

NGUYỄN THỊ THANH MAI
ĐẶNG THUYẾT ANH

MODULE THCS

35

**GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG
CHO HỌC SINH
TRUNG HỌC CƠ SỞ**



A. GIỚI THIỆU TỔNG QUAN

Kĩ năng sống là năng lực điều chỉnh hành vi của con người và là sự thay đổi để có những hành vi tích cực. Nhờ đó, con người có khả năng điều chỉnh và quản lí hiệu quả hành vi, thái độ của mình trước các tình huống nảy sinh trong cuộc sống.

Trong quá trình dạy học, giáo dục, bên cạnh việc hình thành các kĩ năng mang tính kĩ thuật, gắn với chuyên môn như kĩ năng soạn thảo văn bản trong môn Ngữ văn, kĩ năng sử dụng bản đồ trong môn Địa lí, kĩ năng làm thí nghiệm trong môn Hoá học, kĩ năng tính toán... các kĩ năng sống khác như tìm kiếm và xử lí thông tin; phân tích đối chiếu; phản hồi, lắng nghe tích cực; trình bày suy nghĩ/ý tưởng; giao tiếp ứng xử với người khác; quản lí thời gian; kiểm chế cảm xúc; đặt mục tiêu... cũng luôn được hình thành, đôi khi một cách không chủ định. Tuy nhiên, những kĩ năng này, được hiểu là mục tiêu ẩn của quá trình giáo dục, lại là những thứ người học cần có, cần sử dụng để giải quyết các tình huống của cuộc sống. Điều đó cho thấy giáo dục kĩ năng sống là nhiệm vụ thường xuyên của ngành Giáo dục và Đào tạo.

Kĩ năng sống đã được đưa vào nhà trường để giáo dục cho học sinh trung học cơ sở từ hơn 10 năm nay; tuy nhiên, hiệu quả giáo dục kĩ năng sống cho học sinh chưa cao. Do đó, chúng ta cần tăng cường giáo dục kĩ năng sống cho học sinh trung học cơ sở nhằm trang bị cho học sinh những kĩ năng sống phù hợp với những phương pháp/kĩ thuật dạy học tích cực và con đường phù hợp hơn. Trên cơ sở đó, hình thành cho các em những hành vi, thói quen lành mạnh, tích cực; loại bỏ những hành vi, thói quen tiêu cực trong các mối quan hệ, các tình huống hằng ngày, tạo cơ hội thuận lợi để học sinh thực hiện tốt quyền, bổn phận của mình và phát triển toàn diện về thể chất, trí tuệ, tinh thần và đạo đức.

Module này sẽ làm rõ những vấn đề cơ bản, giúp giáo viên giáo dục kĩ năng sống cho học sinh hiệu quả hơn, như: quan niệm về kĩ năng sống và phân loại kĩ năng sống; vai trò và mục tiêu giáo dục kĩ năng sống; nội dung và nguyên tắc giáo dục kĩ năng sống; phương pháp giáo dục kĩ năng sống cho học sinh trung học cơ sở.



B. MỤC TIÊU

Qua module này, giáo viên trung học cơ sở có thể:

- Hiểu rõ các vấn đề cơ bản cần thiết về kĩ năng sống và giáo dục kĩ năng sống cho học sinh trung học cơ sở như: quan niệm về kĩ năng sống và phân loại kĩ năng sống, vai trò và mục tiêu giáo dục kĩ năng sống, nội dung và nguyên tắc giáo dục kĩ năng sống, phương pháp/kĩ thuật dạy học tích cực để giáo dục kĩ năng sống cho học sinh trung học cơ sở.
- Biết chủ động lựa chọn những kĩ năng sống cần thiết để hình thành và rèn luyện cho học sinh trong quá trình dạy học/giáo dục.
- Có kĩ năng thực hiện các hoạt động giáo dục kĩ năng sống cho học sinh trung học cơ sở.
- Tự tin trong quá trình thực hiện giáo dục kĩ năng sống cho học sinh.
- Tập huấn lại cho người khác về giáo dục kĩ năng sống cho học sinh trung học cơ sở.



C. NỘI DUNG

Hoạt động 1: Tìm hiểu quan niệm và phân loại kĩ năng sống.

1. Nhiệm vụ

Bạn hãy trao đổi cùng đồng nghiệp để trả lời câu hỏi sau:

1) Kĩ năng sống là gì?

2) Hãy kể tên những kĩ năng sống mà bạn biết.

Bạn đọc thông tin sau đây và trao đổi cùng đồng nghiệp để hoàn thiện câu trả lời.

2. Thông tin phản hồi

2.1. Các quan niệm về kĩ năng sống

- Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), kĩ năng sống là khả năng để có hành vi thích ứng (adaptive) và tích cực (positive), giúp các cá nhân có thể ứng xử hiệu quả trước các nhu cầu và thách thức của cuộc sống hằng ngày.
- Theo Quỹ Nhi đồng Liên hợp quốc (UNICEF), kĩ năng sống là cách tiếp cận giúp thay đổi hoặc hình thành hành vi mới. Cách tiếp cận này lưu ý đến sự cân bằng về tiếp thu kiến thức, hình thành thái độ và kĩ năng.
- Theo Tổ chức Văn hoá, Khoa học và Giáo dục Liên hợp quốc (UNESCO), kĩ năng sống gắn với 4 trụ cột của giáo dục, đó là: *Học để biết* gồm các kĩ năng tư duy như: tư duy phê phán, tư duy sáng tạo, ra quyết định, giải quyết vấn đề, nhận thức được hậu quả...; *học làm người* gồm các kĩ năng cá nhân như: ứng phó với căng thẳng, kiểm soát cảm xúc, tự nhận thức, tự tin, *học để sống với người khác* gồm các kĩ năng xã hội như: giao tiếp, thương lượng, tự khẳng định, hợp tác, làm việc theo nhóm, thể hiện sự cảm thông; *Học để làm* gồm kĩ năng thực hiện công việc và các nhiệm vụ như: kĩ năng đặt mục tiêu, đảm nhận trách nhiệm.

Phân tích các quan niệm trên cho thấy: Quan niệm của WHO nhấn mạnh đến khả năng của cá nhân có thể duy trì trạng thái tinh thần và biết thích nghi tích cực khi tương tác với người khác và với môi trường

của mình. Quan niệm này mang tính khái quát nhưng chưa thể hiện được ngay các kĩ năng cụ thể, mặc dù khi phân tích sâu thì thấy tương đối gần với nội hàm kĩ năng sống theo quan niệm của UNESCO. Quan niệm của UNESCO là quan niệm rất chi tiết, cụ thể, có nhấn mạnh thêm kĩ năng thực hiện công việc và nhiệm vụ. Còn quan niệm của UNICEF nhấn mạnh rằng kĩ năng không hình thành và tồn tại một cách độc lập mà trong mối tương tác mật thiết có sự cân bằng với kiến thức và thái độ. Kĩ năng mà một người có được một phần lớn cũng nhờ có được kiến thức (Ví dụ: muốn có kĩ năng thương lượng phải biết nội dung thương lượng). Việc đề cập thái độ cũng là một góc nhìn hữu ích vì thái độ có tác động mạnh mẽ đến kĩ năng (Ví dụ, thái độ kì thị khó làm cho một người thực hiện tốt kĩ năng biết thể hiện sự tôn trọng với người khác).

Từ những quan niệm trên đây có thể thấy, kĩ năng sống bao gồm một loạt các kĩ năng cụ thể, cần thiết cho cuộc sống hằng ngày của con người. Bản chất của kĩ năng sống là kĩ năng tự quản bản thân và kĩ năng xã hội cần thiết để cá nhân tự lực trong cuộc sống, học tập và làm việc hiệu quả. Nói cách khác, kĩ năng sống là khả năng làm chủ bản thân của mỗi người, khả năng ứng xử phù hợp với những người khác và với xã hội, khả năng ứng phó tích cực trước các tình huống của cuộc sống.

Lưu ý:

- Có nhiều tên gọi khác nhau về kĩ năng sống như: kĩ năng tâm lí xã hội, kĩ năng cá nhân, lĩnh hội và tư duy.
- Một kĩ năng sống có thể có những tên gọi khác nhau, ví dụ:
 - + Kĩ năng hợp tác, còn gọi là kĩ năng làm việc theo nhóm;
 - + Kĩ năng kiểm soát cảm xúc, còn gọi là kĩ năng xử lí cảm xúc, kĩ năng làm chủ cảm xúc.
 - + Kĩ năng thương lượng còn gọi là kĩ năng đàm phán, kĩ năng thương thuyết.
- Kĩ năng sống không phải tự nhiên có được mà phải được hình thành trong quá trình học tập, lĩnh hội và rèn luyện trong cuộc sống. Quá trình hình thành kĩ năng sống diễn ra cả trong và ngoài hệ thống giáo dục.
- Kĩ năng sống vừa mang tính cá nhân, vừa mang tính xã hội. Kĩ năng sống mang tính cá nhân vì đó là khả năng của cá nhân. Kĩ năng sống mang tính xã hội vì kĩ năng sống phụ thuộc vào các giai đoạn phát triển lịch sử xã hội, chịu ảnh hưởng của truyền thống và văn hoá của gia đình, cộng đồng, dân tộc.

Kĩ năng sống là khả năng làm chủ bản thân của mỗi người, khả năng ứng xử phù hợp với những người khác và với xã hội, khả năng ứng phó tích cực trước các tình huống của cuộc sống.

2.2. Các cách phân loại kĩ năng sống

- Theo UNESCO, WHO và UNICEF, có thể xem kĩ năng sống gồm các kĩ năng cốt lõi sau:
 - + Kĩ năng giải quyết vấn đề.
 - + Kĩ năng suy nghĩ/tư duy phân tích có phê phán.
 - + Kĩ năng giao tiếp hiệu quả.
 - + Kĩ năng ra quyết định.
 - + Kĩ năng tư duy sáng tạo.
 - + Kĩ năng giao tiếp ứng xử cá nhân.
 - + Kĩ năng tự nhận thức/tự trọng và tự tin của bản thân, xác định giá trị (Self-Awareness building skills, incl.
 - + Kĩ năng thể hiện sự cảm thông.
 - + Kĩ năng ứng phó với căng thẳng và cảm xúc.
- Trong giáo dục ở Anh quốc, kĩ năng sống được chia thành 6 nhóm chính là:
 - + Hợp tác nhóm.
 - + Tự quản.
 - + Tham gia hiệu quả.
 - + Suy nghĩ/tư duy bình luận, phê phán.
 - + Suy nghĩ sáng tạo.
 - + Nêu vấn đề và giải quyết vấn đề.
- Trong giáo dục chính quy ở nước ta những năm vừa qua, kĩ năng sống thường được phân loại theo các mối quan hệ, bao gồm các nhóm sau:
 - + Nhóm các kĩ năng nhận biết và sống với chính mình: bao gồm các kĩ năng sống cụ thể như: tự nhận thức, xác định giá trị, ứng phó với căng thẳng, tìm kiếm sự hỗ trợ, tự trọng, tự tin.
 - + Nhóm các kĩ năng nhận biết và sống với người khác: bao gồm các kĩ năng sống cụ thể như: giao tiếp có hiệu quả, giải quyết mâu thuẫn, thương lượng, từ chối, bày tỏ sự cảm thông, hợp tác.
 - + Nhóm các kĩ năng ra quyết định một cách có hiệu quả: bao gồm các kĩ năng sống cụ thể như: tìm kiếm và xử lí thông tin, tư duy phê phán, tư duy sáng tạo, ra quyết định, giải quyết vấn đề.

