + Đáng nể phục vì năng động trước thử thách.

### **Bí quyết 2: Thấu cảm để trân trọng cuộc sống**

Thầy HT đã có những định hướng và cách làm hiệu quả đi vào trái tim hàng nghìn GV, HS và cha mẹ HS của trường. Theo thầy, các khó khăn, thách thức lớn, chẳng hạn như đại dịch COVID-19 cũng đồng thời giúp mỗi người sống chậm lại, nhìn lại chính mình, để biết mình là ai, biết mình cần gì, cần đi về đâu và làm thế nào với cuộc đời của mình. Với HS, hãy thấu cảm chính mình bằng cách tĩnh lặng lắng nghe bản thân, đối thoại với bản thân. “Các em hãy đặt mình vào vị trí cha mẹ, thầy cô để thấu cảm sự kì vọng và tình yêu của cha mẹ, những lời dạy bảo khắt khe của thầy cô. Các em đặt mình vào vị trí những bạn đang cần có một bát cơm cho đỡ đói, hoặc đơn giản chỉ là được đi dự lễ khai giảng như hôm nay để cảm thấy mình đang rất Hạnh phúc”. “Hãy thấu cảm để trân trọng cuộc sống”, là thông điệp thầy muốn gửi đến học trò nhân dịp lễ khai giảng năm học 2021-2022.

Thầy cô cần thấu cảm với sự vất vả, khó khăn rất lớn của các bậc cha mẹ trong giai đoạn hiện nay và ngược lại các bậc cha mẹ cần thấu cảm hơn sự vất vả của thầy cô trong việc thích ứng với cách dạy và giáo dục mới. Thấu cảm để người lớn chúng ta cùng nhìn về một hướng đó là sự trưởng thành của con trẻ.

Lớn lao hơn nữa, chúng ta hãy thấu cảm với những mất mát, hi sinh của đất nước mình trong những ngày này. Hàng chục nghìn người đã ra đi mãi mãi, nhiều con trẻ chẳng còn cha mẹ, gia đình chẳng thể đoàn tụ trọn vẹn các thành viên. Hàng chục nghìn y bác sĩ, quân nhân, lực lượng tình nguyện rời xa quê hương, người thân đối mặt với hiểm nguy, sự lây lan chết chóc để gồng mình chống dịch giữ lại mạng sống cho nhân dân. Hãy lắng nghe nhịp thở của Tổ quốc, quê hương bằng những xúc cảm, đồng cảm và cùng chung tay thấp lên niềm tin, hi vọng ngày bình yên sẽ không còn xa.

Là ngôi trường tiên phong trong giáo dục rèn luyện giá trị sống cho học trò, xây dựng nếp sống văn minh, ứng xử trong trường, trong nhà và ngoài xã hội, trường THPT Trần Nguyên Hãn còn là ngôi trường không có hình phạt với học trò.

Thầy Hiệu trưởng nhà trường cho biết, bỏ phạt HS đứng trước cờ là một trong những quyết định đầu tiên mà trường thực hiện khi nghĩ tới xây dựng THHP.

Ngay khi đưa ra ý tưởng này, đã có rất nhiều ý kiến trái chiều trong đội ngũ GV nhà trường. Bởi lẽ, hình thức xử phạt này từng mang lại hiệu quả cao trong giáo dục về đạo đức, lối sống cho học trò. Tuy nhiên, sau khi cân nhắc, Ban lãnh đạo vẫn quyết định xóa bỏ hình thức xử phạt học trò.

Cụ thể, từ tháng 10 năm 2018, mọi hình phạt gây phản cảm trong lớp như phạt chép bài khi HS lười học, phạt tiền khi HS vi phạm nội quy đã được xóa bỏ.

Thầy HT chia sẻ thêm: “Cũng từ năm học 2019-2020, trường chúng tôi cho phép HS được quyền chọn lựa trang phục phù hợp với sở thích cá nhân khi đến trường, mỗi tuần 1-2 ngày không phải mặc đồng phục. Chúng tôi làm việc này vì

thấy rằng, đồng phục của các con đang mặc rất tốt trong việc tạo sức mạnh, sự bình đẳng nhưng cũng vô hình làm mờ đi khả năng tạo khác biệt và tư duy phản biện của các con. Chúng tôi muốn cho các con có cơ hội để thể hiện giá trị, năng lực riêng biệt của mỗi người, được quyền tự do trong giới hạn cho phép và nói lên suy nghĩ, chính kiến của chính mình. Nhà trường tôn trọng sự khác biệt, trân trọng năng lực và giá trị của từng con đã cống hiến cho nhà trường”.

Theo lời thầy HT, việc đưa ra những quyết định trên một phần góp lên giá trị của THHP.

### **Bí quyết 3: Tạo động lực dạy học, giáo dục HS với các chương trình hành động cụ thể:**

- Tập huấn nâng cao nhận thức về cảm xúc nghề nghiệp và trình độ chuyên môn cho GV: Trung bình một năm có khoảng 10 đợt tập huấn và bồi dưỡng thường xuyên cho đội ngũ thầy cô, phụ huynh HS và HS nhà trường với các tiêu chí: Tập trung làm thay đổi nhận thức, chú trọng cảm xúc nhằm đánh thức lương tâm nghề nghiệp, thắp lửa đổi mới cho đội ngũ. Các chương trình tập huấn của GV tập trung vào việc đổi mới phương pháp giảng dạy và kiểm tra, đánh giá; Tư vấn giúp đỡ, đồng hành chia sẻ với GV trên con đường đổi mới.

- Xây dựng tiêu chí thi đua, Xây dựng điển hình tiên tiến trọng dụng người có năng lực, tâm huyết, biểu dương các GV tiêu biểu.

- Ứng dụng công nghệ thông tin trong quản lí và giảng dạy.

- Xây dựng kế hoạch giáo dục nhà trường theo Chương trình giáo dục phổ thông 2018, ngoài chương trình theo quy định của Bộ GD-ĐT, nhà trường đã có một số chương trình nhà trường mới được đánh giá cao như Tin học VP quốc tế MOS; tiếng Anh IELTS; Chương trình hoạt động trải nghiệm sáng tạo; Chương trình giáo dục giá trị sống, kĩ năng sống; Hoạt động của các câu lạc bộ...

- Giảm áp lực học tập cho HS: HS nghỉ thứ 7 và ngày chủ nhật để tham gia các câu lạc bộ.

- Thực hiện 3 công khai trong trường học. Hiệu trưởng trực tiếp điều hành các hội nghị cha mẹ HS, GV chủ nhiệm không phải thực hiện các khoản thu nộp, mọi vấn đề liên quan đến tài chính thông qua bộ phận văn phòng.

- Tăng cường truyền thông về đổi mới giáo dục, Sử dụng mạng xã hội Facebook, một công cụ truyền thông tích cực.

- Gắn kết HS với cha mẹ và nhà trường thông qua các hoạt động tri ân, thể hiện tình cảm, lòng biết ơn với cha mẹ: HS toàn trường tham gia “rửa tay tri ân cha mẹ”; viết về “điều ước duy nhất” ...

Thầy Quý cho biết: “Hiệu trưởng phải biết hi sinh, phải là người truyền lửa trong mọi hoạt động, dám nghĩ, dám làm, dám đổi mới, dám chịu trách nhiệm. Hiệu trưởng phải luôn vì tập thể, vì sự thành công và Hạnh phúc của học trò. Hiệu trưởng phải là dũng cảm đối mặt, tiên phong gương mẫu đánh giá trung thực chính mình làm gương cho Hội đồng sư phạm. Chúng ta hãy cùng nhau góp phần để giáo

dục bớt đi bệnh thành tích, để những người thầy chúng ta luôn tự hào về nghề của mình”.

*(Nguồn: Thầy Nguyễn Minh Quý, Hiệu trưởng trường THPT Trần Nguyễn Hãn, Hải Phòng)*

## **CÂU CHUYỆN THỨ SÁU: XUẤT PHÁT TỪ TRÁI TIM VÀ LAN TOẢ TỪ HÀ TRƯỜNG ĐẾN CỘNG ĐỒNG ĐỂ VUN ĐÁP TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC**

Bằng những hoạt động thiết thực gắn kết GV, HS với nhà trường, trường THPT T.L thành phố Cần Thơ là điểm sáng trong việc xây dựng THHP.

### **Hạnh phúc có sức lan toả tự thân**

Thầy Hiệu trưởng nhà trường cho biết: Xây dựng THHP là việc làm tự nguyện của mỗi nhà trường. Trước khi có khái niệm THHP, trong các nhà trường đã thực hiện nhiều mục tiêu, phương châm và các cuộc vận động mang nội hàm như THHP, chẳng hạn cuộc vận động “Dân chủ, kỉ cương, tình thương, trách nhiệm” hay cuộc vận động “Xây dựng trường học thân thiện, HS tích cực”...

Trên cơ sở của các cuộc vận động đã thực hiện, nhà trường không nhất thiết phải đầu tư thêm cơ sở vật chất, nhân lực..., cần nhất là thay đổi về nhận thức tạo ra giá trị bền vững cho sự phát triển của nhà trường.

Theo thầy HT: Xây dựng mô hình THHP không phải một sớm một chiều mà cần phải có một quá trình. Trước tiên nhà trường cần tạo sự nhận thức đối với GV, HS và phụ huynh, đây là quá trình tác động lâu dài bằng nhiều biện pháp, phương thức khác nhau.

Chúng ta không thể tuyên bố “năm học này xây dựng THHP” mà phải trải qua lộ trình xây dựng tổ chức nhà trường, xây dựng văn hóa nhà trường, xây dựng các quy chế ứng xử, quy chế làm việc... trong nhà trường để làm cơ sở pháp lí cho GV, HS và phụ huynh tham gia.

“Hãy để việc xây dựng THHP đến với GV, HS và phụ huynh một cách nhẹ nhàng. Đôi khi họ không biết đó là cách mà nhà trường đang thực hiện xây dựng THHP bởi vì nếu triển khai rầm rộ sẽ trở thành việc làm mang tính phong trào, hình thức” - Thầy Nguyễn Hữu Định nhấn mạnh.

### **THHP phải xuất phát từ tâm**

Trường THPT T.L tổ chức nhiều hoạt động thiết thực, ý nghĩa cho HS song song với việc học tập, rèn luyện. Theo thầy Nguyễn Hữu Định, trường xây dựng phương châm giáo dục “Dạy người, dạy chữ, dạy nghề”. Từ phương châm cốt lõi đó, nhà trường đặt ra phương châm hành động là “Xây dựng trường học văn minh, thân thiện, Hạnh phúc”.

Để cụ thể hóa các phương châm đó, hướng tới xây dựng THHP, nhà trường đã xây dựng các quy chế chặt chẽ như: Quy chế làm việc, Quy chế dân chủ trong nhà trường, Quy chế thi đua, Quy ước ứng xử văn hóa trong nhà trường. Việc xây dựng văn hóa nhà trường lành mạnh đã giúp HS và GV cảm thấy thoải mái trong học tập, vui chơi.

Không gian trường học được bố trí hợp lí, xanh, sạch đẹp, có tác dụng giáo dục đối với HS. Mỗi bảng biểu trang trí đều mang một thông điệp để mỗi ngày đến trường tất cả HS đọc, hiểu và làm theo.

