

NGUYỄN THANH BÌNH

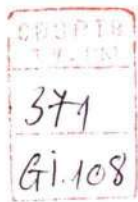
GIÁO TRÌNH CHUYÊN ĐỀ

GIÁO DỤC KĨ NĂNG SỐNG



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

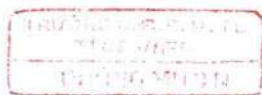
新加坡南洋兄弟烟草公司一九三四年一月一日至一九三四年十二月三十一日止的年度财务报告



PGS.TS. NGUYỄN THANH BÌNH

GIÁO TRÌNH CHUYÊN ĐỀ GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG

(In lần thứ ba)



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

LỜI NÓI ĐẦU

Lí luận giáo dục với tư cách là một hợp phần trong lí luận giáo dục học theo quan niệm trước đây bao gồm: giáo dục đạo đức, tư tưởng chính trị, pháp luật, giáo dục thẩm mĩ, giáo dục thể chất, giáo dục lao động - kĩ thuật tổng hợp, hướng nghiệp và dạy nghề. Quan niệm này đã trở nên quá chật hẹp so với yêu cầu chuẩn bị cho thế hệ trẻ đáp ứng được những yêu cầu của cuộc sống xã hội hiện nay. Xã hội hiện đại nảy sinh nhiều vấn đề mới chưa từng có trong quá khứ như đại dịch HIV/AIDS, môi trường... hoặc có những vấn đề đã có nhưng chưa trở thành thách thức như bây giờ.

Đồng thời cách tiếp cận một mặt đối với quá trình đào tạo, giáo dục con người, coi đó là quá trình truyền thụ kiến thức cho người học và lấy mục tiêu trang bị kiến thức là chính đã trở nên bất cập, đòi hỏi phải chuyển sang cách tiếp cận tổng hợp và trọng tâm là hình thành năng lực cho người học.

Vì vậy giáo trình này muốn đề cập đến một cách tiếp cận mới đối với quá trình giáo dục (theo nghĩa hẹp) nói riêng và quá trình sư phạm, quá trình đào tạo nói chung. Đó là giáo dục kĩ năng sống, tiếp cận kĩ năng sống trong giáo dục. Cách tiếp cận này sẽ giúp cho những người làm công tác giáo dục tiến hành quá trình đào tạo, giáo dục một cách phức hợp, trong đó có sự kết hợp hài hòa kiến thức, thái độ, giá trị, hành vi để có năng lực đáp ứng các thách thức trong xã hội hiện đại đầy những bất định một cách tích cực, hiệu quả và mang tính xây dựng.

Tài liệu được viết chủ yếu dựa trên kết quả nghiên cứu của tác giả trong hợp tác với UNESCO Hà Nội về giáo dục kĩ năng sống ở Việt Nam và 2 chu kì đề tài cấp bộ về giáo dục kĩ năng sống cho học sinh THPT. Ngoài ra, trong tài liệu còn tham khảo các tư liệu của UNESCO, Tổ chức Y tế thế giới, UNICEF và hội thảo về giáo dục Kĩ năng sống ở các nước trong khu vực. Tài liệu này có thể sử dụng cho đào tạo sinh viên, học viên sau đại học và tự học. *Tài liệu giúp người đọc đạt được:*

– *Về nhận thức:*

+ Hiểu được đây là nội dung giáo dục mang ý nghĩa thực tế cao và rất quan trọng bổ trợ cho chương trình lí luận GDH nói chung và lí luận giáo dục nói riêng.

+ Hiểu về tầm quan trọng của việc giáo dục kĩ năng sống cho người học. Thay đổi nhận thức về cách làm giáo dục.

+ Hiểu rõ kĩ năng sống là gì. Hiểu được có thể giáo dục kĩ năng sống cho người học qua những con đường nào? Những kĩ năng sống cần giáo dục cho người học và cách thức tổ chức giáo dục kĩ năng sống cho họ.

+ Nắm được mục tiêu chung của chương trình giáo dục kĩ năng sống cho người học nói chung, của từng chủ đề và từng hoạt động trong chủ đề nói riêng.

– Về thái độ:

+ Thấy được trách nhiệm của người làm công tác giáo dục trong việc tiến hành giáo dục kĩ năng sống cho người học.

– Về kĩ năng:

+ Có những kĩ năng sống cần thiết cho chính bản thân.

+ Biết khai thác tiềm năng giáo dục kĩ năng sống qua chương trình giáo dục đổi mới thông qua việc tiếp cận kĩ năng sống đối với nội dung các môn học, các hoạt động giáo dục.

+ Biết vận dụng cách tiếp cận kĩ năng sống theo 4 trụ cột "Học để biết, học để làm, Học để tự khẳng định, Học để chung sống với mọi người" của giáo dục thế kỉ XXI đối với các nội dung giáo dục.

+ Biết tổ chức các hoạt động giáo dục kĩ năng sống theo các chủ đề theo các cách tiếp cận "hướng vào người học", "giáo dục dựa vào trải nghiệm", "cùng tham gia"...

+ Biết vận dụng những hiểu biết về KNS để xác định những nội dung và biện pháp giáo dục kĩ năng sống phù hợp với đối tượng giáo dục của mình.

Cấu trúc của tài liệu bao gồm 2 phần lớn:

Phần A: trình bày những vấn đề chung về kĩ năng sống và giáo dục kĩ năng sống. Bên cạnh đó, tác giả còn trình bày cả tình hình giáo dục kĩ năng sống ở Việt Nam và ở một số nước trong khu vực để giúp học viên có cái nhìn tổng quan và hiểu về kĩ năng sống và giáo dục kĩ năng sống cụ thể hơn.

Phần B: đi vào những nội dung cụ thể về giáo dục kĩ năng sống cho người học. Trong phần này gồm 9 chủ đề hướng dẫn cách tổ chức hoạt động giáo dục nhằm hình thành các kĩ năng sống cốt lõi cho học sinh THPT. Trên cơ sở đó họ có thể vận dụng vào giải quyết có hiệu quả các tình huống cụ thể trong cuộc sống.

Sử dụng tài liệu này cần lưu ý:

– Phần A: nâng cao nhận thức cho người học về kĩ năng sống, ý nghĩa của nó; sự cần thiết phải giáo dục kĩ năng sống cho người học và các con đường; cách tiếp cận và phương pháp giáo dục kĩ năng sống để họ có thể quán triệt trong quá trình tổ chức hoạt động thực tiễn.

– Phần B: hướng dẫn học viên cách tổ chức các chủ đề giáo dục kĩ năng sống để xây dựng hoặc thay đổi hành vi cho người học. Học viên cần nắm được:

+ Cách tổ chức hoạt động nhằm thay đổi hành vi khác với cách truyền thụ tri thức nhằm nâng cao nhận thức.

+ Người tổ chức hoạt động có thể là người dạy hoặc do chính người học.

+ Những hướng dẫn trong phần này mang tính gợi ý, người tổ chức có thể thay đổi phương pháp hoặc tình huống cho phù hợp với đối tượng và điều kiện thực tế.

Vì đây là lĩnh vực mới, chắc chắn còn nhiều thiếu sót. Rất mong nhận được sự góp ý của người sử dụng để chúng tôi tiếp tục hoàn thiện.

Tác giả

Phần A

MỘT SỐ VẤN ĐỀ CHUNG VỀ KĨ NĂNG SỐNG VÀ GIÁO DỤC KĨ NĂNG SỐNG

Giáo dục trong xu hướng hiện nay không chỉ hướng vào mục tiêu tạo ra nguồn nhân lực đáp ứng yêu cầu phát triển kinh tế xã hội, mà còn hướng đến mục tiêu phát triển đầy đủ và tự do giá trị của mỗi cá nhân giúp cho con người có năng lực để cống hiến, đồng thời có năng lực để sống một cuộc sống có chất lượng và hạnh phúc.

Xã hội hiện đại luôn nảy sinh những vấn đề phức tạp và những vấn đề bất định đối với con người. Nếu con người không có năng lực để ứng phó vượt qua những thách thức đó và hành động theo cảm tính thì rất dễ gặp rủi ro.

Chính vì vậy trong Diễn đàn thế giới về giáo dục cho mọi người họp tại Senegan (2000) Chương trình hành động Dakar đã đề ra 6 mục tiêu, trong đó mục tiêu 3 nói rằng *“Mỗi quốc gia phải đảm bảo cho người học được tiếp cận chương trình giáo dục kĩ năng sống phù hợp”*, trong đó *“người học”* ở đây được hiểu từ trẻ em đến người lớn tuổi, còn *“phù hợp”* được hiểu là phù hợp với vùng, miền, địa phương và phù hợp với lứa tuổi. Còn trong mục tiêu 6 yêu cầu *Khi đánh giá chất lượng giáo dục cần phải đánh giá kĩ năng sống của người học*. Như vậy, học kĩ năng sống trở thành quyền của người học và chất lượng giáo dục phải được thể hiện cả trong kĩ năng sống của người học.

Cho nên, giáo dục kĩ năng sống cho người học đang trở thành một nhiệm vụ quan trọng đối với giáo dục các nước. Giáo dục phải mang lại cho mọi người không chỉ kiến thức mà cả kĩ năng sống để sống trong xã hội dựa vào năng lực (Competence-based societies). Nhu cầu vận dụng kĩ năng sống một cách trực tiếp, hay gián tiếp được nhấn mạnh trong nhiều khuyến nghị mang tính quốc tế, bao gồm cả trong việc thực hiện Công ước Quyền trẻ em; trong Hội nghị quốc tế về dân số và phát triển... Trong Tuyên bố Cam kết của Tiểu ban Đặc biệt

thuộc Liên hợp quốc về HIV/AIDS (tháng 6 năm 2001), các nước đã đồng ý “Đến 2005 đảm bảo rằng ít nhất có 90% và vào năm 2010 ít nhất có 95% thanh niên và phụ nữ tuổi từ 15 đến 24 có thể tiếp cận thông tin, giáo dục và dịch vụ cần thiết để phát triển kỹ năng sống để giảm những tổn thương do lây nhiễm HIV” (Nguồn: *Unicef life skills*).

Những nghiên cứu về kỹ năng sống cũng đang được quan tâm ở các nước trong khu vực, bởi vì chưa có định nghĩa rõ ràng và đầy đủ về kỹ năng sống và chưa có bộ chuẩn các tiêu chí đồng bộ cho việc hoạch định chương trình giáo dục các kỹ năng sống ở các nước. Hơn nữa, lâu nay các tổ chức quốc tế thường đưa ra các định nghĩa và ấn định những mục tiêu không phù hợp hoặc không thể áp dụng một cách có hiệu quả ở tại các nước. Vì thế UNESCO tiến hành dự án ở 5 nước Đông Nam Á nhằm các vấn đề khác nhau liên quan đến kỹ năng sống. Kết quả của dự án là *bức tranh tổng những các nhận thức, quan niệm về kỹ năng sống* mà các nước tham gia dự án đang áp dụng hoặc dự kiến áp dụng. Trên cơ sở đó đưa ra một khái niệm chung để các nước *tham khảo sử dụng cho phù hợp với hoàn cảnh mỗi nước*

Dự án chia làm hai giai đoạn với hai nhóm vấn đề nghiên cứu:

Giai đoạn 1: Xác định quan niệm của từng nước về kỹ năng sống và những việc đã làm. Câu hỏi đặt ra ở giai đoạn này cho mỗi nước là: Quan niệm về kỹ năng sống như thế nào? Phát triển quan niệm này trong bối cảnh giáo dục cho mọi người đến đâu? Kết quả thực hiện các chương trình kỹ năng sống như thế nào? Trong khuôn khổ hợp tác giữa UNESCO với Viện Chiến lược và Chương trình giáo dục (2003) Việt Nam cũng tham gia chia sẻ với các nước về vấn đề này qua ấn phẩm *Life skills Mapping in Việt Nam* được in bằng tiếng Việt và tiếng Anh [7]

Giai đoạn 2: Đưa ra những chỉ dẫn đo đạc, đánh giá và xây dựng các công cụ kiểm tra (có tiến hành thử nghiệm).

Chương I

KĨ NĂNG SỐNG

I. KHÁI NIỆM KĨ NĂNG SỐNG

1. Các quan niệm

Có nhiều quan niệm về kĩ năng sống và mỗi quan niệm lại được diễn đạt theo những cách khác nhau.

* Tổ chức Văn hoá, Khoa học và Giáo dục của Liên hợp quốc (VNESCO): cho rằng kĩ năng sống là năng lực cá nhân để thực hiện đầy đủ các chức năng và tham gia vào cuộc sống hàng ngày.

* Tổ chức Y tế thế giới (viết tắt là WHO) coi kĩ năng sống là những kĩ năng mang tính tâm lí xã hội và kĩ năng về giao tiếp được vận dụng trong những tình huống hằng ngày để tương tác một cách hiệu quả với người khác và giải quyết có hiệu quả những vấn đề, những tình huống của cuộc sống hàng ngày¹.

Có thể thấy: quan niệm về kĩ năng sống của UNESCO có nội hàm rộng hơn quan niệm của WHO (Tổ chức Y tế thế giới). Vì:

Thứ nhất: những năng lực để thực hiện đầy đủ các chức năng và tham gia vào cuộc sống hàng ngày sẽ bao gồm cả những kĩ năng cơ bản như: kĩ năng đọc, viết, làm tính... cả những kĩ năng từ đơn giản như là những kĩ năng của cuộc sống nói chung. Trong khi đó những kĩ năng mang tính tâm lí xã hội và kĩ năng giao tiếp để giải quyết có hiệu quả những tình huống trong cuộc sống... là những kĩ năng phức tạp hơn, đòi hỏi những điều kiện tâm lí và sự tổng hợp các yếu tố kiến thức, thái độ và hành vi.

Thứ hai: những kĩ năng tâm lí - xã hội thuộc phạm vi hẹp hơn trong số những kĩ năng cần thiết trong cuộc sống hàng ngày.

* Các quan niệm khác: Tương đồng với quan niệm của Tổ chức Y tế thế giới, còn có quan niệm kĩ năng sống là những kĩ năng tâm lí xã hội liên quan

¹ Chu Shiu-Kee – Understanding Life skills, Báo cáo tại hội thảo “Chất lượng giáo dục và kĩ năng sống”, Hà Nội 23-25/ 10/2003.

đến những tri thức, những giá trị và những thái độ, cuối cùng được thể hiện ra bằng những hành vi làm cho các cá nhân có thể thích nghi và giải quyết có hiệu quả các yêu cầu và thách thức của cuộc sống.¹

– Kỹ năng sống là khả năng làm cho hành vi và sự thay đổi của mình phù hợp với cách ứng xử tích cực, giúp cho con người có thể kiểm soát quản lý có hiệu quả các nhu cầu và những thách thức trong cuộc sống hàng ngày.

Trong những định nghĩa khác về kỹ năng sống có thể nhận thấy người có kỹ năng sống phải thể hiện ở những cách ứng xử tích cực. Ở định nghĩa này có thể nhận thấy thêm rằng: xã hội hiện đại thay đổi nhanh chóng, đòi hỏi con người cũng có những thay đổi theo, người có kỹ năng sống cần thay đổi một cách phù hợp và mang tính tích cực.

Tuy cách diễn đạt về kỹ năng sống khác nhau cũng như nội hàm của khái niệm cũng theo nghĩa rộng, hẹp khác nhau, nhưng có thể thấy có sự thống nhất hiểu kỹ năng sống thuộc về phạm trù năng lực (hiểu kỹ năng theo nghĩa rộng), mà không phải là phạm trù thuộc kỹ thuật của hành động, hành vi (hiểu kỹ năng theo nghĩa hẹp). Kỹ năng theo nghĩa rộng là năng lực bao hàm cả tri thức, thái độ và hành vi, hành động trong lĩnh vực đó.

– Nếu hiểu kỹ năng sống là năng lực (tổng hòa cả kiến thức, thái độ và hành vi) theo nghĩa rộng thì kỹ năng sống là khả năng áp dụng những hiểu biết và kỹ năng để thực hiện/ giải quyết có hiệu quả các vấn đề cả trong những tình huống mới.

– Còn hiểu kỹ năng sống là khả năng tâm lý xã hội thì năng lực tâm lý xã hội đề cập tới khả năng của con người biểu hiện những cách ứng xử đúng hoặc chính xác khi tương tác với người khác hoặc trong các tình huống khác nhau của môi trường xung quanh dựa trên nền văn hóa nào đó.

2. Những đặc tính của kỹ năng sống²

– Đó là khả năng con người sống một cách phù hợp và hữu ích; (từ góc độ sức khỏe thể hiện ngay cả biết ăn thực phẩm dinh dưỡng trong mỗi bữa).

– Đó là khả năng con người quản lý được các tình huống rủi ro, không chỉ đối với bản thân mà còn thuyết phục được mọi người chấp nhận các biện pháp ngăn ngừa rủi ro (từ góc độ sức khỏe thể hiện cả ở bệnh tật).

¹ *Life skills The bridge to human capabilities*. UNESCO education sector position paper. Draft 13 UNESCO 6/2003.

² *Guidelines for a Life Skills - Based Learning Approach to Develop Healthy Behavior Related to and Pandemic Influenza*.

– Đó là khả năng con người quản lý một cách thích hợp bản thân, người khác và xã hội trong cuộc sống hàng ngày, điều này có thể xem như là năng lực tâm lý xã hội của kĩ năng sống.

Có thể nhận thấy trong khái quát này đã đề cập người có kĩ năng sống còn biết tác động đến người khác cùng có những hành vi, cách ứng xử tích cực.

– Kĩ năng sống bao hàm kĩ năng xã hội¹: Từ những năm cuối thế kỉ XX việc nghiên cứu về kĩ năng xã hội đã được triển khai khá rầm rộ trong Tâm lí học, đặc biệt trong Tâm lí học Mĩ do ý nghĩa đặc biệt của vấn đề này đối với cuộc sống của cá nhân và xã hội. Có nhiều định nghĩa về kĩ năng xã hội trong tâm lí học, nhưng nhìn chung kĩ năng xã hội được hiểu là khả năng thiết lập, duy trì và củng cố các mối tương tác xã hội. “kĩ năng xã hội đề cập đến việc chúng ta tương tác với những người khác (gia đình và bạn bè) như thế nào. Việc điều khiển sự tương tác xã hội là một trong những nhiệm vụ khó khăn phức tạp nhất mà con người làm, thu hút vào đó nhiều hệ thống tâm lí như: tri giác, thị giác và thính giác, ngôn ngữ và việc giải quyết vấn đề...” (Jessica Mastly & Yoni Schwab). Còn theo Gresham & Elliot, kĩ năng xã hội là những mẫu ứng xử tập nhiệm hay học được, được chấp nhận về mặt xã hội, giúp cho một cá nhân có thể quyết định hành động và ứng xử một cách có hiệu quả với người khác, giúp cho người đó nhanh chóng thích nghi với hoàn cảnh, tránh được những hậu quả xấu về mặt xã hội”.

Khởi xướng, thiết lập những mối quan hệ hợp tác, đồng cảm, chia sẻ, chủ động đề nghị người khác giúp đỡ, biết kiềm chế... là những kĩ năng xã hội tiêu biểu của một cá nhân thể hiện trong các hoạt động cùng với người khác.

Về các kĩ năng xã hội cụ thể có những ý kiến khác nhau. Có tác giả cho rằng các kĩ năng xã hội gồm có: kĩ năng giao tiếp, kĩ năng giải quyết vấn đề, kĩ năng ra quyết định, kĩ năng xã hội tự điều khiển, kĩ năng tạo lập quan hệ với bạn bè. Một số tác giả khác (Gresham & Elliot - 1990) cho rằng kĩ năng xã hội gồm 4 nhóm kĩ năng cơ bản là:

– Nhóm kĩ năng hợp tác (Cooperation): Đó là những hành vi giúp đỡ người khác, tuân thủ cam kết hoặc cùng chung sức hoàn thành một công việc, cùng phối hợp hành động trong một lĩnh vực nào đó nhằm một mục đích chung.

¹ Đào Thị Oanh, *Một số cơ sở tâm lí học của việc giáo dục kĩ năng sống cho học sinh*, Bài viết cho đề tài “Xây dựng và thực nghiệm một số kĩ năng sống cơ bản cho học sinh THPT”, Mã số B. 2007-17-57.

– Nhóm kỹ năng quyết đoán, tự khẳng định (Assertion). Đó là những hành vi chủ động đề nghị người khác cung cấp thông tin, tự giới thiệu về mình, kiên định khi bị người khác gây sức ép, bảo vệ các chính kiến, quan điểm của mình một cách tích cực.

– Nhóm kỹ năng đồng cảm (Empathy). Đó là sự quan tâm, trân trọng tình cảm và ý kiến của người khác, mong muốn được chia sẻ với họ và thấu hiểu những khó khăn riêng và biết cách chia sẻ tâm tư, tình cảm với người khác

– Nhóm kỹ năng kiểm chế, tự kiểm soát (self- Control): Đó là hành vi biết kiểm chế trong các tình huống xung đột, biết cách kiểm chế xúc cảm hoặc biết tự làm chủ tình cảm của mình, không để cho những nhu cầu, mong muốn, hoàn cảnh hoặc người khác chi phối.

Jessica Masty & Yoni Schwab cho rằng, các kỹ năng xã hội tốt bao giờ cũng bao gồm trong đó sự hợp tác, sự thỏa hiệp và sự tôn trọng không gian riêng của những người khác.

Theo các nhà nghiên cứu đối với phần lớn mọi người, các kỹ năng xã hội được hình thành một cách tự nhiên trong quá trình con người lớn lên và phát triển. Tuy nhiên, đối với một số người thì quá trình này có thể không có kết quả mong muốn, vì thế việc dạy trực tiếp kỹ năng xã hội cho họ có thể là cần thiết. Từ đó, nhiều chương trình giáo dục kỹ năng xã hội cho trẻ em và cả người lớn đã được xây dựng và triển khai.

– Kỹ năng sống liên quan đến tâm vận động¹

Tâm vận động là một chức năng tâm - sinh lý của cá nhân, vận hành và thể hiện sự tác động tương hỗ, phụ thuộc lẫn nhau giữa vận động của cơ thể và tâm lý, thông qua đó thực hiện sự tác động qua lại giữa con người với thế giới xung quanh, làm phát triển những khả năng người. Đặc trưng của tâm vận động có thể là:

- Tâm vận động phải dựa vào hoạt động của hệ thống thần kinh
- Tâm vận động gắn liền với sự thực hiện vận động, dẫn tới hành động.
- Tâm lý đề ra “*mô hình tinh thần*” của hành động và chiến lược hành động trong tâm vận động.
- Sự liên quan mật thiết và tác động tương hỗ giữa các yếu tố cơ thể - tâm lý - môi trường trong tâm vận động.

¹ Nguyễn Thanh Bình, Báo cáo tổng kết đề tài “Xây dựng và thực nghiệm một số kỹ năng sống cơ bản cho học sinh THPT”, Mã số B. 2007-17-57.

– Dạng thái tồn tại của các kĩ năng sống thành phần: Khi nói đến kĩ năng dù theo nghĩa rộng hay nghĩa hẹp chúng ta thường nghĩ dạng thái tồn tại của nó phải dưới dạng hành vi, hay hành động. Nhưng trong cách phân loại nêu trên chúng ta thấy kĩ năng sống tồn tại ở cả những dạng thái tinh thần như: tư duy (tư duy phê phán, tư duy sáng tạo...); xúc cảm, biểu cảm (sự cảm thông, chia sẻ)... Những dạng thái này cũng được coi là những dạng chuyên biệt của năng lực.

Từ các quan niệm về kĩ năng sống nêu trên có thể thấy, các kĩ năng sống nhằm giúp chúng ta chuyển dịch kiến thức- “*cái chúng ta biết*” và thái độ, giá trị “*cái chúng ta nghĩ, cảm thấy, tin tưởng*” thành hành động thực tế - “*làm gì và làm cách nào*” là tích cực nhất và mang tính chất xây dựng.

Khái niệm kĩ năng sống được hiểu theo nhiều cách khác nhau ở từng quốc gia. Ở một số nước, kĩ năng sống được hướng vào giáo dục vệ sinh, dinh dưỡng và phòng bệnh. Ở một số nước khác, giáo dục kĩ năng sống được hướng vào giáo dục hành vi, cách ứng xử, giáo dục an toàn giao thông, bảo vệ môi trường hay giáo dục lòng yêu hoà bình.

Kĩ năng sống thường gắn với một bối cảnh để người ta có thể hiểu và thực hành một cách cụ thể. Nó thường gắn liền với một nội dung giáo dục nhất định.

Kĩ năng sống vừa mang tính cá nhân vừa mang tính xã hội. Kĩ năng sống mang tính cá nhân vì đó là năng lực của cá nhân. Kĩ năng sống còn mang tính xã hội vì trong mỗi một giai đoạn phát triển của lịch sử xã hội, ở mỗi vùng miền lại đòi hỏi mỗi cá nhân có những kĩ năng sống thích hợp. Chẳng hạn: kĩ năng sống của mỗi cá nhân trong thời bao cấp khác với kĩ năng sống của các cá nhân trong cơ chế thị trường, trong giai đoạn hội nhập; kĩ năng sống của người sống ở miền núi khác với kĩ năng sống của người sống ở vùng biển, kĩ năng sống của người sống ở nông thôn khác với kĩ năng sống của người sống ở thành phố...

II. CÁC CÁCH PHÂN LOẠI KĨ NĂNG SỐNG¹

Cũng như sự đa dạng trong quan niệm về kĩ năng sống, đã có nhiều cách phân loại kĩ năng sống.

1. Cách phân loại xuất phát từ lĩnh vực sức khoẻ (WHO)

KNS gồm có 3 nhóm:

– Kĩ năng nhận thức bao gồm các kĩ năng cụ thể như: Tư duy phê phán, tư duy phân tích, khả năng sáng tạo, giải quyết vấn đề, nhận thức hậu quả, ra quyết định, tự nhận thức, đặt mục tiêu, xác định giá trị...

¹ Nguyễn Thanh Bình, *Giáo dục kĩ năng sống, giáo trình cao đẳng sư phạm*, NXB Đại học Sư phạm, 2007.

– Kỹ năng đương đầu với xúc cảm, bao gồm: ý thức trách nhiệm, cam kết, kiểm chế căng thẳng, kiểm soát được cảm xúc, tự quản lí, tự giám sát và tự điều chỉnh,...

– Kỹ năng xã hội (KNXH) hay kỹ năng tương tác bao gồm: giao tiếp; tính quyết đoán; thương thuyết, từ chối, hợp tác; sự cảm thông, chia sẻ; khả năng nhận thấy sự thiện cảm của người khác...

2. Cách phân loại của UNESCO

Theo cách phân loại của UNESCO thì 3 nhóm trên được coi là những kỹ năng sống chung, ngoài ra còn có những kỹ năng sống còn thể hiện trong những vấn đề cụ thể khác nhau trong đời sống xã hội như:

- Vệ sinh, vệ sinh thực phẩm, sức khỏe, dinh dưỡng
- Các vấn đề về giới, giới tính, sức khỏe sinh sản
- Ngăn ngừa và chăm sóc người bệnh HIV/AIDS
- Phòng tránh rượu, thuốc lá và ma túy
- Ngăn ngừa thiên tai, bạo lực và rủi ro
- Hoà bình và giải quyết xung đột
- Gia đình và cộng đồng
- Giáo dục công dân
- Bảo vệ thiên nhiên và môi trường
- Phòng tránh buôn bán trẻ em và phụ nữ....

3. Cách phân loại của tổ chức Quỹ Nhi đồng Liên hợp quốc (UNICEF)

Với mục đích là giúp cho người học có những kỹ năng ứng phó với các vấn đề của cuộc sống và tự hoàn thiện mình, UNICEF đưa ra cách phân loại kỹ năng sống theo các mối quan hệ như sau:

3.1. Kỹ năng nhận biết và sống với chính mình

a. Kỹ năng tự nhận thức (self awareness)

Mỗi người cần nhận biết và hiểu rõ bản thân, những tiềm năng, tình cảm, những mặt mạnh, mặt yếu của mình. Khi con người càng nhận thức được khả năng của mình, thì càng có khả năng sử dụng các kỹ năng sống khác một cách có hiệu quả, và càng có khả năng lựa chọn những gì phù hợp với các điều kiện sẵn có của bản thân, của xã hội mà họ sống, và lựa chọn cả những gì phù hợp với khả năng của bản thân.

b. Lòng tự trọng (self esteem)

Lòng tự trọng là kĩ năng sống giúp ta cảm nhận được giá trị của bản thân mình và lòng tự trọng giúp ta làm chủ được tình huống trong thế giới xung quanh theo định hướng của những giá trị đích thực.

Sự tự nhận thức dẫn đến lòng tự trọng khi con người nhận thức được năng lực tiềm tàng của bản thân và vị trí của mình trong cộng đồng. Điều này thể hiện qua sự nhận thức những điều tốt đẹp của bản thân, qua giá trị của mình và kiên định giữ gìn những giá trị có ý nghĩa đối với mình trong các tình huống phải lựa chọn giá trị.

– Nếu con người có lòng tự trọng cao hay tích cực:

+ Người đó sẽ cảm nhận tốt về bản thân.

+ Người đó tự tin và quý trọng bản thân.

+ Người đó cảm thấy mình còn có giá trị đối với người khác.

+ Người đó sẽ cư xử tốt và cảm thấy mạnh mẽ.

– Nếu con người có lòng tự trọng thấp hoặc tiêu cực thì người đó sẽ không tự hào về bản thân, không có những hành động lành mạnh, trong sáng trong cuộc sống và còn cảm thấy mình vô dụng, không có sức mạnh.

c. Sự kiên định

Sự kiên định có nghĩa là nhận biết được những gì mình muốn, tại sao lại muốn, và khả năng tiến hành các bước cần thiết để đạt được những gì mình muốn/mục tiêu trong những hoàn cảnh cụ thể một cách linh hoạt, mềm dẻo, dung hoà giữa quyền và nhu cầu của mình với quyền và nhu cầu của người khác.

d. Đương đầu với cảm xúc

Trong cuộc sống con người vẫn thường trải nghiệm những cảm xúc mang tính chủ quan như sợ hãi, tình yêu, phẫn nộ, e thẹn và mong muốn được thừa nhận... và con người thường hành động/ phản ứng để đáp ứng một cách tức thời với tình huống mà không dựa trên suy luận lô gíc. Những trải nghiệm xuất phát từ cảm xúc dễ đưa con người đến những hành vi mà sau này có thể họ phải hối tiếc.

Cho nên việc xác định, nhận biết được những cảm xúc của mình với những nguyên nhân cụ thể, tiếp đến là có những quyết định không để cho những xúc cảm này chi phối (mặc dù có tính đến những cảm xúc đó) - chính là kĩ năng đối phó, đương đầu với những cảm xúc.

Học kĩ năng sống này là học về sự khác nhau về xúc cảm và các quá trình cơ bản tạo ra xúc cảm, hiểu xúc cảm ảnh hưởng đến sức khỏe và cách ứng xử như thế nào. Học để quản lí và thể hiện xúc cảm một cách phù hợp



e. Đương đầu với căng thẳng

Những căng thẳng như: những vấn đề của gia đình, những mối quan hệ bị đổ vỡ, sự mất người thân, căng thẳng trong thi cử... là một phần hiển nhiên của cuộc sống.

Ở một mức độ nào đó, khi một cá nhân có khả năng đương đầu với căng thẳng có thể là một nhân tố tích cực, vì chính những sức ép sẽ buộc cá nhân đó phải tập trung vào công việc của mình một cách thích hợp.

Nhưng mặt khác, sự căng thẳng còn có một sức mạnh huỷ diệt cuộc sống cá nhân nếu sự căng thẳng đó quá lớn và không giải tỏa nổi. Do đó, cũng như với xúc cảm, con người cần phải có khả năng nhận biết sự căng thẳng, nguyên nhân và hậu quả, cũng như biết cách khắc phục.

Học kĩ năng sống này là học quá trình cơ bản tạo ra căng thẳng và hiểu căng thẳng ảnh hưởng đến cách ứng xử, sức khỏe và xã hội: Học để hiểu nguyên nhân gây căng thẳng, hiểu cách đúng đắn để quản lí căng thẳng và cách đúng để giải tỏa căng thẳng.

3.2. Những kĩ năng nhận biết và sống với người khác

a. Kĩ năng quan hệ - tương tác liên nhân cách

Mỗi cá nhân phải biết cách đối xử một cách phù hợp trong từng mối quan hệ, để có thể phát triển tối đa tiềm năng sẵn có trong môi trường của mình.

b. Sự cảm thông - thấu cảm (Empathy)

Bày tỏ sự cảm thông bằng cách tự đặt mình vào vị trí của người khác, đặc biệt khi phải đương đầu với những vấn đề nghiêm trọng do hoàn cảnh hoặc do những hành động của chính bản thân họ gây ra. Cảm thông cũng đồng nghĩa với việc hỗ trợ người đó để họ có thể tự quyết định và đứng vững trên đôi chân của mình một cách nhanh chóng nhất. Theo Edgar Morlin thì sự thông cảm giữa những con người vừa là phương tiện, vừa là mục đích cần đạt được.

c. Đứng vững trước áp lực tiêu cực của bạn bè hoặc của người khác

Đứng vững trước áp lực tiêu cực của bạn bè hoặc của người khác có nghĩa là kiên định bảo vệ những giá trị và niềm tin của bản thân nếu phải đương đầu với những ý nghĩ hoặc những việc làm trái ngược của bạn bè cùng lứa hoặc của người khác. Kĩ năng này thực chất là kĩ năng kiên định trước áp lực của người khác. Kĩ năng kiên định ở đây khác với kĩ năng kiên định ở nhóm kĩ năng nhận biết và sống với chính mình (kiên định theo đuổi mong muốn, mục tiêu). Biết cách thể hiện tính kiên định trong mọi hoàn cảnh là quan trọng, song cách thể hiện sự kiên định đối với từng đối tượng lại khác nhau.

d. Thương lượng

Thương lượng là một kĩ năng quan trọng trong mối quan hệ giữa cá nhân với nhau. Nó liên quan đến tính kiên định, sự cảm thông và mối quan hệ giữa cá nhân với cá nhân, cũng như khả năng thoả hiệp những vấn đề không có tính nguyên tắc của bản thân. Nó còn liên quan đến khả năng đương đầu với những hoàn cảnh đe dọa hoặc rủi ro tiềm tàng trong các mối quan hệ giữa các cá nhân với nhau kể cả sức ép của bạn bè...

e. Giao tiếp có hiệu quả

Một trong những kĩ năng sống quan trọng nhất là có khả năng giao tiếp một cách có hiệu quả với mọi người. Khả năng giao tiếp bao gồm cả kĩ năng lắng nghe và hiểu được người khác...

3.3. Các kĩ năng ra quyết định một cách hiệu quả

a. Tư duy phê phán

Con người trong thời đại ngày nay phải đối mặt với nhiều vấn đề, phải xử lí nhiều nguồn thông tin đa dạng, phức tạp... Để đưa ra được những quyết định phù hợp, con người cần có khả năng phân tích một cách phê phán cái đúng, cái hợp lí và cái sai, cái không hợp lí của thông tin, của quan điểm, cách giải quyết vấn đề... trên cơ sở đó lựa chọn những thông tin, quan điểm, cách giải quyết thích hợp.

b. Tư duy sáng tạo

Tiếp cận với các sự việc mới, phương thức mới, ý tưởng mới, cách sắp xếp và tổ chức mới được gọi là tư duy sáng tạo. Tư duy sáng tạo là kĩ năng sống quan trọng bởi vì chúng ta thường xuyên bị đặt vào những hoàn cảnh bất ngờ hoặc ngẫu nhiên xảy ra. Khi gặp những hoàn cảnh như vậy đòi hỏi chúng ta phải có tư duy sáng tạo để có thể đáp ứng lại một cách phù hợp.

c. Ra quyết định

Hàng ngày mỗi người đều phải ra nhiều quyết định, có những quyết định tương đối đơn giản và có thể không ảnh hưởng nghiêm trọng đến định hướng cuộc sống, nhưng cũng có những quyết định nghiêm túc liên quan đến các mối quan hệ, tương lai cuộc sống, công việc... Do vậy, điều quan trọng cần phải làm là lường được những hậu quả trước khi đưa ra quyết định và phải lên kế hoạch cho những lựa chọn và quyết định này.

d. Giải quyết vấn đề

Giải quyết vấn đề có liên quan tới kĩ năng ra quyết định và cần nhiều kĩ năng khác. Qua thực hành ra quyết định và giải quyết vấn đề giúp con người có thể xây dựng được những kĩ năng cần thiết: đưa ra được sự lựa chọn tốt

nhất trong bất kì hoàn cảnh nào mà họ gặp phải trong cuộc sống, và tiến hành những bước cần thiết để thực hiện quyết định.

Việc phân loại các nhóm kĩ năng sống chỉ mang tính tương đối. Tùy thuộc vào các khía cạnh xem xét, hoặc các góc độ nhìn nhận mà một kĩ năng sống có thể được xếp vào các nhóm kĩ năng sống mang các tên gọi khác nhau. Có nhiều cách phân loại như vậy, nhưng dù phân loại theo hình thức nào thì một số kĩ năng vẫn được coi là những kĩ năng cốt lõi như:

- Kĩ năng tự nhận thức
- Kĩ năng giao tiếp
- Kĩ năng xác định giá trị
- Kĩ năng ra quyết định
- Kĩ năng đặt mục tiêu...

4. Cách phân loại kĩ năng sống của UNICEF bao gồm các nhóm¹

Các kĩ năng giao tiếp và quan hệ liên nhân	Các kĩ năng ra quyết định và tư duy tích cực	Các kĩ năng ứng phó và tự kiểm chế
<p>– <i>Kĩ năng giao tiếp liên nhân cách</i> Giao tiếp bằng lời nói/không bằng lời nói Lắng nghe chủ động. Biểu lộ cảm xúc; trình bày ý kiến phản hồi (không đổ lỗi) và tiếp nhận ý kiến phản hồi</p> <p>– <i>Kĩ năng thương lượng/từ chối.</i> Thương lượng và kiểm chế xung đột. Các kĩ năng khẳng định. Các kĩ năng từ chối.</p> <p>– <i>Sự đồng cảm</i> Khả năng lắng nghe và thấu hiểu nhu cầu và hoàn cảnh của những người khác và biểu lộ sự thấu hiểu đó.</p> <p>– <i>Hợp tác và làm việc theo nhóm</i> Biểu lộ sự tôn trọng với những đóng góp của người khác và tôn trọng sự đa dạng các phong cách. Đánh giá khả năng và sự đóng góp của từng một người nào đó đối với nhóm.</p> <p>– <i>Kĩ năng vận động, tuyên truyền</i> Kĩ năng gây ảnh hưởng Kĩ năng thuyết phục Các kĩ năng liên kết và thúc đẩy.</p>	<p>– <i>Kĩ năng quyết định và giải quyết các vấn đề</i> Các kĩ năng thu thập thông tin. Đánh giá hậu quả trong tương lai của những hành động hiện tại của bản thân và những người khác. Xác định các giải pháp thay thế cho các vấn đề. Các kĩ năng phân tích xem xét ảnh hưởng của các giá trị và quan điểm của bản thân và những người khác dựa vào động cơ..</p> <p>– <i>Kĩ năng tư duy tích cực</i> Phân tích ảnh hưởng của những bạn đồng trang lứa và các phương tiện truyền thông. Phân tích các quan điểm, giá trị các tiêu chuẩn xã hội, niềm tin về những nhân tố ảnh hưởng đến những điều đó. Nhận biết thông tin và nguồn thông tin thích ứng.</p>	<p>– <i>Kĩ năng nhằm phát triển cùng kiểm soát nội tâm</i> Các kĩ năng xây dựng sự tự tin và lòng tự trọng Các kĩ năng tự nhận thức bản thân bao gồm sự nhận thức về các quyền lợi, ảnh hưởng, các giá trị, thái độ, quyền, điểm mạnh, điểm yếu. Các kĩ năng ấn định mục tiêu. Các kĩ năng đánh giá/tự phân loại/tự giám sát bản thân.</p> <p>– <i>Kĩ năng kiểm chế cảm xúc</i> Sự kiểm chế nổi tức giận, xử trí trạng thái bồn chồn, đau khổ. Các kĩ năng ứng phó, xử trí với sự mệt mỏi, xâm hại và tổn thương. <i>Các kĩ năng nhằm kiểm chế trạng thái căng thẳng (stress).</i> Quản lí thời gian Tư duy tích cực, lạc quan Các phương pháp thư giãn.</p>

¹ <http://unicef.org/programme/lifeskills/whatwhy/define.html>.

5. Cách phân loại dựa trên cách phân chia các lĩnh vực học tập (theo Bloom)

Lĩnh vực nhận thức; Lĩnh vực tình cảm; Lĩnh vực tâm vận động¹:



Sự phân loại các kĩ năng sống cơ bản liên quan đến học ứng xử
(Nguồn: Phòng sức khỏe tinh thần 1999)

– **Nhóm kĩ năng thuộc lĩnh vực nhận thức** là kĩ năng tư duy sáng tạo và tư duy phê phán. Tư duy phê phán và tư duy sáng tạo đều thuộc tư duy bậc cao vừa là một dạng thái của kĩ năng sống với tư cách là kĩ năng hợp phần, đồng thời nó thâm nhập, đan xen hoặc có vai trò quan trọng đối với những kĩ năng sống khác. Tư duy phê phán và tư duy sáng tạo có mối quan hệ

¹ Guidelines for a Life Skills - Based Learning Approach to Develop Healthy Behavior Related to and Pandemic Influenza.

chặt chẽ, đều hướng tới việc giải quyết hiệu quả vấn đề đặt ra. Tư duy sáng tạo chủ yếu **tạo ra ý tưởng, giải pháp mới**, còn tư duy phê phán chủ yếu **đánh giá** các ý tưởng và các giải pháp đó để tìm ra giải pháp tốt hơn.¹

Theo Edgar Morlin thì quá trình nhận thức của con người cần mang tính hai mặt, một mặt là nhận thức về cái gì, mặt khác quan trọng hơn là nhận thức về nhận thức. Con người cần biết bản chất của nhận thức. Bởi vì nhận thức của con người nhiều khi mang tính ảo tưởng hoặc sai lầm, mà ông gọi là sự “đui mù của nhận thức”. Sự biến dạng của tri thức do quá trình nhận thức không chuẩn. Nhận thức phải thích hợp dựa trên sự tư duy đa chiều và tiếp cận phức hợp. Chính vì vậy, tư duy phê phán và tư duy sáng tạo có ý nghĩa quan trọng trong nhận thức.

– **Nhóm kĩ năng thuộc lĩnh vực tình cảm** là kĩ năng tự nhận thức và thấu cảm, tự trọng và trách nhiệm xã hội.

– **Nhóm kĩ năng thuộc lĩnh vực tâm vận động** (Psychomotor) là kĩ năng quan hệ liên nhân cách, giao tiếp có hiệu quả, ra quyết định, giải quyết vấn đề, đương đầu với cảm xúc và căng thẳng.

Các kĩ năng thuộc lĩnh vực tình cảm và lĩnh vực tâm vận động liên quan chặt chẽ với trí tuệ xúc cảm và trí tuệ xã hội.

Trí tuệ xã hội bao gồm 3 thành tố là:

- Tự nhận thức về bản thân
- Năng lực xã hội (social competence) với 3 tiểu thành tố: Nhận thức, xúc cảm, hành động
- Trí tuệ xúc cảm.

Trí tuệ xúc cảm là gì? Có nhiều định nghĩa về trí tuệ xúc cảm trong tâm lí học, song nhìn chung trí tuệ xúc cảm được hiểu là năng lực nhận biết xúc cảm của mình và của người khác, năng lực bày tỏ xúc cảm của mình, hoà xúc cảm vào suy nghĩ, hiểu và phân tích bằng những xúc cảm, điều khiển và kiểm soát xúc cảm của bản thân và của người khác. Như vậy, *trí tuệ xúc cảm là một phẩm chất phức hợp, đa diện, là sự kết hợp của những thuộc tính nhạy bén về xúc cảm do trời phú (bẩm sinh) với những thuộc tính kĩ năng điều khiển xúc cảm có được nhờ con người tự tạo bằng việc học hỏi, luyện tập, giúp con người*

¹ Baron J.B., Sternberg R.J. (2000), *Dạy kĩ năng tư duy. Lí luận và thực tiễn*, Dự án Việt - Bỉ. (11).

đương đầu với thử thách cuộc sống để thành đạt và có hạnh phúc lâu dài. Loại trí tuệ này có những thành tố sau đây¹

+ Tự nhận thức được xúc cảm của bản thân khi chúng nảy sinh.

+ Khả năng nhận diện từng xúc cảm riêng của bản thân cũng như của người khác, có khả năng bình luận, đánh giá về các xúc cảm và truyền xúc cảm một cách rõ ràng, trực tiếp.

+ Khả năng thấu hiểu, tôn trọng, thúc đẩy, truyền cảm hứng, khích lệ và an ủi người khác.

+ Khả năng đưa ra những quyết định thông minh do xử lý cân bằng giữa lý trí và xúc cảm, không quá nghiêng về một bên nào.

+ Khả năng điều khiển và chịu trách nhiệm về xúc cảm của bản thân, đặc biệt là chịu trách nhiệm về động cơ thúc đẩy nội tại và sự hạnh phúc của cá nhân mình.

Các nhà nghiên cứu cho rằng, mỗi người đều có khả năng tự nâng cao trí tuệ xúc cảm của mình bằng cách luyện tập trong hoạt động hàng ngày. Việc trình bày các quan niệm về kỹ năng sống theo các nghĩa rộng, hẹp khác nhau và các dạng thái tồn tại đa dạng qua các cách phân loại kỹ năng sống giúp hiểu rõ hơn về kỹ năng sống.

6. Mối quan hệ giữa các kỹ năng sống

Trên thực tế các kỹ năng sống thường không hoàn toàn tách rời nhau. Các kỹ năng này liên hệ mật thiết với nhau, đan xen và bổ sung cho nhau, nhờ đó thanh, thiếu niên có thể ứng phó linh hoạt và hiệu quả đối với những nguy cơ và vấn đề khó khăn trong tình huống cuộc sống hàng ngày. Ví dụ:

* Khi cần quyết định vấn đề một cách hiệu quả thì những kỹ năng sau đây thường được vận dụng:

- Kỹ năng tự nhận thức
- Kỹ năng tư duy phê phán
- Kỹ năng tư duy sáng tạo
- Kỹ năng xác định giá trị
- Kỹ năng kiên định.

¹ Đào Thị Oanh, *Một số cơ sở tâm lý học của việc giáo dục kỹ năng sống cho học sinh*, Bài viết cho đề tài "Xây dựng và thực nghiệm một số kỹ năng sống cơ bản cho học sinh THPT", Mã số B. 2007-17-57.

* Để có thể giao tiếp một cách có hiệu quả cần phối hợp những kĩ năng sau:

- Kĩ năng tự nhận thức
- Kĩ năng thương lượng
- Kĩ năng tư duy phê phán
- Kĩ năng lắng nghe tích cực
- Kĩ năng chia sẻ, cảm thông
- Kĩ năng kiểm chế.

* Để đạt được mục tiêu cần phối hợp các kĩ năng sau:

- Kĩ năng tự nhận thức
- Kĩ năng tư duy phê phán
- Kĩ năng kiên định
- Kĩ năng giao tiếp
- Kĩ năng tìm kiếm sự hỗ trợ

Những kĩ năng sống trên đây thường không được dạy một cách riêng biệt mà phải được thực hiện như một phần không thể tách rời của các chương trình giáo dục đa dạng gắn với các bối cảnh cụ thể.

III. Ý NGHĨA CỦA KĨ NĂNG SỐNG

– Xã hội hiện đại có sự thay đổi toàn diện về kinh tế, văn hoá, xã hội và lối sống với tốc độ nhanh đã làm nảy sinh những vấn đề mà trước đây con người chưa gặp, chưa trải nghiệm, chưa phải ứng phó, đương đầu. Hoặc có những vấn đề đã xuất hiện trước đây, nhưng nó chưa phức tạp, khó khăn và đầy thách thức như trong xã hội hiện đại, nên con người dễ hành động theo cảm tính và không tránh khỏi rủi ro.

Nói cách khác, để đến bến thành công và hạnh phúc trong cuộc đời, con người sống trong xã hội trước đây ít gặp những rủi ro và thách thức như con người sống trong xã hội hiện đại. Chính vì vậy con người sống trong xã hội hiện đại cần phải có kĩ năng sống để sống thành công và nâng cao chất lượng cuộc sống.

Người ta đã dùng hình ảnh cây cầu và dòng sông để diễn tả sự cần thiết của kĩ năng sống đối với mỗi người. Con người sống trong xã hội hiện đại muốn sang được bến bờ của thành công và hạnh phúc thì phải vượt qua một con sông

chứa đựng đầy những rủi ro, nguy cơ, thách thức như chết do AIDS, mang thai ngoài ý muốn, nghiện rượu và ma túy, bệnh lây nhiễm qua đường tình dục, chết vì bạo lực, vi phạm pháp luật, những thất bại trong học đường... Khi đó những kĩ năng sống như những nhịp cầu tạo thành cây cầu giúp cho con người chuyển từ những điều đã biết đến thay đổi được hành vi, nhờ đó mà sang được bên bờ bên kia của lối sống lành mạnh đảm bảo chất lượng cuộc sống.

Để phát triển bền vững và nâng cao chất lượng cuộc sống, chúng ta mong muốn mỗi người có một cuộc sống tích cực, lành mạnh, hạnh phúc. Chính vì vậy, kĩ năng sống đã trở thành một hợp phần quan trọng trong nhân cách con người sống trong xã hội hiện đại.

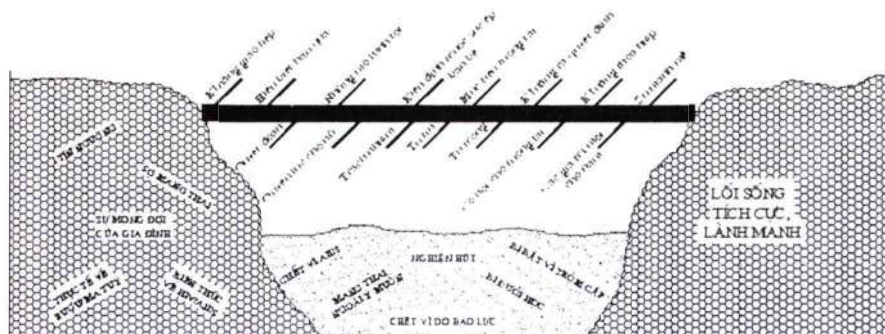
“Ý nghĩa của cuộc sống không phải ở chỗ nó đem đến cho ta điều gì, mà ở chỗ ta có thái độ đối với nó ra sao; không phải ở chỗ điều gì xảy ra với ta, mà ở chỗ ta phản ứng với những điều đó như thế nào.”

(Lewis L. Dunnington)

Theo triết lí của Edgar Morlin thì mục tiêu của giáo dục là cần tạo nên những cái đầu được rèn luyện tốt để tự nó chiếm lĩnh và làm chủ thế giới đầy biến động đến đâu. Cần phải giảng dạy các nguyên tắc chiến lược cho phải con người đương đầu với những bất ngờ, đột biến, bất định. Trang bị/giáo dục KNS cho con người cũng nhằm mục tiêu này.

– Nếu con người có kiến thức, có thái độ tích cực mới đảm bảo 50% sự thành công, 50% còn lại là những kĩ năng cần cho cuộc sống mà ta thường gọi là kĩ năng sống.

Chúng ta xây dựng cầu nối từ thông tin đến thay đổi hành vi như thế nào?



Kĩ năng sống giúp biến kiến thức thành những hành động cụ thể, những thói quen lành mạnh. Những người có kĩ năng sống là những người biết làm cho mình và người khác cùng hạnh phúc. Họ thường thành công hơn trong cuộc sống, luôn yêu đời và làm chủ cuộc sống của chính họ.

Đặc biệt đối với sức khoẻ của con người: việc nâng cao các kĩ năng cá nhân và các kĩ năng xã hội của mỗi người là một phần quan trọng của chương trình can thiệp nâng cao sức khoẻ cho chính mình cũng như cho mọi người trong cộng đồng.

Kĩ năng sống góp phần thúc đẩy sự phát triển cá nhân và xã hội, ngăn ngừa các vấn đề xã hội, sức khoẻ và bảo vệ quyền con người. Các cá nhân thiếu kĩ năng sống là một nguyên nhân làm nảy sinh nhiều vấn đề xã hội. Người có kĩ năng sống sẽ thực hiện những hành vi mang tính xã hội tích cực, góp phần xây dựng các mối quan hệ xã hội tốt đẹp và do vậy sẽ giảm bớt tệ nạn xã hội, làm cho xã hội lành mạnh.

CÂU HỎI THẢO LUẬN

- 1) Trình bày cách hiểu của anh / chị về kĩ năng sống?
- 2) Trình bày các cách phân loại kĩ năng sống?
- 3) Kĩ năng sống có ý nghĩa như thế nào đối với cá nhân và xã hội?

Chương II

GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG VÀ TIẾP CẬN KỸ NĂNG SỐNG

I. SỰ CẦN THIẾT PHẢI GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG

1. Giáo dục kỹ năng sống trở thành yêu cầu quan trọng để hình thành nhân cách con người hiện đại

Hội nghị giáo dục thế giới họp tại Senegan tháng 4-2000 đã thông qua kế hoạch hành động giáo dục cho mọi người (Kế hoạch hành động Dakar) gồm 6 mục tiêu lớn. Trong đó mục tiêu 3 đã vạch ra rằng:

Đảm bảo nhu cầu học tập của tất cả thế hệ trẻ và người lớn được đáp ứng thông qua bình đẳng tiếp cận với các chương trình học tập và chương trình kỹ năng sống thích hợp.

Mục tiêu này đặt ra yêu cầu các quốc gia phải đảm bảo cho người học được tiếp cận những chương trình kỹ năng sống phù hợp. UNESCO đã xác định những lĩnh vực cần được quan tâm đặc biệt về giáo dục kỹ năng sống như:

a. Liên quan đến việc làm

Các chương trình giáo dục kỹ năng sống trong giáo dục nghề nghiệp thường không tồn tại độc lập mà được tích hợp vào các chương trình dạy kỹ năng nghề nghiệp chính quy hoặc không chính quy. Điều đó có nghĩa là chương trình dạy nghề được tích hợp chương trình giáo dục kỹ năng sống để tăng cường cơ hội học tập, chuẩn bị cho cá nhân bước vào thế giới công việc không chỉ là tạo cho họ đầu vào đào tạo kỹ năng nghề nghiệp, mà còn tính đến hiệu quả và sự phù hợp (đáp ứng nhu cầu thị trường; đáp ứng mong muốn của cá nhân – nâng cao mức độ thu nhập, giảm những tổn thương, thiệt hại về kinh tế, xã hội của cá nhân).

b. Liên quan đến sức khỏe: HIV / AIDS và lạm dụng ma túy

Hội nghị giáo dục thế giới đã nhận thức được nhu cầu cấp bách hiện nay là đấu tranh với đại dịch HIV/AIDS, vì một nửa những người nhiễm dịch mới ở lứa tuổi từ 15 đến 24. Giáo dục phòng tránh HIV/AIDS là một trong 15 nội dung của giáo dục vì sự phát triển bền vững. Một chương trình phòng

tránh HIV tốt là nó có thể tạo ra sự thay đổi hành vi để làm giảm những nguy cơ của nhiễm HIV. Điều này càng đúng khi những chương trình này cung cấp các thông tin cơ bản và giúp họ phát triển những kỹ năng sống cần thiết để ra quyết định và hành động tích cực liên quan đến bảo vệ sức khỏe.

c. Liên quan đến xung đột và bạo lực

Giáo dục là trọng tâm của mọi chiến lược xây dựng hòa bình. Điều đó có nghĩa là thông qua giáo dục (chính quy và phi chính quy) những cá nhân có được kiến thức, giá trị, thái độ và các kỹ năng cần thiết để xây dựng nền móng vững chắc cho lòng tôn trọng quyền con người, các nguyên tắc dân chủ và chống lại bạo lực, tội ác. Tiếp cận kỹ năng sống tạo ra một mô hình mà mỗi người có thể phát triển các kỹ năng phân tích, tư duy phê phán, ra quyết định (*học để biết*); tự trọng, thiện chí, sáng tạo (*học để tự khẳng định mình*); giao tiếp, sống với người khác, giải quyết xung đột, hợp tác và cam kết xã hội (*Học để chung sống với mọi người*); giải quyết ổn thỏa đối với mọi việc khác nhau (*học để làm*). "Học để chung sống với nhau" có thể được hiểu ở mức độ cụ thể và cao hơn là "Học để thiện cảm" hoặc "Học để nhận biết và hiểu được người khác".

2. Kỹ năng sống xét từ góc độ giáo dục

– Kỹ năng sống của người học là một biểu hiện của chất lượng giáo dục. Cho nên trong mục tiêu 6 của kế hoạch hành động Dakar về giáo dục cho mọi người, kỹ năng sống được coi là một khía cạnh của chất lượng giáo dục, đánh giá chất lượng giáo dục cần tính đến những tiêu chí đánh giá kỹ năng sống của người học. Như vậy tiến hành giáo dục kỹ năng sống để nâng cao chất lượng giáo dục.

– Giáo dục kỹ năng sống là thực hiện quan điểm hướng vào người học, một mặt đáp ứng nhu cầu của người học tạo ra năng lực để đáp ứng những thách thức của cuộc sống và nâng cao chất lượng cuộc sống của mỗi cá nhân. Mặt khác, thực hiện giáo dục kỹ năng sống thông qua những phương pháp hướng đến người học và phương pháp dạy học tương tác, cùng tham gia, để cao vai trò chủ động, tự giác của người học và vai trò chủ đạo của người dạy sẽ có những tác động tích cực đối với những mối quan hệ người dạy và người học, người học với người học. Đồng thời, người học cảm thấy họ được tham gia vào giải quyết các vấn đề có liên quan đến cuộc sống của bản thân, họ sẽ thích thú và học tập tích cực hơn.

Như vậy giáo dục kĩ năng sống cho người học đồng thời thể hiện tính khoa học và tính nhân văn của giáo dục.

3. Giáo dục kĩ năng sống xét từ góc độ văn hoá, chính trị

- Giáo dục kĩ năng sống giải quyết một cách tích cực nhu cầu và quyền con người, quyền công dân được ghi trong luật pháp Việt Nam và quốc tế.
- Giáo dục kĩ năng sống giúp con người sống an toàn, lành mạnh và có chất lượng trong một xã hội hiện đại với văn hoá đa dạng, với nền kinh tế phát triển và thế giới được coi là một mái nhà chung.

