

NGUYỄN THANH BÌNH

MODULE THPT

35

**GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG
CHO HỌC SINH
TRUNG HỌC PHỔ THÔNG**



A. GIỚI THIỆU TỔNG QUAN

Kĩ năng sống trở thành năng lực tất yếu mà con người sống trong xã hội hiện đại cần phải có để có thể ứng phó với những thách thức, rủi ro mà con người gặp phải. Về ý nghĩa của kĩ năng sống đối với mỗi người, có quan điểm cho rằng trong xã hội hiện đại tri thức chỉ quyết định 50% đến thành công, hạnh phúc, còn lại là phụ thuộc vào con người đó có kĩ năng sống hay không. Kĩ năng sống không chỉ góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống của cá nhân mà còn giúp giảm thiểu các tệ nạn, các vấn đề xã hội. Chính vì vậy, từ năm 2000 trong Chương trình hành động Dakar (được thống nhất tại Diễn đàn Giáo dục thế giới lần 2 họp tại Senegal) đã yêu cầu mỗi quốc gia phải đảm bảo cho người học được tiếp cận chương trình giáo dục kĩ năng sống phù hợp (Mục tiêu 3) và đánh giá kết quả giáo dục cần phải đánh giá cả kĩ năng sống của người học (Mục tiêu 6).

Ở Việt Nam, trong phong trào xây dựng trường học thân thiện, giáo dục kĩ năng sống đã xuất hiện như một yếu tố của mô hình trường học thân thiện. Từ năm học 2010 – 2011, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã chỉ đạo lồng ghép, tích hợp giáo dục kĩ năng sống qua các môn học và hoạt động ngoài giờ lên lớp cho HS.

Để thực hiện yêu cầu này ở bậc THPT, đội ngũ GV đang trực tiếp giảng dạy, làm công tác chủ nhiệm cần hiểu được bản chất, ý nghĩa của kĩ năng sống đối với con người sống trong xã hội hiện đại, biết được mục tiêu, nội dung, cách giáo dục kĩ năng sống cho HS thông qua quá trình dạy học, giáo dục và các tình huống trong đời sống lớp học.

Module này sẽ trình bày một số quan niệm về kĩ năng sống, phân tích so sánh điểm chung và sự khác nhau giữa các quan niệm. Để người đọc hiểu kĩ năng sống dưới các dạng thái cụ thể, tác giả trình bày một số cách phân loại kĩ năng sống (thể hiện trong hoạt động 1).

Sau khi người đọc hiểu kĩ năng sống là gì, cần tiếp tục tìm hiểu lí luận về quá trình giáo dục kĩ năng sống theo cách tiếp cận hệ thống cấu trúc với các thành tố: mục tiêu, nội dung, nguyên tắc, con đường giáo dục kĩ năng sống cho HS THPT (Thể hiện trong hoạt động 2, 3, 4, 5, 6). Ngoài những con đường thông qua môn học và các hoạt động giáo dục với tất cả HS trong tập thể lớp học, tác giả còn giới thiệu con đường thông qua tham vấn đối với những HS cần tiếp cận cá nhân. Con đường giáo dục kĩ năng sống cho HS THPT thông qua lồng ghép các môn học và thông qua

tổ chức hoạt động giáo dục được trình bày cụ thể ở hoạt động 7 và hoạt động 8.

Không chỉ dừng ở việc tìm hiểu về lý thuyết, tác giả viết module này còn đặt ra những yêu cầu vận dụng và lập kế hoạch tổ chức thực hiện giáo dục kĩ năng sống cho HS THPT với vai trò là một GV môn học và với vai trò là một GV chủ nhiệm (Hoạt động 9 – tổng kết). Hoạt động 9 có ý nghĩa định hướng phù hợp cho hoạt động tiếp theo trong thực tiễn hoạt động nghề nghiệp của GV.

Module này hoàn toàn dành cho tự học với thời lượng là 15 tiết, nên sau phần mục tiêu của từng hoạt động, tác giả cung cấp thông tin và các câu hỏi để người đọc tìm hiểu và tự kiểm tra nhận thức của mình bằng cách trả lời những câu hỏi đó và chia sẻ với đồng nghiệp. Những thông tin chia sẻ, phản hồi của đồng nghiệp có ý nghĩa thay thế phản hồi của tác giả module này bởi vì nhận thức của GV cần gắn với bối cảnh thực tiễn của GV và phản hồi của đồng nghiệp mang tính thực tiễn và phù hợp hơn do gắn với trải nghiệm của từng người.

Kết thúc module có các câu hỏi tự kiểm tra, đánh giá tổng kết toàn module.



B. MỤC TIÊU

Sau khi học xong module này người học có thể:

- Trình bày được đặc trưng của kĩ năng sống và sự tất yếu phải giáo dục kĩ năng sống cho HS.
- Mô tả được mục tiêu, nhiệm vụ, nội dung giáo dục kĩ năng sống cho HS THPT.
- Liệt kê được các nguyên tắc, con đường giáo dục kĩ năng sống mà GV cần tổ chức giáo dục kĩ năng sống cho HS.
- Khai thác tiềm năng giáo dục kĩ năng sống cho HS THPT thông qua lồng ghép, tích hợp trong môn học, phương pháp dạy học và các tình huống giáo dục, thực tiễn cuộc sống.
- Tập thiết kế chủ đề giáo dục kĩ năng sống để tổ chức hoạt động thông qua hoạt động ngoài giờ lên lớp nhằm đáp ứng nhu cầu của HS và trang bị cho các em những kĩ năng sống phù hợp với vùng, miền, lứa tuổi...
- Xây dựng được kế hoạch tổ chức giáo dục kĩ năng sống cho đối tượng HS mà GV đang dạy và giáo dục.



C. HOẠT ĐỘNG

Hoạt động 1: Tìm hiểu về kĩ năng sống.

1. NHIỆM VỤ

GV trình bày được đặc trưng của kĩ năng sống và mô tả được quan niệm kĩ năng sống theo nghĩa rộng và hẹp; cách phân loại kĩ năng sống.

2. THÔNG TIN

a. Các quan niệm về kĩ năng sống

- Quan niệm của Tổ chức Văn hoá, Khoa học và Giáo dục của Liên hợp quốc (UNESCO):
 - + Có quan niệm coi kĩ năng sống là năng lực cá nhân để thực hiện đầy đủ các chức năng và tham gia vào cuộc sống hằng ngày.
 - + Quan niệm khác coi kĩ năng sống gắn với 4 trụ cột của giáo dục, đó là: *Học để biết* (Learning to know); *Học để tự khẳng định* (Learning to be); *Học để chung sống với người khác* (Learning to live together); *Học để làm* (Learning to do).
- Quan niệm của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO):

Từ góc độ sức khỏe, WHO xem kĩ năng sống là những kĩ năng thiết thực mà con người cần để có cuộc sống an toàn và khỏe mạnh. Rộng hơn, kĩ năng sống là những năng lực mang tính tâm lí xã hội và kĩ năng về giao tiếp để tương tác hiệu quả với người khác và giải quyết có hiệu quả những vấn đề, những tình huống của cuộc sống hằng ngày.
- Quan niệm của Quỹ Nhi đồng Liên hợp quốc (UNICEF):

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.

Tóm lại, kĩ năng sống là năng lực tâm lí – xã hội của mỗi cá nhân, giúp con người có khả năng làm chủ bản thân, 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.

b. Đặc tính của kĩ năng sống

- Kĩ năng sống có thể được xem là tương thích với trí thông minh nội tâm (Intra-personal Intelligence) và trí thông minh tương tác cá nhân (Inter-personal Intelligence) trong lý thuyết *Trí thông minh đa dạng* (Multiple Intelligence).
- Là năng lực tâm lý – xã hội của con người, nên kĩ năng sống không phải là kĩ năng thực hành, cũng không phải là kĩ năng tâm vận động (nhưng kết hợp với kĩ năng tâm vận động, nói cách khác kĩ năng tâm vận động là hình thức thể hiện của kĩ năng sống dưới dạng hành vi), nhưng kĩ năng sống bao hàm cả các kĩ năng xã hội của con người. Nhóm tác giả 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.
 - + Nhóm kĩ 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 kĩ 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 kĩ 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.
- + 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 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.
- Kĩ năng sống thuộc phạm trù năng lực, nên kĩ năng sống là tổng hòa kiến thức, thái độ (giá trị) và hành vi. Do đó, những kĩ năng sống cụ thể có thể dưới dạng thái tư duy (như tư duy phê phán, tư duy sáng tạo), hoặc dưới

dạng thái độ (như thiện chí, thấu cảm...), nhưng cuối cùng kĩ năng sống của con người với tư cách là năng lực phải thể hiện ở những hành vi, ứng xử, hành động giải quyết tình huống hiệu quả và có thể quan sát được.

- Kĩ năng sống thể hiện ở những cách ứng xử, giao tiếp và giải quyết vấn đề hiệu quả nhưng những hành vi, hành động đó phải mang tính tích cực và mang tính xây dựng. Tiêu chí để đánh giá tính tích cực và mang tính xây dựng gắn với giá trị phổ quát và với nền văn hoá nào đó.
- Người có kĩ năng sống là người sống một cách phù hợp và hữu ích, quản lí được bản thân để tránh được rủi ro.

C. Các cách phân loại kĩ năng sống

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

* Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) 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...
- Kĩ năng đương đầu với xúc cảm, bao gồm: ý thức trách nhiệm, cam kết, kiềm chế căng thẳng, kiểm soát được cảm xúc, tự quản lí, tự giám sát và tự điều chỉnh...
- Kĩ năng xã hội hay kĩ 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...

* Cách phân loại của UNESCO:

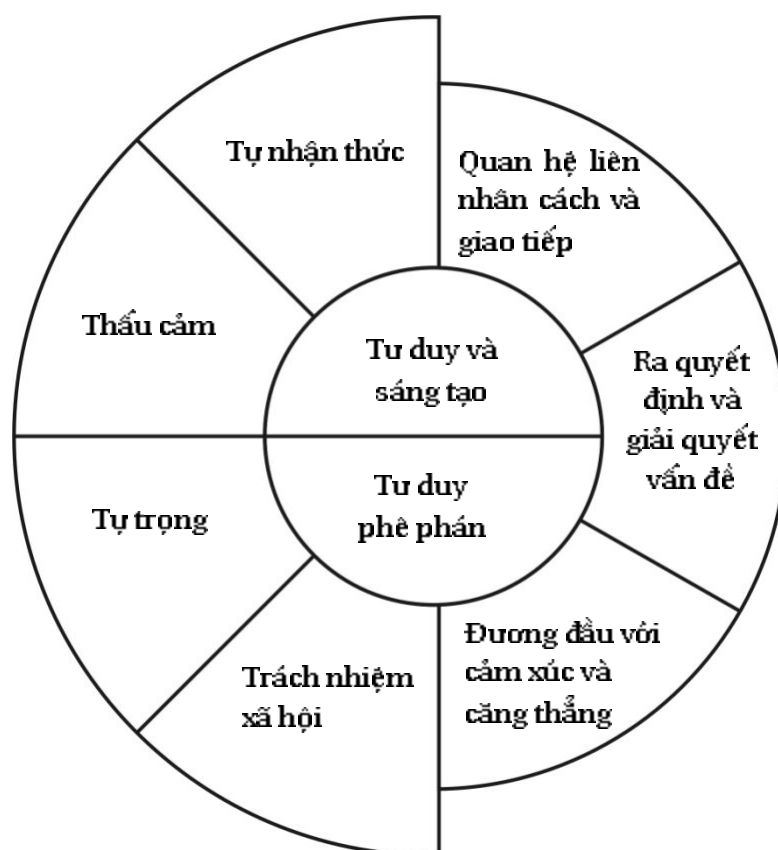
- Cách phân loại thứ nhất, UNESCO thừa nhận cách phân loại của WHO và coi những kĩ năng sống trong 3 nhóm đó là những kĩ năng sống gốc (generic life skills), ngoài ra còn bổ sung kĩ năng sống thể hiện trong việc giải quyết những vấn đề khác nhau trong đời sống xã hội như là những kĩ năng sống phái sinh như:
 - + Vệ sinh, vệ sinh thực phẩm, sức khoẻ, dinh dưỡng.
 - + Các vấn đề về giới, giới tính, sức khoẻ 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...
- Cách phân loại theo tiếp cận 4 trụ cột – triết lí của giáo dục thế kỉ XXI:
 - + *Học để biết* (Learning to know) 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* (Learning to be) 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* (Learning to live together) 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* (Learning to do) gồm kĩ năng thực hiện công việc và các nhiệm vụ như: kĩ năng đặt mục tiêu, đảm nhận trách nhiệm...
- * Cách phân loại của tổ chức Quỹ Nhi đồng Liên hợp quốc (UNICEF):

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

 - Kĩ năng nhận biết và sống với chính mình, hoặc các kĩ năng nhằm phát triển cùng kiểm soát nội tâm, gồm có: kĩ năng tự nhận thức; kĩ năng xây dựng sự tự tin và tự trọng (self-esteem), xác định mục tiêu, xác định giá trị; đương đầu với cảm xúc, đương đầu với căng thẳng.
 - Những kĩ năng nhận biết và sống với người khác gồm: kĩ năng quan hệ / tương tác liên nhân cách; sự cảm thông/thấu cảm (Empathy), đứng vững trước áp lực tiêu cực của bạn bè hoặc của người khác, thương lượng; giao tiếp (giao tiếp bằng lời, phi ngôn ngữ; biểu lộ cảm xúc: lắng nghe và phản hồi tích cực...), hợp tác và làm việc theo nhóm.

