

PGS. TS. NGUYỄN THỊ MỸ LỘC – TS. ĐINH THỊ KIM THOA
TS. ĐẶNG HOÀNG MINH

GIÁO DỤC GIÁ TRỊ SỐNG VÀ KỸ NĂNG SỐNG CHO HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ

TÀI LIỆU DÙNG CHO GIÁO VIÊN THCS



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

PGS.TS. NGUYỄN THỊ MỸ LỘC – TS. ĐINH THỊ KIM THOA
TS. ĐẶNG HOÀNG MINH

GIÁO DỤC

Giá trị sống và kỹ năng sống

CHO HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

Phần 1:

ĐẶC ĐIỂM PHÁT TRIỂN TÂM LÝ HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

I. NHỮNG THAY ĐỔI VỀ MẶT SINH LÝ VÀ ĐIỀU KIỆN XÃ HỘI

Tuổi thiếu niên được tính từ 11, 12 đến 14, 15 tuổi. Lứa tuổi này chiếm một vị trí đặc biệt quan trọng đối với sự phát triển tâm lý trẻ em. Sự phát triển của các em được phản ánh bằng các tên gọi khác nhau: *thời kỳ quá độ, tuổi khó khăn, tuổi khủng hoảng, khủng hoảng tuổi dậy thì, tuổi bất trị...* Đây là thời kỳ quá độ từ trẻ con sang người lớn và giai đoạn này tạo nên sự phát triển đặc thù về mọi mặt: phát triển thể chất, trí lực, đặc đức, xã hội... Nhìn chung, vào độ tuổi này diễn ra sự hình thành những cấu tạo mới về chất, xuất hiện những yếu tố mới của sự trưởng thành do kết quả biến đổi của cơ thể, của sự tự ý thức của kiểu quan hệ với người lớn và bạn bè, của những hứng thú hoạt động nhận thức...

Yếu tố đầu tiên của sự phát triển nhân cách tuổi thiếu niên là tính tích cực xã hội nhằm lĩnh hội những chuẩn mực, giá trị nhất định để xây dựng những mối quan hệ thoả đáng với mọi người xung quanh, với bạn bè và cuối cùng là hướng vào bản thân mình.

Quá trình hình thành cái mới thường được kéo dài và phụ thuộc vào nhiều điều kiện do đó nó diễn ra không đồng đều về mọi mặt. Chính điều này quyết định sự tồn tại song song vừa tính trẻ con vừa tính người lớn ở lứa tuổi thiếu niên.

1. Sự biến đổi về mặt giải phẫu sinh lý

Sự phát triển cơ thể diễn ra mạnh mẽ nhưng không cân đối. Hoạt động của các tuyến nội tiết quan trọng như tuyến yên, tuyến giáp trạng, tuyến sinh dục, và tuyến thượng thận, đã tạo ra nhiều thay đổi trong cơ thể trẻ:

- *Chiều cao*: Sự phát triển chiều cao diễn ra mạnh mẽ, các em nam lớn nhanh vào khoảng 13 - 15 tuổi, các em nữ vào khoảng 11 - 13 tuổi. Trung bình các em cao 4 - 6cm/1 năm, trong đó nữ cao từ 4 - 5 cm/1 năm; nam 5 - 6cm /1 năm.

- *Trọng lượng*: mỗi năm tăng 2 đến 5kg

- *Hệ xương*: Những năm đầu ở lứa tuổi này hệ xương phát triển mạnh nhưng không đồng đều. Thí dụ, xương chi phát triển mạnh nhưng xương lồng ngực phát triển chậm. Hệ xương của các em chưa được cốt hoá hoàn toàn, giữa các đốt còn toàn là “sụn” khiến xương của các em dễ bị cong nếu làm việc quá sức hoặc đi, đứng ngồi không đúng tư thế.

- *Tuyến sinh dục phát triển*: Các cơ quan sinh dục phát triển và xuất hiện những dấu hiệu phụ của giới tính.

- *Hoạt động thần kinh cấp cao có những đặc điểm riêng*: Giai đoạn này hưng phấn mạnh và lan toả nhanh nên trẻ rất khó tập trung dẫn đến các em có những hành vi thừa và dễ xúc động, khó làm chủ cảm xúc của mình. Việc thành lập phản xạ có điều kiện đối với hệ thống tín hiệu thứ hai (ngôn ngữ) kém hơn so với việc thành lập phản xạ có điều kiện đối với hệ thống tín hiệu thứ nhất (các giác quan), cho nên các em nói chậm, nói khó, trình bày lúng túng và hay trả lời nhát gừng.

Ảnh hưởng của sự thay đổi sinh lý đến tâm lý lứa tuổi

Sự phát triển giữa hệ xương và hệ cơ, giữa xương bàn tay và các đốt ngón tay không đồng đều nên làm việc lóng ngóng, vụng về...

Sự phát triển hệ tim mạch không cân đối, thể tích tim tăng nhanh nhưng đường kính của các mạch máu phát triển chậm

gây rối loạn tạm thời của tuần hoàn máu, thiếu niên thường có cảm giác mệt mỏi, nhức đầu, chóng mặt, dễ xúc động, bực tức...

Quá trình hưng phấn chiếm ưu thế rõ rệt, sự ức chế bị kém đi dẫn đến nhiều khi thiếu niên không làm chủ được mình, dễ bực tức, cáu gắt... nên dễ vi phạm kỷ luật.

Tuổi dậy thì khiến thiếu niên cảm thấy mình đã trở thành người lớn một cách khách quan và sự thay đổi về mặt sinh lý này cũng góp phần tạo nên nguồn gốc làm nảy sinh ở thiếu niên cảm giác về “tính người lớn” của mình. Điều này làm các em có những rung cảm mới, nhất là những rung cảm giới tính. Các em thường giữ kẽ, xấu hổ, thẹn thùng và những rung cảm này thường thất thường, lúc thấy sợ, lúc thấy thích...

2. Sự thay đổi về mặt xã hội đối với giai đoạn lứa tuổi

Yếu tố xã hội làm nảy sinh “cảm giác là người lớn” ở trẻ

Ở đầu tuổi thiếu niên, trẻ em chưa giống người lớn, chúng chơi đùa chạy nhảy, trác tính, hiếu động... Nhưng đằng sau bức tranh này đang ẩn náu những quá trình quan trọng để hình thành cái mới. Thiếu niên có thể trưởng thành một cách thầm lặng, trong khi nhiều mặt vẫn còn là trẻ con. Quá trình hình thành tính người lớn ở những trẻ khác nhau có những biểu hiện và dấu hiệu rất khác nhau. Chính vì sự phong phú về cái mới ở nhiều lĩnh vực khác nhau trong thiếu niên so với học sinh nhỏ đã cho thấy thiếu niên bắt đầu bước vào thế giới người lớn.

Cảm giác về sự trưởng thành có thể nảy sinh do thiếu niên ý thức được và đánh giá được những tiến triển thể chất và sự phát dục mà nó cảm thấy (những tiến triển này làm cho nó trở thành

người lớn một cách khách quan và cả trong biểu tượng riêng của mình), nhưng đây không phải là yếu tố quyết định.

Nguồn gốc chính làm nảy sinh “cảm giác người lớn” là yếu tố xã hội (bởi vì cảm giác này có thể xuất hiện trước cả thời kỳ phát dục), nó gắn liền với thế giới người lớn, với các bạn xung quanh - những người cũng tự coi mình là người lớn. Tính tự lập sớm và lòng tin của những người xung quanh giúp trẻ cảm thấy mình người lớn hơn không chỉ trong bình diện xã hội mà cả trong bình diện chủ quan. Hơn nữa cảm giác này xuất hiện vì thiếu niên tìm thấy một số thông số giống nhau giữa mình và người lớn... Những yếu tố xã hội này được biểu hiện cụ thể:

- Gia đình: Vị trí của các em bắt đầu được nâng lên, trẻ được gia đình xem như một thành viên tích cực, được giao cho những nhiệm vụ cụ thể (nấu cơm, trông em...). Đối với những gia đình có hoàn cảnh khó khăn, trẻ có thể trở thành lao động chính trong gia đình. Trẻ ý thức được vị trí của mình và thực hiện nó một cách tích cực.

- Nhà trường: Vị trí của trẻ có nhiều thay đổi thể hiện trong hoạt động học tập và vui chơi.