4. Giáo dục kĩ năng sống thúc đẩy sự phát triển bền vững

– Giáo dục KNS dựa trên *cách tiếp cận năng lực*. Mục tiêu của giáo dục KNS *không dừng ở việc làm thay đổi nhận thức bằng cách cung cấp thông tin, tri thức mà tập trung vào mục tiêu xây dựng hoặc làm thay đổi hành vi theo hướng tích cực, mang tính xây dựng* đối với các vấn đề đặt ra trong cuộc sống. Giáo dục KNS giúp người học hiểu được những tác động mà hành vi và thái độ của mình có thể gây ra, do đó họ biết ứng dụng những nguyên tắc phát triển bền vững (PTBV) vào cuộc sống của mình. Người có KNS là người có thái độ và hành vi tích cực đối với môi trường tự nhiên, môi trường xã hội, đối với các vấn đề của cuộc sống

– Trong số 15 nội dung cơ bản về giáo dục vì sự phát triển bền vững đã được UNESCO xác định thì có rất nhiều nội dung thống nhất với giáo dục KNS để giải quyết các vấn đề cụ thể như: Quyền con người, hòa bình và an ninh, bình đẳng giới, đa dạng văn hóa và hiểu biết về giao lưu văn hóa, sức khỏe, HIV/AIDS, các nội dung về bảo vệ môi trường, giảm nghèo, tinh thần và trách nhiệm tập thể... Đồng thời, việc hình thành được những kĩ năng sống cốt lõi như kĩ năng đặt mục tiêu; kĩ năng xác định giá trị; kĩ năng ra quyết định, giải quyết vấn đề; kĩ năng kiên định... sẽ giúp cho mỗi cá nhân có thể định hướng tới cuộc sống lành mạnh phù hợp với các giá trị sống của xã hội, để có những hành vi tích cực trong giải quyết các vấn đề của cuộc sống giúp thúc đẩy phát triển bền vững của cả cá nhân và của tập thể. Bên cạnh những kĩ năng sống cốt lõi trên, những kĩ năng sống chung như tư duy phê phán, tư duy sáng tạo, thiện chí, suy nghĩ tích cực... còn được áp dụng vào giải quyết các nội dung cụ thể để tạo ra sự phát triển bền vững.

II. NHỮNG NGUYÊN TẮC ĐƯA KỸ NĂNG SỐNG VÀO THỰC TIỄN GIÁO DỤC¹

UNESCO đã đưa ra 3 nguyên tắc cơ bản để định hướng cho việc triển khai giáo dục KNS trong thực tiễn sau đây:

Nguyên tắc 1: Quyền được học kỹ năng sống

UNESCO ủng hộ nguyên tắc: *Tất cả thể hệ trẻ và người lớn có quyền hưởng lợi từ một nền giáo dục chứa đựng các hợp phần học để biết, học để làm, học để chung sống với mọi người và học để khẳng định mình.*

Khuyến nghị:

– Mọi chương trình giáo dục nhằm thay đổi hành vi cần bao hàm các thành tố xây dựng kỹ năng nói chung, nhấn mạnh xây dựng các kỹ năng sống nói riêng.

– Các chương trình giáo dục kỹ năng sống cần phải phù hợp với người học và chú ý đến những nhu cầu khác nhau và phát triển khả năng của họ.

– Tiếp cận kỹ năng sống cần phải đạt kết quả về phương diện thay đổi hành vi.

– Tiếp cận kỹ năng sống cần sử dụng các dạng khác nhau của phương pháp dạy học cùng tham gia.

– Các chương trình kỹ năng sống cần được phối hợp với các điều kiện bổ sung như: có chính sách; được dạy trong môi trường tâm lý xã hội thuận lợi và được gắn kết với các dịch vụ cộng đồng (như tư vấn, giúp đỡ, hỗ trợ...).

Nguyên tắc 2: Phát triển những kỹ năng sống

UNESCO ủng hộ nguyên tắc: *Giáo dục hướng vào yêu cầu bồi dưỡng năng khiếu, tiềm năng và phát triển cá tính của người học cần phải quan tâm kết hợp các kỹ năng thực hành và các khả năng tâm lý xã hội.*

Khuyến nghị:

– Để đạt được sự đồng thuận và hợp tác giữa các quốc gia thực hiện giáo dục cho mọi người một cách hiệu quả cần phải kết hợp các kỹ năng thực hành và khả năng tâm lý xã hội thông qua tiếp cận kỹ năng sống.

– Các khả năng tâm lý xã hội có tác dụng như cầu nối giữa cái mà người ta cần làm và cái mà người ta có thể làm được. Cần nâng cao khả năng của tất cả trẻ em, thanh niên và người lớn thông qua giáo dục kỹ năng sống để đạt được sự phát triển người bền vững.

¹ *Life skills The bridge to human capabilities*, UNESCO education sector position paper, Draft 13 UNESCO 6/2003.

– Tất cả các chương trình giáo dục nhằm ảnh hưởng đến hành vi cần phải chú trọng các kỹ năng thực hành cũng như là các kỹ năng tâm lý xã hội.

Nguyên tắc này là cơ sở để giúp nhìn ra bốn trụ cột trong giáo dục thế kỷ XXI chính là khung cấu trúc của một cách tiếp cận kỹ năng sống trong giáo dục sẽ được trình bày ở mục III trong chương này.

Nguyên tắc 3: Đánh giá kỹ năng sống

UNESCO ủng hộ nguyên tắc: *Đánh giá chất lượng giáo dục phải bao hàm đánh giá mức độ đạt được các kỹ năng sống và tác động của kỹ năng sống đối với xã hội và cá nhân.*

Khuyến nghị:

– Việc đo tác động của giáo dục kỹ năng sống cần phải xem chương trình đó có đạt mục tiêu ảnh hưởng đến kiến thức, thái độ, kỹ năng và hành vi của nhóm hưởng lợi hay không? Giáo dục kỹ năng sống trước hết phải được đánh giá ở 3 mức độ:

+ Kết quả ngắn hạn: thể hiện ở kết quả hình thành các kỹ năng của người học (ví dụ: biết ra quyết định, biết thể hiện kỹ năng kiên định).

+ Kết quả trung hạn: Thể hiện ở sự thay đổi hay sự lưu giữ được những hành vi hiện tại của người học (ví dụ: giảm sử dụng ma túy, bỏ hút thuốc lá...).

+ Kết quả dài hạn: Đạt được các mục tiêu của chương trình, thay đổi về thực trạng hoặc có những kết quả về mặt xã hội (như là giảm tỉ lệ nhiễm HIV, hiện tượng mang thai sớm, hiện tượng tai nạn giao thông do bia, rượu).

– *Các chỉ báo về kết quả* cần được lựa chọn liên quan đến mục tiêu mong đợi. Mục tiêu đối với giáo dục cần kỳ vọng ở sự thay đổi về các mức độ kiến thức, thái độ, niềm tin và kỹ năng về các lĩnh vực liên quan được đề cập trong mục tiêu 3 giáo dục cho mọi người (như tạo thu nhập, xung đột và bạo lực, lạm dụng ma túy, mang thai tuổi học đường, HIV/AIDS).

– *Các chỉ báo về quá trình* ở mục tiêu 6 của "Kế hoạch hành động giáo dục cho mọi người" bao gồm thông tin về giáo dục kỹ năng sống:

+ Người hoạt động: Học sinh có động cơ, giáo viên được đào tạo tốt...

+ Nội dung: Chương trình phù hợp, tài liệu học tập được đảm bảo.

+ Quá trình: Các kỹ năng được dạy và học tốt.

+ Môi trường học tập: Kết hợp đào tạo kỹ năng sống với các điều kiện hỗ trợ trong chính sách phát triển, môi trường tâm lý xã hội thuận lợi và gắn với các dịch vụ của cộng đồng.

III. GIÁO DỤC KĨ NĂNG SỐNG VÀ TIẾP CẬN KĨ NĂNG SỐNG

Nâng cao toàn bộ các mặt của chất lượng giáo dục và đảm bảo có thể nhận rõ và đo được những kết quả đó về các kĩ năng cơ bản và kĩ năng sống.¹

1. Giáo dục kĩ năng sống

a. Quan niệm

Từ những phân tích về kĩ năng sống và mục đích của giáo dục kĩ năng sống có thể rút ra: *Giáo dục kĩ năng sống là hình thành cách sống tích cực trong xã hội hiện đại, là xây dựng những hành vi lành mạnh và thay đổi những hành vi, thói quen tiêu cực trên cơ sở giúp người học có cả kiến thức, giá trị, thái độ và các kĩ năng thích hợp*

Giáo dục kĩ năng sống có mục tiêu chính là làm thay đổi hành vi của người học từ thói quen thụ động, có thể gây rủi ro, mang lại hậu quả tiêu cực chuyển thành những hành vi mang tính xây dựng, tích cực và có hiệu quả để nâng cao chất lượng cuộc sống cá nhân và góp phần phát triển bền vững cho xã hội.

Đồng thời giáo dục kĩ năng sống cần được thực hiện thống nhất trong nhiệm vụ giáo dục nhân cách toàn diện (theo các lĩnh vực văn hóa xã hội, theo các loại hình hoạt động của con người, theo cả 4 trụ cột trong giáo dục thế kỉ XXI) thông qua quá trình dạy học và giáo dục (theo nghĩa hẹp) vừa hướng tới mục tiêu hình thành khả năng tâm lí xã hội để người học có thể vượt qua những thách thức của cuộc sống, vừa phát triển toàn diện kiến thức, thái độ, hành động, phát triển toàn diện các chỉ số thông minh, và các lĩnh vực trí tuệ xúc cảm, trí tuệ xã hội...

Theo quan niệm mới trí tuệ là kết quả tương tác của con người với môi trường sống, đồng thời cũng là tiền đề cho sự tương tác ấy. Trong khi tương tác với môi trường sống, đòi hỏi con người có tương tác với môi trường xã hội. Việc cùng sống và hoạt động trong cộng đồng với nhiều người khác đòi hỏi phải có sự chú ý đến các quy luật xã hội, có sự thừa nhận và đánh giá theo những chuẩn mực xã hội, đồng thời sự chẩn đoán phù hợp về hành động của người khác để từ đó tổ chức, đặt kế hoạch và ra quyết định về hành động của

¹ Dakar Framework for Action, World Education Forum, Senegan, 2000.

bản thân. Những yêu cầu này đòi hỏi con người phải có một thành tố trí tuệ khác nữa ngoài trí thông minh (IQ) và trí sáng tạo (CQ), đó là trí tuệ xã hội (social Int). Trí tuệ xã hội là một dạng trí tuệ được định nghĩa là năng lực hoàn thành các nhiệm vụ trong hoàn cảnh có sự tương tác với người khác. Nó diễn ra trong hoạt động cùng với người khác, với mục đích, tâm lý và tính xã hội nhất định.

b. Các nguyên tắc giáo dục kĩ năng sống¹

** Các nguyên tắc thay đổi hành vi*

Giáo dục kĩ năng sống có thể vận dụng các nguyên tắc thay đổi hành vi, Vì giáo dục kĩ năng sống chủ yếu hướng vào thay đổi hành vi, thói quen tiêu cực của người học.

Thay đổi hành vi luôn là việc khó. Viện hàn lâm khoa học Mỹ (NAS) đã nghiên cứu và giới thiệu mô hình 7 nguyên tắc thay đổi hành vi của con người như sau:

– *Cung cấp thông tin là, điểm khởi đầu* tất yếu của bất cứ sự cố gắng mong muốn thay đổi hành vi nào. Thông tin cần dễ hiểu và phù hợp với người học-đối tượng mà chúng ta muốn họ thay đổi hành vi.

– *Tập trung vào những thông điệp tích cực*, hình thành, duy trì và củng cố những hành vi lành mạnh và hướng tới cuộc sống tốt hơn cho mọi người trong cộng đồng. Cần rất hạn chế sử dụng những thông điệp mang tính đe dọa để động viên sự thay đổi hành vi.

– Giáo dục theo quy mô nhỏ và cần độ lâu về thời gian

Giáo dục kĩ năng sống cũng như giáo dục phát triển bền vững chủ định xây dựng các kĩ năng để có hành vi lành mạnh. Điểm phân biệt giữa chương trình giáo dục kĩ năng sống với các chương trình khác là: Trong khi các chương trình giáo dục khác thường chỉ cung cấp thông tin ngắn cho một số lớn người tham dự, thì chương trình kĩ năng sống được tiến hành trong các nhóm nhỏ trong khoảng thời gian dài để động viên người tham gia chấp nhận những hành vi mới, để dạy mô hình các kĩ năng cần thiết nhằm đạt được những

¹ Nguyễn Thanh Bình, *Giáo dục kĩ năng sống*, Giáo trình cao đẳng sư phạm, NXB Đại học Sư phạm, 2007.

hành vi đó, để tiếp tục củng cố những kỹ năng mới cho đến khi người tham gia cảm thấy có thể thực hiện được những hành vi lành mạnh.

– Khuyến khích tư duy phê phán trong các tình huống lựa chọn

Mỗi cá nhân thường thích chấp nhận những hành vi mới nếu họ được lựa chọn nó trong số những phương án có thể trên cơ sở tự phân tích, phê phán và tìm ra phương án phù hợp với mình. Cho nên phương pháp giáo dục kỹ năng sống cần hướng tới phát triển kỹ năng tư duy phê phán giúp người tham gia học được rất nhiều sự lựa chọn khi giải quyết những tình huống khó khăn.

– Tạo ra môi trường khuyến khích sự thay đổi hành vi

Vì sự thay đổi sẽ dễ dàng hơn nếu môi trường cũng khuyến khích sự thay đổi đó đối với cá nhân, nên các chương trình giáo dục kỹ năng sống cần chú trọng cộng tác với cộng đồng một cách toàn diện để tạo ra môi trường khuyến khích sự thay đổi.

– Tăng cường sử dụng giáo dục đồng đẳng

Người mang ảnh hưởng có thể làm thúc đẩy những thay đổi, nên phương pháp đồng đẳng có thể được bổ sung vào các chương trình giáo dục kỹ năng sống để tạo cơ sở thuận lợi cho sự thay đổi, cũng như chấp nhận hành vi mẫu của người khác. Tập huấn cho những người có tác động ảnh hưởng để họ có thể đóng vai trò mẫu trong nhóm của mình có thể giúp tăng đáng kể tác động của chương trình.

– Phòng ngừa sự lặp lại thói quen cũ

Sự tái phạm có thể xảy ra. Do đó bất kỳ một chương trình cần tìm đến sự thay đổi hành vi lâu dài thì cần xây dựng theo con đường duy trì những hành vi lành mạnh và giúp người tham gia đi theo đúng hành lang của những hành vi tích cực sau khi họ đã tái phạm.

** Các nguyên tắc quan trọng đối với giáo dục kỹ năng sống¹*

– Tổ chức các hoạt động cho người học để phản ánh tư tưởng/suy nghĩ và phân tích các trải nghiệm trong cuộc sống của họ.

– Khuyến khích người học thay đổi giá trị, thái độ và cách ứng xử cũ để chấp nhận những giá trị, thái độ, cách ứng xử mới.

¹ Guidelines for a Life Skills - Based Learning Approach to Develop Healthy Behavior Related to and Pandemic Influenza.

– Đặt tầm quan trọng vào giải quyết vấn đề, không chỉ là ghi nhớ những thông điệp hoặc các kĩ năng.

– Cung cấp cơ hội cho người học tóm tắt/ tổng kết việc học của mình, GV không tóm tắt thay họ.

– Người học vận dụng kĩ năng và kiến thức mới vào các tình huống thực của cuộc sống.

– Tổ chức các hoạt động học tập dựa trên cơ sở tôn trọng lẫn nhau giữa người dạy và người học.

c. Giáo dục kĩ năng sống dựa vào trải nghiệm¹

Bên cạnh cách tiếp cận cùng tham gia, giáo dục dựa vào trải nghiệm là cách tiếp cận quan trọng trong giáo dục kĩ năng sống.

* Giáo dục dựa vào sự trải nghiệm hay học tập qua kinh nghiệm dựa trên các hoạt động có hướng dẫn. Đây là hình thức học tập gắn liền với các hoạt động có sự chuẩn bị ban đầu và có phản hồi, trong đó đề cao kinh nghiệm chủ quan của người học.

Như vậy, trong hình thức học tập này, GV chỉ đóng vai trò là người hướng dẫn thúc đẩy việc trực tiếp trải nghiệm của HS, đảm bảo quá trình học tập và lĩnh hội kiến thức của HS có ý nghĩa và lâu dài.

Giáo dục dựa vào sự trải nghiệm cũng luôn được hình dung như "mô hình học tập" trong đó nó được khởi động bằng kinh nghiệm đã có ban đầu, sau đó được tiếp tục bằng các quá trình phản hồi, thảo luận, phân tích và đánh giá kinh nghiệm.

* Để phát triển kĩ năng sống và những phẩm chất cần thiết của người học, John Dewey – nhà giáo dục đã nhấn mạnh học bằng hành động, cơ sở cho học hoạt động.

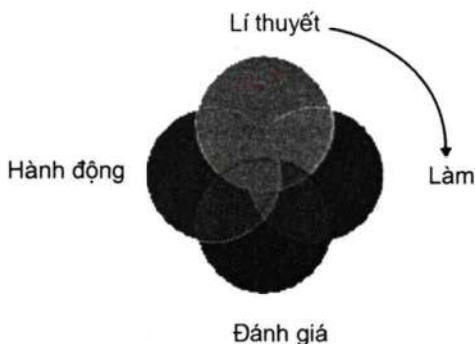
David A. Kolb, các chuyên gia giáo dục khác giới thiệu học tập là kết quả của mối quan hệ giữa hai phương diện sau²:

– *Phương diện nhận thức* qua 2 kênh: Nhận thức thông qua những trải nghiệm cụ thể (hoặc nhận thức qua những trải nghiệm trực tiếp) và nhận thức qua tư duy thông hiểu (hoặc hình thành khái niệm trừu tượng).

¹ Nguyễn Thanh Bình, Báo cáo tổng kết đề tài "Xây dựng và thực nghiệm một số kĩ năng sống cơ bản cho học sinh THPT", Mã số B. 2007-17-57.

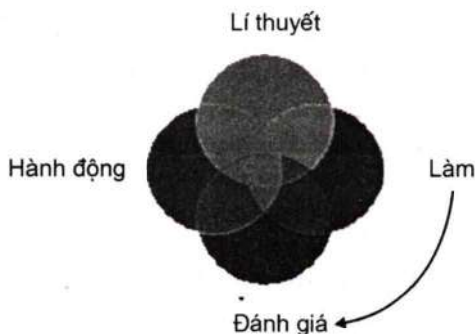
² Guidelines for a Life Skills - Based Learning Approach to Develop Healthy Behavior Related to and Pandemic Influenza.

Chu trình học tập



Hình 1. Chu trình học tập bắt đầu từ nhận thức khái niệm trừu tượng

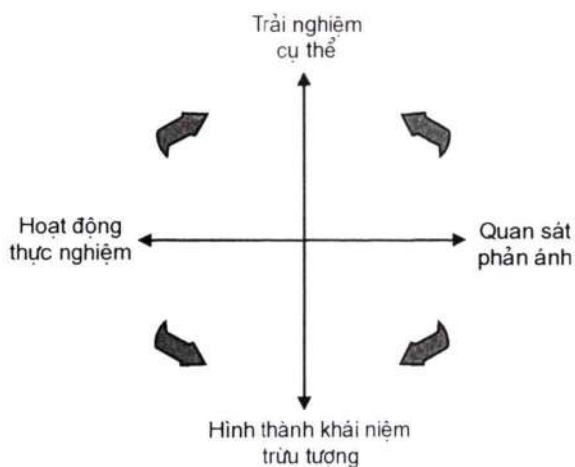
Chu trình học tập



Hình 2. Chu trình học tập bắt đầu bằng sự trải nghiệm

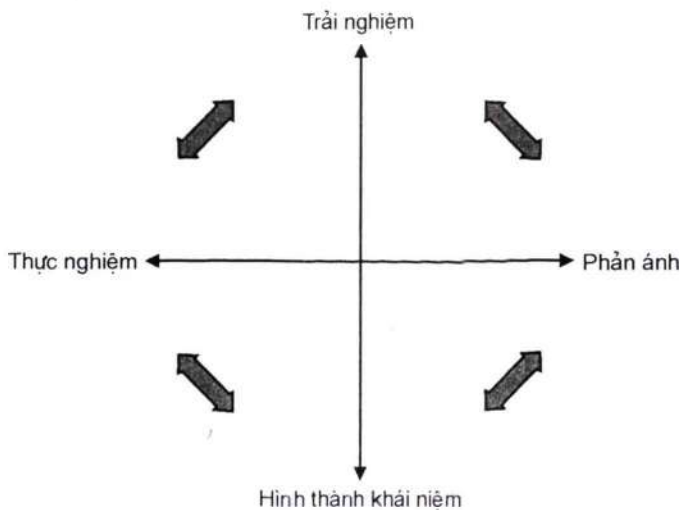
- Phương diện quá trình thông qua 2 kênh: qua quan sát hoặc quan sát phản ánh hoặc qua hoạt động thực nghiệm.

Hai phương diện trên tạo ra 4 kiểu học khác nhau ở 4 lĩnh vực riêng biệt qua trực nhận thức và được Kolb trình bày như sau:



Hình 3. Các kiểu học của Kolb
 Nguồn: Pheungpis Jakrping (2004)

Lí thuyết này kết hợp với những phát hiện trong nghiên cứu của David J. Nichol về cấu trúc cơ bản về học trải nghiệm kết hợp với quá trình làm việc nhóm có thể được trình bày như sau:



Hình 4: Vòng học tập trải nghiệm
 Nguồn: Pheungpis Jakrping (2004)

Một phần quan trọng đối với học kĩ năng sống là sự tương tác giữa kiến thức mới hoặc kinh nghiệm mới và kiến thức và kinh nghiệm đã có. Vận dụng tư duy và quá trình hoạt động là trung tâm của các hoạt động học kĩ năng sống. Theo WHO (1993) kĩ năng sống được học tốt nhất thông qua học hành động. Đồng thời, việc đạt được kĩ năng sống phụ thuộc vào quá trình học tập xã hội thông qua hoạt động nhóm.

Hầu hết các mô hình giáo dục dựa vào sự trải nghiệm đều có tính tuần hoàn và chu kì với các giai đoạn cơ bản:

- Giai đoạn Trải nghiệm: Bắt đầu từ hành động trong đó khai thác kinh nghiệm đã có gắn liền với bối cảnh (cũ) mà người học đã trải qua.

- Giai đoạn Phản hồi kinh nghiệm xảy ra khi người học sử dụng kinh nghiệm đã có của mình để xử lí các sự việc, sự kiện đang xảy ra và phản hồi, chia sẻ những điều thu được, chưa được.

- Giai đoạn học kiến thức và kinh nghiệm mới tạo ra những hiểu biết mới (hay học lí thuyết).

- Giai đoạn thực nghiệm tương ứng với việc người học áp dụng những kiến thức và kinh nghiệm vừa mới lĩnh hội (giai đoạn 3) vào các bối cảnh hoặc sự việc mới và kinh nghiệm cụ thể được tạo ra. Hiểu biết và kinh nghiệm của người học được nâng cao. Quá trình học tập phải liên tục.

d. Các con đường giáo dục kĩ năng sống¹

* Giáo dục kĩ năng sống được thực hiện trước hết trong quá trình giáo dục ở nhà trường:

- Năng lực tâm lí xã hội là một quá trình học tập được thực hiện thông qua truyền thống, văn hóa, gia đình, cộng đồng và niềm tin. Quá trình học để có khả năng tâm lí xã hội được thực hiện cả trong nhà trường và ngoài nhà trường cũng như thông qua các kênh/nguồn khác nhau. Tuy nhiên tốc độ phát triển kinh tế xã hội đã làm cho con người ngày càng biệt lập và mang tính cá nhân. Gia đình trở nên nhỏ hơn và con người ít có cơ hội để học khả năng tâm lí xã hội qua truyền thống và văn hóa cộng đồng hơn trước đây. Mọi người đều thiếu khả năng tâm lí xã hội và phát triển. Vì vậy cần tăng cường năng lực tâm lí xã hội cho người học ngay trong đời sống nhà trường thông qua giáo dục kĩ năng sống.

¹ Nguyễn Thanh Bình, Báo cáo tổng kết đề tài "Xây dựng và thực nghiệm một số kĩ năng sống cơ bản cho học sinh THPT", Mã số B. 2007-17-57.

– Kỹ năng sống cần phải là một phần trong chương trình đang diễn ra trong nhà trường. Điều này có nghĩa là giáo dục kỹ năng sống trước hết phải được giáo dục trong nhà trường. Một số nghiên cứu nhấn mạnh rằng kỹ năng sống cần được dạy trong chương trình của nhà trường hơn là nhiệm vụ biệt lập tách khỏi chương trình bình thường của nhà trường (Brolin & D Alozon 1979, Cipani 1988; Cronin, Lord & Wendling 1991; Lewis & Taymens 1992). Dạy kỹ năng sống còn cần phải được chứa đựng trong tất cả các môn khoa học thông qua nhấn mạnh mối quan hệ giữa học tập và các hoạt động sống hàng ngày. Đồng thời cần coi việc dạy các kỹ năng xã hội với tư cách là một khía cạnh của kỹ năng sống.

* Kỹ năng sống được giáo dục trong nhà trường¹ có thể thông qua tiếp cận kỹ năng sống:

Học kỹ năng sống trong quá trình dạy học các môn học, các nội dung giáo dục - thông qua tiếp cận kỹ năng sống.

– *Tiếp cận kỹ năng sống*

Tiếp cận kỹ năng sống đề cập đến quá trình tương tác giữa dạy và học tập trung vào kiến thức, thái độ và kỹ năng cần đạt được để có những hành vi giúp con người có trách nhiệm cao đối với cuộc sống riêng bằng cách lựa chọn cuộc sống lành mạnh, kiên định từ chối sự ép buộc tiêu cực và hạn chế tối đa những hành vi có hại.

– *Các đặc trưng của tiếp cận kỹ năng sống*

– ***Yếu tố thứ nhất:*** Tập trung làm thay đổi hành vi như là mục tiêu đầu tiên của tiếp cận kỹ năng sống, là điểm làm cho tiếp cận kỹ năng sống khác với các cách tiếp cận khác như cách tiếp cận dạy học chỉ đơn giản để thu được thông tin.

– ***Yếu tố thứ 2:*** Kỹ năng sống tồn tại sự hài hòa 3 thành tố:

+ Kiến thức (hoặc thông tin)

+ Thái độ/giá trị

+ Các kỹ năng. Đây là thành tố giúp phát triển hoặc thay đổi hành vi có hiệu quả nhất. Kỹ năng bao gồm các kỹ năng liên nhân cách và các kỹ năng tâm lý - xã hội.

¹ Nguyễn Thanh Bình, *Giáo dục kỹ năng sống*, Giáo trình cao đẳng sư phạm, NXB Đại học Sư phạm, 2007.

Nếu như các phương pháp thu nhận thông tin có thể tập trung chủ yếu vào thành tố kiến thức, thì tiếp cận kỹ năng sống chứa đựng hài hòa cả 3 thành tố kiến thức, thái độ và kỹ năng.

Kinh nghiệm thực tiễn cho thấy hành vi có tính ổn định và khó thay đổi hơn, nên đòi hỏi có những cách tiếp cận mạnh mẽ hơn so với sự thay đổi kiến thức và thái độ. Mặc dù thông tin cần cho sự thay đổi hành vi, nhưng nó chưa đủ để có kết quả *do chưa đạt được sự hài hòa cần thiết của 3 thành tố cơ bản này*. Mục tiêu của tiếp cận kỹ năng sống là thúc đẩy những hành vi xã hội lành mạnh để ngăn ngừa và giảm những hành vi có nguy cơ, đồng thời tiếp cận kỹ năng sống cũng tạo ra tác động đối với các thành tố thái độ và kiến thức.

– ***Yếu tố thứ 3:*** Những thách thức đối với hệ thống giáo dục và đánh giá. Một số hành vi của người học cần thay đổi vì nó liên quan đến sự rủi ro, mạo hiểm, cho nên mục tiêu của tiếp cận kỹ năng sống là tạo ra tác động đối với những hành vi mạo hiểm đó. Hệ thống giáo dục hiện nay nhìn chung chưa tập trung vào sự thay đổi hành vi và thường ở mức mong muốn thay đổi về kiến thức. Do đó hệ thống giáo dục sẽ gặp thách thức đáng kể trong việc thực hiện tiếp cận kỹ năng sống. Cho nên với mục tiêu cao nhất là thay đổi hành vi, tiếp cận kỹ năng sống sẽ không *giới thiệu toàn bộ những thông tin để hiểu về chủ đề, mà chỉ giới thiệu những thông tin được coi là cần thiết có ảnh hưởng đến thái độ và để đạt được mục tiêu là làm giảm thiểu những hành vi mạo hiểm và thúc đẩy những hành vi tích cực*. Kết quả là có những sự thay đổi tích cực về cả kiến thức, thái độ, giá trị và các kỹ năng trên cơ sở của kiến thức và các giá trị đó².

Muốn đạt được mục tiêu giáo dục kỹ năng sống thông qua con đường này thì GV cần quan tâm tổ chức dạy học theo hướng tập trung vào sự thay đổi hành vi của người học trên cơ sở đảm bảo sự hài hòa cả kiến thức, thái độ/giá trị và hành vi. Đặc biệt cần chú ý phát triển tư duy phê phán và tư duy sáng tạo – là những kỹ năng sống, những năng lực hợp phần tạo nên những kỹ năng sống khác của con người.

* Bốn trụ cột trong giáo dục là cách tiếp cận kỹ năng sống.

Hội nghị giáo dục thế giới đã làm sáng tỏ một quan điểm rằng: giáo dục muốn bồi dưỡng năng khiếu và tiềm năng của cá nhân, phát triển cá tính của người học giúp cải thiện cuộc sống của họ và làm thay đổi xã hội thì cần phải chú trọng đến việc nắm được các kỹ năng. Bên cạnh các kỹ năng thực hành, kỹ năng thể chất, chúng ta còn cần thêm các kỹ năng sống – những kỹ năng làm

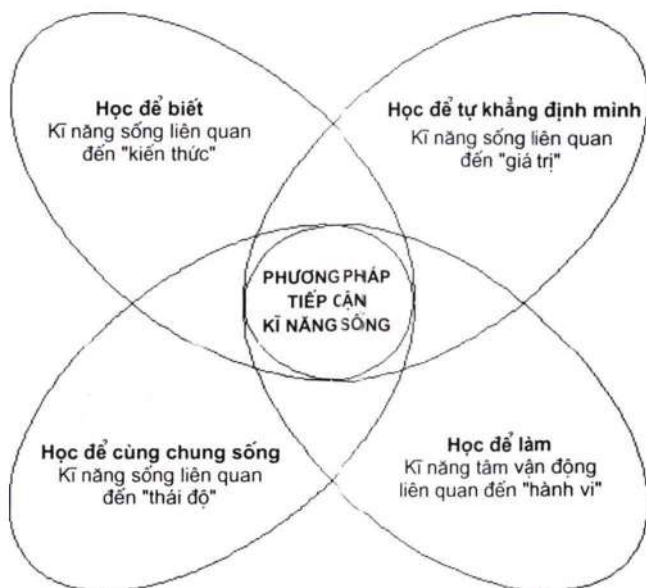
² Library\UNICEF-Teacher Talk\ UCF - LSKL APP\ lifeskil.htm\ 4/22/05.

cho con người có thể học và sử dụng kiến thức để phát triển khả năng phân tích và phán đoán giúp làm chủ được cảm xúc, cuộc sống và có quan hệ phù hợp với người khác.

Nếu giáo dục muốn đáp ứng những nhu cầu cụ thể của người học thì tiếp cận kĩ năng sống đối với giáo dục cần bao hàm tất cả các khía cạnh của các kĩ năng thực hành và các kĩ năng tâm lí xã hội. Giáo dục cần phải quan tâm xem xét các dạng khác nhau của kĩ năng thể hiện các phương diện khác nhau của đời sống con người.

Chương trình hành động Dakar đã tuyên bố rằng: tất cả thế hệ trẻ và những người lớn có quyền được hưởng một nền giáo dục đảm bảo cho người học “học để biết, học để làm, học để chung sống với mọi người, học để tự khẳng định mình” dựa trên bốn trụ cột của giáo dục trong báo cáo của Delors. Bốn trụ cột này chính là một cách tiếp cận kĩ năng sống dựa trên sự kết hợp giữa khả năng tâm lí xã hội (học để biết, học để chung sống với mọi người, học để tự khẳng định mình) với các kĩ năng thực hành, kĩ năng tâm vận động (học để làm).

Điều này được mô hình hóa như sau¹:



¹ *Life skills The bridge to human capabilities*, UNESCO education sector position paper, Draft 13 UNESCO 6/2003.

Do đó cần xác định rõ nội dung các vấn đề cần giáo dục theo cách tiếp cận 4 trụ cột trong giáo dục thế kỉ XXI, nghĩa là cần *xác định rõ những yêu cầu cụ thể như những chỉ báo* trong từng nội dung "Học để biết", "Học để chung sống với mọi người", "Học để tự khẳng định mình", "Học để làm" là gì để định hướng hoạt động, đồng thời là cơ sở để đánh giá kết quả giáo dục kĩ năng sống.

Sau đây là một ví dụ về nội dung và các tiêu chí đánh giá "Giáo dục phòng tránh lạm dụng trò chơi điện tử" theo cách tiếp cận 4 trụ cột (thực chất là tiếp cận kĩ năng sống trong giáo dục).

• **Học để biết** (*Kĩ năng nhận thức*)

- Biết được biểu hiện của việc lạm dụng game.
- Nhận ra được nguyên nhân gây nghiện game.
- Biết cách khai thác mặt tích cực của game.
- Biết cách tránh mặt tiêu cực của game.
- Biết phân biệt được mặt tích cực và tiêu cực của việc chơi game.
- Biết cách ứng phó, đương đầu với sức hấp dẫn của game.
- Biết dừng việc chơi game đúng lúc.
- Biết được những quy định của nhà nước về việc chơi game.

• **Học để tự khẳng định mình** (*Các kĩ năng cá nhân*)

- Xác định hệ thống giá trị của bản thân, giúp cho mình độc lập với ảnh hưởng sức hấp dẫn của game.
- Tôn trọng giá trị của bản thân.
- Không xem thế giới ảo là lẽ sống.
- Lấy thế giới thực làm lẽ sống.
- Tự chủ, tự quyết định đối với việc chơi game.
- Tự tin vào khả năng kiểm chế với sức hấp dẫn của game.
- Không hài lòng với việc lạm dụng game.
- Cương quyết dừng lạm dụng game.
- Tôn trọng quy định của Nhà nước về việc chơi game.

• **Học để cùng chung sống** (*Các kĩ năng xã hội*)

- Ngăn chặn và không ủng hộ, không khuyến khích người khác lạm dụng game.
- Chia sẻ những hiểu biết và kinh nghiệm của bản thân về game với những người xung quanh.

- Học hỏi người khác kinh nghiệm ứng phó với việc lạm dụng game.
- Cương quyết từ chối sự lôi kéo, rủ rê, ép buộc của bạn bè đối với sự lạm dụng game.

- Hỗ trợ, động viên người khác từ bỏ việc lạm dụng game.
- Khuyến khích người khác chơi game tích cực.
- Giúp người khác thực hiện đúng quy định của Nhà nước về việc chơi game.

• **Học để làm** (*Các kĩ năng thực tiễn*)

- Tránh được mặt tiêu cực của game.
- Khai thác mặt tích cực của game.
- Không lạm dụng game.
- Không sống trong thế giới ảo.
- Sống trong thế giới thực.
- Sử dụng game hợp lí.
- Dừng việc chơi game đúng lúc.
- Thực hiện đúng quy định của Nhà nước về việc chơi game.

Đầu ra hay kết quả mong đợi trong giáo dục kĩ năng sống đều được xét trên 3 *phương diện của ứng xử*, đó là: kiến thức, thái độ và kĩ năng.

* Học kĩ năng sống thông qua đào tạo chuyên biệt dưới hình thức hoạt động ngoài giờ lên lớp.

Mục tiêu của giáo dục kĩ năng sống là nhằm giúp người học thay đổi cách ứng xử của mình theo hướng tích cực, hiệu quả. Chỉ có cách học dựa trên tự khám phá bản thân hoặc tự lĩnh hội thì mới giúp con người thay đổi căn bản hành vi của mình. Bản chất của nó chính là sự trải nghiệm (Carl Rogers). Hoạt động ngoài giờ lên lớp có ưu thế là điều kiện thời gian thoải mái hơn giờ lên lớp, nên vận dụng giáo dục trải nghiệm thuận lợi hơn. Chính vì vậy, khi thiết kế nội dung và tổ chức giáo dục kĩ năng sống qua hoạt động ngoài giờ lên lớp cần quan tâm khai thác kiến thức, kinh nghiệm và kĩ năng đã có của học sinh.

Quá trình học nhấn mạnh đến kĩ năng sống được phân tích như sau¹:

Bước 1: Khám phá

Mục tiêu: Khuyến khích người học xác định những khái niệm, kĩ năng liên quan đến bài học.

¹ Guidelines for a Life Skills - Based Learning Approach to Develop Healthy Behavior Related to and Pandemic Influenza.

Tiến trình: GV và người học lập kế hoạch để tạo ra trải nghiệm. GV giúp người học xử lý các kiến thức đã có để tổ chức và phân loại các kiến thức đó.

Các kĩ thuật quan trọng: bao gồm động não, phân loại; thảo luận, phản hồi, những câu hỏi đóng, mở. Vai trò của GV là lập kế hoạch, bắt đầu, hỏi và ghi nhận. Vai trò của người học là chia sẻ, trao đổi và phân tích kiến thức của họ bằng cách trả lời các câu hỏi quá trình và ghi nhận thông tin.

Bước 2: Kết nối

Mục tiêu: Giới thiệu những thông tin và kĩ năng mới bằng cách xây dựng cầu nối để kết gắn kinh nghiệm trước đó của người học (cái đã biết) và cái chưa biết (thông tin mới). Cây cầu sẽ kết nối kinh nghiệm của người học với chủ đề bài học.

Tiến trình: GV giới thiệu mục tiêu của bài học và liên hệ với những kiến thức thu thập được chia sẻ trong bước khám phá. GV sau đó tổ chức giới thiệu những thông tin mới và kiểm tra mức độ nắm bắt thông tin mới, cung cấp ví dụ bổ sung (nếu cần) để người học có thể hiểu được.

Các kĩ thuật dạy học quan trọng: bao gồm chia nhóm, trình bày của người học, thảo luận nhóm, sử dụng các thông tin dạy học, sử dụng mẫu đóng vai...

GV giả định vai trò của nhà giáo dục, còn người học đóng vai trò của người tiếp nhận và phản hồi quan điểm của mình hỏi và trình bày thông tin.

Bước 3: Thực hành

Mục tiêu: Tạo cơ hội cho người học thực hành sử dụng những kiến thức và kĩ năng mới trong ngữ cảnh đầy đủ ý nghĩa. GV đưa ra những hướng dẫn để người học tránh được những cách thực hiện không đúng do chưa hiểu.

Tiến trình: GV giới thiệu hoạt động, mà để thực hiện nó người học phải sử dụng những thông tin hoặc kĩ năng mới. Người học làm việc theo nhóm, theo cặp hoặc cá nhân để hoàn thành nhiệm vụ. GV giám sát công việc và cung cấp thông tin phản hồi ngay. GV hỏi các câu hỏi để giúp người học phản ánh họ học như thế nào.

Các kĩ thuật dạy học quan trọng: Kĩ thuật rất đa dạng dựa trên hoạt động, bao gồm cả các trò chơi ngắn, viết sáng kiến, mô phỏng, câu hỏi, trò chơi và làm việc nhóm. Vai trò của GV là đưa ra các hướng dẫn, là người tạo điều kiện và giúp đỡ. Người học đóng vai trò của người hoạt động và khám phá.

Bước 4: Vận dụng

Mục tiêu: Cung cấp cơ hội cho người học tích hợp mở rộng và vận dụng thông tin và kĩ năng mới vào tình huống mới.

Tiến trình: Người dạy và người học lập kế hoạch hoạt động ở các lĩnh vực nội dung môn học khác nhau mà nó đòi hỏi vận dụng kiến thức và kĩ năng mới. Người học làm việc theo nhóm, theo cặp hoặc cá nhân để hoàn thành nhiệm vụ. Người dạy và người học hỏi và trả lời các câu hỏi quá trình để giúp đánh giá kết quả học tập.

Kĩ thuật dạy học quan trọng: Kĩ thuật thích hợp cho bước này bao gồm phương pháp học tập hợp tác, trình bày nhóm hoặc cá nhân và hoạt động nhóm. GV đóng vai trò hỗ trợ và đánh giá, người học đóng vai trò người lập kế hoạch, người sáng tạo, thành viên nhóm, người giải quyết vấn đề, người trình bày và người đánh giá.

Giáo dục kĩ năng sống là làm thay đổi thói quen theo hướng tích cực, để có thói quen được thay đổi một cách bền vững thì nhà trường không chỉ cần giáo dục kĩ năng sống qua bài học, hoạt động ngoài giờ lên lớp mà còn cần phải phối hợp với cộng đồng để tổ chức các hoạt động học tập thông qua việc giải quyết vấn đề của cộng đồng. Một trong những nguyên tắc thay đổi hành vi (hay cách ứng xử) là phải tạo ra môi trường khuyến khích sự thay đổi. Sự thay đổi thói quen của con người sẽ thuận lợi hơn nếu trong cộng đồng chấp nhận và ủng hộ sự thay đổi đó.

* Thông qua dịch vụ tham vấn:

Tham vấn là gì?

Đó là một quá trình trợ giúp trong đó người cán bộ được đào tạo về chuyên môn sử dụng các kĩ năng để giúp đỡ thân chủ khai thác tình huống, xác định và triển khai những giải pháp khả thi trong giới hạn cho phép để vượt qua những khó khăn mình gặp phải.

Dịch vụ tham vấn có thể tìm thấy ở các văn phòng / trung tâm tham vấn ở ngoài nhà trường. Nhưng cũng có thể tìm thấy dịch vụ tham vấn ở trong nhà trường. Ở các nước đang phát triển với mục đích vì lợi ích giáo dục tốt nhất cho mọi HS, làm tăng sự khỏe mạnh và kết quả học tập của học sinh, ở các trường đã có văn phòng hoặc các chuyên gia về tâm lí học đường.

Tâm lí học đường thực hiện sự hỗ trợ nhà trường thông qua “Tư vấn học đường”. Tư vấn nhà trường / học đường là quá trình trong đó nhà tư vấn làm việc trong trường học nhằm cung cấp dịch vụ cho người được tư vấn phương

pháp, kiến thức để họ nâng cao/cải thiện hành vi mà họ mong muốn ở học sinh thông qua hệ thống giải quyết vấn đề (Erchul & Martens 2006).

Vai trò của người làm tư vấn học đường là cung cấp dịch vụ/hỗ trợ **gián tiếp**, giúp giáo viên giải quyết vấn đề của học sinh (*Nhà tư vấn làm việc trực tiếp với cha mẹ, giáo viên, không phải trực tiếp với học sinh*). Nhà tư vấn học đường giúp GV tiếp xúc với số đông học sinh. Trong khi đó, trong thực tế nhà trường nào cũng luôn tồn tại một tỉ lệ nhất định những HS cần sự **giúp đỡ trực tiếp** của các chuyên gia/nhà tham vấn bằng dịch vụ tham vấn học đường.

Do đó Tâm lý học đường cũng hỗ trợ học sinh (đối tượng đích của Tâm lý học đường) một cách trực tiếp thông qua dịch vụ tham vấn học đường.

Sự khác nhau giữa tham vấn /Counseling) và tư vấn (Consulation /advise) (Unicef, 2005) Tài liệu tập huấn kỹ năng cơ bản trong tham vấn, tr18).

Tham vấn	Tư vấn/cố vấn
Là một cuộc nói chuyện mang tính cá nhân giữa nhà tham vấn với một hoặc một vài người đang cần sự hỗ trợ để đối mặt với khó khăn hoặc thách thức trong cuộc sống. Tham vấn khác nói chuyện ở chỗ trọng tâm của cuộc tham vấn nhằm vào người nhận tham vấn.	Là một cuộc nói chuyện giữa một “chuyên gia” về một lĩnh vực nhất định với một hoặc nhiều người đang cần lời khuyên hay chỉ dẫn về một vấn đề nào đó.
Nhà tham vấn hỗ trợ thân chủ ra quyết định bằng cách giúp họ xác định và làm sáng tỏ vấn đề, xem xét tất cả các khả năng, và đưa ra lựa chọn tối ưu nhất cho chính họ sau khi xem xét kỹ lưỡng các quan điểm khác nhau.	Nhà tư vấn giúp thân chủ ra quyết định bằng cách đưa ra những lời khuyên mang tính chuyên môn?
Mối quan hệ tham vấn quyết định kết quả đạt được của quá trình tham vấn; nhà tham vấn phải xây dựng lòng tin với thân chủ và thể hiện thái độ thừa nhận, thông cảm và không nhận xét.	Mối quan hệ giữa nhà tư vấn và thân chủ không quyết định kết quả tư vấn bằng kiến thức và sự hiểu biết của nhà tư vấn về lĩnh vực mà thân chủ đang cần tư vấn.

Tham vấn là một quá trình gồm nhiều cuộc nói chuyện hoặc gặp gỡ liên tục (<i>bởi vì những vấn đề của mỗi người hình thành và phát triển trong một khoảng thời gian, do đó cũng cần có thời gian để giải quyết chúng</i>).	Quá trình tư vấn có thể chỉ diễn ra trong một lần gặp gỡ giữa thân chủ và nhà tư vấn. Kết quả tư vấn không lâu bền; vấn đề sẽ lặp lại vì các nguyên nhân sâu xa của vấn đề chưa được giải quyết.
Nhà tham vấn thể hiện sự tin tưởng vào khả năng tự ra các quyết định tốt nhất của thân chủ; vai trò của nhà tham vấn chỉ là “lái” cho thân chủ tới những hướng lành mạnh nhất.	Nhà tư vấn nói với thân chủ về những quyết định họ cho là phù hợp nhất đối với tình huống của thân chủ thay vì tăng cường khả năng cho thân chủ.
Nhà tham vấn có kiến thức về hành vi và sự phát triển của con người. Họ có các kĩ năng nghe và giao tiếp, có khả năng khai thác những vấn đề và cảm xúc của thân chủ.	Nhà tư vấn có kiến thức về những lĩnh vực cụ thể và có khả năng truyền đạt những kiến thức đó đến người cần hỗ trợ hay hướng dẫn trong lĩnh vực đó.
Nhà tham vấn giúp thân chủ nhận ra sử dụng những khả năng và thế mạnh riêng của họ.	Tập trung vào thế mạnh của thân chủ không phải là xu hướng chung của tư vấn.
Nhà tham vấn phải thông cảm và chấp nhận vô điều kiện với những cảm xúc và tình cảm của thân chủ.	Nhà tư vấn đưa ra những lời khuyên, họ không quan tâm đến những việc thể hiện sự thông cảm hay chấp nhận thân chủ.
Thân chủ làm chủ cuộc nói chuyện; nhà tham vấn lắng nghe, phản hồi, tổng kết và đặt câu hỏi.	Sau khi thân chủ trình bày vấn đề, nhà tư vấn làm chủ cuộc nói chuyện và đưa ra những lời khuyên.

Trong tham vấn để giáo dục kĩ năng sống hay để HS/thân chủ thay đổi hành vi theo hướng tích cực, nhà tham vấn thường sử dụng mô hình nhận thức hành vi để giúp cho thân chủ thay đổi niềm tin sai lệch dẫn đến hành vi tiêu cực.

Thông thường HS thường mắc phải lỗi về mặt nhận thức như:

- Bóp méo sự thật dựa trên kinh nghiệm.
- Đánh giá không hợp lí, phóng đại và xuyên tạc của suy luận.

Nhà giáo dục dù có thành công trong việc HS nhận ra cách họ suy nghĩ có thể làm ảnh hưởng đến hành vi, thành công của họ, thì vẫn cần phải thử thách niềm tin và những suy nghĩ không lành mạnh và phát triển một triết lý sống, niềm tin mới hiệu quả. Chính triết lý và niềm tin đó làm điểm tựa và chi phối cho những thái độ và hành vi tích cực mang tính xây dựng làm cho họ có kỹ năng sống.

2. Các yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng giáo dục kỹ năng sống

Để đảm bảo chất lượng giáo dục nói chung và chất lượng giáo dục kỹ năng sống nói riêng cần phải xem xét đến các yếu tố sau:

a. Tương tác người dạy và người học

Nhìn chung, trung tâm của mọi việc trong giáo dục là tương tác giữa người dạy và người học. Điều đó có nghĩa là chất lượng được tạo ra trong quá trình tương tác này¹.

Chương trình Dakar về hành động giáo dục cho mọi người đã đưa ra nhu cầu đặc biệt về đào tạo giáo viên tốt và các kỹ thuật học tập tích cực để tác động đến giáo dục. Điều này càng quan trọng trong lĩnh vực giáo dục kỹ năng sống, để cho việc thực hiện chương trình có hiệu quả giáo viên cần phải thay đổi cách dạy, phong cách học và sử dụng các dạng khác nhau của phương pháp tương tác để khích lệ sự tham gia.

b. Nội dung: Chương trình và tài liệu dạy học

Tiếp cận kỹ năng sống thể hiện việc vận dụng vào thực tế cuộc sống những kiến thức, thái độ, kỹ năng và sử dụng các phương pháp dạy học tương tác. Với ý nghĩa đó, tiếp cận kỹ năng sống có thể sử dụng để cải thiện bất cứ một chủ đề nào của chương trình nội dung dạy học như: lịch sử, khoa học, hòa bình, quyền con người, giáo dục công dân, sức khỏe, toán, giáo dục nghề nghiệp và những chủ đề khác. Nội dung giáo dục cần phù hợp với kinh nghiệm, nhu cầu của cả học sinh nam và nữ, cũng như nhu cầu của xã hội. Các chương trình kỹ năng sống về bất cứ chủ đề nào được coi là hiệu quả thì cần phải đưa ra mô hình thực hành về kỹ năng tư duy phê phán, kỹ năng giải quyết vấn đề / ra quyết định (học để biết), các kỹ năng để tự kiểm soát bản thân, đương đầu với những cú sốc và tình cảm (học để tự khẳng định) và các kỹ năng giao tiếp liên nhân cách (học để chung sống với mọi người) cũng như các kỹ năng thực hành (Học để làm) để thực hiện những hành vi mong muốn.

¹ *Life skills The bridge to human capabilities*, UNESCO education sector position paper., Draft 13 UNESCO 6/2003.

Chương trình và tài liệu dạy / học là những thành tố cốt lõi của giáo dục, nó là một thành phần hỗ trợ cho người GV giỏi và người học muốn tìm tòi. Do đó, điều quan trọng đối với người biên soạn chương trình là phải tính đến cả người dạy và người học khi xây dựng tài liệu sử dụng cách tiếp cận kỹ năng sống và gắn kết trực tiếp các ví dụ, hình ảnh minh họa với các kinh nghiệm và hứng thú của cả học sinh nữ và nam. Mặc dù các tài liệu thông thường như tranh ảnh, chuyên khảo, tờ rơi, tạp chí, sách... ngày càng nhiều hơn, nhưng vẫn cần những phương tiện dạy học (như đĩa CD-Rom, đĩa phương tiện) và các phương tiện biểu đạt khác (các chương trình vô tuyến và truyền thanh học sinh).

c. Quá trình và môi trường học tập

Môi trường học tập cần phải lành mạnh, an toàn và có khả năng bảo vệ. Tiếp cận kỹ năng sống là cách tiếp cận dựa trên cá nhân và khả năng hành động của người đó. Để cách tiếp cận đó có hiệu quả cần phải coi trọng môi trường giáo dục không chỉ trong nhà trường mà còn ở gia đình và trong cộng đồng. Cần phải kết hợp đào tạo kỹ năng sống với các điều kiện bổ sung như chính sách phát triển một môi trường tâm lý xã hội thuận lợi và gắn với các dịch vụ của cộng đồng.

IV. ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG

UNESCO khu vực kì vọng sẽ đưa ra những chỉ dẫn đo đạc, đánh giá và xây dựng các công cụ kiểm tra về kết quả giáo dục kỹ năng sống trên cơ sở nghiên cứu và có thử nghiệm trong giai đoạn 2 của dự án khu vực nghiên cứu về giáo dục kỹ năng sống.

Quan điểm chung về vấn đề này là: Kết quả học kỹ năng sống thể hiện ở điều chương trình kỹ năng sống có đạt được mục tiêu tác động đến hành vi người học hay không?

1. Đánh giá theo cách tiếp cận kỹ năng sống

Xuất phát từ quan điểm bốn trụ cột của giáo dục thế kỉ XXI là một cách cách tiếp cận kỹ năng sống trong giáo dục UNESCO đã gợi ý nội dung *đánh giá kỹ năng sống về từng vấn đề theo bốn trụ cột* bao gồm những ý cơ bản sau:

a. Học để biết (Learning to know)

– *Mức độ xã hội*: Đã có luật, các chính sách và các dịch vụ công liên quan đến các vấn đề liên quan đến nội dung giáo dục đó hay chưa? (*Ví dụ giáo dục kỹ năng sống để phòng tránh HIV/AIDS thì nhà nước đã có luật, chính sách và những dịch vụ nào về vấn đề này*).

Mức độ cá nhân: Người học có đầy đủ thông tin cần thiết về những vấn đề đặt ra cũng như những dịch vụ có sẵn trong vùng họ sống không? (Ví dụ HS có nắm được các thông tin cần thiết về sự lây nhiễm HIV/AIDS và thông tin về các dịch vụ để phát hiện, tư vấn... ở trong cộng đồng hay không).

b. Học để tự khẳng định mình (Learning to be)

– Người học có quan tâm đến vấn đề đó không? Họ có cảm thấy trách nhiệm và tin rằng cần phải thực hiện các bước và biện pháp phản đối hay chấp thuận tình huống đặt ra không? Họ có tự thấy mình là người đại diện chính trong việc quyết định tương lai không? (Ví dụ HS có quan tâm đến đại dịch này không? có thấy trách nhiệm và tin rằng cần phải thực hiện các biện pháp phòng tránh lây nhiễm HIV/AIDS trong các tình huống của cuộc sống không? HS có thấy chính mình quyết định tương lai của bản thân và xã hội không?)

c. Học để chung sống với người khác (Learning to live together)

Những kiến thức và kinh nghiệm về vấn đề có được chia sẻ với các thành viên khác trong cộng đồng hay không? Có những hệ thống hỗ trợ nào để làm điểm tựa? (Ví dụ, HS có chia sẻ những điều đã biết về HIV/AIDS, đặc biệt là các biện pháp phòng tránh đối với những người sống quanh mình trong cộng đồng để họ cũng biết tự bảo vệ không?)

d. Học để làm (Learning to do)

Các bước mà cá nhân cần thực hiện để thể hiện sự quan tâm đối với vấn đề đặt ra là gì? (Ví dụ, HS sẽ làm gì, làm như thế nào để trước hết là bảo vệ bản thân, sau là cùng cộng đồng ngăn chặn đại dịch HIV/AIDS)

2. Nguyên tắc đánh giá kĩ năng sống của UNESCO

Thước đo các kĩ năng sống và tác động của nó đối với xã hội và cá nhân cần phải là một hợp phần trong đánh giá của giáo dục¹. Trong đó đã đưa ra các khuyến nghị:

– Việc đo tác động của đào tạo kĩ năng sống cần phải so sánh với kết quả đánh giá, xem chương trình đó có đạt mục tiêu ảnh hưởng đến kiến thức, thái độ, kĩ năng và hành vi của nhóm hưởng lợi hay không. Đào tạo kĩ năng sống trước hết phải được đánh giá ở 3 mức độ sau:

¹ Life skills The bridge to human capabilities, UNESCO education sector position paper, Draft 13 UNESCO 6/2003.

– **Kết quả ngắn hạn:** Phát triển các kỹ năng của người học (như là biết ra quyết định, biết kiên định, biết thương lượng, biết thuyết phục...).

– **Kết quả trung hạn:** Sự thay đổi hay duy trì những hành vi hiện tại của người học (có giảm sử dụng ma túy, bỏ hút thuốc lá hay không...).

– **Kết quả dài hạn:** Đạt được các mục tiêu của chương trình như: thay đổi thực trạng hoặc có những kết quả về mặt xã hội (tỉ lệ nhiễm HIV giảm, hiện tượng mang thai sớm, hiện tượng tai nạn giao thông do bia, rượu ít hơn).

3. Mô hình Kirkpatrick bốn mức độ đánh giá

Giáo dục kỹ năng sống thông qua các chương trình hoạt động chuyên biệt có thể xem là đào tạo, huấn luyện kỹ năng sống, vì để thay đổi hành vi, thói quen cũ cần tiến hành theo phương thức đào tạo. Đánh giá kết quả của việc học tập trong giáo dục có thể vận dụng thang đo của Bloom trong về phương diện nhận thức, còn đánh giá kết quả đào tạo có thể vận dụng *Mô hình Kirkpatrick bốn mức độ*:

Bốn mức độ đánh giá Kirkpatrick

Mức 4: Đánh giá ảnh hưởng đào tạo đối với tổ chức/ tập thể.



Mức 3: Hành vi.
Đánh giá ảnh hưởng – áp dụng điều đã học vào thực tiễn.



Mức 2: Kiến thức, kỹ năng đã học được, kỹ năng nào cần được nâng cao.



Mức 1: Phản hồi chất lượng đào tạo.



TÓM LẠI

Giáo dục kĩ năng sống và tiếp cận kĩ năng sống trong giáo dục là điều tất yếu để nâng cao chất lượng giáo dục và để người học có thể đáp ứng những thách thức của cuộc sống. Những nội dung nào hàm chứa kĩ năng sống thì cần xây dựng những chủ đề có nội dung và phương pháp hướng tới hình thành/ giáo dục những kĩ năng sống chuyên biệt đó.

Đồng thời, quá trình đào tạo trong nhà trường cần phải được tổ chức theo hướng tiếp cận kĩ năng sống đảm bảo sự tương tác giữa người dạy- người học và người học với nhau theo phương thức cùng tham gia, đảm bảo đạt được kết quả tổng hợp, toàn diện của cả kiến thức, thái độ, giá trị và kĩ năng, đảm bảo cho người học Học để biết, Học để làm, Học để tự khẳng định mình, Học để chung sống với mọi người...

Sự thay đổi về hành vi bao giờ cũng khó khăn hơn thay đổi về nhận thức, do đó cùng với việc thực hiện giáo dục kĩ năng sống và tiếp cận kĩ năng sống trong giáo dục còn phải chú ý đến khâu giám sát và đánh giá kết quả kĩ năng sống của người học. Do đó, cần xây dựng các tiêu chí đánh giá với các mức độ kĩ năng sống cần đạt được phù hợp với người học.

CÂU HỎI THẢO LUẬN

- 1) Vì sao cần tiến hành giáo dục kĩ năng sống cho học sinh?
- 2) Giáo dục kĩ năng sống, tiếp cận kĩ năng sống là gì? Phân biệt tiếp cận kĩ năng sống và các tiếp cận khác?
- 3) Làm sáng tỏ bốn trụ cột trong giáo dục là tiếp cận kĩ năng sống?
- 4) Phân tích những con đường giáo dục kĩ năng sống.
- 5) Phân tích và so sánh cách đánh giá kĩ năng sống.