Trên đây chỉ là một số trong các cách phân loại kĩ năng sống. Tuy nhiên, mọi cách phân loại đều chỉ là tương đối. Trên thực tế, các kĩ năng sống thường không hoàn toàn tách rời nhau mà có liên quan chặt chẽ đến nhau. Ví dụ, khi cần ra quyết định một cách phù hợp thì các kĩ năng tự nhận thức, kĩ năng tìm kiếm và xử lí thông tin, kĩ năng tư duy phê phán, kĩ năng tư duy sáng tạo, kĩ năng xác định giá trị, thường được vận dụng. Hay để có thể giao tiếp một cách có hiệu quả, cần phối hợp những kĩ năng như: kĩ năng tự nhận thức, kĩ năng thương lượng, kĩ năng tư duy phê phán, kĩ năng cảm thông, chia sẻ, kĩ năng kiểm chế, đương đầu với cảm xúc. Hoặc để đạt được mục tiêu cần phối hợp các kĩ năng như: kĩ năng tự nhận thức, kĩ năng tư duy phê phán, kĩ năng giao tiếp, kĩ năng tìm kiếm sự hỗ trợ.

Tóm lại:

- Kĩ năng sống là khả năng làm chủ bản thân của mỗi người, khả năng ứng xử phù hợp với những người khác và với xã hội, khả năng ứng phó tích cực trước các tình huống của cuộc sống.
- Phân loại kĩ năng sống: Có 8 kĩ năng cơ bản
 - + Kĩ năng giao tiếp.
 - + Kĩ năng tự nhận thức.
 - + Kĩ năng xác định giá trị.
 - + Kĩ năng kiểm soát cảm xúc.
 - + Kĩ năng thương lượng.
 - + Kĩ năng từ chối.
 - + Kĩ năng ra quyết định và giải quyết vấn đề.
 - + Kĩ năng giải quyết mâu thuẫn.

Hoạt động 2: Tìm hiểu vai trò và mục tiêu giáo dục kĩ năng sống cho học sinh trung học cơ sở.

1. Nhiệm vụ

Qua hoạt động 1, bạn đã biết thế nào là kĩ năng sống, ở hoạt động này bạn sẽ tìm hiểu vai trò và mục tiêu của giáo dục kĩ năng sống.

Bạn hãy đọc thông tin dưới đây và vận dụng kinh nghiệm của bản thân để trả lời các câu hỏi sau:

1) Bạn hãy nêu ví dụ về một người nào đó thành công trong cuộc sống (trong công việc, trong quan hệ với mọi người, trong cuộc sống cá nhân...).

Theo bạn, họ thành công được như vậy là do họ đã có những kĩ năng sống nào?

2) Qua quan sát thực tế cuộc sống, bạn thấy nếu một người nào đó thiếu kĩ năng sống thì sẽ ra sao? Hãy nêu ví dụ về một trường hợp học sinh của bạn đã có hành vi sai trái hoặc ứng xử không phù hợp do thiếu kĩ năng sống.

3) Theo bạn, vì sao phải giáo dục kỹ năng sống cho học sinh trung học cơ sở?

4) Giáo dục kỹ năng sống cho học sinh trung học cơ sở phải nhằm vào những mục tiêu nào?

2. Thông tin phản hồi

Kĩ năng sống có vai trò rất quan trọng đối với sự phát triển cá nhân và xã hội. Người có kĩ năng sống đúng đắn sẽ biết ứng xử phù hợp trong mọi tình huống, có khả năng làm chủ xúc cảm, tình cảm và hành vi, có thói quen và lối sống lành mạnh, vượt qua được mọi khó khăn và đạt được nhiều thành công trong cuộc đời. Trong thực tế, nhiều khi con người có nhận thức đúng nhưng lại có hành vi sai trái, tiêu cực. Đó là do họ thiếu kĩ năng sống. Nếu có được kĩ năng sống thì sự tác động của họ sẽ khác, sẽ trở nên tích cực. Vì vậy, việc trang bị, rèn luyện cho mình những kĩ năng sống là vô cùng quan trọng.

2.1. Vai trò của giáo dục kĩ năng sống

Giáo dục kĩ năng sống là quá trình hình thành những hành vi tích cực, lành mạnh và thay đổi những hành vi, thói quen tiêu cực trên cơ sở giúp học sinh có cả kiến thức, giá trị, thái độ và kĩ năng thích hợp; là giáo dục những kĩ năng mang tính cá nhân và xã hội nhằm giúp học sinh chuyển dịch kiến thức (cái học sinh biết), thái độ, giá trị (cái mà học sinh cảm nhận, tin tưởng, quan tâm) thành hành động thực tế (làm gì và làm cách nào) trong những tình huống khác nhau của cuộc sống.

Giáo dục kĩ năng sống cho học sinh trung học cơ sở sẽ đem lại những lợi ích thiết thực cho người học và cộng đồng, xã hội:

- Giúp học sinh giải quyết được những nhu cầu của bản thân để phát triển theo hướng tích cực, góp phần xây dựng môi trường sống lành mạnh, đảm bảo cho trẻ phát triển tốt về thể chất, tinh thần và xã hội. Giáo dục kĩ năng sống giúp học sinh hình thành hành vi sức khoẻ đúng đắn, lành mạnh để phòng tránh các nguy cơ (như HIV/AIDS, lạm dụng ma túy) tạo ra sự thay đổi hành vi để làm giảm những nguy cơ, cung cấp các thông

tin cơ bản và giúp thanh thiếu niên phát triển những kĩ năng sống cần thiết để ra quyết định và hành động theo những quyết định liên quan đến sức khoẻ. Thông qua giáo dục kĩ năng sống, học sinh có được kiến thức, giá trị, thái độ và các kĩ năng sống 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; giúp các em có thể phát triển các kĩ năng phân tích, tư duy phê phán, ra quyết định, tự trọng, thiện chí, sáng tạo, giao tiếp, giải quyết xung đột, hợp tác.

- Giáo dục kĩ năng sống có tác động tích cực trong quá trình dạy và học, là thực hiện yêu cầu đổi mới giáo dục phổ thông. Mục tiêu của giáo dục phổ thông theo yêu cầu mới đã chuyển từ chỗ chủ yếu là trang bị kiến thức cho học sinh sang chủ yếu là trang bị những phẩm chất và năng lực công dân, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc. Phương pháp giáo dục phổ thông cũng được xác định “phát huy tính tích cực, tự giác, chủ động, tư duy sáng tạo của người học; bồi dưỡng cho người học năng lực tự học, khả năng thực hành, lòng say mê học tập và ý chí vươn lên” (Luật Giáo dục năm 2005, Điều 5). Giáo dục kĩ năng sống với mục tiêu và cách tiếp cận là hình thành và làm thay đổi hành vi của học sinh theo hướng tích cực, bồi dưỡng cho các em năng lực hành động trong cuộc sống, thực chất là thực hiện mục tiêu giáo dục phổ thông. Phương pháp giáo dục kĩ năng sống là thực hiện quan điểm hướng vào người học nên có thể đáp ứng được nhu cầu của người học, nâng cao chất lượng cuộc sống của mỗi cá nhân. Mặt khác, giáo dục kĩ năng sống thông qua những phương pháp và kĩ thuật dạy học tích cực mang tính tương tác, cùng tham gia, đề cao vai trò chủ động, tự giác của người học sẽ có những tác động tích cực đối với quan hệ giữa thầy và trò, giữa học sinh với nhau, tạo ra động lực cho việc học tập. Học sinh sẽ hứng thú và học tập tích cực hơn, có hiệu quả hơn, nhất là khi các vấn đề mà các em được tham gia có quan hệ trực tiếp đến cuộc sống của bản thân.
- Giáo dục kĩ năng sống thúc đẩy những hành vi mang tính xã hội tích cực, góp phần xây dựng môi trường xã hội lành mạnh, giúp nâng cao chất lượng cuộc sống xã hội, làm giảm các tiêu cực trong xã hội như nạn nghiện rượu, nghiện ma túy, cờ bạc, mại dâm, bạo lực. Giáo dục kĩ năng sống giải quyết một cách tích cực nhu cầu và quyền con người, quyền công dân được ghi trong pháp luật Việt Nam và quốc tế; giải quyết các vấn đề cụ thể như hoà bình và an ninh, bình đẳng giới, đa dạng văn hoá và hiểu biết về giao lưu văn hoá, sức khoẻ, HIV/AIDS, bảo vệ môi trường, giúp cho mỗi cá nhân có thể định hướng tới cuộc sống

lành mạnh phù hợp với các giá trị sống của xã hội, giúp thúc đẩy sự phát triển bền vững của cá nhân và của tập thể, xã hội; góp phần củng cố sự ổn định, an ninh chính trị của quốc gia.

- Học sinh trung học cơ sở đang ở trong độ tuổi thiếu niên, lứa tuổi đang phát triển mạnh về cả thể chất và tinh thần. Nhu cầu hoạt động và giao tiếp của các em đang phát triển mạnh. Do đó, ý thức về cuộc sống, về bản thân, về con người cũng phát triển; các năng lực cá nhân cũng dần hình thành. Đời sống tình cảm của các em cũng rất phong phú, thể hiện rõ nhất trong quan hệ tình bạn (đồng giới hoặc khác giới). Nó chi phối tình cảm và xu hướng hoạt động của các em. Giáo dục kỹ năng sống nếu biết khai thác những khía cạnh tích cực trong đặc điểm tâm lý của học sinh sẽ tạo điều kiện thuận lợi giúp các em phát triển nhân cách. Bên cạnh đó, môi trường xã hội cũng ảnh hưởng rất lớn đến nhân cách của học sinh trung học cơ sở. Bối cảnh hội nhập quốc tế và cơ chế thị trường hiện nay với những tác động tích cực và tiêu cực đan xen khiến trẻ luôn luôn phải có sự lựa chọn, phải đương đầu với những áp lực, thử thách, nếu không được hướng dẫn, các em dễ bị lôi kéo vào các hành vi tiêu cực như nghiện hút, bạo lực, ăn chơi sa đọa. Giáo dục kỹ năng sống giúp các em ứng phó với những vấn đề của lứa tuổi học sinh trung học cơ sở như phòng tránh lạm dụng game, phòng tránh rủi ro trong quan hệ giới tính, phòng tránh sử dụng chất gây nghiện, phòng tránh bạo lực học đường; từ đó tạo điều kiện giúp xã hội giải quyết một cách tích cực nhu cầu và quyền trẻ em, giúp học sinh xác định được nghĩa vụ của mình đối với bản thân, gia đình, xã hội. Có thể nói, giáo dục kỹ năng sống có giá trị đặc biệt đối với thanh, thiếu niên đang lớn lên trong xã hội hiện đại với nền văn hoá đa dạng, nền kinh tế phát triển và bối cảnh thế giới được coi là một mái nhà chung.

2.2. Mục tiêu giáo dục kỹ năng sống cho học sinh trung học cơ sở

Mục tiêu giáo dục kỹ năng sống cho học sinh trung học cơ sở thể hiện mục tiêu giáo dục phổ thông theo yêu cầu mới gắn 4 trụ cột của thế kỷ XXI: Học để biết, học để làm, học để tự khẳng định và học để cùng chung sống.

Giáo dục kỹ năng sống cho học sinh trung học cơ sở nhằm đạt những mục tiêu sau:

- Học sinh hiểu được sự cần thiết của các kỹ năng sống giúp cho bản thân có thể sống tự tin, lành mạnh, phòng tránh được các nguy cơ gây ảnh hưởng xấu đến sự phát triển thể chất, tinh thần và đạo đức của các em;

hiếu tác hại của những hành vi, thói quen tiêu cực trong cuộc sống cần loại bỏ.

- Có kĩ năng làm chủ bản thân, biết xử lí linh hoạt trong các tình huống giao tiếp hàng ngày thể hiện lối sống có đạo đức, có văn hoá; có kĩ năng tự bảo vệ mình trước những vấn đề xã hội có nguy cơ ảnh hưởng đến cuộc sống an toàn và lành mạnh của bản thân; rèn luyện lối sống có trách nhiệm với bản thân, bè bạn, gia đình và cộng đồng.
- Học sinh có nhu cầu rèn luyện kĩ năng sống trong cuộc sống hàng ngày; ưu thích lối sống lành mạnh, có thái độ phê phán đối với những biểu hiện thiếu lành mạnh; tích cực, tự tin tham gia các hoạt động để rèn luyện kĩ năng sống và thực hiện tốt quyền, bổn phận của mình.