- Xã hội: Trẻ bắt đầu được thừa nhận như một thành viên tích cực của xã hội và bản thân trẻ cũng hứng thú và tích cực tham gia vào những hoạt động xã hội.

Như vậy, vị trí của trẻ có những thay đổi, mối quan hệ của trẻ được phát triển, tầm hiểu biết xã hội được nâng cao, và đây là cơ sở để phát triển tính tích cực xã hội và phát triển nhân cách, hình thành những đặc điểm mới phong phú hơn ở lứa tuổi này so với lứa tuổi trước.

Cấu thành mới của tự ý thức - tự cảm giác mình là người lớn - là đặc điểm chủ yếu của nhân cách, là trung tâm cấu trúc của nhân cách, vì nó biểu thị lập trường sống mới của thiếu niên đối với mọi hành vi và đối với thế giới. Sự thay đổi này quyết định phương hướng đặc biệt và nội dung hệ thống những nguyện vọng, những rung động và những phản ứng xúc động mới cũng như tính tích cực xã hội của thiếu niên. Tính tích cực xã hội đặc biệt của thiếu niên biểu hiện ở chỗ các em rất nhạy bén đối với việc lĩnh hội những chuẩn mực, những giá trị và những phương thức hành vi trong thế giới người lớn và trong những quan hệ của họ.

Những biểu hiện “cảm giác là người lớn” ở tuổi thiếu niên

Cải tổ tâm lý đặc trưng ở lứa tuổi này là ở trẻ hình thành “cảm giác là người lớn”, và trong nhiều hành vi nhân cách của trẻ đã thể hiện “tính người lớn” ấy. Song ở giai đoạn này ở trẻ vẫn tồn tại hai đặc tính: “tính trẻ con” và “tính người lớn”. Điều này phụ thuộc vào điều kiện và hoàn cảnh sống. Trong hoàn cảnh sống của trẻ có hai vấn đề cùng tồn tại:

- Những yếu tố kìm hãm sự phát triển tính người lớn: Trẻ bận tâm vào việc học, phần lớn các em không có những nghĩa vụ thường xuyên và nghiêm túc khác, trẻ không phải quan tâm lo lắng điều gì, cha mẹ chăm sóc trẻ về mọi mặt.

- Những yếu tố thúc đẩy tính người lớn: Nguồn thông tin rộng rãi và phong phú, cha mẹ quá bận rộn nên con tự lập sớm, trẻ thực hiện một số hoạt động xã hội trong nhà trường... cùng với sự phát triển gia tốc về thể lực.

Tất cả những điều này tạo ra sự khác nhau rất lớn về những điều kiện quyết định sự phát triển “cảm giác người lớn” và do đó

quyết định những biểu hiện muôn hình muôn vẻ cũng như những khác biệt căn bản trong sự phát triển những khía cạnh này hay khía cạnh khác của tính người lớn. Chính vì vậy, tính người lớn ở trẻ vị thành niên được biểu hiện như thế nào phụ thuộc vào hình tượng mà trẻ định hướng vào. Tuy nhiên, trong những biểu hiện tính “người lớn” này vẫn có những dấu ấn của tính “trẻ con” rõ nét. Chẳng hạn, về lĩnh vực tri thức cũng có những biểu hiện rất khác nhau của tính “người lớn”. Đối với một số em ham học thì sách và kiến thức là cái chủ yếu trong cuộc sống, còn về nhiều mặt khác thì em ấy vẫn là “trẻ con”. Một số em khác cũng hứng thú với “tri thức” có được từ lớp học, và ở nhà em đọc những bài báo về điện tử và ham thích kỹ thuật vô tuyến. Một số em ở lớp thì không học hành gì cả, các em này luôn bận bịu về vấn đề một và coi việc giao tiếp với bạn bè về ý nghĩa cuộc sống là quan trọng hơn hết. Một số khác đặc biệt không biểu hiện tính “người lớn” ra ngoài song em đó cố gắng giáo dục cho mình phẩm chất của tính dũng cảm, còn trong quan hệ với các bạn gái thì lại cứ xử như đứa trẻ con - giặt tóc, giặt khăn của bạn...

Trong cả 3 trường hợp trên, trẻ đều muốn thể hiện tính người lớn, nhưng sự phát triển tính người lớn lại diễn ra khác nhau và vì vậy đã hình thành những giá trị cuộc sống có nội dung khác nhau.

Tóm lại, có những mức độ biểu hiện “cảm giác là người lớn” như sau:

- Mức độ đầu tiên và dễ nhất của biểu hiện “cảm giác là người lớn” được thể hiện ở hình thức bên ngoài. Đó là vẻ mặt, hành vi cử chỉ, cách ăn mặc, đầu tóc... Các em trai định hướng

trở thành một người đàn ông đích thực (ý chí, nghị lực, dũng cảm, thích những phim phiêu lưu mạo hiểm...). Rất cần thiết để những phẩm chất mà trẻ hướng tới chứa đựng nội dung đạo đức.

- Trẻ định hướng đến người lớn như là những người nắm vững kỹ năng kỹ xảo, như là một hình tượng: cha mẹ, thầy cô giáo... Những tấm gương tiêu biểu thường có ở trong các gia đình mà mọi thành viên đều bình đẳng và luôn quan tâm đến nhau. Trong những trường hợp này, trẻ sống theo chuẩn mực của người lớn.

- Yếu tố đầu tiên của sự phát triển nhân cách thiếu niên là tính tích cực xã hội mạnh mẽ của bản thân các em nhằm lĩnh hội những mẫu mực và giá trị nhất định, nhằm xây dựng những quan hệ thoả đáng với người lớn, bạn bè và cuối cùng là nhằm vào bản thân (thiết kế nhân cách của mình, thiết kế tương lai của mình...).

- Ở trẻ xuất hiện ý tưởng tương lai cuộc sống, phấn đấu có một nghề nghiệp nhất định. Những trẻ này có định hướng cuộc sống rõ ràng và nó tự làm việc rất nhiều.

- Mức độ cao nhất là những nhận thức của trẻ trở thành giá trị của cuộc sống.

III. ĐẶC ĐIỂM PHÁT TRIỂN ĐỜI SỐNG TÌNH CẢM VÀ CÁC QUAN HỆ CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ

1. Hình thành kiểu quan hệ qua lại mới ở học sinh trung học cơ sở

a. Nhu cầu giao tiếp như những “người lớn”

Vị trí đặc biệt của thời kỳ thiếu niên (học sinh trung học cơ sở) được xác định bởi sự chuyển tiếp từ một kiểu quan hệ giữa người lớn và trẻ con đặc trưng cho tuổi thơ ấu sang một kiểu

nói về chất, đặc thù đối với sự giao tiếp của những người lớn. Những phương thức cũ dần dần bị những phương thức mới chèn ép, song chúng vẫn cùng song song tồn tại. Điều này gây khó khăn cho cả người lớn lẫn thiếu niên trong quan hệ và trong đời sống tình cảm.

Ngay từ đầu tuổi thiếu niên đã có tình huống dễ dàng nảy sinh những mâu thuẫn giữa người lớn và thiếu niên nếu người lớn vẫn duy trì quan hệ với thiếu niên như với trẻ con. Kiểu quan hệ này trái ngược với những nghĩa vụ giáo dục và cản trở sự phát triển mức trưởng thành về mặt xã hội của thiếu niên. Hơn nữa quan hệ đó còn trái ngược với biểu tượng của thiếu niên về mức độ trưởng thành của bản thân và với những kỳ vọng của thiếu niên về những quyền hạn mới. Chính sự trái ngược này là nguyên nhân sinh ra xung đột trong mối quan hệ giữa người lớn và thiếu niên.