- Các kĩ năng ra quyết định một cách hiệu quả bao gồm: tư duy phê phán; tư duy sáng tạo, ra quyết định, giải quyết vấn đề.
- * Phân loại kĩ năng sống theo tiếp cận lí thuyết của Bloom.
- Nhóm các kĩ năng thuộc lĩnh vực nhận thức là kĩ năng tư duy sáng tạo và tư duy phê phán.
- Nhóm các kĩ năng thuộc lĩnh vực tình cảm là kĩ năng tự nhận thức và thấu cảm, tự trọng và trách nhiệm xã hội.
- Nhóm các kĩ năng thuộc lĩnh vực tâm vận động (Psychomotor) là:
 - + Ra quyết định và giải quyết vấn đề.
 - + Quan hệ liên nhân cách và giao tiếp.



Hình 1. Sự phân loại các kĩ năng sống cơ bản liên quan đến học ứng xử
(Nguồn: Phòng Sức khỏe tinh thần, 1999)

- + Tự nhận thức.
- + Thấu cảm.
- + Tư duy sáng tạo.
- + Tư duy phê phán.
- + Đương đầu với cảm xúc và căng thẳng.
- + Trách nhiệm xã hội.
- + Tự trọng.

Như vậy có thể thấy, tùy từng góc độ tiếp cận mà có những cách phân loại kĩ năng sống khác nhau, theo đó các kĩ năng sống gốc (generic life skills) được xếp vào các nhóm rất khác nhau, ví dụ: tư duy phê phán, tư duy sáng tạo được xếp vào nhóm kĩ năng ra quyết định và giải quyết vấn đề theo cách chia của UNICEF, nhưng nó lại được xếp vào nhóm kĩ năng thuộc lĩnh vực nhận thức theo cách tiếp cận của Bloom...

3. TRẢ LỜI CÂU HỎI VÀ CHIA SẺ ĐỒNG NGHIỆP

- * Trả lời các câu hỏi:

Câu 1: Trình bày những điểm chung và điểm khác nhau trong những quan niệm về kĩ năng sống.

Câu 2: Đặc trưng của kĩ năng sống?

Câu 3: Các cách phân loại kĩ năng sống? Thầy, cô thấy cách phân loại nào dễ hiểu và vận dụng hơn?

- * Chia sẻ với đồng nghiệp trong trường về các câu trả lời.

4. THÔNG TIN PHẢN HỒI

Câu 1: Điểm chung trong các quan niệm về kĩ năng sống.

- Kĩ năng sống là năng lực của cá nhân để thích ứng với những vấn đề của cuộc sống. Nhưng 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 là: 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 lý xã hội và kỹ năng giao tiếp để giải quyết có hiệu quả những tình huống trong cuộc sống... là những kỹ năng phức tạp hơn, đòi hỏi những điều kiện tâm lý và sự tổng hợp các yếu tố kiến thức, thái độ và hành vi.

- + Thứ hai là: những kỹ năng tâm lý – xã hội thuộc phạm vi hẹp hơn trong số những kỹ năng cần thiết trong cuộc sống hàng ngày.

Câu 2: Như trong phần thông tin cơ bản.

Câu 3: Cách phân loại của UNICEF để vận dụng hơn, nhưng cần kết hợp với cả cách của UNESCO (về các kỹ năng sống gắn với các vấn đề của xã hội) để có thể nhìn thấy sự cần thiết phải vận dụng kỹ năng sống trong mọi vấn đề của cuộc sống.

Hoạt động 2: Tìm hiểu ý nghĩa của giáo dục kỹ năng sống và mục tiêu, nhiệm vụ giáo dục cho HS THPT.

1. MỤC TIÊU

Nêu ý nghĩa của việc giáo dục một số kỹ năng sống cần thiết cho HS THPT và mục tiêu, nhiệm vụ giáo dục kỹ năng sống cho các em.

2. THÔNG TIN

- * Ý nghĩa của việc giáo dục kỹ năng sống cho HS THPT:

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 bờ 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 kỹ 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 kỹ 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 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 sang được bên bờ bên kia của thành công, hạnh phúc.

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).

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.

Kĩ năng sống giúp người học có được các kĩ năng thực tế để ứng xử hiệu quả, tự tin và có trách nhiệm trong các tình huống của cuộc sống hằng ngày.

Kĩ năng sống giúp người học có các mối quan hệ tích cực và hợp tác.

Kĩ năng sống giúp hình thành và thay đổi hành vi, nhất là liên quan đến sức khỏe và cuộc sống khỏe mạnh.

Kĩ năng sống góp phần thúc đẩy sự phát triển cá nhân và xã hội, ngăn ngừa các vấn đề xã hội, sức khỏe 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.

Chính vì vậy trong Diễn đàn thế giới về giáo dục cho mọi người họp tại Senegan (Năm 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).

* Mục tiêu giáo dục kĩ năng sống cho HS:

Giáo dục kĩ năng sống là giáo dục 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.

- Mục tiêu chung của giáo dục kĩ năng sống cho HS là tăng cường năng lực tâm lí – xã hội và xây dựng lối sống lành mạnh, tích cực cho HS.
- Giáo dục kĩ năng sống cho HS trong nhà trường phổ thông nhằm các mục tiêu cụ thể sau:
 - + Trang bị cho HS những kiến thức, giá trị, thái độ và kĩ năng phù hợp. Trên cơ sở đó hình thành cho HS những hành vi, thói quen lành mạnh, tích cực; đồng thời, khắc phục, thay đổi những hành vi, thói quen tiêu cực trong các mối quan hệ, các tình huống và hoạt động hằng ngày thành những hành vi mang tính tích cực và xây dựng.
 - + Tạo cơ hội thuận lợi để HS thực hiện tốt quyền, bổn phận của mình và phát triển hài hòa về thể chất, trí tuệ, tinh thần và đạo đức.

* Nhiệm vụ giáo dục kĩ năng sống cho HS:

Từ mục tiêu của giáo dục kĩ năng sống như trên có thể rút ra nhiệm vụ giáo dục kĩ năng sống cho HS bao gồm:

- Hình thành, củng cố thái độ, hành vi, cách ứng xử lành mạnh, mang tính xây dựng dựa trên cơ sở giúp người học có cả kiến thức, giá trị, thái độ và các kĩ năng thích hợp.

- Thay đổi suy nghĩ, niềm tin, thói quen, hành vi tiêu cực, có nguy cơ rủi ro thành những hành vi tích cực, an toàn. Nhiệm vụ này là vô cùng khó khăn. Giáo dục kĩ năng sống cần được thực hiện thống nhất trong nhiệm vụ giáo dục nhân cách toàn diện. Tiếp cận kĩ năng sống trong các nội dung giáo dục (*xét theo cả phương diện các lĩnh vực văn hoá xã hội, lẫn phương diện các loại hình hoạt động của con người*) là cần thiết để góp phần hình thành những hành vi tích cực mang tính xây dựng và thay đổi những hành vi tích cực.

3. TRẢ LỜI CÂU HỎI VÀ CHIA SẺ ĐỒNG NGHIỆP

- * Trả lời câu hỏi:

Câu 1: Vì sao cần phải giáo dục kĩ năng sống cho HS?

Câu 2: Từ mục tiêu và nhiệm vụ giáo dục kĩ năng sống cho HS THPT, thầy cô thấy có thể thực hiện mục tiêu và nhiệm vụ này lồng ghép trong các hoạt động dạy học, giáo dục như thế nào?

- * Chia sẻ ý kiến với các GV trong tổ chuyên môn.

4. THÔNG TIN PHẢN HỒI CHO HOẠT ĐỘNG

Câu 1: Cần giáo dục kĩ năng sống cho HS vì:

- Kĩ năng sống góp phần thúc đẩy sự phát triển và nâng cao chất lượng cuộc sống cá nhân.
- Kĩ năng sống góp phần thúc đẩy sự phát triển xã hội bền vững.
- Chương trình hành động Dakar yêu cầu mỗi quốc gia phải triển khai giáo dục kĩ năng sống cho người học.

Câu 2: Có thể lồng ghép giáo dục kĩ năng sống trong quá trình dạy học, giáo dục và trong các tính hướng giáo dục và cuộc sống hằng ngày. Cần tiếp cận kĩ năng sống trong giáo dục đạo đức, pháp luật, sức khỏe, môi trường, an toàn giao thông, sức khỏe sinh sản, phòng tránh các tệ nạn xã hội khác. Đồng thời phải phối hợp chặt chẽ với gia đình và cộng đồng.

Hoạt động 3: Tìm hiểu nội dung giáo dục kĩ năng sống cho HS THPT.

1. NHIỆM VỤ

Trình bày được nội dung giáo dục kĩ năng sống cho HS THPT.

2. THÔNG TIN

a. *Những kĩ năng sống cần giáo dục cho HS THPT*

- * Để xác định được những kĩ năng sống cần có cho nhóm đối tượng nào cần căn cứ trên những cơ sở sau đây:

- Đặc điểm tâm lí lứa tuổi và đặc điểm tâm lí – xã hội của nhóm xã hội đó.
- Đặc điểm vùng, miền – bối cảnh địa lí – xã hội mà nhóm xã hội đó đang sống.

Vì vậy, những nội dung giáo dục kĩ năng sống sau đây chỉ mang tính gợi ý. GV có thể điều tra nhu cầu, hoặc cảm nhận được HS của mình cần giáo dục những kĩ năng sống nào cho phù hợp để giúp các em vượt qua những thách thức trong cuộc sống.

- * Trước hết, những kĩ năng sống cần giáo dục cho HS THPT là những kĩ năng sống chung cốt lõi, cần thiết cho mọi người có thể vận dụng trong nhiều tình huống để giải quyết vấn đề gặp phải. Theo đó, điểm các nhóm kĩ năng sống theo cách phân loại của UNICEF sẽ có:

- Nhóm kĩ năng nhận biết và sống với chính mình:

+ Kĩ năng tự nhận thức:

Kĩ năng tự nhận thức là khả năng của con người hiểu về chính bản thân mình, như cơ thể, tư tưởng, và mối quan hệ xã hội của bản thân; biết nhìn nhận, đánh giá đúng về tiềm năng, tình cảm, sở thích, thói quen, điểm mạnh, điểm yếu... của bản thân mình; quan tâm và luôn ý thức được mình đang làm gì, kể cả nhận ra lúc chúng ta đang cảm thấy căng thẳng.

Tự nhận thức là một kĩ năng sống rất cơ bản của con người, là nền tảng để giao tiếp và ứng xử phù hợp và hiệu quả với người khác cũng như để có thể có được sự cảm thông với người khác. Ngoài ra, có hiểu đúng về mình, con người mới có thể có những quyết định, những sự lựa chọn đúng đắn, phù hợp với khả năng của bản thân, với điều kiện thực tế và yêu cầu xã hội. Đánh giá không đúng về bản thân có thể dẫn con người đến những hạn chế, sai lầm, thất bại trong cuộc sống và trong giao tiếp với người khác.

+ Kĩ năng đảm nhận trách nhiệm:

Đảm nhận trách nhiệm là khả năng thể hiện sự tự tin, chủ động và ý thức trách nhiệm đồng chia sẻ công việc với các thành viên khác trong nhóm.

Khi đảm nhận trách nhiệm, cần dựa trên những điểm mạnh, tiềm năng của bản thân, đồng thời tìm kiếm thêm sự giúp đỡ cần thiết để hoàn thành nhiệm vụ. Khi các thành viên nhóm đảm trách các công việc khác nhau một cách kịp thời, sẽ tạo một không khí hợp tác tích cực và xây dựng giúp giải quyết vấn đề, đạt được mục tiêu của cả nhóm và tạo sự thỏa mãn và thăng tiến cho mỗi thành viên.

Kĩ năng đảm nhận trách nhiệm có được nhờ kết hợp với kĩ năng tự nhận thức, kĩ năng hợp tác.

+ Kĩ năng đặt mục tiêu:

Mục tiêu là cái đích mà chúng ta muốn đạt tới, muốn thực hiện ở mỗi giai đoạn trong cuộc đời hay ở một công việc nào đó. Mục tiêu có thể là sự hiểu biết (muốn biết về một cái gì đó), có thể là một hành vi (muốn làm được cái gì đó) hay có thể là một sự thay đổi về thái độ.

Kĩ năng đặt mục tiêu là khả năng của con người trong việc đề ra những mục tiêu cho bản thân trong cuộc sống cũng như lập kế hoạch để thực hiện được mục tiêu đó.

Kĩ năng đặt mục tiêu giúp chúng ta sống có mục đích, có kế hoạch và có khả năng thực hiện được mục tiêu của mình.

Muốn cho một mục tiêu có thể thực hiện và đạt được thì phải lưu ý đến những yêu cầu khi đặt mục tiêu:

- Một mục tiêu được đặt ra phải được thể hiện bằng những ngôn từ cụ thể. Mục tiêu đó cần trả lời được những câu hỏi như: Ai làm? Làm như thế nào? Sẽ thực hiện cái gì? Vào lúc nào?

Khi viết các mục tiêu tránh dùng các từ chung chung làm khó cho việc đánh giá kết quả thực hiện, tốt nhất là đề ra các việc cụ thể, có thể đo đếm được.

- Mục tiêu đặt ra cần phải thực tế và có thể thực hiện được. Không nên đặt ra những mục tiêu quá khó với khả năng của mình và phải biết đề ra những bước cụ thể phải làm để thực hiện được mục tiêu. Ví dụ: Xác định xem cần phải đạt tới cái gì, thay đổi cái gì? Có cách gì để đạt tới mục tiêu đó? Khi thực hiện mục tiêu sẽ gặp những thuận lợi và khó khăn nào? Cần sự giúp đỡ gì? Ai là người có thể hỗ trợ, giúp đỡ? Những công việc cần làm để thực hiện được mục tiêu? Thời điểm hoàn thành mục tiêu?...

+ Kỹ năng quản lý thời gian:

Quản lý thời gian liên quan đến việc biết sắp xếp các ưu tiên, biết tập trung vào trọng tâm của việc mình đang muốn hoàn thành trong một thời gian nhất định. Kỹ năng này rất cần cho việc giải quyết vấn đề, lập kế hoạch, đặt mục tiêu và đạt được mục tiêu đó.

Quản lý thời gian là một trong những kỹ năng quan trọng trong nhóm kỹ năng về tự chủ bản thân. Quản lý thời gian tốt góp phần rất quan trọng vào sự thành công của cá nhân và của nhóm.