Chương III

GIÁO DỤC KĨ NĂNG SỐNG Ở MỘT SỐ NƯỚC TRONG KHU VỰC

Chương này muốn cung cấp thông tin về những quan niệm, nội dung và phương thức giáo dục kĩ năng sống trong lĩnh vực giáo dục chính quy và không chính quy, những bài học kinh nghiệm ở một số nước trong khu vực để giúp hiểu rõ hơn về kĩ năng sống, về sự thống nhất và đa dạng trong quan niệm và phương thức giáo dục kĩ năng sống.

I. TRONG LĨNH VỰC GIÁO DỤC CHÍNH QUY¹

1. Giáo dục kĩ năng sống ở Lào

Khái niệm kĩ năng sống trong các ngữ cảnh cụ thể (liên quan đến giáo dục phòng tránh HIV/AIDS) được đề cập đến bắt đầu từ năm 1997. Nội dung kĩ năng sống có liên quan đến giáo dục phòng tránh HIV/AIDS đã được lồng ghép vào chương trình giáo dục chính quy, không chính quy và các trường sư phạm đào tạo giáo viên.

Từ năm 2001, nội dung kĩ năng sống được mở rộng ra các lĩnh vực khác như: giáo dục dân số, giáo dục sức khoẻ sinh sản, giáo dục sức khoẻ và vệ sinh cá nhân, giáo dục môi trường...

Từ năm 1997 đến 2002: Đầu tiên giáo dục kĩ năng sống được thực hiện trong 5 trường THCS thuộc một tỉnh, sau đã mở rộng ra 700 trường tiểu học và trung học thuộc 8 tỉnh.

Những kĩ năng sống cơ bản được giáo dục là:

- Kĩ năng giao tiếp có hiệu quả/kĩ năng quan hệ liên nhân cách, kĩ năng thương lượng, từ chối.
- Kĩ năng giải quyết vấn đề.
- Kĩ năng tư duy sáng tạo, kĩ năng tư duy phê phán.
- Kĩ năng ra quyết định.

¹ Tài liệu Hội thảo về giáo dục kĩ năng sống của các nước trong khu vực, Họp tại Băng Cốc, Thái Lan tháng 9/2003.

- Kỹ năng tự nhận thức, đặt mục tiêu.
- Sự thiện cảm.
- Kỹ năng đương đầu với xúc cảm, stress.
- Kỹ năng xác định giá trị.

Những kinh nghiệm và bài học rút ra từ các hoạt động giáo dục kỹ năng sống ở Lào là cần phải biên soạn và in ấn nhiều tài liệu hướng dẫn giảng dạy và đào tạo giáo viên, cán bộ quản lý nhà trường để mở rộng việc học tập và giảng dạy kỹ năng sống ở nhà trường.

2. Giáo dục kỹ năng sống ở Campuchia

a. Quan niệm về kỹ năng sống

- Kỹ năng sống là *năng lực mà con người cần phải có để nâng cao các điều kiện sống có hiệu quả để phát triển quốc gia.*
- Kỹ năng tìm việc làm và kiếm tiền để nuôi sống bản thân và gia đình là những kỹ năng sống quan trọng đối với thế hệ trẻ và người lớn.

b. Phân loại

- *Dạng kỹ năng sống thứ nhất - gồm các kỹ năng chung sau đây:*

+ Các kỹ năng đơn giản trong đời sống gia đình như: bảo vệ sức khỏe, phòng ngừa các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục, vệ sinh cá nhân, an toàn thực phẩm, dinh dưỡng, nấu ăn, giao tiếp tốt trong gia đình và xã hội, chăm sóc con cái, quản lý tài chính gia đình...

+ Các kỹ năng quản lý gia đình và các phương pháp học tập. Đây là những kỹ năng có thể quyết định mục tiêu và xác định phương pháp đạt mục tiêu. Biết cách tìm thông tin như thế nào và lập kế hoạch thực hiện mục tiêu có hiệu quả.

+ Các kỹ năng nâng cao đời sống hàng ngày như: công nghệ cơ bản hiểu về nông nghiệp và biết chữa xe tải, mô tô, máy bơm nước, biết sử dụng thời gian như thế nào cho hợp lý, có kỹ năng du lịch, lái xe vững vàng và nắm được luật giao thông...

+ Hiểu về các giá trị đạo đức, tự chủ cao, có ý thức và kỹ năng thực hiện quyền và trách nhiệm công dân tốt.

Con người cần sử dụng quyền của mình và hiểu lịch sử, văn hoá, văn minh dân tộc, cấu trúc nhà nước, nền dân chủ, quyền có thể đi lại, quyền cá nhân, quyền và trách nhiệm của chính phủ, quyền và trách nhiệm của người dân đối với môi trường và phát triển đất nước.

- Dạng kĩ năng sống thứ hai - Các kĩ năng tiền nghề nghiệp

Các kĩ năng này giúp mọi người hiểu được nhu cầu thị trường. Đó là những kĩ năng giao tiếp, các kĩ năng tính toán, công nghệ, thông tin, tri thức về quyền và trách nhiệm của người chủ và người làm thuê, kĩ năng giải quyết vấn đề, áp dụng vào công việc như thế nào...

- Dạng thứ 3 của kĩ năng sống - Các kĩ năng nghề nghiệp;

Người tốt nghiệp có thể thực hiện những công việc như trồng trọt, nuôi gia súc, sửa chữa đồ điện, có thể sử dụng máy tính và nói ngôn ngữ nước ngoài.

e. Kĩ năng sống trong nhà trường chính quy

Kĩ năng sống trong trường chính quy được đề cập như là những nhân tố chính trong chính sách giáo dục nhằm kết nối giáo dục với nhu cầu thị trường để phát triển kinh tế xã hội. Sự nối kết này sẽ nâng cao tính hiệu quả nghề nghiệp của học sinh sau khi tốt nghiệp và tăng cường sự đầu tư của địa phương và quốc tế, đồng thời sẽ tạo ra nhu cầu tự học ở người học. Những học sinh sau khi rời ghế nhà trường trở thành những công dân có trách nhiệm trong việc phát triển xã hội.

Nhìn chung, các chương trình kĩ năng sống trong các nhà trường chính quy hướng tới:

- Làm cho người học có khả năng áp dụng kiến thức của các môn học khác nhau vào cuộc sống hiện thực của họ.

- Làm cho người học sau khi rời ghế nhà trường là người tích cực và có trách nhiệm đối với xã hội

- Làm cho người học có thể tham gia vào thế giới công việc

- Làm giảm nạn thất nghiệp và nghèo đói có hiệu quả để góp phần phát triển xã hội

Định hướng về phương pháp thực hiện:

Nhìn chung có 3 cách thực hiện chương trình kĩ năng sống trong các nhà trường chính quy:

- + Các kĩ năng sống chung được tích hợp vào các bài học của các môn cơ bản từ lớp 1 đến lớp 12

- + Các kĩ năng tiền nghề nghiệp từ lớp 6 đến lớp 12 được tổ chức dạy và thực hành trong các tiểu ban công nghệ

- + Các kĩ năng nghề đơn giản là gieo trồng, chăn nuôi gia súc, sơ chế nông sản, khâu, sửa chữa các sản phẩm điện tử và các kĩ năng nấu ăn... được lựa chọn dựa trên khả năng của nhà trường.

3. Giáo dục kĩ năng sống ở Malaysia

Giáo dục kĩ năng sống ở Malaysia do bộ giáo dục và các cơ quan khác thực hiện. Bộ giáo dục coi kĩ năng sống là môn kĩ năng *của cuộc sống* (living skills). Trong chương trình giáo dục ở Malaysia môn này được dạy như là một môn học ở trường tiểu học từ lớp 4, 5, 6, ở THCS từ lớp 7, 8, 9 và còn đan xen vào các môn học khác. Mục tiêu của môn học này ở trường tiểu học là cung cấp cho học sinh những kĩ năng thực tế cơ bản để cho họ có thể thực hiện các nhiệm vụ và có xu hướng kinh doanh.

Các kĩ năng của cuộc sống ở trường THCS:

Mục tiêu là tạo ra những cá nhân có thể tự thực hiện, được xóa mù về công nghệ và kinh tế, là người có những đặc điểm và thái độ như: tự tin, sáng tạo có khả năng tương tác có hiệu quả với những người khác.

Nội dung của môn học này ở chương trình lớp 7, 8, 9 bao gồm 2 hợp phần được gọi là cốt lõi và lựa chọn.

Nội dung cốt lõi	<ul style="list-style-type: none">– Các kĩ năng thao tác bằng tay– Các kĩ năng thương mại và đầu tư– Đời sống gia đình
Lựa chọn	<ul style="list-style-type: none">– Các kĩ năng thao tác bằng tay (bổ sung)– Kinh tế gia đình– Nông nghiệp

4. Giáo dục kĩ năng sống ở Bangladesh

a. Quan niệm

- Nội dung giáo dục kĩ năng sống phụ thuộc vào từng nhóm đối tượng.
- Nội dung của giáo dục kĩ năng sống luôn thay đổi theo thời gian.
- Các kĩ năng sống có thể ở các mức độ / cấp độ khác nhau.

b. Những lĩnh vực cơ bản trong giáo dục kĩ năng sống ở Bangladesh

* Các kĩ năng xã hội: Là khả năng tâm lí xã hội thực hiện chức năng công dân, bao gồm:

- *Các kĩ năng tồn tại* như chăm sóc sức khỏe, giải quyết vấn đề, ra quyết định, kiểm soát cảm xúc.
- *Các kĩ năng kinh tế* như các kĩ năng quản lí, kĩ năng tiếp thị, kĩ năng nghề nghiệp, kĩ năng tính toán, đầu vào cho nguồn lực sản xuất...

– Các kĩ năng ngôn ngữ, xóa mù chữ như: đọc, viết...

* Các kĩ năng phát triển (advanced): Các kĩ năng cho phát triển cá nhân như kĩ năng tư duy phê phán, các kĩ năng tham gia, kĩ năng quan hệ liên nhân cách, kĩ năng thương lượng/thương thuyết.

* Các kĩ năng chuẩn bị cho tương lai: Gồm các kĩ năng như: sử dụng công nghệ thông tin, quản lí stress, giải quyết xung đột.

II. TRONG LĨNH VỰC GIÁO DỤC KHÔNG CHÍNH QUY¹

Tháng 12 năm 2003 tại Bali - Indonesia đã diễn ra hội thảo về giáo dục kĩ năng sống trong giáo dục không chính quy với sự tham gia của 15 nước. Qua báo cáo của các nước cho thấy: có nhiều điểm chung, nhưng cũng có những nét riêng trong quan niệm về giáo dục kĩ năng sống của các nước. Sau đây là một số nét về giáo dục kĩ năng sống trong lĩnh vực giáo dục không chính quy tại một số nước vùng châu Á - Thái Bình Dương.

1. Những nét riêng

a. Indonesia

* Trong giáo dục không chính quy, kĩ năng sống được quan niệm là những kĩ năng, kiến thức, thái độ giúp người học sống một cách độc lập. kĩ năng sống rộng hơn kĩ năng nghề nghiệp. Người thất nghiệp hay người về hưu, người đang đi làm hay đang đi học cũng cần có kĩ năng sống vì ai cũng có những vấn đề phải đối phó.

* Kĩ năng sống được phân thành 2 nhóm chính là:

– Kĩ năng chung: gồm những kĩ năng cá nhân (trong đó lại chia thành kĩ năng tự nhận thức và kĩ năng tư duy); và kĩ năng xã hội (bao gồm kĩ năng giao tiếp, kĩ năng phối hợp).

– Kĩ năng sống cụ thể gồm khả năng học thuật và kĩ năng nghề (bao gồm kĩ năng nghề cơ sở và kĩ năng nghề nghiệp).

* Mục tiêu của giáo dục kĩ năng sống: Nhằm giúp người học có:

– Kiến thức, kĩ năng và thái độ.

– Động cơ và đạo đức làm việc cao.

¹ Tài liệu *Hội thảo về giáo dục kĩ năng sống trong lĩnh vực phi chính quy của các nước trong khu vực*, Hội tại BaLi, Indonesia tháng 12/2003.

- Nhận thức rõ ràng về tầm quan trọng của giáo dục.
- Người học có cơ hội bình đẳng được giáo dục, học tập.

Ở Indonesia, giáo dục kĩ năng sống trong giáo dục không chính quy tập trung vào phát triển kĩ năng nghề, kĩ năng sản xuất, kĩ năng kinh doanh để tạo thu nhập. Cho nên, giáo dục kĩ năng sống sẽ đem lại lợi ích sau:

- Nâng cao cơ hội việc làm.
- Giảm hiện tượng đô thị hoá không cần thiết.
- Nguồn nhân lực được nâng cao về chất sẽ thúc đẩy việc thực hiện chính sách tự chủ địa phương.
- Tạo ra chất lượng giáo dục cho người nghèo và người thiệt thòi.

b. Thái Lan

* Kĩ năng sống được quan niệm là thuộc tính hay năng lực tâm lí - xã hội giúp cá nhân đương đầu với tất cả các loại tình huống hàng ngày một cách hiệu quả và có thể đáp ứng với hoàn cảnh tương lai để có thể sống hạnh phúc. Nói khái quát hơn, kĩ năng sống là khả năng của cá nhân có thể giải quyết những vấn đề trong đời sống hàng ngày để an toàn và hạnh phúc.

* Giáo dục kĩ năng sống ít nhất cũng phải giúp người học đạt được 10 kĩ năng quan trọng sau:

- Ra quyết định một cách đúng đắn
- Giải quyết xung đột
- Sáng tạo
- Phân tích và đánh giá tình hình
- Giao tiếp
- Quan hệ liên nhân cách
- Làm chủ cảm xúc
- Làm chủ được các cú sốc (stress)
- Đồng cảm
- Thực hành.

c. Ấn Độ

* Kĩ năng sống được quan niệm là những khả năng giúp tăng cường sự lành mạnh về tinh thần và năng lực của con người.

- * Các loại kĩ năng sống:
- Giải quyết vấn đề

- Tư duy phê phán
- Tư duy sáng tạo
- Kỹ năng giao tiếp
- Kỹ năng quan hệ liên nhân cách
- Kỹ năng ra quyết định
- Kỹ năng đàm phán
- Kỹ năng tự nhận thức
- Kỹ năng đối phó với stress và cảm xúc
- Kỹ năng từ chối
- Kỹ năng kiên định, hài hoà.

d. Nepal

* Kỹ năng sống được coi như là một phương thức để ứng phó hay là những kỹ năng cần thiết để tồn tại.

* Cách phân loại kỹ năng sống có những điểm riêng, cụ thể gồm:

– Kỹ năng tồn tại: Là những kỹ năng cần có giúp hành động thành công để tồn tại

– Kỹ năng chung hay là những năng lực chủ chốt: Những kỹ năng này có thể giúp để tìm ra và giải quyết những vấn đề của cuộc sống.

– Những kỹ năng luân chuyển/ dịch chuyển: Những kỹ năng *luân chuyển* là sự kết hợp của kỹ năng tồn tại, một vài kỹ năng chung và kỹ năng nghề. kỹ năng này về cơ bản giúp con người nhanh chóng thích ứng với việc phải chuyển sang nghề mới.

e. Philippine

* Kỹ năng sống được quan niệm là những năng lực thích nghi và tích cực của hành vi giúp cho cá nhân có thể ứng phó một cách hiệu quả với những yêu cầu, những thay đổi, những trải nghiệm và tình huống của đời sống hàng ngày.

* Những kỹ năng sống cần hình thành và phát triển ở con người là:

- Kỹ năng tự nhận thức
- Kỹ năng đồng cảm
- Kỹ năng giao tiếp có hiệu quả
- Kỹ năng quan hệ liên nhân cách

- Kỹ năng ra quyết định
- Kỹ năng giải quyết vấn đề
- Kỹ năng tư duy sáng tạo
- Kỹ năng tư duy phê phán
- Kỹ năng ứng phó
- Kỹ năng làm chủ xúc cảm và căng thẳng
- Kỹ năng kinh doanh.

h. Bhutan

* Kỹ năng sống được quan niệm là bất kì kỹ năng nào góp phần phát triển xã hội, kinh tế, chính trị, văn hoá và tinh thần và tạo quyền cho cá nhân trong cuộc sống hàng ngày của họ và giúp xoá bỏ nghèo khổ để có nhân phẩm và cuộc sống hạnh phúc trong xã hội.

* Giáo dục kỹ năng sống nhằm hình thành ở người học những khả năng về:

– Tinh thần:

- Những giá trị tinh thần
- Niềm tin và thực hành niềm tin.
- Cầu nguyện và những thực hành tôn giáo.

– Tâm lý - xã hội:

- Truyền thống xã hội
- Ra quyết định
- Giải quyết vấn đề
- Giao tiếp liên nhân cách
- Tham gia
- Lãnh đạo.

– Kinh tế:

- Đào tạo kỹ năng nghề
- Hệ thống tín dụng nhỏ
- Hợp tác.

– Văn hoá:

- Những hoạt động thúc đẩy văn hoá
- Trao đổi giữa các nền văn hoá

- Văn hoá địa phương
- Tính đồng nhất và tính riêng biệt về văn hoá.

Từ những điều nêu trên có thể thấy quan niệm về kĩ năng sống của một số nước có những điểm chung do cùng dựa vào quan niệm của Tổ chức Y tế thế giới hoặc của UNESCO và UNICEF, nhưng cũng phản ánh những nét riêng do hoàn cảnh cụ thể của mỗi quốc gia.

2. Những nét chung

a. Mục tiêu của giáo dục kĩ năng sống trong giáo dục không chính quy của các nước vùng châu Á - Thái Bình Dương

Hội thảo Bali đã xác định mục tiêu của giáo dục kĩ năng sống trong giáo dục không chính quy của các nước vùng châu Á - Thái Bình Dương là: nhằm nâng cao tiềm năng của con người để có hành vi thích ứng và tích cực nhằm đáp ứng nhu cầu, sự thay đổi, các tình huống của cuộc sống hàng ngày, đồng thời tạo ra sự đổi thay và nâng cao chất lượng cuộc sống.

b. Thiết kế chương trình giáo dục kĩ năng sống trong giáo dục không chính quy

Chương trình, tài liệu giáo dục kĩ năng sống trong giáo dục không chính quy đa dạng về hình thức, cụ thể là:

* Lồng ghép vào chương trình dạy chữ, học văn, vào tất cả các môn học và các chương trình ở các mức độ khác nhau.

Ví dụ: Có nước lồng ghép dạy kĩ năng sống vào các chương trình dạy chữ cơ bản nhằm xoá mù chữ. bên cạnh dạy chữ hành dụng có kết hợp dạy kĩ năng làm nông nghiệp, kĩ năng bảo tồn môi trường, sức khoẻ, HIV/AIDS.

* Dạy các chuyên đề cần thiết cho người học.

Ví dụ: Tạo thu nhập; môi trường, kĩ năng nghề; kĩ năng kinh doanh...

* Hội thảo Bali đã thống nhất yêu cầu khi thiết kế chương trình giáo dục kĩ năng sống phải đảm bảo 3 thành tố chính của kĩ năng sống là:

- Kĩ năng cơ bản: Đọc, viết, ghi chép, báo cáo.
- Kĩ năng chung: Tư duy phê phán. tư duy sáng tạo, ra quyết định, giải quyết vấn đề...
- Kĩ năng cụ thể: Tạo thu nhập, tạo bình đẳng giới, bảo vệ sức khoẻ...

TÓM LẠI

Mặc dù cùng xuất phát từ quan niệm chung về kỹ năng sống của tổ chức y tế thế giới hoặc của UNESCO, nhưng quan niệm và nội dung giáo dục kỹ năng sống ở các nước không giống nhau và nội hàm của kỹ năng sống được mở rộng hơn nhiều nội hàm chỉ gồm những khả năng năng tâm lý, xã hội.

Có sự khác nhau về nội dung giáo dục kỹ năng sống cả trong lĩnh vực giáo dục chính quy và không chính quy ở trong một quốc gia. Trong giáo dục phi chính quy những kỹ năng cơ bản như đọc, viết, nghe, nói được coi là những kỹ năng sống cơ sở và chú trọng đến kỹ năng kiếm sống. Trong ý thức toàn cầu khái niệm kỹ năng sống bao hàm cả kỹ năng nghề nghiệp (Cronin & Patton, 1993).

Những quan niệm, nội dung giáo dục kỹ năng sống được triển khai vừa thể hiện nét chung và cả tính đặc thù, những nét riêng của từng quốc gia. Nhìn chung các quốc gia cũng mới bước đầu triển khai giáo dục kỹ năng sống nên chưa thật toàn diện và sâu sắc, vì chưa có quốc gia nào đưa ra được kinh nghiệm hoặc hệ thống tiêu chí đánh giá chất lượng kỹ năng sống.

CÂU HỎI THẢO LUẬN

- 1) Anh/chị hiểu thêm được điều gì về kỹ năng sống, giáo dục kỹ năng sống qua tìm hiểu tình hình giáo dục kỹ năng sống của một số nước trong khu vực?
- 2) Anh/chị thấy có sự khác biệt nào về giáo dục kỹ năng sống trong lĩnh vực chính quy và phi chính quy ở các nước trong khu vực?

Chương 4

THỰC TRẠNG GIÁO DỤC KĨ NĂNG SỐNG Ở VIỆT NAM¹

Chương này sẽ giúp người đọc có cái nhìn tổng quan về quá trình nhận thức về kĩ năng sống ở Việt Nam và thực hiện giáo dục kĩ năng sống trong các bậc học qua đổi mới giáo dục và qua các chương trình, dự án hàm chứa kĩ năng sống do các tổ chức trong và ngoài nước tiến hành. Qua đó có thể nhận thấy việc giáo dục kĩ năng sống còn hạn chế và cần phải quán triệt tiếp cận kĩ năng sống trong quá trình đào tạo.

I. QUÁ TRÌNH NHẬN THỨC VÀ GIÁO DỤC KĨ NĂNG SỐNG Ở VIỆT NAM

1. Lịch sử xuất hiện và áp dụng thuật ngữ "kĩ năng sống" ở Việt Nam

* Trong lịch sử giáo dục Việt Nam, nội dung giáo dục con người biết đối nhân xử thế, kinh nghiệm làm ăn để đáp ứng những thách thức của thiên tai... đã được phản ánh khá phong phú qua ca dao, tục ngữ. Còn trong hệ thống giáo dục thì quan điểm học để làm người, nghĩa là để biết ứng xử với đời đã được coi như một trong những mục tiêu quan trọng của giáo dục. Cho nên, giáo dục đã quan tâm cung cấp cho người học những kiến thức, thái độ và kĩ năng cần thiết để chuẩn bị cho người học có khả năng gia nhập cuộc sống xã hội. Tuy nhiên, những nội dung đó chưa được gọi tên là giáo dục kĩ năng sống vì xã hội lúc đó chưa chứa đựng những vấn đề mang tính thách thức, nguy cơ và rủi ro như trong xã hội hiện nay.

* Thuật ngữ kĩ năng sống được người Việt Nam biết đến bắt đầu từ chương trình của UNICEF (1996) "Giáo dục kĩ năng sống để bảo vệ sức khỏe và phòng chống HIV/AIDS cho thanh thiếu niên trong và ngoài nhà trường". Quan niệm về kĩ năng sống được giới thiệu trong chương trình này chỉ bao gồm những kĩ năng sống cốt lõi như: *kĩ năng tự nhận thức*, *kĩ năng giao tiếp*, *kĩ năng xác định giá trị*, *kĩ năng ra quyết định*, *kĩ năng kiên định*, *kĩ năng đặt mục tiêu*... nhằm vào các chủ đề giáo dục sức khỏe do các chuyên gia Úc tập huấn. Tham gia chương trình này đầu tiên gồm có ngành Giáo dục và Hội Chữ thập đỏ.

Sang giai đoạn 2, chương trình được mang tên: "Giáo dục sống khỏe mạnh và kĩ năng sống". Ngoài ngành Giáo dục, đối tác tham gia còn có 2 tổ chức xã

¹ Nguyễn Thanh Bình, *Giáo dục kĩ năng sống ở Việt Nam*, Life Skills Mapping in Việt Nam, Nhà in Thống nhất 2006.

hội chính trị là Trung ương Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh và Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam. Đại diện của các tổ chức này cũng được tập huấn về kỹ năng sống với nội dung như trên. Trên cơ sở đó, quan niệm về kỹ năng sống cơ bản đối với từng nhóm đối tượng được vận dụng đa dạng hơn.

Ví dụ, Trung ương Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam đưa ra quan niệm *Kỹ năng sống là các kỹ năng thiết thực mà con người cần đến để có cuộc sống an toàn khỏe mạnh và hiệu quả*. Theo họ có những kỹ năng sống cơ bản như: kỹ năng ra quyết định; kỹ năng từ chối; kỹ năng thương thuyết, đàm phán; kỹ năng lắng nghe; kỹ năng trình bày; kỹ năng nhận biết... Ở đây kỹ năng giao tiếp đã được phân nhỏ thành những kỹ năng cụ thể cho dễ hiểu đối với chị em phụ nữ. Phụ nữ cần phải vận dụng những kỹ năng sống trên để chống bạo lực trong gia đình, để xóa đói giảm nghèo...

Có người chỉ hiểu một cách hạn chế rằng những kỹ năng sống đó cần cho lĩnh vực bảo vệ sức khỏe, phòng tránh các tệ nạn xã hội. Nghĩa là, kỹ năng sống chỉ dành cho một số nhóm đối tượng có nguy cơ cao để đương đầu với những thách thức của xã hội, chứ không phải là cần cho mọi người. Nhưng cũng có quan niệm sâu sắc hơn cho rằng với những kỹ năng đó con người có thể vận dụng vào giải quyết các vấn đề xã hội khác nhau, trong các hoàn cảnh và tình huống khác nhau của từng loại đối tượng. Còn có cách hiểu khác cho rằng trong số những kỹ năng sống cốt lõi đó thì có những kỹ năng cần thiết hơn cho các đối tượng *sống trong các hoàn cảnh xã hội khác nhau*, chẳng hạn như đại diện của Đoàn Thanh niên cho rằng kỹ năng kiên định đối với thanh niên thành phố thì cần ở mức độ cao hơn so với thanh niên ở vùng nông thôn.

Một số tổ chức phi chính phủ nước ngoài cũng triển khai những chương trình, dự án nhằm can thiệp giảm thiểu các nguy cơ lây nhiễm HIV/AIDS với những đối tượng có nguy cơ cao và trong đó cũng đã sử dụng cách tiếp cận kỹ năng sống với quan niệm về kỹ năng sống là những kỹ năng cốt lõi trên.

Khái niệm kỹ năng sống thực sự *được hiểu với nội hàm đầy đủ và đa dạng* sau hội thảo "Chất lượng giáo dục và kỹ năng sống" do UNESCO tài trợ được tổ chức từ 23 - 25 tháng 10 năm 2003 tại Hà Nội (những khái niệm đó đã được giới thiệu trong chương I). Từ đó, những người làm công tác giáo dục ở Việt Nam đã hiểu đầy đủ hơn về kỹ năng sống và trách nhiệm phải giáo dục kỹ năng sống cho người học.

II. CƠ SỞ PHÁP LÝ CỦA GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG Ở VIỆT NAM

Để thấy rõ thực tiễn giáo dục kỹ năng sống cần tìm hiểu những cơ sở pháp lý của giáo dục kỹ năng sống cho người học ở Việt Nam. Những cơ sở đó là:

1. Chiến lược phát triển kinh tế - xã hội, các nghị quyết về đổi mới giáo dục

Chiến lược phát triển kinh tế - xã hội ở Việt nam giai đoạn 2001- 2010 đã đặt ra mục đích "Cần có những thay đổi triệt để trong giáo dục". Mục đích này có ý nghĩa như một tầm nhìn được áp dụng cho tất cả các cấp từ trung ương đến địa phương

Trên cơ sở đó nhiệm vụ đổi mới giáo dục liên tục được đề cập trong các Nghị quyết của Đảng và của quốc hội:

+ Đổi mới mạnh mẽ phương pháp giáo dục - đào tạo, khắc phục lối truyền thụ một chiều, rèn luyện thành nếp tư duy sáng tạo của người học... [*Nghị quyết Hội nghị Trung ương 8*]

+ Nghị quyết số 40/2000/QH10 về đổi mới chương trình giáo dục phổ thông đã khẳng định mục tiêu là xây dựng nội dung chương trình, phương pháp giáo dục, sách giáo khoa phổ thông mới nhằm nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện thế hệ trẻ, đáp ứng yêu cầu nguồn nhân lực phục vụ công nghiệp hoá, hiện đại hoá đất nước, phù hợp với thực tiễn và truyền thống Việt Nam, tiếp cận trình độ giáo dục phổ thông ở các nước phát triển trong khu vực và thế giới.

+ Báo cáo chính trị của Đại hội Đảng lần thứ IX (4/2001) đề ra nhiệm vụ: "Tiếp tục nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện, đổi mới nội dung, phương pháp dạy học..."

Trên cơ sở đó, để án đổi mới chương trình giáo dục phổ thông đã đưa ra những định hướng sau có liên quan đến giáo dục kĩ năng sống cho HS phổ thông:

– Đáp ứng yêu cầu giáo dục toàn diện, đảm bảo sự phát triển hài hoà về đức, trí, thể, mỹ, các kĩ năng cơ bản, chú ý định hướng nghề nghiệp, hình thành và phát triển cơ sở ban đầu của hệ thống các phẩm chất, năng lực cần thiết cho lớp người lao động phục vụ sự nghiệp công nghiệp hoá, hiện đại hoá đất nước và hội nhập quốc tế, thể hiện qua mục tiêu đào tạo của từng cấp, bậc học, qua các môn học và các hoạt động.

– Nội dung chương trình phổ thông phải cơ bản, tinh giản, thiết thực và cập nhật... tăng cường thực hành vận dụng, gắn với thực tiễn Việt Nam...

Đặc biệt coi trọng phương pháp dạy học, giúp HS biết cách tự học và hợp tác trong học tập; tích cực, chủ động, sáng tạo trong phát hiện và giải quyết vấn đề để tự chiếm lĩnh tri thức mới, giúp HS tự đánh giá năng lực bản thân. Đảm bảo sự hài hoà giữa dạy người, dạy chữ, hướng nghiệp và dạy nghề. Do đó chương trình mới tập trung thể hiện tinh thần đổi mới phương pháp dạy và

phương pháp học nhằm phát triển khả năng tư duy sáng tạo, kĩ năng thực hành, năng lực tự học của HS¹.

Không chỉ trong lĩnh vực giáo dục phổ thông, *Quyết định 161* của Thủ tướng Chính phủ về các chính sách phát triển giáo dục mầm non có quy định Điều 3 về xây dựng và đổi mới chương trình mầm non. Chương trình này đã được xây dựng và thực nghiệm, dự kiến sẽ được triển khai trong năm học 2009 - 2010.

2. Kế hoạch hành động quốc gia giáo dục cho mọi người 2003 - 2015

Nhóm mục tiêu 1: Giáo dục mầm non

Chương trình hành động 1.5: Cải tiến chất lượng chương trình giảng dạy và các chương trình chăm sóc giáo dục mầm non.

Nhóm mục tiêu 2: Giáo dục tiểu học

Mục tiêu 1: Tạo điều kiện tiếp cận giáo dục tiểu học có chất lượng và ở mức độ phù hợp với điều kiện kinh tế cho tất cả trẻ em, đặc biệt là trẻ em dân tộc thiểu số, trẻ em thiệt thòi và trẻ em gái.

Chương trình hành động 2.5: Thực hiện cải cách chương trình giảng dạy mới hiện nay.

Chương trình hành động 2.9: Tiếp tục hoàn thiện và cập nhật chương trình tiểu học (2008 - 2015).

Nhóm mục tiêu 3: Giáo dục THCS

Mục tiêu 3: Nâng cao chất lượng giáo dục THCS và sự phù hợp của kết quả học tập.

Chương trình hành động 3.5: Thực hiện cải cách chương trình mới hiện nay (2002 - 2006).

Chương trình hành động 3.9: Tiếp tục hoàn thiện và cập nhật chương trình THCS (2007 - 2015)

Nhóm mục tiêu 4: Giáo dục thường xuyên

Mục tiêu 2: Đảm bảo rằng tất cả người lớn, đặc biệt là phụ nữ và các nhóm thiệt thòi, đều được tiếp cận miễn phí với các chương trình xoá mù chữ và sau xoá mù chữ có chất lượng, các chương trình đào tạo có chất lượng và ở mức độ phù hợp với điều kiện kinh tế về kĩ năng sống cũng như các cơ hội học tập suốt đời.

¹ Để án đổi mới giáo dục phổ thông của Bộ Giáo dục và Đào tạo (Dự thảo), 1999.

Mục tiêu 3: Nâng cao chất lượng, sự phù hợp và kết quả của tất cả các chương trình giáo dục thường xuyên (các chương trình bổ túc tiểu học và THCS, các chương trình xóa mù chữ, sau xóa mù chữ và kỹ năng sống) cho thanh thiếu niên và người lớn (cho đến 40 tuổi).

(Nguồn UNESCO/Bộ GD - ĐT 2003)

3. Các bộ luật

a. Luật Giáo dục năm 2005

Điều 28 về yêu cầu về nội dung, phương pháp giáo dục phổ thông đã nêu: “Phát huy tính tích cực, tự giác, chủ động, tư duy sáng tạo của người học... bồi dưỡng phương pháp tự học, khả năng làm việc theo nhóm, rèn luyện kỹ năng vận dụng kiến thức vào thực tiễn”.

Điều 33 về mục tiêu của giáo dục nghề nghiệp đã yêu cầu “...Tạo điều kiện cho người lao động có khả năng tìm việc làm, tự tạo việc làm...”.

Điều 34 về yêu cầu về nội dung, phương pháp giáo dục nghề nghiệp đã nhấn mạnh “phải tập trung đào tạo năng lực thực hành nghề nghiệp...”.

Điều 44 về giáo dục thường xuyên có đề cập: giúp người học cải thiện chất lượng cuộc sống, tìm việc làm, tự tạo việc làm và thích nghi với đời sống xã hội.

b. Luật Bảo vệ, Chăm sóc và Giáo dục trẻ em sửa đổi năm 2004

Điều 21 về “Bốn phận của trẻ em” có quy định những bốn phận phản ánh kỹ năng thiện cảm của trẻ em đối với người thân trong gia đình, với bạn bè, với những người có hoàn cảnh đặc biệt, phản ánh thái độ trách nhiệm đối với sức khỏe của bản thân, tôn trọng lợi ích chung của xã hội, đảm bảo an toàn giao thông và bảo vệ môi trường...

Điều 22 về “Những việc trẻ em không được làm” đã quy định những điều phản ánh kỹ năng phòng tránh rủi ro như vi phạm pháp luật, sa vào các tệ nạn xã hội, sử dụng các chất kích thích có hại cho sức khỏe, sử dụng văn hóa phẩm đồi trụy có hại cho sự phát triển lành mạnh... Đồng thời, trong Điều 32 quy định “Gia đình, Nhà nước và xã hội có trách nhiệm tạo điều kiện, giúp đỡ trẻ em được tiếp cận thông tin phù hợp, được phát triển tư duy sáng tạo và bày tỏ nguyện vọng...”

Điều 33 về “Trách nhiệm của cơ quan, tổ chức trong công tác bảo vệ, chăm sóc và giáo dục trẻ em” quy định “tạo cơ hội thuận lợi để trẻ em thực hiện quyền, bốn phận và phát triển toàn diện về thể chất, trí tuệ, tinh thần và đạo đức “Giữa kỹ năng sống và việc thực hiện quyền trẻ em có mối quan hệ chặt chẽ: những trẻ có kỹ năng sống sẽ biết tự bảo vệ quyền trẻ em của mình tốt hơn”.

Điều 41 về “Công tác bảo vệ, chăm sóc và giáo dục trẻ em có hoàn cảnh đặc biệt” đã nêu “Trong công tác bảo vệ, chăm sóc và giáo dục trẻ em phải coi trọng việc phòng ngừa, ngăn chặn trẻ em rơi vào hoàn cảnh đặc biệt... phát hiện, ngăn chặn, xử lý kịp thời các hành vi để trẻ em rơi vào hoàn cảnh đặc biệt”.

4. Các chỉ thị phản ánh yêu cầu giáo dục kĩ năng sống về một số vấn đề cụ thể

– Quyết định 1363/TTg của Thủ tướng Chính phủ về việc “Đưa nội dung bảo vệ môi trường vào hệ thống giáo dục quốc dân”.

– Chỉ thị 10/GD & ĐT ngày 30/6/1995 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục - Đào tạo về tăng cường công tác phòng chống AIDS và các tệ nạn xã hội trong ngành Giáo dục và Đào tạo.

– Chỉ thị 24/CT - giáo dục - đào tạo ngày 11/11/1996 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về tăng cường công tác phòng chống tệ nạn ma túy ở các trường học.

Tóm lại

Những điều nêu trên mới chỉ phản ánh những cơ sở chính trị, pháp lí, văn hóa - xã hội và khoa học cho việc tiếp cận kĩ năng sống trong giáo dục. Có thể nói vấn đề giáo dục kĩ năng sống cho người học chưa được thể chế hóa trong chính sách giáo dục ở Việt Nam. Ngay cả những chỉ thị ở mục 4 phản ánh nội dung giáo dục kĩ năng sống, nhưng nội dung của các chỉ thị đó cũng không đề cập đến kĩ năng sống. Duy nhất trong mục tiêu và chương trình hành động giáo dục cho mọi người ở lĩnh vực giáo dục thường xuyên yêu cầu giáo dục kĩ năng sống đã được đề cập đến. Qua đó có thể thấy định hướng giáo dục kĩ năng sống cho người học trong giáo dục thường xuyên rõ hơn so với trong lĩnh vực giáo dục chính quy. Đây cũng là một nguyên nhân hạn chế sự phát triển giáo dục kĩ năng sống ở Việt Nam.

III. GIÁO DỤC KĨ NĂNG SỐNG Ở MẦM NON

1. Nội dung kĩ năng sống thể hiện trong *Chương trình hiện hành (cải cách năm 1994)*

Chương trình này đã chú ý đến giáo dục trẻ kĩ năng tự phục vụ, kĩ năng giao tiếp ứng xử như: chào hỏi, cảm ơn, xin lỗi... phát triển tình cảm xã hội biết cảm thông với người khác... thông qua giải quyết tình huống đặt ra hàng ngày, qua truyện kể, và qua trò chơi sắm vai theo các chủ đề như:

– Mẹ - con, gia đình

- Bán hàng, cửa hàng
- Bác sĩ, bệnh viện
- Các chủ bộ đội, doanh trại quân đội
- Chú hải quân, hạm đội (đối với vùng biển).

Các chủ đề này mang tính đồng tâm từ lớp mẫu giáo nhỏ đến lớp lớn, nhưng mức độ mở rộng và tính phức tạp tăng dần. Tuy nhiên những vấn đề này chưa được đặt ra thành yêu cầu và thể hiện rời rạc, lẻ tẻ trong chương trình.

Trước yêu cầu nâng cao chất lượng chăm sóc và giáo dục trẻ lứa tuổi mầm non theo tinh thần của quyết định 161, chương trình đổi mới đã được dự thảo với định hướng tăng cường giáo dục kỹ năng sống cho các em

2. Chương trình khung chăm sóc và giáo dục mầm non đổi mới

** Nội dung kỹ năng sống thể hiện trong Chương trình khung chăm sóc và giáo dục mầm non đổi mới*

- Phát triển thể chất (trong đó chú ý đến rèn luyện kỹ năng vận động thô và vận động tinh).
- Nhận thức (cung cấp tri thức và kỹ năng cần thiết).
- Phát triển ngôn ngữ, trong đó có chú ý đến kỹ năng giao tiếp.
- Tình cảm và ứng xử xã hội bao gồm: ý thức về bản thân, những việc được làm và không được làm, cách cư xử đối với bạn bè và người thân (cảm nhận được trạng thái cảm xúc của người khác, đồng cảm, đáp lại, giúp đỡ...).
- Nghệ thuật và thẩm mỹ nhằm phát huy tính sáng tạo của trẻ thông qua bất cứ hoạt động nào theo cách riêng của từng em trong hoạt động nghệ thuật tạo hình.

** Trong tất cả những lĩnh vực nội dung trên đều chứa đựng nội dung kỹ năng sống ngay từ lứa tuổi nhà trẻ¹*

– Yêu cầu cụ thể về rèn luyện một số thói quen tốt trong ăn uống, vệ sinh cá nhân của trẻ đã thể hiện mục tiêu giáo dục kỹ năng sống như: Không nhặt thức ăn rơi vãi đưa lên miệng; biết gọi cô khi có nhu cầu đi vệ sinh (đối với trẻ từ 18 đến 24 tháng); biết mời cô, mời bạn khi ăn; tự đi vệ sinh đúng nơi quy định, đi giày dép đúng chân; không vứt rác ra lớp; bước đầu biết lau mặt, mũi đánh răng, rửa tay trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh và khi tay bẩn... (đối với trẻ 3 tuổi).

– Yêu cầu cụ thể về giữ gìn sức khỏe và an toàn: Biết tránh một số vật dụng gây nguy hiểm đến tính mạng (đối với trẻ từ 18 đến 24 tháng); biết khi

¹ Chương trình đổi mới chăm sóc và giáo dục trẻ lứa tuổi nhà trẻ và mẫu giáo (dự thảo).

đi nắng, đi mưa phải đội mũ; có thói quen đi giày, dép; không bỏ vật lạ vào mồm, vào mũi; biết tránh nơi gây nguy hiểm đến tính mạng; không theo người lạ... (đối với trẻ 3 tuổi).

– Đặc biệt trong nội dung phát triển tình cảm xã hội kĩ năng sống thể hiện rõ rệt hơn: Bắt đầu chú ý và thể hiện sự quan tâm đến những trẻ khác; không tranh dành đồ chơi của bạn; nhận biết cảm xúc của người khác và thể hiện cảm xúc một cách phù hợp; Biết chào hỏi, cảm ơn, xin lỗi; biết chờ đợi đến lượt; mạnh dạn, hồn nhiên trong giao tiếp; sử dụng các từ thể hiện sự lễ phép khi nói chuyện với người lớn, thân thiện khi nói chuyện với bạn; Biểu đạt hiểu biết, tình cảm, nhu cầu của bản thân; nhận biết một số hành động tốt/xấu... (đối với trẻ lứa tuổi cuối nhà trẻ).

** Nội dung kĩ năng sống thể hiện qua mục tiêu cụ thể đối với trẻ cuối tuổi mẫu giáo¹*

– *Phát triển thể lực*: Có một số kĩ năng sống và thói quen tự phục vụ liên quan đến sức khỏe, an toàn, vệ sinh thân thể, vệ sinh ăn uống, vệ sinh môi trường sinh hoạt. Biết cách phòng tránh một số bệnh thông thường; Có nề nếp, thói quen tự phục vụ, hành vi văn minh trong ăn uống, vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường; Nhận biết những nơi không an toàn, nguy hiểm, và cách phòng tránh...

– *Phát triển nhận thức*: Có một số hiểu biết về môi trường tự nhiên và xã hội gần gũi; Có khả năng quan sát, so sánh, phân loại, phán đoán, phân tích để tìm mối quan hệ nhân quả đơn giản. Suy nghĩ có phê phán về các sự vật, hiện tượng gần gũi xung quanh.

– *Phát triển ngôn ngữ*: Nghe và hiểu lời nói trong giao tiếp. Có khả năng dùng lời nói để diễn đạt ý nghĩ, cảm xúc và tình cảm của mình. Đặc biệt đối với trẻ em dân tộc có thể sử dụng tiếng phổ thông trong giao tiếp ở trường mầm non; Có một số kĩ năng chuẩn bị bước vào lớp 1.

– *Phát triển tình cảm, ứng xử và quan hệ xã hội*: Mạnh dạn, tự tin, lễ phép trong giao tiếp, có hành vi ứng xử đúng đắn với bản thân, với mọi người xung quanh; Biết chấp nhận sự khác nhau của bản thân, bạn bè và những người xung quanh; Bước đầu có ý thức trách nhiệm và kiên trì thực hiện công việc được giao đến cùng; Bước đầu biết tôn trọng, hoà nhập, chia sẻ, cộng tác với bạn bè trong nhóm lớp và những người gần gũi; Thực hiện được các quy tắc đơn giản, nếp sống văn minh trong gia đình, trường lớp và nơi công cộng;

¹ Trung tâm Nghiên cứu Chiến lược và Chương trình giáo dục mầm non, *Chương trình đổi mới chăm sóc và giáo dục trẻ lứa tuổi nhà trẻ và mẫu giáo* (dự thảo), Viện Chiến lược và Chương trình giáo dục, 2004.

Yêu quý, quan tâm, giúp đỡ những người thân trong gia đình, bạn bè và cô giáo ở lớp; Yêu quý vật nuôi, cây trồng và bước đầu có ý thức bảo vệ môi trường... Rèn luyện một số phẩm chất, kĩ năng sống phù hợp; Biết cách xử lí tình huống trong từng hoàn cảnh cụ thể, bày tỏ tình cảm phù hợp, đúng lúc; Tự lập trong các tình huống quen thuộc. Có một số kĩ năng tự phục vụ, hợp tác, có trách nhiệm...

Các nội dung giáo dục trong 5 lĩnh vực giáo dục của chương trình được sắp xếp theo hệ thống chủ đề gồm: Bản thân; Gia đình; Trường, lớp mầm non; Trường tiểu học; Nghề nghiệp; Giao thông; Bác Hồ - Quê hương - Đất nước; Tết và các ngày lễ hội; Thế giới thực vật; Thế giới động vật; Các hiện tượng tự nhiên; Dinh dưỡng - sức khỏe. Hệ thống chủ đề gắn gũi với cuộc sống của trẻ và được mở rộng dần trong mối quan hệ qua lại giữa trẻ với gia đình, với trường mầm non, với cộng đồng xã hội và môi trường tự nhiên xung quanh.

* Phù hợp với mục tiêu 6 trong chương trình hành động Dakar, chương trình đổi mới giáo dục mầm non ở Việt Nam đã tính đến kĩ năng sống như là yếu tố hợp thành của chất lượng giáo dục. Cho nên những tác giả xây dựng chương trình đã đề xuất được các tiêu chí đánh giá kĩ năng sống ở bậc học này. Các tiêu chí này được phản ánh trong "Kết quả và dấu hiệu đánh giá bậc Mầm non"

Kết luận

Có thể do đặc thù của trẻ em lứa tuổi mầm non là đang làm quen dần với xã hội và thế giới tự nhiên, cho nên nội dung giáo dục kĩ năng sống trong chương trình giáo dục ở bậc Mầm non khá phong phú và toàn diện để giúp các em thích ứng với cuộc sống. Giáo dục kĩ năng sống ở bậc Mầm non được tiến hành thông qua những nội dung hàm chứa kĩ năng sống - đây là đặc trưng riêng của bậc học này so với bậc phổ thông. Còn ở bậc phổ thông con đường giáo dục kĩ năng sống được thực hiện chủ yếu thông qua tiếp cận kĩ năng sống đối với quá trình dạy học.

IV. GIÁO DỤC KĨ NĂNG SỐNG TRONG GIÁO DỤC PHỔ THÔNG

a. Tiếp cận kĩ năng sống trong các cấp học

* Tiếp cận kĩ năng sống ở tiểu học

– Thể hiện qua những nét mới của chương trình tiểu học:

- Tập trung thực hiện giáo dục các kĩ năng cơ bản;
- Tập trung vào các kĩ năng cơ bản: đọc, viết, tính toán, nói, nghe.

- Coi trọng đúng mức các kĩ năng sống trong cộng đồng, thích ứng với những đổi mới diễn ra hằng ngày trong xã hội hiện đại như: giao tiếp, thương lượng, lãnh đạo, hợp tác, thích nghi với sự đa dạng về văn hoá.

- Hình thành các kĩ năng tư duy như sáng tạo, phê phán, giải quyết vấn đề, ra quyết định, trí tưởng tượng...

– Tập trung đổi mới phương pháp giáo dục: Thực hiện dạy học dựa vào các hoạt động học tập tích cực, chủ động, sáng tạo của HS; góp phần hình thành phương pháp và nhu cầu tự học (tự phát hiện và tự giải quyết các tình huống có vấn đề để chiếm lĩnh nội dung mới theo sự tổ chức hướng dẫn của giáo viên... Khuyến khích HS trao đổi ý kiến, tìm các phương án khác nhau để giải quyết vấn đề của bài học. Ban soạn thảo chương trình tiểu học đã đổi mới cách biên soạn sách giáo khoa, coi sách giáo khoa là phương tiện để HS hoạt động học tập. Tăng cường các thiết bị học tập để góp phần giúp HS gắn với thực hành: Tăng thời lượng luyện tập, thực hành ở các môn từ 50% đến 70% tổng thời lượng dạy học¹

Sau một thời gian thực nghiệm các đoàn giám sát, khảo sát về chương trình tiểu học đã có những kết luận chung là:

Chương trình và sách giáo khoa đổi mới được cán bộ quản lí giáo dục và giáo viên hoan nghênh vì định hướng thực hành rõ ràng, phát huy được tính chủ động, tích cực của HS, phát triển trí lực của HS trên cơ sở đổi mới về cơ bản phương pháp dạy học. Nói chung HS nắm được kiến thức tốt hơn và được thực hành, vận dụng nhiều hơn. Tuy nhiên, trong báo cáo thực trạng dạy và học qua 3 năm thực hiện chương trình, sách giáo khoa tiểu học mới của Vụ Tiểu học tháng 11/ 2005 có nhận xét "Học sinh miền núi, học sinh vùng xa xôi hẻo lánh và học sinh dân tộc thiểu số còn gặp nhiều khó khăn trong việc tiếp cận chương trình mới với một bộ sách giáo khoa dùng chung trên phạm vi toàn quốc".

* Tích hợp giáo dục kĩ năng sống qua một số môn học có tiềm năng

Môn Đạo đức

Với đặc thù của mình, nội dung môn đạo đức ở tiểu học đã chứa đựng nhiều tri thức liên quan đến kĩ năng sống. Thêm vào đó khi biên soạn tài liệu học tập tác giả đã vận dụng phương pháp tiếp cận kĩ năng sống. Hầu như tất cả các bài đạo đức ở Tiểu học đều có tác dụng giáo dục kĩ năng sống thông qua nội dung của chính môn học hoặc qua các phương pháp (*động não, đóng vai, thảo luận nhóm, trò chơi, đề án, nghiên cứu các trường hợp điển hình...*) dẫn

¹ Đỗ Đình Hoan, *Một số vấn đề cơ bản của chương trình tiểu học mới*. NXB Giáo dục 2002.

dắt HS nắm được các chuẩn mực và hành vi đạo đức. Vở bài tập đạo đức có các dạng bài tập chính sau: Quan sát tranh và kể chuyện theo tranh; Nhận xét về hành vi của các nhân vật trong tranh; Xử lý tình huống; Đóng vai; Chơi trò chơi; Liên hệ, tự liên hệ; Múa hát, đọc thơ, kể chuyện, diễn kịch, tô màu tranh, vẽ tranh... về chủ đề bài học.

Những kĩ năng sống cụ thể được giáo dục qua môn Đạo đức là:

– *Kĩ năng giao tiếp*:

+ Các em học được quy tắc giao tiếp chung như: chào hỏi, cảm ơn, xin lỗi, nói lời yêu cầu, đề nghị, bày tỏ sự cảm thông chia sẻ với người khác, khi đến nhà người khác, tiếp khách đến nhà...

+ Giao tiếp trong các tình huống đặc biệt (qua điện thoại, khi gặp đám tang,...)

+ Giao tiếp với một số đối tượng gần gũi, quen thuộc với HS tiểu học như thầy, cô giáo, bạn bè, người thân trong gia đình, bạn có hoàn cảnh đặc biệt khó khăn, người nước ngoài...

– *Kĩ năng tự nhận thức*: Tự nhìn nhận, đánh giá về bản thân, nhận ra bản sắc của mình (ví dụ bài đầu của lớp 1), biết được mặt mạnh của mình để phát huy, mặt yếu để khắc phục (lớp 5).

– *Kĩ năng ra quyết định*: được hình thành thông qua việc GV đưa ra các tình huống đạo đức để mở, yêu cầu HS phán đoán các cách giải quyết, đánh giá kết quả của các cách giải quyết, so sánh các kết quả và quyết định lựa chọn phương án tối ưu. Việc GV chốt lại phương thức đi đến quyết định cuối cùng chính là đã đưa ra thông điệp về quy trình các bước ra quyết định.

– *Kĩ năng kiên định*: được hình thành khi HS được đặt vào tình huống cần kiên định bảo vệ các ý kiến mà các em cho là đúng, hay kiên định thực hiện các hành động mà các em cho là tốt, hoặc kiên định từ chối không tham gia vào các hành vi, việc làm mang tính tiêu cực.

– *Kĩ năng đặt mục tiêu*: HS được rèn luyện *kĩ năng* đặt mục tiêu thông qua bài tập xây dựng kế hoạch hành động cho nhóm hoặc cá nhân khi được giao nhiệm vụ (thường ở lớp 4 và 5) như:

+ Lập kế hoạch giúp đỡ các bạn HS nghèo trong lớp, trong trường.

+ Lập kế hoạch đền ơn, đáp nghĩa các gia đình thương binh, liệt sĩ ở địa phương.

+ Điều tra tình hình sử dụng nước sạch ở gia đình hay trong cộng đồng và lập kế hoạch bảo vệ nguồn nước.

Khi xây dựng kế hoạch các em phải xác định mục tiêu cần đạt được, phân tích những thuận lợi đã có, những khó khăn có thể gặp phải, những biện pháp cần thực hiện, ai có thể hỗ trợ, giúp đỡ, các mốc thời gian thực hiện, hoàn thành...

Môn Tự nhiên - Xã hội (lớp 1 - 3) và môn khoa học (lớp 4 - 5)

Sau môn Đạo đức, môn Tự nhiên và Xã hội (ở lớp 1 - 3) và môn Khoa học (ở lớp 4 - 5) có chú trọng nhiều đến giáo dục kỹ năng sống. Môn Tự nhiên và Xã hội và môn Khoa học là môn học được tích hợp với môn sức khỏe trong chương trình tiểu học cũ. Môn Giáo dục sức khỏe trước đây đã được tích hợp giáo dục kỹ năng sống do dự án của UNICEF hỗ trợ về kinh phí và kỹ thuật, nên đã tạo điều kiện thuận lợi cho người làm chương trình những môn này kế thừa cách tiếp cận giáo dục kỹ năng sống vào các bài học.

Chương trình môn Tự nhiên và Xã hội ở lớp 1 - 3 bao gồm các chủ đề: Con người và sức khỏe; Xã hội; Tự nhiên. Kỹ năng sống được giáo dục chủ yếu qua chủ đề "Con người và sức khỏe" với các bài cụ thể như vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường, phòng chữa bệnh, dinh dưỡng, an toàn ở nhà, ở trường và ở nơi công cộng. Ngoài ra, kỹ năng sống còn được giáo dục qua các bài về gia đình, nhà trường và cộng đồng... giúp các em biết được vị trí của mình trong các mối quan hệ xã hội và biết cách xử lý các mối quan hệ (từ góc độ xã hội học).

Chương trình môn khoa học ở lớp 4 - 5 bao gồm các chủ đề: con người và sức khỏe; vật chất - năng lượng; thực vật - động vật. Kỹ năng sống được giáo dục chủ yếu qua chủ đề "con người - sức khỏe" với các bài cụ thể như: chống stress, chống bị xâm hại... Phương pháp dạy các bài trong môn học cũng thường đặt HS vào xử lý các tình huống, các bài tập gắn với cuộc sống của HS.

Bên cạnh đó, chủ trương đưa trẻ khuyết tật trong giáo dục hòa nhập đã là thực hiện giáo dục kỹ năng sống cho các em. Trong quá trình học, chương trình học tập được điều chỉnh, bổ sung cho phù hợp với khả năng của từng trẻ, không quá chú trọng đến kiến thức mà là những kỹ năng sống để trẻ khuyết tật hòa nhập với cộng đồng.

b. Tiếp cận kỹ năng sống ở trung học cơ sở

* Thể hiện qua đổi mới về mục tiêu, nội dung và phương pháp:

– Đổi mới về mục tiêu:

- Hình thành các năng lực cơ bản: năng lực thích nghi, năng lực hành động, năng lực ứng xử, năng lực tự học suốt đời.

• Đào tạo với định hướng: Học để biết, học để làm, học để làm người, học để sống...

– Đổi mới về nội dung: Bảo đảm tính vừa sức, tính thiết thực, giảm lí thuyết kinh viện nặng nề, không phù hợp với lứa tuổi 11 - 14, tăng tính thực hành, hành dụng, gắn với đời sống thực tế...

– Đổi mới về phương pháp, phương tiện:

• Chuyển từ phương pháp đào tạo lấy thầy và kiến thức làm trung tâm sang phương pháp đào tạo lấy trò và năng lực cần đào tạo (năng lực hành động, năng lực ứng xử, năng lực tự học, năng lực thích nghi) làm trung tâm.

• Coi trọng tổ chức các hoạt động thực hành, luyện tập trong và ngoài lớp.

* Tích hợp giáo dục kĩ năng sống qua một số môn có tiềm năng:

– Công nghệ là môn học có nhiều tiềm năng để giúp HS "Học để làm". Nội dung giáo dục kĩ thuật và hướng nghiệp trước đây chưa chú ý đến tính thiết dụng và còn nặng về lí luận. Trong chương trình THCS đổi mới để giúp phát triển tư duy kĩ thuật và tư duy công nghệ cho HS, môn kĩ thuật và kĩ thuật ứng dụng trước đây được đổi tên là môn công nghệ. Chương trình được biên soạn theo định hướng quán triệt nguyên tắc cơ bản, phổ thông, kĩ thuật tổng hợp, mang tính thiết thực gắn sát với yêu cầu học tập, sinh hoạt và lao động của HS ở lứa tuổi 11 đến 15, với những nội dung cụ thể như sau:

• Lớp 6: Kinh tế gia đình gồm 4 chương (70 tiết): May mặc trong gia đình; Trang trí nhà ở; Nấu ăn trong gia đình; Thu chi trong gia đình. Kinh tế gia đình ngoài những kĩ thuật cụ thể để tạo sản phẩm đơn giản theo quy trình còn chú ý đến những kiến thức, kĩ năng để vận dụng vào cuộc sống, đồng thời quan tâm đến hiệu quả kinh tế về các lĩnh vực: ăn - mặc - ở - thu chi trong gia đình.

• Lớp 7: Nông - Lâm - Ngư nghiệp (70 tiết): Tuy số tiết giảm hơn trước 30 tiết nhưng nội dung kiến thức, kĩ năng cơ bản vẫn được giữ nguyên, đồng thời còn bổ sung thêm những kiến thức cần thiết nhất là về thực hành. Chương trình và SGK công nghệ 7 đã tăng số bài thực hành lên 15 bài. Nội dung các bài thực hành cũng được thay đổi, bổ sung cho phù hợp với thực tế và điều kiện thực hiện.

• Lớp 8: Công nghiệp.

• Lớp 9 gồm kinh tế, nông nghiệp, công nghiệp soạn theo các mô đun và để các trường tự chọn cho phù hợp điều kiện thực tiễn. Mỗi lớp học 70 tiết trong một năm học.

– Bên cạnh môn Công nghệ, Giáo dục công dân cũng là môn học có nhiều tiềm năng để giáo dục kĩ năng sống thông qua nội dung của mình. Các tác giả sách giáo khoa đã thiết kế bài học theo hướng tiếp cận kĩ năng sống và đưa ra những bài tập thực hành để rèn luyện kĩ năng sống cho người học.