Nếu hoàn cảnh này được duy trì thì sự phá vỡ những quan hệ cũ trước đây có thể kéo dài suốt cả thời kỳ thiếu niên và có hình thức xung đột kinh niên. Bằng các hình thức không phức tạp và chống đối khác nhau, thiếu niên phá vỡ những quan hệ “trẻ con” trước đây với người lớn và buộc họ vào kiểu quan hệ mới, quan hệ “người lớn”. Quan hệ xung đột tạo điều kiện phát triển những hình thức hành vi thích ứng và giải thoát thiếu niên. Thiếu niên xa lánh người lớn, tin rằng người lớn không đúng vì trẻ cho rằng người lớn không hiểu và không thể hiểu trẻ. Người lớn dễ mất đi vị trí giáo dục và ảnh hưởng của mình tới trẻ.

b. “Đạo đức vâng lời” và “đạo đức bình đẳng”

Ở trẻ vị thành niên tồn tại hai hệ thống giao tiếp: với người lớn và với bạn cùng tuổi. Trong hệ thống giao tiếp với người lớn,

trẻ ở vị trí không bình đẳng, với trẻ vị trí này là “đạo đức vâng lời”. Trong hệ thống giao tiếp với bạn, trẻ ở vị trí bình đẳng và trẻ thực hiện “đạo đức bình đẳng”. Như vậy, bước vào đầu tuổi thiếu niên, những quan hệ của trẻ với những bạn bè cùng tuổi và đặc biệt với những bạn thân được xây dựng trên một số chuẩn mực quan trọng của “đạo đức bình đẳng” - là đạo đức đặc trưng trong quan hệ của người lớn, còn cơ sở của những quan hệ của nó với người lớn thì vẫn là “đạo đức vâng lời” đặc biệt trẻ con.

Sự trái ngược này dẫn đến chỗ:

- Sự hợp tác như là một kiểu giao tiếp tối ưu đối với sự phát triển nhân cách của thiếu niên có thể phát triển mạnh mẽ hơn trong những quan hệ với bạn bè. Chính sự giao tiếp với bạn bè - chứ không phải với người lớn - có thể đem lại cho các em sự thoải mái nhiều hơn, trở nên cần thiết hơn và có ý nghĩa hơn về mặt chủ quan và giao tiếp này có thể giữ vai trò chủ đạo trong sự phát triển mức trưởng thành về mặt đạo đức xã hội và hình thành nhân cách của trẻ ở giai đoạn này.

- Những chuẩn mực đạo đức của người lớn (“đạo đức bình đẳng”) trong giao tiếp với bạn cùng tuổi mà các em lĩnh hội được có thể, một là va vấp và trái ngược với những chuẩn mực “đạo đức vâng lời”, hai là chúng sẽ chiến thắng những chuẩn mực vâng lời (buộc người lớn phải tôn trọng mình) vì rằng đạo đức trẻ con đối với các em ở lứa tuổi này trở nên không thể chấp nhận được.

Sự trái ngược giữa hai chuẩn mực đạo đức này dẫn đến sự xung đột tâm lý ở trẻ. Biểu hiện của sự xung đột này cũng rất đa

dạng: có trẻ trở nên lầm lỳ ít nói, trẻ thì phản kháng bướng bỉnh, cãi lại, trẻ thì sẵn sàng bỏ nhà, đi bụi... Cho nên khoảng cách giữa hai loại đạo đức này càng nhỏ thì khủng hoảng độ tuổi có thể diễn ra càng nhẹ nhàng, thậm chí không để lại dấu vết nào của khủng hoảng. Chính vì vậy, người lớn giữ vai trò vô cùng quan trọng đối với mức độ khủng hoảng tâm lý tuổi vị thành niên.



Con không thể làm gì bố mẹ, nhưng con có thể đi...

Q là học sinh nam lớp 8, từ suốt lớp 1 đến lớp 7 em luôn là học sinh khá và là đứa con ngoan trong gia đình. Nhưng đến lớp 8, cuộc sống của em dường như bị đảo lộn. Ở trong lớp, em ít chơi thân với bạn bè, ngược lại em lại có một nhóm bạn thân qua mạng. Với em, nói chuyện với bạn qua mạng dễ dàng hơn, thoải mái hơn, em muốn đi chơi với các bạn vào những ngày nghỉ. Nhưng với bố mẹ thì khác, bố mẹ nghĩ ở tuổi em cần học hành, ngày nghỉ ở nhà chơi, ngoài xã hội có quá nhiều cạm bẫy trong khi em chưa đủ lớn để phân biệt đâu là đúng, là sai.

Mỗi lần xin phép đi chơi đều bị từ chối, em cảm thấy quá chán nản, nhưng đành phải nghe theo bố mẹ. Cho đến một lần sinh nhật bạn trong nhóm, đi học về em qua chỗ bạn ~~luôn không xin phép~~ bố mẹ. Khi trở về, bố đã cho em một trận tơi bời và mắng em bằng những lời làm em cảm thấy bị sỉ nhục “mày ăn cơm của ai mà mày láo như vậy”, “mới tí tuổi đầu đã thế sau làm tương cướp à”, “tao cho mày tiền ăn học không phải để đàn đúm láo toét”, “mày không nghe lời bố mẹ thì có ngày ra đường mà ở”. Chuyện xảy ra sau đó một tuần, Q biến mất khỏi nhà, không một lời để lại. Cả nhà náo loạn đi tìm em. Cuối cùng cũng tìm ra em ở chỗ nhóm bạn quen qua mạng. Mất một tuần thuyết phục của mẹ, Q mới chịu về nhà.

Chưa đầy một tháng sau Q bỏ nhà đi lần nữa, với lý do em không muốn ở nhà nữa, ở nhà căng thẳng, ngột ngạt, em không muốn nhìn thấy mặt bố vì không hợp tính. Em cũng không cần đi học nữa, em sẽ tự làm để kiếm sống và muốn nhà ở riêng, khi nào thành đạt em sẽ về thăm cha mẹ. Đến lúc này bố mẹ Q không biết phải làm gì với con, không biết làm thế nào giải thích cho con hiểu, những ý tưởng của con rất tốt đẹp, nhưng không có cơ sở ở tuổi của con.

Đó là sự chống đối của con với cha mẹ để tự khẳng định mình. Làm việc với cha mẹ và Q, chúng tôi nhận thấy sự khác biệt rõ nét trong cách nhìn nhận và quan điểm của hai thế hệ cha mẹ và con cái. Mặc dù cha mẹ luôn yêu thương, mong cho con những điều tốt đẹp nhất, song luôn có xu hướng bao bọc, che chở và lo lắng cho con quá mức. Điều đó, cộng thêm tâm lý con ngoan phải biết nghe lời cha mẹ dẫn tới hành vi kiểm soát ở cha mẹ và cảm giác gò bó, mất tự do, cảm giác không được hiểu, được tôn trọng ở trẻ. Từ cảm giác không được hiểu, tin tưởng và cảm giác bị kiểm soát, cộng thêm với đặc điểm tâm lý thường có ở tuổi vị thành niên như: xu hướng chịu sự tác động lớn từ nhóm bạn bè và tâm lý muốn khẳng định mình..., Q ngày càng có những hành vi thể hiện sự chống đối với cha mẹ. Việc Q bỏ nhà đi là một trong những biểu hiện của sự chống đối ấy". (*Share Web _ Xung đột vị tuổi thành niên 03/03/2009*).

2. Hoạt động giao lưu tâm tình bè bạn

a. Giao tiếp của thiếu niên với bạn bè cùng tuổi

Giao tiếp là điều kiện tất yếu của mọi hình thức hoạt động xã hội và cá nhân của con người. Giao tiếp bạn bè chiếm vị trí đáng kể trong đời sống tinh thần của thiếu niên. Vị trí bình đẳng trong giao tiếp của trẻ làm cho các quan hệ của trẻ đặc biệt hấp dẫn, nó phù hợp với cảm giác về sự trưởng thành của thiếu niên. Sự liên hệ với bạn cùng giới và khác giới trong thời niên thiếu mở đầu cho cuộc sống trưởng thành ngoài xã hội. Chính sự giao tiếp với bạn đã đem lại cho các em sự thoả mãn nhiều hơn, trở nên cần thiết hơn và có thể giữ vai trò chủ đạo trong sự hình thành, phát triển nhân cách. Ở lứa tuổi thiếu niên, giao tiếp với người lớn không thể hoàn toàn thay thế giao tiếp với bạn cùng tuổi, đặc biệt với các bạn trong cùng lớp học, cùng trường.



Tình bạn tuổi thiếu niên

Quan hệ của học sinh THCS với các bạn cùng lớp phức tạp hơn, đa dạng hơn và có nội dung sâu sắc hơn so với các em học sinh tiểu học. Chính trong thời kỳ thiếu niên diễn ra sự hình thành những quan hệ khác nhau về mức độ gần gũi, mà các em phân biệt rõ rệt: là bạn học, là bạn thân, là bạn riêng. Nhu cầu có bạn cùng tuổi phát triển rất mạnh mẽ ở thiếu niên. Tình bạn là một dạng quan trọng nhất của sự gắn bó xúc cảm và quan hệ liên nhân cách ở lứa tuổi này. Sự biến đổi quan trọng nhất trong tâm lý tình bạn của tuổi quá độ là sự phát triển chiều sâu, mức độ thân thiết trong tình bạn ở các em.