+ Kỹ 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.

Mỗi người đều có một hệ thống giá trị riêng. Kỹ năng xác định giá trị là khả năng con người hiểu rõ được những giá trị của bản thân mình. Khả năng này giúp người ta biết tôn trọng người khác và biết chấp nhận rằng người khác có những giá trị và niềm tin khác.

Kỹ năng xác định giá trị có ảnh hưởng lớn đến quá trình ra quyết định của mỗi người.

Là khả năng con người nhận thức rõ cảm xúc của mình trong một tình huống nào đó và hiểu được ảnh hưởng của cảm xúc đến chính mình và người khác như thế nào, đồng thời biết cách kiềm chế và thể hiện cảm xúc một cách phù hợp.

+ Kỹ năng quản lý cảm xúc:

Kỹ năng quản lý cảm xúc cần sự kết hợp với kỹ năng tự nhận thức, ứng xử với người khác và ứng phó với căng thẳng, đồng thời góp phần củng cố các kỹ năng này. Biết quản lý cảm xúc thì sẽ góp phần giúp giải quyết mâu thuẫn một cách hài hòa hơn.

+ Kỹ năng ứng phó với căng thẳng:

Kỹ 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.

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 hòa, 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 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 trong suy nghĩ, không làm tổn hại sức khỏe, 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.

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 tự trọng:

Kĩ năng tự trọng là có niềm tin vào bản thân; tự hài lòng với bản thân; tự tin rằng mình có thể trở thành một hình mẫu tích cực, có mong đợi và tiềm năng về tương lai; cảm thấy có nghị lực để hoàn thành các nhiệm vụ.

Kĩ năng tự trọng là yếu tố cần thiết trong giao tiếp, ra quyết định, đảm nhận trách nhiệm.

– Nhóm kĩ năng nhận biết và sống với người khác:

+ Kĩ năng giao tiếp:

Kĩ năng giao tiếp là kĩ năng có thể bày tỏ ý kiến của bản thân theo hình thức nói, viết hoặc sử dụng ngôn ngữ cơ thể 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 nhu cầu, mong muốn và cả nỗi lo sợ, đồng thời nhờ sự giúp đỡ và sự tư vấn khi cần.

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; cởi mở bày tỏ suy nghĩ, cảm xúc nhưng không làm hại hay gây tổn thương cho người khác.

+ Kỹ năng lắng nghe tích cực:

Lắng nghe tích cực là một phần quan trọng của kỹ năng giao tiếp. Người có kỹ năng lắng nghe tích cực biết thể hiện sự tập trung chú ý và thể hiện (qua cử chỉ không lời) sự quan tâm lắng nghe ý kiến hoặc phần trình bày của người khác, biết cho ý kiến phản hồi mà không vội chỉ trích, đánh giá, đồng thời có đối đáp hợp lý trong quá trình giao tiếp.

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

Kỹ 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. Kỹ năng thể hiện sự cảm thông cũng giúp khuyến khích thái độ quan tâm và hành vi thân thiện, gần gũi với người cần sự giúp đỡ.

Kỹ năng thể hiện sự cảm thông được dựa trên kỹ năng tự nhận thức và kỹ năng xác định.

+ Kỹ năng thương lượng:

Kỹ năng thương lượng bao gồm nhiều yếu tố của kỹ năng giao tiếp như: lắng nghe, trình bày suy nghĩ, phân tích và giải thích đồng thời có thảo luận để đạt được một sự thống nhất. Thương lượng có liên quan đến kỹ năng thể hiện sự tự tin, kiên định, tư duy sáng tạo và kỹ năng hợp tác.

Thương lượng là một phần quan trọng của giải quyết vấn đề và giải quyết mâu thuẫn. Một người có kỹ năng thương lượng tốt sẽ giúp giải quyết vấn đề hiệu quả, và giải quyết mâu thuẫn theo hướng xây dựng và có lợi cho các thành viên.

+ Kỹ năng kiên định:

Kỹ năng kiên định là khả năng nhận thức rõ những gì mình muốn và lý 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 và nhu cầu của mình với quyền và nhu cầu của người khác.

Kiên định khác với hiếu thắng (luôn chỉ nghĩ đến quyền và nhu cầu của bản thân và quên đi quyền và nhu cầu của người khác, luôn muốn mọi người phải phục tùng mình bất kể điều đó đúng hay sai), kiên định cũng khác với phục tùng (luôn phụ thuộc, bị động đến mức coi quyền và nhu cầu của người khác là trên hết, kể cả những việc làm sai trái mà quên cả quyền và nhu cầu của bản thân, mặc dù điều đó là hợp lý, chính đáng).

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.

Kĩ 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 kĩ năng kiên định, con người sẽ bị mất tự chủ, bị xúc phạm, mất lòng tin, bản thân luôn bị người khác điều khiển, chi phối hoặc luôn cảm thấy tức giận và thất vọng.

Khi cần kiên định trước một tình huống/vấn đề, chúng ta cần nhận thức được cảm xúc của bản thân, sau đó phân tích và phê phán, xác định hành vi của đối tượng, khẳng định ý muốn của bản thân bằng cách thể hiện thái độ, lời nói hoặc hành động. Trong trường hợp ý muốn bản thân chưa được khẳng định, chúng ta nên quay lại phân tích tình huống và cảm xúc trước khi có những lời nói, hành động, thái độ đối với tình huống/vấn đề. Mọi lời nói, hành động và thái độ của chúng ta phải mang tính tích cực, mềm dẻo, linh hoạt và tự tin.

Kĩ năng kiên định có được nhờ kết hợp tốt với kĩ năng tự nhận thức, tự trọng và kĩ năng giao tiếp. Kĩ năng kiên định cũng giúp cá nhân có cách giải quyết vấn đề khi gặp phải trong cuộc sống hằng ngày.

+ Kĩ năng giải quyết mâu thuẫn:

Mâu thuẫn là những xung đột, tranh cãi, bất đồng, bất bình với một hay nhiều người về một vấn đề nào đó.

Mâu thuẫn trong cuộc sống hết sức đa dạng và thường bắt nguồn từ sự khác nhau về quan điểm, chính kiến, lối sống, tín ngưỡng, tôn giáo, văn hoá... Mâu thuẫn thường có ảnh hưởng tiêu cực tới những mối quan hệ của các bên.

Có nhiều cách giải quyết mâu thuẫn. Mỗi người sẽ có cách giải quyết mâu thuẫn riêng tùy thuộc vào vốn hiểu biết, quan niệm, văn hoá và

cách ứng xử cũng như khả năng phân tích tìm hiểu nguyên nhân nảy sinh mâu thuẫn.

Kĩ năng giải quyết mâu thuẫn là khả năng con người nhận thức được nguyên nhân nảy sinh mâu thuẫn và giải quyết những mâu thuẫn đó với thái độ tích cực, không dùng bạo lực, thỏa mãn được nhu cầu và quyền lợi các bên và giải quyết cả mối quan hệ giữa các bên một cách hòa bình.

Yêu cầu trước hết của kĩ năng giải quyết mâu thuẫn là phải luôn kiềm chế cảm xúc, tránh bị kích động, nóng vội, giữ bình tĩnh trước mọi sự việc để tìm ra nguyên nhân nảy sinh mâu thuẫn cũng như tìm ra cách giải quyết tốt nhất.

Kĩ năng giải quyết mâu thuẫn là một dạng đặc biệt của kĩ năng giải quyết vấn đề. Kĩ năng giải quyết mâu thuẫn cần được sử dụng kết hợp với nhiều kĩ năng liên quan khác như: kĩ năng giao tiếp, kĩ năng tự nhận thức, kĩ năng tư duy phê phán, kĩ năng ra quyết định...

Có thể thực hiện 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 hoặc phải chịu trách nhiệm? Tìm kiếm thông tin để có thể phân tích vấn đề một cách khách quan. Cần suy nghĩ tích cực, vì nó có tác động mạnh đến cảm xúc và hành vi tích cực. Nếu cần, nên 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 cùng nói chuyện về mâu thuẫn đó không.
- Hãy nói với họ về cảm xúc của mình và giải thích vì sao mình lại có cảm xúc như vậy.
- Hãy kiên nhẫn lắng nghe câu trả lời của người đó.
- Hãy cùng nhau thảo luận về các cách giải quyết mâu thuẫn.
- Tiếp tục thảo luận một cách bình tĩnh.
- Nếu mâu thuẫn vẫn không giải quyết được và bạn đã quá tức giận rồi thì hãy nói với người đó rằng bạn cần ra ngoài và hẹn sẽ cùng nói chuyện về vấn đề này sau.

+ **Kĩ năng hợp tác:**

Kĩ 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.

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. Kĩ 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 kĩ 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...

Những yếu tố tạo nên thành công của sự hợp tác là:

- Có mục đích và mục tiêu hoạt động chung của nhóm.
- Có sự giao tiếp hiệu quả và hiểu biết lẫn nhau trong nhóm.
- Có khả năng thống nhất các ý kiến khác nhau để ra được quyết định hiệu quả.
- Lắng nghe, tôn trọng, xem xét quan điểm của tất cả thành viên và đạt được sự cam kết của tất cả thành viên trước những quyết định quan trọng.
- Huy động năng lực và sở trường của mọi thành viên trong nhóm.
- Không bị ảnh hưởng quá mức bởi bất kì một thành viên nào trong nhóm.
- Mọi cảm xúc, thái độ và ý tưởng công việc của mọi thành viên trong nhóm đều được quan tâm.
- Mọi người đều có trách nhiệm trước sự thành công hay thất bại của những sản phẩm do nhóm tạo ra.
- Khuyến khích và cho phép tất cả thành viên tham gia vào hoạt động chung.
- Mỗi thành viên đều phải gắn bó với nhiệm vụ chung, song vẫn tôn trọng sự tự do cá nhân.

– Nhóm kĩ năng ra quyết định và giải quyết vấn đề:

+ **Kĩ năng tư duy phê phán:**

Kĩ năng tư duy phê phán là khả năng phân tích một cách có phê phán và khách quan các vấn đề, sự vật, hiện tượng... xảy ra. Để phân tích một cách có phê phán, con người cần:

- Thu thập thông tin về vấn đề, sự vật, hiện tượng... đó từ nhiều nguồn khác nhau.
- Sắp xếp các thông tin thu thập được theo từng nội dung và một cách hệ thống.
- Phân tích, so sánh, đối chiếu, lí giải các thông tin thu thập được, đặc biệt là các thông tin trái chiều.
- Xác định bản chất vấn đề, tình huống, sự vật, hiện tượng... là gì?
- Nhận định về những mặt tích cực, hạn chế của vấn đề, tình huống, sự vật, hiện tượng... đó, xem xét một cách thấu đáo, sâu sắc và có hệ thống.

Kĩ năng tư duy phê phán rất cần thiết để con người có thể đưa ra được những quyết định, những hành động phù hợp. Nhất là trong xã hội hiện đại ngày nay, khi mà con người luôn phải đối mặt với nhiều vấn đề gay gắt của cuộc sống, luôn phải xử lí nhiều nguồn thông tin đa dạng, phức tạp... thì kĩ năng tư duy phê phán càng trở nên quan trọng đối với mỗi cá nhân.

Kĩ năng tư duy phê phán phụ thuộc vào hệ thống giá trị cá nhân. Khi phối hợp nhịp nhàng với kĩ năng tự nhận thức và kĩ năng xác định giá trị sẽ làm cho một người có được kĩ năng tư duy phê phán tốt.

+ Kĩ năng tư duy sáng tạo:

Tư duy sáng tạo là khả năng tiếp cận nhanh nhạy với các sự việc mới, phương thức mới, ý tưởng mới, cách sắp xếp và tổ chức mới; là khả năng phân biệt nhanh chóng các sự việc và kết nối mối quan hệ giữa chúng; ham học hỏi, nhiệt tình và thích thực hiện các nhiệm vụ mới khó khăn và phức tạp; độc lập trong suy nghĩ. Kĩ năng này giúp một người tư duy năng động với nhiều sáng kiến và óc tưởng tượng; biết cách phán đoán và thích nghi, có tầm nhìn và khả năng suy nghĩ rộng hơn những người khác, không bị bó hẹp vào kinh nghiệm trực tiếp đang trải qua; tư duy minh mẫn và khác biệt.

Tư duy sáng tạo là kĩ năng sống quan trọng bởi vì trong cuộc sống 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 linh hoạt và phù hợp. Khi một người kết hợp tốt kĩ năng tư duy phê phán và tư duy sáng tạo thì năng lực tư duy của người ấy càng được tăng cường và sẽ giúp ích rất nhiều trong việc giải quyết vấn đề một cách thuận lợi và phù hợp nhất.

+ **Kĩ năng ra quyết định:**

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 khó khăn gặp phải trong cuộc sống.

Mỗi cá nhân phải tự mình ra quyết định cho bản thân. 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 xảy ra nếu chúng ta lựa chọn mỗi phương án giải quyết, kể cả hành động hay không hành động.
- Xem xét về suy nghĩ và cảm xúc của bản thân nếu giải quyết theo phương án đó.
- So sánh các phương án để lựa chọn phương án tối ưu.

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 khâu rất quan trọng của kĩ năng giải quyết vấn đề.

+ **Kĩ năng giải quyết vấn đề:**

Kĩ năng giải quyết vấn đề là khả năng của cá nhân biết quyết định lựa chọn phương án tối ưu và hành động theo phương án đã chọn để giải quyết vấn đề hoặc khó khăn gặp phải. Giải quyết vấn đề có liên quan tới kĩ năng ra quyết định và cần nhiều kĩ năng sống khác như: giao tiếp, xác định giá trị, tư duy phê phán, tư duy sáng tạo, tìm kiếm sự hỗ trợ, kiên định...