* Những đổi mới nêu trên theo hướng tăng cường năng lực người học đã được phản ánh qua đánh giá *kết quả của đổi mới chương trình, sách giáo khoa lớp 6 sau 1 năm triển khai đại trà*:

– Giáo viên dạy chương trình thí điểm ở các trường đều có nhận xét: ở các mức độ khác nhau, chương trình và sách giáo khoa của các môn học về cơ bản đã thể hiện được những yêu cầu về lựa chọn kiến thức, kĩ năng cơ sở giàu tính ứng dụng, đặc biệt ứng dụng vào thực tế, giảm những nội dung lí thuyết ở mức độ cần thiết để tăng nội dung mang tính thực hành.

– Thời lượng dành cho thực hành tăng lên rõ rệt. Môn Toán, Ngoại ngữ, Thể dục, Mĩ thuật, Công nghệ, Ngữ văn chiếm tới 50 đến 60%, các môn học khác từ 10 đến 40%, đặc biệt có những môn như Lịch sử, Địa lí, Giáo dục công dân trước đây hầu như không có phần thực hành nay cũng đã đưa nội dung này vào sách giáo khoa.

– Mặc dù ở các mức độ khác nhau, song sách giáo khoa lớp 6 của tất cả các môn học đã mạnh dạn đổi mới cấu trúc của bài học nhằm tạo điều kiện đổi mới phương pháp dạy học. sách giáo khoa các môn học như: Toán, Vật lí, Sinh học, Ngữ văn, Giáo dục công dân được cấu trúc bài theo logic: thu thập thông tin, xử lí thông tin, vận dụng, ghi nhớ... đã được nhà trường đánh giá cao. Với cấu trúc đó HS học năng động hơn, biết phát biểu ý kiến của mình và bước đầu biết sử dụng các thiết bị dạy học.

– Nhiều môn học đã quan tâm xử lí mối quan hệ giữa kiến thức mang tính toàn quốc và địa phương. Đây cũng là một yêu cầu của xây dựng chương trình và sách giáo khoa.

c. Tiếp cận kĩ năng sống ở trung học phổ thông

Việt Nam đang triển khai *đổi mới chương trình* giáo dục trung học phổ thông (bắt đầu thí điểm từ năm học 2003 - 2004).

* Thể hiện qua đổi mới về mục tiêu, phương pháp:

Các yêu cầu cụ thể đối với đổi mới chương trình giáo dục phổ thông có liên quan đến giáo dục kĩ năng sống cho HS:

- Mục tiêu và nội dung chương trình phải hướng tới việc hình thành và củng cố các năng lực chủ yếu đáp ứng mục tiêu giáo dục và phát triển con người Việt Nam trong giai đoạn công nghiệp hóa, hiện đại hóa. Đó là năng lực hành động có hiệu quả trên cơ sở những kiến thức, kỹ năng và phẩm chất đã hình thành trong quá trình đào tạo; năng lực thích ứng với những thay đổi trong thực tiễn để có thể chủ động, linh hoạt và sáng tạo trong học tập và trong cuộc sống; năng lực giao tiếp ứng xử nhân ái, có văn hoá và có trách nhiệm với gia đình, cộng đồng, xã hội; năng lực tự khẳng định, không ngừng tự rèn luyện, phấn đấu, có khả năng tự đánh giá và phê phán.

- Chương trình cần thể hiện rõ sự tăng cường thực hành và vận dụng kiến thức.

Để thực hiện được điều đó, quan niệm về cấu trúc và cách biên soạn, sử dụng các tài liệu giáo khoa cũng được đổi mới. Ban chỉ đạo xây dựng chương trình và viết sách giáo khoa của Bộ Giáo dục và Đào tạo đã yêu cầu: Lựa chọn các cách trình bày nội dung thích hợp... tạo điều kiện cho HS nâng cao năng lực tự học và giúp giáo viên đổi mới phương pháp dạy học theo hướng tổ chức, hướng dẫn HS chủ động, linh hoạt, sáng tạo trong quá trình tìm hiểu, tiếp nhận tri thức.

Trong đó cốt lõi của việc định hướng đổi mới phương pháp dạy học là: Hướng tới việc học tập chủ động, chống thói quen học tập thụ động, đồng thời coi dạy học thông qua tổ chức hoạt động của HS là đặc trưng thứ nhất của phương pháp dạy học tích cực. Điều đó có thể thực hiện được nhờ:

- Chuyển từ giáo viên hoạt động là chính sang HS hoạt động là chính.
- Chuyển từ giáo viên thuyết trình, HS thụ động nghe ghi sang giáo viên hướng dẫn HS hoạt động, còn HS thực hiện các hoạt động độc lập hoặc theo nhóm.
- Tăng cường hoạt động ngoài giờ lên lớp, lao động hướng nghiệp, hình thành và phát triển kỹ năng ứng xử, chuẩn bị vào đời cho HS cuối cấp THPT.

* Cùng với đổi mới phương pháp, một số nội dung hàm chứa kỹ năng sống như bảo vệ môi trường, giới, phòng chống ma túy, an toàn giao thông đã được tích hợp vào chương trình, sách giáo khoa các môn học ở chương trình các bậc học, ngành học nói chung và ở bậc THPT nói riêng.

2. Chương trình, dự án về giáo dục kỹ năng sống cho học sinh phổ thông

Trong phần này chỉ đề cập đến những chương trình, dự án do Bộ Giáo dục và Đào tạo chính thức hợp tác với các ngành khác và với các tổ chức quốc tế. Còn những chương trình dự án khác cũng hướng vào nhóm đối tượng hưởng lợi là học sinh phổ thông, nhưng do chưa được ngành Giáo dục và Đào tạo thể chế

hóa và chỉ đạo thực hiện như một chương trình tự chọn phù hợp với từng vùng miền thì sẽ được đề cập trong chương sau (về giáo dục thường xuyên).

* Giáo dục là 1 trong các chiến lược can thiệp phòng chống tai nạn thương tích (TNNT) nhằm thay đổi hành vi, cho nên:

Bộ Giáo dục và Đào tạo đã đưa các nội dung phòng tránh tai nạn thương tích (TNNT) cho trẻ em vào trong chương trình ngoại khoá của các trường phổ thông các cấp trong nhiều năm.

Bộ Giáo dục phối hợp với ngành Công an và Ủy ban An toàn Giao thông Quốc gia đưa chương trình giảng dạy thí điểm và tổ chức nhiều cuộc thi tìm hiểu luật an toàn giao thông cho trẻ em các trường từ mẫu giáo đến phổ thông trung học để trang bị những kiến thức ban đầu về luật lệ an toàn giao thông. Tuy nhiên, trong chương trình này chủ yếu mới đưa ra các thông điệp về an toàn, mà chưa chú trọng sử dụng các phương pháp giáo dục làm thay đổi hành vi của người học.

* Vụ thể chất - Bộ Giáo dục và Đào tạo hợp tác với UNICEF triển khai dự án "giáo dục kỹ năng sống trong giáo dục sức khỏe cho học sinh" ở tiểu học. Trong đó có một số kỹ năng cụ thể như: giao tiếp, tự nhận thức, xác định giá trị, kỹ năng ra quyết định, kỹ năng kiên định...

* Bên cạnh đó, UNICEF đã hỗ trợ xây dựng tài liệu giáo dục kỹ năng sống cho học sinh tiểu học miền núi bao gồm những nội dung bổ trợ như:

– Giáo dục kỹ năng an toàn: giúp các em biết tránh hoặc xử lý những tai nạn về sông nước, điện giật, sét đánh, động vật cắn, bom, mìn.

– Giáo dục kỹ năng ăn uống vệ sinh...

– Giáo dục trẻ em gái ở miền núi với các kỹ năng tự nhận biết mình thuộc giới nào, giữ vệ sinh con gái, mặc sạch sẽ, vệ sinh gia đình, vệ sinh em gái, biết về tuổi dậy thì, vệ sinh kinh nguyệt, biết tự bảo vệ mình, và các kỹ năng về nữ công gia chánh, các kỹ năng phòng bệnh thường gặp như do lao động quá sức, nước ăn chân, bấu cổ, ghẻ lở, chấy rận, đau bụng khi hành kinh, viêm ngứa bộ phận sinh dục; phòng tránh HIV/AIDS...

– Ngoài ra còn có nội dung giáo dục kỹ năng phòng chống thảm hoạ thiên tai tại 7 tỉnh miền núi

* Dự án Giáo dục *phòng tránh tai nạn bom mìn cho HS tiểu học* được tiến hành với sự phối hợp giữa Sở Giáo dục và Đào tạo tỉnh Quảng Trị và Tổ chức Cứu trợ và Phát triển Mĩ CRS (Catholic Relief Services). Dự án bắt đầu từ

tháng 8/2000 với mục đích giúp các trường tiểu học trong khu vực bị ảnh hưởng bom mìn (của 2 huyện Triệu Phong, Gio Linh) tiếp nhận kỹ năng để thực hành và tuyên truyền các thông điệp giáo dục phòng tránh bom mìn và thông điệp đối xử nhân ái với người khuyết tật đến với cộng đồng. Đối tượng hưởng lợi là 5.500 học sinh và 300 GV được tập huấn về tiếp cận kỹ năng sống để dạy kỹ năng sống phòng tránh tai nạn bom mìn. Chương trình này được Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Trị coi là nội dung phần mềm và được tiến hành vào quỹ thời gian dành cho những nội dung mang tính địa phương.

* Chương trình thực nghiệm giáo dục **sống khỏe mạnh và kỹ năng sống** do UNICEF hỗ trợ đang được triển khai thí điểm ở 20 trường thuộc 5 quận, huyện của các tỉnh: Lạng Sơn; Hà Nội; Hải Phòng; Hồ Chí Minh; An Giang; Kiên Giang.

– Mục tiêu của chương trình này nhằm:

- Tạo điều kiện cho học sinh THCS được tiếp cận với các thông tin liên quan đến những vấn đề ảnh hưởng đến cuộc sống khỏe mạnh bao gồm cả HIV/AIDS.

- Giúp HS rèn luyện các kỹ năng sống thiết thực để ứng phó với các vấn đề như HIV/AIDS, lạm dụng ma túy và các chất kích thích, tình trạng quan hệ tình dục và mang thai ở tuổi chưa thành niên.

- Huy động sự tham gia của cha mẹ HS và cộng đồng trong việc giáo dục kỹ năng sống cho trẻ em.

– Nội dung cụ thể bao gồm các chủ đề:

- Quyền trẻ em

- Phòng tránh thuốc lá rượu, bia

- Phòng tránh ma túy

- Tuổi dậy thì

- Giáo dục sức khỏe sinh sản vị thành niên

- Bệnh lây qua đường tình dục

- Phòng tránh HIV/AIDS

- Phòng tránh xâm hại tình dục trẻ em

- Phòng tránh và ứng phó với tình huống căng thẳng.

Chín chủ đề trên được tổ chức cho HS từ lớp 6 đến lớp 9 định kỳ mỗi tháng một buổi, mỗi buổi từ 60 đến 90 phút.

– Các kết quả chính:

- Học sinh hứng thú và tham gia nhiệt tình.
- Tạo không khí học tập có sự tương tác giữa HS với nhau, giữa HS và giáo viên thông qua các hình thức tổ chức hoạt động sáng tạo.
- Học sinh có điều kiện tham gia và bày tỏ suy nghĩ của mình.
- Học sinh được nâng cao và mở rộng sự hiểu biết về nội dung các chủ đề và được tăng cường các kĩ năng.
- Học sinh được rèn luyện các hành vi có trách nhiệm và có lợi cho sức khỏe.
- Học sinh mạnh dạn và tự tin hơn.

Sang giai đoạn 2006 - 2010 chương trình giáo dục kĩ năng sống cho học sinh THCS được tiếp tục triển khai trong dự án "*Thúc đẩy sự phát triển và tham gia của thanh, thiếu niên*". Mục tiêu chung của dự án trong 5 năm là: Phát huy tiềm năng và thực hiện các quyền của thanh thiếu niên thông qua việc tiếp cận với giáo dục THCS có chất lượng, trong đó có giáo dục kĩ năng sống trong nhà trường và ở cộng đồng. Một trong số 5 mục tiêu cụ thể của dự án này là: Đưa giáo dục kĩ năng sống và phòng tránh HIV/AIDS vào giảng dạy đại trà ở THCS và lồng ghép vào các chương trình giáo dục thanh thiếu niên tại cộng đồng triển khai ở 8 Sở GD&ĐT, 50 trường THCS.

* Dự án VIE 01/10 do UNFPA tài trợ đã biên soạn tài liệu "Giáo dục dân số và sức khỏe sinh sản vị thành niên thông qua hoạt động ngoại khóa trong nhà trường" Khi viết tài liệu này các tác giả đã thể hiện phần nào cách tiếp cận KNS đối với các vấn đề SKSS. Tài liệu đã được thực nghiệm và đưa vào sử dụng chung trong các trường THCS và THPT.

Kết luận:

Giáo dục kĩ năng sống cho học sinh phổ thông ở Việt Nam bước đầu được cải thiện thông qua cách tiếp cận kĩ năng sống trong các chương trình tiểu học, trung học cơ sở và trung học phổ thông đổi mới. Tư tưởng đổi mới và cách tiếp cận chung của các chương trình này là dựa trên cơ sở định hướng của 4 trụ cột trong giáo dục thế kỉ XXI, chuyển từ trang bị tri thức sang hình thành năng lực cho người học.

Nội dung giáo dục kĩ năng sống chuyên biệt ở bậc giáo dục phổ thông còn hạn chế nhiều so với bậc Mầm non về cả phương diện nội dung lẫn phạm vi đối tượng hưởng lợi. Nhìn chung, học sinh phổ thông chưa được giáo dục một cách hệ thống những kĩ năng sống cốt lõi và những kĩ năng sống đặc thù cho từng lứa tuổi ở bậc học này.

Một số nội dung giáo dục hàm chứa kĩ năng sống đã được triển khai ở bậc giáo dục phổ thông nhưng thể hiện chưa rõ là giáo dục kĩ năng sống. Cách tổ chức giáo dục còn nặng về cung cấp thông tin, thông điệp mà chưa chú trọng thỏa đáng đến việc đặt người học vào những tình huống được trải nghiệm, được lựa chọn và ra quyết định để hình thành và thay đổi hành vi mang tính tích cực.

V. GIÁO DỤC KĨ NĂNG SỐNG QUA CÁC CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC THƯỜNG XUYÊN

1. Đặc thù của giáo dục thường xuyên

1.1. Mục tiêu của giáo dục thường xuyên

- Tạo cơ hội học tập thứ hai cho những người thiệt thòi.
- Cung cấp *kiến thức hành dụng* cho người lớn để đáp ứng yêu cầu của sản xuất.

1.2. Đối tượng của giáo dục thường xuyên

- Là những người có trình độ văn hóa hạn chế.
- Ưu tiên trẻ em bỏ học, nông dân, dân tộc thiểu số, người nghèo, phụ nữ và trẻ em gái, thanh niên thất nghiệp.

Vì thế khi thiết kế chương trình và lựa chọn nội dung của giáo dục thường xuyên đã hướng tới những kiến thức và kĩ năng thiết thực mà người học cần.

2. Tiếp cận kĩ năng sống qua các chương trình giáo dục thường xuyên

Giáo dục thường xuyên trước Luật Giáo dục 2005 bao gồm 6 loại *chương trình* sau:

- Chương trình xoá mù chữ.
- Chương trình tương đương (bổ túc).
- Chương trình giáo dục tạo thu nhập.
- Chương trình nâng cao chất lượng cuộc sống.
- Chương trình đáp ứng yêu cầu.
- Chương trình hướng tới tương lai.

Sau đây xin giới thiệu một số chương trình cụ thể:

2.1. Chương trình xoá mù chữ (tương đương với lớp 1 - 3)

Tổng số là 130 buổi, mỗi buổi 100 phút. Chương trình được triển khai từ 1990.

Mục tiêu của chương trình này là hình thành các kĩ năng đọc, viết, tính toán và xoá mù chức năng.

Chương trình đã tích hợp những nội dung liên quan đến kĩ năng sống như:

- Những kiến thức và kĩ năng liên quan đến đời sống gia đình.
- Những kiến thức và kĩ năng liên quan đến bảo vệ sức khỏe.
- Những kiến thức và kĩ năng liên quan đến kinh tế và thu nhập (những kiến thức về sản xuất...).
- Những kiến thức và kĩ năng liên quan đến văn hóa - xã hội (ý thức công dân).

Bốn mảng nội dung trên được đưa vào chương trình theo cấu trúc đồng tâm ở 3 mức từ đơn giản đến phức tạp - 8 vòng (lưới kiến thức hành dụng).

2.2. Chương trình sau xoá mù chữ (tương đương với lớp 4 - 5)

Bao gồm 6 lĩnh vực kiến thức hành dụng:

- Đời sống gia đình
- Kinh tế thu nhập
- Kĩ thuật nông nghiệp
- Bảo vệ sức khỏe
- Dân số và môi trường
- Đạo đức công dân.

Kĩ năng sống phù hợp cho từng vùng miền trong chương trình nêu trên còn thể hiện ở những điểm sau:

- Lưới kiến thức hành dụng nêu trên đã dành 30% cho địa phương bổ sung, điều chỉnh (tùy địa phương, đối tượng). Trung tâm nghiên cứu chiến lược và chương trình giáo dục thường xuyên đã nghiên cứu bổ sung, điều chỉnh một số chủ đề cho phù hợp với đối tượng là phụ nữ và ở miền núi; còn cần tiếp tục điều chỉnh cho đồng bằng sông Cửu Long và Tây Nguyên.

- Lưới chương trình chỉ mang tính định hướng chung, bao gồm đầy đủ 6 mảng nội dung để thống nhất. Từng địa phương có thể lựa chọn và biên soạn chuyên đề cho phù hợp với nhu cầu người học.

2.3. Chương trình các lớp tương đương (bổ túc)

Trước những năm 1990 có sách riêng cho từng đối tượng như công nhân, nông dân... nên nội dung hành dụng được đưa vào thích hợp hơn.

Hiện nay, chương trình được dùng chung cho mọi đối tượng do đó chỉ được điều chỉnh, chọn những kiến thức cơ bản, tinh giản, thiết thực. Kiến thức hành dụng nhiều nhất khoảng 30%. Tuy vậy, kiến thức hành dụng trong chương trình này còn hạn chế vì người học còn có nhu cầu thi vào trường trong hệ thống giáo dục chính quy, hoặc thi vào đại học. Chương trình có 7 môn bắt buộc và ba môn không bắt buộc là Giáo dục công dân, Công nghệ và tiếng Anh. Hai trong số ba môn không bắt buộc là môn giáo dục công dân và môn Công nghệ lại là hai môn có tiềm năng giáo dục kỹ năng sống. Nội dung kỹ năng sống trong chương trình này là hạn chế nhất so với các chương trình khác của giáo dục thường xuyên. Nội dung của nó chủ yếu dựa theo chương trình giáo dục chính quy.

2.4. Chương trình chuyên đề

Chương trình này giàu tiềm năng giáo dục KNS nhất vì đây là chương trình hoàn toàn được xây dựng trên cơ sở đáp ứng nhu cầu người học. Các chuyên đề còn tùy theo từng địa phương. Ví dụ: ở Thái Bình đã xây dựng 80 chuyên đề cho 1 năm.

Cách phân tách thành 6 chương trình nêu trên có sự chồng chéo, cho nên theo Điều 45 của Luật Giáo dục 2005 thì chương trình giáo dục thường xuyên chỉ còn bốn loại như sau:

- Chương trình xóa mù chữ và giáo dục tiếp tục sau khi biết chữ.
- Chương trình giáo dục đáp ứng yêu cầu của người học, cập nhật kiến thức, kỹ năng, chuyển giao công nghệ.
- Chương trình đào tạo, bồi dưỡng và nâng cao trình độ về chuyên môn, nghiệp vụ.
- Chương trình giáo dục để lấy văn bằng của hệ thống giáo dục quốc dân.

Các chương trình trên thực chất có thể gộp lại thành 2 mảng là: Giáo dục cơ bản và giáo dục kỹ năng sống.

3. Các chương trình, dự án giáo dục kỹ năng sống trong giáo dục thường xuyên

Với phạm vi đối tượng chủ yếu là những người thiệt thòi về cơ hội học tập, nên giáo dục thường xuyên đã thu hút được nguồn tài trợ quốc tế không chỉ về mặt tài chính mà quan trọng hơn là về mặt kỹ thuật để giúp người học có thể nâng cao chất lượng cuộc sống của mình.

3.1. Chương trình, dự án do các bộ, ngành triển khai

a. Các chương trình giáo dục kỹ năng sống do Bộ Giáo dục và Đào tạo thực hiện

– Ngay từ đầu những năm 90 của thế kỷ XX, tổ chức UNESCO đã có dự án dành cho nhóm hưởng lợi là phụ nữ biết đọc, biết viết hạn chế (từ năm 1990 – 1992).

– Chương trình xóa mù chữ và tăng thu nhập cho phụ nữ từ 1996 – 2000 do UNICEF tài trợ nhằm giáo dục kỹ năng sống cho phụ nữ miền núi. Hiện nay chương trình này vẫn tiếp tục triển khai và mang tên là “Truyền thông và tăng thu nhập” (có một tập tài liệu truyền thông – 170 loại tài liệu trong kit yếu).

– Chương trình hỗ trợ rủi ro, tai nạn cho trẻ em và phụ nữ đồng bằng sông Cửu Long (do UNICEF hỗ trợ, 2000 – 2001).

– Dự án của ACCU (trung tâm văn hóa châu Á) – hướng dẫn cách biên soạn tài liệu cho đối tượng mới biết chữ là phụ nữ, dân tộc, miền núi, trẻ em về: vấn đề môi trường, nước sạch, rác thải...

Ngoài ra còn có những chương trình khác như: Chương trình quyền trẻ em và giới, chống buôn bán ma túy, chống buôn bán trẻ em và phụ nữ...

– Gần đây, UNESCO Hà Nội đã hỗ trợ kinh phí để Viện chiến lược và chương trình giáo dục xây dựng tài liệu giáo dục kỹ năng sống cho đối tượng là vị thành niên có hoàn cảnh khó khăn học tập tại các trung tâm học tập cộng đồng. Tài liệu gồm 11 chủ đề với các kỹ năng sống cơ bản như: kỹ năng xác định mục tiêu, kỹ năng xác định giá trị, kỹ năng giao tiếp, kỹ năng ra quyết định, giải quyết vấn đề, kỹ năng từ chối, kỹ năng kiên định, kỹ năng giải quyết mâu thuẫn, kỹ năng đương đầu với cảm xúc, kỹ năng tìm kiếm việc làm¹... Tài liệu đã được thử nghiệm ở 2 xã miền núi thuộc huyện Tam Đảo, tỉnh Vĩnh Phúc. Đối tượng hưởng lợi là 22 giáo viên trường THCS Bồ Lý và Yên Dương, sau đó GV lại tập huấn cho 47 học sinh bỏ học từ 13 đến 17 tuổi ở 2 xã này. Kết quả đánh giá sau thử nghiệm là:

Tài liệu góp phần quan trọng trong việc cung cấp và tăng cường sự hiểu biết của HS ngoài nhà trường về kỹ năng sống.

Tài liệu có ảnh hưởng khá tích cực đối với việc xây dựng kỹ năng sống cho học sinh ngoài nhà trường giúp các em có thể giải quyết các vấn đề và khó khăn trong cuộc sống.

Tài liệu này không chỉ hữu ích đối với trẻ em ngoài nhà trường mà còn đối với HS các trường phổ thông, thậm chí đối với cả các tổ chức khác trong cộng đồng.

¹ Lưu Thu Thủy và cộng sự, *Tài liệu hướng dẫn giáo dục kỹ năng sống cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn tại các trung tâm học tập cộng đồng*, NXB Chính trị Quốc gia, 2006.

Sau tập huấn: Trẻ em có tiến bộ rõ nhất đối với kỹ năng giao tiếp. Các kỹ năng sống khác như kỹ năng xác định giá trị, tự nhận thức, đặt mục tiêu là tương đối khó đối với cả giáo viên, đặc biệt là đối với trẻ em.

– Đồng thời, UNESCO cũng hỗ trợ kinh phí để Trung tâm Chiến lược và Chương trình giáo dục thường xuyên (thuộc Viện Chiến lược và Chương trình giáo dục) triển khai dự án *Giáo dục kỹ năng sống ở cộng đồng*. Dự án đã triển khai thử nghiệm giáo dục các kỹ năng sống về Bình đẳng giới, bảo tồn môi trường tại xã Xuân Phong, Huyện Cao Phong, tỉnh Hòa Bình. Qua thử nghiệm, hi vọng sẽ khái quát được mô hình giáo dục kỹ năng sống ở cộng đồng

b. Các chương trình do Trung ương Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh thực hiện

* Dự án Giáo dục dân số và Sức khỏe sinh sản do PDI (Tổ chức Dân số Phát triển Quốc tế) tài trợ:

– Giai đoạn 1: Đã triển khai từ 1994 – 1997 ở các tỉnh Quảng Ninh, Nghệ An, Quảng Nam. Nội dung chủ yếu tập trung vào dân số.

– Giai đoạn 2: từ 1998 – 2002, mở rộng, tập trung ở các tỉnh Thanh Hóa, Nghệ An. Nội dung có kết hợp sức khỏe sinh sản và phòng chống HIV/AIDS và vẫn do PDI tài trợ.

– Giai đoạn 3: từ 2003 đến 2005 do UNFPA tài trợ “Tăng cường năng lực cho đoàn thanh niên về truyền thông thay đổi hành vi sức khỏe sinh sản cho vị thành niên” - đã đưa kỹ năng chăm sóc vào giai đoạn này. Sau khi viết sách, dự án triển khai ở 11 tỉnh: Thái Bình, Hòa Bình, Hà Giang, Đà Nẵng, Quảng Nam, Phú Thọ, Yên Bái, Khánh Hòa, Bình Dương, Bình Phước, Tiền Giang.

Từ chu kỳ 1 đến chu kỳ 4 (từ 1985 đến 1999) chủ yếu mới chú trọng đến nhận thức. Trong thực tế nhiều người nhận thức đúng nhưng không thay đổi hành vi và thái độ. Do đó, giữa chu kỳ V và chu kỳ VI (HIV/AIDS) đã chú trọng đến mục tiêu thay đổi hành vi. Mục tiêu đánh giá ở giai đoạn 1 là nhận thức, sang giai đoạn sau cũng vẫn đánh giá nhận thức, sau này mới quan tâm đến sự thay đổi hành vi và chú trọng đến mức độ bền vững của hành vi.

Kết quả: Trung tâm Giáo dục Dân số Sức khỏe sinh sản Trung ương Đoàn được sự hỗ trợ của Hiệp hội Kế hoạch hóa gia đình Úc (FPA), Tổ chức Dân số và Phát triển Quốc tế (PDI) đã biên soạn được tài liệu “Hướng dẫn hoạt động Đội kỹ năng sống về sức khỏe sinh sản và phòng chống AIDS”. Tài liệu gồm 10 chủ đề: Tình bạn và các mối quan hệ; Tình yêu và các kỹ năng giao tiếp; Những thay đổi về cơ thể của vị thành niên; Tâm lý tuổi dậy thì; Có thai ngoài ý muốn và thụ thai; Tình dục; Tình dục an toàn; Các biện pháp tránh thai; Bệnh lây nhiễm qua đường tình dục; HIV/AIDS.

* Dự án VIE/01/009: “Nâng cao nhận thức và thay đổi hành vi cho thanh niên Việt Nam trong phòng chống HIV/AIDS dựa trên cơ sở cộng đồng” do AUSAID tài trợ thông qua UNDP. Dự án triển khai từ tháng 6/2001 tại 8 xã, phường tại 4 huyện, thị tại 2 tỉnh Cần Thơ và Hà Tĩnh. Giai đoạn tiếp theo sẽ triển khai ở hai tỉnh Sơn La và Tây Ninh.

– *Mục tiêu của dự án:*

+ Nâng cao năng lực quản lý và chuyên môn cho cán bộ Đoàn Thanh niên các cấp trong việc xây dựng các hoạt động phòng chống AIDS dựa trên cơ sở cộng đồng.

+ Xây dựng các tài liệu truyền thông và nâng cao nhận thức về phòng chống AIDS cho thanh niên nói chung.

+ Thực hiện các hoạt động giáo dục phòng chống AIDS và kĩ năng sống dựa vào cộng đồng để nâng cao nhận thức và khuyến khích thay đổi hành vi cho nhóm có hành vi nguy cơ cao.

– *Kết quả:*

+ Góp phần là cơ sở để hình thành chính sách: Vấn đề HIV/AIDS và hành vi an toàn phòng lây truyền HIV/AIDS đã được đề cập trong Chương trình hành động của Đoàn Thanh niên về chăm sóc, giáo dục sức khỏe sinh sản vị thành niên và thanh niên đến năm 2010 và Chiến lược thanh niên đến năm 2010 vừa được Chính phủ thông qua.

+ Đoàn thanh niên có kiến thức và kĩ năng xây dựng tài liệu truyền thông phòng chống AIDS có sự tham gia của nhóm đối tượng có hành vi nguy cơ cao.

+ Một bộ tài liệu truyền thông đã được xây dựng, bao gồm: sách nhỏ hướng dẫn cho thanh niên; sách nhỏ bỏ túi cho đối tượng mại dâm; sách nhỏ bỏ túi cho đối tượng ma túy; tờ rơi cho thanh niên, với các thông điệp tập trung về an toàn tình dục và sử dụng ma túy.

Ngoài ra, dự án VIE/97/P12 hợp tác với Quỹ Dân số Liên hợp quốc (UNFPA) đã biên soạn chương trình đào tạo cho Ban Chủ nhiệm Câu lạc bộ, cán bộ tư vấn... về sức khỏe sinh sản vị thành niên (1998 - 2000).

* **Kĩ năng tạo việc làm tăng thu nhập là một kĩ năng sống cơ bản** của thanh niên. Trong các dự án phát triển của Đoàn đều có phần hỗ trợ **giúp thanh niên tăng thu nhập**. Trong các dự án về môi trường có phần hỗ trợ để thanh niên bên cạnh việc bảo vệ môi trường, đồng thời phát triển tăng thu nhập. Ví dụ: cho vay vốn để phát triển: dạy cách lập kế hoạch, lựa chọn công việc gì phù hợp với năng lực của mình để bảo tồn và phát triển vốn.

– Dự án giáo dục môi trường cho thanh niên trung du miền núi (Canada hỗ trợ 1997 – 2000) triển khai ở Hương Sơn – Hà Tĩnh và Nho Quan – Ninh Bình.

– Dự án của UNFPA: giai đoạn III: vận động gia đình trẻ không sinh con thứ 3 và khoảng cách giữa 2 con là 5 năm có hỗ trợ vốn cho những gia đình trẻ thực hiện kế hoạch hóa gia đình cam kết bảo tồn vốn, sử dụng vốn có hiệu quả.

– Chương trình thanh niên lập nghiệp đã hướng dẫn thanh niên cách xây dựng dự án sản xuất, kinh doanh để vay vốn; Đoàn Thanh niên đứng ra làm tín chấp.

– Trung tâm Giới thiệu việc làm trước đây của Đoàn Thanh niên có tổ chức một số hoạt động đào tạo một số ngành nghề cho thanh niên và giới thiệu việc làm.

c. Các chương trình giáo dục kỹ năng sống do Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam thực hiện

* Chương trình *giới và phát triển* (do UNICEF tài trợ bắt đầu từ 1994 và kết thúc năm 2000) triển khai tại 16 xã/phường thuộc 6 tỉnh Hà Giang, Thanh Hóa, Hòa Bình, Hà Nội, Vĩnh Phúc, Hà Tây.

– Đối tượng hưởng lợi trực tiếp là trẻ em gái – trẻ em vị thành niên (phụ nữ là đối tượng gián tiếp).

– Mục tiêu cuối cùng là tiến tới bình đẳng giới trên cơ sở nâng cao năng lực cho trẻ em gái, phụ nữ.

Ở chu kỳ này kỹ năng sống được thể hiện trong những nội dung, như:

– Kỹ năng giao tiếp, đặc biệt là với người lớn tuổi, người không biết chữ; trong gia đình;

– Làm thế nào để vay vốn ngân hàng;

– Sử dụng vốn như thế nào cho có hiệu quả;

– Kết quả:

- Đã biên soạn một sổ đầu sách XMC cho đối tượng hưởng lợi;

- Đối tượng hưởng lợi đã biết tự đi vay vốn.

- Đối tượng hưởng lợi đã biết viết sổ sách...

* Từ 2001 – 2005 Hội Liên Hiệp Phụ nữ Việt Nam tham gia dự án Giáo dục kỹ năng sống *Giáo dục sống khỏe mạnh và kỹ năng sống* (phối hợp với Bộ Giáo dục và Đào tạo và Đoàn Thanh niên) do UNICEF tài trợ với nhiệm vụ là giáo dục kỹ năng sống cho trẻ em dưới 17 tuổi trong cộng đồng. Hoạt động chủ

yếu là dạy xóa mù chữ để các em trở lại nhà trường và hòa nhập cộng đồng. Đồng thời phụ nữ còn tham gia giáo dục một số kỹ năng tự phòng tránh để bảo vệ mình cho các em lang thang kiếm sống. Phụ nữ đã kết hợp với ngân hàng giúp trẻ lang thang được vay vốn và có kỹ năng tự lập cuộc sống (2001 - 2002); kết hợp với Ủy ban Dân số - Gia đình và Trẻ em tiến hành một số hoạt động liên quan đến giáo dục kỹ năng sống cho trẻ em; kết hợp với Vụ Mầm non triển khai các dự án về phát triển trẻ thơ (do UNICEF tài trợ). Hội Liên hiệp Phụ nữ có thể mạnh là tác động giúp các bà mẹ có kỹ năng trong việc chăm sóc và dạy con.

* Dự án "Thúc đẩy bình đẳng giới và sự tham gia của nam giới trong sức khỏe sinh sản" (VIE/97/P11) hợp tác với Hội Nông dân và do Quỹ Dân số Liên hợp quốc (UNFPA) tài trợ. Mục tiêu của dự án nhằm tăng cường năng lực cho cán bộ Hội Phụ nữ và Hội Nông dân áp dụng phương pháp tiếp cận giới trong chương trình sức khỏe sinh sản/kế hoạch hoá gia đình. Chiến lược của dự án là thực hiện mô hình nhóm sức khỏe sinh sản/kế hoạch hoá gia đình theo định hướng giới tại 180 xã của 36 huyện ở 9 tỉnh, thành phố.

Để hỗ trợ các nhóm trưởng nhóm sức khỏe sinh sản/kế hoạch hoá gia đình theo định hướng giới có điều kiện điều hành thảo luận nhóm, Ban quản lý Dự án đã tổ chức biên soạn bộ tài liệu "Sổ tay sức khỏe sinh sản" cùng với 13 tập tài liệu hướng dẫn nhóm trưởng nam và nữ... Bộ tài liệu được biên soạn công phu theo định hướng cung cấp kiến thức và kỹ năng. Tài liệu đã được thử nghiệm nghiêm túc, lấy ý kiến chuyên gia trong và ngoài nước.

d. Các chương trình giáo dục kỹ năng sống do Bộ Y tế thực hiện

Bộ Y tế có ưu thế giáo dục kỹ năng sống qua các chương trình mang những nội dung chủ yếu sau:

* Chăm sóc sức khỏe ban đầu cho nhân dân: Nội dung bao gồm tất cả những gì liên quan đến chăm sóc sức khỏe ban đầu như: kế hoạch hóa gia đình, làm mẹ an toàn, bú sữa non, chăm sóc trẻ bệnh, phòng chống tai nạn thương tích, vệ sinh cá nhân và vệ sinh môi trường, nước sạch, dinh dưỡng, an toàn thực phẩm, tiêm chủng mở rộng, một số bệnh nguy hiểm thường gặp như bệnh sốt rét...

* Giáo dục sức khỏe sinh sản và phòng chống HIV/AIDS với đối tượng chủ yếu là vị thành niên vì họ là những người trẻ thích cuộc sống hiện đại, đều có nguy cơ cao nhiễm HIV/AIDS. Một số dự án đã phối hợp với các tổ chức quốc tế là:

– GTJ (93 - 99) (của Đức): tiến hành ở Lào Cai, Ninh Bình, Hải Phòng... (5 tỉnh), đến nay đã triển khai ở 8 - 9 tỉnh. Đối tượng là những người có nguy cơ nhiễm HIV/AIDS ở lứa tuổi trẻ (qua đường ma túy và tình dục).

– CARE: tiến hành ở các địa điểm trên quốc lộ 1 như cửa khẩu Lao Bảo - Quảng Trị, Huế... (từ 1995). Đối tượng là cán bộ hải quan, lái xe ôm, lái xe tải, gái ở các quán bar (chủ yếu qua đường tình dục).

– WHO và UNFPA cùng triển khai các dự án về sức khỏe sinh sản.

– UNICEF: Từ khi có văn phòng UNICEF ở Việt Nam đã triển khai dự án về HIV/AIDS.

– Ngoài ra còn có chương trình truyền thông "Sức khỏe và phát triển vị thành niên. Đầu tư cho vị thành niên - đầu tư cho tương lai" do Vụ Bảo vệ sức khỏe Bà mẹ Trẻ em/KHHGD Bộ Y tế hợp tác với Tổ chức Y tế Thế giới khu vực Tây Thái Bình Dương. Thông điệp chính của chương trình là: "Khuyến khích sự phát triển lành mạnh của vị thành niên là một đầu tư quan trọng và lâu dài của xã hội". Trong số những nhu cầu của vị thành niên được xác định, nhu cầu đầu tiên là phát triển năng lực của họ (trong đó có thể chất, cuộc sống, kỹ năng sống). Đây là cơ sở giúp các nhà hoạch định chính sách xây dựng chính sách quốc gia về sức khỏe và phát triển vị thành niên...

e. Các chương trình giáo dục kỹ năng sống do Ủy ban Dân số Gia đình và Trẻ em thực hiện

Ủy ban Dân số Gia đình và Trẻ em được hợp thành từ 2 Ủy ban: Ủy ban Quốc gia Dân số và Kế hoạch hóa gia đình và Ủy ban Bảo vệ và Chăm sóc trẻ em (trước năm 2003). Cho nên trong phần này sẽ đề cập các dự án do 2 tổ chức này thực hiện.

* Ủy ban Bảo vệ và Chăm sóc trẻ em phối hợp với UNICEF tổ chức các hoạt động tập huấn về kỹ năng sống cho trẻ em ở các tỉnh, thành phố: Hà Nội, Hồ Chí Minh, An Giang, Đồng Tháp, Lào Cai, Thanh Hoá; Hưng Yên, Khánh Hoà (1999 - 2005).

– Ủy ban Bảo vệ và Chăm sóc trẻ em còn hợp tác với UNICEF triển khai chương trình phòng tránh tai nạn thương tích.

Một trong các mục tiêu tổng quát của chương trình này là *"Giảm thiểu tới mức thấp nhất tỷ lệ trẻ em bị chết và tàn tật do tai nạn thương tích ở Việt Nam. Cụ thể, đến năm 2005 giảm được 1/3 số trẻ em bị chết do tai nạn thương tích so với năm 2000"*.

Do đối tượng là trẻ em nên chiến lược của chương trình này chú trọng về phòng ngừa thụ động với mục đích là: Thay đổi môi trường, hay phương tiện của người sử dụng, chưa coi trọng *phòng ngừa chủ động* với *mục đích là thay đổi hành vi của trẻ*. Các tài liệu được biên soạn và các lớp tập huấn hướng vào những người lớn trong nhà trường, gia đình và cộng đồng để tạo ra môi trường an toàn cho trẻ. Bên cạnh đó cũng có 1 tài liệu về phòng chống tai nạn thương tích được biên soạn dành cho trẻ, tuy nhiên nội dung nặng về trang bị kiến thức và những hướng dẫn, nên hiệu quả giáo dục kỹ năng sống sẽ bị hạn chế.

Chương trình phòng tránh tai nạn thương tích cho trẻ em có sự phối hợp liên ngành tốt. UNICEF tài trợ cho Bộ Y tế thực hiện đề án về "Phòng chống tai nạn thương tích cho trẻ em" giai đoạn 2002 - 2005. Ngoài ra, Bộ Giáo dục và Đào tạo cũng đưa nội dung phòng tránh tai nạn thương tích vào trong nhà trường từ mầm non đến phổ thông.

* Ủy ban Quốc gia Dân số và Kế hoạch hóa gia đình đã triển khai dự án "Tăng cường sức khỏe sinh sản" đã biên soạn 4 tập tài liệu "Sức khỏe sinh sản và sức khỏe tình dục thanh thiếu niên" dành cho giảng viên đi tập huấn cho thanh thiếu niên (năm 2000).

Nội dung từ tập 1 đến tập 3 trình bày nội dung và phương pháp tổ chức hoạt động tập huấn của 7 chương: 1) Tìm hiểu về cơ thể; 2) Bộ máy sinh sản của nam và nữ; 3) Đồng hồ sinh học; 4) Chu kỳ kinh nguyệt; 5) Thụ tinh, thụ thai, thai nghén và sinh đẻ; 6) Trách nhiệm làm mẹ; 7) Trách nhiệm làm cha mẹ.

Còn tập 4 đề cập đến đánh giá nội dung của 7 chương và giám sát hoạt động hoạt động tập huấn về sức khỏe sinh sản và sức khỏe tình dục thanh thiếu niên cho nhóm hưởng lợi.

Hai hoạt động được đề cập dưới đây thuộc về lĩnh vực tham vấn. Tham vấn giúp cho người gặp căng thẳng, khó khăn biết cách giải quyết tình huống của bản thân. Do đó tham vấn cách giải quyết vấn đề, vượt qua được thách thức cũng là một hình thức của giáo dục kỹ năng sống.

* Ủy ban Dân số, Gia đình và Trẻ em Việt Nam hợp tác với UNICEF biên soạn các tài liệu đào tạo giảng viên về công tác tham vấn, trong đó ưu tiên hướng tới đối tượng trẻ em và thanh, thiếu niên. Tài liệu 3 chuyên về tham vấn những kỹ năng sống cốt lõi như giá trị, kiên định, giải quyết vấn đề, giải tỏa cảm xúc... Hiện nay dự án đang tập trung làm tài liệu về phòng chống, tự bảo vệ trước các tệ nạn xã hội. Các tập tiếp theo là tham vấn về phòng chống lạm dụng trẻ em gồm 6 cuốn cho các đối tượng: cha mẹ, công an, y tế, giáo dục, cán bộ xã hội, và trẻ em.

– Trung tâm tư vấn và dịch vụ truyền thông thuộc Ủy ban Dân số, Gia đình và Trẻ em Việt Nam từ năm 2004 đã hợp tác với PLAN tổ chức tư vấn giáo dục kỹ năng sống cho trẻ em có hoàn cảnh đặc biệt về sức khỏe nói chung và sức khỏe sinh sản thông qua đường dây nóng.

* Chương trình giáo dục kỹ năng sống của ngành Lao động, Thương binh và xã hội

Dự án "Khuyến trợ việc làm nhiều và tốt hơn cho nữ thanh niên Việt Nam" thuộc chương trình Phát triển về giới (GENPROM) và đối tác phía Việt Nam là Bộ Lao động, Thương binh và Xã hội, do Chính phủ Hà Lan tài trợ.

Kết quả:

– Năm 2004 đã xây dựng được tài liệu "Bình đẳng giới và kỹ năng sống". Bộ tài liệu đào tạo cho nữ và nam thanh niên nhằm hỗ trợ hoạt động đào tạo về bình đẳng giới, kỹ năng sống, giáo dục sức khỏe và sống khỏe cho nữ và nam thanh niên. Nó nhằm hỗ trợ thành công nữ và nam thanh niên chuyển tiếp từ học sang làm và sang cuộc sống trưởng thành. Đặc biệt, bộ tài liệu nhằm hướng tới nữ thanh niên với quan điểm tăng cường vị thế cho họ và cải thiện chất lượng công việc và cuộc sống của mình. Phương pháp đào tạo là cùng tham gia với các bài tập học qua thực hành tập trung vào việc thúc đẩy bình đẳng giới và kỹ năng sống.

– Đã tiến hành đào tạo thí điểm tại một số trung tâm dịch vụ việc làm ở Việt Nam¹.

3.2. Các chương trình giáo dục kỹ năng sống do các tổ chức quốc tế triển khai

a. Quỹ Dân số Thế giới của Hà Lan (WPF)

– Tên dự án: *Giáo dục giới tính, tình dục và sức khỏe sinh sản cho trẻ em có hoàn cảnh đặc biệt khó khăn.*

– Cơ quan hợp tác: Trung tâm Giáo dục Đạo đức - Công dân, Cục V26 - Bộ Công an và Trung tâm dạy nghề KOTO.

– *Nhóm hưởng lợi trực tiếp* là những người chưa thành niên ở các trường giáo dưỡng và trung tâm dạy nghề KOTO.

– *Địa điểm triển khai:* Dự án triển khai tại 4 trường giáo dưỡng do cục V26 quản lý tại: Đà Nẵng, Đồng Nai, Long An và Ninh Bình và Trung tâm Dạy nghề KOTO.

¹ *Bình đẳng giới và kỹ năng sống*, Bộ tài liệu đào tạo cho nữ và nam thanh niên Việt Nam. (GENPROM, ILO Hà Nội, Bộ LĐ - TB - XH), Hà Nội và Geneva 2/2004.

– *Thời gian thực hiện dự án:* Dự án hoạt động trong 2 năm, từ tháng 5/2001 - 5/2003.

– *Mục tiêu chung:* Góp phần nâng cao sức khỏe sinh sản và thúc đẩy quyền sinh sản của trẻ vị thành niên trong những hoàn cảnh đặc biệt khó khăn.

Dự án đã biên soạn bộ tài liệu giáo dục giới tính, tình dục và sức khỏe sinh sản cho HS có hoàn cảnh đặc biệt khó khăn. Bộ tài liệu gồm hai cuốn : Tài liệu Hướng dẫn giáo viên và tài liệu đọc thêm cho giáo viên, được xây dựng dựa trên cách tiếp cận kỹ năng sống. Bộ tài liệu đã được đồng tình, ủng hộ của các GV và HS các trường của Dự án, được sự đánh giá cao của các chuyên gia và các cán bộ làm việc với trẻ em. Tài liệu đã được thử nghiệm tại 4 trường Giáo dưỡng và KOTO. Kết quả thử nghiệm cho thấy HS rất thích học theo bộ tài liệu này, còn giáo viên đã tỏ ra ngày càng vững vàng, tự tin và đã chuyển tải có kết quả những nội dung giáo dục cơ bản bằng phương pháp dạy học có sự tham gia tích cực của người học.

b. Quỹ Nhi đồng Mĩ (Save the Childrent US)

– Tên dự án: *Chương trình giáo dục sức khỏe sinh sản cho trẻ vị thành niên.*

– Mục tiêu: nâng cao sức khỏe sinh sản của những người chưa thành hôn trong và ngoài nhà trường (10 - 19 tuổi) trong 6 xã của huyện Sa Pa (khoảng 2000 người).

– Kết quả mong muốn:

+ Nâng cao nhận thức, kiến thức và kỹ năng về sức khỏe sinh sản.

+ Nâng cao hành vi tình dục an toàn trong những trẻ vị thành niên chưa có gia đình.

+ Tăng cường thái độ tích cực với tình dục an toàn (mong muốn làm chậm lại thời gian bắt đầu có quan hệ tình dục và có con lần đầu).

+ Tăng cường những quan hệ xã hội giữa những trẻ vị thành niên chưa có gia đình.

+ Nâng cao sự hỗ trợ của cha mẹ và những người lớn khác cho những quyết định và hành động cho sức khỏe sinh sản của trẻ vị thành niên.

+ Tăng cường quan hệ hiểu biết trong dịch vụ sức khỏe sinh sản.

+ Nâng cao việc sử dụng dịch vụ sức khỏe sinh sản giữa những trẻ vị thành niên chưa có gia đình.

– *Kết quả cụ thể:*

+ Dạy xóa mù chữ cho 120 người của 6 xã trong 2 tháng, 58 cán bộ được lựa chọn để học các lớp này.

+ Xây dựng 6 trung tâm học tập cộng đồng, những trung tâm này đồng thời cũng là nơi dạy kỹ năng sống, giáo dục sức khỏe sinh sản vị thành niên, thư viện...

+ Tập huấn về kỹ năng sống và vấn đề sức khỏe sinh sản vị thành niên cho những nhóm trưởng.

+ Tổ chức những cuộc họp về sức khỏe sinh sản vị thành niên mỗi tháng 1 lần trong những xã thực hiện dự án.

+ GD về kỹ năng sống/sức khỏe sinh sản vị thành niên một cách không chính quy thông qua mạng thông tin đồng đẳng trong địa phương.

Ngoài ra, Quỹ Nhi đồng Mĩ còn triển khai dự án về giáo dục phòng chống HIV/AIDS cho thanh thiếu niên trong và ngoài nhà trường tại huyện Tĩnh Gia, Thanh Hoá.

c. Tổ chức Cứu trợ trẻ em Anh (SCUK)

* Dự án can thiệp phòng tránh HIV/AIDS cho vị thành niên ở trong nhà trường và ngoài cộng đồng tại Hải Phòng và TP. Hồ Chí Minh (1999 - 2004) đã triển khai các hoạt động sau:

+ Giáo dục kỹ năng sống cho thanh, thiếu niên ở trong và ngoài nhà trường giúp đề phòng tránh lây nhiễm HIV qua con đường tiêm chích ma túy (1999 - 2004).

+ Giáo dục *kỹ năng sống trong vấn đề giới, giới tính và sức khỏe sinh sản* cho HS từ tiểu học đến trung học phổ thông và thanh niên ngoài cộng đồng nhằm ngăn chặn lây nhiễm HIV qua đường tình dục, thực nghiệm ở 15 trường và 14 phường ở 6 quận thuộc Hải Phòng và TP. Hồ Chí Minh (2000 - 2004).

– Kết quả:

+ Nhóm đối tượng hưởng lợi đã biết cách xử trí trong các tình huống liên quan đến các vấn đề ma túy, giới, giới tính, sức khỏe sinh sản.

+ Đã biên soạn được bộ tài liệu *giáo dục giới tính* thông qua hoạt động ngoại khoá cho HS ở 3 bậc học: Tiểu học, THCS và THPT, cùng với tài liệu đọc thêm.

+ Đã biên soạn được tài liệu "Cẩm nang tập huấn tuyên truyền viên đồng đẳng trẻ với trẻ" năm 2004. Trong tài liệu này có 1 chủ đề về kỹ năng sống, trong đó chú trọng đến các kỹ năng suy nghĩ sáng tạo, kỹ năng nhận thức ra vấn đề, kỹ năng thương lượng, kỹ năng từ chối, và kỹ năng ra quyết định...

+ Đã in được 1 cuốn sách "Những điều cần biết để giáo dục giới tính cho con" dành cho cha mẹ để giúp họ có kỹ năng giáo dục con và để tạo ra tác động đồng bộ từ cả phía nhà trường, gia đình và cộng đồng.

* Dự án “Những sáng kiến dựa vào cộng đồng phòng chống buôn bán trẻ em ở Việt Nam” với mục đích là góp phần giảm tác động của vấn đề buôn bán trẻ em và phụ nữ.

Để thực hiện được mục đích nêu trên, dự án đã triển khai hoạt động giáo dục kỹ năng sống cho 6000 trẻ em trong và ngoài nhà trường thuộc vùng dự án. Đó là các xã thuộc 6 huyện gần biên giới ở các tỉnh: Lạng Sơn, Bắc Giang, Quảng Ninh.

Kết quả là đã xây dựng được tài liệu *Giáo dục kỹ năng sống để phòng tránh buôn bán trẻ em*. Tài liệu này bao gồm 13 chủ đề, trong đó có cả những chủ đề chuyên biệt về các kỹ năng sống chung như: Lòng tự trọng, kỹ năng tự nhận thức, xác định mục tiêu, xác định giá trị, giao tiếp, ra quyết định và giải quyết vấn đề.... Bên cạnh đó là những chủ đề gắn với vấn đề phòng tránh buôn bán trẻ em, trong đó các kỹ năng sống chung được vận dụng vào giải quyết các tình huống có nguy cơ bị buôn bán, kỹ năng vượt qua những thách thức khi bị buôn bán và kỹ năng tìm kiếm sự giúp đỡ để quay về nhà an toàn. Tám trong số 13 chủ đề đã được tập huấn và đang được tổ chức thực nghiệm. Phương pháp giáo dục đồng đẳng được sử dụng trong việc giáo dục kỹ năng sống của dự án này.

d. Quỹ Nhi đồng Nhật (Save the Children Japan) tại Việt Nam

Xuất phát từ quan điểm cho rằng những kiến thức, kỹ năng của HS ở các vùng triển khai dự án chủ yếu do nhà trường cung cấp, và chỉ bằng con đường này mới hiệu quả, cho nên dự án đã lựa chọn con đường tổ chức giáo dục kỹ năng sống cho học sinh thông qua hoạt động ngoài giờ lên lớp.

Từ năm học 2002 - 2003 đã thực hiện dự án “Trẻ với trẻ” ở 4 trường phổ thông thuộc 2 huyện Trấn Yên và Yên Bình, tỉnh Yên Bái, trong đó có 2 trường THCS và 2 trường THPT.

* Mục tiêu cụ thể của dự án là:

- Tăng cường những hành vi lành mạnh và kỹ năng sống cho trẻ em từ 12 đến 18 tuổi.

- Nâng cao tính hiệu quả của các điều khoản trong quyền trẻ em và Luật Bảo vệ, Chăm sóc và Giáo dục Trẻ em đối với đối tượng là giáo viên, cha mẹ, cộng đồng và cán bộ chính quyền.

Mục tiêu trên được thực hiện thông qua tổ chức sinh hoạt các chủ đề: Quyền trẻ em; Tuổi dậy thì; Tình bạn, tình yêu; Lối sống lành mạnh; Dinh dưỡng; An toàn (phòng chống tai nạn, thương tích). Nội dung này được gắn liền với những nguy cơ có thể xảy ra do đặc thù của vùng dự án. Đó là những tai nạn gắn liền với sông, suối...

* Dự án đã lôi cuốn được 1.354 HS của 33 lớp trong đó có 18 lớp 10, 15 lớp 7 và lớp 8. Các em đã nhận thức và thực hành quyền trẻ em. Bên cạnh đó các em đã có những thay đổi tích cực trong hành vi của mình. Các em đã thay đổi thói quen ăn uống như ăn những chất không có hại cho sức khỏe và thực phẩm có dinh dưỡng.... Đặc biệt các em đã có những kĩ năng sống quan trọng như:

- Giao tiếp và kĩ năng quan hệ liên nhân cách, đặc biệt khi thảo luận về các vấn đề về những thay đổi ở tuổi dậy thì và những vấn đề của vị thành niên với bạn bè, bạn khác giới, với cha mẹ và giáo viên.

- Kĩ năng nói trước mọi người được rèn luyện nên các em trở nên tự tin hơn.

- Khả năng diễn đạt rõ ràng những suy nghĩ và ý kiến của mình được phát triển.

- Khả năng tổ chức các hoạt động của lớp được tăng cường.

- Thể hiện được những kĩ năng sống và khả năng trong các hoạt động của dự án.

Sang năm học 2003 - 2004: dự án đã mở rộng ra 8 trường, nhưng chỉ tập trung cho đối tượng HS THCS.

e. Quỹ Nhi đồng Úc (CCF Australia) và UBND Huyện Cao Phong phối hợp thực hiện dự án "Gây dựng tài sản với thanh niên và vị thành niên Hòa Bình"

Địa bàn thực hiện: Xã Nam Phong và Xuân Phong thuộc Huyện Cao Phong.

* Mục đích của dự án là giảm nghèo và thiết thời thông qua phương pháp trao quyền cho nhóm thanh niên và vị thành niên nghèo ở những cộng đồng vùng núi nhằm gây dựng những tài sản mà họ sở hữu hoặc tiếp cận được.

* Mục tiêu cụ thể của dự án:

- Tăng cường khả năng đáp ứng với những thách thức và những biến động, thay đổi của môi trường sống.

- Tăng cường kĩ năng và kiến thức thực tế của thanh niên và vị thành niên và các tiềm lực mà họ có trong lĩnh vực dân sinh bền vững.

- Nâng cao năng lực tự nhận thức về giá trị, định hướng tương lai và sức cạnh tranh của thanh niên và vị thành niên với các cơ hội nghề nghiệp.

Để đạt được những mục tiêu nêu trên giáo dục kĩ năng sống theo phương thức đồng đẳng là một trong 3 mảng hoạt động chính của dự án.

* Kết quả sau khi kết thúc dự án:

- Thanh niên và vị thành niên được tăng cường tiếp cận và cải thiện chất lượng với các tài sản về con người thông qua các hoạt động nâng cao năng lực, học tập và tập huấn đa dạng, thiết thực và mang tính định hướng cho cuộc sống.

– Các kĩ năng giao tiếp, xác định mục tiêu cuộc sống, ứng xử và giải quyết các vấn đề của cuộc sống, lập kế hoạch hoàn thiện bản thân, lập kế hoạch sản xuất kinh doanh, tăng cường bình đẳng giới và tiếp cận thông tin... vốn là những kĩ năng mới đang dần được thanh niên và vị thành niên áp dụng tạo nên hiệu quả nhất định về giảm nghèo và khẳng định vị thế trong đời sống cộng đồng. Một số chuyển đổi hành vi theo hướng tích cực của thanh niên và vị thành niên đang được cộng đồng ghi nhận.

– Thanh niên và vị thành niên thấy được tầm quan trọng của đa dạng cây trồng và nâng cao hiệu quả sử dụng đất trong nâng cao thu nhập và bảo vệ nguồn tài nguyên đất.

– Thanh niên và vị thành niên hiểu và nhận thức được về các giá trị truyền thống, các kiến thức bản địa cần giữ gìn, cũng như giá trị của các mối quan hệ mới được thiết lập trong sản xuất nông nghiệp (với cơ quan khuyến nông, các dịch vụ nông nghiệp tại địa phương).

– Thanh niên và vị thành niên đoàn kết và tăng cường chia sẻ thông tin, kinh nghiệm trong cuộc sống.

– Cùng với việc được tăng cường tiếp cận tới các hoạt động cho vay, thanh niên và vị thành niên khẳng định được tính độc lập và hiệu quả trong huy động và củng cố tiềm lực tài chính gia đình (tiết kiệm, tích lũy, quản lí vốn vay hiệu quả trong sản xuất nông nghiệp, tăng thu nhập).

– Thanh niên và vị thành niên tự tin, chủ động hơn và có những quyết định, giải quyết vấn đề hiệu quả hơn trong cuộc sống hàng ngày.

* Thành công và bài học kinh nghiệm:

– Một số kinh nghiệm thu được là khi tổ chức giáo dục kĩ năng sống cho nhóm hưởng lợi nên thường xuyên giao tiếp và tiếp xúc trực tiếp, quan sát và cùng tìm kiếm với họ.