“Xây dựng THHP là cả một quá trình dài, được tích tụ, bồi đắp từ từ. Trong đó, có sự lan tỏa yêu thương, lan tỏa giá trị được tạo ra từ chính cái tâm của người thầy đến với đồng nghiệp, đến với HS, phụ huynh và xã hội”, thầy Định chia sẻ.

Đặc biệt, nhà trường đã thành lập 12 CLB sở thích (CLB khéo tay, CLB Hoa kiểng, CLB Cờ vua - Cờ tướng, CLB ảo thuật, CLB bóng bàn, CLB bóng đá, CLB bóng rổ, CLB, tiếng Anh, CLB Sinh học, CLB Khoa học kỹ thuật, CLB Áo thuật, CLB Âm nhạc). Rất nhiều HS tham gia CLB trong các giờ ra chơi. Ngoài ra, nhà trường còn tổ chức trồng rau sạch, GV và HS cùng tham gia tạo môi trường rất thân thiện.

Nhiều phong trào, nhiều cuộc thi được trường tổ chức hướng đến mục tiêu làm cho HS có nhiều niềm vui, Hạnh phúc như: Ngày hội sắc màu, Đại hội thể dục thể thao, Hội xuân...

Thầy Định tâm đắc quan niệm xây dựng THHP không phải là phong trào, mà phải xuất phát từ tâm và cái gì từ tâm mới bền vững. Hạnh phúc bắt nguồn từ tâm hồn, chúng ta cảm thấy tâm hồn, suy nghĩ của mình thoải mái thì sẽ cảm thấy Hạnh phúc hơn hết.

### **Lan tỏa từ nhà trường đến cộng đồng**

Để lan tỏa ý nghĩa của THHP, lớp học Hạnh phúc, trường THPT T.L trước hết đưa ra những mục tiêu để xây dựng THHP phù hợp với đặc điểm, văn hóa địa phương.

HT quyết tâm trong hành động, tạo sự thống nhất về nhận thức trong đội ngũ về xây dựng THHP, đưa ra các giải pháp xây dựng văn hóa nhà trường lành mạnh; Tạo môi trường thuận lợi hỗ trợ cho hoạt động dạy và học của GV và HS; Chú ý xây dựng thương hiệu của nhà trường ở một số mặt cụ thể. Từ đó sẽ tạo được niềm tin trong đội ngũ, HS và cha mẹ HS, lan tỏa được ý nghĩa cũng như những giá trị của THHP, lớp học Hạnh phúc.

Theo thầy HT, thực tế ở trường THPT T.L, nhà trường xác định mục tiêu xây dựng THHP bắt đầu từ việc hình thành cho các em HS những thói quen: biết chào hỏi, biết cảm ơn, biết xin lỗi...

Qua thời gian, những thói quen đó trở thành văn hóa ứng xử đặc trưng của nhà trường để mỗi lần thầy/cô ở các trường bạn hoặc phụ huynh đến trường, khi ra về đều cảm thấy hài lòng về sự chăm ngoan, lễ phép của HS. Điều đó đã giúp cho

nhà trường lan tỏa được những giá trị tích cực đến mọi người và cũng chính là lan tỏa ý nghĩa của THHP.

Để xây dựng nên THHP, lớp học Hạnh phúc, Hiệu trưởng nhà trường là người đóng vai trò kiến tạo, thúc đẩy và lan tỏa mục tiêu đến đội ngũ thầy cô giáo và các em HS bằng chính những giải pháp cụ thể.

Thầy Định cho rằng, thầy cô giáo là người tiếp xúc với các em HS hàng ngày, thầy cô dạy HS bằng chính nhân cách của mình, bằng sự nêu gương. Vì vậy, thầy cô giáo là người đóng vai trò quyết định để xây dựng nên THHP, Lớp học Hạnh phúc.

Trước hết, mỗi thầy cô giáo trong nhà trường phải thể hiện sự đoàn kết, thống nhất giúp đỡ lẫn nhau. Đối với HS, thầy cô thể hiện vai trò là người hướng dẫn, chỉ bảo các em bằng chính tình thương yêu chân thành của mình. Như vậy, HS sẽ cảm thấy được tình thương của người thầy dành cho các em, điều đó sẽ mang lại Hạnh phúc cho các em.

“GV phải là người Hạnh phúc trong công việc mới lan tỏa và nhân lên Hạnh phúc cho học trò, mới tạo nên THHP. Để thầy cô có được Hạnh phúc, nhà trường phải xây dựng môi trường làm việc dân chủ, minh bạch và thân thiện, mỗi GV được tạo cơ hội đề sáng tạo, được bày tỏ quan điểm và nhất là được sự tôn trọng từ Ban giám hiệu, phụ huynh và được sự kính trọng từ HS và xã hội...”, thầy Định chia sẻ.

Thực tế tại Trường THPT T.L, 2.000 GV và HS là 2.000 trạng thái, cảm xúc khác nhau, việc dung hòa các mối quan hệ để tạo ra môi trường không có xung đột là không hề dễ.

Bằng chính sự quyết tâm của Ban giám hiệu và đội ngũ GV luôn hướng về một mục tiêu tất cả vì HS thân yêu, chúng tôi luôn luôn giữ được trạng thái tâm lý làm việc trên tinh thần tôn trọng lẫn nhau, đặt lợi ích tập thể lên trên hết, tạo không gian làm việc của nhà trường như không gian của một gia đình. Từ đó, thầy cô luôn có được tâm lý thoải mái trong công tác, cảm thấy Hạnh phúc và điều này đã lan tỏa đến HS và phụ huynh.

“Xây dựng THHP là cả một quá trình dài, được tích tụ, bồi đắp từ từ. Trong đó, có sự lan tỏa yêu thương, lan tỏa giá trị được tạo ra từ chính cái tâm của người thầy đến với đồng nghiệp, đến với HS, phụ huynh và xã hội”, thầy Định chia sẻ.

(Nguồn: Thầy Nguyễn Hữu Định - Hiệu trưởng THPT Thới Lai, huyện Thới Lai, thành phố Cần Thơ: Báo GD&ĐT, Trường vùng sâu vun đắp xây dựng trường học hạnh phúc- <https://giaoducthoidai.vn/ket-noi/truong-vung-sau-vun-dap-xay-dung-truong-hoc-hanh-phuc-6QwyL1D7R.html>

**CÂU CHUYỆN THỨ BẢY: MÔ HÌNH THHP “TRƯỜNG NHƯ NHÀ, HỌC SINH NHƯ CON”**

Tự tìm tòi, nghiên cứu rồi bổ khuyết, hoàn thiện mô hình với tên gọi “THHP”, thầy và trò trường Tiểu học và THCS A.V tỉnh Thái Bình trong gần 3 năm qua đã xây dựng được môi trường giáo dục thân thiện, lành mạnh, có văn hóa để “Mỗi ngày đến trường là một ngày vui”- “Coi trường là nhà, coi HS là con”.

Cô giáo Hiệu trưởng nhà trường chia sẻ: Từ lễ phát động “Triển khai Kế hoạch nâng cao năng lực ứng xử sư phạm, đạo đức nhà giáo vì một THHP” diễn ra tháng 4 năm 2019 do Bộ GD-ĐT tổ chức, cô cùng tập thể nhà trường bắt tay xây dựng mô hình THHP dựa trên ý tưởng từ mô hình Happy School của tổ chức UNESCO.

Để xây dựng được THHP, các thầy cô phân tích, làm rõ khái niệm, ý nghĩa của cụm từ này, từ đó đã có định hướng và giải pháp sát, đúng và trúng. Theo đó, THHP là nơi không có bạo lực học đường, không có hành vi vi phạm đạo đức nhà giáo, không có những hành xử xúc phạm danh dự, nhân phẩm, thân thể nhà giáo và HS. THHP là nơi thầy cô và HS vui sống trong sẻ chia, cảm thông và yêu thương nhau. Đồng thời, nơi đó cũng là mái nhà chung mà mỗi ngày GV cũng như học trò đến trường là một niềm vui và có động lực.

Từ đây, nhà trường xây dựng bộ tiêu chí THHP gắn với xây dựng trường đạt chuẩn Quốc gia, trong đó tập trung theo tiêu chuẩn 3P gồm: People (con người), Process (hệ thống) và Place (môi trường).

Cô giáo chủ nhiệm lớp 8A bộc bạch: Muốn có một môi trường Hạnh phúc thì phải kiến tạo một không gian học đường an toàn, thân thiện. Nhằm hiện thực hóa ý tưởng này, nhà trường tổ chức các sân chơi, các tình huống trong tiết chào cờ, tiết sinh hoạt dưới hình thức sân khấu hóa, hoặc các câu hỏi nhằm giúp các bạn HS hiểu được ý nghĩa của THHP. Đó là tạo ra sự an toàn cho người học, tức là người học được sống, học tập trong môi trường lành mạnh, đậm tính nhân văn, dân chủ. Cũng từ đây, HS tự đề xuất với nhà trường xây dựng khẩu hiệu “Trường như nhà, thầy cô như mẹ cha, bạn bè như anh em ruột thịt”.

Có mặt tại trường Tiểu học và THCS An Vũ những ngày này, chúng tôi khá ấn tượng với việc tổ chức đối thoại, tạo diễn đàn để HS giao tiếp. Đây là hoạt động đã trở thành nền nếp nhiều năm nay, mục đích tạo thêm cơ hội để HS mạnh dạn chia sẻ tâm tư, nguyện vọng, nêu đề xuất, kiến nghị của mình. Sau đó, lãnh đạo nhà trường, thầy cô giáo, các tổ chức đoàn thể trong trường tiến hành hỏi đáp những đề xuất, hay băn khoăn chính đáng của các em.

Để tạo sự dân chủ, nhà trường xây dựng lịch cụ thể tiếp HS vào các ngày thứ 2, 5, 7 hằng tuần (thời gian từ 16 giờ đến 17 giờ 30 phút). Trên thực tế, không phải HS nào khi gặp khó khăn, vướng mắc trong cuộc sống cũng dám đối diện với GV để trao đổi. Vì vậy, nhà trường chỉ đạo Đội Thiếu niên Tiền phong Hồ Chí Minh lập hòm thư “Điều bạn muốn nói”, đây là kênh giao tiếp phù hợp với tâm lý các em để mạnh dạn chia sẻ. Ngoài ra, HS có thể gửi thư trực tiếp vào hòm thư điện tử của cô Hiệu trưởng để kịp thời nắm bắt, lắng nghe những suy nghĩ của trò.