Hoạt động 3: Tìm hiểu nội dung và nguyên tắc giáo dục kĩ năng sống cho học sinh trung học cơ sở.

1. Nhiệm vụ

- 1) Bạn hãy trao đổi cùng đồng nghiệp để chỉ ra những kĩ năng sống nào cần giáo dục cho học sinh trung học cơ sở? Vì sao?

2) Hãy đưa ra một tình huống/vấn đề nào đó gắn gũi với cuộc sống của học sinh và chỉ ra những kĩ năng sống tham gia vào quá trình giải quyết vấn đề này.

3) Nêu những nội dung cơ bản của các kĩ năng sống cụ thể:

4) Hãy xây dựng nội dung giáo dục của một kỹ năng sống trong danh mục các kỹ năng sống cần hình thành cho học sinh trung học cơ sở.

5) Hãy nêu các nguyên tắc giáo dục kỹ năng sống cho học sinh trung học cơ sở và giải thích vì sao cần thực hiện các nguyên tắc đó.

Bạn hãy tham khảo thông tin dưới đây, dựa vào kinh nghiệm bản thân và trao đổi cùng đồng nghiệp để hoàn thiện câu trả lời.

2. Thông tin phản hồi

2.1. Nội dung giáo dục kĩ năng sống cho học sinh trung học cơ sở

Giáo dục kĩ năng sống cho học sinh trung học cơ sở là giáo dục những kĩ năng sống cốt lõi cần hình thành và phát triển ở các em. Đó là các kĩ năng sau:

– *Kĩ năng tự nhận thức:*

Kĩ năng tự nhận thức là khả năng của con người nhận biết đúng đắn rằng mình là ai; sống trong hoàn cảnh nào; tình cảm, sở thích, thói quen, điểm mạnh, điểm yếu, của bản thân mình ra sao; vị trí của mình trong mối quan hệ với người khác như thế nào; luôn ý thức được mình đang làm gì hoặc mình có thể thành công ở những lĩnh vực nào.

Tự nhận thức là một kĩ năng sống rất cơ bản của con người. Nó giúp chúng ta ứng xử, hành động phù hợp với điều kiện, hoàn cảnh của bản thân; biết nhận ra điểm mạnh của mình để phát huy, điểm yếu của mình để khắc phục; biết điều chỉnh cảm xúc, suy nghĩ của mình theo hướng tích cực. Có hiểu đúng về mình, con người mới có thể có những quyết định, những sự lựa chọn đúng đắn, phù hợp, có thể điều chỉnh mục tiêu hoạt động và mục tiêu cuộc sống cho phù hợp và khả thi.

Để có kĩ năng tự nhận thức, ta phải luôn đặt ra và trả lời được câu hỏi: Mình là ai? Mình có ưu thế gì? Điểm khác biệt của mình với người khác là gì? Điểm mạnh, điểm yếu của mình về tính cách và năng lực ra sao? Sở thích của mình là gì? Mục tiêu cuộc sống của mình là gì? Mình hay thành công trong những công việc nào? Người khác đánh giá về mình ra sao? Mình biết cách thức để phát huy điểm mạnh, khắc phục điểm yếu của bản thân như thế nào? Từ đó, ta cần mạnh dạn nhận công việc mà mình thấy có khả năng đảm nhiệm và làm tốt, tạo sự tin tưởng với người khác; đặt ra mục đích cho bản thân và mục tiêu cho công việc; điều chỉnh bản thân để thích nghi với những hoàn cảnh khác nhau.

– *Kĩ năng giao tiếp:*

Kĩ năng giao tiếp là khả năng có thể bày tỏ ý kiến của bản thân theo hình thức nói, viết hoặc sử dụng ngôn ngữ cơ thể (điệu bộ, động tác, cử chỉ, nét mặt) một cách phù hợp với hoàn cảnh và văn hoá, đồng thời biết lắng nghe, tôn trọng ý kiến người khác ngay cả khi bất đồng quan điểm. Bày tỏ ý kiến bao gồm cả bày tỏ về suy nghĩ, ý tưởng, nhu cầu, mong muốn và cảm xúc, đồng thời nhờ sự giúp đỡ và sự tư vấn khi cần thiết.

Kĩ năng giao tiếp giúp con người biết đánh giá tình huống giao tiếp và điều chỉnh cách giao tiếp một cách phù hợp, hiệu quả; có mở bày tỏ suy nghĩ, cảm xúc nhưng không làm hại hay gây tổn thương cho người khác. Kĩ năng này giúp ta có mối quan hệ tích cực với người khác, biết cách xây dựng mối quan hệ với bạn bè mới và là yếu tố rất quan trọng đối với niềm vui cuộc sống. Kĩ năng giao tiếp là yếu tố cần thiết cho nhiều kĩ năng khác như bày tỏ sự cảm thông, thương lượng, hợp tác, tìm kiếm sự giúp đỡ, giải quyết mâu thuẫn, kiểm soát cảm xúc. Người có kĩ năng giao tiếp tốt biết dung hoà đối với mong đợi của những người khác; có cách ứng xử phù hợp khi làm việc cùng và ở cùng với những người khác trong một môi trường tập thể, quan tâm đến những điều người khác quan tâm và giúp họ có thể đạt được những điều họ mong muốn một cách chính đáng.

Để giao tiếp có hiệu quả, phải sử dụng những cử chỉ, lời nói đẹp và cách nói phù hợp; ngôn từ phải đơn giản, sử dụng những từ mà người đối thoại muốn được nghe, tránh sử dụng các từ phản đối. Các thông tin phải chính xác và đầy đủ; tỏ thái độ ân cần, quan tâm đến người nghe. Chú ý đến âm điệu, điểm nhấn và âm lượng của giọng nói, diễn đạt trôi chảy, lưu loát; luôn hướng về người đang đối thoại để người đối thoại biết rằng bạn quan tâm và thích thú với cuộc đối thoại. Có thể sử dụng các điệu bộ, cử chỉ để biểu đạt thêm cho phần nội dung cuộc nói chuyện. Nét mặt biểu đạt cảm xúc tùy theo nội dung cuộc nói chuyện.

- *Kĩ năng lắng nghe tích cực:*
- + Lắng nghe tích cực là một phần quan trọng của kĩ năng giao tiếp. Người có kĩ năng lắng nghe tích cực biết thể hiện sự tập trung chú ý và thể hiện sự quan tâm lắng nghe ý kiến hoặc phần trình bày của người khác (bằng các cử chỉ, điệu bộ, ánh mắt, nét mặt, nụ cười), biết cho ý kiến phản hồi mà không vội đánh giá, đồng thời có đối đáp hợp lí trong quá trình giao tiếp.
- + Người có kĩ năng lắng nghe tích cực thường được nhìn nhận là biết tôn trọng và quan tâm đến ý kiến của người khác, nhờ đó làm cho việc giao tiếp, thương lượng và hợp tác của họ hiệu quả hơn. Lắng nghe tích cực cũng góp phần giải quyết mâu thuẫn một cách hài hoà và xây dựng.
- + Kĩ năng lắng nghe tích cực có quan hệ mật thiết với các kĩ năng giao tiếp, thương lượng, hợp tác, kiểm chế cảm xúc và giải quyết mâu thuẫn.
- + 5 yếu tố chính của lắng nghe tích cực:

- Tập trung chú ý: Nhìn thẳng vào người nói. Gác lại những suy nghĩ làm mất tập trung. Đừng chuẩn bị sự phản đối trong tâm trí. Tránh bị phân tán bởi yếu tố ngoại cảnh. “Nghe” ngôn ngữ cơ thể của người nói. Không nói chuyện riêng.
- Thể hiện rằng bạn đang lắng nghe: Thỉnh thoảng gật đầu. Cười và sử dụng các cách biểu đạt trên khuôn mặt. Lưu ý “ngôn ngữ cơ thể” của bạn và đảm bảo rằng bạn thể hiện thái độ cởi mở và mời gọi người khác nói. Khuyến khích người nói tiếp tục bằng cách đưa ra những nhận xét ngắn gọn (“vâng” hoặc “ừ hừ”).
- Cung cấp thông tin phản hồi: Suy nghĩ về điều vừa được nói bằng cách diễn đạt khác (“Điều tôi vừa nghe là...” hoặc “Có vẻ như bạn đang nói rằng...”). Hỏi câu hỏi để làm rõ một số điểm (Ví dụ: “Bạn hàm ý gì khi nói rằng...?” hoặc “Đó có phải là điều bạn muốn nói không?”). Thỉnh thoảng tóm tắt lại những nhận xét của người nói.
- Không vội đánh giá: Để cho người kia nói xong. Không ngắt lời bằng những tranh cãi đối lập.
- Đối đáp hợp lí: Hãy thật thà, cởi mở và thành thật khi đối đáp. Đưa ra ý kiến của mình một cách tôn trọng. Cư xử với người kia theo cách mà họ mong muốn.

Lắng nghe không đơn giản là im lặng; lắng nghe cũng không đơn giản là nghe. Lắng nghe có nghĩa là cái đầu phải làm việc, phải phân tích, phán đoán, phải có những phản ứng phù hợp, phải chất lọc thông tin, phải biết đặt câu hỏi phản hồi.

+ Những điều nên làm trong quá trình lắng nghe:

- Phải hoà mình vào cuộc đối thoại.
- Phải nhìn chăm chú vào người nói.
- Gật gù tán thưởng.
- Nháy mắt khuyến khích.
- Thêm một vài từ đệm: ừ hừ; vâng, đúng vậy, chính xác, tuyệt.
- Nếu có cơ hội, đặt lại câu hỏi làm rõ thêm: Tại sao lại thế? Nói rõ hơn được không?
- Nhắc lại một số ý mà mình đã nghe được

+ Điều không nên làm khi nghe:

- Không nói leo, chen ngang, ngắt lời người khác.
- Đặc biệt tránh những cử chỉ như ngồi rung đùi, gác chân lên ghế, đứng chống nạnh, quay ngang quay ngửa, thỉnh thoảng liếc đồng hồ, dùng tay

chỉ trò, thì thầm với người bên cạnh (dù bạn đã cố gắng lấy tay hay tờ báo che miệng).

- Không gây ồn ào quá mức, biểu hiện cảm xúc thái quá như lo lắng, co dùm người lại, giật mình, lè lưỡi, lắc đầu quảy quẩy khi nghe người khác nói cũng là điều không nên.

– *Kĩ năng xác định giá trị:*

Giá trị là những gì con người cho là quan trọng, là có ý nghĩa đối với bản thân mình, có tác dụng định hướng cho suy nghĩ, hành động và lối sống của bản thân trong cuộc sống. Giá trị có thể là những chuẩn mực đạo đức, những chính kiến, thái độ và thậm chí là thành kiến đối với một điều gì đó.

Giá trị có thể là giá trị vật chất hoặc giá trị tinh thần, có thể thuộc các lĩnh vực văn hoá, nghệ thuật, đạo đức, kinh tế.

Mỗi người đều có một hệ thống giá trị riêng. Kĩ năng xác định giá trị là khả năng con người hiểu rõ được những giá trị của bản thân mình. Kĩ năng xác định giá trị có ảnh hưởng lớn đến quá trình ra quyết định của mỗi người. Kĩ năng này còn giúp người ta biết tôn trọng người khác, biết chấp nhận rằng người khác có những giá trị và niềm tin khác.

Giá trị không phải là bất biến mà có thể thay đổi theo thời gian, theo các giai đoạn trưởng thành của con người. Giá trị phụ thuộc vào giáo dục, vào nền văn hoá, vào môi trường sống, học tập và làm việc của cá nhân.