– Việc biên soạn tài liệu hướng dẫn và tài liệu phát tay về kĩ năng sống và các cuộc thảo luận dựa trên vấn đề được thừa nhận như là thành công bước đầu của CCF trong lĩnh vực mới mẻ này. Đó không chỉ là tài sản mới của CCF mà còn có thể chuyển giao cho nhóm giáo dục đồng đẳng ở cấp làng, xã. Nhóm này có thể và tự tin tiếp tục vai trò của họ trong việc phổ biến những cố gắng của CCF và đối tác về những kết quả bước đầu cho những cộng đồng mới trong tương lai.

– Một thành công khác của dự án là đã thể chế hóa được hoạt động của nhóm giáo dục kĩ năng sống. Điều đó thể hiện sự hiểu biết, sự thừa nhận và ủng hộ của chính quyền địa phương đối với nhóm giáo dục kĩ năng sống đồng đẳng cũng như đối với sự tồn tại và tác động xã hội trong tương lai có thể được tạo thành từ nhóm đồng đẳng này.

g. PLAN vùng Hà Nội

PLAN vùng Hà Nội đã có những hoạt động sau về giáo dục kỹ năng sống như:

– Phối hợp với Ủy ban Dân số, Gia đình và Trẻ em Hà Nội tổ chức tập huấn về kỹ năng sống cho trẻ em ở các "Mái ấm tình thương" ở các quận, huyện như Đống Đa, Ba Đình, Hoàn Kiếm, Hai Bà Trưng, Gia Lâm...

– Trợ giúp tổ chức đào tạo nghề cho cha mẹ HS nghèo ở các phường Phúc Tân, Phúc xá (quận Hoàn Kiếm), Hoàng Văn Thụ (quận Hai Bà Trưng) và Nghĩa Dũng (Quận Ba Đình) Hà Nội.

– Từ năm 2004 hợp tác hỗ trợ trung tâm truyền thông của Ủy ban Dân số Gia đình và Trẻ em tổ chức hoạt động tư vấn trực tiếp qua điện thoại giúp trẻ sống tại Hà Nội giải quyết những tình huống khó khăn.

h. CARE

CARE đã phối hợp với Hội Bảo trợ Trẻ em Thành phố Hồ Chí Minh thực hiện tiểu dự án "Lồng ghép giáo dục và dịch vụ chăm sóc sức khỏe sinh sản vị thành niên vào chương trình bảo vệ và chăm sóc trẻ em thành phố" thuộc dự án Bước đệm CARE với sự tài trợ của cộng đồng châu Âu (EC) và Quỹ Dân số Liên hợp quốc (UNFPA). Một trong các hoạt động của dự án là xây dựng tài liệu truyền thông để phục vụ những công tác tuyên truyền và tập huấn cho trẻ em đường phố về kiến thức sức khỏe sinh sản vị thành niên; xây dựng đội "Trẻ giúp trẻ" làm công tác truyền thông cho các bạn cùng trang lứa ngoài đường phố.

Tài liệu được biên soạn gồm 8 bài:

- Giới thiệu về sự hiểu biết bản năng tình dục của con người.
- Những thay đổi tâm, sinh lý tuổi dậy thì / Em lớn lên như thế nào.
- Kết bạn và giữa tình bạn.
- Giao hợp, sự quấy rầy và hiếp dâm.
- Dấu hiệu có thai, phá thai và các biện pháp tránh thai.
- Em với cha mẹ và cuộc hẹn hò với người yêu.
- Các bệnh lây qua đường tình dục.
- Đây chính là tôi.

i. PATH Canada

PATH cộng tác với các chuyên gia Việt nam và được sự tài trợ của Đại sứ quán Vương quốc Hà Lan đã biên soạn tài liệu hướng dẫn trò chuyện "Giới tính, tình yêu, sức khỏe" (năm 2001). Đây là một cuốn sách mang tính thực tế nhằm giúp người đọc (hoặc được truyền thông) thay đổi hành vi và biết cách giải quyết đối với các vấn đề về sức khỏe sinh sản xảy ra đối với bản thân hoặc

với những người xung quanh. Phạm vi đối tượng mà cuốn sách hướng tới khá rộng rãi.

Tài liệu này gồm 11 chương: 1) Đôi điều cần biết về cơ thể; 2) Tuổi dậy thì; 3) Quan hệ giữa giới nam và giới nữ; 4) Tình dục; 5) Tránh thai; 6) Chín tháng mong chờ; 7) Sinh nở; 8) Khi có thai mà không muốn sinh con; 9) Tứ ngũ lục tuần; 10) Sức khỏe và các bệnh đường tình dục; 11) HIV/AIDS.

h. Tổ chức Nhân dân Úc vì y tế, giáo dục, phát triển hải ngoại (APHEDA) hợp tác với Sở Lao động, Thương binh và Xã hội tỉnh Bắc Kạn (AUSAID tài trợ) thực hiện dự án: “Dạy nghề cho thanh niên nông thôn miền núi tỉnh Bắc Kạn 2001 - 2005”. Dự án bắt đầu từ tháng 1 năm 2002 và kết thúc vào tháng 6 năm 2005.

Hai trong số 3 mục tiêu cụ thể của dự án là:

Giảm tình trạng đói nghèo (theo chuẩn nghèo) cho thanh niên nông thôn, đặc biệt các thanh niên dân tộc ít người tỉnh Bắc Kạn thông qua dạy nghề cơ bản về nông - lâm nghiệp, điện tử, cơ khí, mộc.

Cải thiện sức khỏe của thanh niên nông thôn bằng việc lồng ghép giáo dục sức khỏe nghề nghiệp và sức khỏe tình dục/HIV vào các chương trình dạy nghề.

Dự án đã mang lại lợi ích trực tiếp cho 1.805 người hưởng lợi là những thanh niên nghèo dưới 35 tuổi ở các huyện Ngân Sơn, Bạch Thông, Chợ Đồn, Chợ Mới, Pắc Nặm và thị xã Bắc Kạn.

– Kết quả:

– Đa số học viên và gia đình đã tăng thu nhập do áp dụng kiến thức - kỹ năng học được: Tỷ lệ tăng thu nhập của học viên lớp nông - lâm là 87,4%, điện tử là 88,9%, còn cơ khí là 66,7%.

– Trước khi tham gia tập huấn thu nhập trung bình của một hộ gia đình là 286.000 đồng / tháng, nhưng sau khi tham gia tập huấn thu nhập trung bình của một hộ gia đình là 426.684 đồng/tháng.

– Tỷ lệ gia đình học viên vượt qua mức đói / nghèo thấp nhất là 17,14% (xã Thanh Vân, huyện Chợ Mới) và cao nhất là 80,6% (xã Cẩm Giàng, huyện Bạch Thông).

1. Tổ chức Di dân Thế giới (IOM)

IOM phối hợp với Quỹ Dân số Thế giới và Hội Liên hiệp Phụ nữ tỉnh Quảng Ninh thực hiện dự án: “Phòng chống buôn bán phụ nữ, trẻ em”

Thời gian thực hiện dự án: 18 tháng, bắt đầu từ tháng 1/2005.

Nhóm đối tượng hưởng lợi là những người bị buôn bán quay trở về và các đối tượng có nguy cơ bị buôn bán cao.

Mục tiêu của dự án: Xây dựng được các trung tâm dạy nghề mà ở đó những người có nguy cơ bị buôn bán, bao gồm cả những người đã từng bị buôn bán được đào tạo nghề trong lĩnh vực du lịch và được tập huấn về kỹ năng sống để có thể thoát khỏi mặc cảm và để tăng cường các cơ hội về kinh tế và xã hội của họ.

Các kết quả mong đợi của dự án:

– Những hành vi mạo hiểm được thay đổi và ngăn chặn được buôn bán thông qua đào tạo kỹ năng sống, giáo dục chăm sóc sức khỏe và tư vấn tâm lý xã hội. Biên soạn tài liệu dùng để đào tạo các giảng viên dạy kỹ năng sống cho các nạn nhân bị buôn bán trở về.

– Tạo ra các cơ hội kiếm việc làm thông qua đào tạo nghề phù hợp với thị trường cho nhóm có nguy cơ cao và những người bị buôn bán đã quay trở về.

Kết luận:

Từ những thông tin trên có thể nhận thấy những chương trình dự án có lồng ghép giáo dục kỹ năng sống do các bộ, ngành và của các tổ chức quốc tế trực tiếp hợp tác với các địa phương đã và đang triển khai là khá đa dạng. Nhưng nhìn chung, mới chỉ có nhóm yếu thế và nhóm có nguy cơ cao được tiếp cận với kỹ năng sống. Nội dung giáo dục kỹ năng sống tập trung vào vấn đề giáo dục sức khỏe sinh sản, giới tính... đối với nhóm đối tượng vị thành niên, thanh niên, phụ nữ và trẻ em gái. Nội dung phòng tránh tai nạn thương tích các loại lại tập trung vào nhóm trẻ em. Nội dung phòng tránh buôn bán trẻ em và phụ nữ tập trung ở các tỉnh sát biên giới. Kỹ năng tạo việc làm để tăng thu nhập lại tập trung vào thanh niên và các vùng nghèo... Điều đó cho thấy: nội dung giáo dục kỹ năng sống đã tính đến sự phù hợp với đối tượng và vùng, địa phương.

VI. ĐÁNH GIÁ VỀ GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG Ở VIỆT NAM

Giáo dục kỹ năng sống là vấn đề cần thiết cho mọi đối tượng, ở mọi nơi. Tuy vậy, từ bức tranh thực trạng về giáo dục kỹ năng sống nêu trên cho thấy: do nhận thức, thiếu nguồn lực và kinh nghiệm nên việc triển khai giáo dục kỹ năng sống một cách có ý thức, có hệ thống và có hiệu quả ở Việt Nam còn hạn chế.

1. Về đối tượng được tiếp cận các chương trình giáo dục kỹ năng sống

– Một số chương trình/ dự án do các tổ chức quốc tế triển khai ở Việt Nam có nội dung giáo dục kỹ năng sống hoặc tiếp cận kỹ năng sống chủ yếu hướng

vào những nhóm đối tượng được cho là có nguy cơ, còn thiếu kinh nghiệm đó là nhóm vị thành niên, nhóm yếu thế như phụ nữ và trẻ em gái, trẻ em có hoàn cảnh khó khăn, trẻ em có hoàn cảnh đặc biệt. Như vậy đối tượng được tiếp cận các chương trình giáo dục kỹ năng sống còn hạn chế, phiến diện. Trong khi mọi người đều cần có kỹ năng sống để sống có hiệu quả trong xã hội hiện đại. Trong lĩnh vực giáo dục chính quy (bậc phổ thông) việc giáo dục kỹ năng sống cho người học còn mờ nhạt.

– Trong lĩnh vực giáo dục chính quy với những đổi mới về nội dung và phương pháp đã yêu cầu khắc phục lối dạy truyền thụ kiến thức và lối học tiếp nhận kiến thức một cách thụ động, mới chỉ làm thay đổi phương pháp tư duy cho trẻ, góp phần hình thành tư duy phê phán và tư duy sáng tạo - với tư cách cũng là kỹ năng sống. Tuy vậy, tiếp cận kỹ năng sống qua dạy học trong đổi mới giáo dục trong thực tế chưa được như mong đợi, vì nội dung bài học còn dài và cách thiết kế chưa phản ánh tiếp cận kỹ năng sống, hơn nữa khả năng vận dụng các phương pháp dạy học thể hiện tiếp cận kỹ năng sống của GV vẫn còn hạn chế. Để giáo dục kỹ năng sống có hiệu quả cần tăng cường tích hợp nội dung giáo dục kỹ năng sống và tiếp cận kỹ năng sống trong quá trình đào tạo. Đáng tiếc là trong các mục tiêu và chương trình hành động giáo dục cho mọi người (Hà Nội, tháng 6/2003) chưa có mục nào đề cập chuyên biệt đến vấn đề giáo dục kỹ năng sống cho HS phổ thông.

2. Về nội dung giáo dục kỹ năng sống đã được triển khai ở Việt nam

* Khái quát lại có thể thấy giáo dục kỹ năng sống ở Việt nam đã được thực hiện trong các ngữ cảnh sau:

- Giáo dục kỹ năng sống trong giáo dục đạo đức, giáo dục công dân.
- Giáo dục kỹ năng sống để thực hiện quyền trẻ em.
- Giáo dục kỹ năng sống để đề phòng tai nạn, thương tích cho trẻ em.
- Giáo dục kỹ năng sống trong lĩnh vực sức khỏe do UNICEF Việt nam hỗ trợ.
- Giáo dục kỹ năng sống để phòng tránh ma túy, HIV/AIDS.
- Giáo dục kỹ năng sống để giải quyết các vấn đề giới, giới tính và sức khỏe sinh sản cho vị thành niên.
- Giáo dục kỹ năng sống để tạo việc làm, tăng thu nhập cho phụ nữ, thanh niên.

– Ngoài ra, một số nội dung kỹ năng sống như bảo vệ môi trường, giới, phòng chống ma túy, an toàn giao thông đã được tích hợp vào chương trình, sách giáo khoa các môn học ở chương trình các bậc học, ngành học.

* Những kĩ năng sống cốt lõi (hoặc kĩ năng sống chung) đã được giáo dục ở Việt Nam:

- Kĩ năng tự nhận thức
- Kĩ năng kiên định
- Kĩ năng giao tiếp
- Kĩ năng ra quyết định
- Kĩ năng xác định giá trị
- Kĩ năng đặt mục tiêu.

Như vậy, nội dung kĩ năng sống cũng chưa đầy đủ.

* *Sản phẩm - loại tài liệu về giáo dục kĩ năng sống:*

Đã biên soạn hơn 30 đầu sách và tài liệu có liên quan đến giáo dục kĩ năng sống cho nhóm hưởng lợi và những tình nguyện viên. Tuy nhiên, cách biên soạn nội dung của một số tài liệu chưa thể hiện rõ tiếp cận hình thành kĩ năng sống. Một số tài liệu đã thể hiện rõ tiếp cận hình thành kĩ năng sống lại chưa quan tâm rút ra quy trình hình thành hoặc thể hiện kĩ năng sống đó, cũng như chưa tạo cơ hội, hoặc khuyến khích người học vận dụng, rèn luyện kĩ năng sống.

Ngoài ra còn có một số băng hình liên quan đến giáo dục kĩ năng sống về giới tính, sức khỏe sinh sản.

3. Tác động của những chương trình giáo dục kĩ năng sống

– Tất cả những chương trình liên quan đến giáo dục kĩ năng sống đều có tác động tích cực đến hành vi/cuộc sống của những người hưởng lợi. Kết quả đánh giá của một số dự án như của tổ chức CCF, APHEDA, SCJ, SCUUK... đã phản ánh những tác động tích cực và rõ rệt của giáo dục kĩ năng sống.

– Người học hứng thú với nội dung và hình thức tổ chức giáo dục kĩ năng sống.

– Người học trở nên mạnh dạn, cởi mở và tự tin hơn nhờ được rèn luyện qua các phương pháp tổ chức nhằm xây dựng kĩ năng sống.

– Người học nắm được một số kĩ năng sống, sống có trách nhiệm với bản thân và người khác hơn.

TÓM LẠI

Giáo dục kĩ năng sống đã được thực hiện tại một số bộ, ngành, địa phương cho một số đối tượng nhưng vẫn còn trong diện hẹp và phân tán.

Giáo dục kĩ năng sống ở Việt Nam với nghĩa là cung cấp cho người học những tri thức thực tiễn, cập nhật với xã hội hiện nay và rèn luyện một số kĩ năng nhận thức, thực hành đã được quan tâm, đặc biệt trong đổi mới giáo dục.

Tuy nhiên, giáo dục kĩ năng sống với ý nghĩa để đáp ứng với những thách thức của cuộc sống và nâng cao chất lượng cuộc sống... còn phân tán, mang tính sơ khai, tập trung vào một số đối tượng được lựa chọn ưu tiên với những nội dung còn hạn hẹp. Những đối tượng được hưởng lợi từ những chương trình đó mới chỉ được trang bị những kĩ năng sống tối thiểu để giải quyết những thách thức của một trong số nhiều vấn đề xã hội. Do đó, giáo dục kĩ năng sống ở Việt nam chưa đảm bảo quyền được hưởng giáo dục có chất lượng của trẻ em, quyền được tiếp cận chương trình giáo dục kĩ năng sống phù hợp đã đề ra trong mục tiêu 3 của chương trình hành động DAKAR về giáo dục cho mọi người.

CÂU HỎI THẢO LUẬN

- 1) Hãy trình bày cơ sở pháp lí của giáo dục kĩ năng sống, tiếp cận kĩ năng sống trong giáo dục. Theo anh, chị có cần bổ sung thêm cơ sở pháp lí cho giáo dục kĩ năng sống không? Nếu có thì sẽ cần bổ sung điều gì?
- 2) Vì sao ở bậc Mầm non và giáo dục thường xuyên chương trình giáo dục chứa đựng nhiều tiềm năng giáo dục kĩ năng sống hơn ở bậc phổ thông?
- 3) Vì sao ở bậc phổ thông giáo dục kĩ năng sống cho học sinh hiện nay được thực hiện chủ yếu thông qua tiếp cận kĩ năng sống?
- 4) Theo anh / chị chúng ta cần làm gì để đảm bảo cho người học ở Việt Nam được tiếp cận chương trình giáo dục kĩ năng sống thích hợp theo tinh thần mục tiêu 3 của chương trình hành động DAKAR?
- 5) Qua tìm hiểu thực trạng giáo dục kĩ năng sống ở Việt Nam anh / chị hiểu biết thêm gì về kĩ năng sống?

Phân B

MỘT SỐ CHỦ ĐỀ GIÁO DỤC NHỮNG KĨ NĂNG SỐNG CỐT LÕI

Chương V

CƠ SỞ KHOA HỌC ĐỂ THIẾT KẾ CÁC CHỦ ĐỀ

I. CƠ SỞ KHOA HỌC ĐỂ XÁC ĐỊNH NHỮNG KĨ NĂNG SỐNG CẦN GIÁO DỤC CHO HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

1. Cơ sở thực tiễn

Theo kết quả điều tra cho thấy: *những kĩ năng sống rất cần và cần được* giáo dục cho lứa tuổi HS THPT được sắp xếp theo thứ tự như sau¹:

Stt	Các kĩ năng sống rất cần được giáo dục	Các kĩ năng sống cần được giáo dục
1	Biết sống lành mạnh	Biết giải quyết mâu thuẫn tránh bạo lực
2	Biết phòng tránh sự cám dỗ	Biết kiên định
3	Biết tự nhận thức đúng bản thân	Biết chọn nghề phù hợp
4	Biết xác định mục tiêu phù hợp	Biết ra quyết định đúng
5	Biết phòng tránh tệ nạn XH	Biết xác định giá trị của/cho bản thân
6	Biết tư duy sáng tạo	Biết thuyết phục
7	Biết giải quyết vấn đề	Biết thương lượng
8	Biết phòng tránh lừa đảo	Biết đương đầu với căng thẳng/ cảm xúc
9	Biết phòng tránh HIV/AIDS	Biết giải quyết vấn đề về quan hệ giới tính
10	Biết giao tiếp	Biết củng cố tình bạn
11	Biết tự trọng	Biết tìm việc làm
12		Biết đối xử bình đẳng giới
13		Biết giải quyết vấn đề mang thai ngoài ý muốn
14		Biết tìm kiếm sự giúp đỡ

¹ Nguyễn Thanh Bình, Báo cáo tổng kết đề tài "Giáo dục một số kĩ năng sống cho học sinh THPT", Mã số B 2005-75-126.

Như vậy có rất nhiều kĩ năng sống mà các em mong đợi được tiếp cận. Trong khuôn khổ của tài liệu này chỉ đề cập đến một số kĩ năng sống cốt lõi, cơ bản nhất đối với lứa tuổi này.

2. Đặc điểm tâm, sinh lí lứa tuổi học sinh trung học phổ thông

Lứa tuổi học sinh THPT là thời kì quan trọng của sự phát triển thể chất và nhân cách. Những kết quả nghiên cứu sự phát triển tâm sinh lí của học sinh cho thấy đó là sự thay đổi có gia tốc. Cụ thể: sự phát triển thể chất đang đi vào giai đoạn hoàn chỉnh. Các tổ chức thể lực như sức mạnh, sức bền, sự dẻo dai được tăng cường; là thời kì trưởng thành về giới tính. Có sự ổn định, cân bằng hơn so với lứa tuổi trước đó trong các hoạt động của hệ thần kinh (hưng phấn, ức chế) cũng như các mặt phát triển khác về thể chất.

Do sự hoàn thiện về cấu tạo và chức năng của hệ thần kinh trung ương và các giác quan, sự tích lũy phong phú kiến thức và kinh nghiệm sống, do yêu cầu ngày càng cao của hoạt động học tập, lao động, các hoạt động xã hội mà sự phát triển về mặt tâm lí của học sinh THPT có những nét mới về chất.

– Đặc điểm nổi bật nhất là sự phát triển *Tự ý thức*. Học sinh THPT nhận thức được những đặc điểm và phẩm chất của mình trong xã hội, trong cộng đồng. Cần phải có chủ đề về kĩ năng tự nhận thức để giúp các em tự nhận thức đúng đắn và đầy đủ về mình làm cơ sở cho những quyết định đúng đắn

– Các em cũng có khả năng tự đánh giá bản thân theo những chuẩn mực của xã hội, đánh giá những điều có ý nghĩa, quan trọng đối với mình. Các em khao khát muốn biết mình là người như thế nào? Có năng lực gì? Bên cạnh sự phát triển của tự ý thức và tự đánh giá, tính tự trọng của học sinh THPT cũng phát triển mạnh. Vì thế, rất cần xây dựng chủ đề tự xác định giá trị cho HS THPT.

– Các em ở lứa tuổi có những khát vọng, hoài bão, ước mơ về tương lai nên rất cần có những kĩ năng xác định mục tiêu mang tính khả thi.

– Các em cũng rất cần có kĩ năng ra quyết định và giải quyết vấn đề để có thể giải quyết có hiệu quả các tình huống phức tạp mà các em gặp phải trong cuộc sống của mình.

– Ý thức chọn nghề của HS THPT trở nên cấp bách bởi việc chọn nghề có liên quan đến toàn bộ kế hoạch đường đời của các em. Theo điều tra của Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh gần đây ngay ở thành phố lớn nhất của

nước ta đã có hơn 40% học sinh chọn nghề theo cảm tính mà không dựa trên sự phù hợp giữa tố chất của bản thân với nghề định lựa chọn. Vì vậy cần phải có chủ đề giáo dục kỹ năng lựa chọn nghề cho HS.

– Các mối quan hệ giao tiếp của học sinh THPT ngày càng được mở rộng về phạm vi và đặc biệt được phát triển về mặt chất lượng. Tuy nhiên, kinh nghiệm và kỹ năng giao tiếp của các em còn hạn chế. Nên cần có chủ đề kỹ năng giao tiếp để giúp các em biết giao tiếp có hiệu quả với người khác

– Ở lứa tuổi này, đời sống tình cảm, xúc cảm của học sinh rất phong phú, đa dạng, đồng thời áp lực trong quan hệ giới tính, trong học tập để đạt được mục tiêu cùng với rất nhiều yếu tố khác trong đời sống gia đình, các mối quan hệ trong nhà trường và cộng đồng có thể gây căng thẳng cho các em. Nên cần có chủ đề giáo dục kỹ năng ứng phó với xúc cảm, căng thẳng cho HS THPT.

– Do thiếu kinh nghiệm và kỹ năng sống, do suy nghĩ còn nông cạn nên các em có thể có những hành vi bạo lực với người khác khi có mâu thuẫn, xung đột. Một thực tế đang tồn tại khá phổ biến các hiện tượng HS THPT giải quyết mâu thuẫn với nhau bằng bạo lực, thậm chí các em nữ cũng tham gia. Vì vậy cần giúp các em thay đổi nhận thức, thái độ và hành vi để giải quyết mâu thuẫn một cách tích cực, mang tính xây dựng.

II. ĐỊNH HƯỚNG XÂY DỰNG CÁC CHỦ ĐỀ

Các chủ đề được thiết kế để tổ chức trong quỹ thời gian của hoạt động ngoài giờ lên lớp.

1. Các cách tiếp cận khi thiết kế các chủ đề giáo dục kỹ năng sống

Thiết kế các chủ đề giáo dục kỹ năng sống có thể theo 2 cách:

– *Thứ nhất*, Mỗi chủ đề trực tiếp tập trung vào kỹ năng sống cốt lõi như đề cập trong cách phân loại. Theo cách này qua hoạt động theo chủ đề người học sẽ hiểu kỹ năng sống đó là gì, cách hình thành kỹ năng sống đó và vận dụng nó để giải quyết các tình huống giả định.

– *Thứ hai*, Mỗi chủ đề gắn với một vấn đề thường nảy sinh trong cuộc sống ở lứa tuổi này, mà để giải quyết nó thì cần phải vận dụng những kỹ năng sống khác nhau. Qua đó mà hình thành và rèn luyện những kỹ năng sống đó. Trong trường hợp này các kỹ năng sống được gắn liền với các vấn đề cụ thể.

Các chủ đề sau đây được thiết kế theo cách tiếp cận thứ nhất, hướng vào hình thành các kỹ năng cốt lõi cho người học.

2. Cấu trúc của mỗi chủ đề bao gồm:

- Mục tiêu của chủ đề
- Thông điệp
- Tài liệu và phương tiện
- Hướng dẫn tổ chức hoạt động
- Tổng kết.

Nội dung cốt lõi của chủ đề nằm trong phần "Hướng dẫn tổ chức hoạt động".

Vận dụng nguyên tắc giáo dục qua trải nghiệm và các bước của *quá trình học tập nhấn mạnh đến kĩ năng sống* mỗi chủ đề giáo dục kĩ năng sống được thiết kế theo cấu trúc có 3 hoạt động như sau:

- Hoạt động 1: Hướng vào làm cho người học hiểu kĩ năng sống đó là gì

Bước 1: Hướng vào khai thác kinh nghiệm của người tham gia (HS) để xử lí vấn đề đặt ra thông qua hoạt động nhóm.

Bước 2: Phản hồi, chia sẻ những cách xử lí theo thói quen, kinh nghiệm cũ của các nhóm trong phạm vi lớp/nhóm lớn.

– Hoạt động 2: Hướng vào làm cho người học nắm được cách thức hình thành KNS đó. Tiếp thu, lĩnh hội kĩ năng, cách ứng xử mới thông qua hoạt động nhóm nhỏ/ hoặc nhóm lớn (toàn lớp). Thực chất là HS thông hiểu kĩ năng sống đó và các bước thực hiện kĩ năng đó.

– Hoạt động 3: Hướng vào tạo tình huống/cơ hội để người học rèn luyện kĩ năng sống đó. Vận dụng kĩ năng sống đã tiếp thu ở hoạt động 2 để xử lí các tình huống mới.

Mặc dù mỗi chủ đề có 3 hoạt động nhưng thực chất cũng thực hiện 4 giai đoạn trong mô hình chu trình học tập qua trải nghiệm nêu ở trên. Hai bước trong hoạt động 1 chính là 2 giai đoạn trong chu trình.

Mỗi hoạt động lại được cấu trúc theo logic sau:

- Mục tiêu của hoạt động
- Cách tiến hành hoạt động
- Kết luận rút ra sau hoạt động.

Phần hướng dẫn tổ chức không đòi hỏi người tổ chức phải tuân thủ nghiêm ngặt như đã viết mà để người tổ chức có thể linh hoạt sáng tạo điều chỉnh phương pháp và tình huống sao cho phù hợp với đối tượng tham gia hoạt động của mình và phù hợp với điều kiện thời gian, phương tiện tổ chức.

kỹ năng sống là của từng cá nhân nên các phương pháp tích cực như: động não, nghiên cứu tình huống, trò chơi, sắm vai, thảo luận nhóm... được sử dụng tối đa.

– Có những phần chốt lại, hoặc phần kết luận còn để mở để người tổ chức dựa vào ý kiến tham gia của HS mà tổng hợp, khái quát đưa vào và coi đó là sự khám phá của chính họ.

– Phần tổng kết cũng được gợi ý để cho người tham gia tự rút ra những thu hoạch về nhận thức và kỹ năng sống của cả chủ đề, sau đó người tổ chức mới bổ sung cho đầy đủ.

3. Các bước cơ bản và phương pháp giáo dục kỹ năng sống trong các chủ đề

* Người học được giới thiệu về mục tiêu của hoạt động để định hướng cho hoạt động và kích thích nhu cầu và tạo động cơ của người học.

* Sau đó người học được đặt vào tình huống phải động não để đưa ra ý kiến của mình về vấn đề đã có chút ít kinh nghiệm, hiểu biết, hoặc về một vấn đề mới trên cơ sở được cung cấp một số thông tin cơ bản, cần thiết. Trong giáo dục kỹ năng sống *phương pháp động não* được sử dụng đầu tiên giúp người học biết về những điều là cơ sở cho việc hình thành thái độ và kỹ năng có liên quan đến kỹ năng sống cần học.

Động não là phương pháp giúp cho HS trong một thời gian ngắn nảy sinh được nhiều ý tưởng, nhiều giả định về một vấn đề nào đó. Đây là một phương pháp có ích để "lôi ra" một danh sách các thông tin.

Bên cạnh phương pháp động não, trong bước này còn hay dùng *phương pháp nghiên cứu tình huống*. Nghiên cứu tình huống thường là một câu chuyện được viết nhằm tạo ra một tình huống "thật" để minh chứng một vấn đề hay loạt vấn đề. Đôi khi nghiên cứu tình huống có thể được thực hiện trên video hay một băng catset mà không phải trên dạng chữ viết. Vì tình huống này được nêu lên nhằm phản ánh tính đa dạng của cuộc sống thực, nó phải tương đối phức tạp, với các dạng nhân vật và những tình huống khác nhau chứ không phải là một câu chuyện đơn giản.

Người ta còn sử dụng phương pháp trò chơi trong bước này.

Ví dụ: Khi học về kỹ năng "Ra quyết định", để người học biết ra quyết định là gì thì thay vì cung cấp thông tin về "Ra quyết định" là tổ chức cho người học chơi trò chơi "Cờ ca rô người". Kết thúc trò chơi, người học phải trả lời các câu hỏi:

– Để giành được thắng lợi trong trò chơi, mỗi người và toàn đội cần phải làm gì?

– Trò chơi cần đến kĩ năng gì?

Phương pháp trò chơi là tổ chức cho HS chơi một trò chơi nào đó để thông qua đó mà tìm hiểu một vấn đề, biểu hiện thái độ hay thực hiện hành động, việc làm.

Phương pháp trò chơi có ưu điểm sau:

– Qua trò chơi, HS có cơ hội để thể nghiệm những thái độ, hành vi. Chính nhờ sự thể nghiệm này, sẽ hình thành được ở họ niềm tin vào những thái độ, hành vi tích cực, tạo ra động cơ bên trong cho những hành vi ứng xử trong cuộc sống.

– Qua trò chơi, người học sẽ được rèn luyện khả năng quyết định lựa chọn cho mình cách ứng xử đúng đắn, phù hợp trong tình huống.

– Qua trò chơi, HS được hình thành năng lực quan sát, được rèn luyện kĩ năng nhận xét, đánh giá hành vi.

– Bằng trò chơi, việc học tập được tiến hành một cách nhẹ nhàng, sinh động; không khô khan, nhàm chán. HS được lôi cuốn vào quá trình học tập một cách tự nhiên, hứng thú và có tinh thần trách nhiệm, đồng thời giải tỏa được những mệt mỏi, căng thẳng trong học tập.

– Trò chơi còn giúp tăng cường khả năng giao tiếp giữa HS với HS, giữa GV với HS.

Trên cơ sở ý kiến của từng cá nhân, tất cả lại tham gia xem xét tính hợp lí của từng ý kiến để giữ lại khái quát hóa thành các kết luận, thông điệp. Trong quá trình đó, từng người học phải sử dụng tư duy phê phán, tư duy sáng tạo để khẳng định ý kiến hợp lí, loại bỏ ý kiến chưa hợp lí và tìm ra điều cần biết. Như vậy ở khâu này tính tích cực, chủ thể của người học cũng thể hiện rất rõ.

* Tiếp theo, người học được đặt vào tình huống giả định để trải nghiệm, để đưa ra cách giải quyết theo kinh nghiệm và hiểu biết của mình.

Các hoạt động ngoài giờ lên lớp được thực hiện trong mối quan hệ cộng đồng, trong đó mối quan hệ giữa các thành viên trong nhóm có một vai trò hết sức quan trọng (Alley,1999)¹. Thông thường ở bước này thường sử dụng *phương pháp thảo luận nhóm*. Thực chất của phương pháp này là để HS cùng

¹ Bộ Giáo dục và Đào tạo, *Dự án VIE/98/018, thiết kế mẫu một số mô-dun giáo dục môi trường ngoài giờ lên lớp*, Hà Nội, 2004.

tham gia trao đổi về một vấn đề nào đó theo *nhóm nhỏ*. Thảo luận nhóm được sử dụng rộng rãi nhằm giúp cho mọi HS tham gia một cách chủ động vào quá trình học tập, tạo cơ hội cho người học có thể chia sẻ kiến thức, kinh nghiệm, ý kiến để giải quyết một vấn đề có liên quan đến nội dung cần học. Các nghiên cứu về phương pháp thảo luận nhóm đã chứng minh tác dụng của việc thảo luận trong nhóm như sau:

- Ý kiến của HS sẽ giảm bớt phần chủ quan, phiến diện, làm tăng tính khách quan khoa học;

- Hiểu biết trở nên sâu sắc, bền vững hơn do được giao lưu, học hỏi giữa các thành viên trong nhóm;

- Nhờ không khí thảo luận cởi mở nên HS trở nên thoải mái, tự tin hơn trong việc trình bày ý kiến của mình và biết lắng nghe có phê phán ý kiến của bạn.

Trong thảo luận nhóm, các thành viên đều phải tham gia thực hiện nhiệm vụ với tinh thần trách nhiệm cao nhất theo tinh thần hợp tác chặt chẽ vì họ sẽ *"Cùng chìm, hoặc cùng nổi"* với nhau. Khi phân tích tình huống, mỗi cá nhân lại phải sử dụng tư duy phê phán, tư duy sáng tạo để lựa chọn và ra quyết định chung của nhóm. Việc luân phiên các vai trò đảm nhiệm trong nhóm: nhóm trưởng, thư kí và các vai trò khác cũng là một yếu tố khuyến khích vai trò chủ thể, tích cực của người học.

Trên cơ sở quyết định của các nhóm, người dạy/người tổ chức hoạt động cùng các thành viên của lớp lại một lần nữa cần sử dụng tư duy phê phán, tư duy sáng tạo để lựa chọn và ra quyết định chung của lớp về cách giải quyết tình huống đặt ra, về các bước thực hiện kỹ năng sống hàm chứa trong tình huống.

Những điểm chủ yếu trong thảo luận nhóm bao gồm:

- Các mối quan hệ của HS hình thành một mạng lưới đa dạng và phức tạp.
- Mỗi HS là một thành viên của cộng đồng và là một mắt xích trong quá trình trao đổi thông tin.

- Sự giao lưu thông tin thể hiện qua cả hoạt động chính thức lẫn không chính thức.

- Hoạt động nhóm đóng vai trò quan trọng.

- Cả cộng đồng/tập thể như một đơn vị chuyển tải thông tin chứ không phải mỗi cá nhân học sinh.

Đây chính là bước học cách giải quyết vấn đề, học kỹ năng sống để giải quyết vấn đề trong tình huống đặt ra.

*** Bước thực hành kĩ năng sống đã học:**

Sau khi đã cùng người học tìm ra mô hình mẫu của hành vi trong tình huống giả định chứa đựng kĩ năng sống cần dạy, cần tiếp tục đặt người học vào tình huống phải vận dụng kĩ năng sống vừa học để thực hành chúng. Trong bước này *phương pháp đóng vai* thường hay được sử dụng.

Đóng vai là phương pháp tổ chức cho HS thực hành, “làm thử” một số cách ứng xử nào đó trong một tình huống giả định. Đây là phương pháp giảng dạy nhằm giúp HS suy nghĩ sâu sắc về một vấn đề bằng cách tập trung vào một sự kiện cụ thể mà họ quan sát được. Việc “diễn” không phải là phần chính của phương pháp này mà hơn thế điều quan trọng nhất là sự thảo luận sau phần diễn ấy.

Phương pháp đóng vai có nhiều ưu điểm:

- HS được rèn luyện, thực hành những kĩ năng ứng xử và bày tỏ thái độ trong môi trường an toàn trước khi thực hành trong thực tiễn.
- Gây hứng thú và chú ý cho người học.
- Tạo điều kiện làm phát triển óc sáng tạo của người học.
- Khích lệ sự thay đổi thái độ, hành vi của người học theo hướng tích cực
- Có thể thấy ngay tác động và hiệu quả của lời nói hoặc việc làm của các vai diễn.

Trong các bước trên, tư duy phê phán và tư duy sáng tạo luôn luôn được sử dụng. Từng cá nhân thường thích chấp nhận những hành vi mới nếu họ được lựa chọn nó trong số những phương án có thể trên cơ sở tự phân tích, phê phán và tìm ra phương án phù hợp với mình khi giải quyết những tình huống khó khăn.. Cho nên phương pháp giáo dục kĩ năng sống thúc đẩy phát triển kĩ năng tư duy phê phán, tư duy sáng tạo. Chúng vừa là nội dung của kĩ năng sống (nó là 2 kĩ năng sống thuộc về nhóm kĩ năng nhận thức), vừa là phương tiện để hình thành các kĩ năng sống khác.

*** Bước rèn luyện, củng cố kĩ năng sống:**

Thay đổi hành vi luôn luôn là việc khó. Nếu chỉ dừng lại ở việc học và thực hành kĩ năng sống trong các tình huống giả định được đặt ra trong khi học thì chưa thể đảm bảo người học sẽ có hành vi tích cực bền vững. Do đó, quá trình học kĩ năng sống còn tiếp nối trong quá trình vận dụng các kĩ năng sống, duy trì những hành vi lành mạnh, tránh tái phạm những thói quen cũ. Vì vậy, học kĩ năng sống đòi hỏi *người học luôn* có ý thức vận dụng, củng cố những hành vi

tích cực, đồng thời tránh lặp lại những thói quen, hành vi tiêu cực. Điều này lại càng đòi hỏi vai trò chủ thể, tích cực cao hơn quá trình học kỹ năng sống

Ngoài ra, còn có thể sử dụng *Phương pháp "trò chơi quân bài"* để ôn tập, củng cố sau khi HS được học một số chủ đề về kỹ năng sống

"Trò chơi quân bài" là loại trò chơi trong đó sử dụng nhiều quân bài (phiếu). Trên mỗi quân bài có ghi những câu hỏi, những tình huống cần xử lý... có liên quan đến nội dung kỹ năng sống cơ bản hoặc những kỹ năng sống được vận dụng vào các nội dung giáo dục cụ thể. Phương pháp này được vận dụng với mục đích ôn lại hoặc tổng kết những nội dung sau khi tổ chức một nhóm các chủ đề là thích hợp nhất.

Thực tế đã cho thấy, với cách tiếp cận và sử dụng các phương pháp nêu trên đã tạo nên phương thức truyền thông thay đổi hành vi đem lại kết quả khác xa với phương thức truyền thông thay đổi nhận thức mà lâu nay chúng ta vẫn thường làm đối với các vấn đề giáo dục.

Chương VI

KĨ NĂNG TỰ NHẬN THỨC

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức: HS biết tự nhận thức là một kĩ năng sống quan trọng giúp mỗi người hiểu rõ hơn về bản thân: biết mình là ai, mình có những điểm chung và những điểm riêng nào so với người khác.

2. Thái độ: HS chủ động rèn luyện kĩ năng tự nhận thức và có thái độ tự tin với những gì đã có, thấy được những gì cần cố gắng, biết mình muốn gì và không thích gì để kiên định và ra quyết định phù hợp.

3. Về kĩ năng sống: Thực hành kĩ năng tự nhận thức, tự đánh giá, tự xác định giá trị, tư duy phê phán, tư duy sáng tạo, kĩ năng giao tiếp: kĩ năng lắng nghe, kĩ năng trình bày ý kiến/suy nghĩ/ý tưởng của mình; kĩ năng hợp tác.

II. THÔNG DIỆP

Mỗi người cần biết tự nhận thức đúng về bản thân để có thể ra quyết định đúng và xác định mục tiêu phù hợp cho mình. Đồng thời, để có thể sống và phát triển hài hoà trong mối quan hệ với mọi người xung quanh trong cộng đồng/ xã hội, chúng ta cần phải hiểu rõ những cái riêng của chúng ta, cũng như tôn trọng cái riêng của những người khác để những cái riêng đó phục vụ tốt nhất cho cái chung của cộng đồng, xã hội.

III. TÀI LIỆU VÀ PHƯƠNG TIỆN

- Giấy màu, giấy khổ A4 để cá nhân vẽ, viết những thông tin giới thiệu bản thân.
- Giấy khổ A0 để trình bày kết quả thảo luận nhóm.
- Bút dạ, bút viết.
- Băng dính, kéo.

IV. HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG

Người tổ chức (có thể là GV, cán bộ Đoàn, hay HS) giới thiệu về mục tiêu và thông điệp của chủ đề.

Hoạt động 1: Tự nhận thức về bản thân

a. Mục tiêu

HS tự phân tích và nhìn nhận mình về các khía cạnh khác nhau để hình dung, nhận biết về bản thân, đồng thời rèn luyện kỹ năng lắng nghe, trình bày khi giao tiếp với người khác.

b. Cách tiến hành

*** Bước 1: Làm việc cá nhân**

Người tổ chức phát cho mỗi HS 1 tờ giấy, yêu cầu mỗi người chuẩn bị (trong 5 phút) về những nội dung sau:

- + Ba điều mà bạn ưa thích.
- + Ba điều mà bạn không thích.
- + Ba điểm mạnh/có thể làm của bạn.
- + Ba điểm yếu, hoặc cần cố gắng.
- + Đặc điểm **nổi bật nhất** của bạn.

(Gợi ý: khuyến khích các bạn thích vẽ/có khả năng vẽ để mô tả về bản thân để giới thiệu về mình)

*** Bước 2: Chia sẻ theo từng cặp.**

– Người tổ chức yêu cầu các bạn chia sẻ những đặc điểm về bản thân với bạn ngồi cạnh.

– Người tổ chức lấy tinh thần xung phong của một vài bạn đứng lên chia sẻ những điều đã nhận thức được về đặc điểm của bạn cùng cặp với mình *(có thể so sánh thêm điểm chung với mình)*.

– Người tổ chức hỏi người cùng cặp xem những điều mà bạn vừa trình bày đã phản ánh đủ những điều mình đã chia sẻ chưa?

(Lưu ý: Không nên sử dụng những tờ giấy mà bạn mình viết về bản thân để giới thiệu với lớp, yêu cầu phải hiểu và kể lại được những điều mà bạn đã giới thiệu)

c. Kết luận

Biết những điểm mạnh, điểm yếu, điều mình thích, không thích, đặc điểm nổi bật... chính là tự nhận thức về mình. Mỗi người đều có những điểm giống và khác nhau.

Hoạt động 2: Xác định kĩ năng tự nhận thức

a. Mục tiêu

Giúp HS hiểu kĩ năng tự nhận thức là gì và khả năng tự nhận thức ở mỗi người là khác nhau.

b. Cách tiến hành

**** Bước 1:***

Người tổ chức giới thiệu với các HS: Việc mỗi người tự đánh giá, tự nhận thức về những điểm mạnh, điểm yếu, điều mình thích và không thích, và các đặc điểm khác của bản thân... chính là tự nhận thức. Nên:

Kĩ năng tự nhận thức là khả năng tự nhận biết, tự đánh giá, về những đặc điểm, tính các, khả năng, hạn chế, nhu cầu, mong muốn... của bản thân.

**** Bước 2:***

– Người tổ chức: Qua việc thực hành kĩ năng tự nhận thức và qua những điều mà các HS đã trình bày trong hoạt động 1, chúng ta hãy cùng thảo luận 2 câu hỏi sau:

1) Trong những mặt điểm mạnh, điểm yếu, điều thích và không thích, đặc điểm nổi bật... điều nào bạn dễ trả lời nhất và điều nào khó trả lời nhất đối với bạn?

2) Bạn có nhận xét gì về khả năng tự nhận thức của từng người, và đặc điểm của từng người? Nó giống hay khác nhau?

– Người tổ chức tổng hợp ý kiến của HS, bổ sung và chốt lại.

c. Kết luận

**** Kĩ năng tự nhận thức về đặc điểm ở mỗi người là rất khác nhau:***

– Có người khó nhận ra điểm yếu của mình, nhưng lại có người khó nhận ra điểm mạnh của mình.

– Có người có thể nhận ra ngay những điểm mạnh, điểm yếu, đặc điểm nổi bật, điểm thích và không thích của mình, nhưng cũng có bạn rất khó khăn khi xác định những điều này (biểu hiện là: có bạn hoàn thành nhiệm vụ của mình, có bạn còn chưa hoàn thành, hoặc mới hoàn thành một phần).

**** Mỗi người đều có những điểm riêng và những điểm chung với người khác. Chúng ta cần tôn trọng cái riêng của mỗi người, nếu cái riêng đó không ảnh hưởng đến người khác, đến cộng đồng, xã hội.***

Hoạt động 3: Xác định ý nghĩa và cách hình thành kĩ năng tự nhận thức

a. Mục tiêu

HS nắm được ý nghĩa của kĩ năng tự nhận thức và biết cách rèn luyện kĩ năng tự nhận thức.

b. Cách tiến hành

*** Bước 1:**

– Người tổ chức chia nhóm lớn thành các nhóm nhỏ từ 5 đến 7 người để thảo luận 2 câu hỏi sau:

1) Kĩ năng tự nhận thức giúp gì cho con người?

Có thể gợi ý cụ thể hơn:

- Biết điểm mạnh, điểm yếu của bản thân để làm gì?
- Biết điều mình thích và điều mình không thích để làm gì?
- Biết đặc điểm/tính cách của mình để làm gì?
- Biết nghề phù hợp với mình để làm gì?

2) Để nhận thức/đánh giá đúng về mình, mỗi người cần phải làm gì?

* Bước 2: Người tổ chức theo dõi các nhóm làm việc xem:

- + Các nhóm có hiểu câu hỏi không?
- + Mọi thành viên của nhóm có tham gia chia sẻ ý kiến không?

Kết quả thảo luận nhóm được thư kí viết vào giấy to để trình bày trước các HS khác.

Bước 3: Thảo luận trong nhóm lớn:

- Đại diện từng nhóm lên trình bày kết quả thảo luận của nhóm mình.
- Người tổ chức trưng cầu ý kiến bình luận hoặc hỏi của các HS khác về kết quả thảo luận của từng nhóm.
- Người tổ chức tổng hợp kết quả của các nhóm và các ý kiến, sau đó bổ sung và chốt lại.

c. Kết luận

Kĩ năng tự nhận thức rất cần thiết, nó giúp con người:

- Hiểu rõ về bản thân mình: đặc điểm, tính cách, thói quen, nhu cầu... các mối quan hệ xã hội cũng như những điểm tích cực và hạn chế của bản thân. Trên cơ sở đó, có thể tự tin với những điểm mạnh của mình và cố gắng khắc phục những điểm yếu.

– Tự nhận thức giúp ta nhận biết được cả hai mặt ưu và nhược điểm của mình. Cần có suy nghĩ tích cực về những điều còn hạn chế của bản thân.

– Tự nhận thức là cơ sở quan trọng giúp cho việc giao tiếp có hiệu quả và có tinh thần trách nhiệm đối với người khác (biết mình biết người, trăm trận trăm thắng).

– Tự nhận thức cũng liên quan đến kĩ năng xác định giá trị, tức là thái độ, niềm tin của bản thân và điều mình cho là quan trọng hay cần thiết.

– Nhận thức rõ về bản thân giúp cá nhân biết điểm yếu và của mình và những điều mình thích/không thích để có thể kiên định, tự tránh những mạo hiểm, tránh bị lợi dụng.

– Nhận thức rõ những khả năng của mình, những điều mình thích/không thích giúp kiên định để có thể giải quyết vấn đề và ra quyết định hiệu quả.

– Tự nhận thức cũng giúp bản thân đặt ra những mục tiêu phấn đấu phù hợp và thực tế.

2. Tuy nhiên không phải ai cũng biết tự nhận thức về mình một cách chính xác. Muốn tự nhận thức/đánh giá về mình đúng cần:

– Luôn tự suy nghĩ/tự phân tích bản thân mình, tự đánh giá mình qua kết quả của hoạt động/hành động, từng tình huống ứng xử.

– So sánh những nhận xét/đánh giá của người khác về mình với tự nhận xét, tự đánh giá của bản thân.

– So sánh với chuẩn mực, yêu cầu chung; so sánh với những gương người tốt, việc tốt để thấy mình cần phát huy hoặc cần cố gắng.

– Tách ý thức về mình để nhìn nhận bản thân một cách khách quan.

Hoạt động 4: Rèn luyện kĩ năng tự nhận thức

a. Mục tiêu

Giúp HS trải nghiệm những đánh giá của người khác về mình và có thái độ tích cực đối với những nhận xét, đánh giá đó. Qua đó củng cố kĩ năng tự nhận thức về bản thân.

b. Cách tiến hành

* Chia nhóm lớn thành các nhóm nhỏ:

Nhóm 1: Chơi trò chơi: Tiếp nhận đánh giá, nhận xét của người khác về mình.

– Phát cho HS 1 tờ giấy, 1 cái bút và 1 mẫu băng dính để mỗi người tự ghi tên mình vào góc trên của tờ giấy, hoặc vẽ 1 biểu tượng nào đó tượng trưng cho mình vào giữa tờ giấy, rồi dán vào sau lưng mình (chuẩn bị trong 2 phút)

- Khi người tổ chức hô “bắt đầu”, thì HS di chuyển nhanh đến sát những HS khác để ghi lên tờ giấy sau lưng họ những lời nhận xét của mình về bạn.
- Người tổ chức hô “hết giờ” thì các HS kết thúc trò chơi và về vị trí của mình.
- Các HS gỡ tờ giấy sau lưng mình để xem nhận xét của người khác về mình.
- Người tổ chức lấy tinh thần xung phong của các HS muốn đọc những nhận xét đó cho cả nhóm lớn nghe.
- Người tổ chức hỏi các HS đó về cảm xúc / suy nghĩ của mình về những lời nhận xét đó.

– Nếu có những nhận xét về nhược điểm, hay nhận xét chưa chính xác về mình, thì người tổ chức gợi ý HS đến những suy nghĩ tích cực như: Mình sẽ cố gắng để mình hoàn thiện hơn. Hay: chẳng lẽ mình lại như thế ư? Mình sẽ tự tin và khẳng định rằng mình không phải như bạn nghĩ đâu...

Nhóm 2: Đọc truyện và thảo luận nhóm

Mai thường bị mẹ mắng, chê bai mỗi khi làm bếp và đánh đồ, vỡ bát đĩa. Mai luôn bị so sánh với người anh của mình. Trên thực tế, Mai là HS giỏi của lớp, cô cũng biết nấu những món ăn ngon và tốt bụng với những người xung quanh. Trong khi đó anh của Mai được nuông chiều, không phải làm gì, dù học khá nhưng cũng không thể bằng Mai trong học tập. Nhưng những lời nhận xét của mẹ đã làm cho Mai cảm thấy bị quan, hình như mình rất kém cỏi.

Nếu ở địa vị của Mai, bạn sẽ suy nghĩ và hành động như thế nào?

- Kết quả thảo luận nhóm được thư kí viết vào giấy to để trình bày trước nhóm lớn.
- Đại diện nhóm lên trình bày kết quả thảo luận của nhóm mình.
- Người tổ chức trưng cầu ý kiến bình luận hoặc hỏi của các HS khác trong nhóm lớn về kết quả vừa được trình bày.
- Người tổ chức tổng hợp các ý kiến, bổ sung và chốt lại kết quả hoạt động của cả 2 nhóm.

c. Kết luận

+ Khi nghe ý kiến của những người khác nhận xét, đánh giá về mình, chúng ta cần *bình tĩnh, sáng suốt xem xét ý kiến nào là khách quan, chân thực thì sẽ tiếp nhận*, còn ý kiến nào là khen quá lời, hay định kiến, thiếu khách quan chỉ nên để tham khảo.

+ Lời khen quá mức cũng nguy hiểm. Vì những lời khen được ví như là nước hoa, chỉ nên để ngửi, chứ không thể để uống được. Nếu say sưa với những lời khen có thể dẫn đến kiêu ngạo, tự cao tự đại, không đánh giá đúng mình.

+ Lời nhận xét định kiến, hạ thấp có thể làm ta bị quan. Ta không nên thiếu tự tin trước những lời nhận xét như vậy. Hãy tự khẳng định mình để chúng tỏ ta không như họ nghĩ.

V. TỔNG KẾT

* Người tổ chức yêu cầu các HS nêu lên:

- Từ chủ đề này bạn rút ra được những thu hoạch nào về mặt nhận thức?
- Những kĩ năng sống nào được sử dụng trong chủ đề này?

* Sau đó người tổ chức chốt lại:

- Những điều cần ghi nhớ trong chủ đề này:

+ Mỗi người cần biết tự nhận thức đúng về mình để tự tin với những điểm mạnh, thấy được những điểm yếu và cần cố gắng...

+ Hiểu được việc tự nhận thức và cách tự nhận thức đúng về bản thân...

+ Mỗi người cần biết tôn trọng những đặc điểm riêng của người khác.

+ Khi nghe những ý kiến nhận xét, đánh giá về mình cần bình tĩnh, sáng suốt tiếp nhận những ý kiến khách quan, chân thành. Không nên quá phấn chấn với những lời khen quá mức, hoặc bị quan buồn chán với những nhận xét không tốt về về mình.

- Những kĩ năng sống đã thực hành và vận dụng:

+ Kĩ năng giao tiếp, kĩ năng hợp tác khi làm việc theo cặp, thảo luận nhóm và thảo luận chung cả lớp.

+ Kĩ năng tư duy phê phán, tư duy sáng tạo trong các hoạt động tự nhận thức, khi phân tích những lời nhận xét của người khác về bản thân, và khi trả lời các câu hỏi để rút ra những điều cần thu hoạch qua chủ đề.

+ Thực hành kĩ năng tự nhận thức.

CÂU HỎI VÀ BÀI TẬP

- 1) Tự xác định những điểm cần phát huy và những điểm cần khắc phục của bản thân.
- 2) Theo anh/chị cần phải làm thế nào để mỗi người có thể nhận thức được đầy đủ và khách quan về bản thân?

Chương VII

KĨ NĂNG XÁC ĐỊNH GIÁ TRỊ

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức: HS hiểu xác định giá trị là một kĩ năng sống, nắm được giá trị đối với mỗi người là gì, biết xác định những giá trị riêng của bản thân và thấy được những giá trị này chi phối hành vi/ hành động của mỗi người.

2. Thái độ: HS có thái độ tự hào và bảo vệ những giá trị của mình, đồng thời biết tôn trọng những giá trị riêng của người khác.

3. Về kĩ năng sống: Rèn luyện kĩ năng tự nhận thức, tự đánh giá, tự xác định giá trị, tư duy phê phán, tư duy sáng tạo, kĩ năng giao tiếp: kĩ năng lắng nghe, kĩ năng trình bày ý kiến/suy nghĩ/ý tưởng của mình; kĩ năng hợp tác

II. THÔNG ĐIỆP

Giá trị đối với mỗi người trong cuộc sống không chỉ tạo nên danh dự, nhân phẩm của mỗi người, mà nó còn có ý nghĩa như là dây cương giữ cho ta ngồi vững trên yên ngựa, giống như bộ phận phanh của xe giữ cho ta không bị đi quá đà, hoặc lao xuống dốc. Nói cách khác giá trị giúp ta định hướng trong từng hành động nói riêng và cuộc sống nói chung. Mỗi người cần biết tự xác định được những giá trị đối với mình và những giá trị của mình để có thể ra quyết định đúng và giải quyết có hiệu quả các vấn đề trong cuộc sống.

Đồng thời mỗi người cần hiểu và tôn trọng những giá trị riêng của người khác.

III. TÀI LIỆU VÀ PHƯƠNG TIỆN

- Giấy màu, giấy khổ A4 để HS viết những ý kiến của mình.
- Giấy khổ A0 để thống kê kết quả xác định giá trị.
- Bút dạ, bút viết.
- Băng dính, kéo.

- Tài liệu phân phát;
- + Câu chuyện "Cái rìu vàng";
- + Phiếu xác định giá trị
- Hộp đựng phiếu.

IV. HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG

- Người tổ chức giới thiệu về mục tiêu và thông điệp của chủ đề.

Hoạt động 1: Tìm hiểu giá trị

a. *Mục tiêu:* HS nắm được giá trị là gì thông qua phân tích truyện.

b. *Cách tiến hành*

* Bước 1: Đọc truyện *Cái rìu vàng* (Phần tài liệu phân phát ở cuối chủ đề này).

- Người tổ chức mời 1 bạn có giọng đọc diễn cảm đọc truyện "Cái rìu vàng".
- Sau đó, người tổ chức hỏi các HS đã nghe rõ và hiểu câu chuyện chưa? (nếu cần có thể mời 1 HS khác đọc lại câu chuyện lần thứ 2)

* Bước 2: Thảo luận nhóm.

- Người tổ chức chia nhóm từ 5 đến 7 người. Mỗi nhóm đều trả lời các câu hỏi sau:

- 1) Câu chuyện này đã đề cập đến *phẩm chất nào của* anh tiểu phu?
- 2) Giữa rìu vàng, rìu bạc và lòng trung thực thì anh tiểu phu coi *cái nào quan trọng hơn* đối với mình?
- 3) Anh tiểu phu đã *tin vào điều gì* mà không bị vàng, bạc cám dỗ nên đã *từ chối cả rìu bạc, lẫn rìu vàng?*
- 4) Theo bạn, giá trị đối với từng người là gì?

- Người tổ chức theo dõi các nhóm làm việc xem: Các nhóm hiểu câu hỏi thế nào; Mọi thành viên của nhóm có tham gia thảo luận, trao đổi ý kiến không.

Kết quả thảo luận nhóm được thư kí viết vào giấy to để trình bày trước các HS khác.

* Bước 3: Thảo luận trong toàn lớp.

- Đại diện từng nhóm lên trình bày kết quả thảo luận của nhóm mình.
- Người tổ chức trưng cầu ý kiến bình luận hoặc hỏi của các HS khác về kết quả thảo luận của từng nhóm.
- Người tổ chức tổng hợp kết quả của các nhóm và các ý kiến, sau đó bổ sung và chốt lại.

c. Kết luận

Giá trị đối với từng cá nhân là:

- Là phẩm chất mà ta có.
- Là điều có ý nghĩa, quan trọng đối với bản thân.
- Là điều quý giá mà mình phải bảo vệ và giữ gìn.
- Niềm tin về giá trị giúp ta hành động theo phương hướng đó.

Hoạt động 2: Thực hành xác định giá trị

a. Mục tiêu

Thông qua làm các bài tập, xác định điều có ý nghĩa, điều quan trọng, hoặc điều quan trọng nhất. HS nắm được kĩ năng xác định giá trị là gì và các bước tiến hành xác định giá trị.

b. Cách tiến hành

* Bước 1: Làm việc theo nhóm.