*Trường Tiểu học và THCS A.V còn chú trọng đổi mới tiết sinh hoạt, tăng thời lượng giáo dục đạo đức, giá trị sống. Có thể là những trò chơi, những câu đố vui, những câu chuyện ý nghĩa, những video nêu gương người tốt việc tốt, hay tiết học “Em tập làm cô giáo”. Đây chính là cơ hội để các thầy cô gần gũi, thấu hiểu HS hơn. Kỹ năng sống cũng được đưa vào giảng dạy tại tất cả các khối lớp, nhưng được cải thiện cách tiếp cận và xử lý các mối quan hệ giữa HS với HS, HS và thầy cô, thầy cô với cha mẹ HS thông qua các cuộc họp Hội đồng nhà trường, họp phụ huynh, các tiết sinh hoạt lớp hay như hoạt động chủ điểm tháng.*

*Chia sẻ về mô hình THHP, cô giáo chủ nhiệm lớp 9B tâm sự: Để đạt được thì bản thân mỗi cán bộ GV cần cho HS thấy đến trường là Hạnh phúc, là vui vẻ, làm sao để các em khát khao đến trường. Và để ngôi trường thực sự Hạnh phúc, thì trước hết thầy cô phải thấy được Hạnh phúc khi dạy trò. Từ đó, mới có đam mê, tâm huyết, đổi mới để mang niềm Hạnh phúc cho con trẻ. Thầy Hạnh phúc thì trò sẽ Hạnh phúc!*

*Tình cảm của người GV trường làng gắn bó với HS thân yêu được thể hiện chân thành, dung dị trong những mùa dịch đã qua trên vùng quê này. Người dân nơi đây đã kể cho chúng tôi nghe về tấm gương tận tụy yêu nghề của thầy giáo dạy Toán. Trong thời điểm khi các em tạm dừng đến trường học tập, thầy tự bỏ tiền cá nhân mua thiết bị dạy học trực tuyến cho các HS lớp 6B, 6C. Thầy âm thầm thực hiện công việc dạy học trực tuyến chính từ sự thúc ép của bản thân, mong muốn các con tiếp tục được học tập, trau dồi tri thức trong thời điểm trường tạm thời đóng cửa suốt hơn tháng qua do dịch bệnh bùng phát. Cùng với thầy, cô giáo dạy môn Anh văn khối lớp 5, lớp 6 cũng lặng lẽ bỏ tiền túi mua thiết bị dạy học trực tuyến cho HS.*

*Trường Tiểu học và THCS A.V tập hợp rất nhiều HS từ khắp các xã lân cận theo học như: An Lễ, An Tràng, An Dục, An Bài, An Quý. Để một giờ học trực tuyến diễn ra trôi chảy, các thầy cô không quản thời gian, xăng xe đi quanh các xã có HS để cài đặt chương trình. HS nào gia cảnh khó khăn, không có ti-vi, không có máy tính thì xuống tận nhà phát đề cương ôn tập, rồi xuống thu và chấm bài. Sau đó, lại cất công đến trả bài, phát đề cương mới... Công sức ấy không thể đong đếm được, tất cả vì tương lai của các em và cũng an lòng dân.....*

*...Theo cô HT, suy cho cùng THHP chính là nơi đạt đến sự toàn diện về mọi mặt. Ở đó, thầy cô và HS cùng thực hiện một mục tiêu, đó là “Coi trường là nhà, coi HS là con”. Mô hình THHP ở An Vũ là mô hình đầu tiên được triển khai tại tỉnh Thái Bình. Ý tưởng mới này đã được ghi nhận, tôn vinh tại Hội thi sáng tạo khoa học kỹ thuật cấp tỉnh tháng 12 năm 2021 do Sở GD-ĐT tỉnh Thái Bình tổ chức.*

*(Nguồn: Mô hình “Trường học hạnh phúc” ở An Vũ, Báo Nhân dân điện tử, <https://nhandan.vn/dien-dan-giao-duc/mo-hinh-truong-hoc-hanh-phuc-o-an-vu-687749/>*

## **CÂU CHUYỆN THỨ TÁM: TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC XÂY DỰNG KHÔNG PHẢI BẰNG KỈ LUẬT MÀ BẰNG SỰ THÔNG CẢM, TÔN TRỌNG, BAO DUNG**

*Thầy giáo N.V.H - Nhà sáng lập, Chủ tịch Hội đồng quản trị hệ thống giáo dục N.B.K, Hà Nội đã chia sẻ lí do ông chọn lựa xây dựng ngôi trường mình đứng đầu trở thành ngôi trường Hạnh phúc tại Tọa đàm “Hiệu trưởng thay đổi vì một THHP”. Tọa đàm do kênh truyền hình giáo dục quốc gia VTV7 phối hợp với Bộ GD-ĐT, Công đoàn Giáo dục Việt Nam tổ chức.*

*Dưới đây là một số “bí quyết” của nhà trường trong xây dựng THHP:*

### **Thứ nhất, Mục tiêu giáo dục: Dạy HS nên người**

*Hệ thống trường Chất lượng cao N.B.K được thành lập từ năm 1993. Tại đây, HS được đào tạo liên cấp 12 năm theo chương trình xuyên suốt với triết lí giáo dục “Dạy học làm người”.*

*Ở trường N.B.K, mọi thầy cô giáo và cán bộ, nhân viên nhà trường đều thấm nhuần triết lí giáo dục, mọi hoạt động giáo dục trong nhà trường đều hướng về các con HS thân yêu.*

### **Thứ hai, Lấy sự tiến bộ và chỉ số Hạnh phúc của mỗi học trò làm thước đo chất lượng giáo dục của nhà trường**

*Với triết lí giáo dục hiện đại, tại trường N.B.K, điểm số và thành tích không phải là thước đo chất lượng giáo dục. Trường Nguyễn Bình Khiêm tiên phong trong việc xây dựng THHP, không chạy theo điểm số, không gây áp lực học tập cho HS. Làm cho mỗi HS đến trường là Hạnh phúc, là tiến bộ.*

### **Thứ ba, Môi trường giáo dục thân thiện, tràn ngập yêu thương**

*Bên cạnh trang thiết bị, cơ sở vật chất hiện đại đảm bảo tốt nhất hoạt động học tập rèn luyện, các con HS đến học tại trường đều được sống trong tình yêu thương, quan tâm chăm sóc của thầy cô và bạn bè. Mỗi học trò đều được giúp đỡ để tiến bộ, không có học trò nào bị bỏ lại phía sau.*

*Ở trường N.B.K, THHP được xây dựng không phải bằng kỉ luật mà bằng sự thông cảm, tôn trọng lẫn nhau. Thầy N.V.H cho biết: trường N.B.K không so sánh thành tích giữa các lớp học mà lấy sự tiến bộ của HS và sự thay đổi của từng lớp học làm thước đo cho sự phát triển của nhà trường. Khi những người làm giáo dục hiểu được giá trị của nghề giáo, họ sẽ có tấm lòng để xây dựng THHP mà ở đó không có bạo lực học đường, chỉ có sự thương yêu và chăm lo cho HS.*

*Bên cạnh chăm lo tinh thần HS, thầy Hòa cũng không tạo áp lực lên GV khi cam kết không lấy tỉ lệ HS khá, giỏi để đánh giá thầy cô, không lấy chỉ tiêu thành tích để xếp hạng thi đua lớp. Một THHP khi tất cả thành viên trong trường đó phải thật Hạnh phúc và dù xuất phát điểm của HS như thế nào thì các em vẫn tự tin vững bước để thành công.*



Thầy N.V.H cũng cho biết: “Trường N.B.cũng không nằm ngoài quy luật, cũng có tất cả mọi chuyện “vui buồn” vì tôi cũng đâu được lựa chọn HS, nên chuyện áp lực và bạo lực phải nói thật là có. Nhưng chúng tôi đã tự “xử lý” những việc đó bằng phương pháp giáo dục tích cực để những việc đó chỉ là cái “mâm” và bị “diệt” ngay từ lúc mới manh nha, chưa kịp phát tác. Trên cơ sở thầy cô xác định học trò là những người mà mình phải có trách nhiệm giáo dục, yêu thương, chăm lo, kiên trì để giúp trò thay đổi thành người, thầy cô không coi đó là những “đối tượng” mà mình cần phải răn đe, cần phải kỉ luật...”

Trường N.B.làm được việc đó bởi chúng tôi xác định không dạy học vì điểm số, vì thành tích học bạ đẹp. Chúng tôi với mục tiêu giáo dục từ lớp 1 đến lớp 12 là vì con người, vì sự phát triển và tiến bộ, vì Hạnh phúc của mỗi đứa trẻ. Vì những mục tiêu như thế, các thầy cô phải tự thay đổi mình, phải có tình yêu thương và đặc biệt nhất là phải có phương pháp giáo dục, nhưng chúng tôi không coi đó là phương pháp giáo dục của GV giỏi mà yêu cầu thầy cô phải là những nhà tâm lí, nhà giáo dục tài năng, có tâm.

Chuyện áp lực và bạo lực không chỉ là vấn đề kỉ luật, không chỉ là đạo đức mà theo như chúng tôi nghiên cứu, đó là vấn đề tâm lí lứa tuổi, tâm lí tuổi học đường cũng như tâm lí thầy cô. Vậy nên GV muốn giảm bớt áp lực, bạo lực đưa về số tối thiểu và bằng không - nếu chỉ là GV giỏi vẫn chưa đủ, mà phải là nhà tâm lí, người truyền cảm hứng tài năng.

HS không tuân theo kỉ luật, mỗi em mỗi kiểu vì đang ở lứa tuổi “phải” như thế, tuổi quậy phá... nên sinh ra đủ chuyện. Nếu như GV hiểu đó là tính tất yếu của tuổi này, sẽ có điểm này điểm kia, bực tức thậm chí chửi bới ầm ĩ... tất cả những cái đó là vì tuổi dậy thì, bột phát, chưa ổn định. Nếu thầy cô là nhà tâm lí, nắm vững được thì đó là quy luật. Các thầy cô theo phương pháp yêu thương mà giúp đỡ, hỗ trợ học trò quản lí cảm xúc làm chủ bản thân, đồng thời tạo ra một môi trường giáo dục thân thiện để các em được chia sẻ, để trẻ được lắng nghe, để trẻ được là chính bản thân nó thì các em sẽ tự thay đổi. Làm được tất cả những điều trên thì công phu lắm. Trong giờ học nếu muốn HS không quậy phá thì các thầy cô phải biết chinh phục học trò, phải truyền được cảm hứng qua các bài dạy, tạo ra hứng thú thì HS mới thích, mới nghe. Có thể nói các GV của trường tôi được đào tạo để thành nhà tâm lí, có tâm, có tầm để thuyết phục giúp HS thay đổi”.

**Thứ tư, Các hoạt động trải nghiệm thực tế giúp HS định hình giá trị, rèn kĩ năng và phát triển năng lực bản thân**

Trải nghiệm sáng tạo là một trong những điểm nổi bật của trường N.B.K trong suốt 10 năm qua và là mô hình đi đầu trên toàn quốc. N.B.K là trường có tới 02 Trung tâm trải nghiệm sáng tạo tại Vĩnh Yên và Hoài Đức với cơ sở vật chất hiện đại, gần gũi với thiên nhiên.