Để giải quyết vấn đề có hiệu quả, chúng ta cần:

- Xác định rõ vấn đề hoặc tình huống đang gặp phải, kể cả tìm kiếm thêm thông tin cần thiết.
- Liệt kê các cách giải quyết vấn đề /tình huống đã có.
- Hình dung đầy đủ về kết quả xảy ra nếu ta lựa chọn phương án giải quyết nào đó.
- Xem xét về suy nghĩ và cảm xúc của bản thân nếu thực hiện phương án giải quyết đó.
- So sánh các phương án để đưa ra quyết định cuối cùng.
- Hành động theo quyết định đã lựa chọn.
- Kiểm định lại kết quả để rút kinh nghiệm cho những lần ra quyết định và giải quyết vấn đề sau.

b. Những kĩ năng sống liên quan đến vấn đề nội dung cụ thể gắn với lứa tuổi học sinh trung học phổ thông

- Tình bạn, tình yêu:
- Sức khỏe sinh sản; phòng tránh rủi ro trong quan hệ giới tính.
- Phòng tránh lạm dụng game.
- Phòng tránh sử dụng chất gây nghiện.
- Phòng tránh bạo lực học đường
- Hướng nghiệp, chọn nghề...

Ngoài ra, còn có nội dung giáo dục kĩ năng sống trong các lĩnh vực cụ thể khác như các kĩ năng giải quyết và ứng xử với vấn đề vệ sinh thực phẩm, sức khỏe, dinh dưỡng; việc làm và thu nhập; môi trường; giới, giới tính, sức khỏe sinh sản; ngăn ngừa 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...

3. TRẢ LỜI CÂU HỎI VÀ CHIA SẺ ĐỒNG NGHIỆP

* Trả lời câu hỏi:

Thầy/cô hãy điền các thông tin phù hợp về bản chất/biểu hiện và ý nghĩa của một số kĩ năng sống cơ bản vào bảng dưới đây:

Tên kĩ năng sống	Bản chất và thể hiện	Ý nghĩa
1. Kĩ năng tự nhận thức		
2. Kĩ năng xác định giá trị		
3. Kĩ năng kiểm soát cảm xúc		
4. Kĩ năng ứng phó với căng thẳng		
5. Kĩ năng tìm kiếm sự hỗ trợ		
6. Kĩ năng thể hiện sự tự tin		
7. Kĩ năng giao tiếp		
8. Kĩ năng lắng nghe tích cực		
9. Kĩ năng thể hiện sự cảm thông		
10. Kĩ năng thương lượng		
11. Kĩ năng giải quyết mâu thuẫn		
12. Kĩ năng hợp tác		
13. Kĩ năng tư duy phê phán		
14. Kĩ năng tư duy sáng tạo		
15. Kĩ năng ra quyết định		
16. Kĩ năng giải quyết vấn đề		
17. Kĩ năng kiên định		
18. Kĩ năng đảm nhận trách nhiệm		

19. Kỹ năng đặt mục tiêu		
20. Kỹ năng quản lý thời gian		
21. Kỹ năng tìm kiếm và xử lý thông tin		

* Chia sẻ với đồng nghiệp về câu trả lời.

Hoạt động 4: Tìm hiểu nguyên tắc giáo dục kỹ năng sống cho HS THPT.

1. MỤC TIÊU

Trình bày được nội dung các nguyên tắc cần vận dụng khi tổ chức giáo dục kỹ năng sống cho HS THPT.

2. THÔNG TIN

Giáo dục kỹ năng sống cần phải quán triệt các nguyên tắc sau:

a. Nguyên tắc dựa vào sự trải nghiệm

Kỹ năng sống không thể có được thông qua đọc sách, mà phải qua trải nghiệm. Một phần quan trọng đối với học kỹ năng sống là sự tương tác giữa kiến thức mới hoặc kinh nghiệm mới với kiến thức và kinh nghiệm đã có.

Mục tiêu của giáo dục kỹ 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 sự 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) [7]. 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. 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.

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.

Các tình huống thực tế tạo ra cho người học được trải nghiệm và thực hành để hình thành kĩ năng sống cụ thể. Ví dụ: qua sưu tập tìm hiểu vấn đề ô nhiễm môi trường, HS rèn luyện kĩ năng hợp tác, phân tích (nguyên nhân, hậu quả), từ đó có chọn lựa và quyết định về hành vi của bản thân để bảo vệ môi trường.

Quá trình trải nghiệm thực tế càng thường xuyên, lặp đi lặp lại sẽ giúp tăng cường kĩ năng sống.

b. Tương tác

Kĩ năng sống được hình thành phải thông qua các hoạt động tương tác với người khác. Nếu chỉ hoạt động và trải nghiệm một mình sẽ không làm cho người học nhìn thấy sự đa dạng của vấn đề từ các trải nghiệm của các chủ thể khác nhau. Sự chia sẻ những cảm nhận, những suy nghĩ, ý tưởng giữa những người tham gia hoạt động làm phong phú thêm những kinh nghiệm, giúp mỗi người biết nhìn nhận vấn đề đa chiều theo các góc độ, phương diện khác nhau, đặc biệt là phát triển tư duy phản biện. Trong khi tham gia các hoạt động có tính tương tác, HS 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 tạo cơ hội quan trọng để giáo dục kĩ năng sống hiệu quả.

c. *Tuân thủ các nguyên tắc thay đổi hành vi*

Nhiệm vụ khó khăn nhất của giáo dục kỹ năng sống là làm thay đổi hành vi, thói quen tiêu cực của người học. Khi thực hiện nhiệm vụ này trong quá trình giáo dục kỹ năng sống có thể vận dụng các nguyên tắc thay đổi hành vi.

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 kỹ năng sống chủ định xây dựng các kỹ năng để có hành vi lành mạnh. Điểm phân biệt giữa chương trình giáo dục kỹ 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 kỹ 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 kỹ năng cần thiết nhằm đạt được những 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 kì 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. Để hình dung rõ hơn những khó khăn của việc làm thay đổi hành vi của người học, chúng ta hãy xem xét quá trình thay đổi hành vi dưới đây.

– Mỗi con người, khi thay đổi hành vi thường trải qua một quá trình với các bước và các giai đoạn khác nhau. Có thể chia quá trình đó ra làm 5 bước như sau:

- + Nhận ra hành vi có hại.
- + Quan tâm đến hành vi mới.
- + Đặt mục đích thay đổi.
- + Thử nghiệm hành vi mới, đánh giá kết quả,
- + Chấp nhận thực hiện hoặc từ chối hành vi mới.

Sau đây xin lấy một ví dụ về quá trình thay đổi hành vi của người có nguy cơ lây truyền HIV trong vấn đề phòng tránh HIV.

– Nhận ra hành vi có hại:

Để thay đổi hành vi, bước đầu tiên đối tượng phải nhận thức được rằng, hành vi hiện tại đang có hại cho sức khỏe của họ. Giai đoạn này là sự

chuyển đổi nhận thức từ chỗ không biết hành vi có hại cho sức khỏe hoặc lây truyền HIV đến việc biết rằng hành vi hiện tại có hại cho sức khỏe hoặc lây nhiễm HIV cho đối tượng.

Ví dụ: Một người nghiện chích ma túy nghĩ rằng không có nguy cơ lây nhiễm HIV nào trong việc sử dụng chung bơm kim tiêm. Người đó tin rằng không có bạn bị nhiễm HIV; vẫn coi việc dùng chung bơm kim tiêm là bình thường và chưa hề có ý định dùng riêng bơm kim tiêm cho mình trong khi tiêm chích ma túy. Khi được cung cấp thông tin thì họ hiểu rằng việc dùng chung bơm kim tiêm là rất nguy hiểm, để có nguy cơ lây nhiễm HIV.

+ Quan tâm đến hành vi mới:

Ở bước này, đối tượng vẫn thực hiện các hành vi nguy cơ nhưng đã nhận thức được vấn đề đang tồn tại. Họ bắt đầu tìm hiểu kỹ hơn về lợi ích của việc thay đổi hành vi; những ai đã từng thay đổi hành vi đó; họ có lợi ích gì trong việc này; để thay đổi cần phải làm gì; đến đâu; hỏi ai?...

Ví dụ: Một người quan hệ tình dục không an toàn với người bán dâm đang ở trong bước này sẽ quan tâm hơn đến việc sử dụng bao cao su như: Bao cao su bán ở đâu? Giá cả thế nào? Có làm giảm khoái cảm không? Có nhiều người sử dụng không?...

+ Đặt mục đích thay đổi:

Trong giai đoạn này, đối tượng đã có kiến thức và quan tâm đến hành vi mới. Họ cũng suy nghĩ, xem xét một cách nghiêm túc việc thay đổi hành vi trong thời gian tới và đưa ra dự định thay đổi hành vi.

Ví dụ: Một người nghiện chích ma túy đang ở trong bước này sẽ thiết lập một mục tiêu và đưa ra cam kết như “Tôi sẽ sử dụng bơm kim tiêm mới cho các lần chích”. “Sẽ sử dụng bao cao su trong mỗi lần quan hệ tình dục”.

+ Thử nghiệm hành vi mới và đánh giá kết quả:

Trong giai đoạn này, đối tượng sẽ thử nghiệm hành vi mới. Khi thử nghiệm hành vi mới, họ cũng sẽ đánh giá cả lợi ích, những thuận lợi, khó khăn của việc thực hiện hành vi mới.

Ví dụ: Một người nghiện chích ma túy đang ở trong bước này đã bắt đầu sử dụng bơm kim tiêm vô trùng cho mỗi lần chích. Người đó có thể bắt

gặp những khó khăn không ngờ tới mà nguyên nhân có thể đến từ bên ngoài (các tình huống, môi trường xã hội) hoặc nảy sinh ngay bên trong người đó (cảm xúc hoặc tâm lý). Việc duy trì hành vi dùng riêng bơm kim tiêm của họ dễ dàng hơn nếu có môi trường xã hội khuyến khích, hỗ trợ và những người bạn chích của họ cũng tạo ra những thói quen mới tương tự.

+ Chấp nhận thực hiện, hoặc từ chối hành vi mới:

Sau khi đối tượng thực hiện thử các hành vi mới và đánh giá, nếu họ thực sự cảm thấy lợi ích của việc thay đổi hành vi, đủ kĩ năng, có môi trường và dịch vụ tốt thì họ sẽ đủ tự tin để thực hiện hành vi mới và duy trì việc thực hiện hành vi mới. Tuy nhiên, nếu qua làm thử và đánh giá, nếu thấy không thuận lợi thì đối tượng sẽ từ bỏ việc thay đổi hành vi.

Ví dụ: Người nghiện chích ma túy sau khi thử nghiệm việc sử dụng bơm kim tiêm thấy rằng sẽ rất có lợi, việc mua hoặc nhận bơm kim tiêm miễn phí không quá phiền hà hoặc khó khăn, bạn bè cũng không phản đối, xã hội ủng hộ. Từ đó, họ sẽ tiếp tục duy trì việc sử dụng bơm kim tiêm sạch.

Cần phải nhận thức rằng, quá trình thay đổi hành vi không phải lúc nào cũng diễn ra một cách suôn sẻ và cần phải có thời gian. Người ta có thể từ chối hành vi mới trong các trường hợp:

- Có thông tin nhưng không quan tâm, thích thú.
- Có nhận thức, có quan tâm nhưng không tin tưởng.
- Có nhận thức, có quan tâm, tin tưởng nhưng không có kĩ năng thực hành.
- Thất bại hay nản lòng sau khi làm thử.
- Muốn thay đổi nhưng có nhiều yếu tố cản trở.

3. TRẢ LỜI CÂU HỎI VÀ CHIA SẺ VỚI ĐỒNG NGHIỆP

*** Trả lời câu hỏi:**

Câu 1: Vì sao phải quán triệt nguyên tắc dựa vào sự trải nghiệm khi tổ chức giáo dục kĩ năng sống cho HS?

Câu 2: Khi nào thì phải quan tâm quán triệt nguyên tắc làm thay đổi hành vi trong giáo dục kĩ năng sống cho HS THPT?

Câu 3: Dựa vào các bước làm thay đổi hành vi, thầy cô thử lập kế hoạch để giúp một HS cá biệt nào đó thay đổi thói quen, hành vi tiêu cực nhằm đạt được kết quả mong đợi.

- * Chia sẻ với đồng nghiệp về câu trả lời.

Hoạt động 5: Tìm hiểu cách tiếp cận kĩ năng sống và phương pháp giáo dục kĩ năng sống.

1. NHIỆM VỤ

Phân biệt được tiếp cận kĩ năng sống với những tiếp cận khác và vận dụng tiếp cận kĩ năng sống, phương pháp phát triển kĩ năng sống vào dạy học, giáo dục.

2. THÔNG TIN

a. *Tiếp cận kĩ năng sống là gì?*

Tiếp cận kĩ năng sống đề cập đến quá trình tương tác giữa dạy và học tập trung vào kiến thức, thái độ và kĩ 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.

b. *Tiếp cận kĩ năng sống có những điểm gì khác với các cách tiếp cận khác?*

- Yếu tố thứ nhất: Tập trung làm thay đổi hành vi như là mục tiêu đầu tiên của tiếp cận kĩ năng sống, là điểm làm cho tiếp cận kĩ 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 để phân biệt tiếp cận kĩ năng sống với các cách tiếp cận khác là trong cách tiếp cận kĩ năng sống tồn tại sự hài hòa 3 thành tố:
 - + Kiến thức (hoặc thông tin).
 - + Thái độ / giá trị.
 - + Các kĩ năng. Đây là thành tố giúp phát triển hoặc thay đổi hành vi có hiệu quả nhất. Kĩ năng bao gồm các kĩ năng liên nhân cách và các kĩ năng tâm lý – xã hội.