– Chia lớp thành 3 hoặc 6 nhóm (tùy thuộc vào số lượng HS, mỗi nhóm không nên quá 7 người).

– Người tổ chức giao cho mỗi nhóm một trong số các nhiệm vụ sau đây:

Nhóm 1: Xác định những điều có ý nghĩa (Giá trị là cái có ý nghĩa):

+ Người tổ chức nêu câu hỏi: Hãy tưởng tượng về 4 điều sau đây và giải thích vì sao bạn lại muốn như vậy? (hãy nêu lên ý nghĩa của điều bạn thích).

- Nếu là một loài hoa, thì tôi muốn/thích là hoa...
- Nếu là màu sắc, thì tôi muốn/thích là màu...
- Nếu là ca sĩ, thì tôi muốn/thích là ca sĩ... (nêu tên ca sĩ).
- Nếu là một nhạc cụ, thì tôi muốn/thích là...

+ Nhóm trưởng phát cho mỗi HS 1/2 mảnh giấy khổ A4 để viết ra những điều tưởng tượng của mình.

+ Sau đó từng HS chia sẻ những tưởng tượng của mình trong nhóm và giải thích vì sao mình lại muốn hay thích như vậy (nêu lên ý nghĩa của điều mình đã tưởng tượng).

+ Nhóm trưởng điều khiển nhóm tìm ra những điểm chung và điểm riêng mà các HS trong nhóm cho là có ý nghĩa quan trọng đối với mình.

+ Thư kí ghi lại những điều này và cử đại diện trình bày trước lớp

Nhóm 2: Xác định những điều quan trọng (*Giá trị là những điều quan trọng*).

+ Nhóm trưởng phát cho mỗi thành viên một phiếu bài tập cá nhân (*ở phần tài liệu phân phát ở cuối chủ đề này*), để mỗi người tự xác định xem những vấn đề nào có ý nghĩa đối với mình (bằng cách gạch chân, hay đánh dấu bên cạnh).

+ Sau đó từng HS chia sẻ những điều được mình coi là quan trọng trong nhóm.

+ Nhóm trưởng điều khiển nhóm tìm ra những điểm chung và điểm riêng mà các HS trong nhóm cho là *quan trọng* đối với mình.

+ Thư kí ghi lại những điều này. Nhóm cử đại diện trình bày trước lớp

Nhóm 3: Xác định điều quan trọng nhất (Giá trị là những điều quý giá nhất)

+ Yêu cầu mỗi HS làm một biểu trưng về mình với các nội dung sau đây:

- Người quan trọng nhất với bạn là ai?
- Điều quan trọng nhất đối với bạn gì?
- Phẩm chất đạo đức mà bạn luôn giữ cho mình không bị vi phạm là phẩm chất nào?

- Điều mong muốn lớn nhất mà bạn muốn đạt được trong cuộc đời là gì?

+ Phát cho mỗi HS một 1/2 mảnh giấy màu hoặc bìa khổ A4 để chia làm 4 góc, mỗi góc viết ra những điều quan trọng nhất đối với mình. Ở giữa tờ giấy có thể phác hoạ chân dung mình. Dùng băng dính dán biểu trưng này trước ngực.

+ Sau đó từng thành viên chia sẻ những điều quan trọng nhất của mình trong nhóm.

+ Nhóm trưởng điều khiển nhóm tìm ra *những điểm chung* và điểm riêng mà các bạn trong nhóm cho là *quan trọng nhất* đối với mình.

+ Thư kí ghi lại những điều này và cử đại diện trình bày trước lớp.

* Bước 2: Làm việc chung trong nhóm lớn

– Đại diện các nhóm trình bày kết quả làm việc nhóm.

– Người tổ chức mời các HS bình luận/nêu câu hỏi về kết quả làm việc nhóm.

– Sau đó người tổ chức nêu câu hỏi: Qua những giá trị đã xác định, những vấn đề nào trong cuộc sống được nhiều người coi trọng nhất? Vì sao?

– Người tổ chức ghi nhận những ý kiến, phân tích, khái quát, bổ sung và chốt lại:

+ Điều mà mọi người coi là quan trọng trong cuộc sống:

- Về vật chất như:
- Về việc làm như:
- Về sức khoẻ như:
- Về tình cảm như:
- Về tinh thần như:
- Về đạo đức như:
- Người quan trọng nhất đối với mình là:
- + Điều mong muốn lớn nhất sẽ đạt được trong cuộc đời là:

* Bước 3:

– Người tổ chức tiếp tục đưa ra câu hỏi cho cả nhóm lớn:

+ *Qua việc xác định những giá trị ở bước 1, bạn hiểu kĩ năng xác định giá trị là gì?*

+ *Cách xác định giá trị như thế nào?*

– Người tổ chức ghi nhận những ý kiến, phân tích, khái quát, bổ sung và chốt lại.

c. Kết luận

1. Kĩ năng xác định giá trị là khả năng xác định những đức tính, niềm tin, thái độ, chính kiến, những mong muốn... nào của mình cho là quan trọng, đúng đắn, quý giá mà mình giữ gìn, bảo vệ, hoặc nó đã chi phối hành động của mình trong cuộc sống.

2. Cách xác định giá trị đối với bản thân:

+ Xem xét điều đó có ý nghĩa đối với bản thân và xã hội không?

+ Xem xét điều đó có quan trọng đối với cuộc sống của mình không?

+ Xem xét đó có phải là điều quý giá mà mình phải giữ gìn, bảo vệ không?

+ Xem xét điều đó có luôn định hướng/chi phối hành động, hành vi của mình không?

Hoạt động 3: Rèn luyện kĩ năng tự xác định giá trị

a. Mục tiêu

HS vận dụng kĩ năng xác định giá trị để tự xác định những giá trị đối với mình và những giá trị của mình.

b. Cách tiến hành

* Bước 1: Làm việc cá nhân

– NTC phát cho mỗi HS một mảnh giấy để viết ra những điều sau đây:

+ *Những điều nào đang có ý nghĩa, quan trọng đối với bạn hiện nay?*

+ *Trong số những điều đó, điều nào bạn thấy quý giá mà cần phải giữ gìn và bảo vệ nó?*

+ *Điều nào luôn chi phối hành vi của bạn?*

* Bước 2: Làm việc chung toàn lớp

– NTC lấy tinh thần xung phong của các HS muốn chia sẻ kết quả tự xác định giá trị của mình

– Tuỳ thuộc vào thời gian mà tạo cơ hội cho bao nhiêu HS có thể chia sẻ.

c. Kết luận

Giá trị đối với mỗi người có những điểm chung và điểm riêng. Mọi người cần tôn trọng những giá trị riêng của mỗi người, miễn là những giá trị đó không làm phương hại đến người khác và xã hội.

V. TỔNG KẾT

* Người tổ chức yêu cầu các HS nêu lên:

– Từ chủ đề này bạn rút ra được những thu hoạch nào về mặt nhận thức?

– Những kĩ năng sống nào được sử dụng trong chủ đề này?

* Sau đó người tổ chức chốt lại:

– Những điều cần ghi nhớ trong chủ đề này:

+ Thế nào là giá trị? Cách xác định giá trị?

+ Mỗi người cũng cần biết tự xác định giá trị của mình và đối với bản thân mình để giữ gìn, bảo vệ và để những giá trị đó định hướng cho mọi hành động trong cuộc sống của mình...

+ Mỗi người cần biết tôn trọng những đặc điểm riêng và những giá trị riêng của người khác.

– Những kĩ năng sống đã thực hành và vận dụng:

+ Kĩ năng giao tiếp, kĩ năng hợp tác khi thảo luận nhóm và thảo luận chung cả lớp.

+ Kĩ năng tư duy phê phán, tư duy sáng tạo trong các hoạt động tìm hiểu giá trị là gì; xác định giá trị và khi trả lời các câu hỏi để rút ra những điều cần thu hoạch qua chủ đề.

+ Thực hành kĩ năng tự nhận thức về những giá trị và những giá trị đối với mình.

+ Hình thành kĩ năng tự xác định giá trị.

Tài liệu phân phát cho HS

Cái riu vàng

(Dành cho hoạt động 1)

Ngày xưa có một anh tiểu phu nghèo. Anh kiếm sống bằng nghề kiếm củi và bán cho nhân dân trong vùng. Anh rất nghèo, nghèo đến nỗi không có gì ngoài một cái riu. Một hôm, anh vào rừng kiếm củi như mọi khi. Nhưng khi anh đang đốn cây thì chiếc riu đã tuột khỏi tay anh và rơi xuống một con sông gần đó. Anh rất buồn vì mất cái riu, anh đã khóc bởi vì đó là công cụ kiếm ăn duy nhất mà anh có và nhờ nó mà anh có thể nuôi được cha mẹ già.

Sau một lúc thì từ sông xuất hiện một bà tiên. Bà hỏi anh:

– Này, anh bạn trẻ! Tại sao hôm nay anh khóc nhiều thế?

Anh tiểu phu kể lại chuyện anh đã đánh rơi mất chiếc riu cho bà tiên nghe. Nhưng bà tiên đó muốn thử lòng trung thực của anh, nên bà nói với anh:

– Đừng buồn nữa, ta sẽ giúp anh tìm lại chiếc riu.

Lát sau bà lại xuất hiện với một chiếc riu bạc và hỏi anh:

– Đây có phải là chiếc riu mà anh đánh mất không?

Người tiểu phu biết rằng chiếc riu bạc rất có giá trị và trả lời:

– Tôi chỉ là một anh tiểu phu nghèo, làm sao có thể có một chiếc riu đắt như thế.

Sau đó bà tiên lại xuất hiện với một chiếc riu vàng và hỏi “đó có phải là chiếc riu của anh không”.

Một lần nữa anh trả lời rằng đó không phải là chiếc riu của anh.

Cuối cùng bà tiên mang lại chiếc riu cũ của anh. Khi nhìn thấy chiếc riu của mình, anh đã vô cùng sung sướng.

Anh nói với bà tiên:

– Đó chính là chiếc riu của con và cho con xin lại nó.

Bà tiên nói:

– Anh là người rất trung thực mặc dù anh rất nghèo. Nên anh có thể cầm cả cái riu cũ lẫn cái riu vàng và riu bạc nữa.

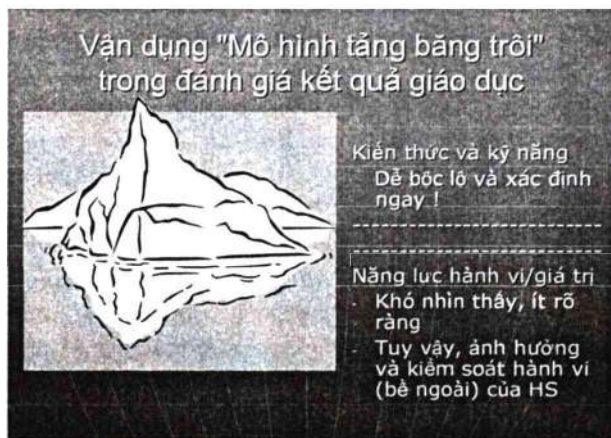
2. Phiếu xác định giá trị (Dành cho hoạt động2)

Điều nào trong số những điều sau đây là quan trọng/có ý nghĩa đối với bạn? Hãy đánh dấu vào những điều nào bạn cho là có ý nghĩa/quan trọng đối với mình.

1. Giúp đỡ gia đình, làm cha mẹ vui.
2. Đủ ăn, đủ mặc.
3. Học giỏi.
4. Kiếm được nhiều tiền.
5. Kiếm được việc làm ưa thích.
6. Giúp đỡ bạn bè.
7. Chiếm được tình cảm của bạn trai/bạn gái mà bạn muốn.
8. Có ngoại hình đẹp.
9. Được thầy cô quý mến.
10. Không thua kém người khác.
11. Có tâm hồn trong sáng.
12. Cuộc sống không vất vả.
13. Làm được việc tốt.
14. Được mọi người xung quanh quý mến.
15. Chuẩn bị cho tương lai.
16. Làm được những điều mình mong ước.
17. Có cơ hội để học đại học.
18. Có năng khiếu thể thao.
19. Nổi tiếng.
20. Có danh dự.
21. Có nhân phẩm.
22. Có nhiều bạn.
23. Có sức khỏe tốt.
24. Sử dụng thời gian hữu ích.

TÀI LIỆU THAM KHẢO CỦA CHỦ ĐỀ

Mối quan hệ giữa giá trị và hành vi



Câu chuyện về sự lựa chọn

Hai người nông dân rời quê đi kiếm sống. Một người muốn đi Thượng Hải, còn người kia muốn đi Bắc Kinh. Trong phòng chờ, họ đã thay đổi ý định, bởi vì họ nghe người xung quanh bàn luận rằng: Người Thượng Hải khôn ngoan lắm, người nơi khác đến hỏi đường, họ cũng thu lệ phí. Còn người Bắc Kinh thì thật thà chất phác, thấy ai không có cái ăn, không những họ cho bánh bao mà còn cho cả quần áo cũ nữa.

Người trước đây muốn đi Bắc Kinh nghĩ bụng, Thượng Hải hay hơn, chỉ đường cho người khác cũng có thể được kiếm tiền, thế thì chẳng có việc gì là không kiếm được tiền cả. May quá mình vẫn chưa lên tàu, nếu không đã đánh mất một cơ hội làm giàu.

Người trước đây muốn đi Thượng Hải nghĩ bụng, Bắc Kinh hay hơn, không kiếm được tiền cũng không bị chết đói. May mà mình vẫn chưa lên tàu đi Thượng Hải.

Thế là, họ gặp nhau tại quầy trả vé, người trước đây muốn đi Bắc Kinh đổi vé đi Thượng Hải, người muốn đi Thượng Hải đổi vé đi Bắc Kinh.

Người đi Bắc Kinh nhận thấy rằng, Bắc Kinh thật là tuyệt vời. Tháng đầu tiên, anh ta không phải làm gì cả, nhưng vẫn không bị đói. Không những anh ấy có thể uống nước lọc miễn phí trong đại sảnh của những nhà hàng lớn, mà còn được ăn các món miễn phí trong các siêu thị.

Người đi Thượng Hải phát hiện rằng. Thượng Hải quả là một thành phố có thể kiếm được nhiều tiền. Làm việc gì cũng có thể kiếm ra tiền. Chỉ đường cho người khác cũng có thể kiếm được tiền, bưng một chậu nước cho người khác rửa mặt cũng có thể kiếm được tiền. Chỉ cần chịu khó động não một chút, rồi chịu khó lao động là có thể kiếm được nhiều tiền.

Dựa vào kinh nghiệm và sự hiểu biết của mình đối với đất trồng, người đi Thượng Hải ra vùng ngoại ô lấy những bao đất, trộn lẫn với lá cây và cát, để bán (dưới danh nghĩa là đất trồng cây cảnh) cho người những người Thượng Hải yêu hoa mà chưa nhìn thấy đất trồng hoa bao giờ. Ngày đầu tiên, ông đi đi lại lại giữa thành phố và vùng ngoại ô tổng cộng 6 lần, kiếm được 50 nhân dân tệ. Một năm sau, nhờ vào loại "đất trồng cây cảnh" ấy, ông đã có một cửa hàng nho nhỏ. Sau nhiều năm đi lại trong các ngõ hẻm, ông nhận thấy: một số cửa hàng tuy được quét dọn sạch sẽ như chùi, nhưng biển hiệu lại rất dơ bẩn. Dò hỏi, ông mới được biết, đó là do những công ti vệ sinh chỉ chịu trách nhiệm lau chùi sàn nhà, mà không chịu trách nhiệm lau chùi bảng hiệu. Thế là, ông thành lập một công ti chuyên lau chùi bảng hiệu. Đến nay, công ti của ông có hơn 150 người, công việc làm ăn cũng được mở rộng từ Thượng Hải đến Hàng Châu và Nam Kinh.

Sau đó, ông đi tàu lên Bắc Kinh khảo sát tiềm năng của dịch vụ vệ sinh ở đây. Khi đến ga Bắc Kinh, ông thấy một người nhặt rác thò đầu vào toa giường mềm, xin vỏ lon bia. Khi ông đưa vỏ lon bia cho người đó, họ mới giật mình nhận ra nhau, hoá ra 5 năm trước đây, họ từng đổi vé cho nhau.

Thành bại của con người nằm ở chỗ họ nhìn nhận thế giới và xác định chỗ đứng của mình như thế nào. Nếu bạn có những suy nghĩ tích cực, thế giới theo cách nhìn của bạn sẽ là điểm tựa tốt nhất để bạn hoàn thiện bản thân. Nếu bạn có những suy nghĩ tiêu cực và thái độ ỷ lại, thế giới theo cách nhìn của bạn chỉ có thể là vốn liếng để bạn tiêu xài phung phí. Những người luôn nhìn thấy và nắm bắt cơ hội ở bất cứ nơi nào thì rất ít khi thất bại.

CÂU HỎI VÀ BÀI TẬP

- 1) Theo anh, chỉ giá trị và kĩ năng xác định giá trị có ý nghĩa như thế nào đối với mỗi người?
- 2) Hãy tự xác định những giá trị của bản thân, kể cả những giá trị chung - giống mọi người và những giá trị riêng không giống mọi người.

Chương VIII

KĨ NĂNG XÁC ĐỊNH MỤC TIÊU

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

Người học hiểu được ý nghĩa của kĩ năng xác định mục tiêu và lập kế hoạch thực hiện mục tiêu trong cuộc sống để định hướng cho một cuộc sống lành mạnh.

2. Thái độ

Người học chủ động xác định những mục tiêu cụ thể trong lứa tuổi vị thành niên và mục tiêu của cả cuộc đời.

3. Về kĩ năng sống

– Thực hành kĩ năng tự nhận thức, phân tích, tư duy phê phán, tư duy sáng tạo.

– Thực hành kĩ năng giao tiếp/đàm thoại: lắng nghe, thừa nhận ý kiến người khác và diễn đạt, bảo vệ ý kiến của mình, kĩ năng xác định mục tiêu.

II. THÔNG DIỆP

– Con người khác với các loài động vật khác là: họ sống có ý thức và có mục đích. Nói cách khác, con người biết mình sống để làm gì? và dự kiến được cuộc đời mình sẽ đi đến đâu? Vì vậy, trong từng giai đoạn của cuộc đời con người bình thường đều xác định cho mình những mục tiêu cần đạt được dựa trên những nhu cầu, mong muốn của bản thân.

– Người sống có mục tiêu mới là người biết quý trọng cuộc sống của mình và đặt vào cuộc sống nhiều ý nghĩa. Còn ai sống không có mục tiêu, sống theo kiểu nước chảy bèo trôi, được chăng hay chớ... thì cuộc đời không có đích, trở nên vô vị, có thể bị lệch lạc.

– Người biết đặt cho mình những mục tiêu phù hợp với khả năng và điều kiện của mình và quyết tâm thực hiện chúng thì sẽ phát huy được hết những điểm mạnh của bản thân và người đó sẽ dần bước lên những nấc thang thành công trong cuộc sống.

III. TÀI LIỆU VÀ PHƯƠNG TIỆN

- Giấy màu hoặc giấy khổ A4 cắt nhỏ để cá nhân viết những mong muốn/mục đích của cuộc sống.
- Giấy A0 thống kê những mong muốn trong cuộc sống và trong giai đoạn đang trưởng thành; thống kê kết quả phân tích những mong muốn hiện thực và không hiện thực.
- Bút dạ, bút viết
- Băng dính, kéo
- Hộp đựng phiếu.

IV. HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG

Người tổ chức giới thiệu về mục tiêu và thông điệp của chủ đề.

Hoạt động 1: Xác định mong muốn

a. Mục tiêu: HS biết vận dụng kỹ năng tự nhận thức những mong muốn của bản thân để làm cơ sở cho việc xác định mục tiêu phấn đấu cho bản thân.

b. Cách tiến hành

* Bước 1: Làm việc cá nhân.

– Phát cho mỗi người 1 mảnh giấy để ghi những mong muốn cho bản thân trong lứa tuổi này và trong cuộc đời mình (vận dụng kỹ năng tự nhận thức về những mong muốn)

* Bước 2: Làm việc theo nhóm.

– Chia lớp thành nhóm từ 5 đến 7 người. Cử nhóm trưởng và thư kí. Mỗi thành viên trong nhóm bỏ mảnh giấy đã ghi những mong muốn cho bản thân vào hộp đựng chung của nhóm.

– Sau đó mở hộp, mỗi thành viên nhặt một tờ/mảnh giấy trong hộp rồi lần lượt đọc to cho cả nhóm cùng nghe.

Lưu ý: Sở dĩ phải làm như vậy để khuyến khích các bạn có thể nói ra những mong muốn thầm kín của mình mà không ngại, vì khi các phiếu không ghi tên và đã được trộn lên rồi mỗi người nhặt một phiếu để đọc thì sẽ không biết mong muốn đó là của ai trong nhóm.

– Nhóm trưởng yêu cầu các thành viên cùng xác định những mong muốn nào là chung, những mong muốn nào là riêng của các thành viên trong nhóm (về cả 2 loại mong muốn trong cuộc sống và mong muốn ưu tiên trong lứa tuổi này).

– Thư kí ghi những ý kiến đã được thống nhất trong nhóm vào giấy thành 2 cột: mong muốn trong cả cuộc đời; và mong muốn ưu tiên trong lứa tuổi này. Sau đó treo giấy đó lên tường để cả lớp có thể quan sát được.

* Bước 3: Làm việc chung toàn lớp.

– Các nhóm cử đại diện nhóm lên trình bày ý kiến của nhóm mình.

– Người tổ chức mời các HS bình luận/nêu câu hỏi về kết quả làm việc nhóm. Sau đó NTC chốt lại

c. Kết luận

* Mục tiêu/mong muốn của mỗi người về cuộc đời mình/hay trong từng giai đoạn có những điểm giống và khác nhau. Mục tiêu/mong muốn của mỗi người trong từng giai đoạn cũng có thể không như nhau.

** Mong muốn/mục đích của chúng ta trong cuộc đời:*

– Về nghề nghiệp/việc làm

– Về gia đình riêng trong tương lai

– Về sức khỏe

– Về sự thành đạt

** Mong muốn/mục tiêu ưu tiên trong lứa tuổi này:*

– Về học tập

– Về sức khỏe

– Về tình cảm bạn bè

– Về tình cảm gia đình

– Về việc làm...

Hoạt động 2: Xác định mong muốn mang tính hiện thực/xác định mục tiêu

a. Mục tiêu

HS nắm được các yếu tố chi phối mong muốn có thể trở thành hiện thực và nắm được các bước xác định mục tiêu phần đầu.

b. Cách tiến hành

* Bước 1: Mong muốn có thể trở thành hiện thực và mong muốn không hiện thực.

– Dùng phương pháp động não, yêu cầu từng thành viên trong lớp đưa ra ý kiến của mình thông qua trả lời câu hỏi:

Trong số những mong muốn đã được xác định ở hoạt động 1 thì mong muốn nào có thể trở thành hiện thực, còn mong muốn nào chỉ là giấc mơ/ không hiện thực đối với bạn?

– Phân tích, xác nhận và kết luận rằng cùng một mong muốn, nhưng nó có thể trở thành hiện thực đối với người này, nhưng lại chỉ có thể là giấc mơ đối với người khác

* Bước 2: Cách xác định mục tiêu/mong muốn mang tính hiện thực.

– Người tổ chức dùng phương pháp động não hỏi cả lớp:

Muốn đặt ra được những mong muốn mang tính hiện thực có thể trở thành mục tiêu để phấn đấu, chúng ta cần phải tính đến những yếu tố nào?

– Ghi nhận các ý kiến, phân tích và tổng hợp, bổ sung và chốt lại.

c. Kết luận

Cách xác định mục tiêu /mong muốn mang tính hiện thực:

– Mục tiêu/mong muốn của cá nhân phải chính đáng, phù hợp lợi ích chung của xã hội

– Xác định thời gian để thực hiện mục tiêu (Mục tiêu đó sẽ định thực hiện trong thời hạn nào – ngắn hạn, trung hạn, dài hạn).

– Những khả năng, ý chí quyết tâm của bản thân/điều kiện chủ quan.

– Điều kiện khách quan (thuận lợi và khó khăn) để hiện thực hoá mục tiêu.

– Những cơ hội để thực hiện mục tiêu, nếu ta chớp được cơ hội có thể là yếu tố thuận lợi để thực hiện mục tiêu.

– Những thách thức đòi hỏi ta phải vượt qua thì sẽ có khả năng thực hiện được mục tiêu đặt ra.

– Cân nhắc tất cả các yếu tố trên xem. Các yếu tố nào có thể khắc phục, vượt qua để đạt được mục tiêu, và những yếu tố nào không thể khắc phục được nhưng lại giữ vai trò quyết định sự thành công hay thất bại của việc thực hiện mục tiêu. Nếu có các yếu tố này thì cần từ bỏ mục tiêu đã dự định.

Hoạt động 3: Thực hiện mục tiêu

a. Mục tiêu

HS nhận thức được biết xác định mục tiêu phù hợp chưa đủ mà còn phải biết lập kế hoạch và quyết tâm thực hiện mục tiêu, đồng thời nắm được các bước thực hiện mục tiêu.

b. Cách tiến hành

* Bước 1: Sắm vai.

Hùng học khá nên tin rằng mình sẽ vào được trường chuyên. Thấy Hùng chưa tận dụng thời gian để học và thường đi ngủ kể cả khi chưa làm xong bài, cha Hùng sốt ruột giục con:

– Con phải lập kế hoạch học, làm bài và ôn tập để đến kì thi mới có thể yên tâm được.

Nhưng Hùng trả lời bố:

– Quan trọng là xác định được mục tiêu, còn mọi cái đâu sẽ có đó, bố ạ.

Nếu bạn ở vị trí của bố Hùng, bạn sẽ nói gì?

* Bước 2: Thảo luận chung toàn lớp.

1. Theo kinh nghiệm của bạn, để mục tiêu trở thành hiện thực chúng ta cần làm gì?

– Ghi nhận tất cả ý kiến của người tham gia. Sau đó, phân tích, khái quát, bổ sung và chốt lại:

c. Kết luận

Để mục tiêu trở thành hiện thực cần phải lập kế hoạch thực hiện mục tiêu và quyết tâm thực hiện kế hoạch đã đặt ra. Các bước cụ thể như sau:

* Bước 1: Lập kế hoạch.

Khi lập kế hoạch thực hiện mục tiêu cần trả lời các câu hỏi sau đây:

– Để đạt được mục tiêu đặt ra cần phải làm những việc gì? Việc gì làm trước, việc nào làm sau?

– Từng việc được thực hiện như thế nào?

– Từng việc được thực hiện khi nào, trong thời gian bao lâu?

– Từng việc được tiến hành bằng các phương tiện gì? Cần những điều kiện nào?

– Kết quả cần đạt được?

* Bước 2: Tổ chức thực hiện kế hoạch.

* Bước 3: Đánh giá, rút kinh nghiệm.

V. TỔNG KẾT

* Để người tham gia nêu lên:

– Những điều cần ghi nhớ trong chủ đề này

– Những kĩ năng sống nào được sử dụng trong chủ đề này

* Sau đó người tổ chức chốt lại:

– Những điều cần ghi nhớ trong chủ đề này:

+ Mỗi người đều có những mong muốn, mục tiêu cho cả cuộc đời và trong từng giai đoạn của cuộc sống.

+ Mong muốn, mục tiêu của mỗi người rất đa dạng, có những điểm chung với người khác nhưng cũng có những điểm khác nhau.

+ Không phải mong muốn nào cũng có thể trở thành hiện thực. Muốn mong muốn trở thành hiện thực thì trước hết nó phải phù hợp với điều kiện chủ quan và khách quan, sau đó phải biết lập kế hoạch và quyết tâm thực hiện nó.

– Trong chủ đề này đã vận dụng và thực hành các kĩ năng sống như:

+ Kĩ năng tự nhận thức khi đưa ra những mong muốn/ mục tiêu của mình.

+ Kĩ năng phân tích, tư duy phê phán khi xác định những mục tiêu nào không phải là mục tiêu trong cuộc sống của mỗi cá nhân, khi xác định mục tiêu nào không mang tính hiện thực.

+ Kĩ năng giao tiếp/đàm thoại: lắng nghe, thừa nhận ý kiến người khác và diễn đạt, bảo vệ ý kiến của mình... khi thảo luận nhóm và khi thảo luận chung cả lớp.

+ Kĩ năng xác định mục tiêu khi đưa ra những mục tiêu của mình và đưa ra các yếu tố cần cân nhắc khi xác định mục tiêu mang tính hiện thực.

TÀI LIỆU ĐỌC THÊM

Làm thế nào để đạt mục đích?

Tưởng tượng rằng bạn đang đứng trước một ngã tư đường phố ở Việt Nam. Không có đèn giao thông. Bạn thì đang ở bên này đường và muốn sang bên kia đường. Dòng người đang cuốn cuộn chảy ngang trước mặt bạn. Vậy bạn sẽ làm thế nào? Có ba cách bạn có thể làm:

Một là: Bạn thẩn người ra "đông quá, thôi mình quay về thôi!"

Hai là: Bạn đứng đó, phân tích từng chiếc xe một, xem cách đi của nó thế nào để mình còn biết cách xử lí. Nhưng vì xe cộ đi qua đi lại khá đông nên bạn vừa nghĩ xong cho chiếc xe này thì lại một chiếc xe khác xuất hiện, rồi lại chiếc xe nữa, đi đủ kiểu khác nhau, và bạn phân tích không xuể. Nên bạn cứ

đứng nhìn ngấp ngừng mãi, với một niềm hi vọng mong manh rằng, giá rồi đến một lúc nào đó, hết xe thì mình có thể vượt qua. Nhưng bạn biết rồi đấy, đường vắng xe là điều ngày càng không thể có ở Việt Nam.

Cách thứ ba: Bạn biết bên kia đường là nơi bạn muốn tới và bạn sẽ vừa quan sát xung quanh cẩn thận, vừa luồn lách giữa dòng xe cộ. Có thể bạn phải dừng lại chờ cho một chiếc xe đi qua rồi có thể nổ ga nhanh hơn. Cuối cùng bạn cũng có thể vượt qua được và sang được bên kia đường.

Chắc bạn đọc đến đây thì cũng thấy rằng cách thứ ba mới là cách chúng ta thường hay làm và làm một cách rất tự nhiên. Liệu bạn có thể nhận thấy khi bạn có một mục đích trong cuộc sống, sẽ giúp bạn nhận ra được những rào cản cần phải vượt qua để đạt tới. Đồng thời, nếu đó là mục đích thực sự của bạn. Nếu nó làm bạn thực lòng yêu thích và để tâm theo đuổi, nó cũng giúp bạn tìm được cách vượt qua những rào cản.

Trong thực tế, dù bạn muốn đạt được điều gì, rào cản vẫn sẽ luôn tồn tại. Nếu ta quá rối trí bởi những rào cản, thì ta có thể thuộc loại người thứ nhất đi qua đường: Thấy sợ quá nên bỏ về nhà ngủ mất, tất nhiên chúng ta cũng có thể áp dụng cách sống này, và rồi chúng ta sẽ không gặp vấn đề nào nữa. Tuy vậy, nếu cuộc sống mà không có những trải nghiệm thì còn gì thú vị nữa?

Cũng có thể bạn sẽ có cách giải quyết của người đi xe kiểu thứ hai: ì ra phân tích từng vấn đề, có nghĩ cách giải quyết cho từng vấn đề, nhưng vừa nghĩ xong định áp dụng, thì nhìn lại vào thực tế, nó không phải như bạn đã nghĩ nữa rồi. Vậy nên, bạn có thấy mệt mỏi không khi cứ nghĩ quá nhiều mà hành động quá ít?

Vậy nên điều cần thiết là luôn hướng tới tương lai, tập trung vào nó, nhưng để tâm nhìn của bạn đủ mở rộng để nhìn thấy rào cản mà tìm cách vượt qua thích hợp, và có những hành động cụ thể nữa.

Ngắm bắn Mặt Trăng

Thêm một câu chuyện nữa tôi muốn kể cho các bạn: Một cung thủ được ông thầy của mình dạy ngắm bắn... Mặt Trăng. Nhiều người bảo như vậy thật điên, nhưng cung thủ ngày nào cũng cứ tập bắn như thầy mình bảo. Hiển nhiên là anh ta không thể nào bắn đến đích là Mặt Trăng được, nhưng rốt cuộc anh ta vẫn trở thành cung thủ giỏi nhất của quốc gia đó.

Hãy luôn có những mục đích thú vị nhất, tuyệt vời nhất mà bạn có thể tưởng tượng ra được. Rồi bắt đầu nhúc nhích nào! Có thể bạn không đạt tới mục đích của mình, nhưng dù gì nó sẽ làm cho bạn không ở nguyên một chỗ

rồi. Bạn đã tiến lên, đã vượt qua điều gì đó. Đó là chưa kể, bạn đạt được mục đích của mình, lại còn nhận được những điều tuyệt vời quá sức tưởng tượng của mình thì sao?

(Theo tư tưởng của Trường THPT Đinh Tiên Hoàng)

CÂU HỎI VÀ BÀI TẬP

1. Theo anh, chị kỹ năng tự xác định mục tiêu có ý nghĩa như thế nào đối với cuộc sống mỗi người?
2. *Đặt mục tiêu và thực hiện mục tiêu cho bản thân*
 - Mục tiêu của tôi là:
 - Tôi sẽ thực hiện mục tiêu này trong khoảng thời gian.....
 - Những thuận lợi tôi đã có:
 - Những cơ hội tôi có thể tận dụng được
 - Những khó khăn tôi có thể gặp phải:.....
 -
 - Những thách thức mà tôi phải đương đầu:
 - Những rủi ro có thể gặp:
 - Kế hoạch thực hiện mục tiêu của tôi:.....

Chương IX

KĨ NĂNG RA QUYẾT ĐỊNH VÀ GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

I. MỤC TIÊU

- **Kiến thức:** Người học hiểu được các vấn đề của bản thân và biết cách giải quyết vấn đề.
- **Thái độ:** Người học chủ động đối mặt với những vấn đề xảy ra đối với mình và giải quyết những vấn đề đó một cách tích cực.
- **Kĩ năng sống được rèn luyện:** Giao tiếp, Ra quyết định, kĩ năng thương thuyết; kĩ năng giải quyết vấn đề; kĩ năng quan hệ liên nhân cách.

II. THÔNGIỆP

Khi gặp phải vấn đề hoặc tình huống khó khăn trong cuộc sống, chúng ta cần phải suy nghĩ, lựa chọn và đưa ra các quyết định để giải quyết vấn đề, tình huống đó một cách phù hợp với điều kiện và hoàn cảnh của bản thân.

Với mỗi quyết định và giải quyết vấn đề đúng đắn, chúng ta có thể mang lại thành công cho cá nhân, niềm vui cho cha mẹ, anh em, bạn bè và những người thân khác. Tuy nhiên, đôi khi chúng ta cũng có những quyết định và giải quyết vấn đề không phù hợp. Hậu quả của những quyết định, giải quyết vấn đề không phù hợp là những hành vi sai trái hoặc nghiêm trọng hơn là những hành vi phạm pháp dẫn đến sự thất bại của bản thân, gây phiền muộn cho những người xung quanh. Bên cạnh đó, đôi khi trước những hoàn cảnh phức tạp, chúng ta có thể lúng túng hoặc khó trong việc đưa ra quyết định phù hợp.

Ra quyết định và giải quyết vấn đề là một việc làm quan trọng song không phải khi nào cũng dễ thực hiện. Để đưa ra một quyết định và giải quyết vấn đề phù hợp, chúng ta cần tìm hiểu kĩ vấn đề đang gặp phải, biết xác định các phương án giải quyết vấn đề đó, đánh giá đầy đủ kết quả của mỗi phương án, và phải biết so sánh các phương án để đưa ra quyết định cuối cùng. Sau đó, chúng ta phải hành động theo quyết định đã lựa chọn và cuối cùng là cần đánh giá kết quả thực hiện nhằm rút kinh nghiệm cho bản thân.

Ra quyết định là một khâu quan trọng của giải quyết vấn đề. Ra quyết định và giải quyết vấn đề có liên quan đến nhiều kĩ năng sống khác như : kĩ năng giải quyết mâu thuẫn, kĩ năng tư duy phê phán, kĩ năng giao tiếp, kĩ năng kiên định,...

III. TÀI LIỆU VÀ PHƯƠNG TIỆN

– Giấy màu hoặc giấy khổ A4 cắt nhỏ để cá nhân viết những vấn đề của cuộc sống.

– Giấy A₀,

– Bút dạ, bút viết

– Băng dính, kéo

– Hộp đựng phiếu

– Ghế ngồi cá nhân : 9 chiếc để tổ chức trò chơi "Cờ ca rô người".

IV. HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG

Hoạt động 1: Tổ chức trò chơi "Cờ ca rô người"

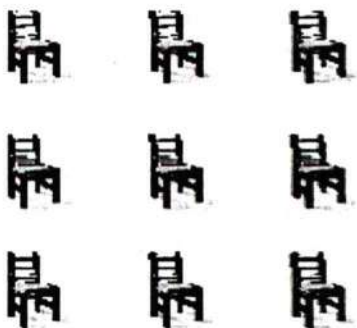
a. Mục tiêu

– HS có khái niệm về việc đưa ra quyết định và những yếu tố tác động/ảnh hưởng tới việc ra quyết định

– HS có thái độ và kĩ năng hợp tác và chia sẻ với người khác trong nhóm.

b. Cách tiến hành

– Xếp 9 chiếc ghế thành ba hàng và quay về cùng một phía theo hình sau:



– Chia lớp học thành hai nhóm, mỗi nhóm 5 người.

– Đặt tên cho hai nhóm. ví dụ: nhóm X và nhóm O (có thể viết tên nhóm lên giấy và đính trên ngực người chơi).

– Theo hiệu lệnh của người hướng dẫn, lần lượt từng thành viên của 2 nhóm sẽ tự chọn chỗ ngồi cho mình. Nhóm nào làm thành một hàng 3 ghế theo hàng ngang, hoặc theo hàng dọc, hay theo đường chéo trước nhóm đó sẽ thắng cuộc.

– *Lưu ý:* Mỗi người chơi phải tự quyết định, các thành viên khác không được gợi ý. Người hướng dẫn ra hiệu lệnh để không chế thời gian chọn chỗ ngồi của người chơi.

Yêu cầu học viên thảo luận chung theo các câu hỏi sau:

1) Để giành được thắng lợi trong trò chơi vừa rồi mỗi người và toàn đội cần phải làm gì?

2) Trò chơi cần đến kĩ năng gì?

c. Kết luận

Để giành được thắng lợi mỗi đội phải bàn bạc tìm ra nước cờ tối ưu để đảm bảo chiến thắng cho đội mình, rồi đưa ra quyết định và phân công từng thành viên thực hiện nước cờ của đội mình.

– Khi vào cuộc chơi, tình huống thay đổi từng người chơi lại phải suy nghĩ, lựa chọn và sáng tạo ra những quyết định khác phù hợp trên cơ sở phân tích cái lợi/bất lợi của các vị trí có thể lựa chọn.

Hoạt động 2: Tự nhận thức vấn đề

a. Mục tiêu

Người tham gia tự nhận thức được các vấn đề của bản thân và biết rằng trong cuộc sống mỗi người đều gặp những vấn đề có thể giống và khác nhau.

b. Cách tiến hành

– Người tổ chức đặt câu hỏi:

Trong quá trình thực hiện những mong muốn của mình, *bạn đã và đang gặp những căng thẳng, những mâu thuẫn, những khó chịu, những khó khăn, thách thức hoặc cản trở.* Đó là những vấn đề gì?

– Phát cho mỗi người 1/4 tờ giấy khổ A4 để từng thành viên ghi ra những vấn đề mà mình gặp phải. Sau đó bỏ vào hộp đựng phiếu của lớp.

– Người tổ chức trộn phiếu sau đó mời từng thành viên nhặt lại 1 phiếu bất kì, rồi đọc to cho cả lớp cùng nghe.

– Mỗi 1 thành viên làm thư kí ghi lại những vấn đề phản ánh trong các phiếu cá nhân (*chỉ ghi những vấn đề không trùng lặp*).

– Sau đó người tổ chức phân loại các vấn đề và chốt lại.

c. Kết luận

* Trong cuộc sống của từng người, cũng như của mọi người có rất nhiều vấn đề giống và khác nhau. Những vấn đề này đều cần phải được giải quyết sao cho có hiệu quả nhất.

* Những vấn đề của lứa tuổi vị thành niên (thanh, thiếu niên) thường gặp là:

– Học tập

– Tình cảm/quan hệ trong gia đình

– Quan hệ thầy trò

– Sức ép của bạn bè, mâu thuẫn trong tình bạn

– Tình bạn khác giới/tình yêu

– Việc làm/Nghề nghiệp.

...

Lưu ý: Hoạt động này có thể sử dụng phương pháp hỏi trực tiếp (động não) là nhanh nhất, *nhưng để các bạn có thể nêu hết những vấn đề nhạy cảm của cá nhân* thì phải dùng phương pháp nêu các vấn đề một cách gián tiếp như phương pháp gợi ý trên.

Hoạt động 3: Giải quyết vấn đề

a. Mục tiêu: Thông qua giải quyết các tình huống giả định giúp HS nắm được các bước của kỹ năng giải quyết vấn đề để đảm bảo vấn đề được giải quyết hiệu quả, phù hợp nhất.

b. Cách tiến hành

* Bước 1: Thảo luận nhóm để giải quyết vấn đề.

– Chia lớp thành các nhóm, giao cho mỗi nhóm tìm cách giải quyết 1 tình huống (trong phần tài liệu phân phát) và trả lời câu hỏi:

1) Có những cách giải quyết nào trong tình huống?

2) Trong số các cách giải quyết đó nhóm bạn sẽ chọn cách giải quyết nào?

Vì sao?

3) Sau khi lựa chọn cách giải quyết bạn còn phải làm gì?

– Các nhóm trình bày kết quả làm việc của nhóm mình.

* *Bước 2:* Phân tích các bước ra quyết định và giải quyết vấn đề.

– Người tổ chức yêu cầu cả lớp: *Hãy phân tích các bước ra quyết định và giải quyết vấn đề.*

– Ghi nhận những ý kiến được nêu ra. Phân tích các ý kiến đó và khái quát thành các bước phải trải qua khi giải quyết vấn đề.

Các bước giải quyết vấn đề:

1. *Nhận thức (nhận diện) được tình huống đó là vấn đề (hay có nguy cơ) gì.* Để nhận thức được vấn đề trong tình huống phải sử dụng kinh nghiệm đã có. Tự nhận thức những điểm yếu, điều thích và muốn... của bản thân, để tỉnh táo và cảnh giác với hậu quả nếu làm theo mà không suy nghĩ.

2. *Thu thập thông tin, liệt kê xem có những phương án / sự lựa chọn nào để giải quyết tình huống/vấn đề đó.* Bước này phải sử dụng kỹ năng phân tích, suy nghĩ sáng tạo và linh hoạt.

3. *Phân tích những cái lợi và cái hại, giá trị và yếu tố cảm xúc của từng cách lựa chọn.* Trong bước này nhất thiết phải sử dụng kỹ năng phân tích, tư duy phê phán, xác định giá trị, tìm kiếm sự giúp đỡ (giao tiếp, bày tỏ...).

4. *Lựa chọn cách giải quyết tốt nhất đối với bản thân.* Ở đây phải sử dụng kỹ năng so sánh, cân nhắc giá trị, tư duy sáng tạo...

5. *Ra quyết định:* ở đây có thể phải sử dụng kỹ năng từ chối, thương thuyết, ứng phó với đối tượng muốn rủ rê làm theo ý họ.

6. *Thực hiện quyết định của mình:* Kỹ năng kiên định với giá trị, quyết định mà mình đã lựa chọn đóng vai trò đặc biệt quan trọng.

7. *Kiểm tra, đánh giá quyết định và việc thực hiện quyết định.*

V. TỔNG KẾT

* Để người tham gia nêu lên:

– Những thông điệp được rút ra từ chủ đề.

– Những kỹ năng sống được sử dụng trong chủ đề.

* Sau đó người tổ chức chốt lại:

– Những điều cần ghi nhớ trong chủ đề:

Trong cuộc sống đôi khi con người thường gặp những chuyện rắc rối trong các lĩnh vực học tập, tình cảm gia đình, tình cảm và sức ép của bạn bè, sức khỏe, việc làm... những vấn đề này cần phải giải quyết. Có nhiều cách giải quyết vấn đề, quan trọng là chúng ta phải biết cân nhắc để ra những quyết định đúng, giải quyết vấn đề một cách tối ưu để có thể đạt được những mong muốn/mục tiêu và nâng cao chất lượng cuộc sống.

- Những kĩ năng sống đã vận dụng và hình thành qua chủ đề:
- + Giao tiếp, kĩ năng quan hệ liên nhân cách trong thảo luận nhóm.
- + Kĩ năng kĩ năng thương thuyết; kĩ năng ra quyết định, kĩ năng kiên định trong xử lí các tình huống.
- + Hình thành kĩ năng giải quyết vấn đề.

Tài liệu phân phát

- Tình huống 1:

Hải và Hiếu là đôi bạn thân thường chia sẻ với nhau mọi điều. Một hôm Hải nói với Hiếu rằng: mình đã tập hút thuốc lá thấy có nhiều cảm giác rất thích thú. Hải cố rủ Hiếu cùng hút thuốc với mình.

- Tình huống 2:

Bố mẹ bạn cãi nhau và gia đình trở nên rất căng thẳng. Bạn buồn quá tâm sự với một anh lớn tuổi hơn. Anh ấy rủ bạn uống rượu để quên nỗi buồn.

- Tình huống 3:

Em dành dụm được ít tiền định để mua một bộ quần áo mới, nhưng chưa đủ, một người hàng xóm rủ chơi bài ăn tiền và thuyết phục bạn có thể thắng và sẽ có số tiền nhiều gấp đôi, gấp ba...

Tham khảo cách giải quyết vấn đề

Vaughn đưa ra phương pháp viết tắt là FAST để dạy HS cách giải quyết vấn đề. Các bước của FAST như sau:

- F. Tự do và suy nghĩ: HS cần xác định được vấn đề và nhìn nó từ góc độ của bản thân và của những người khác cùng tham gia.
- A. HS đưa ra các giải pháp lựa chọn và học cách phân loại các giải pháp đưa ra.
- S. Đánh giá các giải pháp: HS tập hợp một số lựa chọn và đánh giá kết quả của từng giải pháp lựa chọn (alternative).

– T. Thử làm. HS thực hành và thực hiện giải pháp và đánh giá hiệu quả của giải pháp đó. Nếu giải pháp đó không hiệu quả thì HS phải quay lại bước 2. (Đưa ra các giải pháp khác).

BÀI TẬP

Anh, chị hãy cho biết cách ra quyết định và giải quyết của mình khi gặp những tình huống sau:

- 1) Vừa vào lớp học anh/chị đã bị ngay một miếng gạch nhỏ bay vụt qua mặt.
- 2) Khi chấm bài anh/chị phát hiện ra hai bài kiểm tra giống hệt nhau cả chỗ đúng, sai và câu chữ trình bày.

Chương X

KĨ NĂNG GIAO TIẾP

I. MỤC TIÊU

*** Kiến thức:**

- Hiểu rõ về ý nghĩa của kĩ năng giao tiếp trong cuộc sống.
- Hiểu được các yếu tố góp phần cho giao tiếp có hiệu quả.

*** Thái độ:** HS chủ động rèn luyện kĩ năng giao tiếp có hiệu quả.

*** Kĩ năng sống:** HS biết trình bày dễ hiểu, thuyết phục; biết lắng nghe tích cực; biết thiện chí với người khác, vận dụng kĩ năng giao tiếp cả bằng lời và không lời vào các mối quan hệ.

II. THÔNG ĐIệp

Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta gặp gỡ, trao đổi với nhiều người về thông tin, tình cảm và các vấn đề khác nhau. Đó chính là quá trình giao tiếp. Giao tiếp là một kĩ năng sống quan trọng giúp con người xây dựng được các mối quan hệ và giải quyết các vấn đề một cách hiệu quả. Vì vậy chúng ta cần rèn luyện kĩ năng giao tiếp để sống với mọi người, để bản thân thành công và mang lại niềm vui, hạnh phúc cho người khác.

III. TÀI LIỆU VÀ PHƯƠNG TIỆN

- Hai mẫu tin in sẵn, bút viết bảng.
- Những tình huống có sẵn để HS thảo luận.
- Các chủ đề có sẵn để HS thảo luận.
- Tài liệu đọc thêm (Phần phụ lục).

IV. HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN HOẠT ĐỘNG

Hoạt động 1: Chơi truyền tin

a. Mục tiêu

HS hiểu rõ hình thức truyền đạt thông tin một chiều và những hạn chế của nó. Từ đó HS biết lắng nghe người khác nói, tôn trọng ý kiến của họ và phản hồi trong giao tiếp.

b. Cách tiến hành

- Người tổ chức chia HS thành 2 hàng dọc.
- Người tổ chức đưa mẫu tin cho HS đầu tiên của hai hàng dọc và nói lại nội dung mẫu tin cho bạn kế tiếp. Yêu cầu nói nhỏ đủ nghe để những HS khác không nghe thấy. Người nghe không được hỏi lại.

Hai mẫu tin:

* Ngày mai, mỗi nhóm HS sẽ tổ chức buổi giao lưu với các cựu chiến binh tại Ủy ban Nhân dân xã/phường vào lúc 19 giờ 15 phút về truyền thống cách mạng của địa phương.

* 19 HS được chọn đi Nhật theo chương trình hợp tác với trường vào tháng 7 sẽ họp mặt vào hồi 19 giờ 15 phút ngày 8 tháng 7 tại văn phòng đại diện của Jaica để bàn về chương trình giao lưu.

Người tổ chức yêu cầu từng hàng lần lượt truyền tin cho đến HS cuối cùng, người đó nhận tin và nói lại tin đó cho cả nhóm nghe.

- Người tổ chức cùng các HS so sánh giữa thông tin ban đầu và thông tin cuối cùng được phản ánh.

– Thảo luận chung cả lớp theo các câu hỏi sau:

1. Bạn nghĩ gì sau khi thực hiện trò chơi này?
2. Người nhận thông tin một chiều gặp những khó khăn nào?
3. Làm thế nào để truyền thông tin được chính xác?

- Người tổ chức ghi lại các ý kiến trao đổi của HS lên bảng và đưa ra kết luận.

c. Kết luận

Để quá trình truyền tin có hiệu quả thì người truyền tin phải nói rõ ràng, rành mạch, dễ hiểu và chính xác; người nhận tin phải biết chăm chú lắng nghe, có thể hỏi lại khi nghe không rõ hoặc không hiểu nội dung tin.

Cần tránh những biểu hiện như: sốt ruột, không tập trung, nhìn đi nơi khác, ngắt lời, nói xen vào khi người khác đang nói. (Nếu trường hợp cần thiết phải ngắt lời thì xin lỗi và hẹn gặp lần khác).

Hoạt động 2: Bày tỏ sự cảm thông

a. Mục tiêu

- Giúp HS hiểu và nhận biết được cảm xúc của người khác.
- HS biết bày tỏ sự cảm thông đối với người khác trong cuộc sống.

b. Cách tiến hành

*** Bước 1:** Làm việc theo nhóm.

- Chia lớp thành các nhóm từ đến 7 người, mỗi nhóm nhận nhiệm vụ bày tỏ sự thông cảm với các nhân vật trong mỗi tình huống sau:

Tình huống 1:

An mồ côi cha nên chỉ có 2 mẹ con sống với nhau. Mẹ An chăm chỉ làm lụng để nuôi con ăn học. Thời gian gần đây mẹ An sút cân, người mệt mỏi, đi khám bác sĩ nói rằng mẹ An mắc bệnh hiểm nghèo khó qua được. An suy sụp trước sự thật này.

Tình huống 2:

Cha mẹ Nhung không còn yêu thương nhau nữa nhưng họ vẫn sống trong cùng mái nhà. Mỗi người sống theo cách của mình, nhưng họ nói vì thương Nhung nên họ không chia tay nhau. Nhung rất buồn và cảm thấy xấu hổ với bạn bè, chỉ muốn tìm cách thoát khỏi hoàn cảnh đó.

Tình huống 3:

Hùng và Mai thân nhau đến mức cảm thấy khó thiếu được nhau. Các bạn cho rằng 2 người đó đang yêu nhau. Đạo này, mọi người nhận thấy Mai rất buồn, học sút hẳn và hai bạn ấy không chơi với nhau nữa.

*** Bước 2:** Làm việc chung toàn lớp.

- Các nhóm lên trình bày kết quả thảo luận.

Người tổ chức đặt câu hỏi: *Bạn cảm thấy thế nào khi được người khác cảm thông, chia sẻ lúc gặp khó khăn?*

Gọi một số HS nêu ý kiến riêng rồi đưa ra kết luận.

c. Kết luận

– Cảm thông là một kĩ năng quan trọng trong giao tiếp.

– Cảm thông là *hiểu được hoàn cảnh của người khác, biết đặt mình vào vị trí của người khác để thấu hiểu vấn đề*, nỗi buồn, mất mát, sự tổn thương của họ. Cảm thông còn là giúp họ nhận biết được những gì đang xảy ra.

– Trên cơ sở đó *biết an ủi động viên, chia sẻ* và giúp họ cảm thấy vơi bớt nỗi buồn

– Đồng thời còn *biết cách khích lệ họ vượt qua những khó khăn* hiện tại bằng chính khả năng của bản thân.

– Cảm thông bao gồm cả sự hỗ trợ về cả tinh thần và vật chất đối với người gặp khó khăn.

Hoạt động 3: Giao tiếp hiệu quả

a. Mục tiêu

HS nắm được một vài kĩ năng giúp giao tiếp có hiệu quả như cách giao tiếp không lời, cách lắng nghe, cách thuyết phục, cách thương lượng trong các tình huống cụ thể.

b. Cách tiến hành

* Bước 1: Làm việc theo nhóm.

– Người tổ chức giới thuyết để giao tiếp có hiệu quả con người cần có những kĩ năng giao tiếp không dùng lời, biết cách lắng nghe, cách thuyết phục, cách thương lượng để giải quyết vấn đề.

– Người tổ chức chia lớp thành các nhóm từ 5 đến 7 người. Phân công cho mỗi nhóm 1 trong số các nhiệm vụ sau:

1. Trong giao tiếp bạn thấy có cần dùng giao tiếp không lời không? Nếu có thì cần chú ý gì để giao tiếp không dùng lời có hiệu quả?

2. Để trở thành người biết cách lắng nghe, cần tuân theo các nguyên tắc nào?

3. Muốn thuyết phục người khác bạn cần làm gì?

4. Muốn thương lượng với người khác cần tuân thủ các bước nào?

* Bước 2: Làm việc chung toàn lớp.

– Các nhóm lên trình bày kết quả thảo luận.

– Các thành viên trong lớp góp ý bổ sung.

– Người tổ chức điều chỉnh, bổ sung và kết luận.

c. Kết luận

** Trong giao tiếp nên kết hợp cả phương tiện phi ngôn ngữ như ánh mắt, điệu bộ, cử chỉ để tăng thêm hiệu quả giao tiếp. Để giao tiếp không dùng lời có hiệu quả cần lưu ý:*

- Luôn lưu ý tầm quan trọng của ấn tượng đầu tiên.
- Dùng ánh mắt để “đọc” các gương mặt.
- Thể hiện nét mặt sinh động để hỗ trợ cho quá trình giao tiếp.
- Đi lại trong khi nói, kết hợp các điệu bộ cử chỉ trong khi nói.
- Hướng về phía người đối diện trong khi họ đang phát biểu, nhìn vào mắt họ, gật đầu để tỏ ra có sự quan tâm đối với điều người khác nói.
- Tỏ ra nhiệt tình, phấn khích để làm lây lan tâm lí, tác động trực tiếp đến người đối diện.
- Tránh những điệu bộ ngoáy ngoáy không yên, đi lại quá nhiều, làm những động tác thừa.

** Trong giao tiếp cần biết lắng nghe một cách tích cực để tăng hiệu quả của giao tiếp. Sau đây là những nguyên tắc để bạn trở thành biết cách lắng nghe:*

- *Ngừng nói:* Bạn không thể nghe khi bạn đang nói:
- *Tạo cho người nói cảm giác thoải mái:* Giúp cho người đối thoại cảm thấy được tự do khi nói, đó được gọi là tạo môi trường thoải mái.
- *Thể hiện cho người nói thấy rằng bạn muốn nghe:* Cách nhìn cũng như cử chỉ thể hiện sự quan tâm lắng nghe để hiểu hơn là để đáp lại
- *Tránh những việc làm gây mất tập trung:* Không nên gõ tay xuống bàn, vẽ nguệch ngoạc ra giấy hay xáo trộn giấy tờ. Có thể đóng cửa lại, hoặc tắt ti vi, tắt đài.
- *Đồng cảm với người nói:* Cố gắng đặt mình vào hoàn cảnh người nói và xem xét đến các quan điểm khác
- *Hãy kiên nhẫn:* Hãy dành đủ thời gian. Không cắt ngang. Nếu thời gian không cho phép thì các thông tin đưa ra phải rõ ràng.
- *Giữ bình tĩnh:* Một người tức giận không thể lắng nghe và thường hiểu sai vấn đề.
- *Tránh tranh cãi hoặc phê phán:* Việc này sẽ đẩy người nói vào tư thế phòng vệ và họ có thể tức giận, việc tranh cãi thường dẫn đến tình huống ấun thua.

– *Đặt câu hỏi:* Việc đặt câu hỏi thể hiện là bạn lắng nghe và rất quan tâm đến vấn đề đang nói, điều này khuyến khích người nói.

– *Ngừng nói:* Đây là nguyên tắc đầu tiên và cũng là nguyên tắc cuối cùng vì mọi nguyên tắc trên đều phụ thuộc vào nguyên tắc này. Bạn không thể trở thành người biết lắng nghe nếu bạn nói trong khi bạn đang nghe người khác. Hãy luôn nhớ rằng tạo hoá đã tạo ra 2 cái tai nhưng chỉ tạo ra một cái lưỡi.

** Để giao tiếp có hiệu quả bạn còn cần phải biết thuyết phục người khác một cách tích cực, mang tính xây dựng.*

– *Các bước hình thành kỹ năng thuyết phục:*

- Xác định mục đích của việc thuyết phục, động cơ thuyết phục phải chân thành.

- Phân tích, đưa ra điều hợp lý, cái lợi của điều mình muốn thuyết phục người khác nghe theo, làm theo, đồng thời đưa ra điều bất lợi của phương án khác.

- Nắm bắt những băn khoăn của người mình định thuyết phục và đưa ra các phương án/cách giải quyết băn khoăn đó.

– *Khi thuyết phục cần:*

- Bình tĩnh, lịch sự, đặt mình vào vị trí của người mình định thuyết phục để hiểu và chia sẻ với người được thuyết phục.

– Nói bằng sự chân thành và với giọng nói, ánh mắt mang tính thuyết phục.

** Đôi khi bạn phải giao tiếp với người muốn bạn làm theo ý muốn của họ. Để giao tiếp có hiệu quả bạn phải thương lượng để hai bên cùng đạt được mục tiêu. Để thương lượng có kết quả bạn cần theo các bước sau:*

– Hãy nói rõ điều mình muốn/hoặc không muốn.