Các con HS được học các tiết học giá trị sống, tham gia lao động, tìm hiểu thiên nhiên đều đặn hàng tháng tại 02 trung tâm này. Từ đó giúp con hình thành thái

*độ sống tích cực, hòa hợp với xung quanh. Đặc biệt, các hoạt động học tập này đều không thu phí.*

Nguồn: Trường Nguyễn Bình Khiêm tiên phong dẫn đầu trong việc xây dựng trường học hạnh phúc tại Việt Nam: <https://nbk.edu.vn/truong-nguyen-binh-khiem-tien-phong-dan-dau-trong-viec-xay-dung-truong-hoc-hanh-phuc-tai-viet-Nam>

### **Phụ lục 3. Một số mô hình Trường học Hạnh phúc trên thế giới và ở Việt Nam**

#### **1. Mô hình “ Trường học thân thiện “ của UNICEF**

Trường học thân thiện, Học sinh tích cực là mô hình trường học do Quỹ Nhi đồng Liên hiệp quốc (UNICEF) khởi xướng từ những năm cuối của thế kỉ trước. Đây là một mô hình đã được triển khai và đạt kết quả rất tốt ở nhiều quốc gia trên thế giới. Ở Việt Nam, từ năm 2000, Bộ GD-ĐT đã phối hợp với UNICEF để thực hiện thí điểm mô hình trường tiểu học bạn hữu trẻ em cấp tiểu học. Đến năm 2006, Bộ tiếp tục triển khai thí điểm mô hình trường THCS thân thiện và từ năm học này mở rộng thành "Trường học thân thiện, học sinh tích cực", Sau đó, Bộ Giáo dục và Đào tạo quyết định tiến hành mở rộng mô hình này ở tất cả các cấp học phổ thông trên toàn quốc.

Mô hình “Trường học thân thiện, học sinh tích cực” là sự kết hợp chặt chẽ, tích cực giữa nhà trường và cộng đồng, nhằm hướng tới một môi trường giáo dục an toàn, bình đẳng, thân thiện, hiệu quả, tạo hứng thú cho học sinh tích cực học tập cũng như tham gia các hoạt động khác. Ngoài ra, mô hình này còn góp phần đảm bảo quyền trẻ em, nâng cao chất lượng giáo dục trên cơ sở tập trung mọi nguồn lực của nhà trường vì học sinh thân yêu. Các em sẽ không còn cảm thấy căng thẳng với việc học nữa mà sẽ cảm thấy mỗi giờ học là mỗi cơ hội giúp các em tiếp thu được những kiến thức sinh động, thú vị một cách phù hợp với tâm lý của các em nhất.

Trường học thân thiện trước hết là nơi tiếp nhận tất cả trẻ em trong độ tuổi quy định, đến trường. Nhà trường phải tạo điều kiện để thực hiện bình đẳng về quyền học tập cho thanh, thiếu niên. Trường học có chất lượng giáo dục toàn diện và hiệu quả giáo dục không ngừng được nâng cao. Các thầy, cô giáo phải thân thiện trong giao tiếp, dạy học, thân thiện trong đánh giá kết quả rèn luyện, học tập của học sinh (HS), đánh giá công bằng, khách quan với lương tâm và trách nhiệm của nhà giáo. Các thầy, cô giáo trong quá trình dạy học phải thân thiện với mọi năng lực thực tế của các đối tượng HS để các em tự tin bước vào đời. Trường học có môi trường sống lành mạnh, an toàn, tránh được những bất trắc, nguy hiểm đe dọa đến HS. Trường học có cơ sở vật chất đảm bảo các quyền tự nhiên thiết yếu của con người: đủ nước sạch, ánh sáng, phòng y tế, nhà vệ sinh, sân chơi, bãi tập v.v... Trường học thân thiện là trường tạo lập sự bình đẳng giới, xây dựng thái độ và giáo dục hành vi ứng xử tôn trọng bình đẳng nam nữ. Chú trọng giáo dục kỹ năng sống, giáo dục cho HS biết rèn luyện thân thể, biết tự bảo vệ sức khỏe, biết sống khỏe mạnh, an toàn. Nhà trường là nơi huy động có hiệu quả sự tham gia của HS, thầy cô giáo, cha mẹ HS, của chính quyền, các tổ chức đoàn thể, các đơn vị kinh tế và nhân dân địa phương nơi trường đóng cùng đồng lòng, đồng sức xây dựng môi trường giáo dục.

## **2. Mô hình Trường học mới VNEN tại Việt Nam**

Mô hình *Trường học mới VNEN tại Việt Nam* được phát triển từ mô hình Trường học mới của Colombia, lấy Triết lý giáo dục “Học sinh là trung tâm trong quá trình giáo dục” và coi mục tiêu phát triển toàn diện cho trẻ là đích đến cuối cùng, đầu ra của giáo dục, của mỗi nhà trường. Mô hình trường học mới Việt Nam được triển khai từ tháng 01/2013 đến 31/5/2016 tại 1447 trường tiểu học của 63 tỉnh, thành phố trực thuộc trung ương nhằm thực hiện đổi mới phương thức hoạt động của nhà trường và lớp học đáp ứng mục tiêu giáo dục toàn diện.

Tiếp cận mô hình VNEN, học sinh được phát huy tối đa tính tích cực, chủ động, tinh thần hợp tác, chia sẻ trong nhóm. Học sinh được rèn luyện cách học, cách tư duy. Học sinh được tự học, tự hoạt động, trải nghiệm, hợp tác từ đó có năng lực mới (kiến thức, kỹ năng, các phẩm chất, yếu tố khác của năng lực). Giáo viên là người tổ chức quá trình học của học sinh, tư vấn, hỗ trợ. Phương pháp và hình thức dạy học hướng đến phát huy tính tích cực, chủ động, khả năng tự học của học sinh. Tăng khả năng thực hành, vận dụng, chú ý tính tích hợp với hoạt động phát triển ngôn ngữ của học sinh thông qua các hoạt động học tập. Phối hợp và tận dụng được sự đồng tình và hỗ trợ về mọi mặt của phụ huynh, xã hội. Phát huy tối đa vai trò của nhóm trưởng trong việc điều hành hoạt động tương tác của học sinh trong nhóm. Sự thay đổi phương pháp sư phạm đã tạo cho HS tâm thế mới trong việc học tập, học sinh chủ động, tích cực hơn. Từ đó phát triển các kỹ năng cơ bản, cốt lõi, đặc biệt là kỹ năng giao tiếp, ứng xử trong cuộc sống và tương lai: kỹ năng điều khiển, kỹ năng hợp tác,... đào tạo con người thích ứng yêu cầu hiện đại.

Môi trường giáo dục thân thiện hơn, tạo điều kiện tốt cho các em phát triển, thể hiện mình trong môi trường GD mới. HS có điều kiện nói lên suy nghĩ, tâm tư, nguyện vọng của mình, biết hỗ trợ, tư vấn cho nhau, góp ý cho nhau cùng tiến bộ, tinh thần trách nhiệm cao, ý thức chia sẻ, hợp tác tốt.

Có thể nói, đây là mô hình là sợi dây kết nối giữa cộng đồng, nhà trường với học sinh qua hoạt động ứng dụng thú vị, dễ hiểu, dễ nhớ. Cha mẹ gần gũi hơn với thầy cô và luôn đồng hành với quá trình tự học của con em mình để học sinh phát triển toàn diện về kiến thức và kỹ năng cuộc sống.

## **3. Mô hình trường học hạnh phúc của Mỹ**

Ở Mỹ Mục tiêu của xây dựng THHP là *xây dựng một môi trường học tập an toàn và vui vẻ, có ảnh hưởng tích cực đến cả cá nhân cũng như môi trường lớp học, làm cho nhà trường có không khí giáo dục sôi nổi, tích cực, năng động, sáng tạo và từ đó hình thành và phát triển năng lực của mỗi học sinh* (Naphtali Hoff, 2015).

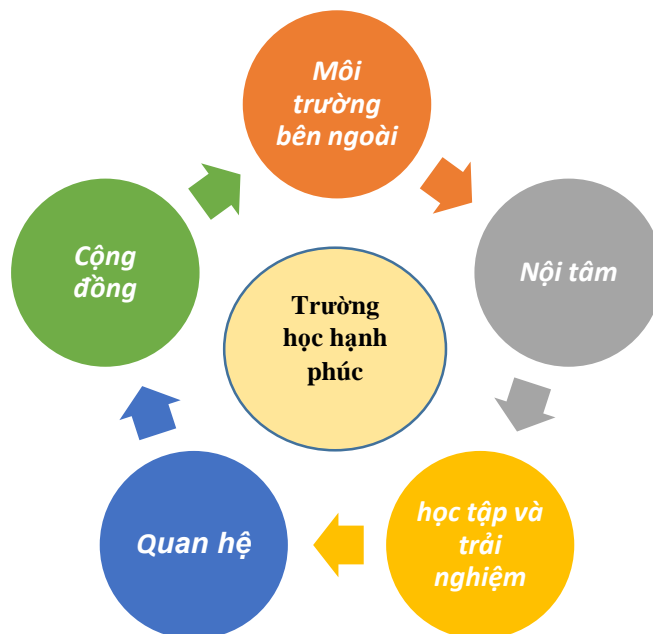
Từ đó, TTHP ở Mỹ là trường học: *Đảm bảo các quyền cơ bản, Chú trọng niềm vui, cảm xúc tích cực, vượt qua khó khăn và xác định rõ mục tiêu và xây dựng văn hóa trường học hạnh phúc.*

a) *Đảm bảo các quyền cơ bản*: Một trường học để được gọi là hạnh phúc thì trước hết phải đảm bảo các quyền cơ bản của người học: được học trong môi trường an toàn, lành mạnh, không phân biệt đối xử, được tôn trọng, được phát huy tiềm năng, ...

b) *Chú trọng niềm vui, cảm xúc tích cực, đối diện và vượt qua khó khăn*: Nhưng nếu mỗi người từ hiệu trưởng đến giáo viên, nhân viên, học sinh đều có ý thức xây dựng trường học hạnh phúc lên hàng đầu trong mỗi việc mình làm thì trường học sẽ trở nên hạnh phúc, ngay cả khi gặp những khó khăn, thách thức, thì cách chúng ta đối mặt với những khó khăn, thách thức đó một cách kiên cường cũng đã là hạnh phúc.

c) *Xác định rõ mục tiêu và xây dựng văn hóa trường học hạnh phúc*. Lãnh đạo nhà trường phải xác định một cách rõ ràng mục tiêu của nhà trường là gì? Lợi ích mà trường học hạnh phúc mang lại là gì? Cần làm gì để trở thành hạnh phúc? Xây dựng kế hoạch hành động cụ thể, trọng tâm phải xây dựng được văn hóa học đường, văn hóa trường học hạnh phúc thì kết quả mới trở thành hiện thực và bền vững được.

### **5 nhóm tiêu chí của trường học hạnh phúc của Mỹ**



**Hình 13. Năm nhóm tiêu chí TTHP của Mỹ**

**a) Nhóm tiêu chí bên ngoài:** cơ thể (sức khỏe), môi trường (an toàn), những người khác (danh tiếng và các mối quan hệ) hoặc cộng đồng và xã hội (sự giàu có). Cho học sinh thấy được môi trường học tập an toàn, thân thiện và có cấu trúc, từ đó tạo được niềm tin với nhà trường sẽ đem lại hạnh phúc cho học sinh

**b) Nhóm tiêu chí nội tâm:** Có lối sống tư duy tích cực. Dạy học sinh có tính cách mạnh mẽ, tự tin và đủ khả năng biến thách thức thành cơ hội, biết đối mặt với khó khăn để học hỏi và cải thiện cuộc sống của mình và người khác.

**c) Nhóm tiêu chí học tập và trải nghiệm:** Liên hệ nội dung học tập với thực tiễn cuộc sống. Tìm tòi phương pháp giáo dục mới, đa dạng, linh hoạt, giúp các em hứng thú học tập và phát triển năng lực bản thân

**d) Nhóm tiêu chí quan hệ:** Giúp học sinh xây dựng mối quan hệ tốt đẹp với bạn bè, trên hai giá trị cơ bản: thiện chí và trách nhiệm.