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

- Yếu tố phân biệt 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 kĩ 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 kĩ năng sống. Cho nên với mục tiêu cao nhất là thay đổi hành vi, tiếp cận kĩ 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 kĩ năng trên cơ sở của kiến thức và các giá trị đó

c. *Phương pháp phát triển kĩ năng sống*

Phương pháp phát triển kĩ năng sống dựa trên:

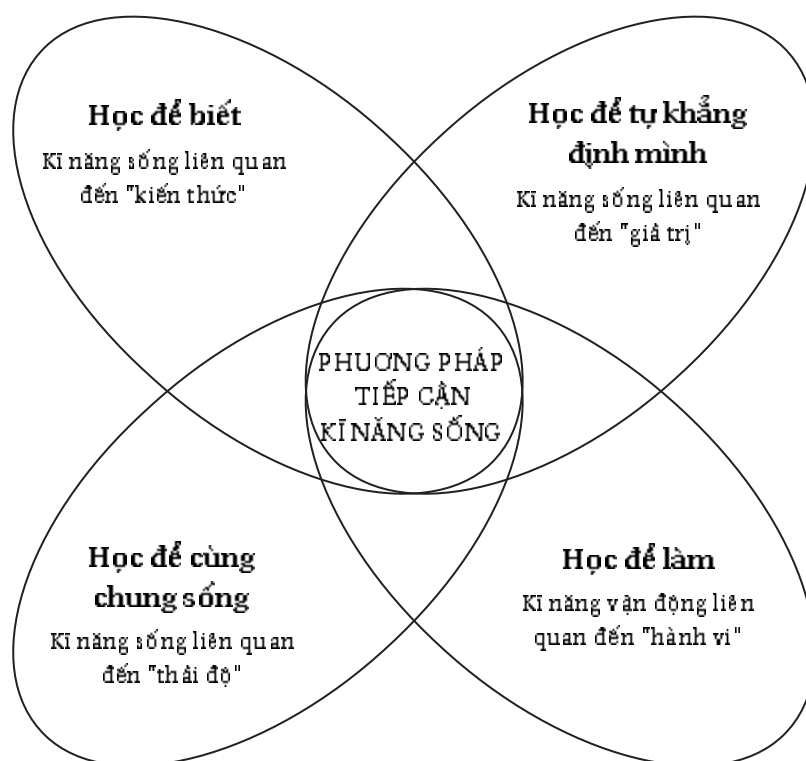
- Phương pháp dạy và học hiệu quả hơn, hướng vào người học, cung cấp kiến thức, đồng thời hình thành thái độ và kĩ năng.
- *Tương tác và cùng tham gia.* Các phương pháp cùng tham gia được vận dụng trong quá trình giảng dạy để giúp hình thành kĩ năng và tác động đến thái độ của HS bao gồm:

- + Thảo luận chung toàn lớp.
- + Phương pháp giải quyết vấn đề.
- + Động não.
- + Tham khảo ý kiến.
- + Minh họa và thực hành có hướng dẫn.
- + Đóng vai.
- + Làm việc theo nhóm nhỏ.
- + Trò chơi giáo dục.
- + Phân tích tình huống.
- + Kể chuyện.
- + Tranh luận.
- + Thực hành kĩ năng sống liên quan đến tình huống cụ thể.
- + Vẽ, nhạc, kịch, nhảy/múa.
- + Vẽ sơ đồ quyết định hoặc vẽ cây vấn đề.

(Một số phương pháp dạy học và kĩ thuật dạy học sẽ được tìm hiểu cụ thể hơn trong hoạt động 7).

- + Bốn trụ cột trong giáo dục thế kỉ XXI là một cách tiếp cận kĩ năng sống.
- Theo UNESCO thì kĩ năng sống gắn với 4 trụ cột của giáo dục:
 - + Học để biết (Learning to know): kĩ năng tư duy, như giải quyết vấn đề, tư duy phê phán, ra quyết định, nhận thức được hậu quả.
 - + Học để tự khẳng định (Learning to be): các kĩ năng cá nhân, như ứng phó với căng thẳng, cảm xúc, tự nhận thức, tự tin.
 - + Học để chung sống và tương tác với người khác (Learning to live together): 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: (Learning to do): kĩ năng thao tác công việc và các nhiệm vụ.

Điều này được mô hình hoá như sau.



*Hình 2. Tiếp cận kĩ năng sống theo 4 trụ cột của giáo dục thế kỉ XIX
(Nguồn: UNESCO)*

3. TRẢ LỜI CÂU HỎI VÀ CHIA SẺ ĐỒNG NGHIỆP

* **Trả lời câu hỏi:**

Câu 1: Tiếp cận kĩ năng sống khác gì với cách tiếp cận kiến thức?

Câu 2: Vận dụng tiếp cận kĩ năng sống và 4 trụ cột “Học để biết, học để làm, học để chung sống, học để tự khẳng định bản thân”, trong nhà trường cần phải làm gì?

* **Chia sẻ với đồng nghiệp về câu trả lời.**

Hoạt động 6. Tìm hiểu các con đường giáo dục kĩ năng sống.

1. NHIỆM VỤ

Trình bày được các con đường có thể giáo dục kĩ năng sống cho HS THPT.

2. THÔNG TIN

Giáo dục kĩ năng sống cho HS có thể thông qua các con đường sau đây:

a. Giáo dục kĩ năng sống thông qua lồng ghép, tích hợp vào các môn học trong quá trình dạy học

Giáo dục kĩ năng sống có thể thông qua khai thác tiềm năng giáo dục trong nội dung môn học, đồng thời còn qua phương pháp dạy học tích cực khuyến khích tư duy phê phán và tư duy sáng tạo, hoặc phương pháp khuyến khích tương tác và cùng tham gia... (sẽ được trình bày cụ thể ở hoạt động 7).

b. Giáo dục kĩ năng sống thông qua các bài học chuyên biệt theo mô hình dạy và học kĩ năng sống theo bốn giai đoạn

* Bốn giai đoạn:

- Giai đoạn 1 – Khám phá: Tìm hiểu kinh nghiệm/hiểu biết của người học về những việc hoặc sự kiện đã diễn ra trong cuộc sống.
- Giai đoạn 2 – Kết nối: Giới thiệu thông tin mới và các kĩ năng liên quan đến thực tế cuộc sống (chương trình học thực tiễn/thực tế).
- Giai đoạn 3 – Thực hành: Giai đoạn này gồm các hoạt động yêu cầu thực hành kĩ năng mới dưới sự hướng dẫn (đóng vai, phân tích tình huống, nghiên cứu trường hợp) và xử lý phân tích để giúp người học tự phản ánh và suy nghĩ (cách áp dụng kĩ năng mới vào các tình huống thực tế trong cuộc sống).
- Giai đoạn 4 – Áp dụng: Áp dụng các kĩ năng mới học được trong lớp học và bên ngoài phạm vi lớp học, liên kết với các tình huống thực trong cuộc sống trong đó có sự tương tác với bạn bè, gia đình và cộng đồng (học thực).

* Ví dụ cụ thể về quy trình dạy học kĩ năng sống theo quy trình bốn giai đoạn: Các quy tắc lễ phép, tôn trọng bạn và tôi (Tham khảo tài liệu của UNICEF).

Giai đoạn 1: Khám phá.

- HS sẽ lắng nghe một câu chuyện và quyết định sẽ ở vương quốc nào.
- Yêu cầu HS lắng nghe kĩ khi GV kể chuyện về 2 vương quốc như sau:

Ngày xưa ngày xưa có 2 vương quốc, Rumpelstiltskin và Padodiddleplace. Một ngày tình cờ, cả 2 vương quốc đều đưa ra một điều luật mới. Điều luật cho rằng không một ai có thể tưới nước trong vườn vào các ngày thứ Hai. Vua

Rumpleland chỉ đơn thuần dân điều luật mới này và yêu cầu binh lính đi quanh các thị trấn và bắt giữ tất cả người dân nào tưới nước trong vườn vào ngày thứ hai.

Ngày thứ hai tiếp theo, các binh lính bắt được 12 người dân tưới nước trong vườn. Người dân rất tức giận, hỏi "Tại sao vua lại ra một luật lệ như thế làm gì"? Luật này chả có ý nghĩa gì cả, tại sao chúng ta lại không được tưới nước trong vườn vào các ngày thứ hai?"

Những người dân thị trấn Rumpleland đều nghe nói tới việc bắt giữ này. Họ vẫn quyết định tưới nước tại vườn chỉ để cho vua biết rằng ông ta không thể đàn áp họ như thế. Họ phân công nhau canh gác binh lính trong khi hàng xóm tưới nước cho khu vườn của mình. Nhưng trong vòng 2 tuần, không ai còn nước nữa, kể cả nước để uống. Nước sông vùng Rumpleland đã trở nên cạn kiệt.

Tại Padoodleplace, vua đã chính thức gặp những người dân trong vùng và nói "Nước trong vùng đã sắp cạn kiệt rồi, chúng ta nên làm gì đây? Nếu chúng ta không bớt sử dụng nước đi, nước sông sẽ cạn kiệt."

Người dân đã đóng góp rất nhiều ý kiến. Cuối cùng, có một người gợi ý rằng không ai được tưới nước trong vườn vào các ngày thứ hai. Vua và những người dân khác trong vùng suy tính một lúc. Cuối cùng, họ đưa ra quyết định kế hoạch đó là kế hoạch tốt nhất nhằm hạn chế người dân sử dụng nước. Vì vua đã yêu cầu người dân vương quốc mình quay trở lại vùng và giải thích điều này cho các công dân khác.

Mọi người trong vùng Padoodleplace đều nghe nói tới điều luật này. Họ đã hiểu tại sao họ cần phải sử dụng ít nước đi. Do đó, họ nhắc nhở bất cứ ai quên không thực hiện theo điều luật. Do có sự nỗ lực của tất cả mọi người, tất cả người dân đều duy trì được lượng nước họ cần dùng cho đến khi mùa mưa tới và nước sông lại đầy.

- Sau khi đọc xong, GV yêu cầu HS:
- + Kể với người bên cạnh về luật lệ mới của cả 2 vương quốc là gì (yêu cầu 2 hoặc 3 em HS nói cho cả lớp biết về những gì các em đã nói với người bên cạnh).

- + Hãy nghĩ về cách mà vua của Rumple Land thực hiện điều luật mới và người dân vương quốc phản ứng thế nào. Hãy chuẩn bị sẵn sàng trong trường hợp được gọi.
- + Hãy nghĩ về việc vua Padoodleplace thực hiện điều luật mới và cách người dân vương quốc phản ứng. (Gọi 1 hoặc 2 HS phát biểu).
- + Giơ tay nếu muốn trả lời câu hỏi: Tại sao người dân mỗi vương quốc lại có phản ứng khác nhau đối với cùng một điều luật? (Gọi 3 hoặc 4 HS phát biểu).

Giai đoạn 2: Kết nối.

GV giải thích về trách nhiệm của HS trong việc lập ra các nội quy của lớp học:

- Giải thích trách nhiệm của HS trong việc tạo lập nội quy chung của lớp:
Giải thích rằng một lớp học cũng giống như một vương quốc xét trên nhiều khía cạnh. Cả vương quốc và lớp học đều có người sống và làm việc cùng nhau, ít nhất là trong một khoảng thời gian nhất định trong ngày. Với cương vị là một GV, thầy/ cô giáo phải có trách nhiệm phụ trách các hoạt động diễn ra trong lớp, nhưng HS cũng phải có trách nhiệm trong việc biến lớp học trở thành một nơi học tập tốt, vui vẻ. Cũng giống như những người dân vương quốc Padoodleplace, lớp học sẽ quyết định cùng với thầy/ cô lập một danh sách các nội quy giúp các em sống vui vẻ, hòa thuận trong lớp của mình.
- Giải thích tầm quan trọng của việc thực hiện “lễ phép, tôn trọng”:
- + Chỉ ra rằng vua Rumpleland không quan tâm tới người dân của mình nghĩ gì về điều luật mới của mình. Ông ta đã không tôn trọng ý kiến của họ.
- + Đặt câu hỏi: *“Các cách vua của Padoodleplace thể hiện sự tôn trọng cho người dân của mình là gì?”* (Ông đã gặp và hỏi ý kiến của họ về vấn đề về nước, sau đó lắng nghe và để họ tự quyết định việc phải làm).
- Yêu cầu cả lớp nêu một số ví dụ về các cách HS dùng để thể hiện sự tôn trọng bạn cùng lớp. (Ví dụ: Chúng ta có hỏi và lắng nghe ý kiến của người khác hay không? Chúng ta có cố gắng thấu hiểu và cảm thông các nhu cầu, ý kiến của người khác hay không?)
- Hãy giải thích rằng trong bài học hôm nay cả lớp sẽ cùng nhau lập ra các quy tắc về cách đối xử bằng sự tôn trọng và cảm thông lẫn nhau. Những quy tắc này khác với các quy tắc trường lớp nói chung về chính sách cũng

như an toàn lớp học. Đây sẽ là những quy tắc giúp lớp học trở thành nơi mọi người đều cảm thấy cần thiết và quan trọng, giúp cho mọi thành viên có thể làm việc cùng nhau như một đội. Các cách nói chuyện, lắng nghe, đối xử với nhau đều liên quan tới các quy tắc tôn trọng, lễ phép.

Lưu ý: Do là người có trách nhiệm tuyệt đối đối với mọi việc diễn ra trong lớp, GV phải tham gia nhiệt tình, tích cực trong việc đề ra các nội quy chung của lớp học. GV cũng có thể lập ra một số quy tắc không thể thương lượng được bên cạnh những quy tắc mà HS đề ra.

Giai đoạn 3: Thực hành.