Quan hệ với bạn bè cùng tuổi được xem như là quan hệ riêng của cá nhân, qua đó trẻ có được những hành động độc lập, có tiếng nói của mình, các em được bạn bè thừa nhận và tôn trọng. Đây là một quan hệ quan trọng vì vậy nếu bị phá vỡ, các em sẽ có những xúc cảm nặng nề và xem như bị kích của cá nhân. Trong quan hệ, các em luôn muốn làm cho bạn bè cùng tuổi chú ý đến mình, được bạn bè quan tâm, đánh giá bằng cả những hành động tích cực lẫn tiêu cực. Vị trí của trẻ có được trong nhóm bạn phụ thuộc vào phẩm chất của bản thân, sự nhanh trí, sự hiểu biết, tính can đảm, kỹ năng hành động độc lập.

Chuẩn mực quan trọng nhất trong quan hệ bạn bè là “bộ luật tình bạn”. Ở tuổi thiếu niên, bộ luật này là sự tôn trọng, bình đẳng, trung thành, trung thực, giúp đỡ bạn. Các em thường lên án những ai hay thay lòng đổi dạ, từ chối giúp đỡ, ích kỷ, tham lam, nói xấu bạn bè... Thiếu niên một mặt biểu hiện rất rõ khát vọng được giao tiếp với bạn, đồng thời mong được thừa nhận, được tôn trọng. Sự bất hòa trong quan hệ bạn bè của trẻ,

sự thiếu bạn thân hay sự đổ vỡ tình bạn đều tạo ra cảm xúc nặng nề, thậm chí trẻ coi như là bi kịch cá nhân. Sự đơn độc là trải nghiệm quá nặng nề đối với trẻ vị thành niên. Chính vì vậy nhiều trẻ đi tìm những người bạn, hội, bè phái ở bên ngoài lớp học, nhà trường... và ở đây trẻ có thể phải trải nghiệm những bi kịch cuộc đời thực sự.

b. Đặc điểm quan hệ giữa học sinh nam và học sinh nữ

Ở trẻ tuổi thiếu niên đã xuất hiện những rung cảm mới về nhau, xuất hiện sự quan tâm chăm sóc đến nhau, những rung cảm này có thể tồn tại lâu dài và các em thường tìm cách che giấu nó. Một số học sinh có sự rung cảm sâu sắc, để lại những ấn tượng khó quên. Lúc đầu sự quan tâm đến bạn khác giới còn tản mạn và thể hiện như trẻ con, thí dụ như xô đẩy nhau, ngượng ngùng, bối rối...

Ở lớp 6 - 7, tình bạn khác giới còn hạn chế, nhưng sang lớp 8 - 9 tình bạn này nảy sinh thường xuyên hơn, các em gắn bó mật thiết hơn và tình cảm đó lưu giữ lâu hơn. Tuy nhiên có sự khác biệt giữa biểu hiện cảm xúc này giữa các em nam và các em nữ. Lúc đầu (đầu cấp học) sự quan tâm tới người khác giới của các em nam có xu hướng tràn lan và biểu hiện dưới hình thức “chòng ghẹo, gây sự” với các bạn nữ. Nhưng chỉ đến khoảng giữa cấp học, tính chất quan hệ này sẽ thay đổi: xuất hiện sự ngượng ngùng, dè dặt, ngại va chạm “trực tiếp”... Hành vi quan tâm đến bạn của cả trẻ nam và trẻ nữ thể hiện tính ha mặt: vừa là bạn và vừa là nữ giới (hoặc nam giới). Nhìn chung trẻ ở độ tuổi này đều có thái độ tò mò đối với những quan hệ đang nảy sinh, đối với sự phát triển giới.



Tình hai mặt trong tình bạn khác giới

Vào khoảng 12, 13 tuổi, học sinh nữ thường quan tâm đến chuyện ai thích ai. Và những câu chuyện này làm các em cứ thì thầm nhỏ to, tạo nên bầu không khí bí mật thú vị trong mối quan hệ của trẻ. Ở độ tuổi này, đã có thể xuất hiện những tình bạn khác giới sâu sắc và nó ảnh hưởng lớn đến đời sống tình cảm nói chung của trẻ. Nếu tình cảm của trẻ không được đáp lại có thể dẫn đến sự chán nản, buồn bã..., dẫn đến học tập và lao động uể oải. Ngược lại, tình cảm được đáp ứng sẽ mang lại cho trẻ sự hưng phấn và tích cực.

Như vậy, quan hệ giữa bạn khác giới - một tình cảm lãng mạn - có thể gợi lên những ý nguyện tốt đẹp, kích thích các em làm những điều hay, giúp đỡ, bảo vệ lẫn nhau. Tình cảm này là động cơ giúp các em hoàn thiện nhân cách. Tuy nhiên, nếu nhận thức tình bạn khác giới bị lệch lạc sẽ dẫn đến những hành

vi không đúng như đua đòi, chơi bời... Vì vậy, nhà giáo dục cần uốn nắn, hướng dẫn cho tình bạn khác giới ở thiếu niên diễn ra một cách lành mạnh, trong sáng, tuy nhiên sự can thiệp cần phải khéo léo, tế nhị, nếu không sẽ dẫn đến phản ứng tiêu cực và mất lòng tin ở trẻ.

Nói chung, tình bạn có ý nghĩa lớn lao đối với đời sống, với sự phát triển nhân cách của các em. Qua giao tiếp, các em nhận thức được mình và người khác và những phương thức nhận thức như kỹ năng phân tích, so sánh, đánh giá, tự đánh giá được phát triển. Các em dần nắm bắt được những chuẩn mực đạo đức mới và dần nắm bắt được những chuẩn mực kiểu quan hệ người lớn, điều này giúp các em trưởng thành về mặt xã hội.

3. Đặc điểm tình cảm của học sinh trung học cơ sở

Tình cảm của học sinh trung học cơ sở sâu sắc và phức tạp hơn các em học sinh tiểu học. Đặc điểm nổi bật ở lứa tuổi này là dễ xúc động, vui buồn chuyển hoá dễ dàng, tình cảm còn mang tính chất bông bột, hăng say... Điều này do ảnh hưởng của sự phát dục và thay đổi một số cơ quan nội tạng gây nên. Nhiều khi còn do hoạt động thần kinh không cân bằng, hưng phấn mạnh hơn ức chế đã làm cho các em không tự kiềm chế nổi. Thiếu niên dễ có phản ứng mãnh liệt trước sự đánh giá, nhất là sự đánh giá thiếu công bằng của người lớn.

Tâm trạng của thiếu niên thay đổi nhanh chóng, thất thường, có lúc đang vui nhưng chỉ cần một cơ gì đó lại sinh ra buồn ngay hoặc đang lúc bực mình nhưng gặp điều gì thích thú lại tươi cười ngay. Do đó, nên thái độ của các em đối với những người xung quanh cũng có nhiều mâu thuẫn. Rõ ràng, cách biểu

hiện xúc cảm của thiếu niên mang tính chất độc đáo. Đó là tính bồng bột, sôi nổi, dễ bị kích động và dễ thay đổi.

Tóm lại: Tình cảm của thiếu niên sâu sắc và phức tạp hơn ở lứa tuổi nhi đồng. Thiếu niên dễ xúc động, biểu hiện tình cảm một cách dễ dàng và tình cảm dễ chuyển hoá. Tuy vậy, tình cảm của thiếu niên đã bắt đầu biết phục tùng ý chí, tình cảm đạo đức phát triển mạnh, kinh nghiệm sống dần dần tăng lên, tính bột phát trong tình cảm của lứa trẻ giảm xuống và nhường chỗ cho tình cảm có ý thức phát triển.

Tình cảm bạn bè, tình đồng đội ở thiếu niên phát triển mạnh. Các em không thể sống thiếu bạn, xa bạn, vì vậy bị bạn bè tẩy chay là một hình phạt rất nặng nề với các em. Xuất hiện tình bạn khác giới với những sắc thái mới lạ: đó là những rung cảm đầu đời và sự quan tâm đến nhau...