– *Kĩ năng kiên định:*

- + Kĩ năng kiên định là khả năng con người nhận thức được những gì mình muốn và lí do dẫn đến sự mong muốn đó. Kiên định còn là khả năng tiến hành các bước cần thiết để đạt được những gì mình muốn trong những hoàn cảnh cụ thể, dung hoà được giữa quyền, nhu cầu của mình với quyền, nhu cầu của người khác.
- + Kiên định khác với hiếu thắng – nghĩa là luôn chỉ nghĩ đến quyền và nhu cầu của bản thân, bằng mọi cách để thoả mãn nhu cầu của mình, không quan tâm đến quyền và nhu cầu của người khác.
- + Kiên định không phải là thô bạo: Bạn kiên định không có nghĩa là phải hùng hổ đe nẹt người khác, bắt người khác nghe theo ý kiến của mình. Nếu người ta không chấp nhận thì bạn lại tỏ ra tức giận, hoặc phá ngang.
- + Kiên định cũng khác với phục tùng – nghĩa là luôn bị phụ thuộc vào người khác; hi sinh cả quyền và nhu cầu chính đáng của bản thân để phục vụ cho quyền và nhu cầu không chính đáng của người khác.

Thể hiện tính kiên định trong mọi hoàn cảnh là cần thiết song cần có cách thức khác nhau để thể hiện sự kiên định đối với từng đối tượng khác nhau.

- + Kỹ năng kiên định sẽ giúp chúng ta tự bảo vệ được chính kiến, quan điểm, thái độ và những quyết định của bản thân, đứng vững trước những áp lực tiêu cực của những người xung quanh. Ngược lại, nếu không có kỹ năng kiên định, con người sẽ bị mất tự chủ, bị xúc phạm, mất lòng tin, luôn bị người khác điều khiển hoặc luôn cảm thấy tức giận và thất vọng. Kỹ năng kiên định cũng giúp cá nhân giải quyết vấn đề và thương lượng có hiệu quả.
- + Để có kỹ năng kiên định, con người cần xác định được các giá trị của bản thân, đồng thời phải kết hợp tốt với kỹ năng tự nhận thức, kỹ năng thể hiện sự tự tin và kỹ năng giao tiếp.
- + Khi cần kiên định trước một tình huống/vấn đề, chúng ta cần:
 - Nhận thức được cảm xúc của bản thân,
 - Phân tích, phê phán hành vi của đối tượng,
 - Khẳng định ý muốn của bản thân bằng cách thể hiện thái độ, lời nói hoặc hành động mang tính tích cực, mềm dẻo, linh hoạt và tự tin.
- + Cách rèn luyện kỹ năng kiên định:
 - Tập nói thẳng: Điều này làm cho lời nói của bạn đơn giản và chân thật. Đừng nghĩ những nhu cầu của mình là tội lỗi. Tuy nhiên nói thẳng nhưng vẫn phải đảm bảo nguyên tắc của văn hoá giao tiếp.
 - Hãy dùng đại từ “tôi”: Bạn nên làm chủ lời nói của mình. Thay vì nói “Có lẽ tôi cần sự giúp đỡ” hãy nói “Tôi mong bạn giúp tôi”. Thay vì nói “Ở đây khó chịu quá” hãy nói “Tôi cảm thấy không thích ở đây lắm”.
 - Hãy kiên nhẫn truyền đạt thông tin mà bạn mong muốn: Nếu điều bạn nói không được chú ý đến, hãy nói lại và đừng tỏ ra giận dữ. Hãy phát biểu như ban đầu cho đến khi được đón nhận.
 - Hãy tỏ ra thấu hiểu người khác trước khi bạn nói về ý kiến của mình: Hãy để người khác biết bạn đang lắng nghe và cảm thông họ. Ví dụ: “Tôi hiểu rằng bạn muốn đi sớm hơn, nhưng chúng ta sẽ phải chờ đến tháng sau”.
 - Hãy sử dụng hiệu quả ngôn ngữ cơ thể: Luôn để ý đến điệu bộ của cơ thể. Hãy luôn đứng thẳng, vững vàng và nhìn vào mắt người đối diện.
- *Kỹ năng ra quyết định:*

Trong cuộc sống hằng ngày, con người luôn phải đối mặt với những tình huống, những vấn đề cần giải quyết buộc chúng ta phải lựa chọn, đưa ra quyết định hành động.

Kĩ năng ra quyết định là khả năng của cá nhân biết quyết định lựa chọn phương án tối ưu để giải quyết vấn đề hoặc tình huống gặp phải trong cuộc sống một cách kịp thời.

Mỗi cá nhân phải tự mình ra quyết định cho bản thân; không nên trông chờ, phụ thuộc vào người khác; mặc dù có thể tham khảo ý kiến của những người tin cậy trước khi ra quyết định.

Kĩ năng ra quyết định rất cần thiết trong cuộc sống, giúp cho con người có được sự lựa chọn phù hợp và kịp thời, đem lại thành công trong cuộc sống. Ngược lại, nếu không có kĩ năng ra quyết định, con người ta có thể có những quyết định sai lầm hoặc chậm trễ, gây ảnh hưởng tiêu cực đến các mối quan hệ, đến công việc và tương lai cuộc sống của bản thân; đồng thời còn có thể làm ảnh hưởng đến gia đình, bạn bè và những người có liên quan.

Để ra được quyết định một cách phù hợp, cần phối hợp với những kĩ năng sống khác như: kĩ năng tự nhận thức, kĩ năng xác định giá trị, kĩ năng thu thập thông tin, kĩ năng tư duy phê phán, kĩ năng tư duy sáng tạo.

Kĩ năng ra quyết định là phần rất quan trọng của kĩ năng giải quyết vấn đề.

- + Để đưa ra quyết định phù hợp, chúng ta cần:
 - Xác định vấn đề hoặc tình huống mà chúng ta đang gặp phải.
 - Thu thập thông tin về vấn đề hoặc tình huống đó.
 - Liệt kê các cách giải quyết vấn đề /tình huống đã có.
 - Hình dung đầy đủ về kết quả sẽ xảy ra nếu chúng ta lựa chọn mỗi phương án giải quyết.
 - Xem xét về suy nghĩ và cảm xúc của bản thân nếu giải quyết theo từng phương án đó.
 - So sánh giữa các phương án để quyết định lựa chọn phương án tối ưu.
- + Những điều “nên” và “không nên” khi ra quyết định:

Những điều “nên”:

- Trung thực trong việc xác định và đánh giá vấn đề.
- Chấp nhận trách nhiệm cho các quyết định trong cuộc sống của mình.
- Sử dụng thời gian một cách khôn ngoan khi bạn quyết định – Sử dụng tới đa thời gian mà bạn cần để không tạo thêm vấn đề mới.
- Có sự tự tin trong khả năng đưa ra quyết định của mình – và khả năng học hỏi từ những sai lầm của bạn nữa.

Những điều “không nên”:

- Không nên có những mong muốn không thực tế cho bản thân bạn.
- Không nên vội vàng quyết định, trừ khi thật cần thiết. Cần tuân thủ theo 5 bước khi đưa ra quyết định.
- Không nên làm những điều mà “làm cũng được, không làm cũng chẳng sao”.
- Không nên lừa gạt bản thân mình bằng cách chọn những giải pháp dễ dàng và thuận lợi, nhưng không giải quyết được vấn đề.
- Không nên né tránh, chần chừ khi cần ra quyết định. Bạn hãy dũng cảm ra quyết định cho bản thân và chịu trách nhiệm trước quyết định ấy. Không làm điều gì, không quyết định được một vấn đề gì... không phải là người “khôn ngoan” mà là người “chậm chạp”.

– Kỹ năng hợp tác:

- + Hợp tác là cùng chung sức làm việc, giúp đỡ, hỗ trợ lẫn nhau trong một công việc, một lĩnh vực nào đó vì mục đích chung.
- + Kỹ năng hợp tác là khả năng cá nhân biết chia sẻ trách nhiệm, biết cam kết và cùng làm việc có hiệu quả với những thành viên khác trong nhóm.
- + Biểu hiện của người có kỹ năng hợp tác:
 - Tôn trọng mục đích, mục tiêu hoạt động chung của nhóm; tôn trọng những quyết định chung, những điều đã cam kết.
 - Biết giao tiếp hiệu quả, tôn trọng, đoàn kết và cảm thông, chia sẻ với các thành viên khác trong nhóm.
 - Biết bày tỏ ý kiến, tham gia xây dựng kế hoạch hoạt động của nhóm. Đồng thời biết lắng nghe, tôn trọng, xem xét các ý kiến, quan điểm của mọi người trong nhóm.
 - Nỗ lực phát huy năng lực, sở trường của bản thân để hoàn thành tốt nhiệm vụ đã được phân công. Đồng thời biết hỗ trợ, giúp đỡ các thành viên khác trong quá trình hoạt động.
 - Biết cùng cả nhóm đồng cam cộng khổ vượt qua những khó khăn, vướng mắc để hoàn thành mục đích, mục tiêu hoạt động chung.
 - Có trách nhiệm về những thành công hay thất bại của nhóm, về những sản phẩm do nhóm tạo ra.
- + Có kỹ năng hợp tác là một yêu cầu quan trọng đối với người công dân trong một xã hội hiện đại, bởi vì:
 - Mỗi người đều có những điểm mạnh và hạn chế riêng. Sự hợp tác trong công việc giúp mọi người hỗ trợ, bổ sung cho nhau, tạo nên sức mạnh trí

tuệ, tinh thần và thể chất, vượt qua khó khăn, đem lại chất lượng và hiệu quả cao hơn cho công việc chung.

- Trong xã hội hiện đại, lợi ích của mỗi cá nhân, mỗi cộng đồng đều phụ thuộc vào nhau, ràng buộc lẫn nhau; mỗi người như một chi tiết của một cỗ máy lớn, phải vận hành đồng bộ, nhịp nhàng, không thể hành động đơn lẻ.
- Kỹ năng hợp tác còn giúp cá nhân sống hài hoà và tránh xung đột trong quan hệ với người khác.

Để có được sự hợp tác hiệu quả, chúng ta cần vận dụng tốt nhiều kỹ năng sống khác như: tự nhận thức, xác định giá trị, giao tiếp, thể hiện sự cảm thông, đảm nhận trách nhiệm, ra quyết định, giải quyết mâu thuẫn, kiên định, ứng phó với căng thẳng.

+ 5 yếu tố thành công trong hợp tác:

- Xây dựng mục tiêu chung để tất cả cùng biết.
 - Đoàn kết, tin cậy
 - Đảm bảo mọi người đều có việc vừa tầm, vừa sức, phù hợp với khả năng.
 - Nhìn người khác làm và lắng nghe người khác nói để phối hợp nhịp nhàng.
 - Phát triển các kỹ năng khác trong hợp tác như kỹ năng giao tiếp, kỹ năng làm việc nhóm, kỹ năng xây dựng và duy trì mối quan hệ liên cá nhân.
- *Kỹ năng ứng phó với căng thẳng:*

Trong cuộc sống hàng ngày, con người thường gặp những tình huống gây căng thẳng cho bản thân. Tuy nhiên, có những tình huống có thể gây căng thẳng cho người này nhưng lại không gây căng thẳng cho người khác và ngược lại.