Cả GV và học sinh quyết định các quy tắc lễ phép, tôn trọng lẫn nhau cho lớp học:

- Học sinh sẽ cùng nhau suy nghĩ về các nội quy của lớp học:
GV chia cặp học sinh và giải thích rằng mỗi cặp sẽ có 5 phút để suy nghĩ và viết ra một quy tắc “tôn trọng” cho cả lớp học. Khuyến khích HS viết các quy tắc của mình một cách tích cực. Ví dụ, “Lắng nghe lẫn nhau” (thay vì “Không làm phiền, cắt ngang khi người khác đang nói”).
- HS sẽ quyết định quy tắc sẽ được sử dụng trong lớp học:
 - + Khi hết thời gian, GV gọi các em xung phong đọc các nội quy của mình. Hỏi xem có bao nhiêu đội có cùng ý kiến với từng nội quy. Viết lên bảng những nội quy chung (nội dung, ý tưởng giống nhau). Cố gắng viết các quy tắc chung nhất, tránh đi vào quá chi tiết cụ thể. Tiếp tục thực hiện cách này đến khi tất cả các đội trình bày các nội quy của mình.
 - + GV hỏi: Cả lớp suy nghĩ gì về các quy tắc trên? Có quy tắc nào các em không thấy hữu ích hay cần thiết không? Về từ ngữ có cần thay đổi gì không? Khi tất cả mọi người đồng ý, GV đọc lại một lần cuối danh sách các nội quy, cố gắng sử dụng chính các từ ngữ của các em HS. Yêu cầu các em xung phong viết quy tắc của mình lên bảng có tiêu đề “Các quy tắc tôn trọng bạn và tôi”. Sau đó đính trên lớp học, chẳng hạn:
 - Khen ngợi lẫn nhau.
 - Tôn trọng tài sản của nhau.
 - Lắng nghe lẫn nhau.
 - Giúp đỡ lẫn nhau.
 - Không cười nhạo ý kiến của người khác.

- Nói chuyện với nhau một cách tử tế.
- Không làm bề mặt nhau.
- ...
- Kết thúc:
- + Sau khi tất cả các quy tắc đã được viết trên bảng. GV yêu cầu tất cả HS kí tên mình phía dưới. Điều này có nghĩa là tất cả đã viết và đồng ý thực hiện các nội quy trên một cách tốt nhất có thể. Suy nghĩ trong 1 phút về các cách HS sẽ cố gắng để thực hiện những nội quy này.
- Nghĩ về một số cách mà các quy tắc trên có thể giúp để lớp học ngày càng tiến bộ, tích cực hơn (gọi một số HS phát biểu).

Giai đoạn 4: Áp dụng.

- Có thể sử dụng 1 trong các cách sau:
- + Các quy tắc tôn trọng:
- Viết một quyển sách nhỏ chung cho lớp trong đó ghi rõ điều gì sẽ xảy ra khi HS tuân thủ hay không tuân thủ nội quy mới của lớp về việc tôn trọng lẫn nhau.
- Phát cho mỗi em HS 2 tờ giấy và yêu cầu các em chọn 1 nội quy. Trên tờ giấy thứ nhất, HS vẽ và viết về 1 HS tuân thủ theo nội quy. Trên tờ kia, HS vẽ và viết về những trường hợp sẽ xảy ra khi các nội quy không được tuân thủ. HS chú ý không vẽ hoặc viết về một HS cụ thể trong lớp.

Ví dụ, tranh 1 có thể vẽ về việc các em HS đang chơi bóng cùng nhau. Ở dưới viết rằng “Khi chúng em chia sẻ với nhau và xếp hàng chơi bóng, chúng em sẽ chơi vui”. Tranh 2 mô tả 2 em HS đang cãi nhau tranh giành bóng. Ở dưới ghi là “Khi mọi người không chia sẻ và xếp hàng, ai cũng tức giận”.

- Thu lại các bức tranh và đóng thành quyển sách chung của lớp. GV có thể sử dụng quyển sách này cho các năm tiếp theo.

Bảng đánh dấu: Phát “bảng đánh dấu” cho cả lớp. Giải thích rằng khi quan sát ai tuân thủ nội quy tôn trọng lẫn nhau trong lớp, các em nên đánh dấu vào bảng điều mà người đó làm. Có thể dán bảng này trên lớp và đọc to vào cuối tuần.

- Kết thúc:
- + Yêu cầu HS:
 - Nghĩ về 1 bạn ngày hôm nay tuân thủ quy tắc lớp học mà em gặp. Chuẩn bị sẵn sàng tên của bạn đó và quy tắc mà bạn đó đã tuân thủ nếu được gọi. (Không khuyến khích bất kì em nào kể tên các bạn không thực hiện nội quy. Hãy duy trì hoạt động này một cách tích cực nhất có thể.)
 - Nói với bạn bên cạnh về các quy tắc dễ nhất có thể tuân thủ và các quy tắc khó nhất.
 - Giơ tay nếu các em nghĩ chúng ta nên thay đổi bất kì nội quy nào của lớp (Cho các em phát biểu và hỏi các em nội quy nào cần thay đổi và tại sao).
- c. *Giáo dục kĩ năng sống thông qua các tình huống giáo dục và các tình huống thực tiễn trong cuộc sống*
 Bằng cách đặt HS vào tình huống phải giải quyết các vấn đề nảy sinh ở trường, lớp hay trong cuộc sống và hướng các em giải quyết các tình huống đó một cách tích cực, mang tính xây dựng, hiệu quả... chính là đã dạy các em những kĩ năng sống cần thiết.
- d. *Tổ chức các chủ đề giáo dục kĩ năng sống chuyên biệt đáp ứng nhu cầu của HS qua hoạt động ngoài giờ lên lớp* (Hình thức này sẽ được đề cập kĩ hơn ở hoạt động 8). HĐNGLL 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 HĐNGLL cần quan tâm khai thác kiến thức, kinh nghiệm và kĩ năng đã có của HS.
- e. *Giáo dục kĩ năng sống qua tiếp cận 4 trụ cột “Học để biết, học để làm, học để chung sống, học để tự khẳng định” đối với các nội dung giáo dục*
 Khi tổ chức giáo dục những vấn đề xã hội như: an toàn giao thông, môi trường, phòng tránh lạm dụng game, HIV/AIDS... có thể vận dụng tiếp cận kĩ năng sống theo 4 trụ cột để làm cho kết quả giáo dục triệt để và bền vững hơn. Ví dụ, khi vận dụng cách tiếp cận này vào nội dung phòng tránh lạm dụng game thì 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 này.

- 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 từ 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.

f. Giáo dục kĩ năng sống thông qua hình thức tham vấn trực tiếp đối với cá nhân hoặc nhóm học sinh

Sau khi được giáo dục Kĩ năng sống theo những con đường nói trên bao giờ cũng có một vài HS (khoảng từ 5 đến 10%) vẫn có những hành vi không mong đợi. Khi đó cần sử dụng cách tiếp cận cá nhân thông qua hoạt động tham vấn.

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 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 HS... các trường đã có văn phòng hoặc các chuyên gia về Tâm lí học đường.

Sự khác nhau giữa tham vấn (Counseling) và tư vấn (Consultation) [10]

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.	Nhà tư vấn giúp thân chủ ra quyết định bằng cách đưa ra những lời khuyên mang tính chuyên môn.

năng và đưa ra sự lựa chọn tối ưu nhất cho chính họ sau khi xem xét kĩ lưỡng các quan điểm khác nhau.	
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 phán 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 (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).	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 và 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 tính cảm của thân chủ.	Nhà tư vấn đưa ra những lời khuyên, họ không quan tâm đến việc thể hiện sự thông cảm hay chấp nhận của 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.

Ví dụ, khi HS có những thái độ, hành vi không đúng do niềm tin sai lệch có thể sử dụng mô hình nhận thức – hành vi dưới đây để tham vấn cho HS.

Mô hình nhận thức – hành vi [1]

Tình huống kích hoạt (A)	Suy nghĩ, thái độ, niềm tin (B)	Hệ quả (C)
B vừa đi đến thì A (người mà B không thích) nhìn sang và cười.	B nghĩ rằng “A cười đùa với mình”.	→ Tức giận, muốn đánh nhau.
	B nghĩ rằng “A tình cờ nhìn và cười”.	→ Bình thường như không có chuyện gì xảy ra.

Như vậy, trong cùng một tình huống, sự kiện có thể có 2 hay nhiều phản ứng khác nhau phụ thuộc vào cách suy nghĩ khác nhau. Chính chúng ta là người tạo nên cảm xúc của mình. Trong bảng trên, tình huống A chỉ là yếu tố kích hoạt, B là những gì diễn ra trong đầu và C là hệ quả, là cảm xúc và hành vi của con người. Ở mức độ rất lớn, chính B (những suy nghĩ, thái độ, niềm tin tiêu cực hay tích cực) đã tạo ra C (tức giận hay bình tĩnh) chứ không phải A tạo ra C. Nói cách khác, điều quan trọng không phải là chuyện gì đã xảy ra mà là cách chúng ta phản ứng với nó như thế nào. Đó chính là điểm mấu chốt giúp con người đề phòng và kiểm soát thái độ, hành vi tiêu cực, để có thái độ và hành vi tích cực (kĩ năng sống). Nếu thay đổi B (niềm tin, suy nghĩ) ta sẽ thay đổi được C (hành vi, ứng xử).

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

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

3. TRẢ LỜI CÂU HỎI VÀ CHIA SẺ VỚI ĐỒNG NGHIỆP

* Trả lời câu hỏi:

Câu 1: Thầy/cô có thể thực hiện giáo dục kĩ năng sống cho HS của mình bằng con đường nào trong số những con đường nêu trên?

Câu 2: Thầy/cô sẽ làm gì và làm như thế nào để có thể giáo dục kĩ năng sống cho HS hiệu quả?

- * Chia sẻ với đồng nghiệp về câu trả lời.

Hoạt động 7: Tìm hiểu giáo dục kĩ năng sống thông qua lồng ghép, tích hợp vào các môn học.

1. MỤC TIÊU

Nêu được tiềm năng giáo dục kĩ năng sống cho HS THPT qua một số môn học trong chương trình giáo dục THPT và khai thác được tiềm năng giáo dục kĩ năng sống qua môn mình dạy.

2. THÔNG TIN

a. Lồng ghép giáo dục kĩ năng sống qua nội dung một số môn học có tiềm năng.

- * Giáo dục kĩ năng sống thông qua lồng ghép vào môn Giáo dục công dân:

Môn giáo dục công dân trường THPT có nhiệm vụ cung cấp cho HS một số kiến thức về giá trị đạo đức và pháp luật cơ bản, cần thiết và một số kiến thức về kinh tế, chính trị, triết học, mỹ học... ở mức phù hợp với lứa tuổi. Qua đó, các em không chỉ được cung cấp những kiến thức của môn học phù hợp với đặc điểm lứa tuổi mà điều quan trọng hơn là hình thành và phát triển những kĩ năng vận dụng kiến thức đã học vào cuộc sống. Đồng thời môn học cũng hình thành và phát triển cảm xúc, thái độ đúng đắn trước những vấn đề liên quan đến nội dung bài học cho các em.

Mục tiêu và nội dung môn Giáo dục công dân vốn đã mang các yếu tố của giáo dục kĩ năng sống, rất thuận lợi cho việc giáo dục tất cả các kĩ năng sống cho HS. Vì vậy có thể giáo dục kĩ năng sống cho HS trong tất cả các bài học mà không cần phải đưa thêm các thông tin, kiến thức và tăng thời gian tiết học. Tuy nhiên, tùy từng bài học khác nhau, GV có thể lựa chọn số lượng và kĩ năng sống cho phù hợp. Do đó việc đưa và tăng cường giáo dục các kĩ năng sống vào môn Giáo dục công dân là điều có thể thực hiện và phù hợp với xu thế hiện nay. Việc thực hiện đổi mới phương pháp dạy học định hướng tích cực hoá người học với các phương pháp dạy học hợp tác... ở môn học Giáo dục công dân trong thời gian qua đã tạo điều kiện thuận lợi cho việc hình thành các kĩ năng sống và tăng hứng thú học tập cho HS.

Nguyên tắc đảm bảo tính thực tiễn, gắn nội dung môn học với thực tiễn và đặc điểm chương trình môn Giáo dục công dân ở trường THPT với nội dung gắn với vấn đề của địa phương, của đất nước, của lứa tuổi HS liên quan đến nội dung dạy học môn Giáo dục công dân, từ đó hình thành cho các em khả năng thích ứng, biết cách ứng phó trước những tình huống khó khăn nảy sinh trong thực tế cuộc sống của các em.

Tất cả những điều đó cho thấy, môn Giáo dục công dân ở THPT rất thuận lợi cho việc giáo dục đa dạng các kĩ năng sống cho HS. Từ đó, HS có thể tự lựa chọn thái độ, cách ứng xử và ra quyết định phù hợp với bản thân, gia đình và xã hội.

** Giáo dục kĩ năng sống thông qua lồng ghép vào môn Sinh học:*

Sinh học là một môn khoa học thực nghiệm nên các kiến thức được hình thành chủ yếu bằng phương pháp quan sát và thí nghiệm, vì thế các kĩ năng học tập môn Sinh học sẽ góp phần vào việc giáo dục kĩ năng sống, tập trung vào các kĩ năng chủ yếu đối với giáo dục phổ thông Việt Nam như:

- Kĩ năng tư duy sáng tạo, thu thập và xử lí thông tin qua việc quan sát tranh ảnh, hình vẽ, mô hình, thí nghiệm, thực hành, đọc sách giáo khoa và các tài liệu liên quan; các phương tiện thông tin đại chúng như internet, tivi, sách báo để từ đó có được kĩ năng tự nhận thức.
- Kĩ năng tư duy, bình luận phê phán qua việc phân tích đối chiếu các thông tin. Từ đó phân tích các lựa chọn và trình bày các ý tưởng qua việc viết báo cáo và trình bày các thông tin môn Sinh học.
- Kĩ năng giải quyết vấn đề qua việc xử lí các tình huống liên quan đến nội dung bài học, thực tiễn sản xuất vào cuộc sống, qua đó có được kĩ năng nhận diện vấn đề và giải quyết vấn đề một cách linh hoạt, sáng tạo.
- Kĩ năng vận dụng kiến thức đã học vào tìm hiểu thực tiễn, áp dụng vào thực tiễn.
- Việc đổi mới phương pháp dạy học môn Sinh học nói riêng và đổi mới phương pháp dạy học nói chung là việc tổ chức cho HS các hoạt động nhận thức. Qua đó, HS hoạt động nhóm, tự lực, cùng nhau thu thập thông tin rồi xử lí thông tin bằng cách so sánh, phân tích, khái quát, tạo điều kiện cho việc giáo dục kĩ năng sống. Cũng qua đó, hình thành kĩ năng giao tiếp, ứng xử hoà nhã với bạn bè, lắng nghe tích cực, thái độ tự tin, tích cực trong giờ học, có trách nhiệm và có kĩ năng quản lí thời gian cho

HS; giúp HS hình thành kĩ năng tự khẳng định bản thân, nhận biết giá trị bản thân khi trao đổi, phát biểu ý kiến của mình trước tổ, nhóm, lớp; tăng khả năng tự tin, rèn khả năng thuyết trình trước đám đông.