**e) Nhóm tiêu chí cộng đồng:** Dạy học sinh cách quan tâm, lo lắng về thế giới ở các cấp độ khác nhau và các vấn đề đang diễn ra trên toàn cầu, các em có thể làm được những gì mà mình có thể.

#### **4. Mô hình trường học hạnh phúc của Trung Quốc**

##### **Mục tiêu**

“Tạo ra một ngôi trường làm hài lòng người dân và xây dựng một khuôn viên trường học thân thiện và hạnh phúc”. Xây dựng “một môi trường lành mạnh, một cuộc sống hạnh phúc, sự hài hòa thân thiện giữa những con người đem đến một môi trường giáo dục lành mạnh đảm bảo sự phát triển hạnh phúc cho mỗi học sinh và giáo viên”.

**Tiêu chí trường học hạnh phúc của Trung Quốc: gồm 6 tiêu chí THHP như sau:**

**a) Con người là trung tâm quá trình xây dựng THHP:** Nếu mục tiêu giáo dục là lấy học sinh làm trung tâm, thì xây dựng Trường học hạnh phúc sẽ lấy con người trong trường làm trung tâm.

**b) Biết cố gắng trong mọi hoàn cảnh:** Trong bất kỳ hoạt động nào, tinh thần cố gắng, nỗ lực phấn đấu luôn luôn được đề cao. Có vậy thì bản thân tiến bộ và đưa đất nước phát triển

**c) Thấy cô yêu việc dạy, học sinh yêu việc học:** Trong quá trình giáo dục thì nhà trường xây dựng cho học sinh và giáo viên yêu thích công việc của mình. Để làm được điều này thì giáo viên và học sinh cần tìm ra được ý nghĩa của công việc mình đang thực hiện.

**d) GV&HS đều biết cách thực hiện nhiệm vụ của mình:** Điều này có nghĩa là giáo viên cần biết cách dạy để học sinh nắm được kiến thức và những yêu cầu học

tập, học sinh cần biết cách học và vận dụng những kiến thức đã học vào trong thực tế cuộc sống. Do vậy, để làm được điều này, không chỉ giáo viên mà cả học sinh không chỉ phải chủ động mà còn cần thay đổi các phương pháp sao cho đạt hiệu quả cao nhất để mỗi người đều cảm thấy vui vẻ, hạnh phúc nhất.



**Hình 14 Sáu tiêu chí THHP của Trung Quốc**

e) *Hiệu quả công việc*: Tiêu chí này đề cao hiệu quả thực hiện công việc, giáo viên đạt hiệu quả cao trong công tác giảng dạy, học sinh đạt hiệu quả cao trong công việc học tập. Giáo viên cần chú ý giúp người học làm thế nào để tốn ít thời gian học nhất nhưng lại đạt hiệu quả cao nhất. Học sinh biết cách học, biết cách vận dụng, sáng tạo, phát hiện vấn đề và biết cách xử lý vấn đề.

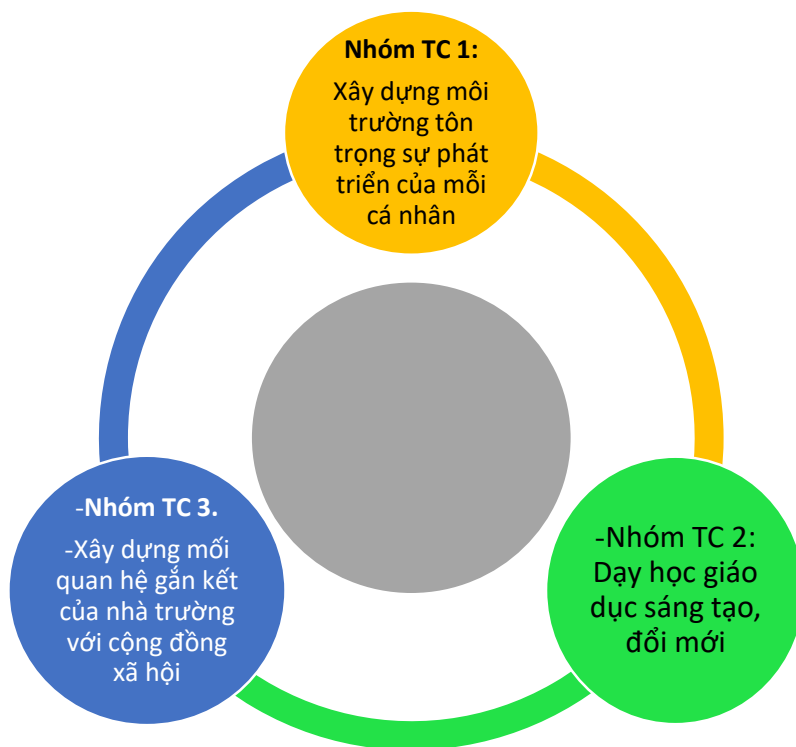
g) *Phát huy sở trường của mỗi cá nhân*: Mỗi con người sinh ra đều có những điểm mạnh yếu khác nhau. Giáo viên cần biết cách khai thác, vận dụng, thúc đẩy nó phát triển mạnh hơn, đồng thời giúp học sinh biết cách sử dụng sở trường của mình trong quá trình học tập. Phát huy sở trường là phương pháp học tập mà hiện nay giáo dục Trung Quốc đang hướng tới để tạo ra một lớp nhân tài tự tin, ngoài ra còn có thể khai thác tối đa năng lực của mỗi con người.

#### **4. Mô hình THHP theo 3 nhóm tiêu chí của CDGD Việt Nam**

Bộ GD-ĐT đã tổ chức lễ phát động "Triển khai kế hoạch nâng cao năng lực ứng xử sự phạm, đạo đức nhà giáo vì một trường học hạnh phúc", nhấn mạnh đến ba tiêu chí Yêu thương, An toàn, Tôn trọng. Trên sở chỉ đạo của Bộ GD&ĐT, Công đoàn giáo dục Việt Nam đã có Hướng dẫn số 312/CĐN, ngày 12-11-2019 cho các trường tổ chức và tham gia xây dựng THHP. Tại văn bản này đưa ra 3 nhóm tiêu chí về THHP (Xem chi tiết các tiêu chí của Công đoàn giáo dục Việt Nam ở Phụ lục), gồm :

- Nhóm tiêu chí 1: Xây dựng môi trường tôn trọng sự phát triển của mỗi cá nhân.
  - Nhóm tiêu chí 2: Giáo viên được sáng tạo, đổi mới
  - Nhóm tiêu chí 3. Xây dựng mối quan hệ gắn kết của nhà trường với cộng đồng xã hội
- *Tiêu chí thứ nhất* là xây dựng môi trường tôn trọng sự phát triển của mỗi cá nhân. Ở đó, không có bạo lực học đường, học sinh được thể hiện cái riêng của mình, được đối xử thân thiện, không phân biệt đẳng cấp hay xếp hạng. Ở đó, các em được phát triển tối đa năng lực của mình, được tôn trọng, không ai bị bỏ rơi
- *Nhóm tiêu chí thứ hai: Dạy học, giáo dục sáng tạo, đổi mới:* trong nhà trường giáo viên phải được sáng tạo, đổi mới phương pháp dạy học, được dân chủ đóng góp ý kiến. Phải khơi gợi cho các thầy cô giáo sự sáng tạo;
- *Nhóm tiêu chí thứ ba: Các mối quan hệ của nhà trường:* là xây dựng mối quan hệ liên kết của nhà trường với cộng đồng xã hội, trong đó có những cựu học sinh của nhà trường.
- *Dự án Trường học Hạnh phúc* là một trong số các hoạt động của Quỹ VIGEF góp phần thực hiện hiệu quả Chương trình giáo dục phổ thông mới thông qua việc hỗ trợ triển khai mô hình đổi mới tổ chức và hoạt động của các nhà trường phổ thông Việt Nam: Trường học Tự chủ và Sáng tạo (VINES). Nội dung mô hình Trường học Tự chủ và Sáng tạo (VINES) có thể tham khảo chi tiết tại *Khung Chiến lược Hoạt động 2019-2022* (địa chỉ [www.vigef.org](http://www.vigef.org)) của Quỹ VIGEF. Dự án này Quỹ sẽ phối hợp cùng Công Đoàn giáo dục Việt Nam triển khai cho các trường phổ thông trong toàn quốc.





**Hình 16. Ba nhóm tiêu chí trường học hạnh phúc của Việt Nam**

## Phụ lục 4. So sánh 22 Tiêu chí Trường học Hạnh phúc của UNESCO và 19 tiêu chí của Sở GDĐT tỉnh Lào Cai

Cả UNESCO và Lào Cai đều thống nhất 3 nhóm tiêu chí là Con người, Quá trình dạy học và Môi trường giáo dục. Các tiêu chí cơ bản giống nhau nhưng Lào Cai có sự sắp xếp các tiêu chí vào 3 nhóm khác với UNESCO và mở rộng các biện pháp thực hiện phù hợp với điều kiện cụ thể của một tỉnh vùng DTTS miền núi phía Bắc Việt Nam.

### I. CON NGƯỜI (People)

Tiêu chí/Biện pháp thực hiện của UNESCO	Tiêu chí/Biện pháp thực hiện của LÀO CAI
<b>Tiêu chí 1. Tình bạn và mối quan hệ trong cộng đồng nhà trường</b>	<b>Tiêu chí 1. Tình bạn và mối quan hệ trong cộng đồng nhà trường</b>
1.1. Khuyến khích sự tham gia của phụ huynh thông qua việc biến trường học thành một “địa điểm mở” cho cộng đồng	1.1. Khuyến khích sự tham gia của phụ huynh HS, cộng đồng để trường học là “ <b>Trung tâm văn hóa</b> ” của cộng đồng.
1.2. Triển khai câu lạc bộ lớp ghép (gồm nhiều độ tuổi khác nhau để tăng cường tình bạn)	1.2. Triển khai <b>câu lạc bộ ghép cùng sở thích</b> , gồm nhiều độ tuổi khác nhau để tăng cường tình bạn và sự học hỏi (CLB khâu theo thổ cẩm, CLB tiếng Anh, Tin học, CLB thể thao..)
1.3. Thực hiện hoạt động cùng với các trường khác trong một cộng đồng lớn hơn	
<b>Tiêu chí 2. Phẩm chất và thái độ tích cực của người giáo viên</b>	<b>Tiêu chí 2. Phẩm chất và thái độ tích cực của người giáo viên</b>
2.1. Tạo cảm giác như gia đình trong môi trường học đường	
	2.1. Xây dựng bầu không khí tâm lý tích cực trong nhà trường, khuyến khích văn hóa làm việc nhóm, tranh luận và phản biện, phát huy tính dân chủ, khuyến khích sáng tạo để tạo sức mạnh về một <b>tập thể đoàn kết</b> .
2.2. Ưu tiên các tiêu chí về tính cách, thái độ và đạo đức của giáo viên trong tuyển dụng và đánh giá giáo viên	2.2. Chú trọng thực hiện Chuẩn nghề nghiệp GV, Chuẩn NN Hiệu trưởng.
2.3. Xây dựng hệ thống cho phép học sinh đưa ra phản hồi cho giáo viên	2.3. Xây dựng hệ thống cho cho phép học sinh đưa ra phản hồi cho giáo viên.
<b>Tiêu chí 3. Tôn trọng sự đa dạng và khác biệt</b>	<b>Tiêu chí 3. Tôn trọng sự đa dạng và khác biệt</b>