III. ĐẶC ĐIỂM PHÁT TRIỂN TÂM LÝ DƯỚI ẢNH HƯỞNG CỦA HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP

1. Đặc điểm hoạt động học tập của học sinh trung học cơ sở

Bên cạnh hoạt động giao lưu bè bạn - hoạt động chủ đạo của lứa tuổi thiếu niên - hoạt động học tập vẫn giữ vai trò quan trọng. Đến trường và học tập được coi là nhiệm vụ chính trị của trẻ trong độ tuổi đi học.

Nội dung học tập ở tuổi này khác xa với độ tuổi trước. Trong lứa tuổi này việc tiếp thu kiến thức có thể vượt ra khỏi phạm vi nhà trường. Trẻ mở rộng phạm vi hoạt động, tham gia vào nhiều lĩnh vực cũng như nhóm bạn khác nhau, tiếp xúc với công nghệ thông tin v.v..., chính vì vậy hiểu biết của các em gia tăng nhanh chóng.

Cách thức dạy học ở trung học cơ sở cũng khác so với dạy học ở tiểu học. Thay vì một giáo viên dạy hầu hết các môn học ở tiểu học, ở trung học cơ sở mỗi giáo viên dạy chỉ từ một đến hai môn. Mỗi giáo viên với chuyên môn riêng, trình độ riêng, phong cách dạy học riêng, cách giao tiếp riêng... đã ảnh hưởng đến môi trường nhận thức ổn định ở học sinh. Có học sinh thích nghi khá tốt với điều kiện thay đổi này, nhưng cũng có nhiều học sinh khác không dễ thích nghi, và điều này đã ảnh hưởng đến quá trình nhận thức của học sinh.



Học tập và giao lưu bè bạn là hai hoạt động quan trọng của lứa tuổi học sinh trung học cơ sở

Khi nhiều giáo viên tham gia dạy các môn học, trẻ có dịp đánh giá, so sánh, và nhận ra sự đa dạng về phong cách, về cách dạy, cách giao tiếp... Sự yêu thích môn học nào đó hoàn toàn có thể bắt đầu từ sự yêu mến và quý trọng thầy cô. Nếu như ở tiểu học, trẻ có thể hứng thú với quá trình học nói chung thì đến trung học cơ sở, hứng thú đã được phân hoá. Sự phân hoá này có nguyên nhân từ sự khác biệt giữa nhân cách người giáo viên trong dạy học và giáo dục trẻ. Cách dạy học phân hoá theo từng môn cũng là cơ sở để học sinh phân biệt môn học này với môn học khác, có môn thì học sinh thấy thú vị, có môn thì thấy “chán”, có môn học thì thấy bổ ích, môn học khác lại không có nhiều ý nghĩa v.v... Việc phân hoá như vậy đối với học tập thường được quyết định bởi chất lượng dạy học, hứng thú học và kết quả học tập môn học của học sinh.

Tóm lại, hoạt động học tập ở tuổi thiếu niên mang những sắc thái mới, có sự phân hoá sâu sắc hơn, điển hình hơn. Đây chính là môi trường tạo ra những đặc điểm hoạt động trí tuệ khác về chất so với lứa tuổi trước đó.

2. Đặc điểm hứng thú, động cơ và thái độ học tập

a. Đặc điểm hứng thú nhận thức

Như trên đã trình bày, khi chuyển sang bậc trung học cơ sở, học sinh được học nhiều môn có tính chất phân nhánh, hẹp hơn và sự chuyên môn sâu này đòi hỏi các giáo viên có chuyên môn sâu mới dạy được. Sự chuyên môn hoá đã làm sâu sắc kiến thức cần trang bị cho học sinh và mới thỏa mãn nhu cầu hiểu biết của học sinh. Chính nhờ sự phân chia các nhánh của lĩnh vực khoa học nên hứng thú nhận thức của học sinh cũng được phân định rõ nét.

Ngoài ra, các môn học nhiều hơn, khó hơn và trừu tượng hơn, đi dần đến chân lý hơn khiến các em phải tư duy, suy luận nhiều hơn và điều này khiến hứng thú của các em cũng hướng vào chiều sâu của tri thức, mong muốn khám phá thế giới xung quanh thông qua các môn học. Sự hứng thú của học sinh còn phụ thuộc vào phương pháp dạy học của các thầy cô. Hơn nữa, kiến thức mới nhiều khi mâu thuẫn với kinh nghiệm, tri thức đã có của các em vì vậy các em phải tích cực suy nghĩ hơn để giải quyết vấn đề, cũng vì thế tư duy phát triển hơn. Tuy nhiên, sự hình thành hoạt động học tập ở mỗi trẻ khác nhau là khác nhau, có em học tập thụ động, có em học tập tích cực.

b. Động cơ học tập



Động cơ học tập của các em mang ý nghĩa xã hội lớn và có cấu trúc phức tạp. Với học sinh nhỏ, động cơ học là để được khen thưởng nhưng đối với học sinh lớn, học là để nắm vững tri thức, để sẵn sàng lao động. Các em đã biết chuyển từ động cơ bên ngoài thành động cơ bên trong. Tuy nhiên, vẫn còn một số học sinh học vì uy tín, hay sự nổi trội...

Nhiều khi ở trẻ còn có sự mâu thuẫn giữa mong muốn trau dồi tri thức với thái độ bàng quan, thái độ chưa tích cực đối với việc học tập. Mâu thuẫn này thường xảy ra khi trẻ gặp thất bại trong học tập hoặc xung đột với giáo viên, nhưng do lòng tự trọng, các em thường che giấu xúc động của mình bằng thái độ thờ ơ, bàng quan với kết quả học tập.

Tóm lại, động cơ học tập của các em rất phong phú nhưng chưa bền vững, và nhiều khi còn thể hiện sự mâu thuẫn.

c. Thái độ học tập

Thái độ tự giác đối với học tập ở tuổi thiếu niên cũng tăng lên rõ rệt. Ở học sinh tiểu học, thái độ đối với môn học phụ thuộc vào thái độ của các em đối với giáo viên và điểm số nhận được. Nhưng ở tuổi thiếu niên, thái độ đối với môn học do nội dung môn học và sự đòi hỏi phải mở rộng tầm hiểu biết chi phối. Thái độ đối với môn học đã được phân hoá (môn “hay”, môn “không hay” ...)

Ở đa số thiếu niên, nội dung khái niệm “học tập” đã được mở rộng; ở nhiều em đã có yếu tố tự học, có hứng thú bền vững đối với môn học, say mê học tập. Tuy nhiên, tính tò mò, ham hiểu biết nhiều có thể khiến hứng thú của thiếu niên bị phân tán và không bền vững và có thể hình thành thái độ dễ dãi, không nghiêm túc đối với các lĩnh vực khác trong cuộc sống.

Thái độ học tập của học sinh trung học cơ sở rất khác nhau mặc dù các em đều ý thức được tầm quan trọng và sự cần thiết của hoạt động học tập. Vì vậy, giáo viên cần phải tạo được thái độ học tập tốt cho học sinh. Giáo viên cần thấy được mức độ phát triển cụ thể ở mỗi em để kịp thời động viên, hướng dẫn thiếu niên khắc phục những khó khăn trong học tập và hình thành nhân cách một cách tốt nhất. Mặt khác, cần chú ý tới tài liệu học tập. Tài liệu học tập phải súc tích về nội dung khoa học, phải gắn với cuộc sống của các em, làm cho các em hiểu rõ ý nghĩa của tài liệu học, phải gợi cảm, gây cho học sinh hứng thú học tập và phải trình bày tài liệu, phải gợi cho học sinh có nhu cầu tìm hiểu tài liệu đó, phải giúp đỡ các em biết cách học, có phương pháp học tập phù hợp. Tóm lại, để giúp học sinh có thái độ đúng đắn đối với việc học tập, giáo viên nên:

- Chuẩn bị tài liệu học tập súc tích về nội dung khoa học.
- Chế biến tài liệu học tập sao cho gắn với cuộc sống của lứa tuổi, làm cho các em hiểu rõ ý nghĩa của tài liệu học tập.
- Lựa chọn tài liệu hấp dẫn, gây cho học sinh hứng thú học tập.
- Trình bày tài liệu nhằm gợi cho học sinh có nhu cầu tìm hiểu tài liệu đó.
- Giúp đỡ học sinh cách học, trang bị phương pháp học tập phù hợp.