- Kĩ năng ra quyết định: sau khi thu thập thông tin và xử lí thông tin, HS lựa chọn các giả thuyết khác nhau và quyết định nội dung kiến thức cần chiếm lĩnh.
- Kĩ năng phòng tránh thiên tai và các nguy cơ tiềm ẩn trong môi trường sống xung quanh các em.

Nhìn chung gần như bài nào, nội dung nào trong chương trình môn Sinh học THPT cũng có thể góp phần giáo dục kĩ năng sống với các mức độ khác nhau.

- * Giáo dục kĩ năng sống thông qua lồng ghép vào môn Địa lí: [4; Tr. 37,38]

Địa lí là môn học cung cấp cho HS những hiểu biết cả về tự nhiên lẫn xã hội. Vì vậy, việc giáo dục kĩ năng sống trong môn Địa lí là hết sức cần thiết, nhằm giúp HS có những kĩ năng hành động, ứng xử phù hợp với môi trường tự nhiên, với xã hội; có khả năng ứng phó những vấn đề thường gặp trong cuộc sống do điều kiện tự nhiên hoặc xã hội mang lại.

Môn Địa lí có nhiều khả năng để giáo dục kĩ năng sống cho HS bởi đặc điểm về mục tiêu, nội dung và phương pháp dạy học của bộ môn.

Mục tiêu của môn Địa lí tạo cơ hội tốt cho việc giáo dục kĩ năng sống như: mục tiêu về kĩ năng là hình thành và phát triển ở HS kĩ năng thu thập, xử lí và trình bày thông tin địa lí; kĩ năng vận dụng tri thức để bước đầu tham gia giải quyết những vấn đề của cuộc sống phù hợp với khả năng của HS; mục tiêu về thái độ là góp phần bồi dưỡng cho HS về ý thức trách nhiệm và tích cực tham gia vào các hoạt động xử lí hợp lí, bảo vệ, cải tạo môi trường, nâng cao chất lượng cuộc sống của gia đình và cộng đồng.

Về nội dung, môn Địa lí cung cấp cho HS một số vấn đề của thế giới đương đại, cả những mặt tích cực cũng như những mặt tiêu cực; một số vấn đề về tự nhiên và xã hội Việt Nam. Thông qua những nội dung này, môn Địa lí có thể giáo dục cho HS một số kĩ năng như *kĩ năng ứng phó* và tự bảo vệ trước những thiên tai, những hiểm họa trong xã hội có nguy cơ ảnh hưởng tới cuộc sống lành mạnh và an toàn của các em; đồng thời cũng hình thành ở các em *kĩ năng cảm thông, chia sẻ* với những con người sống ở mọi nơi trên đất nước ta nói riêng cũng như trên thế giới nói chung gặp những khó khăn, bất hạnh, rủi ro trong cuộc sống bởi

những thảm họa tự nhiên, những cuộc xung đột giữa các quốc gia; *kĩ năng tư duy phân tích* khi phân tích, so sánh, phán đoán, tìm kiếm và xử lí các thông tin về sự vật và hiện tượng địa lí.

Nội dung tìm hiểu về địa lí địa phương trong chương trình môn Địa lí, tạo điều kiện cho HS tiếp cận với một số vấn đề của địa phương, từ đó hình thành cho các em khả năng thích ứng, biết cách ứng phó trước những tình huống khó khăn và giải quyết những vấn đề nảy sinh trong thực tế cuộc sống của các em.

Một số phương pháp dạy học đặc trưng của bộ môn có nhiều khả năng hình thành và rèn luyện kĩ năng tư duy cho HS (phân tích, so sánh, phán đoán... tư duy không gian). Việc thực hiện đổi mới phương pháp dạy học theo định hướng tích cực hoá người học với các phương pháp dạy học tích cực như phương pháp dạy học nhóm, giải quyết vấn đề... tạo điều kiện thuận lợi cho việc hình thành các *kĩ năng giao tiếp, làm chủ bản thân, kĩ năng giải quyết vấn đề*.

- * Giáo dục kĩ năng sống thông qua lồng ghép vào môn Ngữ văn: [5; Tr. 37, 38]
Với đặc trưng của môn học là về khoa học xã hội và nhân văn, bên cạnh nhiệm vụ hình thành và phát triển ở HS năng lực sử dụng tiếng Việt, năng lực tiếp nhận văn bản văn học và các loại văn bản khác, môn Ngữ văn còn giúp HS có những hiểu biết về xã hội, về văn hoá, văn học, lịch sử, đời sống nội tâm của con người. Với tính chất là môn học công cụ, môn Ngữ văn giúp HS có năng lực ngôn ngữ để học tập, giao tiếp và nhận thức về xã hội và con người. Với tính chất giáo dục thẩm mĩ, môn Ngữ văn giúp HS bồi dưỡng năng lực tư duy, làm giàu xúc cảm thẩm mĩ và định hướng thị hiếu để hoàn thiện nhân cách. Vì thế, Ngữ văn là một môn học có những khả năng đặc biệt trong việc giáo dục kĩ năng sống cho HS. Điều đó thể hiện qua các phương diện sau:
 - Mục tiêu giáo dục của môn Ngữ văn ở trường THPT được xác định: trang bị cho HS những kiến thức phổ thông cơ bản, hiện đại, hệ thống về văn học và tiếng Việt; hình thành và phát triển năng lực Ngữ văn bao gồm: năng lực sử dụng tiếng Việt thể hiện ở bốn kĩ năng (nghe, nói, đọc, viết), năng lực tiếp nhận văn học, năng lực cảm thụ thẩm mĩ, năng lực tự học và năng lực thực hành ứng dụng; bồi dưỡng cho HS tình yêu tiếng Việt, văn học, văn hoá, tình yêu gia đình, thiên nhiên, đất nước; lòng tự hào dân tộc; ý chí tự lực tự cường; lí tưởng xã hội chủ nghĩa; tinh thần dân

chủ, nhân văn; nâng cao ý thức trách nhiệm công dân, tinh thần hữu nghị và hợp tác quốc tế; ý thức tôn trọng, phát huy các giá trị văn hoá của dân tộc và nhân loại.

Mục tiêu và nội dung của môn Ngữ văn đã chứa đựng những yếu tố của giáo dục kĩ năng sống, phù hợp với những nội dung cơ bản của giáo dục kĩ năng sống (bao gồm kĩ năng tư duy sáng tạo: nêu vấn đề, tìm kiếm và xử lí thông tin, bình luận, phân tích, đối chiếu, phê phán, bác bỏ; kĩ năng hợp tác nhóm: thảo luận; kĩ năng giao tiếp: lắng nghe, phản hồi, trình bày, ứng xử giao tiếp; kĩ năng thông cảm, chia sẻ; kĩ năng ra quyết định, giải quyết vấn đề, ứng phó tình huống, thương lượng; kĩ năng tự nhận thức; kĩ năng tự quản bản thân: đặt mục tiêu, lập kế hoạch, quản lí thời gian, chịu trách nhiệm, tự điều chỉnh cá nhân,...) phù hợp với các vấn đề trong cuộc sống. Vì vậy có thể triển khai giáo dục kĩ năng sống vào các nội dung của môn Ngữ văn mà không cần phải đưa thêm thông tin, kiến thức làm nặng thêm nội dung của môn học.

Một trong những đặc điểm của môn Ngữ văn là có thể kết hợp nhiều nội dung giáo dục trong quá trình dạy học. Bên cạnh nội dung cốt lõi, mang tính chất ổn định của môn học là nội dung giáo dục mang tính thời sự xã hội nhằm đáp ứng nhu cầu hình thành ở HS quan hệ ứng xử đúng đắn với những vấn đề của cuộc sống, đất nước, thời đại; giúp HS có đủ bản lĩnh hội nhập trong xu thế toàn cầu hoá.

Việc giáo dục kĩ năng sống trong môn Ngữ văn được tiếp cận theo hai phương diện: từ nội dung các bài học và từ phương pháp triển khai các nội dung bài học. Nhiều bài học môn Ngữ văn hướng đến việc giúp HS nhận thức được các giá trị trong cuộc sống, hình thành lối sống, cách ứng xử có văn hoá trong các tình huống đa dạng của cuộc sống. Mặt khác các kĩ năng sống còn được giáo dục thông qua phương pháp học tập tích cực dựa trên sự tương tác giữa nội dung bài học với những hiểu biết, kinh nghiệm vốn có của bản thân người học với nhau để thực hành, vận dụng linh hoạt vào các tình huống trong cuộc sống phù hợp với lứa tuổi.

Như vậy, có thể khẳng định được rằng việc giáo dục kĩ năng sống trong môn Ngữ văn là có nhiều ưu thế. Quá trình học tập theo hướng nhấn mạnh tới kĩ năng sống trong trường THPT có khả năng tạo điều kiện giúp HS nâng cao năng lực lĩnh hội trong học tập, hình thành thái độ, hành vi và giúp HS có động lực tìm hiểu, cân nhắc các lựa chọn và có quyết định

đúng đắn để giải quyết vấn đề cũng như có cơ hội thuận lợi để rèn luyện các kĩ năng ứng xử hiệu quả.

Việc giáo dục kĩ năng sống thông qua lồng ghép vào một số môn học có tiềm năng như môn Giáo dục công dân, môn Sinh học, môn Ngữ văn, và Địa lí là một biện pháp phù hợp trong điều kiện hiện nay. Đây là những môn học có ưu thế cả về nội dung đặc trưng của bộ môn và phương pháp giảng dạy.

- b. Lồng ghép giáo dục kĩ năng sống bằng cách sử dụng một số phương pháp dạy học và kĩ thuật dạy học trong quá trình dạy tất cả các môn học, hoạt động giáo dục*

* Phương pháp hợp tác theo nhóm:

– Bản chất:

Phương pháp này còn được gọi bằng những tên khác nhau như: dạy học hợp tác, dạy học theo nhóm nhỏ, trong đó HS 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 HS.

– 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.
- Tác dụng:

Có thể giáo dục cho HS các kĩ năng sống như: hợp tác, tư duy phê phán, lắng nghe tích cực, trình bày suy nghĩ, ý tưởng, quản lí thời gian, ra quyết định và giải quyết vấn đề.

Lưu ý: Để phương pháp này có thể phát huy tác dụng giáo dục kĩ năng sống GV cần đảm bảo rằng mỗi thành viên trong nhóm đều có nhiệm vụ riêng, những nhiệm vụ này nằm trong sự phụ thuộc tích cực lẫn nhau, mỗi cá nhân đều có trách nhiệm hoàn thành nhiệm vụ của mình, nếu không hoàn thành thì có sự tương trợ, giúp đỡ của các thành viên khác trong nhóm để đạt được mục tiêu chung của nhóm. GV khi đánh giá kết quả của từng nhóm cần phải chú ý đến mục tiêu học tập và mục tiêu kĩ năng hợp tác, lắng nghe và phản hồi tích cực, tư duy phê phán, trình bày suy nghĩ, ý tưởng, quản lí thời gian, ra quyết định và giải quyết vấn đề...
- * 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 lí 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.

– Tác dụng:

Giáo dục cho HS kĩ năng ra quyết định và giải quyết vấn đề, kĩ năng tư duy phê phán.

Lưu ý: Cần giúp HS sử dụng tư duy phân tích phê phán, sáng tạo để nhận diện, xác định rõ được vấn đề thì mới có các phương án giải quyết vấn đề trúng. Khuyến khích HS động não đưa ra các phương án giải quyết đa dạng, tránh bỏ sót. Khi lựa chọn phương án tối ưu cần khuyến khích HS suy nghĩ đa chiều, phân tích phê phán, chú ý đến yếu tố giá trị, gắn với bối cảnh cụ thể... thì mới có thể góp phần phát triển kĩ năng sống của HS.

* Phương pháp đóng vai:

– Bản chất:

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 nhằm giúp HS 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 :

- + GV 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.
- + GV kết luận, định hướng cho HS về cách ứng xử tích cực trong tình huống đã cho.

– Tác dụng:

Giáo dục cho HS kĩ năng giao tiếp, kĩ năng ra quyết định và giải quyết vấn đề, kĩ năng thương lượng, kĩ năng kiên định, kĩ năng kiểm soát cảm xúc...

Lưu ý: Nên chọn những tình huống có nhiều cách giải quyết; tình huống mở để khuyến khích tư duy sáng tạo của HS. Đồng thời cần quan tâm khích lệ những HS nhút nhát tham gia để xây dựng lòng tự tin cho các em.

*** Phương pháp trò chơi:**

– **Bản chất:**

Phương pháp trò chơi là phương pháp tổ chức cho HS 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:**

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

– **Tác dụng:**

Giáo dục cho HS kĩ năng hợp tác, kĩ năng tư duy sáng tạo, tư duy phê phán...

Lưu ý: Để phát huy được tác dụng giáo dục kĩ năng sống của phương pháp này khi tổ chức GV cần quán triệt các em tuân thủ, tôn trọng luật chơi; phát huy tính tích cực, sáng tạo của các em, tạo điều kiện cho các em luân phiên vai trò và tham gia tất cả các khâu từ chuẩn bị, tiến hành và đánh giá sau khi chơi.

*** 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 HS 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 GV 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.
- Tác dụng:

Giáo dục cho HS kĩ năng tìm kiếm và xử lí thông tin, kĩ năng hợp tác, kĩ năng tư duy phê phán, tư duy sáng tạo, kĩ năng trình bày suy nghĩ, ý tưởng.