3.1. Khuyến khích học hỏi kiến thức về văn hóa đa dạng cả trong và ngoài bối cảnh học đường	3.1. Khuyến khích học hỏi kiến thức về văn hóa đa dạng cả trong và ngoài bối cảnh học đường (Giữ gìn bản sắc văn hóa dân tộc, có thể áp dụng Mô hình trường học đa văn hóa vì cộng đồng thân thiện...)
3.2. Khuyến khích hoạt động đóng vai và thảo luận với mục đích tạo sự đồng cảm và thấu hiểu	3.2. Khuyến khích hoạt động đóng vai và thảo luận với mục đích tạo sự đồng cảm và thấu hiểu
3.3. Khuyến khích việc thấu hiểu người khác thông qua dạy về tôn giáo và ngôn ngữ khác nhau	3.3. Khuyến khích việc thấu hiểu người khác thông qua hiểu biết về tôn giáo và ngôn ngữ khác nhau (khuyến khích GV, HS học tiếng dân tộc trên địa bàn...)
3.4. Tạo điều kiện hòa nhập học sinh có nhu cầu đặc biệt thông qua học tập hợp tác	3.4. Tạo điều kiện hòa nhập học sinh có nhu cầu đặc biệt thông qua học tập hợp tác (HS học hòa nhập được tôn trọng, việc giúp đỡ học sinh học hòa nhập được coi như một <b>mỹ đức</b> trong nhà trường ...)
<b>Tiêu chí 4. Giá trị/thực hành tích cực và mang tính hợp tác</b>	<b>Tiêu chí 4. Giá trị/thực hành tích cực và mang tính hợp tác</b>
4.1. Khuyến khích các giá trị, thái độ và hành vi tích cực	4.1. Các giá trị, thái độ và hành vi tích cực dù nhỏ nhất đều được trân trọng và tôn vinh ( Khen thưởng học sinh trung thực, khen thưởng học sinh dũng cảm...)
4.2. Giới thiệu hoạt động học tập có mục đích kép trong các môn học	4.2. Giới thiệu hoạt động học tập có mục đích kép trong các môn học
<b>Tiêu chí 5. Điều kiện làm việc và hạnh phúc của người giáo viên</b>	<b>Tiêu chí 5. Điều kiện làm việc và hạnh phúc của người giáo viên</b>
5.1. Quan sát và tôn vinh giáo viên và những đóng góp của họ cho nhà trường và xã hội	
	5.1. GV hạnh phúc: trường học không có sự phê phán, kì thị GV; kỉ luật được xây dựng trên nền kỉ luật tích cực, tự giác; nhà trường tổ chức các hoạt động văn nghệ, thể thao nâng cao đời sống tinh thần, thể chất cho GV.
	5.2. GV được phân công phù hợp với năng lực, sở trường; chế độ chính sách được chi trả đầy đủ; lãnh đạo nhà trường công bằng trong việc bồi dưỡng chuyên môn, đánh giá và khen thưởng GV
	5.3. Các đóng góp của giáo viên dù là nhỏ đều được lãnh đạo nhà trường ghi nhận và tôn vinh. Đặc biệt là các ý tưởng

	sáng tạo, những việc làm truyền cảm hứng được trân trọng, tôn vinh xứng tầm.
<b>Tiêu chí 6. Kỹ năng và năng lực giáo viên</b>	<b>Tiêu chí 6. Kỹ năng và năng lực giáo viên</b>
6.1. Nâng cao kỹ năng và năng lực của giáo viên thông qua mạng lưới trường học và hỗ trợ đồng đẳng	
	6.1. Nhà trường tổ chức “Sinh hoạt chuyên môn theo hướng nghiên cứu bài học” để bồi dưỡng chuyên môn cho GV
	6.2. Tăng cường mời các chuyên gia giáo dục bồi dưỡng, tập huấn, chia sẻ kinh nghiệm giáo dục. Đặc biệt quan tâm mời các chuyên gia về tâm lý hướng dẫn giáo viên về tâm lý giáo dục, tâm lý lứa tuổi, phát triển bản thân, hướng dẫn cách tự học, tự bồi dưỡng chuyên môn, kỹ năng CNTT, chuyển đổi số, đáp ứng yêu cầu mới....
	<b>Tiêu chí 7. Tâm nhìn và công tác lãnh đạo nhà trường</b>
	7.1. Khuyến khích xây dựng tâm nhìn của nhà trường với những ưu tiên cho hạnh phúc
	<b>Tiêu chí 8. Quản lý trường học dân chủ</b>
	8.1. Thường xuyên tổ chức các buổi đối thoại với CBQL, GV, NV và học sinh.

## II. QUÁ TRÌNH DẠY-HỌC (Process)

<b>Tiêu chí/Biện pháp thực hiện của UNESCO</b>	<b>Các Tiêu chí/Biện pháp thực hiện của LÀO CAI</b>
<b>Tiêu chí 7. Khối lượng công việc hợp lý và công bằng</b>	<b>9. Nội dung dạy học và đánh giá học sinh</b>
7.1. Giảm bớt các bài thi và kiểm tra tiêu chuẩn	
	9.1. Nội dung dạy học phù hợp và lôi cuốn. Đảm bảo có thể áp dụng nội dung học tập vào cuộc sống
7.2. Thay thế bài tập về nhà bằng các hoạt động tự chọn để “mở rộng” hoạt động học tập	9.3. Thay thế bài tập về nhà bằng các hoạt động tự chọn để “mở rộng” hoạt động học tập
	9.2. Đảm bảo hoạt động học tập mang tính liên môn, tăng cường trải nghiệm.
7.3. Đánh giá các lĩnh vực học tập không mang tính học thuật bằng cách sử dụng các hình thức đánh giá thay thế	9.4. Đánh giá các lĩnh vực học tập không mang tính học thuật bằng cách sử dụng các hình thức đánh giá thay thế

<b>Tiêu chí/Biện pháp thực hiện của UNESCO</b>	<b>Các Tiêu chí/Biện pháp thực hiện của LÀO CAI</b>
7.4. Xem xét đưa vào các tiêu chí không mang tính học thuật trong công tác tuyển sinh của trường	
<b>Tiêu chí 8. Làm việc nhóm và tinh thần hợp tác</b>	
8.1. Đưa ra các bài tập nhóm khuyến khích cùng hợp tác làm bài	
8.2. Đưa ra các hoạt động học tập làm việc nhóm đa dạng	
<b>Tiêu chí 9. Các phương pháp tiếp cận dạy và học vui vẻ, hấp dẫn</b>	<b>10. Đổi mới phương pháp dạy và học</b>
9.1. Tận dụng tiềm năng của các phương pháp tiếp cận học tập thay thế	
	10.1. Đưa ra các bài tập nhóm khuyến khích cùng hợp tác làm bài
	10.2. Đưa ra các hoạt động học tập làm việc nhóm đa dạng
	10.3. Các phương pháp tiếp cận dạy và học vui vẻ, hấp dẫn
	10.4. Tận dụng tiềm năng của các phương pháp tiếp cận học tập thay thế
<b>Tiêu chí 10. Sự tự do, sáng tạo và tham gia của người học</b>	<b>11. Tôn trọng sự tự do, sáng tạo và tham gia của người học</b>
10.1. Coi việc mắc lỗi là một phần của quá trình học tập	11.1. Coi việc mắc lỗi là một phần của quá trình học tập
10.2. Dạy học sinh cách đặt câu hỏi	11.2. Dạy học sinh cách đặt câu hỏi
<b>Tiêu chí 11. Ý thức về thành tích và kết quả đạt được</b>	<b>12. Ý thức về thành tích và kết quả đạt được</b>
11.1. Đưa ra phản hồi tích cực và công khai ghi nhận thành tích/kết quả	12.1. Đưa ra phản hồi tích cực và công khai ghi nhận thành tích/kết quả
11.2. Xây dựng một “danh mục những ước mơ”	12.2. Xây dựng một “danh mục những ước mơ”
11.3. Trao giải thưởng và phần thưởng thông qua các cuộc thi của trường	12.3. Trao giải thưởng và phần thưởng thông qua các cuộc thi của trường
<b>Tiêu chí 12. Hoạt động ngoại khóa và các sự kiện của nhà trường</b>	<b>13. Hoạt động ngoại khóa và các sự kiện của nhà trường</b>
12.1. Triển khai các hoạt động ngoài giờ học thay cho dạy thêm học thêm	13.1. Triển khai các hoạt động ngoài giờ học thay cho dạy thêm học thêm
12.2. Tổ chức các sự kiện của nhà trường để khuyến khích ý thức tập thể trong cộng đồng nhà trường	13.2. Tổ chức các sự kiện của nhà trường để khuyến khích ý thức tập thể trong cộng đồng nhà trường
12.3. Thu hút học sinh tham gia các câu lạc bộ truyền thông	13.3. Thu hút học sinh tham gia các câu lạc bộ truyền thông

<b>Tiêu chí/Biện pháp thực hiện của UNESCO</b>	<b>Các Tiêu chí/Biện pháp thực hiện của LÀO CAI</b>
<b>Tiêu chí 13. Học sinh và giáo viên cùng học</b>	<b>14. Học sinh và giáo viên cùng học</b>
13.1. Thay sách giáo khoa bằng giáo án được soạn với sự hợp tác giữa giáo viên và học sinh	14.1. Thay sách giáo khoa bằng giáo án được soạn với sự hợp tác giữa giáo viên và học sinh.
<b>Tiêu chí 14. Nội dung học tập bổ ích, phù hợp và lôi cuốn</b>	<b>15. Chú trọng việc tự học của học sinh</b>
14.1. Đảm bảo có thể áp dụng nội dung học tập	
	15.1. Áp dụng lớp học đảo ngược, tạo điều kiện cho HS tự học, tự nghiên cứu
14.2. Đảm bảo hoạt động học tập mang tính liên môn	
	15.2. Cô và trò cùng thiết kế hướng dẫn tự học
	15.3. Khi học sinh có thể tự làm, GV không được lấy đi cơ hội tự tìm ra điều đó của học sinh. Thay vào đó hãy kiên trì lắng nghe, hỗ trợ các em.
	15.4. Mỗi học sinh đều hiểu: Học tập tức là tự học tập, tự làm ra chính mình.
<b>Tiêu chí 15. Sức khỏe tinh thần và kiểm soát sự căng thẳng</b>	
15.1. Có chuyên gia tâm lý hoặc nhân viên tư vấn học đường	
15.2. Thực hiện các chương trình hạnh phúc học đường	
15.3. Giới thiệu thiền chánh niệm	
15.4. Sử dụng các hình thức trưng bày trực quan sinh động, bao gồm các gợi ý để kiểm soát sự căng thẳng	

### III. MÔI TRƯỜNG HỌC TẬP(Place)

<b>Tiêu chí/Biện pháp thực hiện của UNESCO</b>	<b>Tiêu chí/Biện pháp thực hiện của LÀO CAI</b>
<b>Tiêu chí 16. Môi trường học tập ấm áp và thân thiện</b>	<b>16. Trường học an toàn về thân thể</b>
16.1. Khuyến khích sự tương tác và hợp tác của học sinh thông qua các hoạt động học tập và chơi chung	
16.2. Sử dụng ghế tình bạn (ghế dài)	
	16.1. Công trình trong nhà trường, các thiết bị, đồ dùng thí nghiệm, đồ dùng dạy học, đồ