– Nếu người kia vẫn có thuyết phục, hãy giải thích lý do khiến mình quyết định như vậy.

– Nếu người kia vẫn có thuyết phục, hãy nói về cảm xúc của người kia, để họ thấy mình hiểu và quan tâm đến những gì họ nghĩ, nhưng không thay đổi ý kiến của mình.

– Tìm một cách giải quyết khác mà cả hai bên cùng chấp nhận được (nếu có).

– Nếu người kia vẫn cố thuyết phục bạn làm theo ý họ, bạn hãy quyết định và ngừng thương lượng.

V. TỔNG KẾT

* Để người tham gia nêu lên:

- Những thông điệp được rút ra từ chủ đề.
- Những kĩ năng sống được sử dụng trong chủ đề.

* Sau đó người tổ chức chốt lại:

- Những điều cần ghi nhớ trong chủ đề này

Hàng ngày, chúng ta phải tiếp xúc, chia sẻ với nhiều người về công việc, tình cảm, trao đổi thông tin.

Truyền thông tin là một phần của kĩ năng giao tiếp. Để truyền tin được chính xác, người truyền tin cần nói rõ ràng, dùng từ ngữ phù hợp với người nghe.

Giao tiếp bao gồm bằng lời và không bằng lời. Cả hai đều có vai trò quan trọng. Muốn thành công, chúng ta cần rèn luyện và nắm được các nguyên tắc của nó.

Lắng nghe tích cực trong giao tiếp giúp chúng ta hiểu rõ vấn đề, khuyến khích người nói, thể hiện sự tôn trọng người khác.

Cảm thông, chia sẻ là biết đặt mình vào hoàn cảnh của người khác để hiểu họ, chia sẻ và giúp đỡ họ vượt qua khó khăn.

Để giao tiếp để đạt được thành công, chúng ta cần hiểu rõ đối tượng giao tiếp, mục đích giao tiếp, cần thể hiện sự chân thành, tôn trọng người khác. Trong giao tiếp, cần dùng ngôn ngữ dễ hiểu, giọng nói rõ ràng, đủ nghe, đồng thời cần biết sử dụng các kĩ năng giao tiếp không dùng lời, kĩ năng lắng nghe, biết cách thuyết phục và thương lượng để giải quyết vấn đề một cách hiệu quả.

- Những kĩ năng sống đã vận dụng và hình thành qua chủ đề:
- + Kĩ năng biết lắng nghe tích cực trong giao tiếp, nghe các mẫu tin.
- + Kĩ năng thiện chí với người khác trong quan hệ liên nhân cách.
- + Kĩ năng tư duy sáng tạo trong việc tìm ra lời động viên, an ủi bạn trong các tình huống giả định.
- + Kĩ năng hợp tác trong thảo luận nhóm.

Tham khảo

Phương pháp viết tắt là SLAM được Vaughn đưa ra với mục tiêu là giúp HS chấp nhận và phản hồi theo cách phù hợp đối với những ý kiến phản hồi tiêu cực từ những người khác:

– **Stop:** Dừng. Học sinh dừng những việc họ đang làm và thở khi nhận được ý kiến nhận xét tiêu cực.

– **Look:** Nhìn. Khi một học sinh nào đó nhận được ý kiến nhận xét tiêu cực thì HS đó cần dừng tất cả các hoạt động và nhìn vào người đưa ra nhận xét tiêu cực.

– **Acsk:** Hỏi. HS đó cần hỏi để làm rõ nhận xét tiêu cực đó có nghĩa gì.

– **Make.** HS đó thể hiện/đưa ra sự phản hồi phù hợp với người có nhận xét tiêu cực đối với mình.

BÀI TẬP

- 1) Học sinh là lớp trưởng của lớp do anh/chị làm chủ nhiệm rất được việc. Em thường dùng quyền lớp trưởng để buộc các bạn nghe theo. Anh/chị thấy có cần phải làm gì không? Nếu có anh/chị sẽ làm gì và làm như thế nào?
- 2) Hãy tự đánh giá bản thân ở các biểu hiện hành vi dưới đây, trong đó:
 - Hoàn toàn không thực hiện.
 - Hầu như không thực hiện.
 - Đôi khi thực hiện.
 - Thực hiện thường xuyên.
 - Thực hiện rất thường xuyên.

STT	Hành vi	Mức độ				
		1	2	3	4	5
1	Dễ hòa hợp với người khác.					
2	Tự tin trong các cuộc trò chuyện.					
3	Cố gắng hiểu người khác khi họ buồn chán, bức tức.					
4	Cảm thông, chia sẻ khi biết bạn thân gặp chuyện buồn.					
5	Lắng nghe người khác khi họ nói với mình.					
6	Khi có bất đồng với người khác chủ động giải thích, hòa giải.					
7	Kiểm chế được bản thân khi người ta nổi cáu với mình.					
8	Biết dàn hòa mọi người khi có sự tranh cãi, xích mích.					
9	Không nói chen, ngắt lời người khác.					

Chương XI

KĨ NĂNG KIÊN ĐỊNH

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

Học sinh hiểu được thế nào là kĩ năng kiên định và sự cần thiết của kĩ năng kiên định trong các tình huống của cuộc sống.

2. Thái độ

Học sinh có được thái độ kiên định trước các vấn đề trong cuộc sống, nhưng không bảo thủ, cứng nhắc.

3. Kĩ năng sống

- Học sinh biết vận dụng kĩ năng này trong các tình huống khác nhau để sống an toàn, lành mạnh.
- Học sinh rèn luyện kĩ năng giao tiếp.
- Học sinh rèn luyện kĩ năng tư duy phê phán, tư duy sáng tạo.
- Học sinh rèn luyện kĩ năng ra quyết định, giải quyết vấn đề.

II. THÔNG DIỆP

Trong cuộc sống có rất nhiều tình huống chứa đựng những rủi ro hoặc cám dỗ, chúng ta cần kiên định với những suy nghĩ, những giá trị, những quyết định mà chúng ta coi là đúng đắn để tự bảo vệ mình, hoặc để thực hiện được những mục tiêu trong cuộc sống của mình.

Kiên định không đồng nghĩa với bảo thủ, cứng nhắc. Kiên định là luôn biết dung hoà giữa nhu cầu và quyền của mình với nhu cầu và quyền của người khác.

III. TÀI LIỆU VÀ PHƯƠNG TIỆN

- Giấy A4 và A0
- Kéo, băng dính, bút
- Tài liệu phân phát:

- + Câu chuyện của Sơn, Nam và Linh.
 - + Các tình huống đòi hỏi thể hiện kỹ năng kiên định.
 - + Sơ đồ các bước của kỹ năng kiên định.
- Tài liệu đọc thêm: Các bước của kỹ năng thương lượng.

VI. HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG

Hoạt động 1: Kiên định trong giao tiếp với người hiếu thắng

a. Mục tiêu

Học sinh nắm được 3 kiểu quan hệ/giao lưu chính trong cuộc sống và thấy sự cần thiết và tính ưu trội của kiểu quan hệ dung hoà, kiên định. Đồng thời học sinh biết cách giao tiếp với kiểu người có quan hệ/phong cách hiếu thắng.

b. Cách tiến hành

* Làm việc theo nhóm: Chia lớp thành các nhóm từ 5 đến 7 người. Các nhóm cùng thực hiện các nhiệm vụ sau:

– Đọc truyện *Câu chuyện về Sơn, Nam và Linh* và trả lời các câu hỏi sau:

• Đặc điểm trong quan hệ/giao tiếp/hành vi của 3 cậu bạn trong câu chuyện trên có gì khác nhau?

• Nam và Linh có nhận thức được tình huống và cảm xúc xuất hiện ở hai người có tương đồng không?

• Cách ứng xử Linh khác Nam điều gì?

– Kết quả thảo luận nhóm được ghi vào giấy A0.

– Đại diện từng nhóm trình bày kết quả làm việc của nhóm mình.

* Người tổ chức yêu cầu mọi người tham gia bổ sung, hoặc đặt câu hỏi cho từng nhóm.

* Cuối cùng người tổ chức tổng hợp ý kiến của các nhóm và bổ sung.

c. Kết luận

Sơn có phong cách giao tiếp/quan hệ hiếu thắng/áp đặt: đó là phong cách của một số người chỉ đứng từ phía quyền lợi của mình mà không nghĩ đến người khác.

Nam có phong cách giao tiếp/quan hệ phụ thuộc/bị động: hành động không phải vì quyền lợi của mình mà luôn vì nể người khác, làm theo điều người khác muốn.

Linh có phong cách giao tiếp / quan hệ dung hoà / kiên định: đó là phong cách nằm giữa hai kiểu phong cách quan hệ trên. Đó là những người vừa bảo vệ quyền của mình nhưng không xem thường quyền của người khác.

2. Nam và Linh đều nhận thức được tình huống và cảm xúc xuất hiện ở hai bạn là tương đồng: đều thấy nếu đi theo Sơn đánh nhau thì tình hình sẽ nghiêm trọng hơn, nên 2 bạn đều không muốn tham gia.

3. Linh kiên quyết không tham gia đánh nhau, còn Nam thì nể và sợ nên nghe theo.

Hoạt động 2: Nhận thức kĩ năng kiên định

a. Mục tiêu

Học sinh hiểu được kĩ năng kiên định và các bước hình thành kĩ năng kiên định.

b. Cách tiến hành

– Người tổ chức yêu cầu cả lớp tham gia phân tích cách ứng xử/ hành vi của Linh với Sơn

– Người tổ chức ghi nhận những ý kiến của học sinh, tận dụng những ý kiến phù hợp để chốt lại:

Các bước mà Linh đã trải qua khi ứng xử với Sơn:

+ Linh bình tĩnh giải thích rằng mình cảm thấy bất tiện (*thứ cảm giác / cảm nhận từ trái tim*).

+ Linh phân tích, so sánh cái hại của cách giải quyết mà Sơn đưa ra, Linh còn đưa ra cách giải quyết thay thế có lợi hơn (*suy nghĩ được thực hiện bằng khối óc / lí trí*).

+ Sau khi đã nói với Sơn bằng cả trái tim và khối óc mà Sơn vẫn không chịu từ bỏ ý muốn rủ bạn bè đi đánh nhau, Linh đã *buộc lòng phải nói "Không"* với Sơn.

Cách ứng xử của Linh trong câu chuyện chính là thể hiện sự kiên quyết/ kĩ năng kiên định.

– Người tổ chức đặt tiếp câu hỏi cho cả lớp:

+ Kĩ năng kiên định là gì?

+ Kiên định khác gì với hiếu thắng? với bảo thủ?

– Người tổ chức ghi nhận những ý kiến phù hợp của HS để kết luận.

c. Kết luận

– Sự kiên quyết / kiên định có nghĩa là nhận biết được những gì mình muốn / hay không muốn và tại sao lại muốn / hay không muốn và có khả năng tiến hành các bước cần thiết để đạt được những gì mình muốn / không muốn trong những hoàn cảnh cụ thể và *luôn dung hoà được giữa quyền và nhu cầu của mình với quyền và nhu cầu của người khác*, biết lắng nghe và đánh giá những điều người khác cảm nhận và mong muốn.

Kiên định không phải là hiếu thắng, bảo thủ và cứng nhắc.

– Các bước hình thành kỹ năng kiên định:

1. Nhận thức được tình huống, xuất hiện cảm xúc.
2. Tư duy phân tích, tư duy phê phán, xác định hành vi của người giao tiếp với mình.
3. Khẳng định ý muốn của bản thân.
4. Thực hiện hành động cần làm hoặc điều cần nói: Nói bằng cảm nhận của trái tim. Nếu người đó không dừng thì nói bằng sự phân tích của tư duy, lí trí: cái đúng cái sai, cái phù hợp, cái vô lí... Nếu người đó không dừng thì buột lòng phải từ chối.

Hoạt động 3: Rèn luyện kỹ năng kiên định

a. Mục tiêu: HS vận dụng kỹ năng kiên định để giải quyết các tình huống giả định trong cuộc sống, qua đó nắm và sử dụng được kỹ năng kiên định.

b. Cách tiến hành

Người tổ chức chia lớp thành 4 nhóm, mỗi nhóm chịu trách nhiệm giải quyết 1 trong số 4 tình huống sau:

** Kiên định trước sự lôi kéo của bạn thân*

Tình huống 1:

Hùng và Hưng là đôi bạn thân thường chia sẻ với nhau mọi điều. Một hôm Hùng rủ Hưng cùng chơi đề hi vọng sẽ thắng và có tiền để ăn diện. Hưng sẽ giải quyết tình huống này như thế nào?

** Kiên định trước sự rủ ro*

Tình huống 2:

Một người mà bạn rất nể nhờ bạn chuyển một gói hàng cho người khác. Bạn cảm thấy gói hàng đó có gì không mình bạch. Bạn sẽ làm gì?

** Kiên định trước văn hoá phẩm độc hại*

Tình huống 3:

Một người bạn thân lớn tuổi hơn đã rủ bạn về nhà và cho xem băng hình đồi trụy. Bạn sẽ làm gì?

** Kiên định trước sự thuyết phục quan hệ tình dục của người yêu*

Tình huống 4:

Minh và Lan thích nhau. Một hôm Lan đến chơi nhà Minh, mọi người đi vắng cả, chỉ có 2 người. Lợi dụng tình cảm của Lan đối với mình, Minh đã ép Lan "làm chuyện của người lớn". Nếu là Lan, bạn sẽ làm gì?

Người tổ chức yêu cầu các nhóm trình bày cách xử lý tình huống của mình dưới hình thức sắm vai/ hoặc trình bày ra giấy A0.

Người tổ chức yêu cầu mọi người tham gia bổ sung, hoặc đặt câu hỏi cho từng nhóm.

Người tổ chức tổng hợp ý kiến của các nhóm.

c. Kết luận

Trong trường hợp nhận thấy những nguy cơ rủi ro hay cảm dỗ, hoặc sức ép, chúng ta đều cần kiên quyết nói "Không" bằng cách thuyết phục, thương lượng...

V. TỔNG KẾT

** Để người tham gia nêu lên:*

- Những thông điệp được rút ra từ chủ đề
- Những kĩ năng sống được sử dụng trong chủ đề

** Sau đó người tổ chức chốt lại:*

- Những điều cần ghi nhớ trong chủ đề này:

+ Kĩ năng kiên định là khả năng con người nhận biết được những gì mình muốn / hay không muốn, tại sao lại muốn / hay không muốn và khả năng tiến hành các bước cần thiết để đạt được những gì mình muốn trong những hoàn cảnh cụ thể và luôn dung hoà được giữa quyền và nhu cầu của mình với quyền và nhu cầu của người khác.

+ Kỹ năng kiên định thể hiện sự tự tin, bản lĩnh vững vàng của con người trước mọi sự cám dỗ, mọi sức ép,...

+ Kiên định không phải là bảo thủ, cứng nhắc.

– *Những kỹ năng sống được sử dụng trong chủ đề này*

+ Kỹ năng giao tiếp khi thảo luận nhóm.

+ Kỹ năng tư duy phê phán, tư duy sáng tạo khi phân tích các tình huống.

+ Kỹ năng ra quyết định, giải quyết vấn đề khi giải quyết các tình huống.

+ Kỹ năng kiên định khi lựa chọn cách giải quyết các tình huống.

Để có kỹ năng giao tiếp kiên định cần có một tập hợp những kỹ năng sau: giao tiếp, thương lượng, tự nhận thức, tư duy phê phán, xác định giá trị, ra quyết định, kiên định.

Tài liệu:

Câu chuyện về Sơn, Nam và Linh

Sơn, Nam và Linh là ba người bạn cùng lớn lên ở một làng quê. Cũng như bao người khác họ học được nhiều điều mới lạ, làm quen với nhiều người và có thêm những kinh nghiệm mới. Một hôm Sơn đến nhà Nam và nói rằng cần sự giúp đỡ của Nam. Sơn giải thích rằng cậu muốn Nam cùng đi sang làng bên cạnh để giúp đánh con trai làng bên, bởi vì khi khi Sơn đi ngang qua đó đã bị họ gây chuyện.

Khi Nam nghe điều đó, cậu cảm thấy hơi choáng và giải thích rằng cậu không muốn đi. Sơn trở nên tức giận, quát Nam và còn nói rằng nếu cậu không đi cùng thì tình bạn giữa họ sẽ chấm hết. Nam vừa sợ lại vừa bị tổn thương vì những điều Sơn nói, nên cuối cùng Nam đã đồng ý đi.

Sau đó Sơn lại đến nhà Linh rủ cậu đi cùng để có đội ngũ hùng mạnh hơn. Khi Sơn đến nhà Linh và yêu cầu cùng đi thì Linh bình tĩnh giải thích rằng cậu cảm thấy bất tiện nếu tham gia vào cuộc chiến đó. Linh nói với Sơn rằng: đánh nhau chỉ làm cho tình thế trở nên tồi tệ hơn, sao không thay vì nói chuyện với nhau để giải quyết vấn đề. Sau đó Linh còn hỏi Sơn có hiểu vì sao cậu đề nghị như vậy không?. Sơn nghĩ một lúc, nhưng vẫn không thay đổi ý định đi đánh nhau với con trai làng bên.

Linh đành lòng phải nói với Sơn rằng: Rất tiếc, dù không muốn làm méch lòng cậu, nhưng mình buộc lòng phải từ chối lời đề nghị của cậu.

BÀI TẬP

Hãy xử lí các tình huống sau:

- 1) Một người cùng trường mà anh/chị rất nể để nghị anh/chị nâng điểm cho học sinh A để em có thể đạt danh hiệu học sinh giỏi. Anh/chị vốn là người công bằng. Anh / chị sẽ xử lí như thế nào?
- 2) Trong lớp của anh/chị có học sinh B là cháu của một thầy hiệu trưởng. B đã nhiều lần gây sự với bạn bè và vì là cháu của thầy hiệu trưởng nên nhiều em phải chịu nhịn. Mấy hôm trước đây, B xui một thiếu niên ngoài trường đánh một bạn trong lớp trọng thương. Bạn định đề nghị kỉ luật em này. Nhưng thầy hiệu trưởng và cha mẹ B đến gặp anh/chị và đề nghị cho qua. Anh/chị sẽ xử lí như thế nào?

Chương XII

KĨ NĂNG ỨNG PHÓ VỚI CĂNG THẲNG

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Học sinh nhận biết được một số tình huống tạo nên căng thẳng.
- Học sinh biết được những biểu hiện của sự căng thẳng và tác động của nó đối với cuộc sống.

2. Thái độ

- Học sinh có thái độ tích cực đối với những tình huống gây căng thẳng.
- Học sinh sẵn sàng chấp nhận những khó khăn, thử thách trong cuộc sống.

3. Kỹ năng sống

- Nhận biết và biết cách biểu lộ cảm xúc.
- Học sinh có khả năng tìm ra những cách ứng phó tích cực trong tình huống gây căng thẳng. Biết cách giải tỏa cảm xúc và làm chủ cảm xúc.
- Rèn luyện kĩ năng suy nghĩ tích cực, kĩ năng giao tiếp khi làm việc nhóm và làm việc chung toàn lớp, kĩ năng tự nhận thức cảm xúc của bản thân, tư duy phê phán.

II. THÔNG DIỆP

Tình huống gây căng thẳng luôn tồn tại trong cuộc sống, tác động đến con người, gây ra cảm xúc mạnh, phần lớn là cảm xúc tiêu cực, ảnh hưởng đến sức khoẻ thể chất và tinh thần.

Trong tình huống gây căng thẳng, suy nghĩ tích cực là cách giúp chúng ta nhìn nhận vấn đề theo chiều hướng mới để tránh rơi vào trạng thái căng thẳng không cần thiết.

Khi gặp tình huống gây căng thẳng, có người biết ứng phó tích cực, có người ứng phó tiêu cực. Do vậy, biết làm chủ cảm xúc, tìm ra cách ứng phó có hiệu quả, phù hợp với điều kiện bản thân là rất quan trọng.

Chúng ta cần biết cách phòng tránh để ít rơi vào trạng thái căng thẳng hoặc chuẩn bị tâm thế sẵn sàng đón nhận nó như một phần tất yếu của cuộc sống và tìm cách giải quyết chúng.

III. TÀI LIỆU VÀ PHƯƠNG TIỆN

- Giấy khổ lớn, bút dạ.
- Phiếu in sẵn cách ứng phó với căng thẳng.
- Tình huống trao đổi.

IV. HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG

Hoạt động 1: Tìm hiểu tình huống gây căng thẳng

a. Mục tiêu

Học sinh nhận biết được những tình huống gây căng thẳng và những biểu hiện của nó trong cuộc sống

b. Cách tiến hành

– Người tổ chức yêu cầu học sinh liệt kê những tình huống tạo căng thẳng trong cuộc sống

– Người tổ chức khái quát một số tình huống có thể tạo nên căng thẳng như:

– Mâu thuẫn, xích mích với bạn bè.

– Bị trách mắng không đúng.

– Bị ngăn cản tình yêu.

– Mất người thân.

– Bị ghét bỏ, trù dập.

– Áp lực của bạn bè...

– Thảo luận chung cả lớp:

+ ***Biểu hiện cảm xúc và cơ thể, hành vi nào xuất hiện trong tình huống căng thẳng?***

+ ***Có nên để cảm xúc điều khiển hành động của chúng ta không?***

+ ***Ai là người dễ bị rơi vào trạng thái căng thẳng?***

– Người tổ chức tổng hợp ý kiến thảo luận của học sinh và nhấn mạnh:

– Khi căng thẳng, con người xuất hiện cảm xúc, hành vi có thể mang tích cực, nhưng chủ yếu mang tính tiêu cực.

– Cảm xúc tiêu cực thể hiện: buồn rầu, bực tức, cáu giận, thất vọng, bi quan chán nản, lo sợ, mặc cảm tội lỗi, nghi ngờ, cảm thấy không có ý nghĩa, giảm nhiệt tình và tính hài hước.

+ Những dấu hiệu của cơ thể: Đau đầu, tức ngực, khó thở, chóng mặt, hay mệt mỏi, đau người, mất ngủ, ăn không ngon, hồi hộp, viêm loét dạ dày, khô miệng, tim đập nhanh, toát mồ hôi...

+ Những dấu hiệu hành vi: Nổi khùng, ngại tiếp xúc với người khác, nói nhiều, uống rượu, hút thuốc lá, phản ứng chậm chạp, phá phách, gây sự, đi lang thang, tự gây thương tích...

– Cảm xúc tích cực thể hiện ở sự quyết tâm, hi vọng, biết chấp nhận, vượt khó.

– Chúng ta không nên để cảm xúc chi phối hành vi, không nên hành động khi cảm xúc đang tràn đầy dễ sai lầm vì lúc đó không sáng suốt.

– Những người nhút nhát, ít kinh nghiệm sống, sống thu mình, ít quan hệ bạn bè, hay mơ mộng, cầu toàn... dễ bị rơi vào trạng thái căng thẳng.

c. Kết luận

Tình huống gây căng thẳng (stress) là những sự việc, vấn đề xảy ra trong cuộc sống, trong mối quan hệ phức tạp giữa con người, những thay đổi của môi trường tự nhiên tác động đến con người và gây ra cảm xúc mạnh, phần lớn là tiêu cực, ảnh hưởng đến con người cả về thể chất lẫn tinh thần.

Tình huống căng thẳng của người này có thể không gây căng thẳng cho người khác mà chỉ là một tình huống cần giải quyết. Điều đó phụ thuộc vào kinh nghiệm sống, sự sẵn sàng đón nhận những khó khăn, khả năng đương đầu và tìm ra cách giải quyết những vấn đề nảy sinh trong cuộc sống của mỗi người...

Hoạt động 2: Cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực

a. Mục tiêu

Học sinh nhận thấy cần giải tỏa cảm xúc và biết cách giải tỏa những cảm xúc tiêu cực một cách tích cực

b. Cách tiến hành

** Bước 1: Làm việc theo nhóm.*

– Người tổ chức chia học sinh thành nhóm 4 người và thảo luận về ví dụ sau:

Hải có một em trai nhỏ hơn mình 4 tuổi. Hải thường xuyên có cảm giác khó chịu với em. Hải có thể nổi giận với em vì bất cứ chuyện gì, vào bất cứ lúc nào

mà không kiểm chế được. Điều này làm không khí gia đình nhiều lúc mất vui. Hải cũng thấy khổ sở nhưng không thể lí giải tại sao mình lại như thế.

– Câu hỏi thảo luận:

- + Có phải thật sự Hải không nhận ra vì sao mình có cảm xúc như vậy không? Thực chất vì sao Hải có cảm xúc như vậy?
- + Nếu chúng ta không nhìn nhận có cảm xúc tiêu cực, nó có tự động mất đi không? Nếu cảm xúc tiêu cực ứ đọng lại trong lòng, chuyện gì sẽ xảy ra?
- + Bằng cách nào chúng ta làm cho những cảm xúc tiêu cực thoát ra và tan biến?
- + Chúng ta có thay đổi được cách suy nghĩ trước một vấn đề nảy sinh không? Làm thế nào để mọi người luôn có suy nghĩ tích cực?

** Bước 2: Làm việc chung toàn lớp.*

– Đại diện từng nhóm học sinh lên trình bày kết quả thảo luận trước lớp.

– Các nhóm khác có thể bổ sung, góp ý.

c. Kết luận

– Có thể đôi khi chúng ta không nhìn nhận ra mình có một cảm xúc nào đó nhưng cũng có khi vì cho rằng đó là cảm xúc xấu nên đó không muốn thừa nhận nó.

– Nếu chúng ta không nhìn nhận ra cảm xúc đó sẽ không biết cách để giải toả nó và nó sẽ đi sâu vào trong tiềm thức.

– Nếu những cảm xúc tiêu cực ứ đọng trong lòng nó sẽ điều khiển hành động của chúng ta trong vô thức.

– Khi căng thẳng, chúng ta thường có cảm xúc và suy nghĩ tiêu cực dẫn đến những việc làm không đúng. Do đó, điều hết sức quan trọng là phải ý thức được chúng ta đang có cảm xúc đó, và suy nghĩ một cách tích cực.

– Để có suy nghĩ tích cực, chúng ta cần tìm hiểu rõ vấn đề, nhìn nhận chúng theo chiều hướng tốt, hạn chế những mặt tiêu cực. Nhờ có suy nghĩ tích cực, chúng ta không bị quan, chán nản mà ngược lại, chúng ta sẽ cố gắng tìm cách để đạt được mục tiêu đã đề ra.

Khi bị căng thẳng với/đo người khác, hãy tìm những điểm mạnh của họ thay vì chỉ xem họ có những nhược điểm nào cũng là biểu hiện của suy nghĩ tích cực.

Hoạt động 3: Lựa chọn cách ứng phó

a. Mục tiêu

- Học sinh có khả năng tìm ra cách ứng phó hiệu quả với những căng thẳng trong cuộc sống
- Hiểu được ý nghĩa của việc đưa ra cách ứng phó tích cực

b. Cách tiến hành

- Người tổ chức phát cho các học sinh phiếu in sẵn các tình huống gây căng thẳng.

Tình huống 1. Một thầy giáo buộc tội bạn là thủ phạm của những câu chữ viết bậy bạ lên tường nhà vệ sinh và dọa sẽ hạ điểm đạo đức của bạn, tuy nhiên bạn biết rõ là bạn vô tội mà thủ phạm chính là đứa bạn thân cùng lớp bạn. Bạn sẽ ứng xử thế nào?

Tình huống 2. Cha mẹ ngăn cản bạn chơi với một người bạn có cá tính. Bạn hiểu rằng cha mẹ mình do định kiến, không hiểu thực chất con người bạn đó. Còn bạn thấy mình học hỏi được từ bạn ấy nhiều điều bổ ích, nên bạn không muốn mất một người bạn như vậy. Mỗi lần cha mẹ bắt gặp bạn đi cùng bạn đó là bố mẹ lại mắng mỏ làm cho bạn rất tức và cảm thấy rất căng thẳng. Bạn sẽ xử lý như thế nào?

Tình huống 3. Vào giờ học, thầy giáo đang viết trên bảng, ở dưới lớp có tiếng pha trò ồn ào và tiếng cười khúc khích. Thấy bực mình quay xuống thì bắt gặp một HS đang nói chuyện. Sau đây là cuộc đối thoại giữa 2 thầy trò:

GV: Em đang làm cái gì vậy? Tại sao em cười trong giờ học?

HS: Chẳng có gì cả! Không phải em.

GV: (Bực tức hơn) Nếu không phải em, vậy ai cười?

HS: Em không biết.

GV: Nếu không biết, mời em ra khỏi lớp.

HS: Không...vô lí! Em không có lỗi, tại sao em phải ra khỏi lớp.

– Yêu cầu học sinh liệt kê những cách ứng phó khi ở trong hoàn cảnh đó.

Những cách ứng phó có thể là:

- Khóc.
- Tâm sự với bạn thân.
- Cố gắng giải thích.
- Uống rượu.
- Hút thuốc lá.

- Bỏ đi khỏi nhà.
- Nhờ thầy cô giúp đỡ.
- Đập phá đồ đạc.
- Tìm kiếm sự giúp đỡ thông qua dịch vụ tham vấn, tư vấn...
- Yêu cầu một số học sinh đưa ra cách ứng phó đã chọn và giải thích tại sao lại chọn như vậy.

– NTC đưa ra một vài tình huống khác và tiếp tục làm như trên.

Sau khi các nhóm hoàn thành, người hướng dẫn tiếp tục hoạt động bằng câu hỏi thảo luận chung cho cả lớp:

- + Liệu mọi người có cách ứng phó chung cho cùng một tình huống gây căng thẳng hay không? Tại sao?
- + Có phải mọi người luôn đưa ra được cách ứng phó tích cực?
- Yêu cầu một số học sinh đưa ra ý kiến và thảo luận chung cả lớp
- NTC ghi lại tất cả các ý kiến của học sinh lên bảng và đưa ra kết luận:

c. Kết luận

– Trong một tình huống gây căng thẳng có thể có nhiều cách ứng phó khác nhau. Việc lựa chọn cách ứng phó nào phụ thuộc vào nhận thức, kinh nghiệm sống, nhân cách, điều kiện của mỗi người

– Khi gặp tình huống căng thẳng; có người không tìm được cách ứng phó tích cực mà đưa ra cách giải quyết mang tính tiêu cực.

– Rèn luyện kĩ năng nhận thức, kĩ năng giải quyết vấn đề, tìm kiếm sự giúp đỡ là rất cần thiết để giúp các bạn vượt qua những khủng hoảng, căng thẳng trong cuộc sống.

Hoạt động 4: Phòng ngừa tình huống căng thẳng

a. Mục tiêu

Học sinh có khả năng xây dựng một cuộc sống lành mạnh, hạn chế những yếu tố nguy cơ tạo nên căng thẳng.

b. Cách tiến hành

– Có thể làm việc chung cả lớp (Nếu không đủ thời gian), hoặc chia học sinh thành nhóm 4 người thảo luận câu hỏi: *Làm thế nào chúng ta có thể hạn chế tình huống căng thẳng trong cuộc sống?*

– Các nhóm viết kết quả thảo luận ra giấy khổ lớn và lên trình bày.

c. Kết luận

Tình huống gây căng thẳng ngày càng xuất hiện nhiều trong cuộc sống, để phòng tránh chúng ta cần thực hiện:

- Nhận thức rõ tình huống gây căng thẳng để hạn chế mức độ của nó, tránh những sự kiện gây căng thẳng không đáng có (mâu thuẫn, đổ kỵ).

- Thực hiện chế độ làm việc, học tập, hợp lí: biết lập kế hoạch, lựa chọn mục tiêu phù hợp khả năng.

- Có lối sống lành mạnh, tránh xa những thói hư, tật xấu như nghiện rượu, lô đề, ma túy, quan hệ tình dục sớm...

- Thường xuyên rèn luyện thân thể, nghỉ ngơi, giải trí hợp lí. Thân thiện, cởi mở với mọi người xung quanh.

V. TỔNG KẾT

* Để người tham gia nêu lên:

- Những thông điệp nào được rút ra từ chủ đề này

- Những kĩ năng sống nào được sử dụng trong chủ đề này

* Sau đó người tổ chức chốt lại:

- Những điều cần ghi nhớ trong chủ đề này:

- + Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta có thể gặp những tình huống thường gây căng thẳng như: sắp đến kì thi, giận dữ với bạn bè, bị khiển trách oan, bị thất bại trong học tập hoặc công việc, bị lôi kéo, bị ép buộc làm những việc mà mình không thích...

- + Tình huống căng thẳng luôn tồn tại trong cuộc sống và có nhiều ảnh hưởng tiêu cực đến sức khoẻ thể chất và tinh thần con người. Nhận biết được các dấu hiệu căng thẳng, cách ứng phó và phòng ngừa nó là điều cần thiết để làm giảm mức độ tác động hoặc tránh rơi vào tình huống căng thẳng.

- Những kĩ năng sống được sử dụng trong chủ đề này:

- + Kĩ năng suy nghĩ tích cực.

- + Kĩ năng giao tiếp khi làm việc nhóm và làm việc chung toàn lớp.

- + Kĩ năng tự nhận thức cảm xúc của bản thân.

- + Kĩ năng ứng phó với cảm xúc.

Tài liệu phân phát

(về các tình huống gây căng thẳng)

1. Một thầy giáo buộc tội bạn là thủ phạm của những câu chữ viết bậy bạ lên tường nhà vệ sinh và dọa sẽ hạ điểm đạo đức của bạn, tuy nhiên bạn biết rõ là bạn vô tội mà thủ phạm chính là đứa bạn thân cùng lớp bạn. Bạn sẽ ứng xử thế nào?

2. Cha mẹ ngăn cản bạn chơi với một người bạn có cá tính. Bạn hiểu rằng cha mẹ mình do định kiến, không hiểu thực chất con người bạn đó. Còn bạn thấy mình học hỏi được từ bạn ấy nhiều điều bổ ích, nên bạn không muốn mất một người bạn như vậy. Mỗi lần cha mẹ bắt gặp bạn đi cùng bạn đó là bố mẹ lại mắng mỏ làm cho bạn cảm thấy rất căng thẳng. Bạn sẽ xử lý như thế nào?

3. Vừa biết tin mẹ - người mà bạn yêu quý nhất trên đời bị bệnh ung thư, Ngọc thấy choáng váng và cảm thấy cuộc đời thế là hết. Nếu là Ngọc bạn sẽ làm gì?

Tham khảo

Phương pháp khác viết tắt là COPING do Eggert (1994) để dạy HS đương đầu với giận dữ.

– **Caml down:** **Hãy nói bình tĩnh** hoặc dừng lại.

– **Overcome:** **Vượt qua** những xúc cảm tiêu cực, để kiểm soát. Nói “sẽ qua thôi”, “Sẽ dễ dàng vượt qua điều này”, “Mình đang kiểm soát được bản thân”.

– **Chuẩn bị** giải quyết vấn đề; **Lập kế hoạch:** Hãy tự nhủ; “Nghĩ; giải quyết vấn đề, hãy nhớ kế hoạch của mình”.

– Xác định những lựa chọn hơn là sử dụng những lời xúc phạm. Hãy tự nhủ “ Sẽ có kết quả, đừng sử dụng những lời xúc phạm”.

– Đặt tên các cảm xúc và giả định (negotiate). Hãy tự nhủ “Mình đang giận dữ, Cần phải nghĩ về negotiation”.

– Thực hiện kế hoạch. Tự thưởng cho mình và cho người khác. Hãy tự nhủ đây là đường để đi, đây là việc tốt.

BÀI TẬP

- 1) Một HS cảm thấy rất đau khổ vì nghĩ rằng anh/chị không hiểu và đánh giá không công bằng về học sinh đó. Anh/ chị sẽ xử lí như thế nào?
- 2) Phụ huynh của học sinh C nhờ anh/chị tác động để em đó không đòi hỏi ở cha mẹ quá mức. Sau khi nghe lời khuyên của anh/chị, C đã phản ứng rằng: chuyện C đòi hỏi cha mẹ đó là việc riêng của C với gia đình mình, không liên quan gì đến anh/chị. Trước sự phản ứng bất ngờ đó của C anh/chị sẽ xử lí như thế nào?

Chương XIII

GIẢI QUYẾT MÂU THUẦN MỘT CÁCH TÍCH CỰC

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

Học sinh nhận thức được các mâu thuẫn nảy sinh trong đời sống và các nguyên nhân nảy sinh những mâu thuẫn đó.

Học sinh nhận thấy sự cần thiết phải giải quyết những mâu thuẫn một cách tích cực.

2. Thái độ

- Học sinh bình tĩnh trước những mâu thuẫn và xung đột.
- Học sinh thiện chí và suy nghĩ tích cực khi giải quyết mâu thuẫn.

3. Về kĩ năng sống

– *Rèn luyện* tư duy phê phán, tư duy sáng tạo, kĩ năng ra quyết định, giao tiếp, thiện chí khi nhìn nhận vấn đề và đánh giá người khác, một cách khách quan tích cực, biết lắng nghe, thừa nhận ý kiến hợp lí của người khác, thương lượng, giải quyết mâu thuẫn một cách tích cực.

II. THÔNG DIỆP

Trong cuộc sống, chúng ta không thể tránh khỏi những mâu thuẫn với những người xung quanh. Chúng ta cần biết giải quyết những mâu thuẫn này một cách tích cực thông qua các kĩ năng kiểm soát cơn giận và kĩ năng thương lượng vì sự bình an của cả đôi bên.

III. TÀI LIỆU VÀ PHƯƠNG TIỆN

- Giấy A4 và A0
- Kéo, băng dính, bút
- Tài liệu phân phát:
 - + *Chuyện về Hùng và Cường* (hoạt động 2)
 - + *Ba tình huống giả định* (hoạt động 3)

+ *Thông điệp về sự kiên nhẫn và kiểm chế*

– Sơ đồ/bảng viết chữ to về:

+ Các cách biểu lộ cảm xúc

+ Cách kiểm chế khi tức giận

+ Bí quyết biểu lộ sự cương quyết

+ Các bước của kĩ năng thương lượng.

IV. HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG

Hoạt động 1: Nhận thức mâu thuẫn, các nguyên nhân nảy sinh

a. Mục tiêu

Học sinh tự nhận thức được các mâu thuẫn nảy sinh trong cuộc sống, nguyên nhân của nó và cách giải quyết theo thói quen.

b. Cách tiến hành

Làm việc theo nhóm.

– Người tổ chức chia lớp thành các nhóm nhỏ thảo luận các câu hỏi sau đây:

+ *Trong cuộc sống bạn đã trải qua những mâu thuẫn với ai? về vấn đề gì?*

Nguyên nhân nảy sinh những mâu thuẫn đó?

+ *Bạn đã giải quyết những mâu thuẫn đó như thế nào?*

– Đại diện từng nhóm lên trình bày kết quả thảo luận của nhóm mình.

– Lớp thảo luận, nhận xét/bình luận, bổ sung.

c. Kết luận

Những mâu thuẫn thường nảy sinh trong cuộc sống:

– Mâu thuẫn với bạn bè

– Mâu thuẫn với người trong gia đình, họ hàng.

– Mâu thuẫn với những cá nhân khác trong cộng đồng.

– Ngoài ra còn những mâu thuẫn khác.

Nguyên nhân nảy sinh mâu thuẫn:

– Sự khác nhau về suy nghĩ và quan niệm.

– Sự khác nhau về mong muốn/nhu cầu về lợi ích các nhân.

– Sự hạn chế do cách nhìn nhận sự việc/vấn đề.

– Chỉ xuất phát từ ý muốn/suy nghĩ chủ quan của mình, mà không biết thừa nhận, tôn trọng suy nghĩ, ý kiến, quan điểm của người khác.

- Có một số người hay thích gây hấn, hiếu chiến, thích người khác phải phục tùng, hay lệ thuộc vào mình.
- Sự kèn cựa, muốn hơn người của ai đó.
- Sự định kiến, phân biệt đối xử.
- Sự bảo thủ, cố chấp.
- Nói hoặc nghĩ không đúng về nhau.
- Ngoài ra còn có những nguyên nhân khác.

Các cách giải quyết thường sử dụng:

- Nói chuyện với nhau để hiểu và thông cảm / bỏ qua cho nhau.
- Cãi nhau, sau đó giận nhau không chào hỏi nhau.
- Đánh nhau, sau đó không thèm nhìn mặt nhau.
- Ngoài ra, còn những cách giải quyết khác.

Hoạt động 2: Giải quyết mâu thuẫn nảy sinh khi bị nói xấu

a. Mục tiêu

Học sinh được trải nghiệm cách giải quyết mâu thuẫn khi bị người khác nói xấu một cách tích cực, qua đó học được cách giải quyết mâu thuẫn trong các tình huống khác

b. Cách tiến hành

* Bước 1: Làm việc theo nhóm. Chia lớp thành 3 hoặc 6 nhóm (mỗi nhóm không quá 8 người) với nhiệm vụ cụ thể như sau:

- Nhóm 1: Đọc truyện: *Thông điệp về sự kiên nhẫn và kiểm chế*;

Câu hỏi: Bạn có thể rút ra bài học gì từ *Thông điệp về sự kiên nhẫn và kiểm chế*?

- Nhóm 2 Đọc truyện: “Những điều nên nhớ”

Câu hỏi: Bạn có thể rút ra bài học gì từ *Những điều nên nhớ*

- Nhóm 3: Phân tích *Chuyện về Hùng và Cường (Tài liệu phân phát)*

Câu hỏi: *Nếu ở địa vị Hùng khi đó thì bạn sẽ làm gì? Bạn học được điều gì trong cách ứng xử, giải quyết mâu thuẫn của Hùng?*

* Bước 2: Làm việc chung toàn lớp

- Đại diện các nhóm trình bày kết quả thảo luận của nhóm mình.

– Người tổ chức chốt lại bài học được rút ra từ “*Thông điệp về sự kiên nhẫn và kiểm chế*” và “*Những điều nên nhớ*”.

– Người tổ chức phân tích những mặt lợi cũng như bất lợi và sự hợp lý cũng như bất hợp lý của từng cách giải quyết trong tình huống của Hùng và Cường mà các nhóm nêu ra.

– Người tổ chức hướng dẫn học sinh tiếp tục phân tích các kỹ năng sống thể hiện trong cách ứng xử của Hùng:

+ Khi tự nhủ “Hãy cố thư giãn nào”; “Phải giữ bình tĩnh”; “Mình sẽ không nói chuyện với cậu ta cho tới khi mình thật sự bình tĩnh”... là thể hiện kỹ năng kiểm chế, kiểm soát cơn giận.

+ Khi nghĩ: Chẳng cần lo lắng về những điều cậu ta nói, đó không phải là sự thật” hoặc “Có lẽ cậu ấy không cố tình/ác ý nói xấu mình, mà do cậu ấy nghe thông tin đồn đại không chính xác”... là thể hiện kỹ năng suy nghĩ tích cực.

+ Khi ra quyết định “Mình sẽ nói chuyện đàng hoàng, thẳng thắn với cậu ấy” thể hiện kỹ năng kiên quyết.

c. Kết luận

Khi rơi vào trạng thái giận dữ trong tình huống chứa đựng mâu thuẫn, chúng ta phải biết kiểm chế, kiểm soát cơn giận và suy nghĩ tích cực, tìm cách giải quyết mâu thuẫn một cách thiện chí, mang tính xây dựng tránh những hành vi bạo lực.

Hoạt động 3: Vận dụng giải quyết các mâu thuẫn

a. Mục tiêu

Hình thành kỹ năng giải quyết các loại mâu thuẫn cho học sinh thông qua những tình huống giả định và nắm được các bước giải quyết mâu thuẫn có hiệu quả.

b. Cách tiến hành

– Người tổ chức treo lên tường và giới thiệu những sơ đồ/bảng viết chữ to về:

+ Cách kiểm chế khi tức giận

+ Bí quyết biểu lộ sự cương quyết

+ Các bước của kỹ năng thương lượng

– Người tổ chức giao cho mỗi nhóm 1 tình huống và yêu cầu các thành viên trong từng nhóm vận dụng cách xử lý mâu của Hùng trong hoạt động 2 và cách kiểm chế khi tức giận. Vận dụng các bước của kỹ năng thương lượng... để giải quyết mâu thuẫn trong tình huống của nhóm mình và thảo luận/đóng vai cách giải quyết.

Tình huống 1:

Giờ ra chơi, một nhóm HS bước vào quán nước ở cổng trường, lúc đó bạn đang ngồi uống nước trong quán. Một HS trong nhóm này vô tình nhỏ nước bọt vào chân bạn. Bạn quay lại yêu cầu người HS đó phải xin lỗi, tuy nhiên người đó đã khước từ, không chịu xin lỗi, lại còn cười bạn? **Vậy bạn sẽ ứng xử như thế nào?**

Tình huống 2:

Giờ ra chơi có một vài HS lớp khác đến trêu bạn hoặc phá quấy trò chơi mà bạn đang tham gia. Họ dùng những lời lẽ thô tục, thiếu văn hóa để châm chọc.

Bạn sẽ giải quyết như thế nào?

Tình huống 3: Bạn đang tham gia vào một trò chơi giữa các nhóm bạn cùng tuổi tại sân trường. Một thành viên của nhóm khác chạy xô vào bạn, cả 2 người cùng ngã. Mặc dù người kia sai, bạn vẫn đỡ người đó dậy, nói lời xin lỗi hoặc hỏi han rất lịch sự. Tuy nhiên, đáp lại thái độ rất lịch sự của bạn, người kia chửi tục, xúc phạm hoặc đe dọa bạn. **Vậy bạn sẽ xử lý như thế nào?**

– Kết quả xử lý tình huống của nhóm có thể được trình bày dưới 2 hình thức:

+ Viết ra giấy khổ lớn để trình bày.

+ Sắm vai thể hiện cách giải quyết.

– Đại diện các nhóm lên trình diễn cách xử lý tình huống của mình.

– Người tổ chức trưng cầu ý kiến nhận xét/bình luận (về sự hợp lí, hợp tình của từng cách xử lý) hoặc các học sinh nêu câu hỏi về kết quả thảo luận của từng nhóm.

– Trên cơ sở những ý kiến của học sinh, người tổ chức tiếp tục đặt câu hỏi cho cả lớp:

Chúng ta cần phải trải qua các bước nào khi giải quyết mâu thuẫn?

c. Kết luận

Khi rơi vào mâu thuẫn trong quan hệ với người khác, chúng ta nên vận dụng các bước giải quyết mâu thuẫn như sau:

– Kiểm chế cảm xúc - sử dụng các kĩ năng thư giãn. Tự đưa mình ra khỏi tâm trạng/tình huống đó.

– Xác định nguyên nhân dẫn đến mâu thuẫn – Ai là người gây ra mâu thuẫn/chịu trách nhiệm. Cần suy nghĩ tích cực, vì nó có tác động mạnh đến

cảm xúc và hành vi tích cực. (Nếu cần tách khỏi người có mâu thuẫn với mình một thời gian để suy nghĩ và tìm cách giải quyết mâu thuẫn đó).

– Hỏi người có mâu thuẫn với mình có thời gian để ngồi nói chuyện về mâu thuẫn đó không.

– Hãy nói với người có mâu thuẫn với mình về cảm xúc của mình.

– Hãy nói với họ tại sao mình lại có cảm xúc như vậy.

– Hãy **lắng nghe, lắng nghe và lắng nghe** câu trả lời của người đó.

– Hãy cùng thảo luận về cách giải quyết mâu thuẫn.

– Tiếp tục thảo luận/thương lượng một cách bình tĩnh. Nếu mâu thuẫn không thể giải quyết được/hoặc một trong 2 người trở nên quá giận dữ rồi, thì hãy dừng cuộc thảo luận/thương lượng và hẹn sẽ nói chuyện về vấn đề đó.

– Biết dàn hòa mọi người khi có sự tranh cãi, xích mích.

V. TỔNG KẾT

* Để HS tự nêu:

– Những thu hoạch về nhận thức qua chủ đề

– Những KNS đã vận dụng trong các hoạt động của chủ đề

* Người tổ chức chốt lại:

– Những thu hoạch về nhận thức qua chủ đề

Trong cuộc sống, nhiều khi chúng ta không thể tránh khỏi có những va chạm, bất đồng, mâu thuẫn với những người xung quanh. Kỹ năng giải quyết mâu thuẫn giúp chúng ta biết cách giải quyết các mâu thuẫn một cách hoà bình thông qua các kỹ năng kiểm soát cơn giận và kỹ năng thương lượng vì sự bình an của tất cả các bên.

– Những kỹ năng sống đã vận dụng trong các hoạt động của chủ đề

• Vận dụng các kỹ năng sống như: tư duy phê phán, tư duy sáng tạo, ra quyết định, giao tiếp, thiện chí khi nhìn nhận vấn đề và đánh giá người khác, suy nghĩ tích cực, biết lắng nghe, thừa nhận ý kiến hợp lý của người khác, thương lượng...

• Học sinh học được cách giải quyết các mâu thuẫn một cách hiệu quả, tránh xung đột và bạo lực

Tài liệu phân phát

Thông điệp về sự kiên nhẫn và kiểm chế

Ngày xưa có một cậu bé xấu tính. Bố cậu đưa cho cậu một túi đinh và bảo cậu cứ mỗi lần cậu mất kiên nhẫn và / hoặc cãi nhau với ai, thì đóng một cái đinh vào hàng rào.

Ngày đầu tiên, cậu đóng 37 cái đinh vào hàng rào. Các tuần sau, cậu biết cách tự kiềm chế, nên số đinh đóng vào hàng rào bớt dần ngày qua ngày: cậu đã khám phá ra là tự kiềm chế thì dễ hơn là đóng đinh.

Cuối cùng, đến một ngày kia, cậu không phải đóng cái đinh nào vào hàng rào nữa. Thế là cậu đi gặp bố và thưa rằng hôm nay cậu không phải đóng cái đinh nào. Ông bố mới bảo cậu là cứ ngày nào cậu không mất kiên nhẫn, thì nhổ một cái đinh khỏi hàng rào. Ngày lại ngày trôi qua, và cuối cùng cậu bé có thể nói với bố là cậu đã nhổ mọi cái đinh khỏi hàng rào. Ông bố dẫn cậu con ra trước hàng rào và bảo:

Con này, con đã xử sự tốt rồi, nhưng con nhìn tất cả các cái lỗ đinh trên hàng rào đi. Hàng rào này sẽ không bao giờ như trước được nữa. Khi con cãi nhau với ai và nói điều gì xấu xa, con đó để lại cho người ấy một vết thương như vết đinh này. Con có thể đâm con dao vào một người rồi rút dao ra, nhưng sẽ mãi mãi còn một vết thương. Con có xin lỗi bao nhiêu lần đi nữa, vết thương vẫn còn đó. Một vết thương do lời nói cũng làm đau như một vết thương trên thân thể. Những người bạn là những viên ngọc quý hiếm, họ làm cho con cười và khuyến khích con. Họ sẵn sàng lắng nghe con khi con cần họ, họ nâng đỡ con và mở lòng ra với con. Con cũng hãy cho các bạn con thấy là con yêu thương họ đến đâu.

Chuyện về Hùng và Cường

Hùng và Cường là đôi bạn thân. Bỗng nhiên Cường trở nên lạnh nhạt, xa lánh Cường. Một hôm, tình cờ Hùng đi sau Cường và một người bạn cũ của hai người là Dũng. Hùng nghe thấy Cường kể cho Dũng những chuyện không hay về Hùng, đáng tiếc là những chuyện đó không phải là sự thật: ví dụ như yêu đương lung tung, học thì quay cóp nên mới được điểm cao...

Trong khi Cường đang thao thao bất tuyệt thì Hùng cảm thấy sôi máu lên, chỉ muốn nhảy vào túm lấy Cường và cho mấy quả đấm. Nhưng rồi Hùng đã kịp tự nhủ: "Hãy cố thư giãn nào"; "Phải giữ bình tĩnh"; "Minh sẽ không nói chuyện với cậu ta cho tới khi mình thật sự bình tĩnh".

Sau một phút trấn tĩnh lại, Hùng lại nghĩ: "Chẳng cần lo lắng về những điều cậu ta nói, đó không phải là sự thật", rồi Hùng lại nghĩ tiếp: "Có lẽ cậu ấy không ác ý nói xấu mình, mà do cậu ấy nghe thông tin đồn đại không chính xác". Rồi Hùng quyết định: "Mình sẽ nói chuyện dằng hoàng, thẳng thắn với cậu ấy". Sau đó, Hùng vượt lên trước mặt Cường và Dũng. Hùng nói với Cường một cách cương quyết:

– Xin lỗi, những gì mà cậu đang nói làm tôi rất khó chịu. Tôi buộc lòng cắt ngang vì tôi không muốn cậu tiếp tục tung những điều không đúng về tôi. Tôi không yêu đương lung tung và cũng chưa một lần quay cóp cả. ~~Tôi cảm~~ thấy rất đau lòng và không hiểu sao đã từng là bạn thân của nhau, nay cậu lại có thể nói những điều không có thật như vậy về tôi.

Cường giật mình và cũng chẳng biết thanh minh gì nữa, chỉ biết nói với Hùng:

– Xin lỗi cậu, mình sai rồi.

Những điều nên nhớ

Hai người bạn đi trên đường vắng vẻ. Đến một đoạn, họ có một cuộc tranh luận khá gay gắt và một người đã không kiềm chế được giờ tay tát vào mặt bạn mình. Người kia bị đau nhưng không hề nói một lời. Anh viết trên cát: "Hôm nay, người bạn thân nhất của tôi đã tát vào mặt tôi".

Họ tiếp tục đi, đến một con sông, họ dừng lại và tắm ở đây.

Anh bạn kia không may bị vấp bể và suýt chết đuối, may mà được người bạn cứu. Khi hết hoảng sợ, anh viết lên đá: "Hôm nay, người bạn thân nhất đã cứu sống tôi".

Anh bạn kia ngạc nhiên hỏi: "Tại sao khi tôi đánh anh, anh viết trên cát, còn bây giờ anh lại viết trên đá?"

Mỉm cười, anh trả lời: "Khi một người bạn làm chúng ta đau, chúng ta hãy viết điều gì đó trên cát, gió sẽ thổi bay chúng đi cùng với sự tha thứ... Và khi có điều gì đó to lớn xảy ra, chúng ta nên khắc nó lên đá như khắc sâu vào kí ức của trái tim, nơi không ngọn gió nào có thể xóa nhòa được..."

Tham khảo kĩ năng quản lí xung đột

Phương pháp viết tắt là **PEACE** được Lentieri và Patti đưa ra (1996) để dạy HS cách quản lí xung đột:

– **Practise:** Tập giữ bình tĩnh, thở sâu và điều chỉnh cảm xúc của mình.

– **Express:** Nhấn mạnh quan điểm của mình. Hãy là người mạnh mẽ không cần có phương tiện.

– **Agree.** Đồng ý giải quyết việc đó ở bên ngoài. Lắng nghe thấu đáo. Thừa nhận cảm xúc của người khác.

– **Choose:** Chọn giải pháp cho mọi người. Động não để tìm những điều tích cực trước hết.

– **Encourage:** Khuyến khích những người khác không sử dụng bạo lực. Xem bạo lực như là một vấn đề cần giải quyết, mà không phải là cuộc đấu để thắng cuộc.

BÀI TẬP

1) Trong một buổi đưa học sinh đi tham quan ngoài trường, có một nhóm thiếu niên ở địa phương đã trêu chọc, gây sự với học sinh lớp do anh/ chị chủ nhiệm. Học sinh của anh / chị rất tức và muốn dạy cho những học sinh này một bài học. Anh / chị sẽ xử lý như thế nào?

2) Vào giờ học, một thầy giáo đang viết trên bảng. Ở dưới lớp có tiếng pha trò ồn ào và tiếng cười khúc khích. Thầy bực mình quay xuống thì gặp một học sinh đang nói chuyện. Sau đây là cuộc đối thoại giữa hai thầy trò:

GV: Em đang làm cái gì vậy? Tại sao em cười trong giờ học?

HS: Chẳng có gì cả! Không phải em!

GV: (*Bực tức hơn*) Nếu không phải em, vậy ai cười?

HS: Em không biết ạ.

GV: Nếu không biết, mời em ra khỏi lớp.

HS: Không...vô lí! Em không có lỗi, tại sao em phải ra khỏi lớp.

Không khí lớp lúc này trở nên cực kì căng thẳng.

Nếu ở trong tình huống đó anh / chị sẽ ứng xử như thế nào?

Chương XIV

KĨ NĂNG LỰA CHỌN NGHỀ NGHIỆP

I. MỤC TIÊU

1. Về nhận thức

HS thấy được tầm quan trọng của kĩ năng chọn nghề phù hợp và nắm được những căn cứ/ yếu tố cần xem xét khi lựa chọn nghề nghiệp cho bản thân.

2. Về thái độ

HS có thái độ trách nhiệm rõ ràng trong suy nghĩ khi lựa chọn nghề nghiệp cho bản thân

3. Về kĩ năng sống

HS có kĩ năng tư duy phê phán, biết phân tích, đánh giá, lựa chọn các nghề khác nhau, kĩ năng tìm kiếm sự giúp đỡ trong quá trình lựa chọn nghề phù hợp với bản thân.

Củng cố kĩ năng hợp tác, giao tiếp, đương đầu với cảm xúc, kĩ năng thuyết phục và ra quyết định...

II. THÔNG DIỆP

Nghề nghiệp trong tương lai là một trong những vấn đề quan trọng của cuộc đời mỗi con người. Chọn nghề phù hợp với khả năng của mình và nhu cầu của xã hội sẽ giúp con người phát huy hết khả năng của mình và thành đạt trong sự nghiệp. Đó là điều kiện tiên quyết đảm bảo cho con người có chất lượng cuộc sống. Nếu không biết chọn nghề con người sẽ có thể đi lầm đường, bị luẩn quẩn trong bế tắc, do đó ảnh hưởng đến những mặt khác của cuộc sống.

III. TÀI LIỆU VÀ PHƯƠNG TIỆN

- Giấy màu, giấy khổ A4 để HS viết những ý kiến của mình.
- Giấy khổ A0 để thống kê kết quả xác định giá trị.
- Bút dạ, bút viết.
- Băng dính, kéo.

– Tài liệu phân phát:

Những tố chất cần thiết cho từng nghề (xem phần phụ lục)

IV. HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG

– Người tổ chức giới thiệu về mục tiêu và thông điệp của chủ đề.

Hoạt động 1: Dự định chọn nghề

a. Mục tiêu

Học sinh tự nhận thức được dự định lựa chọn nghề nghiệp của mình và lí giải vì sao có dự định đó.

b. Cách tiến hành

* Bước 1: Làm việc cá nhân.

Mỗi người được phát một mảnh giấy bằng 1/2 mảnh A4 và trả lời các câu hỏi sau:

– *Bạn đã dự định sẽ chọn nghề/ thi vào trường đại học, cao đẳng nào cho bản thân? Vì sao?*

– *Bạn có tin rằng bạn sẽ làm tốt công việc trong ngành nghề mà bạn đã dự định chọn không?*

* Bước 2: Làm việc nhóm.

Người tổ chức chia nhóm từ 5 đến 7 người. Mọi người trong nhóm chia sẻ những dự định của mình và tổng hợp ý kiến của toàn nhóm. Đặc biệt chú ý lí do vì sao từng người trong nhóm lại lựa chọn nghề / trường sẽ thi vào?