Lưu ý: Để phương pháp này phát huy tác dụng vấn đề trong dự án phải gắn với thực tiễn đời sống xã hội, đồng thời cần khuyến khích HS tìm kiếm thông tin từ các nguồn khác nhau, sử dụng tư duy phê phán, sáng tạo để xử lí thông tin và trình bày suy nghĩ, ý tưởng, hợp tác để hoàn thành nhiệm vụ trong dự án, tránh không để các em ỷ lại.
- * Kĩ thuật đặt câu hỏi:
 - Các yêu cầu khi đặt câu hỏi:
 - + Câu hỏi phải cụ thể, ngắn gọn.
 - + Câu hỏi phải rõ ý muốn hỏi.
 - + Câu hỏi phải mang tính khách quan, không áp đặt.

- + Câu hỏi phải phù hợp với chủ đề.
 - + Câu hỏi phải phù hợp với đặc điểm và trình độ HS.
 - + Câu hỏi phải phù hợp với quỹ thời gian, với hoàn cảnh, với văn hoá địa phương.
 - + Câu hỏi phải kích thích HS suy nghĩ, tư duy.
 - + Câu hỏi phải tạo được hứng thú cho HS.
 - + Không hỏi nhiều câu hỏi trong cùng một thời gian.
 - + Các câu hỏi phải được sắp xếp một cách hợp lý, logic.
 - Các yêu cầu về ứng xử của GV khi hỏi HS:
 - + Dừng lại sau khi hỏi để HS có thời gian suy nghĩ. Có thể nhắc lại câu hỏi nếu HS yêu cầu.
 - + Phân phối câu hỏi cho cả lớp, không nên chỉ tập trung vào một số HS.
 - + Tôn trọng, lắng nghe ý kiến HS, khen ngợi, động viên khi HS trả lời tốt.
 - + Khuyến khích, gợi ý, tạo cơ hội cho HS trả lời lại khi các em không trả lời được câu hỏi.
 - + Không chê bai, làm tổn thương HS.
 - + Tập trung vào trọng tâm, không lan man.
 - + Tránh nhắc lại câu trả lời của HS cũng như tự trả lời câu hỏi mình đặt ra.
 - Tác dụng: Kỹ thuật đặt câu hỏi giúp HS rèn luyện được nhiều kỹ năng sống như: kỹ năng giao tiếp, kỹ năng tư duy sáng tạo, kỹ năng tư duy phê phán...
- Lưu ý:* Để các câu hỏi đặt ra phát huy tác dụng giáo dục kỹ năng sống thì GV cần khuyến khích HS sử dụng tư duy phê phán, sáng tạo và tương tác các ý tưởng của HS (trao đổi, chia sẻ và thừa nhận ý kiến hợp lý của nhau).
- * Kỹ thuật “Nói cách khác”:

Kỹ thuật “Nói cách khác” là khích lệ HS nói những điều mang lại xúc cảm tích cực thay vì nói những điều có thể mang lại xúc cảm tiêu cực cho người nghe.
 - Cách tiến hành:

- + GV chia HS thành các nhóm, yêu cầu các nhóm liệt kê ra giấy khổ lớn hơn 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.

Lưu ý: Kỹ thuật này có thể sử dụng để luyện cho HS kỹ năng thiện chí (Kỹ năng sống trong nhóm kỹ năng sống “Nhận biết và sống với người khác”), Do đó có thể sử dụng để rèn luyện kỹ năng này độc lập, từ đó các em biết thể hiện trong quá trình cùng học, cùng hoạt động nhằm đem lại hiệu quả cao hơn.

- * Kỹ thuật sơ đồ tư duy:
 - Sơ đồ tư duy là một công cụ tổ chức tư duy. Đây là cách dễ nhất để chuyển tải thông tin vào bộ não rồi đưa thông tin ra ngoài bộ não; là một phương tiện ghi chép sáng tạo và rất hiệu quả nhằm “sắp xếp” ý nghĩ.
 - Cách lập sơ đồ tư duy:
 - + Ở vị trí trung tâm sơ đồ là một hình ảnh hay một cụm từ thể hiện một ý tưởng/ khái niệm/ nội dung chính/ chủ đề.
 - + Từ ý tưởng/ hình ảnh trung tâm sẽ được phát triển bằng các nhánh chính nối với các cụm từ/ hình ảnh cấp 1 (hoặc trên mỗi nhánh sẽ là một cụm từ/ hình ảnh cấp 1).
 - + Từ các nhánh/ cụm từ/ hình ảnh cấp 1 lại được phát triển thành các nhánh phụ dẫn đến các cụm từ hay hình ảnh cấp 2.
 - + Cứ như thế sự phân nhánh được tiếp tục và các ý tưởng/ khái niệm/ nội dung/ chủ đề liên quan được kết nối với nhau. Chính sự liên kết này sẽ tạo ra một bức tranh tổng thể mô tả các ý tưởng/ nội dung/ chủ đề... một cách đầy đủ, rõ ràng và dễ nhớ.
 - Tác dụng: Giúp HS biết hệ thống hoá kiến thức, tìm ra mối liên hệ giữa các kiến thức; phát triển kỹ năng tư duy logic, tư duy phê phán cho HS.

- * **Kĩ thuật hỏi và trả lời:**
 - Kĩ thuật hỏi và trả lời nhằm giúp HS củng cố, khắc sâu những kiến thức đã học thông qua việc đặt câu hỏi và trả lời câu hỏi.
 - **Cách tiến hành:**
 - + Trước hết GV giới thiệu chủ đề sẽ thực hiện kĩ thuật hỏi và trả lời.
 - + GV (hoặc một HS) sẽ bắt đầu đặt một câu hỏi về chủ đề và yêu cầu một HS khác trả lời câu hỏi đó.
 - + HS vừa trả lời xong câu hỏi đầu tiên lại được đặt một câu hỏi tiếp theo và yêu cầu một HS khác trả lời.
 - + HS này sẽ tiếp tục quá trình trả lời và đặt câu hỏi cho các bạn cùng lớp... Cứ như vậy cho đến khi GV quyết định dừng hoạt động này lại.
 - **Tác dụng:** Rèn luyện kĩ năng đặt câu hỏi; kĩ năng trình bày, diễn đạt; kĩ năng lắng nghe tích cực, kĩ năng giao tiếp, kĩ năng tự tin, kĩ năng tư duy sáng tạo cho HS.

3. TRẢ LỜI CÂU HỎI VÀ CHIA SẺ VỚI ĐỒNG NGHIỆP

- * **Trả lời câu hỏi:**
 - Câu 1: Môn học mà thầy, cô giảng dạy có những tiềm năng giáo dục kĩ năng sống nào cho HS THPT.
 - Câu 2: Thầy/cô đã sử dụng phương pháp dạy học và kĩ thuật dạy học nào để phát triển kĩ năng sống cho HS?
 - Câu 3: Lập kế hoạch khai thác tiềm năng giáo dục kĩ năng sống qua môn học mà thầy cô dạy cho HS THPT.
- * **Chia sẻ với đồng nghiệp về câu trả lời.**

Hoạt động 8: Thiết kế kịch bản của một chủ đề giáo dục kĩ năng sống để tổ chức cho HS THPT thông qua hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp.

1. NHIỆM VỤ

Xây dựng được kịch bản, thiết kế được một chủ đề giáo dục kĩ năng sống cho HS THPT để tổ chức trong một buổi ngoại khóa.

2. THÔNG TIN

- * 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, 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.
- * Những việc cần làm khi thiết kế chủ đề giáo dục kỹ năng sống:
 - Xác định mục tiêu của chủ đề và phương tiện cần có để tổ chức các hoạt động.
 - Xác định nội dung của chủ đề giáo dục kỹ năng sống và thiết kế các hoạt động cần thiết:
 - + Hoạt động 1: Hướng vào làm cho người học hiểu kỹ năng sống đó là gì.
 - *Bước 1*: Hướng vào khai thác kinh nghiệm của người tham gia (HS) để xử lý vấn đề đặt ra.
 - *Bước 2*: Phản hồi, chia sẻ những cách xử lý 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 (hoặc các bước) hình thành kỹ năng sống đó.

Tiếp thu, lĩnh hội kỹ năng, cách ứng xử mới thông qua hoạt động nhóm nhỏ / hoặc nhóm lớn (toàn lớp). Thực chất là HS thông hiểu kỹ năng sống đó là gì và các bước thực hiện kỹ năng đó; hoặc là mô hình mẫu của hành vi.
 - + Hoạt động 3: Hướng vào tạo tình huống/ cơ hội để người học rèn luyện kỹ năng sống đó, mà thực chất là vận dụng kỹ năng sống đã tiếp thu ở hoạt động 2 để xử lý các tình huống mới.
- * 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.

Sau đây là một ví dụ về giáo dục kĩ năng lựa chọn nghề cho HS THPT:

KĨ NĂNG LỰA CHỌN NGHỀ NGHIỆP

I. Mục tiêu

- *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
- *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...
- *Về thái độ*: HS có thái độ trách nhiệm rõ ràng trong suy nghĩ khi lựa chọn nghề nghiệp cho bản thân.

II. Thông điệp

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.

IV. Hướng dẫn tổ chức hoạt động

Hoạt động 1: Dự định chọn nghề.

a. Mục tiêu

HS tự nhận thức được dự định lựa chọn nghề nghiệp của mình và lí giải vì sao cô dự định đó.

b. Cách tiến hành

– Bước 1: Làm việc cá nhân.

Mỗi người được phát một mảnh giấy bằng 1/2 khổ giấy 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.

Chia HS thành các 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: Tìm hiểu những ảnh hưởng đến sự chọn nghề thường gặp.

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 còn mông lung, chưa biết thế nào. Nhưng 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 tự 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

HS 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.

HS được chia nhóm theo hứng thú nghề nghiệp từ 3 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, 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.

d. Câu hỏi

- Nhu cầu về lao động nghề đã lựa chọn như thế nào?

- Bản thân 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

- * 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 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

3. BÀI TẬP (CỦA HOẠT ĐỘNG 8)

- * Thiết kế một chủ đề giáo dục kĩ năng sống cho HS để tổ chức trong buổi ngoại khóa.
- * Chia sẻ với đồng nghiệp về chủ đề đã thiết kế.

Hoạt động 9: Tổng kết.

* **Yêu cầu:**

Lập kế hoạch tổ chức giáo dục kĩ năng sống cho HS của mình với tư cách là một GV bộ môn và với tư cách là một GV chủ nhiệm theo mẫu dưới đây (mẫu này chỉ là gợi ý, có thể thay đổi cho phù hợp):

Nội dung kĩ năng sống	Con đường giáo dục /hoặc địa chỉ lồng ghép	Thời gian	Đối tượng HS	Kết quả dự kiến

- * Chia sẻ với đồng nghiệp về kế hoạch này và điều chỉnh.
- * Tổ chức thực hiện trong năm học.



D. KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ

1. Thầy cô hiểu gì về kĩ năng sống?
2. Vì sao thầy/ cô và đồng nghiệp cần quan tâm giáo dục kĩ năng sống cho HS? Mục tiêu, nhiệm vụ của giáo dục kĩ năng sống cho HS THPT là gì?
3. Muốn giáo dục kĩ năng sống cho HS THPT có kết quả thì cần phải quán triệt những nguyên tắc nào?
4. Theo thầy/ cô, cần phải giáo dục cho HS THPT ở vùng thầy/ cô đang công tác những kĩ năng sống nào?
5. Việc giáo dục kĩ năng sống cho HS THPT có thể thực hiện theo những con đường nào? Thầy cô sẽ sử dụng những con đường nào để giáo dục kĩ năng sống cho HS của mình, vì sao?
6. Thầy, cô hãy lập sơ đồ tư duy để hệ thống hoá lại các kiến thức đã học trong module này.



E. TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thanh Bình, *Giáo trình chuyên đề giáo dục kỹ năng sống*, NXB Đại học Sư phạm, 2009.
2. Nguyễn Thanh Bình, *Giáo trình giáo dục kỹ năng sống (môn lựa chọn bắt buộc)*, NXB Đại học Sư phạm, 2012.
3. Lê Minh Châu – Dương Quang Ngọc – Trần Thị Tố Oanh – Phạm Thị Thu Phương – Lê Thị Tâm – Trần Quý Thắng – Lưu Thu Thủy – Đào Văn Vi, *Giáo dục kỹ năng sống trong môn Sinh học ở trường trung học phổ thông*, NXB Giáo dục Việt Nam, 2010.
4. Lê Minh Châu – Nguyễn Trọng Đức – Trần Thị Tố Oanh – Nguyễn Thị Minh Phương – Phạm Thị Thu Phương – Lưu Thu Thủy – Đào Văn Vi, *Giáo dục kỹ năng sống trong môn Địa lí ở trường trung học phổ thông*, NXB Giáo dục Việt Nam, 2010.
5. Lê Minh Châu – Nguyễn Thúy Hồng – Trần Thị Tố Oanh – Phạm Thị Thu Phương – Lưu Thu Thủy – Nguyễn Thị Hồng Vân – Đào Văn Vi – Nguyễn Huệ Vi, *Giáo dục kỹ năng sống trong môn Ngữ văn ở trường trung học phổ thông*, NXB Giáo dục Việt Nam, 2010.
6. Chu Shiu-Kee, *Understanding Life skills*, Báo cáo tại hội thảo “Chất lượng giáo dục và kỹ năng sống”, Hà Nội 23 – 25/10/2003.
7. Guidelines for a Life Skills – Based Learning Approach to Develop Healthy Behavior Related to and Pandemic Influenza.
8. Library\UNICEF – Teacher Talk\ UCF – LSKLAPP\ lifeskil.htm\ 4/22/05.
9. Life skills The bridge to human capabilities, *UNESCO education sector position paper*, Draft 13 UNESCO, 6/2003.
10. UNICEF, *Tài liệu tập huấn kỹ năng cơ bản trong tham vấn*, 2005.