Tiêu chí/Biện pháp thực hiện của UNESCO	Tiêu chí/Biện pháp thực hiện của LÀO CAI
	dùng bán trú, nội trú, cây xanh, tiểu cảnh... phải đảm bảo an toàn tuyệt đối cho học sinh. Đối với các trường MN, tiểu học sử dụng các đồ chơi, đồ dùng an toàn, thân thiện (không có cạnh sắc nhọn, trơn trượt..., các tiểu cảnh, hòn non bộ, ao, giếng nước đều phải có hàng rào )
	16.2. Các công trình, thiết bị, đồ chơi... thường xuyên kiểm tra, bảo dưỡng. Dụng cụ hóa chất (các chất tẩy rửa ..) đúng trong danh mục nhà nước quy định, các loại thuốc phải có dán nhãn rõ ràng để đúng nơi quy định.
	16.3. Học sinh, CB, GV, NV không được mang các vật sắc nhọn, dao, súng cao su, chất nổ, chất độc hại và hung khí đến trường.
	16.4. Không có tình trạng bắt nạt học đường, bắt nạt qua Internet và xúc phạm thân thể học sinh.
<b>Tiêu chí 17. Môi trường an toàn, không có tình trạng bắt nạt</b>	<b>17. Trường học an toàn về tinh thần</b>
17.1. Chú trọng đến việc chào hỏi và tươi cười	
	17.1. Có chuyên gia tâm lý hoặc cán bộ tư vấn học đường.
	17.2. Tổ chức các chương trình hạnh phúc học đường. Chú trọng đến việc chào hỏi và tươi cười.
17.2. Bỏ tường ngăn cách xung quanh các phòng học	
17.3. Thay trống/chuông bằng tiếng nhạc	17.3. . Thay trống/chuông bằng tiếng nhạc
17.4. Sử dụng các hình thức trưng bày trực quan sáng tạo, nhiều màu sắc và có ý nghĩa	
	17.4. Xây dựng môi trường học tập ấm áp và thân thiện: Khuyến khích sự tương tác và hợp tác của học sinh thông qua các hoạt động học tập và chơi chung. Xây dựng CLB tình bạn, mô hình đôi bạn giúp nhau cùng tiến bộ ...
	17.5. Nhà trường được tập huấn và áp dụng Giáo dục kĩ luật tích cực. Thay thế hình phạt bằng các hoạt động mang tính tự giác, xây dựng nhằm khuyến khích kiểm soát cảm xúc.
	17.6. Biết khen ngợi và động viên đồng nghiệp, học sinh, bạn bè một cách vô tư,

Tiêu chí/Biện pháp thực hiện của UNESCO	Tiêu chí/Biện pháp thực hiện của LÀO CAI
	khách quan để trân trọng, học tập điểm tốt của bạn được khuyến khích coi đó như một mỹ đức.
<b>Tiêu chí 18. Không gian chơi và học là không gian xanh và mở</b>	<b>19. Không gian chơi và học là không gian xanh và mở</b>
18.1. Tạo không gian thư giãn và sáng tạo	19.1. Tạo không gian thư giãn và sáng tạo. Thư viện thân thiện, thư viện xanh...
18.2. Xây dựng vườn trường	19.2. Xây dựng vườn trường dựa trên nền tảng các Mô hình trường học gắn với thực tiễn (nông trại, du lịch, sinh thái..)
18.3. Tận dụng không gian ngoài trời cho hoạt động học và chơi	19.3. Tận dụng không gian ngoài trời cho hoạt động học và chơi.
	19.4. Sân chơi ngoài trời có các thiết bị đồ chơi vận động.
<b>Tiêu chí 19. Tâm nhìn và công tác lãnh đạo nhà trường</b>	
19.1. Khuyến khích xây dựng tâm nhìn của nhà trường với những ưu tiên cho hạnh phúc	
<b>Tiêu chí 20. Kỷ luật tích cực</b>	
20.1. Thay thế hình phạt bằng các hoạt động mang tính xây dựng nhằm khuyến khích kiểm soát cảm xúc	
20.2. Giới thiệu khái niệm trì hoãn nhu cầu hưởng thụ trong lớp học	
<b>Tiêu chí 21. Sức khỏe, vệ sinh và dinh dưỡng tốt</b>	<b>18. Trường học an toàn dinh dưỡng và đảm bảo dinh dưỡng</b>
21.1. Đảm bảo có sẵn thực phẩm tốt cho sức khỏe trong bếp ăn học đường	18.1 Đảm bảo có sẵn thực phẩm tốt cho sức khỏe trong căng tin hoặc bếp ăn để đảm bảo không học sinh nào bị đói.
21.2. Trường có một chuyên gia về dinh dưỡng	18.2 Trường định kỳ mời chuyên gia về dinh dưỡng hoặc có các tư vấn viên dinh dưỡng đến hướng dẫn, hỗ trợ tập huấn cho CB, GV, NV nhà trường về dinh dưỡng, đảm bảo vệ sinh, an toàn thực phẩm
21.3. Tổ chức các buổi tổng vệ sinh trong trường với sự tham gia của cộng đồng	
	18.3. Đối với trường bán trú, nội trú: thực đơn dinh dưỡng đa dạng (khuyến khích sử dụng phần mềm thiết kế thực đơn dinh dưỡng do công ty Ajinomoto tài trợ miễn phí)



Tiêu chí/Biện pháp thực hiện của UNESCO	Tiêu chí/Biện pháp thực hiện của LÀO CAI
<b>Tiêu chí 22. Quản lý trường học dân chủ</b>	
22.1. Cho phép học sinh được làm hiệu trưởng trong một ngày	

## Phụ lục 5. Một số công cụ xây dựng trường học Hạnh phúc

### 1. Quà tặng từ trái tim

<p><b>Bản tóm tắt</b></p> <p>Giáo viên chọn học sinh lên trước lớp, và các bạn cùng lớp lần lượt khen ngợi học sinh đó vì những đóng góp của họ.</p> <p><b>Mục tiêu</b></p> <p>Phát triển cho học sinh khả năng nhận ra những mặt tích cực của mỗi thành viên trong lớp và phát triển vốn từ vựng để bày tỏ sự khen ngợi và biết ơn.</p> <p><b>Kết quả học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Học sinh học cách mô hình hóa các tương tác nhóm tích cực, đặc biệt là những tương tác tập trung vào các cá nhân.</li><li>• Học sinh phát triển nhận thức xã hội, đặc biệt là ở các lớp tiểu học khi học sinh bắt đầu trêu chọc nhau.</li></ul> <p><b>Môn học/Bài học có thể được áp dụng:</b></p> <p><i>Ngôn ngữ:</i> bài học này có thể liên kết với tính biểu cảm trong ngôn ngữ và cách thể hiện lòng biết ơn, HS cũng có thể được khuyến khích khám phá từ vựng mới trong khi mô tả những món quà của họ.</p> <p><b>Học liệu và Chuẩn bị</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Món quà có hình trái tim, tốt nhất là có màu sáng.</li><li>• Không gian tường được chỉ định nơi có thể hiển thị tên của học sinh và ghi chú dán.</li></ul>	<p><b>Tiêu chí Trường học Hạnh phúc</b></p> <p><i>Giá trị /Thực hành</i></p> <p><i>Sự công nhận</i></p> <p><i>Làm việc nhóm</i></p>
---	---

### Các bước tổ chức bài học

Bước 1: Giáo viên yêu cầu học sinh phản ánh những gì họ đã học hoặc đã làm trong lớp học ngày hôm đó hoặc trong một hoạt động lớn hơn như đại hội thể thao và tập trung vào ai đóng vai trò quan trọng.

Bước 2: Giáo viên gọi một hoặc hai học sinh lên trước lớp, sau đó yêu cầu các học sinh khác tặng họ ‘Quà từ trái tim’, có thể bao gồm phản hồi về:

- Học sinh đó đã làm tốt những gì vào ngày hôm đó
- Làm thế nào nhiệm vụ sẽ không thể thực hiện được nếu không có học sinh đó

- Cách học sinh giúp đỡ người khác trong lớp

Bước 3: Kết thúc mỗi phần ‘Quà’, học sinh cho học sinh một tràng pháo tay, giáo viên tổng kết nhận xét về tờ giấy hình trái tim, đồng thời đặt tờ giấy nhớ bên cạnh tên của trẻ.

Bước 4: Giáo viên củng cố và làm mẫu những nhận xét tích cực đã được đưa ra.

### **Hướng dẫn của Giáo viên**

Hoạt động này có thể được thực hiện trong 5–10 phút cuối cùng của một lớp học hoặc ngày học để kết thúc một cách tích cực.

Khuyến khích học sinh suy nghĩ sâu và thêm một nhận xét mới, thay vì lặp lại những nhận xét cũ.

Nếu học sinh gặp khó khăn, giáo viên có thể nhắc nhở các em bằng cách nhắc lại những điểm chính trong bài học ngày hôm đó.

Một hoạt động bổ sung có thể bao gồm việc hỏi học sinh những gì họ đã học được trong ngày hôm đó từ các bạn cùng lớp của mình. Điều này nhấn mạnh rằng việc học đến từ các bạn học khác và là một hình thức củng cố điểm mạnh của mỗi học sinh.

Hoạt động này có thể được sử dụng tốt nhất trong một lớp học nơi việc xác định điểm mạnh của riêng một người ít phổ biến hơn, thay vào đó chuyển sang xác định điểm mạnh của một người thông qua các điểm mạnh khác.

Việc làm mẫu của giáo viên sẽ giúp tăng vốn từ vựng của trẻ nhỏ hơn về sự khen ngợi, và có thể được liên kết với các bài học khác như Chiến dịch Lịch sử.

Nguồn: Trường tiểu học Kiyose (Nd.)

## 2. Bingo Thấu cảm

<p><b>Tóm tắt</b></p> <p>GV hiểu thấu cảm là gì, thực hành đồng cảm, sau đó lắng nghe các cuộc trò chuyện và tìm kiếm sự đồng cảm.</p> <p><b>Mục tiêu</b></p> <p>GV hiểu về sự đồng cảm như một cái gì đó khác với lòng tốt và học cách hiểu làm thế nào các cuộc trò chuyện có thể được đồng cảm.</p> <p><b>Kết quả</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• GV phân biệt sự đồng cảm với lòng tốt là một thứ đòi hỏi sự lắng nghe và linh hoạt hơn trong suy nghĩ.</li><li>• GV trau dồi các kỹ năng xã hội về sự đồng cảm và lòng trắc ẩn.</li></ul> <p><b>Chuẩn bị</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Liên kết Video (nếu có)</li><li>• Bài tập Bingo đồng cảm</li></ul>	<p><b>Tiêu chí</b></p> <p><b>Trường học Hạnh phúc</b></p> <p><i>Mối quan hệ</i></p> <p><i>Làm việc nhóm</i></p>
--	---

### Các bước bài học

Bước 1: Viết 'Thấu cảm' lên bảng (hoặc một từ tương đương trong tiếng địa phương), sau đó hỏi các GV xem các học có biết sự khác biệt giữa đồng cảm và tử tế không. Yêu cầu họ cho ví dụ.