* Bước 3: Đại diện nhóm trình bày trước toàn lớp ý kiến của nhóm

c. Kết luận

– Dự định của mọi người về nghề nghiệp tương lai rất đa dạng. Trong đó có người tin rằng mình sẽ làm tốt trong ngành nghề mình đã lựa chọn, có người cũng chưa hình dung được.

– Những lí do mà từng người dự định về nghề tương lai có những điểm chung, đồng thời có những điểm riêng, có những điểm phù hợp, cũng có những điểm chưa phù hợp.

Hoạt động 2: Xử lí những tình huống ảnh hưởng đến sự chọn nghề

a. Mục tiêu

HS biết cách xử lí các tình huống thường gặp trong việc lựa chọn nghề nghiệp của bản thân, qua đó thấy được mình có quyền quyết định việc chọn nghề trong tương lai của mình.

b. Cách tiến hành

* Bước 1: Chia lớp thành các nhóm, mỗi nhóm giải quyết một tình huống sau:

Tình huống 1: Cha mẹ bạn làm cùng nghề và rất muốn bạn đi theo nghề của họ để có thể thừa kế được vốn kinh nghiệm của cha mẹ, nhưng bạn thực sự không thích nghề đó. Cha mẹ gây áp lực cho bạn buộc bạn phải đi theo nghề của họ. Trong tình huống đó bạn sẽ làm gì?

Tình huống 2: Hiền có người bạn thân. Bạn thân của Hiền đã xác định rõ ràng trường bạn ấy sẽ thi vào, nghề bạn ấy sẽ làm, còn Hiền thì vẫn mông lung, chưa biết thế nào. Những rồi Hiền quyết định sẽ thi cùng trường và chọn cùng ngành với người bạn thân của mình vì Hiền muốn được cùng học với nhau. Nếu là Hiền, bạn có quyết định như vậy không? Nếu là bạn của Hiền, bạn có lời khuyên nào không?

Tình huống 3: Sơn và Nam là hai anh em sinh đôi, năm nay cùng vào học lớp 10. Họ đang có nhiều hoài bão, ước mơ về tương lai. Họ thường trao đổi với nhau về những dự định trong cuộc sống trong đó có việc chọn nghề. Về khía cạnh này hai anh em Sơn, Nam có những lựa chọn khác nhau: Sơn dự định sẽ chọn nghề có nhiều tiền để có cuộc sống đầy đủ, còn Nam dự định sẽ chọn nghề được mọi người kính trọng.

Nhóm của các bạn có những bình luận gì về dự định của Sơn và Nam?

* Bước 2: Làm việc chung toàn lớp.

– Các nhóm cử đại diện nhóm trình bày cách xử lí các tình huống của nhóm mình.

– Các thành viên trong lớp bình luận, nhận xét, đặt câu hỏi cho các nhóm.

c. Kết luận

– Chọn nghề là công việc hệ trọng đối với cả cuộc đời con người, chúng ta không nên phạm những sai lầm có thể mắc phải khi chọn nghề: chấp nhận sức ép của bố mẹ, làm theo bạn bè, chỉ quan tâm phiến diện đến một khía cạnh nào đó của giá trị nghề....

– Nếu bạn khó quyết định chọn nghề nào phù hợp với mình thì nên đi hỏi chuyên gia tư vấn nghề nghiệp để có thể có quyết định sáng suốt cho bản thân.

Hoạt động 3: Chọn nghề phù hợp

a. Mục tiêu

Học sinh nắm được những cơ sở cần tính đến / các yếu tố chi phối việc chọn nghề cho phù hợp và những thông tin về các tố chất cần thiết của từng nghề.

b. Cách tiến hành

* Bước 1: Làm việc nhóm.

NTC chia nhóm *theo hứng thú nghề nghiệp* từ đến 7 người, đọc tài liệu phân phát về các nghề mà thành viên trong nhóm định lựa chọn, thảo luận các câu hỏi sau:

– *Muốn chọn nghề đúng cần chú ý các yếu tố quan trọng nào?*

– *So sánh với những tố chất cần thiết của nghề mà bạn định lựa chọn có phù hợp với bản thân không?*

* Bước 2: Làm việc chung cả lớp.

Đại diện từng nhóm trình bày kết quả thảo luận của nhóm mình.

Các thành viên trong lớp nhận xét, bổ sung và đặt những câu hỏi cho từng nhóm.

c. Kết luận

* Lựa chọn nghề cho bản thân phải căn cứ đồng thời vào các yếu tố sau:

– Đặc điểm của nghề và nhu cầu của xã hội về nghề.

– Hứng thú và năng lực và điều mà bản thân cho là có giá trị.

– Nhu cầu và xu hướng phát triển của xã hội về cơ cấu kinh tế xã hội, ngành nghề.

– Khả năng di chuyển nghề nghiệp từ nghề đó sang các nghề khác.

* Cần suy nghĩ trả lời các câu hỏi;

– Nhu cầu về lao động nghề đó như thế nào?

– Mình có đủ điều kiện để làm việc một cách hiệu quả trong nghề đó không?

– Nếu không đủ điều kiện thì cần khắc phục khó khăn đó như thế nào?

V. TỔNG KẾT

* Người tổ chức yêu cầu các HS nêu lên:

– Những thu hoạch rút ra từ chủ đề.

– Những kĩ năng sống được sử dụng trong chủ đề.

* Sau đó Người tổ chức chốt lại:

– Những điều cần ghi nhớ trong chủ đề này:

+ Tầm quan trọng của việc chọn nghề phù hợp.

+ Mỗi người cũng cần biết xác định nghề phù hợp cho bản thân.

+ Những yếu tố cần tính đến để có thể chọn nghề phù hợp với bản thân.

– Những kĩ năng sống đã thực hành và vận dụng:

+ Kĩ năng giao tiếp, kĩ năng hợp tác khi thảo luận nhóm và thảo luận chung cả lớp.

+ Kĩ năng tư duy phê phán, tư duy sáng tạo trong các hoạt động tự nhận thức về thiên hướng nghề của bản thân, xử lí các tình huống chọn nghề, xác định các yếu tố cần tính đến để có thể chọn nghề phù hợp với bản thân và khi trả lời các câu hỏi để rút ra những điều cần thu hoạch qua chủ đề.

+ Thực hành kĩ năng tự nhận thức về xu hướng nghề và những tố chất nghề của mình.

+ Hình thành kĩ năng lựa chọn nghề nghiệp trong tương lai cho bản thân

Tài liệu phân phát

Những tố chất cần có ở mỗi nghề¹

Nghề kiến trúc

Năng khiếu là điều kiện đầu tiên cần có. Năng lực tư duy thẩm mĩ trong không gian, nhận thức và tạo dựng cái đẹp quan trọng hơn là năng lực vẽ. Có năng khiếu vẽ và học lực khá trở lên với các môn học tự nhiên. Nhưng chỉ có lòng say mê nghề mới đưa đến với đỉnh cao kiến trúc, có khả năng tự đọc và tự học. Thành công của kiến trúc sư giỏi chính là kết quả của sự nỗ lực vươn lên và tự học hỏi tuyệt vời.

Nghề quảng cáo

Tính sáng tạo, óc tưởng tượng cực kì phong phú, khả năng nhìn điều bình thường theo một cách độc đáo. Đây là yêu cầu trên hết đối với người sáng tạo quảng cáo. Người làm quảng cáo chính là người tạo ra các ý tưởng. Ý tưởng sáng tạo là cách thức đảm bảo cho quảng cáo của bạn có nét mới lạ, độc đáo để thu hút và chinh phục khách hàng.

Năng lực sáng tác và truyền tải thông điệp là phẩm chất thiết yếu với người thiết kế ý tưởng quảng cáo. Nếu không, những ý tưởng thú vị của bạn mãi mãi chỉ có thể nằm yên trong đầu bạn mà thôi.

Tư duy phân tích, năng lực tổ chức và tính toán: Hầu hết các sáng tạo bay bổng trong quảng cáo đều bắt nguồn từ những mục tiêu kinh doanh và lợi nhuận rất rõ ràng. Dù bạn có sáng tạo đến mấy, thiếu đi những phẩm chất này bạn cũng không thể trở thành chuyên gia quảng cáo thực thụ.

¹ Từ sách hướng nghiệp, *Một số nghề*, NXB Kim Đồng năm 2006.

Kĩ năng giao tiếp: Công việc hàng ngày của người làm quảng cáo cần đến cái duyên, sự nhã nhặn, hóm hỉnh trong giao tiếp, một chút hùng biện, khả năng thuyết phục lớn khi thuyết trình hay thuyết phục đối tác.

Vốn văn hoá sâu rộng và tính nhân văn: vốn văn hoá sâu rộng, sự hiểu biết tâm lí con người để có được chiến lược và chương trình quảng cáo hợp lí là yêu cầu thiết yếu của người làm quảng cáo.

Tính kiên trì và cầu thị; Tính hài hước, lãng mạn; Sự tự tin...

Bạn sẽ không hợp với nghề quảng cáo khi:

– Bạn muốn thay đổi thói quen sống và làm việc đã được sắp xếp theo một trật tự cố từ lâu rồi.

– Bạn không thích viết và chưa bao giờ tự tin về khả năng diễn đạt của mình.

– Bạn thích những con số hơn là mơ mộng vẩn vơ.

– Bạn sống khép kín và rất ngại phát biểu trước mặt người khác.

– Bạn không có lập trường vững vàng, dễ bị lung lạc ý tưởng của người khác, dễ nản chí.

– Bạn không thích các công việc liên quan đến nghệ thuật.

– Bạn thờ ơ, ít quan sát cuộc sống và mọi người xung quanh.

Nghề quản trị kinh doanh

*** Tư duy kinh doanh:** Tư duy kinh doanh đòi hỏi bạn tìm kiếm, học hỏi, nảy sinh sáng tạo... để làm nền tảng cho việc giải đáp các vấn đề đang được đặt ra từ thực tiễn.

**** Kiến thức cần tích lũy:***

Kiến thức chung: Trở thành quản trị viên, ngoài việc lo các vấn đề có tính vật chất(tiền, hàng, tài sản...) trong hoạt động kinh doanh, bạn còn phải xử lí nhiều công việc liên quan tới tổ chức, con người và cộng đồng. Bạn cần tích lũy những kiến thức kinh doanh và kiến thức công cụ.

**** Rèn luyện kĩ năng và bản lĩnh của nhà quản trị.***

Cũng như các ngành nghề khác, nhà quản trị cũng cần có một số tố chất cơ bản giúp họ tự tin và thành công trong kinh doanh. Bởi vậy để trở thành nhà quản trị trong tương lai, bạn cần có hoặc tạo ra các tố chất sau đây:

– *Có khát vọng làm giàu chính đáng.*

– *Có kiến thức, tầm nhìn xa trông rộng:* Nghĩa là bạn phải không ngừng học hỏi cả về kiến thức chuyên môn và những kiến thức khác liên quan. Bạn cũng cần có tư duy và tầm nhìn chiến lược xét về cả thời gian, không gian. Điều này đặc biệt quan trọng với nhà quản trị.

– *Sáng tạo và đổi mới*: Bạn phải là người có đầu óc quan sát, phân tích, nhận định, luôn tìm ra và áp dụng những cải tiến, phương pháp làm việc mới, coi trọng ứng dụng khoa học công nghệ vào sản xuất và quản lí, coi trọng hiệu quả kinh doanh và năng lực cạnh tranh của doanh nghiệp.

– *Có năng lực tổ chức và quản lí*: Đây là một trong những phẩm chất và kĩ năng then chốt nhất của nhà quản trị bạn cần tạo dựng một đội ngũ làm việc hợp lí, tận dụng được tối đa năng lực của từng cá nhân mà vẫn phối hợp nhịp nhàng, đồng bộ.

– *Tự tin*: Người làm quản trị kinh doanh phải thấy được những khó khăn, rủi ro có thể gặp phải trong thực tế, nhưng không nao núng, luôn chủ động, tin tưởng vào khả năng của chính mình và của mọi người để sẵn sàng vượt qua.

– *Khắc phục rủi ro*: Những người làm kinh doanh thực thụ hiểu rằng sẽ luôn có khả năng xảy ra vô vàn rủi ro như: rủi ro về tài chính, về sự nghiệp, về gia đình, về tâm lí... Nhà quản trị kinh doanh cần rèn luyện bản lĩnh và khả năng chịu đựng của mình để khắc phục rủi ro khi gặp phải.

* *Có đạo đức kinh doanh*: Mục đích của kinh doanh là lợi nhuận. Nhưng người làm quản trị cũng phải biết rằng kinh doanh nhất thiết phải kết hợp hài hoà các lợi ích của chủ doanh nghiệp, của người lao động, của khách hàng, của nhà cung ứng; phải biết xây dựng triết lí kinh doanh và văn hoá doanh nghiệp trong đó lấy con người là nhân vật trung tâm của quá trình kinh doanh và hoạt động của doanh nghiệp.

Ngành công nghệ Nano

– *Yêu thích các môn học khoa học tự nhiên, hiểu biết đa ngành về khoa học tự nhiên*: Là người hoạt động trong lĩnh vực này, bạn cần có một kiến thức đa ngành về khoa học tự nhiên, tức là *bạn cần phải hiểu biết từ hai môn khoa học tự nhiên trở lên*.

– *Ưu thích công việc tìm tòi, nghiên cứu*: Bước chân vào lĩnh vực công nghệ nano dù bạn là nhà khoa học trong các phòng thí nghiệm, kĩ sư tại các cơ quan hay trở thành nhà tư vấn thì công việc nghiên cứu đều hết sức quan trọng. Nếu bạn là nhà khoa học trong ngành công nghệ nano, công việc nghiên cứu của bạn nhằm mục đích tìm ra các quy luật trong thế giới nano. Nếu bạn là kĩ sư, bạn nghiên cứu về các quy trình, bạn nghiên cứu về các quy trình đó. Nếu hoạt động trong lĩnh vực tư vấn, bạn cần nghiên cứu chuyên sâu một công nghệ và thực hiện việc chuyển giao nó.

– *Đức tính kiên trì và khả năng tập trung*: Cũng như mọi ngành khoa học khác, với công nghệ nano nhưng cũng đặc biệt ở ngành công nghệ nano, sự

sáng tạo không đến trong một sớm một chiều. Để có thể thành công dù chỉ là một công trình nhỏ, bạn cần bỏ ra rất nhiều thời gian, trí tuệ nghiên cứu một cách cao độ và liên tục. Đó là lí do vì sao khi bước chân vào ngành công nghệ nano bạn không thể thiếu đức tính kiên trì và năng lực làm việc tập trung

– *Trình độ ngoại ngữ và tin học*: Đất nước ta đầu tư vào công nghệ nano để bắt kịp xu hướng phát triển mới nhất của công nghệ toàn cầu. Nguồn thông tin, tri thức chủ yếu đến từ các quốc gia trên thế giới. Điều đó cũng có nghĩa là bạn buộc phải thông thạo ngoại ngữ (cần thiết nhất là tiếng anh) để xử lí tài liệu, cập nhật các thông tin mới nhất trên các tạp chí khoa học có uy tín hay từ mạng Internet. Tin học là công cụ để bạn tổ chức hiệu quả và nhanh chóng khối dữ liệu đồ sộ, trình bày cũng như thanh toán chúng. Công việc của nhà khoa học hiện đại nhất là trong lĩnh vực khoa học tự nhiên, tất yếu phải gắn bó với chiếc máy tính.

– *Tính chính xác*: Công nghệ nano làm việc với các thông số ở mức độ siêu nhỏ: 1 phần tỉ mét. Vì thế tính chính xác cũng là một yếu tố cần thiết

Điều gì cản trở bạn đến với công nghệ nano?

- Bạn không có niềm say mê với các môn khoa học cơ bản.
- Bạn không thích công việc nghiên cứu. Các số liệu luôn làm bạn thấy ngại.
- Bạn không thích các công việc liên quan đến máy móc.
- Bạn thật sự lo lắng về khả năng ngoại ngữ của mình.
- Bạn thường bị phê bình là nhanh nhẩu đoảng, cầu thả, kém ngăn nắp.

Nghề kiểm toán

– *Tính độc lập*: khi bạn làm công việc kiểm toán, bạn không được phụ thuộc vào bất cứ khách hàng hay một số liệu tài chính nào.

– *Tính thận trọng trong công việc*: bạn phải thận trọng trong việc kiểm tra sổ sách, tìm đủ bằng chứng thích hợp mới đưa ra những quyết định cuối cùng. Đây còn là việc thể hiện tinh thần trách nhiệm của bạn.

– *Khả năng diễn đạt gãy gọn, khúc chiết*: Ngoài công việc xác minh, kiểm toán viên còn phải bày tỏ ý kiến về những gì mà mình đã phát hiện được trong suốt thời gian làm việc. Để mọi người tiếp nhận những lời tư vấn của mình, bạn phải biết cách thuyết phục họ bằng những lập luận chặt chẽ nhất.

– *Óc quan sát và tư duy phân tích cao*: Bạn cần phải có óc quan sát và tư duy phân tích để có thể tìm ra được những bất hợp lí và hợp lí trong quá trình làm việc.

– *Chăm chỉ học hỏi*: Muốn trở thành một kiểm toán viên giỏi bạn không thể tự bằng lòng với những kiến thức mình đã có. Cần phải luôn tìm tòi, học hỏi những kiến thức mới về kế toán, kiểm toán và luật kinh tế của tất cả các nước trên thế giới.

Giỏi tính toán, yêu thích những con số: Nghĩa là bạn phải có một niềm say mê khám phá những con số tưởng chừng rất khô khan trong các bản báo cáo. Tự bản thân bạn luôn thấy những phép tính, những phương pháp đối chiếu, cân đối... trong kiểm toán cũng thú vị không kém những câu thơ bay bổng.

– *Khả năng chịu đựng áp lực của công việc*: Kiểm toán là một nghề nhiều khó khăn và thử thách, Niềm tin của khách hàng với mỗi quyết định của bạn sẽ là áp lực lớn nhất. Lúc nào bạn cũng phải suy nghĩ xem mình đã tìm được cách giải quyết đúng đắn nhất chưa, liệu những chứng cứ mình tìm được có xác đáng không? Và nhất là khi bạn chưa tìm ra được lời giải đáp, bạn sẽ hơi mệt đấy.

Những điều cản trở bạn thành kiểm toán viên tài giỏi?

– Bạn ghét những con số khô khan và chỉ muốn thả hồn theo những cảm xúc lãng mạn.

– Bạn thường hay bị phụ thuộc vào những lời nói của người khác

– Bạn ít chịu được tính kỉ luật và luôn muốn làm theo ý thích của mình.

– Bạn thường gặp khó khăn khi phải làm những công việc tỉ mỉ, luôn bị bố mẹ và bạn bè chê là nhanh nhẩu đoảng.

– Bạn muốn một công việc nhàn nhã, ít phải chịu áp lực.

– Bạn rất vô tư. Mọi thứ trên đời cứ trôi qua mà không đọng lại một chút gì đó để bạn phân tích, tìm hiểu sâu hơn.

– Bạn không giữ được mọi bí mật kể cả những bí mật tài chính của khách hàng.

Nghề y

– *Lòng nhân hậu, thương người*: Làm nghề y, bạn sẽ phải tiếp xúc với những nỗi đau cả về thể xác lẫn tinh thần của đồng loại. Nếu bạn không có lòng thương người, bạn sẽ không bao giờ đặt được mình vào hoàn cảnh của bệnh nhân, cảm nhận nỗi đau của họ để hết lòng cứu chữa. Một bác sĩ biết yêu thương bệnh nhân sẽ biết cách giúp họ nhiều nhất theo khả năng của mình.

– *Sự kiên trì và nhẫn nại*: Đây là đức tính thứ hai phải có của mỗi thầy thuốc. Đòi hỏi này còn lớn lao hơn khi bạn trực tiếp đối diện với bệnh nhân cùng những đau đớn, mất mát về thể chất và tinh thần của họ. Nhưng chắc chắn nếu bạn đã có lòng nhân hậu thương người thì bạn cũng sẽ kiên trì, nhẫn nại được.

– *Sự can đảm (không yếu bóng vía, không sợ máu, không sợ bẩn)*: Lòng can đảm của người thầy thuốc trước hết được thể hiện ở sự chiến thắng nỗi sợ hãi của chính mình. Công việc hàng ngày của bạn sẽ phải tiếp xúc với máu, với các bộ phận trên cơ thể con người và những thi thể.

– *Tính cẩn thận, tỉ mỉ, trung thực*: Công việc của bạn mang tính sống còn bởi một quyết định của bạn có thể liên quan đến sự sống chết của một mạng người. Nếu bạn không cẩn nhắc cẩn thận, đưa ra những quyết định vội vàng hoặc không kịp thời, thiếu thận trọng và không trung thực thì có thể bạn sẽ phải ân hận suốt đời.

– *Biết cách tạo sự tin cậy, cảm thông chia sẻ với bệnh nhân*: Người bệnh tìm đến bạn trong nỗi đau đớn, mệt mỏi cả về thể xác lẫn tinh thần. Và bạn chính là niềm hi vọng, là người an ủi, là vị cứu tinh của họ. Một bác sĩ có tài và có tâm sẽ biết cách tạo ở bệnh nhân của mình sự tin tưởng, không chỉ ở tay nghề trình độ mà cả ở tấm lòng của người thầy thuốc. Vì thế một lương y nhất thiết phải luôn luôn trở thành chỗ dựa đáng tin cậy, nguồn an ủi cho những bệnh nhân đến với mình.

– *Khả năng quan sát, phán đoán tốt, nhạy bén*. Thầy thuốc giỏi là người có khả năng quan sát, phán đoán tốt, hướng tới chuẩn đoán đúng và nhạy bén trước một trường hợp bệnh khó như người ta vẫn gọi là “nhạy cảm nghề nghiệp”.

– *Đôi bàn tay khéo léo*

Đôi bàn tay khéo léo đặc biệt quan trọng đối với bác sĩ các khoa ngoại, sản phụ, mắt răng hàm mặt, tai mũi họng... Có người từng nói rằng đôi bàn tay, đó là một trong những “gia tài” quý báu nhất của bác sĩ ngoại khoa.

– *Sức khỏe*

Nghề nào cũng cần sức khỏe nhưng đối với nghề y thì sức khỏe đặc biệt quan trọng. Muốn đem lại sức khỏe cho mọi người khác thì trước hết bạn phải có sức khỏe.

Những điều có thể cản trở bạn trong nghề y

– *Bạn sợ máu, sợ ma và hay bị thị vị hoá mọi vấn đề của cuộc sống.*

– *Bạn dễ nổi nóng, chóng chán, bồng bột, ít khi nhắc kĩ khi quyết định một điều gì.*

– *Bạn không thể cảm thông, chia sẻ với người bệnh. Có thể bạn là người quá lí trí cứng rắn và khô khan. Sự cứng nhắc của bạn có thể làm người bệnh không tin tưởng và sẽ tìm đến một bác sĩ khác*

– *Bạn không thể chịu nổi nếu lúc nào cũng phải tiếp xúc với những người ốm yếu, bệnh tật.*

– *Bạn thấy mình rất vụng về.*

– *Bạn gặp khó khăn với những môn học đòi hỏi có trí nhớ và óc logic tốt như: giải phẫu, sinh hoá, dược lí...*

Nghề dược

– *Phải có năng lực, thiên hướng về khoa học tự nhiên, đặc biệt là hóa học và sinh học.*

Mỗi loại thuốc được sàng lọc từ hàng ngàn chất hoá học nên bạn không thể không có một kiến thức hoá rộng và phong phú. Ngoài ra những nghiên cứu này còn đòi hỏi bạn phải có tư duy logic để dự đoán và có bàn tay khéo léo, thực nghiệm có độ chính xác cao. Mặt khác trong hầu hết công việc sản xuất, kiểm nghiệm thuốc... đều cần kiến thức sâu về hoá học.

Bên cạnh đó, thuốc dùng cho con người - một thực thể sinh vật. Khi thuốc vào cơ thể các yếu tố cơ thể làm thay đổi thuốc và sự thay đổi ở các bộ phận khác nhau là khác nhau. Vì thế với *dược sĩ kiến thức về sinh học là rất cần thiết*. Không chỉ vậy, sinh vật còn là nguồn cung cấp dược phẩm. Thuốc làm từ cây cỏ, động vật ngày càng được ứng dụng nhiều trong trị bệnh bởi độ an toàn cao hơn thuốc có nguồn gốc hoá chất.

Phải kiên trì, cẩn thận và ngăn nắp: Tính kiên trì, nhẫn nại rất cần với nghề dược vì đây là công việc đòi hỏi tính chính xác cao, thời gian lâu dài. Trong bào chế thuốc để đảm bảo chế phẩm thuốc có hiệu lực điều trị cao cần nhiều công đoạn nghiên cứu và thực hiện chính xác, tỉ mỉ về nhiều lĩnh vực như động dược học (hấp thu, phân bố, thải trừ), sinh dược học (ảnh hưởng của cơ thể đến thuốc).

– *Phải ham đọc sách và thích khám phá:* Xu hướng chung của ngành dược thế giới là nghiên cứu không ngừng các dược phẩm mới với mục đích cải thiện các đặc điểm như tạo ra hiệu quả điều trị cao, an toàn, tính đặc trị, tiện dụng, hương vị dễ chịu, tuổi thọ cao, gọn nhẹ... Trong khi đó, vi khuẩn và virus luôn có xu hướng biến đổi linh hoạt, chống lại tác dụng của thuốc nên các căn bệnh nhiễm trùng luôn cần thay đổi thuốc. Bởi vậy các nhà khoa học thường xuyên phải nghiên cứu tìm loại thuốc diệt vi khuẩn mới. Như cầu và khả năng về thuốc mới là vô hạn, đặt ra yêu cầu ham học hỏi, say mê khám phá ở người dược sĩ chân chính.

– *Cần có đầu óc kinh doanh:* Phẩm chất đặc biệt thích hợp nếu bạn chọn lĩnh vực sản xuất hoặc kinh doanh phân phối thuốc. Công việc này đòi hỏi bạn phải nhạy cảm, biết nắm thời cơ, nắm được nhu cầu thuốc khi bệnh phát sinh, quy luật phát sinh bệnh

– Giỏi ngoại ngữ, đặc biệt là vốn từ chuyên ngành phong phú: Trong quá trình học tập, việc bạn phải tiếp xúc với tài liệu nước ngoài chưa qua chuyển dịch là thường xuyên. Chính vì vậy bạn buộc phải có vốn ngoại ngữ phong phú để nhanh chóng tiếp thu những thành tựu y dược học mới của thế giới.

– Có hoài bão nghề nghiệp.

Những điều cản trở bạn trong nghề dược?

– Năng lực khoa học tự nhiên yếu.

– Hấp tấp, vội vàng và khó làm được một việc từ đầu đến cuối.

– Thích vận động, không ngồi yên một chỗ.

Nghề thiết kế

– *Năng khiếu thiên bẩm về hội họa, tạo hình*: Trước hết bạn phải có một “con mắt” và cái đầu đặc biệt nhạy cảm, rồi đến đôi tay trời phú giúp bạn có khả năng thể hiện mọi ý tưởng thành những sản phẩm cụ thể như hình vẽ, hình nặn... Tuy nhiên, năng khiếu chỉ là “nguyên liệu” ban đầu ngoài ra sự thành công còn phụ thuộc rất nhiều vào sự nỗ lực rèn luyện của chính bản thân bạn.

– *Óc sáng tạo và thực tế*: Tuy nhiên sáng tạo thật sự phải dựa trên cơ sở của những hiểu biết sâu sắc, vững vàng và một tư duy thực tiễn cao. Là một nhà thiết kế, bạn không có quyền chỉ tạo ra những sản phẩm theo ý thích của riêng mình mà luôn phải chú ý đến nhu cầu, lợi ích, sở thích của người sử dụng cũng như là sản xuất trên những điều kiện hạn chế về nguyên vật liệu, máy móc thiết bị... Vì thế, tố chất này không chỉ do “trời ban” mà còn là kết quả một quá trình phấn đấu miệt mài.

– *Sự cầu thị*: Những người có đầu óc sáng tạo lại thường rơi vào tư duy cực đoan, quá tự tin cho rằng mình luôn đúng. Đây là điều tối kị với nhà thiết kế. Bạn phải luôn biết lắng nghe từ mọi phía, từ những nhà chuyên môn, nhà sản xuất đến những người sử dụng bình thường nhất. Chính họ mới là người đánh giá các sản phẩm của bạn.

– *Tính kiên trì*: Công việc thiết kế đòi hỏi ở bạn một sự nhẫn nại và khả năng tập trung cao độ. Đôi khi những tiểu tiết rất nhỏ lại tiêu tốn của bạn không biết bao nhiêu thời gian.

– *Khả năng sử dụng vi tính*.

– *Khả năng ngoại ngữ*.

Những điều sẽ cản trở bạn trong nghề thiết kế;

– Khả năng tư duy logic không cao.

- Bạn thường nóng vội.
- Bạn không tự tin về óc tưởng tượng.
- Bạn gặp khó khăn khi thuyết phục người khác.
- Bạn dễ nản chí.
- Bạn ưa vận động, khó ngồi yên một chỗ.
- Bạn ghét sự mạo hiểm và nói chúng mọi sự thay đổi.
- Bạn độc đoán và bảo thủ hoặc ngược lại, quá phụ thuộc.

Ngành điện tử viễn thông

– *Thông minh và năng động*: Điện tử viễn thông là một ngành công nghệ mới đòi hỏi bạn phải có tư chất thông minh, sự năng động và niềm đam mê tìm hiểu các công nghệ. Có khả năng này, bạn sẽ dễ dàng tiếp thu các công nghệ mới trên thế giới và áp dụng nó vào thực tế tại Việt Nam

– *Kiên trì, nhẫn nại*: Nếu bạn không có tính kiên trì và nhẫn nại thì khi một hệ thống gặp khó khăn, bạn không thể giải quyết được sự cố xảy ra.

– *Có mục tiêu và đam mê*: Trước hết cần phải có niềm đam mê thật sự, quyết tâm theo đuổi trong công việc.

– *Tìm tòi, học hỏi, khả năng ngoại ngữ*: Ngành điện tử viễn thông thường xuyên thay đổi, đòi hỏi các kỹ sư trong lĩnh vực này luôn phải đọc, tìm kiếm các công nghệ mới đã và đang được đưa ra trên thế giới học tập qua nghiên cứu và thực tế tại các nước có ngành điện tử viễn thông phát triển.

– *Khả năng làm việc theo nhóm*: Điện tử viễn thông là ngành công nghệ cao. Khối lượng công việc cùng sự phức tạp của nó đòi hỏi sự chung sức của rất nhiều người. Những người tham gia, bên cạnh năng lực làm việc và nghiên cứu độc lập, phải có khả năng làm việc theo nhóm, thực hiện tốt phần công việc của mình, góp phần vào hoàn thành công việc chung.

Những điều cản trở bạn khi tham gia vào ngành điện tử viễn thông:

- Bạn không có khả năng tìm tòi khám phá.
- Bạn không đảm bảo được tính chính xác trong công việc.
- Bạn không có tính kỷ luật.
- Bạn không năng động, không tự mình tìm hiểu các vấn đề xung quanh.
- Bạn không có khả năng đọc, hiểu ngoại ngữ.

Ngành công nghệ thông tin

– *Thông minh và có óc sáng tạo*: Công nghệ thông tin là một ngành tập trung được những bộ óc vĩ đại của nhân loại. Nếu bạn là người thông minh và có óc sáng tạo bạn sẽ dễ dàng thành công hơn trong lĩnh vực công nghệ thông tin.

– *Khả năng làm việc dưới áp lực lớn*: Nếu bạn là người ghét sức ép công việc, hãy cân trọng khi chọn công nghệ thông tin. Công việc của con người làm trong ngành công nghệ thông tin rất thú vị nhưng cũng đầy vất vả và căng thẳng. Nó đặc biệt đòi hỏi ở bạn khả năng làm việc dưới áp lực công việc lớn, thời gian gấp gao.

– *Kiên trì, nhẫn nại*: Kiên trì là phẩm chất đáng quý cần có trong ngành công nghệ thông tin. Làm việc trong lĩnh vực công nghệ thông tin luôn phải đối mặt với những bài toán hóc búa. Từ một rắc rối nhỏ trên linh kiện, mỗi lỗi trong dòng lệnh khi lập trình đến một giải thuật chưa tối ưu khi phân tích bài toán. Tính kiên trì, nhẫn nại sẽ giúp bạn giải quyết tốt những khúc mắc của vấn đề gặt hái thành công trong công việc.

– *Tính chính xác trong công việc*: Khoa học luôn đòi hỏi tính chính xác và công nghệ thông tin tất nhiên không phải là ngoại lệ. Chỉ cần bất cẩn trong một dòng mã lệnh lập trình, phân tích một vấn đề không hợp lý hay một sơ xuất nhỏ có thể làm cho một ứng dụng, một chương trình hay cả một hệ thống, một công ti sụp đổ.

– *Ham học hỏi, trau dồi kiến thức*: Ngày nay công nghệ thông tin đang liên tục phát triển và biến đổi từng giờ, từng phút. Theo định luật Moore nổi tiếng, cứ sau 18 tháng mật độ chip của bộ vi xử lý sẽ được tăng gấp đôi (tương ứng với năng lực xử lý của máy tính cũng tăng gấp đôi). Chỉ xét trên phương diện đó thôi, những kiến thức hôm nay có thể ngày mai đã trở thành lỗi thời. Nếu bạn không liên tục trau dồi kiến thức, nâng cao trình độ bạn sẽ bị tụt hậu so với thế giới.

– *Khả năng làm việc theo nhóm (team-work)*: Công nghệ thông tin là một ngành đặc biệt đề cao khả năng làm việc theo nhóm(team_work). Làm việc theo nhóm không những giúp bạn giảm bớt gánh nặng và độ phức tạp của công việc mà hơn thế, còn giúp bạn hoàn thành công việc nhanh hơn, hiệu quả hơn.

– *Trình độ ngoại ngữ*: Để trở thành chuyên gia công nghệ thông tin giỏi bạn phải khá thành thạo ngoại ngữ, đặc biệt là kĩ năng đọc hiểu.

– *Niềm đam mê công nghệ thông tin*: Dưới áp lực căng thẳng của công việc và tính cạnh tranh gay gắt, nếu không có niềm đam mê, bạn có thể ngã ngũ trong nghề đầy thử thách này.

Những điều cản trở bạn trong nghề công nghệ thông tin:

- Không có khả năng kiên trì khi làm một công việc nào đó.
- Không chịu được áp lực công việc.
- Không đảm bảo được tính chính xác trong công việc.

- Không có tính kỉ luật.
- Chỉ muốn một công việc đơn giản không phải vận dụng đầu óc.
- Không có khả năng đọc, hiểu ngoại ngữ đặc biệt là tiếng Anh.

Nghề sư phạm

- *Giàu tình yêu thương, đặc biệt là yêu lớp người trẻ*

Nghề sư phạm sẽ rất bạc bẽo với ai chỉ biết thích bạn tiền và danh vọng, những ai sống vị kỉ và ham tỏ rõ quyền uy (cho dù đó chỉ là quyền uy trước trẻ nhỏ).

Bởi hơn bất cứ một công việc nào khác, với nghề sư phạm, phải giàu tình yêu thương con người thì mới có thể yêu nghề. Điều này càng quan trọng hơn khi đối tượng bạn hướng tới chủ yếu là lớp người trẻ tuổi, cách bạn đôi khi một vài thế hệ với một lối quan niệm khác và suy nghĩ khác.

Thành đạt trong nghề làm thầy giáo vì thế chỉ đến với những người muốn hoà vui giữa đám học trò tươi tắn, trong sáng, trẻ trung, muốn được chúng tin cậy, coi là người bạn lớn, trông thấy chúng trưởng thành và đến một lúc nào đó sung sướng nhận ra chúng đã vượt hơn mình.

- *Thích giúp người khác hiểu hết:*

Thầy giáo chân chính phải là người thích dạy, thích giúp người khác hiểu biết, thích giáo dục lớp trẻ tuổi hơn. Nhiều say mê cần thiết trong bất cứ nghề nghiệp nào, lại càng cần trong sự phạm.

Sức chinh phục đích thực của được bạn làm lên chủ yếu từ tấm lòng người thầy, chứ tuyệt nhiên không phải từ các xảo thuật bề ngoài giả tạo.

- *Biết cách truyền đạt:*

Trong nghề sư phạm, bạn còn phải quan tâm tới các vấn đề “thanh sắc” nữa. Vì cũng có một đôi chút giống nhau nào đó giữa một người thầy giáo và một diễn viên: cả hai, đều phải chinh phục đám đồng bằng toàn bộ con người mình, từ giọng nói, ánh mắt đến cử chỉ, điệu bộ...

Trên một phương diện khác, bạn lại cần những phẩm chất của một nhà hùng biện. Bạn biết cách lập tức lôi cuốn những cái đầu đang “bay bổng” ở đâu đó vào một chủ đề. Thậm chí bạn phải là một nhà hùng biện có tài vì trước mắt bạn không phải là “công chúng” bình thường mà bạn là những cái đầu còn rất trẻ và phóng khoáng, đôi khi búống bình nữa. Thu hút sự chú ý thật sự của họ không dễ.

- *Biết tạo không khí thoải mái, dễ chịu:*

Ngay cả những bài giảng đáng lẽ rất hay mà diễn ra trong không khí quá trang nghiêm và mô phạm cũng không có nhiều giá trị nữa.

Chúng ta thường thích những thầy giáo hài hước vui tính, biết làm cho những “mớ lí thuyết khô khan” trở nên sinh động và dễ hiểu. Nhưng để làm được điều đó là cả một nghệ thuật.

– Giàu lòng bao dung, độ lượng:

Lòng bao dung là điều quan trọng hơn hết ở người thầy. Bạn có thể tràn đầy nhiệt huyết, say mê tri thức nhưng thiếu một trái tim nhân từ và độ lượng, vì mọi người, tha thứ cho những lỗi lầm nông nổi của học trò thì sẽ chẳng bao giờ là một người thầy tốt.

Đây chính là một phần trong “cái tâm” của người thầy, là cái gốc tạo nên tình thầy trò. Chính lòng bao dung ấy, hơn bất cứ lời lẽ hoa mỹ nào sẽ dạy các em học sinh biết nhân ái hơn, tin tưởng hơn cuộc sống và tình người.

Mối quan hệ thầy trò đích thực chỉ có thể được xây dựng trên nền tảng của sự chân thành và lòng nhân ái.

– Ham học hỏi:

Ngoài lĩnh vực chuyên sâu, nghề giáo còn đòi hỏi một kiến thức tổng hợp, vốn văn hoá sâu rộng và nhất là sự học hỏi không ngừng. Bởi bạn là người được xã hội giao trọng trách truyền đạt tri thức, đào tạo con người.

Với sự phát triển liên tục và mạnh mẽ của các ngành khoa học hiện nay, tri thức của nhân loại luôn được “làm mới” từng giây, từng phút. Ngừng đào sâu, tìm hiểu và cập nhật tri thức mới, nghĩa là bạn đang tụt hậu trong nghề nghiệp.

– Luôn đặt mình vào vị trí của học trò:

Để thành công trong nghề sư phạm, người thầy còn phải có khả năng và thói quen đặt mình vào vị trí của học trò, biết nhìn công việc học tập bằng con mắt của học trò.

Về mặt nào đó, nghề dạy học cũng giống với phép cầm quân, muốn thắng lợi thì vừa phải “biết mình” lại vừa phải “biết người”. Không hiểu học sinh, không thể có sự đồng cảm thầy - trò, cái trạng thái “cộng hưởng” trí tuệ và cảm xúc kì diệu bậc nhất mà phải là người trong nghề mới thật thấm thía.

Đạt tới sự đồng cảm đó không dễ dàng, nhất là trong một xã hội biến đổi rất nhanh như ở thời hiện tại và khi bạn cứ ngày một rời xa cái tuổi ngày ngày cắp sách tới trường Chính vì vậy, *người thầy chân chính thường lấy chính học trò làm chuẩn mực cho sự dạy của mình, thay vì coi mình là chuẩn mực cho sự học của trò.*

Những điều có thể cản trở bạn trong nghề giáo:

– Thiếu kiên nhẫn, không ưa trẻ con.

– Khó tha thứ.

- Có vẻ mặt cau có, khó gần không muốn hoà đồng với người khác.
- Giọng nói không rõ ràng, khúc triết.
- Thích cạnh tranh và nôn nóng thể hiện mình trước mọi người.
- Bạn cho rằng công danh là điều cơ bản của thành công, quá đề cao địa vị, danh vọng.

Tuy nhiên, có thể khắc phục được những nhược điểm đó nếu thực sự có tâm huyết với nghề.

Ngoại giao

– *Lòng yêu nước nhiệt thành, bản lĩnh chính trị vững vàng, tinh thần trách nhiệm cao:* Nhà ngoại giao chân chính trước hết phải có lòng yêu nước, phẩm chất chính trị vững vàng, hết lòng phục vụ đất nước, luôn luôn đặt quyền lợi của đất nước lên trên.

– *Trình độ cao về kiến thức và nghiệp vụ:* Nhà ngoại giao còn phải cố gắng đạt tới trình độ cao về kiến thức và nghiệp vụ, hiểu biết sâu sắc về văn hoá, lịch sử, ngôn ngữ các nước mà mình phụ trách để có thể kết hợp hiệu quả quyền lợi của mình với quyền lợi của họ

– *Trình độ diễn đạt chính xác, thuyết phục và có duyên:* Đây là phẩm chất thiết yếu với những nhà ngoại giao tài năng. Bởi trở thành nhà ngoại giao, bạn thường phải thay mặt nước mình trình bày rõ quan điểm về một vấn đề nhất định, cảnh cáo đối phương hoặc tranh thủ sự đồng tình của đối phương. Nhiều khi nhà ngoại giao vừa phải biết dùng lời nói che giấu những bí mật quốc gia, nhưng vừa phải làm cho đối phương tin điều mình nói. Nhà ngoại giao cũng luôn phải là người lịch thiệp, nhã nhặn nhất.

– *Nhạy bén, tinh tế, chủ động, linh hoạt:* Cán bộ ngoại giao đòi hỏi phải có đầu óc nhạy bén, quan tâm tìm hiểu diễn biến tình hình, chủ động đối phó với tình huống bất ngờ.

– *Dũng cảm:* Phẩm chất này thực sự cần trong nghề ngoại giao. Trên hết cán bộ ngoại giao phải trung thực với đất nước mình, vì quyền lợi của đất nước mà luôn nói thật quan điểm, nhận xét, kiến giải của mình trước các vấn đề quốc tế và trong nước, dù việc nói thật đó có thể bất lợi cho bản thân.

Nghề báo

– *Có năng khiếu phát hiện thông tin:* Năng khiếu này thể hiện ở việc quan tâm tới các sự kiện và cuộc sống luôn mới mẻ dù ở những góc quen thuộc nhất. Bạn nhanh nhạy và tháo vát hơn mọi người trong việc tiếp nhận và xử lý thông tin. Nhà báo phải có khả năng nhìn thấy thông tin ở khắp nơi trong đời sống xã hội.

– *Có năng khiếu truyền tin*: Phát hiện thông tin chưa đủ, bạn còn phải quyết định thông tin đó có nên đưa tới công chúng không và đưa tới ở mức độ nào. Phẩm chất này rất quan trọng trong nghề báo. Bạn cần biết cách chọn lọc thông tin, chi tiết, biết cách khiến nó trở nên sinh động, hấp dẫn, dễ hiểu và thực sự cần thiết với công chúng.

– *Đam mê nghề thông tin*: Dòng chảy bất tận của thông tin đầy ma lực nhưng cũng dễ vắt kiệt sức lực của bạn. Làm nghề báo, bạn rất dễ bị căng thẳng về thần kinh trước áp lực của công việc và sự kiện. Nghề báo còn là một nghề nặng nhọc, nguy hiểm. Chính vì vậy phải có năng khiếu riêng và phải thật *đam mê thông tin*. Đây nhất thiết phải là một đam mê có sự soi xét, can thiệp của lí tính để có thể gìn giữ suốt đời.

Có lập trường tư tưởng vững vàng, phẩm chất chính trị trong sáng: Báo chí là nghề hoạt động chính trị-xã hội nên lập trường tư tưởng vững vàng, phẩm chất chính trị trong sáng giữ vai trò tiên quyết với người làm báo

Trái với nghề sư phạm, thường khuôn trong một môi trường mẫu mực, nghề báo luôn phải đối mặt với vô vàn cám dỗ và cả những hiểm nguy. Cần phải giữ được ngòi bút trung thực, thẳng thắn, bình tĩnh để đưa đến công chúng những thông tin đúng đắn.

– *Năng bồi dưỡng cho mình một vốn văn hoá, vốn sống phong phú*: Với nghề báo, bạn phải tiếp cận với mọi lĩnh vực của đời sống xã hội. Chính vì thế, bạn cần có một vốn văn hoá vững chắc, luôn luôn được bồi dưỡng, cập nhật với vốn sống thực tế phong phú

– *Có trình độ ngoại ngữ và tin học*: Trong môi trường giao lưu quốc tế rộng rãi hiện nay, ngoại ngữ và tin học cần cho tất cả các ngành trong xã hội. Với nghề báo yếu tố này đặc biệt quan trọng.

– *Ưu thích vận động*: Với nghề báo, bạn-thường phải bôn ba nhiều nơi. Chẳng ai có thể ngồi một chỗ để làm báo. Bởi vậy, thích đi và biết cách đi là một trong những yếu tố quan trọng của nhà báo.

Những điều sẽ cản trở nghề báo:

– *Không thích học môn văn, luôn gặp khó khăn với các bài làm văn, đặc biệt là văn nghị luận xã hội. Khả năng phân tích, tổng hợp vấn đề không cao.*

– *Dễ nản lòng trước khó khăn, nhất là khi có ai đó cản trở.*

– *Rất ngại tranh chấp và không thích làm mất lòng người khác.*

– *Không khéo léo trong giao tiếp, ứng xử.*

– *Rụt rè và nhút nhát, hay mất bình tĩnh trước đám đông.*

– *Ghét những vấn đề dính dáng đến chính trị.*

- *Sống hướng nội và ưa một cuộc sống bình yên, tĩnh lặng.*
- *Thích công việc an nhàn.*
- *Sức khỏe không tốt, đặc biệt là thần kinh yếu.*
- *Thường mặc cảm, tự ti về vẻ ngoài “không ưa nhìn”...*

Nghề ngân hàng

- *Bạn có năng khiếu về các môn khoa học tự nhiên, đặc biệt là giỏi toán học.* Điều này rất dễ hiểu bởi làm trong ngành ngân hàng nghĩa là bạn luôn tiếp xúc với những con số và các phép tính. Khả năng tính toán, tư duy logic và trí nhớ tốt sẽ giúp bạn rất nhiều khi thực hiện công việc.

- *Bản tính trung thực:* Tính trung thực đối với ngành ngân hàng đòi hỏi này là yêu cầu tiên quyết. Bởi vì, trong hoạt động ngân hàng, bạn sẽ phải tiếp xúc hàng ngày với khách hàng, với tiền bạc, với các đối tác (đặc biệt là ở các ngành ngân hàng thương mại). Tất nhiên sẽ có không ít những “lời đề nghị riêng tư” gửi tới bạn kèm theo những khoản thoả thuận hấp dẫn.

- *Đức tính cần cù, cẩn trọng và tỉ mỉ:* Cẩn trọng, tỉ mỉ, chính xác tuyệt đối luôn phải là tôn chỉ hoạt động của những người làm việc trong lĩnh vực tài chính, ngân hàng.

- *Sử dụng máy tính thành thạo:* Bất kì nghiệp vụ nào của ngành ngân hàng cũng đòi hỏi biết sử dụng thành thạo máy tính. Không có khả năng này, bạn sẽ gặp nhiều khó khăn trong công việc. Thậm chí trong một số nghiệp vụ, nếu không sử dụng được máy tính thì sẽ không làm việc được.

- *Khả năng ngoại ngữ:* Trong điều kiện hội nhập kinh tế mạnh mẽ hiện nay trong ngân hàng nghĩa là bạn thường xuyên có khả năng phải tiếp xúc với người nước ngoài và đi kèm với nó là các hợp đồng, kí kết.. Tất nhiên cũng sử dụng ngoại ngữ, trong đó tiếng Anh là chủ yếu

- *Năng lực giao tiếp:* Năng lực giao tiếp được đặc biệt coi trọng với một nhân viên ngân hàng giỏi giang. Năng lực giao tiếp của nhân viên ngân hàng là khả năng thể hiện mình, biết tiến, lui đúng lúc trong quá trình giao dịch, đàm phán với đối tác, nhạy cảm, nắm bắt nhanh ý đồ của đối tác, nhẹ nhàng, mềm mỏng và kiên quyết khi cần thiết để thuyết phục đối tác.

- *Khả năng sức khỏe:* Cũng như ngành y, sức khỏe là đòi hỏi thiết yếu với những người làm việc trong ngành ngân hàng. *Bạn cần có sức bền bỉ, khả năng chịu đựng dẻo dai và một thần kinh tuyệt vời.* Công việc trong ngành ngân hàng thường căng thẳng về thời gian và phải chịu áp lực lớn, đặc biệt trong những đợt “cao điểm” như đầu hoặc cuối năm.

Nghề luật

– *Công bằng, khách quan và trung thực*: Muốn làm người bảo vệ công lý trước tiên bạn phải yêu lẽ phải, tôn trọng sự thật và chuộng lẽ công bằng. Đây là tố chất rất quan trọng đối với người hành nghề luật. Tính trung thực cần với mọi nghề nhưng với nghề luật thì lại càng quan trọng. Pháp luật là lĩnh vực rộng lớn và phức tạp mà không phải người dân nào cũng hiểu được. Nếu người làm nghề luật không trung thực, không có lương tâm nghề nghiệp sẽ dễ lợi dụng sự kém hiểu biết của người dân để thu lợi cho cá nhân mình.

– *Có sự miễn cảm nghề nghiệp, khả năng phân tích tổng hợp cao*: Sự miễn cảm nghề nghiệp là tố chất quan trọng của những người làm nghề luật. Khi giải quyết một vụ liên quan đến luật pháp hết cần linh cảm được sự thật nằm ở đâu, ai đúng, ai sai. Nhiều người làm nghề luật xuất phát từ niềm tin nội tâm tìm các chứng cứ gỡ tội và minh oan được cho người vô tội. Từ linh cảm ban đầu, những người làm nghề luật phải tìm các chứng cứ phân tích các dự kiện và căn cứ vào các quy định của pháp luật để lập luận, thuyết phục người khác.

– *Có bản lĩnh vững vàng*: Nghề luật là một nghề vất vả. Có thể bạn sẽ thường xuyên phải tiếp xúc với một mặt trái của xã hội. Nhiều khi bạn bị kẻ xấu đe dọa. Nếu không có bản lĩnh vững vàng và cả sự dũng cảm nữa, bạn dễ chán nản và đi đến thất bại. Bản lĩnh vững vàng còn giúp bạn chiến thắng những cám dỗ vật chất, giữ lòng mình thật công tâm.

– *Có khả năng diễn đạt tốt*: Đây là tố chất không thể thiếu của người làm nghề luật. Bạn cũng phải biết cách trình bày vấn đề một cách rành mạch, rõ ràng với những lập luận chặt chẽ để thuyết phục người nghe.

Nghề phiên dịch

– *Năng khiếu ngoại ngữ*: Đây là một trong những tố chất quan trọng nhất giúp bạn đến với nghề phiên dịch. Nếu có năng khiếu học ngoại ngữ, bạn sẽ tiếp thu rất nhanh và cũng sẽ rất yêu ngôn ngữ mình học. Năng khiếu ấy giúp bạn nhanh chóng tiến bộ vào những cơ sở đào tạo ngoại ngữ tốt. Khi bạn đã vào nghề, năng khiếu ngoại ngữ lại khiến bạn dễ dàng hơn trong việc cập nhật những từ vựng, khái niệm, thuật ngữ mới sau này.

– *Trí nhớ tốt, khả năng diễn đạt lưu loát, gọn ghẽ*: Học ngoại ngữ là bạn học thêm một kho từ vựng, cấu trúc ngữ pháp... khổng lồ. Trí nhớ tốt giúp bạn lưu giữ kho tàng ấy.

– *Giỏi tiếng Việt*: Muốn trở thành phiên dịch giỏi, bạn phải sử dụng nhuần nhuyễn tiếng Việt để diễn đạt thật trong sáng khi dịch xuôi và truyền đạt thật chính xác cái “hồn Việt” khi dịch ngược.

– **Kiên trì và chăm chỉ:** Bạn cần kiên trì học tập và luôn tìm tòi, học hỏi để nâng cao nghiệp vụ. Nhiều khi để có một bản dịch tốt, bạn phải tham khảo rất nhiều từ điển, tư liệu, thậm chí phải bút đầu, bút tóc mới tìm ra được một cách dịch đúng, phù hợp.

– **Biết tổ chức công việc:** Để trở thành phiên dịch viên giỏi, bạn cần biết tổ chức công việc và trau dồi khả năng của mình một cách khoa học.

– **Nhanh nhẹn, năng động, tự tin:** Những phẩm chất này sẽ là điểm cộng cho bạn nếu muốn trở thành một phiên dịch viên thực thụ. Người phiên dịch thường phải đứng trước một đám đông với bao nhiêu người đang chờ nghe mình nói. Nếu không tự tin, sẽ trở nên lúng túng, mất tập trung và truyền đạt không chính xác. Còn nếu nhanh nhẹn, năng động, bạn sẽ xoay sở rất nhanh để thoát hiểm trong những tình huống “ngàn cân treo sợi tóc”.

Điều cản trở nghề phiên dịch:

– Rất khó diễn đạt những suy nghĩ của mình và rất khó nhớ những từ mới, những cấu trúc ngữ pháp phức tạp của ngôn ngữ.

– Rất lười đọc những cuốn sách về văn hoá, lịch sử, khoa học...

– Có thói quen, không chuẩn bị tìm hiểu trước vấn đề.

– Bị tật về phát âm như nói ngọng hoặc nói lắp.

– Nói và viết tiếng Việt sai nhiều và không có ý thức sửa điều đó.

– Không có ý thức phân tích, tìm hiểu sâu mọi vấn đề của cuộc sống.

– Ít khi truyền đạt lại lời nói của người khác đúng đến 30%...

LỜI KẾT

Trên đây là một số chủ đề cần thiết để giáo dục kỹ năng sống cho người học. Ngoài những chủ đề đó còn có thể thiết kế nhiều chủ đề theo hướng tích hợp kỹ năng sống vào các nội dung giáo dục khác. Trong khi vấn đề giáo dục kỹ năng sống chưa được thể chế hóa trong chương trình của trường phổ thông, thì các chủ đề về giáo dục kỹ năng sống này có thể được sử dụng như một ngân hàng các chủ đề, mà người làm công tác giáo dục có thể lựa chọn để tổ chức đáp ứng nhu cầu được rèn luyện kỹ năng sống của người học.

Giáo dục kỹ năng sống cho người học là một tất yếu, cho nên người làm công tác giáo dục cần biết về kỹ năng sống và biết cách giáo dục kỹ năng sống cho người học.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- 1) Baron J.B., Sternberg R.J. (2000), *Dạy kĩ năng tư duy. Lí luận và thực tiễn*, Dự án Việt - Bỉ.(11).
- 2) *Bình đẳng giới và kĩ năng sống*, Bộ tài liệu đào tạo cho nữ và nam thanh niên Việt Nam. (GENPROM, ILO Hà Nội, Bộ LĐ - TB - XH). Hà Nội và Geneva 2/2004.
- 3) Bộ Giáo dục và Đào tạo. Dự án VIE/98/018, *Thiết kế mẫu một số mô-đun giáo dục môi trường ngoài giờ lên lớp*, Hà Nội, 2004.
- 4) Nguyễn Thanh Bình, Báo cáo tổng kết đề tài "*Giáo dục một số kĩ năng sống cho học sinh THPT*", Mã số B 2005-75-126.
- 5) Nguyễn Thanh Bình, *Báo cáo tổng kết đề tài "Xây dựng và thực nghiệm một số kĩ năng sống cơ bản cho học sinh THPT"*, Mã số B. 2007-17-57.
- 6) Nguyễn Thanh Bình, *Giáo dục kĩ năng sống*, giáo trình cao đẳng sư phạm, NXB Đại học Sư phạm, 2007.
- 7) Nguyễn Thanh Bình, *Giáo dục kĩ năng sống ở Việt Nam / Life Skills Mapping in Việt Nam*, Nhà in Thống nhất 2006.
- 8) Chu Shiu-Kee – Understanding Life skills, *Báo cáo tại hội thảo "Chất lượng giáo dục và kĩ năng sống"*, Hà Nội 23 - 25/10/2003.
- 9) Chương trình thực nghiệm giáo dục sống khoẻ mạnh và kĩ năng sống cho học sinh THCS. *Bộ Giáo dục và Đào tạo hợp tác với UNICEF, 2003.*
- 10) Trung tâm Nghiên cứu chiến lược và Chương trình giáo dục mầm non. *Việc Chiến lược và Chương trình giáo dục năm 2004.*
- 11) Dakar Framework for Action. *World Education Forum*. Senegan, 2000.
- 12) Đề án đổi mới giáo dục phổ thông của Bộ Giáo dục và Đào tạo năm 1999. (Dự thảo).
- 13) Edgar Morlin, *Bảy tri thức tất yếu cho nền giáo dục tương lai* (bản tiếng Việt) NXB Tri thức, 2008.

- 14) Guidelines for a Life Skills - Based Learning Approach to Develop Healthy Behavior Related to and Pandemic Influenza.
- 15) Đỗ Đình Hoan, *Một số vấn đề cơ bản của chương trình tiểu học mới*. NXB Giáo dục 2002.
- 16) <http://unicef.org/programme/lifeskills/whatwhy/define.html>.
- 17) *Life skills The bridge to human capabilities*. UNESCO education sector position paper. Draft 13 UNESCO 6/2003.
- 18) Library\UNICEF-Teacher Talk, UCF - LSKL APP, lifeskil.htm, 4/22/05.
- 19) Nâng cao chất lượng giáo dục, *Giáo dục vì hòa bình, quyền con người và dân chủ, giáo dục vì sự phát triển bền vững; chương trình, công cụ giáo dục và đào tạo giáo viên*, (166 EX/INF.6) UNESCO, 2003.
- 20) Đào Thị Oanh, *Một số cơ sở tâm lí học của việc giáo dục kĩ năng sống cho học sinh*. Bài viết cho đề tài "Xây dựng và thực nghiệm một số kĩ năng sống cơ bản cho học sinh THPT", Mã số B. 2007-17-57.
- 21) Lưu Thu Thủy và cộng sự, *Tài liệu hướng dẫn giáo dục kĩ năng sống cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn tại các trung tâm học tập cộng đồng*, NXB Chính trị Quốc gia. 2006.
- 22) Tài liệu *Hội thảo về giáo dục kĩ năng sống của các nước trong khu vực*, Hội tại Băng Cốc, Thái Lan tháng 9/2003.
- 23) Tài liệu *Hội thảo về giáo dục kĩ năng sống trong lĩnh vực phi chính quy của các nước trong khu vực*, Hội tại BaLi, Indonesia tháng 12/2003.
- 24) Tủ sách hướng nghiệp /Một số nghề /NXB Kim Đồng năm 2006?