Sự căng thẳng biểu hiện ở yếu tố cơ thể, tinh thần, qua suy nghĩ, qua hành vi. Biểu hiện cụ thể: cơ thể mệt mỏi, đổ mồ hôi, chóng mặt, đau cơ bắp, muốn ngất đi, tim đập nhanh, mệt lả người, đau đầu, có nhiều cảm xúc lẫn lộn, cảm thấy bối rối, lo lắng, sợ hãi, hân hoan cao độ, nổi giận, buồn chán, cảm thấy vô vọng, cảm thấy bị dồn nén, cảm thấy xa lạ, mất phương hướng, dễ nổi nóng, tự đổ lỗi cho bản thân, cảm thấy dễ bị tổn thương, khó tập trung không muốn suy nghĩ gì nữa, ý nghĩ quanh quẩn, không nhớ, bị lẫn lộn, suy nghĩ tiêu cực, nghi ngờ, không biết quyết định thế nào; hồi tưởng lại những sự buồn phiền gần đây nhất; cảm thấy mất lòng tin, khó ngủ, ăn không ngon, nói năng không rõ ràng, khó hiểu, hay tranh luận, không muốn tiếp xúc với người khác, uống rượu, bia, uống thuốc an thần.

Khi bị căng thẳng, tùy từng tình huống, mỗi người có thể có cách ứng phó khác nhau. Cách ứng phó tích cực hay tiêu cực khi căng thẳng phụ thuộc vào cách suy nghĩ tích cực hay tiêu cực của cá nhân trong tình huống.

Kĩ năng ứng phó với căng thẳng là khả năng con người bình tĩnh, sẵn sàng đón nhận những tình huống căng thẳng như là một phần tất yếu của cuộc sống, là khả năng nhận biết sự căng thẳng, hiểu được nguyên nhân, hậu quả của căng thẳng, cũng như biết cách suy nghĩ và ứng phó một cách tích cực khi bị căng thẳng.

Kĩ năng ứng phó với căng thẳng có được nhờ sự kết hợp của các kĩ năng sống khác như: kĩ năng tự nhận thức, kĩ năng xử lí cảm xúc, kĩ năng giao tiếp, tư duy sáng tạo, kĩ năng tìm kiếm sự giúp đỡ và kĩ năng giải quyết vấn đề.

Kĩ năng ứng phó với căng thẳng rất quan trọng, giúp cho con người:

- + Biết suy nghĩ và ứng phó một cách tích cực khi căng thẳng.
- + Duy trì được trạng thái cân bằng, không làm tổn hại sức khoẻ thể chất và tinh thần của bản thân.
- + Xây dựng được những mối quan hệ tốt đẹp, không làm ảnh hưởng đến người xung quanh.

Chúng ta có thể ứng phó với trạng thái căng thẳng bằng cách quan tâm đến cơ thể và hành vi của mình, tránh các tình huống căng thẳng nếu có thể, nghỉ ngơi và ngủ nhiều. Xác định nguyên nhân gây căng thẳng và làm gì đó để thay đổi các nguyên nhân này, theo dõi những thay đổi khi áp dụng các biện pháp chống căng thẳng, quản lí thời gian – hoàn thành từng việc một, suy nghĩ lạc quan, ăn uống hợp lí, tập các bài tập thư giãn, đọc sách hoặc làm gì đó để không bị bận tâm về nguyên nhân gây căng thẳng.

Chúng ta cũng có thể hạn chế những tình huống căng thẳng bằng cách sống và làm việc điều độ, có kế hoạch, thường xuyên luyện tập thể dục thể thao, sống vui vẻ, chan hoà, tránh gây mâu thuẫn không cần thiết với mọi người xung quanh, không đặt ra cho mình những mục tiêu quá cao so với điều kiện và khả năng của bản thân...

- *Kĩ năng tìm kiếm sự hỗ trợ:*
- + Trong cuộc sống, nhiều khi chúng ta gặp những vấn đề, tình huống phải cần đến sự hỗ trợ, giúp đỡ của những người khác. Kĩ năng tìm kiếm sự hỗ trợ bao gồm các yếu tố sau:
 - Ý thức được nhu cầu cần giúp đỡ.

- Biết xác định được những địa chỉ hỗ trợ đáng tin cậy.
 - Tự tin và biết tìm đến các địa chỉ đó.
 - Biết bày tỏ nhu cầu cần giúp đỡ một cách phù hợp.
- + Khi tìm đến các địa chỉ hỗ trợ, chúng ta cần:
- Cư xử đúng mực và tự tin.
 - Cung cấp thông tin đầy đủ, rõ ràng, ngắn gọn.
 - Giữ bình tĩnh nếu gặp sự đối xử thiếu thiện chí. Nếu vẫn cần sự hỗ trợ của người thiếu thiện chí, cố gắng tỏ ra bình thường, kiên nhẫn nhưng không sợ hãi.
 - Nếu bị cự tuyệt, đừng nản chí, hãy kiên trì tìm sự hỗ trợ từ các địa chỉ khác.

Kĩ năng tìm kiếm sự hỗ trợ giúp chúng ta có thể nhận được những lời khuyên, sự can thiệp cần thiết để tháo gỡ, giải quyết những vấn đề, tình huống của mình; đồng thời là cơ hội để chúng ta chia sẻ, giải bày khó khăn, giảm bớt được căng thẳng tâm lí do bị dồn nén cảm xúc. Biết tìm kiếm sự giúp đỡ kịp thời sẽ giúp cá nhân không cảm thấy đơn độc, bi quan và trong nhiều trường hợp, giúp chúng ta có cách nhìn mới và hướng đi mới.

Kĩ năng tìm kiếm sự hỗ trợ rất cần thiết để giải quyết vấn đề, giải quyết mâu thuẫn và ứng phó với căng thẳng. Đồng thời, để phát huy hiệu quả của kĩ năng này, cần kĩ năng lắng nghe, khả năng phân tích thấu đáo ý kiến tư vấn, kĩ năng ra quyết định lựa chọn cách giải quyết tối ưu sau khi được tư vấn.

– *Kĩ năng thể hiện sự tự tin:*

Tự tin là có niềm tin vào bản thân; tự hài lòng với bản thân; tin rằng mình có thể trở thành một người có ích và tích cực, có niềm tin về tương lai, cảm thấy có nghị lực để hoàn thành các nhiệm vụ.

Kĩ năng thể hiện sự tự tin giúp cá nhân giao tiếp hiệu quả hơn, mạnh dạn bày tỏ suy nghĩ và ý kiến của mình, quyết đoán trong việc ra quyết định và giải quyết vấn đề, thể hiện sự kiên định, đồng thời cũng giúp người đó có suy nghĩ tích cực và lạc quan trong cuộc sống.

Kĩ năng thể hiện sự tự tin là yếu tố cần thiết trong giao tiếp, thương lượng, ra quyết định, đảm nhận trách nhiệm.

– *Kĩ năng thể hiện sự cảm thông:*

Thể hiện sự cảm thông là khả năng có thể hình dung và đặt mình trong hoàn cảnh của người khác, giúp chúng ta hiểu và chấp nhận người khác

vốn là những người rất khác mình, qua đó chúng ta có thể hiểu rõ cảm xúc và tình cảm của người khác và cảm thông với hoàn cảnh hoặc nhu cầu của họ.

Kĩ năng này có ý nghĩa quan trọng trong việc tăng cường hiệu quả giao tiếp và ứng xử với người khác; cải thiện các mối quan hệ giao tiếp xã hội, đặc biệt trong bối cảnh xã hội đa văn hoá, đa sắc tộc. Kĩ năng thể hiện sự cảm thông cũng giúp khuyến khích thái độ quan tâm và hành vi thân thiện, gần gũi với những người cần sự giúp đỡ.

Kĩ năng thể hiện sự cảm thông được dựa trên kĩ năng tự nhận thức và kĩ năng xác định giá trị, đồng thời là yếu tố cần thiết trong kĩ năng giao tiếp, giải quyết vấn đề, giải quyết mâu thuẫn, thương lượng, kiên định và kiềm chế cảm xúc.

2.2. Nguyên tắc giáo dục kĩ năng sống cho học sinh trung học cơ sở

- Tương tác:

Kĩ năng sống không thể được hình thành chỉ qua việc nghe giảng và tự đọc tài liệu mà phải thông qua các hoạt động tương tác với người khác. Việc nghe giảng và tự đọc tài liệu chỉ giúp học sinh thay đổi nhận thức về một vấn đề nào đó. Nhiều kĩ năng sống được hình thành trong quá trình học sinh tương tác với bạn cùng học và những người xung quanh (kĩ năng thương lượng, kĩ năng giải quyết vấn đề...) thông qua hoạt động học tập hoặc các hoạt động xã hội trong nhà trường. Trong khi tham gia các hoạt động có tính tương tác, học sinh có dịp thể hiện các ý tưởng của mình, xem xét ý tưởng của người khác, được đánh giá và xem xét lại những kinh nghiệm sống của mình trước đây theo một cách nhìn nhận khác. Vì vậy, việc tổ chức các hoạt động có tính chất tương tác cao trong nhà trường tạo cơ hội quan trọng để giáo dục kĩ năng sống hiệu quả.

- Trải nghiệm:

Kĩ năng sống chỉ được hình thành khi người học được trải nghiệm qua các tình huống thực tế. Học sinh chỉ có kĩ năng khi các em tự làm việc đó, chứ không chỉ nói về việc đó. Kinh nghiệm có được khi học sinh được hành động trong các tình huống đa dạng giúp các em dễ dàng sử dụng và điều chỉnh các kĩ năng phù hợp với điều kiện thực tế.

Giáo viên cần thiết kế và tổ chức thực hiện các hoạt động trong và ngoài giờ học sao cho học sinh có cơ hội thể hiện ý tưởng cá nhân, tự trải nghiệm và biết phân tích kinh nghiệm sống của chính mình và người khác.

- *Tiến trình:*

Giáo dục kĩ năng sống không thể hình thành trong “ngày một, ngày hai” mà đòi hỏi phải có cả quá trình: nhận thức – hình thành thái độ – thay đổi hành vi. Đây là một quá trình mà mỗi yếu tố có thể là khởi đầu của một chu trình mới. Do đó, nhà giáo dục có thể tác động lên bất kì mắt xích nào trong chu trình trên: thay đổi thái độ dẫn đến mong muốn thay đổi nhận thức và hành vi hoặc hành vi thay đổi tạo nên sự thay đổi nhận thức và thái độ.

- *Thay đổi hành vi:*

Mục đích cao nhất của giáo dục kĩ năng sống là giúp người học thay đổi hành vi theo hướng tích cực. Giáo dục kĩ năng sống thúc đẩy người học thay đổi hay định hướng lại các giá trị, thái độ và hành động của mình. Thay đổi hành vi, thái độ và giá trị ở từng con người là một quá trình khó khăn, không đồng thời. Có thời điểm người học lại quay trở lại những thái độ, hành vi hoặc giá trị trước. Do đó, các nhà giáo dục cần kiên trì chờ đợi và tổ chức các hoạt động liên tục để học sinh duy trì hành vi mới và có thói quen mới; tạo động lực cho học sinh điều chỉnh hoặc thay đổi giá trị, thái độ và những hành vi trước đây, thích nghi hoặc chấp nhận các giá trị, thái độ và hành vi mới. Giáo viên không nhất thiết phải luôn luôn tóm tắt bài “hộ” học sinh, mà cần tạo điều kiện cho học sinh tự tóm tắt những ghi nhận cho bản thân sau mỗi giờ học/phần học..

- *Thời gian – môi trường giáo dục:*

Giáo dục kĩ năng sống cần thực hiện ở mọi nơi, mọi lúc và thực hiện càng sớm càng tốt đối với trẻ em. Môi trường giáo dục được tổ chức nhằm tạo cơ hội cho học sinh áp dụng kiến thức và kĩ năng vào các tình huống “thực” trong cuộc sống.

Giáo dục kĩ năng sống được thực hiện trong gia đình, trong nhà trường và cộng đồng. Người tổ chức giáo dục kĩ năng sống có thể là bố mẹ, là thầy cô, là bạn cùng học hay các thành viên cộng đồng. Trong nhà trường phổ thông, giáo dục kĩ năng sống được thực hiện trên các giờ học, trong các hoạt động lao động, hoạt động đoàn thể – xã hội, hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp và các hoạt động giáo dục khác.