3. Đặc điểm phát triển trí tuệ

Bước sang lứa tuổi học sinh trung học cơ sở, các em có cơ hội nắm được một khối lượng kiến thức lớn. Đặc điểm của tài liệu lĩnh hội vừa đòi hỏi hoạt động nhận thức và tư duy phát triển cao hơn, vừa đòi hỏi học sinh phải nắm được phương thức hành động đối với từng môn khoa học, thí dụ, hệ thống công thức, ký hiệu trong môn Hoá đòi hỏi học sinh cách tiếp cận khác với môn Lý... Các loại tư duy lý luận, phân tích, tư duy hình thức phát triển từ đầu cấp học và hoàn thiện vào năm 17 - 18 tuổi. Piaget gọi đây là giai đoạn trí tuệ thao tác hình thức. Kiểu tư duy này có đặc điểm là dựa vào những đặc điểm có tính chất tượng trưng, dựa vào hệ thống ký hiệu quy ước như ngôn ngữ, hệ thống ký hiệu toán học, lý học... để suy luận, phân tích và rút ra kết luận. Trình độ trí tuệ này đòi hỏi cách lập luận, kết luận đều diễn tả bằng lời, thoát khỏi mối liên hệ trực tiếp với vật thật hoặc mô hình thay thế. Nét đặc trưng của trình độ tư duy ở lứa tuổi này là học sinh ý thức được các thao tác trí tuệ của bản thân và kiểm soát được chúng. Đặc điểm này cũng là đặc điểm

của các hiện tượng tâm lý khác, thí dụ, ngôn ngữ luôn được kiểm soát sao cho lời nói có ấn tượng, thú vị và hàm chứa...

Sự phân chia môn học theo từng lĩnh vực cũng tạo ra sự phân hoá trong học sinh về năng lực và hứng thú ở lĩnh vực khoa học. Nhìn chung, vào đầu cấp hai, học sinh thường gặp khó khăn đối với các môn tự nhiên, nguyên nhân là do học sinh chưa biết biến đổi các dữ kiện của bài toán hoặc do chưa nhận ra sự khác biệt giữa định luật và định lý, quy tắc. Việc lĩnh hội các môn khoa học xã hội thường ít gặp khó khăn hơn. Học sinh có xu hướng ghi nhớ theo kiểu học thuộc lòng hơn là nhớ ngữ nghĩa. Nếu dạy và học theo kiểu này lặp đi lặp lại thì sẽ tạo ảnh hưởng xấu đến sự phát triển trí tuệ của trẻ.

Sự phát triển nhận thức của học sinh trung học cơ sở diễn ra không đồng đều ở tất cả các em học cùng một chương trình. Sự phân hoá này diễn ra mạnh hơn ở lứa tuổi này so với lứa tuổi trước. Điều này có nhiều nguyên nhân khác nhau nhưng chủ yếu là do sự thay đổi tính chất của hoạt động học tập, do sự sai sót của phương pháp học tập và dạy học. Nếu ở tiểu học, một vài thiếu sót nào đó chỉ gây cản trở phần nào đến kết quả học tập của các em thì lên cấp hai, sự thiếu sót có thể trở thành khó khăn rõ nét và thực sự trở thành rào cản cho học sinh trong học tập môn học nào đó. Điều này dẫn đến những “lỗ hổng” trong kiến thức của học sinh và nếu không bù đắp kịp thời thì dẫn đến nhiều biến đổi tâm lý và hành vi của trẻ theo hướng không có lợi.

Một số nét cơ bản trong sự phát triển tâm lý nhận thức của học sinh trung học cơ sở:

a. Sự phát triển cảm giác, tri giác

Sang tuổi trung học cơ sở, tri giác có chủ định phát triển hơn, khối lượng tri giác tăng lên nhiều. Các em có khả năng phân tích, tổng hợp phức tạp hơn khi tri giác. Tri giác có trình tự và toàn diện hơn. Vì tri giác có chủ định phát triển nên nó tạo điều kiện cho sự phát triển năng lực quan sát ở học sinh. Học sinh ở độ tuổi này đã có những khả năng quan sát khá tinh tế những hiện tượng xung quanh, từ sự thay đổi của thiên nhiên cho đến cảm xúc trên gương mặt của mẹ... Thí dụ, cảm nhận được sự thất vọng hay buồn bã, tin yêu trong ánh mắt của cha, mẹ...

Bên cạnh đó tri giác không chủ định vẫn phát triển nên các em dễ bị lôi cuốn bởi ấn tượng bên ngoài, dễ bị hấp dẫn bởi cái mới lạ. Đồ dùng dạy học phù hợp là yếu tố quan trọng để phát triển cảm giác và tri giác cho học sinh.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

b. Sự phát triển trí nhớ

Trí nhớ của thiếu niên cũng được thay đổi về chất. Đặc điểm cơ bản của trí nhớ ở lứa tuổi này là sự tăng cường tính chất chủ định, năng lực ghi nhớ có chủ định được tăng lên rõ rệt, cách thức ghi nhớ được cải tiến, hiệu suất ghi nhớ cũng được nâng cao.

Học sinh trung học cơ sở có nhiều tiến bộ trong việc ghi nhớ tài liệu trừu tượng, từ ngữ. Các em có những kỹ năng tổ chức hoạt động tư duy, biết tiến hành các thao tác như so sánh, hệ thống hoá, phân loại nhằm ghi nhớ tài liệu. Kỹ năng nắm vững phương tiện ghi nhớ của thiếu niên được phát triển ở mức độ

cao, các em bắt đầu biết sử dụng những phương pháp đặc biệt để ghi nhớ và nhớ lại. Tốc độ ghi nhớ và khối lượng tài liệu được ghi nhớ tăng lên. Ghi nhớ máy móc ngày càng nhường chỗ cho ghi nhớ logic, ghi nhớ ý nghĩa. Hiệu quả của trí nhớ trở nên tốt hơn. Đối với học sinh tiểu học thì ghi nhớ từng câu, từng chữ là việc làm đương nhiên, nhưng với thiếu niên, các em thường phản đối các yêu cầu của giáo viên bắt học thuộc lòng từng câu, từng chữ và có khuynh hướng muốn tái hiện bằng lời nói của mình.

Vì vậy, giáo viên cần chú ý:

- Dạy cho học sinh phương pháp ghi nhớ logic, nghĩa là dạy cho các em biết cách phân loại, tách các ý, biết dựa vào điểm tựa, lập dàn bài để ghi nhớ...

- Cần giải thích cho các em rõ sự cần thiết phải ghi nhớ chính xác những định nghĩa, những quy luật. Ở đây phải chỉ rõ cho các em thấy, nếu ghi nhớ thiếu một từ nào đó thì ý nghĩa của nó không còn chính xác nữa.

- Rèn luyện cho các em có kỹ năng trình bày chính xác nội dung bài học theo cách diễn đạt của mình.

- Chỉ cho các em, khi kiểm tra sự ghi nhớ, phải bằng sự tái hiện mới biết được hiệu quả của sự ghi nhớ. (Thường thiếu niên hay sử dụng sự nhận lại).

- Giáo viên cần hướng dẫn các em vận dụng cả hai cách ghi nhớ máy móc và ghi nhớ ý nghĩa một cách hợp lý.

- Cần chỉ cho các em thiết lập các mối liên tưởng ngày càng phức tạp hơn, gắn tài liệu mới với tài liệu cũ, giúp cho việc lĩnh hội tri thức có hệ thống hơn, đưa tài liệu cũ vào hệ thống tri thức.

c. Sự phát triển chú ý

Sự chú ý của học sinh trung học cơ sở diễn ra rất phức tạp, khả năng chú ý tăng lên rõ rệt. Một mặt, chú ý có chủ định phát triển nhưng mặt khác do các ấn tượng, những rung động mạnh mẽ của lứa tuổi thường dẫn đến sự chú ý không bền vững. Sự phát triển chú ý còn phụ thuộc vào tài liệu học tập, tâm trạng, thái độ, hứng thú của các em... Có những giờ học học sinh rất tập trung chú ý nhưng có những giờ học khác lại lơ đãng... cho nên cách tốt nhất để tổ chức chú ý của thiếu niên cần phải tổ chức hoạt động học tập sao cho các em ít có thời gian nhàn rỗi, giờ học nên tạo hứng thú để các em chú ý lâu hơn, tăng khả năng làm việc... Chính vì vậy, giáo viên vẫn luôn cần biết cách làm mới các con đường dẫn học sinh đến với kiến thức nhằm tạo ra sự chú ý và duy trì sự chú ý ở học sinh. Không có sự chú ý, việc dạy và học không thể đạt được mục tiêu của mình. Từ sự chú ý có chủ định của học sinh, qua sự nỗ lực của ý chí, chú ý của các em ngày càng dễ chuyển sang chủ ý sau chủ định.

d. Sự phát triển tư duy

Hoạt động tư duy của học sinh trung học cơ sở có những biến đổi cơ bản: Tư duy nói chung và tư duy trừu tượng nói riêng phát triển mạnh là một đặc điểm cơ bản của hoạt động tư duy ở thiếu niên. Nhưng tư duy hình tượng - cụ thể vẫn được tiếp tục phát triển, nó vẫn giữ vai trò quan trọng trong cấu trúc của tư duy.