Tùy chọn: Phát một video clip ngắn thể hiện hoặc thể hiện sự đồng cảm

Bước 2: Giảng viên giải thích khái niệm 'Sự đồng cảm' bằng cách sử dụng các trích dẫn, ví dụ, video clip hoặc câu chuyện khác nhau, yêu cầu học sinh gợi ý ví dụ của riêng họ.

Sau đó, chuyển sang bài tập 'Bingo đồng cảm':

- Sử dụng tờ giấy phát 12 ô vuông, GV điền vào trang tính của mình
- Người hướng dẫn đọc ra các As và Bs
- GV điền vào tờ của họ, có thể đặt câu hỏi

Bài tập này có thể được sửa đổi theo nhiều cách khác nhau bằng cách điều chỉnh ngôn ngữ phù hợp

Bước 3: Thảo luận trong lớp dựa trên những lời nhắc sau:

- Các cách diễn đạt khác nhau để truyền đạt sự đồng cảm là gì?
- Sự khác biệt giữa sự đồng cảm và lòng tốt là gì.

### **Bài tập Bingo thấu cảm**

Sao chép tài liệu phát tay hoặc dán vào giấy in báo 12 ô vuông có ghi các từ sau vào ô trống: khuyên nhủ, nâng đỡ, giáo dục, an ủi, kể chuyện, tắt máy, thông cảm, tra vấn, giải thích, sửa chữa, sửa chữa và cảm thông. Phát tài liệu phát (nếu bạn đang sử dụng) cho tất cả những người tham gia. Yêu cầu một đồng điều hành viên đọc từng câu "A" bên dưới và bạn trả lời bằng "B." Yêu cầu nhóm nêu tên kiểu phản hồi mà bạn đã đưa ra.

	A	B
Kể chuyện		
An ủi		
Thông cảm		
Đồng cảm		
Tư vấn		
Giải thích		
Sửa chữa		
Giáo dục		

## 2. Khảo sát về cảm xúc của giáo viên- Phụ huynh

<p><b>Bản tóm tắt</b> GV/PH điền vào bảng khảo sát Cảm xúc, sau đó thảo luận nhóm.</p> <p><b>Mục tiêu</b> Nâng cao nhận thức về các loại cảm xúc khác nhau và giúp GV bày tỏ cảm xúc đối với nhau và nhà trường</p> <p><b>Kết quả học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• GV xây dựng trải nghiệm cảm xúc của mình dựa trên những gì xảy ra ở trường, và trong các mối quan hệ ở trường.</li><li>• CBQL/Giáo viên có thể hiểu rõ hơn cảm xúc của GV thông qua kết quả khảo sát.</li></ul> <p><b>Chuẩn bị</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Phiếu khảo sát cảm xúc</li></ul>	<p><b>Tiêu chí</b> <b>Trường học Hạnh phúc</b></p> <p><i>Giáo viên/PHHS</i></p> <p><i>Điều kiện tinh thần</i></p> <p><i>Môi trường lớp học/nhà trường</i></p>
---	---

### Các bước thực hiện

Bước 1: BGH gửi phiếu khảo sát (form online).

Bước 2: Phân công người phụ trách phỏng vấn GV.

Bước 3: BGH soạn câu hỏi dựa trên những lời nhắc sau:

- GV có thể nói những từ hoặc cụm từ nào với các bạn cùng lớp có vẻ "vui" hoặc "buồn" hoặc "tức giận", v.v.

- Thảo luận về các loại cách đối phó với các cảm xúc khác nhau

Bước 4: BGH/TTCM dẫn dắt một cuộc thảo luận trong trường dựa trên những lời nhắc sau:

- Mọi người có hiểu các điều khoản theo cách giống nhau không?

- Tại sao các GV khác nhau cảm thấy khác nhau?

- Tại sao điều quan trọng là phải biết một người thường cảm thấy như thế nào?
- Kiểm soát cảm xúc hay chia sẻ chúng trong một nhóm là tốt nhất?

**Khảo sát cảm xúc**

*Mỗi GV hoàn thành các câu sau, suy nghĩ về cuộc sống ở trường của bạn:*

1. Tôi hạnh phúc nhất ở trường khi:

.....

2. Các GV/PH khác làm tổn thương cảm xúc của tôi nhiều nhất bởi

.....

3. Ở trường, tôi cố gắng hết sức khi

.....

4. Tôi tức giận ở trường khi

.....

5. Ở trường, tôi cảm thấy thích thú nhất khi

.....

6. Tôi cảm thấy gần gũi với mọi người khi

.....

7. Tôi cảm thấy xấu hổ ở trường khi

.....

8. Tôi dựa vào những người khác nhiều nhất khi

.....

9. Tôi cảm thấy buồn ở trường khi

.....

10. Tôi cảm thấy thoải mái hoặc bình tĩnh nhất ở trường trong thời gian

.....

#### 4. Sinh hoạt GV - Bản đồ Giận dữ

<p><b>Tóm tắt</b></p> <p>Giáo viên điền vào Bản đồ Giận dữ và chia sẻ với đồng nghiệp/tổ chuyên môn.</p> <p><b>Mục tiêu</b></p> <p>Để phát triển nhận thức của GV về cách cảm xúc được phản ánh và thể hiện trong nét mặt, cảm giác cơ thể, lời nói và suy nghĩ, và cách điều chỉnh cảm xúc của họ để tìm ra cách phản ứng hơn là phản ứng khi đối mặt với sự tức giận.</p> <p><b>Kết quả</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• GV xác định cơn giận bằng lời nói và không bằng lời nói.</li><li>• GV điều chỉnh cảm xúc của mình thông qua cá nhân nhận thức để giải quyết những cảm xúc khó chịu như tức giận.</li><li>• GV học cách phản ứng (thay vì phản ứng) khi đối mặt với sự tức giận.</li></ul> <p><b>Chuẩn bị</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bản đồ Giận dữ</li><li>• Bút nhiều màu sắc</li></ul>	<p><b>Tiêu chí</b></p> <p><b>Trường học Hạnh phúc</b></p> <p><i>Điều kiện tinh thần</i></p> <p><i>Giá trị/Thực hành</i></p> <p><i>Môi trường giáo dục</i></p>
---	---

#### Các bước phiên họp

Bước 1: Người chủ trì phiên họp tóm tắt cho GV suy nghĩ và chia sẻ về một khoảng thời gian, tốt nhất là vào tuần trước, khi họ rất tức giận. Dẫn dắt một cuộc thảo luận trong tổ để tạo ra nhiều ý tưởng khác nhau, làm phong phú thêm việc tự rèn luyện sau này.

Bước 2: Yêu cầu GV hoàn thành phiếu Đánh giá Giận dữ theo cặp, tập trung vào các phần miêu tả như khuôn mặt, hành vi, lời nói và cảm giác cơ thể.



Bước 3: Chủ trì phiên họp dẫn dắt thảo luận , tập trung vào những câu hỏi khó hơn:

- Sự tức giận có thể giúp bạn đạt được điều gì?
- Bạn đã học được gì về sự tức giận của mình?
- Điều gì giúp ích khi bạn tức giận?

Bước 4: Giáo viên có thể muốn chia sẻ kinh nghiệm của riêng họ hoặc đưa ra các chiến lược đối phó khác nhau, tập trung vào các tương tác giữa GV-GV, GV-trẻ, GV- PH.

### Bản đồ giận dữ

YO TÊN CỦA BẠN ME.....

## BẢN ĐỒ GIẬN DỮ

Bạn muốn gương mặt của mình trông thế nào khi giận dữ?      Bạn nói điều gì khi giận dữ?

Bạn xử sự như thế nào khi giận dữ?

Cơ thể bạn thế nào khi giận dữ?

Cách khác để điều khiển cơn giận dữ của bạn là gì?

Giận dữ có giúp bạn thành công không?

Bạn học hỏi điều gì từ sự giận dữ của mình?

Điều gì có thể giúp bạn khi bạn giận dữ? **try?**

## 5. Điệu nhảy Hạnh phúc

<p><b>Tóm tắt</b></p> <p>Học sinh nghe các bài hát và cùng nhau tạo ra một điệu nhảy thể hiện những cung bậc cảm xúc khác nhau.</p> <p><b>Mục tiêu</b></p> <p>Học sinh hiểu mối quan hệ giữa cảm giác của cơ thể và kích thích bên ngoài trong việc tạo ra cảm xúc và hạnh phúc.</p> <p><b>Kết quả học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Học sinh phát triển nhận thức cá nhân dựa trên các cảm giác của cơ thể.</li> <li>• Học sinh phát triển khả năng thể hiện bản thân thông qua chuyển động và vượt qua sự nhút nhát trong di chuyển trước các đồng nghiệp của họ.</li> </ul> <p><b>Môn học có thể được áp dụng:</b></p> <p><i>Nghệ thuật:</i> bài học này có thể được sử dụng để cho phép người học thể hiện sự sáng tạo cá nhân.</p> <p><i>Giáo dục thể chất:</i> bài học này có thể thu hút sự chú ý đến nhận thức của cơ thể, và tâm lý giải phóng căng thẳng và lo lắng thông qua vận động.</p> <p><b>Học liệu và Chuẩn bị</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dọn bàn ghế để tạo không gian cho học sinh di chuyển</li> <li>• Nhiều bài hát về hạnh phúc (hoặc liên quan đến cảm xúc)</li> <li>• Khăn quàng cổ đầy màu sắc hoặc các đạo cụ khác để học sinh sử dụng</li> </ul>	<p><b>Tiêu chí trường học hạnh phúc</b></p> <p><i>Học sinh</i></p> <p><i>Điều kiện tinh thần</i></p> <p><i>Chỗ chơi</i></p>
---	---

### Các bước bài học

Bước 1: Giáo viên chơi một bài hát nổi bật cho học sinh, ví dụ, ‘If You are Happy and You Know It’ hoặc ‘Happy’ của Pharrell Williams, giải thích rằng các em sẽ cố gắng nhảy theo bài hát ở vòng thứ hai.

Bước 2: Sau đó giáo viên chơi vòng thứ hai và yêu cầu học sinh nhảy, nhắc học sinh tập trung vào động tác nào khiến các em vui nhất, sau đó dẫn dắt cả lớp thực hiện các động tác này.

Bước 3: Giáo viên xây dựng điệu nhảy ban đầu này theo nhiều cách khác nhau thông qua các lời nhắc sau:

- Yêu cầu học sinh thành lập các nhóm nhỏ và phát triển điệu nhảy Happy Dance mà các em biểu diễn cùng nhau (với khăn quàng cổ hoặc các đạo cụ khác nếu có).
- Yêu cầu học sinh, cá nhân hoặc cặp, tạo ra các điệu nhảy cho những cảm xúc khác có trong bài hát (giáo viên có thể tìm bài hát hoặc học sinh có thể gợi ý chúng).
- Yêu cầu học sinh vẽ một khuôn mặt hạnh phúc lớn trên một mặt của tờ giấy, và khuôn mặt buồn bã lớn trên mặt khác, sau đó chơi các bài hát khác nhau yêu cầu học sinh chọn khuôn mặt mà họ cảm thấy từ âm nhạc.