Hoạt động 4: Tìm hiểu phương pháp giáo dục kỹ năng sống cho học sinh trung học cơ sở trong các môn học và hoạt động giáo dục.

1. Nhiệm vụ

Bạn hãy đọc thông tin và lấy ví dụ minh họa về phương pháp giáo dục kỹ năng sống cho học sinh trung học cơ sở trong các môn học và hoạt động giáo dục (có thể trao đổi với đồng nghiệp khác để thực hiện nhiệm vụ này).

2. Thông tin phản hồi

2.1. Phương pháp dạy học nhóm

* *Bản chất:*

Dạy học nhóm còn được gọi bằng những tên khác nhau như: dạy học hợp tác, dạy học theo nhóm nhỏ, trong đó học sinh của một lớp học được chia thành các nhóm nhỏ, trong khoảng thời gian giới hạn, mỗi nhóm tự lực hoàn thành các nhiệm vụ học tập trên cơ sở phân công và

hợp tác làm việc. Kết quả làm việc của nhóm sau đó được trình bày và đánh giá trước toàn lớp.

Dạy học nhóm nếu được tổ chức tốt sẽ phát huy được tính tích cực, tính trách nhiệm; phát triển năng lực cộng tác làm việc và năng lực giao tiếp của học sinh.

* *Quy trình thực hiện:*

Tiến trình dạy học nhóm có thể được chia thành 3 giai đoạn cơ bản:

– Làm việc toàn lớp: Nhập đề và giao nhiệm vụ:

+ Giới thiệu chủ đề.

+ Xác định nhiệm vụ các nhóm.

+ Thành lập nhóm.

– Làm việc nhóm:

+ Chuẩn bị chỗ làm việc.

+ Lập kế hoạch làm việc.

+ Thoả thuận quy tắc làm việc.

+ Tiến hành giải quyết các nhiệm vụ.

+ Chuẩn bị báo cáo kết quả.

– Làm việc toàn lớp: Trình bày kết quả, đánh giá:

+ Các nhóm trình bày kết quả.

+ Đánh giá kết quả.

* *Một số lưu ý:*

– Không nên áp dụng một tiêu chí duy nhất trong cả năm học. Số lượng học sinh/1 nhóm nên từ 4 – 6 học sinh.

– Nhiệm vụ của các nhóm có thể giống nhau, hoặc mỗi nhóm nhận một nhiệm vụ khác nhau, là các phần trong một chủ đề chung.

– Dạy học nhóm thường được áp dụng để đi sâu, luyện tập, củng cố một chủ đề đã học hoặc cũng có thể tìm hiểu một chủ đề mới.

– Các câu hỏi kiểm tra dùng cho việc chuẩn bị dạy học nhóm:

+ Chủ đề có hợp với dạy học nhóm không?

+ Các nhóm làm việc với nhiệm vụ giống hay khác nhau?

+ Học sinh đã có đủ kiến thức điều kiện cho công việc nhóm chưa?

+ Cần trình bày nhiệm vụ làm việc nhóm như thế nào?

+ Cần chia nhóm theo tiêu chí nào?

+ Cần tổ chức phòng làm việc, kê bàn ghế như thế nào?

2.2. Phương pháp nghiên cứu trường hợp điển hình

* Bản chất:

Nghiên cứu trường hợp điển hình là phương pháp sử dụng một câu chuyện có thật hoặc chuyện được viết dựa trên những trường hợp thường xảy ra trong cuộc sống thực tiễn để minh chứng cho một vấn đề hay một số vấn đề. Đôi khi nghiên cứu trường hợp điển hình có thể được thực hiện trên video hay một băng casset mà không phải trên văn bản viết.

* Quy trình thực hiện:

Các bước nghiên cứu trường hợp điển hình là:

- Học sinh đọc (hoặc xem, hoặc nghe) về trường hợp điển hình.
- Suy nghĩ về nó (có thể viết một vài suy nghĩ trước khi thảo luận điều đó với người khác).
- Thảo luận về trường hợp điển hình theo các câu hỏi hướng dẫn của giáo viên.

* Một số lưu ý:

- Vì trường hợp điển hình được nêu lên nhằm phản ánh tính đa dạng của cuộc sống thực, nên nó phải tương đối phức tạp, với các tuyến nhân vật và những tình huống khác nhau chứ không phải là một câu chuyện đơn giản.
- Trường hợp điển hình có thể dài hay ngắn, tùy từng nội dung vấn đề song phải phù hợp với chủ đề bài học, phù hợp với trình độ học sinh và thời lượng cho phép.
- Tùy từng trường hợp, có thể tổ chức cho cả lớp cùng nghiên cứu một trường hợp điển hình hoặc phân công mỗi nhóm nghiên cứu một trường hợp khác nhau.

2.3. Phương pháp giải quyết vấn đề

* Bản chất:

Giải quyết vấn đề là xem xét, phân tích những vấn đề/tình huống cụ thể thường gặp phải trong đời sống hằng ngày và xác định cách giải quyết, xử lý vấn đề/tình huống đó một cách có hiệu quả.

* Quy trình thực hiện:

- Xác định, nhận dạng vấn đề/tình huống.
- Thu thập thông tin có liên quan đến vấn đề/tình huống đặt ra.

- Liệt kê các cách giải quyết có thể có.
- Phân tích, đánh giá kết quả mỗi cách giải quyết (tích cực, hạn chế, cảm xúc, giá trị).
- So sánh kết quả các cách giải quyết.
- Lựa chọn cách giải quyết tối ưu nhất.
- Thực hiện theo cách giải quyết đã lựa chọn.
- Rút kinh nghiệm cho việc giải quyết những vấn đề, tình huống khác.

* *Một số lưu ý:*

- Các vấn đề/tình huống đưa ra để học sinh xử lý, giải quyết cần thoả mãn các yêu cầu sau:
 - + Phù hợp với chủ đề bài học.
 - + Phù hợp với trình độ nhận thức của học sinh.
 - + Vấn đề/tình huống phải gắn gũi với cuộc sống thực của học sinh.
 - + Vấn đề/tình huống có thể diễn tả bằng kênh chữ hoặc kênh hình, hoặc kết hợp cả hai kênh chữ và kênh hình hay qua tiểu phẩm đóng vai của học sinh.
 - + Vấn đề/tình huống cần có độ dài vừa phải.
 - + Vấn đề/tình huống phải chứa đựng những mâu thuẫn cần giải quyết, gợi ra cho học sinh nhiều hướng suy nghĩ, nhiều cách giải quyết vấn đề.
- Tổ chức cho học sinh giải quyết, xử lý vấn đề/tình huống cần chú ý:
 - + Các nhóm học sinh có thể giải quyết cùng một vấn đề/tình huống hoặc các vấn đề/tình huống khác nhau, tùy theo mục đích của hoạt động.
 - + Học sinh cần xác định rõ vấn đề trước khi đi vào giải quyết vấn đề.
 - + Cần sử dụng phương pháp động não để học sinh liệt kê các cách giải quyết có thể có.
 - + Cách giải quyết tối ưu đối với mỗi học sinh có thể giống hoặc khác nhau.

2.4. Phương pháp đóng vai

* *Bản chất:*

Đóng vai là phương pháp tổ chức cho học sinh thực hành, “làm thử” một số cách ứng xử nào đó trong một tình huống giả định. Đây là phương pháp nhằm giúp học sinh suy nghĩ sâu sắc về một vấn đề bằng cách tập trung vào một sự việc cụ thể mà các em vừa thực hiện hoặc quan sát được. Việc “diễn” không phải là phần chính của phương pháp này mà điều quan trọng là sự thảo luận sau phần diễn ấy.

* *Quy trình thực hiện:*

Có thể tiến hành đóng vai theo các bước sau:

- Giáo viên nêu chủ đề, chia nhóm và giao tình huống, yêu cầu đóng vai cho từng nhóm. Trong đó có quy định rõ thời gian chuẩn bị, thời gian đóng vai của mỗi nhóm.
- Các nhóm thảo luận chuẩn bị đóng vai.
- Các nhóm lên đóng vai.
- Lớp thảo luận, nhận xét về cách ứng xử và cảm xúc của các vai diễn; về ý nghĩa của các cách ứng xử.
- Giáo viên kết luận, định hướng cho học sinh về cách ứng xử tích cực trong tình huống đã cho.

* *Một số lưu ý:*

- Tình huống đóng vai phải phù hợp với chủ đề bài học, phù hợp với lứa tuổi, trình độ học sinh và điều kiện, hoàn cảnh lớp học.
- Tình huống không nên quá dài và phức tạp, vượt quá thời gian cho phép
- Tình huống phải có nhiều cách giải quyết
- Tình huống cần để mở để học sinh tự tìm cách giải quyết, cách ứng xử phù hợp; không cho trước “kịch bản”, lời thoại.
- Mỗi tình huống có thể phân công một hoặc nhiều nhóm cùng đóng vai.
- Phải dành thời gian phù hợp cho học sinh thảo luận xây dựng kịch bản và chuẩn bị đóng vai.
- Cần quy định rõ thời gian thảo luận và đóng vai của các nhóm.
- Trong khi học sinh thảo luận và chuẩn bị đóng vai, giáo viên nên đi đến từng nhóm lắng nghe và gợi ý, giúp đỡ học sinh khi cần thiết.
- Các vai diễn nên để học sinh xung phong hoặc tự phân công nhau đảm nhận
- Nên khích lệ cả những học sinh nhút nhát cùng tham gia.
- Nên có hoá trang và đạo cụ đơn giản để tăng tính hấp dẫn của tiểu phẩm đóng vai.

2.5. Phương pháp trò chơi

* *Bản chất:*

Phương pháp trò chơi là phương pháp tổ chức cho học sinh tìm hiểu một vấn đề hay thể nghiệm những hành động, những thái độ, những việc làm thông qua một trò chơi nào đó.

* *Quy trình thực hiện:*

- Giáo viên phổ biến tên trò chơi, nội dung và luật chơi cho học sinh.
- Chơi thử (nếu cần thiết).
- Học sinh tiến hành chơi.
- Đánh giá sau trò chơi.
- Thảo luận về ý nghĩa giáo dục của trò chơi.

* *Một số lưu ý:*

- Trò chơi phải dễ tổ chức và thực hiện, phải phù hợp với chủ đề bài học, với đặc điểm và trình độ học sinh trung học cơ sở, với quỹ thời gian, với hoàn cảnh, điều kiện thực tế của lớp học, đồng thời phải không gây nguy hiểm cho học sinh.
- Học sinh phải nắm được quy tắc chơi và phải tôn trọng luật chơi.
- Phải quy định rõ thời gian, địa điểm chơi.
- Phải phát huy tính tích cực, chủ động, sáng tạo của học sinh, tạo điều kiện cho học sinh tham gia tổ chức, điều khiển tất cả các khâu: từ chuẩn bị, tiến hành trò chơi và đánh giá sau khi chơi.
- Trò chơi phải được luân phiên, thay đổi một cách hợp lí để không gây nhàm chán cho học sinh.
- Sau khi chơi, giáo viên cần cho học sinh thảo luận để nhận ra ý nghĩa giáo dục của trò chơi.

2.6. Dạy học theo dự án (Phương pháp dự án)

* *Bản chất:*

Dạy học theo dự án còn gọi là phương pháp dự án, trong đó học sinh thực hiện một nhiệm vụ học tập phức hợp, gắn với thực tiễn, kết hợp lí thuyết với thực hành.

Nhiệm vụ này được người học thực hiện với tính tự lực cao, từ việc lập kế hoạch đến việc thực hiện và đánh giá kết quả thực hiện dự án. Hình thức làm việc chủ yếu là theo nhóm. Kết quả dự án là những sản phẩm hành động có thể giới thiệu được.

* *Quy trình thực hiện:*

- *Bước 1: Lập kế hoạch.*
- + Lựa chọn chủ đề.
- + Xây dựng tiểu chủ đề.
- + Lập kế hoạch các nhiệm vụ học tập.