Tư duy khái quát, độc lập của học sinh trung học cơ sở được phát triển mạnh thông qua việc phán đoán, chứng minh, lý giải một cách logic chặt chẽ, giải quyết vấn đề của các môn học đặc

biệt là môn Toán, Hình học... Tư duy trừu tượng dần chiếm ưu thế, phát triển mạnh mẽ và giữ một vai trò quan trọng trong học tập của các em thông qua các môn học. Tuy nhiên, các em hiểu các dấu hiệu bản chất của đối tượng nhưng không phải bao giờ cũng phân biệt được những dấu hiệu đó trong mọi trường hợp. Để hiểu khái niệm các em có khi lại thu hẹp hoặc mở rộng khái niệm không đúng mức.

Tư duy phê phán đã phát triển ở lứa tuổi này. Nếu ở tuổi nhi đồng, các em tin tưởng một cách tuyệt đối vào thầy cô giáo, thì đến tuổi thiếu niên các em biết so sánh, đánh giá những thông tin giáo viên cung cấp, cũng như đánh giá chính người giáo viên. Chính vì vậy, trong quá trình dạy học nếu học sinh có tranh cãi bướng bỉnh... thì giáo viên nên chỉ ra sự vô lý, thiếu căn cứ trong cách lập luận của các em, chỉ cho các em biện pháp, hình thức phát triển tính phê phán của tư duy.

Tư duy sáng tạo độc lập là một đặc điểm quan trọng của thiếu niên, các em biết tìm ra con đường giải bài tập theo cách riêng của mình, có nhiều em thích sáng chế, phát minh...

Từ những đặc điểm trên, giáo viên lưu ý:

- Cần thiết kế các phương pháp dạy học kích thích tư duy độc lập sáng tạo ở học sinh.
- Cần tổ chức giảng dạy để tạo được tình huống khiến học sinh phải độc lập tư duy.
- Cần phát triển tư duy trừu tượng cho học sinh trung học cơ sở để làm cơ sở cho việc lĩnh hội khái niệm khoa học trong chương trình học tập.
- Chỉ dẫn cho các em những biện pháp để rèn luyện kỹ năng suy nghĩ có phê phán và độc lập.

e. Sự phát triển ngôn ngữ

Vốn từ của học sinh trung học cơ sở được mở rộng cùng với việc mở rộng các khái niệm, đặc biệt là thuật ngữ khoa học. Việc học tập môn Văn, đặc biệt là văn nghị luận đã giúp cho thiếu niên phát triển ngôn ngữ chính xác, giàu hình tượng. Nhiều học sinh thích sáng tác, làm thơ...

Ngôn ngữ bên trong của các em được phát triển và được biểu hiện dưới dạng độc thoại vì nhiều khi thiếu niên muốn “lắng xuống” để phân tích thế giới nội tâm của mình.

Hạn chế ở ngôn ngữ của các em là nhiều em thích sử dụng những từ ngữ sáo rỗng, không khoa học, bắt chước ngôn ngữ người lớn mà không hiểu hết ý nghĩa của chúng.



IV. TỰ Ý THỨC

1. Sự hình thành tự ý thức của học sinh trung học cơ sở

Một trong những đặc điểm quan trọng của sự phát triển nhân cách ở lứa tuổi thiếu niên là sự hình thành tự ý thức.

Do sự phát triển mạnh mẽ của cơ thể, đặc biệt do sự phát triển của các mối quan hệ xã hội và sự giao tiếp trong tập thể mà ở các em đã biểu hiện nhu cầu tự đánh giá, nhu cầu so sánh mình với người khác. Các em đã bắt đầu xem xét mình, vạch cho mình một nhân cách tương lai, muốn hiểu biết mặt mạnh, mặt yếu trong nhân cách của mình. Mức độ tự ý thức của các em cũng có sự khác nhau.

Về nội dung, không phải tất cả những phẩm chất của nhân cách đều được các em ý thức hết. Ban đầu các em chỉ nhận thức

hành vi của mình, sau đó là nhận thức những phẩm chất đạo đức, tính cách và năng lực của mình trong những phạm vi khác nhau, cuối cùng các em mới nhận thức những phẩm chất phức tạp thể hiện nhiều mặt của nhân cách (tình cảm trách nhiệm, lòng tự trọng...).

Về cách thức, ban đầu các em còn dựa vào đánh giá của những người gần gũi và có uy tín với mình. Dần dần các em hình thành khuynh hướng độc lập phân tích và đánh giá bản thân. Nhưng khả năng tự đánh giá của thiếu niên còn hạn chế, chưa đủ khách quan... Do đó, nảy sinh những xung đột, mâu thuẫn giữa mức độ kỳ vọng của các em với địa vị thực tế của chúng trong tập thể; mâu thuẫn giữa thái độ của các em đối với bản thân, đối với những phẩm chất nhân cách của mình và thái độ của các em đối với người lớn, đối với bạn bè cùng lứa tuổi.

Ý nghĩa quyết định nhất để phát triển tự ý thức ở lứa tuổi này là cuộc sống tập thể của các em, nơi mà nhiều mối quan hệ giá trị đúng đắn phát triển. Mối quan hệ này sẽ hình thành ở các em lòng tự tin vào sự tự đánh giá của mình, vào những yêu cầu ngày càng cao đối với hành vi, hoạt động của các em... cũng đồng thời giúp cho sự phát triển về mặt tự ý thức của các em ngày càng tốt hơn.

Khi nhận thức về mình, học sinh trung học cơ sở còn đối chiếu so sánh mình với người khác. Nhưng khi đánh giá người khác, các em có thể còn chủ quan, nông cạn, nhiều khi chỉ dựa vào một vài hiện tượng không rõ ràng các em đã vội kết luận hoặc chỉ chú ý vào một vài phẩm chất nào đó mà quy kết toàn bộ. Vì thế, người lớn rất dễ mà cũng rất khó gây uy tín với các em tuổi thiếu niên. Và khi đã có kết luận đánh giá về một người nào đó, các em thường có ấn tượng dai dẳng, sâu sắc.

Sự phát triển tự ý thức của thiếu niên có ý nghĩa quan trọng ở chỗ, nó giúp các em bước vào một giai đoạn mới dễ dàng hơn. Kể từ tuổi thiếu niên trở đi, khả năng tự giáo dục của các em được phát triển, các em không chỉ là khách thể của quá trình giáo dục mà còn đồng thời là chủ thể của quá trình này. Ở nhiều em, tự giáo dục còn chưa có hệ thống, chưa có kế hoạch, các em còn lúng túng trong việc lựa chọn biện pháp tự giáo dục. Vì vậy, nhà giáo dục cần tổ chức cuộc sống và hoạt động tập thể phong phú, hấp dẫn, lôi cuốn các em vào hoạt động chung của tập thể, tổ chức tốt mối quan hệ giữa người lớn và các em...

2. Ý thức đạo đức của học sinh trung học cơ sở

Khi đến trường, trẻ được lĩnh hội chuẩn mực và quy tắc hành vi đạo đức một cách có hệ thống. Đến tuổi thiếu niên, do sự mở rộng quan hệ xã hội, do sự phát triển mạnh mẽ của tự ý thức... mà trình độ đạo đức của các em được phát triển mạnh. Sự hình thành ý thức đạo đức nói chung, sự lĩnh hội tiêu chuẩn của hành vi đạo đức nói riêng là đặc điểm tâm lý quan trọng trong lứa tuổi thiếu niên. Tuổi thiếu niên là lứa tuổi hình thành thế giới quan, lý tưởng, niềm tin đạo đức, những phán đoán giá trị...