- *Bước 2: Thực hiện dự án.*
- + Thu thập thông tin.
- + Thực hiện điều tra.
- + Thảo luận với các thành viên khác.
- + Tham vấn giáo viên hướng dẫn.
- *Bước 3: Tổng hợp kết quả.*
- + Tổng hợp các kết quả.
- + Xây dựng sản phẩm.
- + Trình bày kết quả.
- + Phản ánh lại quá trình học tập.
- * *Một số lưu ý:*
- Các dự án học tập cần góp phần gắn việc học tập trong nhà trường với thực tiễn đời sống, xã hội; có sự kết hợp giữa nghiên cứu lí thuyết và vận dụng lí thuyết vào hoạt động thực tiễn, thực hành.
- Nhiệm vụ dự án cần chứa đựng những vấn đề phù hợp với trình độ và khả năng của học sinh.
- Học sinh được tham gia chọn đề tài, nội dung học tập phù hợp với khả năng và hứng thú cá nhân.
- Nội dung dự án có sự kết hợp tri thức của nhiều lĩnh vực hoặc môn học khác nhau nhằm giải quyết một vấn đề mang tính phức hợp.
- Các dự án học tập thường được thực hiện theo nhóm, trong đó có sự cộng tác làm việc và sự phân công công việc giữa các thành viên trong nhóm.
- Sản phẩm của dự án không giới hạn trong những thu hoạch lí thuyết; sản phẩm này có thể sử dụng, công bố, giới thiệu.

Hoạt động 5: Tìm hiểu một số kĩ thuật dạy học tích cực.

1. Nhiệm vụ

Bạn hãy đọc thông tin dưới đây và trao đổi cùng đồng nghiệp để chỉ ra những kĩ thuật dạy học tích cực.

2. Thông tin phản hồi

2.1. Kỹ thuật chia nhóm

Khi tổ chức cho học sinh hoạt động theo nhóm, giáo viên nên sử dụng nhiều cách chia nhóm khác nhau để gây hứng thú cho học sinh, đồng thời tạo cơ hội cho các em được học hỏi, giao lưu với nhiều bạn khác nhau trong lớp. Dưới đây là một số cách chia nhóm:

- * Chia nhóm theo số điểm danh, theo các màu sắc, theo các loài hoa, các mùa trong năm.
- Giáo viên yêu cầu học sinh điểm danh từ 1 đến 4/5/6... (tùy theo số nhóm giáo viên muốn có là 4, 5 hay 6 nhóm...); hoặc điểm danh theo các màu (xanh, đỏ, tím, vàng...); hoặc điểm danh theo các loài hoa (hồng, lan, huệ, cúc...); hay điểm danh theo các mùa (xuân, hạ, thu, đông...)
- Yêu cầu các học sinh có cùng một số điểm danh hoặc cùng một màu/cùng một loài hoa/cùng một mùa sẽ vào cùng một nhóm.
- * *Chia nhóm theo hình ghép:*
- Giáo viên cắt một số bức hình ra thành 3/4/5... mảnh khác nhau, tùy theo số học sinh muốn có là 3/4/5... Học sinh trong mỗi nhóm. Lưu ý là số bức hình cần tương ứng với số nhóm mà giáo viên muốn có.

- Học sinh bốc ngẫu nhiên mỗi em một mảnh cắt.
- Học sinh phải tìm các bạn có các mảnh cắt phù hợp để ghép lại thành một tấm hình hoàn chỉnh.
- Những học sinh có mảnh cắt của cùng một bức hình sẽ tạo thành một nhóm.

* *Chia nhóm theo sở thích:*

Giáo viên có thể chia học sinh thành các nhóm có cùng sở thích để các em có thể cùng thực hiện một công việc yêu thích hoặc biểu đạt kết quả công việc của nhóm dưới các hình thức phù hợp với sở trường của các em. Ví dụ: Nhóm Hoạ sĩ, Nhóm Nhà thơ, Nhóm Hùng biện...

* *Chia nhóm theo tháng sinh: Các học sinh có cùng tháng sinh sẽ làm thành một nhóm.*

Ngoài ra còn có nhiều cách chia nhóm khác như: nhóm cùng trình độ, nhóm hỗn hợp, nhóm theo giới tính....

2.2. Kỹ thuật giao nhiệm vụ

- Giao nhiệm vụ phải cụ thể, rõ ràng:
 - + Nhiệm vụ giao cho cá nhân/nhóm nào?
 - + Nhiệm vụ là gì?
 - + Địa điểm thực hiện nhiệm vụ ở đâu?
 - + Thời gian thực hiện nhiệm vụ là bao nhiêu?
 - + Phương tiện thực hiện nhiệm vụ là gì?
 - + Sản phẩm cuối cùng cần có là gì?
 - + Cách thức trình bày / đánh giá sản phẩm như thế nào?
- Nhiệm vụ phải phù hợp với mục tiêu hoạt động, trình độ học sinh, thời gian, không gian hoạt động và cơ sở vật chất, trang thiết bị.

2.3. Kỹ thuật đặt câu hỏi

- Trong dạy học, giáo viên thường phải sử dụng câu hỏi để gợi mở, dẫn dắt học sinh tìm hiểu, khám phá thông tin, kiến thức, kỹ năng mới, để đánh giá kết quả học tập của học sinh; học sinh cũng phải sử dụng câu hỏi để hỏi lại, hỏi thêm giáo viên và các học sinh khác về những nội dung bài học chưa sáng tỏ.
- Sử dụng câu hỏi có hiệu quả đem lại sự hiểu biết lẫn nhau giữa học sinh với giáo viên và học sinh với học sinh. Kỹ năng đặt câu hỏi càng tốt thì mức độ tham gia của học sinh càng nhiều; học sinh sẽ học tập tích cực hơn.
- Mục đích sử dụng câu hỏi trong dạy học là để:

- + Kích thích, dẫn dắt học sinh suy nghĩ, khám phá tri thức mới, tạo điều kiện cho học sinh tham gia vào quá trình dạy học.
- + Kiểm tra, đánh giá kiến thức, kĩ năng, của học sinh và sự quan tâm, hứng thú của các em đối với nội dung học tập.
- + Thu thập, mở rộng thông tin, kiến thức.
- Khi đặt câu hỏi cần đảm bảo các yêu cầu sau:
 - + Câu hỏi phải liên quan đến việc thực hiện mục tiêu bài học.
 - + Ngắn gọn, rõ ràng, dễ hiểu.
 - + Đúng lúc, đúng chỗ.
 - + Phù hợp với trình độ học sinh.
- Kích thích suy nghĩ của học sinh.
- Phù hợp với thời gian thực tế.
- Sắp xếp theo trình tự từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp.
- Không ghép nhiều câu hỏi thành một câu hỏi móc xích.
- Không hỏi nhiều vấn đề cùng một lúc.

2.4. Kỹ thuật "khăn trải bàn"

- Học sinh được chia thành các nhóm nhỏ từ 4 đến 6 người. Mỗi nhóm sẽ có một tờ giấy A0 đặt trên bàn, như là một chiếc khăn trải bàn.
- Chia giấy A0 thành phần chính giữa và phần xung quanh, tiếp tục chia phần xung quanh thành 4 hoặc 6 phần tùy theo số thành viên của nhóm (4 hoặc 6 người).
- Mỗi thành viên sẽ suy nghĩ và viết các ý tưởng của mình (về một vấn đề nào đó mà giáo viên yêu cầu) vào phần cạnh "khăn trải bàn" trước mặt mình. Sau đó thảo luận nhóm, tìm ra những ý tưởng chung và viết vào phần chính giữa "khăn trải bàn".

2.5. Kỹ thuật "phòng tranh"

Kỹ thuật này có thể sử dụng cho hoạt động cá nhân hoặc hoạt động nhóm.

- Giáo viên nêu câu hỏi, vấn đề cho cả lớp hoặc cho các nhóm.
- Mỗi thành viên (hoạt động cá nhân) hoặc các nhóm (hoạt động nhóm) phác họa những ý tưởng về cách giải quyết vấn đề trên một tờ bìa và dán lên tường xung quanh lớp học như một triển lãm tranh.
- Học sinh cả lớp đi xem "triển lãm" và có thể có ý kiến bình luận hoặc bổ sung.
- Cuối cùng, tất cả các phương án giải quyết được tập hợp lại và tìm phương án tối ưu.

2.6. Kỹ thuật "công đoạn"

- Học sinh được chia thành các nhóm, mỗi nhóm được giao giải quyết một nhiệm vụ khác nhau. Ví dụ: nhóm 1 – thảo luận câu A, nhóm 2 – thảo luận câu B, nhóm 3 – thảo luận câu C, nhóm 4 – thảo luận câu D.
- Sau khi các nhóm thảo luận và ghi kết quả thảo luận vào giấy A0 xong, các nhóm sẽ luân chuyển giấy A0 ghi kết quả thảo luận cho nhau. Cụ thể là: nhóm 1 chuyển cho nhóm 2, nhóm 2 chuyển cho nhóm 3, nhóm 3 chuyển cho nhóm 4, nhóm 4 chuyển cho nhóm 1.
- Các nhóm đọc và góp ý kiến bổ sung cho nhóm bạn. Sau đó lại tiếp tục luân chuyển kết quả cho nhóm tiếp theo và nhận tiếp kết quả từ một nhóm khác để góp ý.
- Cứ như vậy cho đến khi các nhóm đã nhận lại được tờ giấy A0 của nhóm mình cùng với các ý kiến góp ý của các nhóm khác. Từng nhóm sẽ xem và xử lý các ý kiến của các bạn để hoàn thiện lại kết quả thảo luận của nhóm. Sau khi hoàn thiện xong, nhóm sẽ treo kết quả thảo luận lên tường lớp học.

2.7. Kỹ thuật "các mảnh ghép"

- Học sinh được phân thành các nhóm, sau đó giáo viên phân công cho mỗi nhóm thảo luận, tìm hiểu sâu về một vấn đề của bài học. Chẳng hạn: nhóm 1 – thảo luận vấn đề A, nhóm 2 – thảo luận vấn đề B, nhóm 3 – thảo luận vấn đề C, nhóm 4 – thảo luận vấn đề D.
- Học sinh thảo luận nhóm về vấn đề đã được phân công.
- Sau đó, mỗi thành viên của các nhóm này sẽ tập hợp lại thành các nhóm mới, như vậy trong mỗi nhóm mới sẽ có đủ các "chuyên gia" về vấn đề A, B, C, D... và mỗi "chuyên gia" về từng vấn đề sẽ có trách nhiệm trao đổi lại với cả nhóm về vấn đề mà em đã có cơ hội tìm hiểu sâu ở nhóm cũ.

2.8. Kỹ thuật "động não"

- Động não là kỹ thuật giúp cho học sinh trong một thời gian ngắn nảy sinh được nhiều ý tưởng mới mẻ, độc đáo về một chủ đề nào đó. Các thành viên được cổ vũ tham gia một cách tích cực, không hạn chế các ý tưởng (nhằm tạo ra cơn lốc các ý tưởng).
- Động não thường được:
 - + Dùng trong giai đoạn giới thiệu vào một chủ đề.
 - + Sử dụng để tìm các phương án giải quyết vấn đề.
 - + Dùng để thu thập các khả năng lựa chọn và suy nghĩ khác nhau.

- Động não có thể tiến hành theo các bước sau:
- + Giáo viên nêu câu hỏi hoặc vấn đề (có nhiều cách trả lời) cần được tìm hiểu trước cả lớp hoặc trước nhóm.
- + Khích lệ học sinh phát biểu và đóng góp ý kiến càng nhiều càng tốt.
- + Liệt kê tất cả mọi ý kiến lên bảng hoặc giấy to không loại trừ một ý kiến nào, trừ trường hợp trùng lặp.
- + Phân loại các ý kiến.
- + Làm sáng tỏ những ý kiến chưa rõ ràng.
- + Tổng hợp ý kiến của học sinh và rút ra kết luận.

2.9. Kỹ thuật "trình bày 1 phút"

Đây là kỹ thuật tạo cơ hội cho học sinh tổng kết lại kiến thức đã học và đặt những câu hỏi về những điều còn băn khoăn, thắc mắc bằng các bài trình bày ngắn gọn và cô đọng với các bạn cùng lớp. Các câu hỏi cũng như các câu trả lời học sinh đưa ra sẽ giúp củng cố quá trình học tập của các em và cho giáo viên thấy được các em đã hiểu vấn đề như thế nào.

Kỹ thuật này có thể tiến hành như sau:

- Cuối tiết học (thậm chí giữa tiết học), giáo viên yêu cầu học sinh suy nghĩ, trả lời các câu hỏi sau: Điều quan trọng nhất các em học được hôm nay là gì? Theo các em, vấn đề gì là quan trọng nhất mà chưa được giải đáp?
- Học sinh suy nghĩ và viết ra giấy. Các câu hỏi của học sinh có thể dưới nhiều hình thức khác nhau.
- Mỗi học sinh trình bày trước lớp trong thời gian 1 phút về những điều các em đã học được và những câu hỏi các em muốn được giải đáp hay những vấn đề các em muốn được tiếp tục tìm hiểu thêm.

2.10. Kỹ thuật "chúng em biết 3"

- Giáo viên nêu chủ đề cần thảo luận.
- Chia học sinh thành các nhóm 3 người và yêu cầu học sinh thảo luận trong vòng 10 phút về những gì mà các em biết về chủ đề này.
- Học sinh thảo luận nhóm và chọn ra 3 điểm quan trọng nhất để trình bày với cả lớp. Mỗi nhóm sẽ cử một đại diện lên trình bày về cả 3 điểm nói trên.

2.11. Kỹ thuật "hỏi và trả lời"

Đây là kỹ thuật dạy học giúp cho học sinh có thể củng cố, khắc sâu các kiến thức đã học thông qua việc hỏi và trả lời các câu hỏi.

Kỹ thuật này có thể tiến hành như sau:

- Giáo viên nêu chủ đề.
- Giáo viên (hoặc 1 học sinh) sẽ bắt đầu đặt một câu hỏi về chủ đề và yêu cầu một học sinh khác trả lời câu hỏi đó.
- Học sinh vừa trả lời xong câu hỏi đầu tiên lại được đặt tiếp một câu hỏi nữa và yêu cầu một học sinh khác trả lời.
- Học sinh này sẽ tiếp tục quá trình trả lời và đặt câu hỏi cho các bạn cùng lớp... Cứ như vậy cho đến khi giáo viên quyết định dừng hoạt động này lại.

2.12. Kỹ thuật "hỏi chuyên gia"

- Học sinh xung phong (hoặc theo sự phân công của giáo viên) tạo thành các nhóm "chuyên gia" về một chủ đề nhất định.
- Các "chuyên gia" nghiên cứu và thảo luận với nhau về những tư liệu có liên quan đến chủ đề mình được phân công.
- Nhóm "chuyên gia" lên ngồi phía trên lớp học.
- Một em trưởng nhóm "chuyên gia" (hoặc giáo viên) sẽ điều khiển buổi "tư vấn", mời các bạn học sinh trong lớp đặt câu hỏi rồi mời "chuyên gia" giải đáp, trả lời.

2.13. Kỹ thuật "lược đồ tư duy"

Lược đồ tư duy là một sơ đồ nhằm trình bày một cách rõ ràng những ý tưởng hay kết quả làm việc của cá nhân/nhóm về một chủ đề.

- Viết tên chủ đề /ý tưởng chính ở trung tâm.
- Từ chủ đề /ý tưởng chính ở trung tâm, vẽ các nhánh chính, trên mỗi nhánh chính viết một nội dung lớn của chủ đề hoặc các ý tưởng có liên quan xoay quanh ý tưởng trung tâm nói trên.
- Từ mỗi nhánh chính vẽ tiếp các nhánh phụ để viết tiếp những nội dung thuộc nhánh chính đó.
- Tiếp tục như vậy ở các tầng phụ tiếp theo.

2.14. Kỹ thuật "hoàn tất một nhiệm vụ"

- Giáo viên đưa ra một câu chuyện, một vấn đề, một bức tranh, một thông điệp, mới chỉ được giải quyết một phần và yêu cầu học sinh hoàn tất nốt phần còn lại.
- Học sinh/nhóm học sinh thực hiện nhiệm vụ được giao.
- Học sinh/nhóm học sinh trình bày sản phẩm.
- Giáo viên hướng dẫn cả lớp cùng bình luận, đánh giá.

Lưu ý: Giáo viên cần hướng dẫn học sinh cẩn thận và cụ thể để các em hiểu được nhiệm vụ của mình. Đây là một hoạt động tốt giúp các em đọc lại những tài liệu đã học hoặc đọc các tài liệu theo yêu cầu của giáo viên.

2.15. Kỹ thuật "viết tích cực"

- Trong quá trình thuyết trình, giáo viên đặt câu hỏi và dành thời gian cho học sinh tự do viết câu trả lời. Giáo viên cũng có thể yêu cầu học sinh liệt kê ngắn gọn những gì các em biết về chủ đề đang học trong khoảng thời gian nhất định.
- Giáo viên yêu cầu một vài học sinh chia sẻ nội dung mà các em đã viết trước lớp.

Kỹ thuật này cũng có thể sử dụng sau tiết học để tóm tắt nội dung đã học, để phản hồi cho giáo viên về việc nắm kiến thức của học sinh và những chỗ các em còn hiểu sai.

2.16. Kỹ thuật "đọc hợp tác" (còn gọi là "đọc tích cực")

Kỹ thuật này nhằm giúp học sinh tăng cường khả năng tự học và giúp giáo viên tiết kiệm thời gian đối với những bài đọc/phần đọc có nhiều nội dung nhưng không quá khó đối với học sinh.

Cách tiến hành như sau:

- Giáo viên yêu cầu định hướng học sinh đọc bài/phần đọc.
- Học sinh làm việc cá nhân:
 - + Đoán trước khi đọc: Để làm việc này, học sinh cần đọc lướt qua bài/phần đọc để tìm ra những gợi ý từ hình ảnh, tựa đề, từ/cụm từ quan trọng.
 - + Đọc và đoán nội dung: học sinh đọc bài/phần đọc và biết liên tưởng tới những gì mình đã biết và đoán nội dung khi đọc những từ hay khái niệm mà các em phải tìm ra.
 - + Tìm ý chính: học sinh tìm ra ý chính của bài/phần đọc qua việc tập trung vào các ý quan trọng theo cách hiểu của mình.
 - + Tóm tắt ý chính.
- Học sinh chia sẻ kết quả đọc của mình theo nhóm 2, hoặc 4 và giải thích cho nhau thắc mắc (nếu có), thống nhất với nhau ý chính của bài/phần đọc.
- Học sinh nêu câu hỏi để giáo viên giải đáp (nếu có).

Lưu ý: Một số câu hỏi giáo viên thường dùng để giúp học sinh tóm tắt ý chính:

- Em có chú ý gì khi đọc?

- Em nghĩ gì?
- Em so sánh A và B như thế nào?
- A và B giống và khác nhau như thế nào?

2.17. Kỹ thuật "nói cách khác"

- Giáo viên chia học sinh thành các nhóm, yêu cầu các nhóm hãy liệt kê ra giấy khổ lớn 10 điều không hay mà thỉnh thoảng người ta vẫn nói về một ai đó/việc gì đó.
- Tiếp theo, yêu cầu các nhóm hãy tìm 10 cách hay hơn để diễn đạt cùng những ý nghĩa đó và tiếp tục ghi ra giấy khổ lớn.
- Các nhóm trình bày kết quả và cùng nhau thảo luận về ý nghĩa của việc thay đổi cách nói theo hướng tích cực.

2.18. Phân tích phim video

Phim video có thể là một trong các phương án để truyền đạt nội dung bài học. Phim nên tương đối ngắn gọn (5 – 20 phút). Giáo viên cần xem qua trước để đảm bảo là phim phù hợp để chiếu cho các em xem.

- Trước khi cho học sinh xem phim, hãy nêu một số câu hỏi thảo luận hoặc liệt kê các ý mà các em cần tập trung. Làm như vậy sẽ giúp các em chú ý tốt hơn.
- Học sinh xem phim.
- Sau khi xem phim video, yêu cầu học sinh làm việc một mình hoặc theo cặp và trả lời các câu hỏi hay viết tóm tắt những ý cơ bản về nội dung phim đã xem.

2.19. Tóm tắt nội dung theo nhóm

Hoạt động này giúp học sinh hiểu và mở rộng hiểu biết của các em về những tài liệu đọc bằng cách thảo luận, nghe, đặt câu hỏi và trả lời câu hỏi. Cách thực hiện như sau:

- Học sinh làm việc theo nhóm nhỏ, đọc to tài liệu được phát, thảo luận về ý nghĩa của nó, chuẩn bị trả lời các câu hỏi về bài đọc.
- Đại diện nhóm trình bày các ý chính cho cả lớp.
- Sau đó, các thành viên trong nhóm lần lượt trả lời các câu hỏi của các bạn khác trong lớp về bài đọc
- Hoạt động: Đọc tài liệu và một số ví dụ minh họa để nhận diện về các kỹ thuật dạy học tích cực giáo dục kỹ năng sống cho học sinh trung học cơ sở trong các môn học và hoạt động giáo dục.

- Bạn hãy trả lời câu hỏi: Hãy đánh giá tiềm năng của những phương pháp và kĩ thuật dạy học đó trong việc tăng cường giáo dục kĩ năng sống cho học sinh trung học cơ sở?
- Nội dung cần rút ra sau các hoạt động:
 - + Các phương pháp dạy học tích cực giáo dục kĩ năng sống cho học sinh trung học cơ sở trong các môn học và hoạt động giáo dục.
 - + Các kĩ thuật dạy học tích cực giáo dục kĩ năng sống cho học sinh trung học cơ sở trong các môn học và hoạt động giáo dục.

Hoạt động 6: Tổng kết

- Hãy nhìn lại các hoạt động và các bài tập đã làm, các câu hỏi đã trả lời để kiểm tra xem bạn đã làm xong chưa. Nếu chưa xong cần hoàn tất tiếp, hoặc bổ sung (nếu thấy cần) để kết thúc module.
- Phiếu tự đánh giá.



D. TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. *Tăng cường giáo dục kỹ năng sống trong môn Địa lí ở trường trung học cơ sở*, Tài liệu dành cho giáo viên, NXB Giáo dục Việt Nam, 2010.
2. *Tăng cường giáo dục kỹ năng sống trong môn Giáo dục công dân ở trường trung học cơ sở*, Tài liệu dành cho giáo viên, NXB Giáo dục Việt Nam, 2010.
3. *Tăng cường giáo dục kỹ năng sống trong hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp ở trường trung học cơ sở*, Tài liệu dành cho giáo viên, NXB Giáo dục Việt Nam, 2010.
4. *Tăng cường giáo dục kỹ năng sống trong môn Ngữ văn ở trường trung học cơ sở*, Tài liệu dành cho giáo viên, NXB Giáo dục Việt Nam, 2010.
5. *Tăng cường giáo dục kỹ năng sống trong môn Sinh học ở trường trung học cơ sở*, Tài liệu dành cho giáo viên, NXB Giáo dục Việt Nam, 2010.
6. *Giáo dục sống khỏe mạnh, kỹ năng sống cho trẻ và trẻ vị thành niên*, Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2008.
7. *Giáo dục kỹ năng sống cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn*, Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam, 2005.
8. Nguyễn Thanh Bình, *Giáo dục một số kỹ năng sống cho học sinh trung học phổ thông*, mã số: B 2005-75-126; B 2007-17-57.