Do tự ý thức và trí tuệ đã phát triển, hành vi của thiếu niên bắt đầu chịu sự chỉ đạo của những nguyên tắc riêng, những quan điểm riêng của thiếu niên. Nhân cách của thiếu niên được hình thành phụ thuộc vào việc thiếu niên có được kinh nghiệm đạo đức như thế nào và thực hiện đạo đức nào? Những nghiên cứu tâm lý học cho thấy trình độ nhận thức đạo đức của thiếu niên là cao. Thiếu niên hiểu rõ những khái niệm đạo đức vừa sức đối với chúng... Nhưng ở thiếu niên cũng có cả những kinh nghiệm và khái niệm đạo đức hình thành một cách tự phát ngoài sự hướng

dẫn của giáo dục, do ảnh hưởng của những sự kiện trong sách, phim, bạn bè xấu... Do vậy, các em có thể có những ngộ nhận hoặc hiểu phiến diện, không chính xác một số khái niệm đạo đức... Trong công tác giáo dục, cần chú ý giúp các em hiểu được khái niệm đạo đức một cách chính xác... và tổ chức hành động để thiếu niên có được kinh nghiệm đạo đức đúng đắn...

Tóm lại:

Về mặt tâm lý và tình cảm, các em ý thức được mình không còn là trẻ con nữa, và muốn hành động, muốn thử sức mình và muốn khám phá những điều mới lạ. Các em thường quan tâm đến những thay đổi của cơ thể, nhất là các em gái; dễ bấn khoăn; lo lắng, buồn rầu về những nhược điểm ở cơ thể mình khi so sánh với các bạn cùng lứa. Các em cũng bắt đầu quan tâm đến bạn, muốn tách khỏi sự bảo hộ của bố mẹ, tuy nhiên các em vẫn còn quá trẻ, chưa có kinh nghiệm và vẫn phụ thuộc vào bố mẹ và gia đình.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Ở học sinh trung học cơ sở phát triển mạnh tính độc lập, ý muốn tách khỏi sự quản lý, kiểm soát của gia đình, phát triển mạnh cá tính và muốn tìm kiếm những mối quan hệ bạn bè cùng lứa. Nhu cầu về tình bạn trở nên quan trọng và dễ chịu ảnh hưởng (tốt cũng như xấu) của nhóm bạn đó; đặc biệt trẻ đã chú ý đến bạn khác giới và dễ nhầm lẫn tình bạn với tình yêu. Tư duy trừu tượng tiếp tục phát triển mạnh. Còn tình cảm lại thường thay đổi một cách dễ dàng, khi vui, khi buồn kiểu “sớm nắng chiều mưa”. Khi mong muốn điều gì, các em muốn được thỏa mãn nhu cầu ngay và có thể hành động bất chấp hậu quả, trong khi về mặt tư duy các em chưa phát triển đầy đủ khả năng phê và tự phê.

Phần 2:

GIÁO DỤC GIÁ TRỊ SỐNG

(CHO HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ)



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

I. MỘT SỐ VẤN ĐỀ CHUNG VỀ GIÁ TRỊ SỐNG

1. Khái niệm giá trị và một số khái niệm liên quan

Theo *Từ điển tiếng Việt* (NXB Khoa học Xã hội), *giá trị* là cái mà con người dùng làm cơ sở để xem xét một vật có lợi ích đến mức nào đối với con người; cái mà con người dựa vào dùng để xem xét một người đáng quý đến mức nào về mặt đạo đức, trí tuệ, tài năng; những quan niệm và thực tại về cái đẹp, sự thật, điều thiện của xã hội; tính chất quy ra được thành tiền của một vật trong quan hệ buôn bán, đổi chác; độ lớn của một đại lượng, một lượng biến thiên.

Dưới góc độ Xã hội học, *giá trị* được quan tâm ở nội dung, nguyên nhân, điều kiện kinh tế - xã hội cụ thể trong quá trình hình thành hệ thống giá trị nhất định của một xã hội.

Giá trị trong Đạo đức học luôn gắn liền với những khái niệm trung tâm như: cái thiện, cái ác, công bằng, bình đẳng, bác ái bởi vì khái niệm giá trị thuộc phạm vi đời sống đạo đức của con người, các quan hệ xã hội và quá trình hình thành các chuẩn mực, quy tắc đạo đức của xã hội.

Dưới góc độ Tâm lý học, khái niệm *giá trị* được nghiên cứu nhằm mục đích tìm hiểu hành vi, hoạt động của con người và dự báo sự phát triển của nhân cách.

Giá trị, theo nghĩa chung nhất, chúng ta có thể hiểu đó là cái đã làm cho một khách thể nào đó có ích, có nghĩa, đáng quý đối với chủ thể, được mọi người thừa nhận. Người ta có thể phân chia giá trị thành: giá trị vật chất, giá trị tinh thần, giá trị riêng, giá trị chung, giá trị xã hội. Có quan điểm cho rằng giá trị là cái vốn có của khách thể, nhưng mỗi chủ thể lại có thể đánh giá,

xem xét nó trên những góc độ khác nhau, đưa đến những quan niệm khác nhau về giá trị. Vì con người cũng có nhiều điểm tương đồng trong định hướng giá trị, nên có những giá trị được số đông chấp nhận và những giá trị này sẽ trở thành giá trị chung của xã hội. Tuy nhiên, giá trị cũng là phạm trù có tính lịch sử.

Giá trị là “những niềm tin, thái độ, mục đích, cảm xúc, lý do đã được đánh giá, lựa chọn sau khi đã cân nhắc, xem xét, thử thách và thẩm nhuần trong cuộc sống” (Raths, 1966).

Tác giả J. H. Fichter, nhà Xã hội học người Mỹ cho rằng: “Tất cả cái gì có ích lợi, đáng ham chuộng, đáng kính phục đối với cá nhân và xã hội đều có một giá trị”.

Tác giả V. P. Tugarinov (Liên Xô) lại cho rằng: Giá trị là những khách thể, những hiện tượng và những thuộc tính của chúng mà tất cả đều cần thiết cho con người (lợi ích, hứng thú) của một xã hội hay một giai cấp nào đó cũng như một cá nhân riêng lẻ với tư cách là phương tiện thỏa mãn những nhu cầu và lợi ích của họ, đồng thời cũng là những tư tưởng và ý định với tư cách là chuẩn mực, mục đích hay lý tưởng.

L. Dramaliev (Bungari) coi giá trị là: “một thành tố khách quan của xã hội. Nó là một loại hiện tượng xã hội đặc biệt (một vật, một đối tượng, một liên hệ, một ý niệm), thỏa mãn được những nhu cầu nhất định của con người. Giá trị là một phẩm chất khách quan, một đặc tính, một khả năng thỏa mãn những nhu cầu đã trở thành rõ rệt trong quá trình quan hệ qua lại có tính chất xã hội giữa người với người trong hành vi thực tế của họ. Với tính cách là một khách thể xã hội, giá trị không thể tách rời khỏi những nhu cầu, những mong muốn, thái độ, những

quan điểm và những hành động của con người với tư cách là một chủ thể của các quan hệ xã hội”.

Theo tác giả Phạm Minh Hạc: “Giá trị là tính có nghĩa tích cực, đáng quý, có ích của các đối tượng với các chủ thể”.

Nhìn chung, theo quan điểm của các nhà khoa học hay dưới góc độ của các ngành khoa học khác nhau, cũng như trong một số từ điển đã định nghĩa khái niệm giá trị đều có chung một số đặc điểm như sau:

- Mức độ của một vật đáp ứng nhu cầu và thỏa mãn được khát vọng của con người, là cái được chủ thể đánh giá, thừa nhận trên cơ sở mối quan hệ với sự vật đó.

- Mối quan hệ giữa lợi ích cá nhân, lợi ích xã hội, với phí tổn cần thiết để tạo ra cái lợi đó.

- Được hiểu theo hai góc độ vật chất và tinh thần. Giá trị vật chất là giá trị đo được bằng tiền bạc dưới góc độ kinh tế, còn giá trị tinh thần tạo cho con người khoái cảm, hứng thú và sáng khoái.

- Mọi giá trị đều chứa đựng yếu tố nhận thức, tình cảm, hành vi của chủ thể trong mối quan hệ với sự vật mang giá trị.

- Là một phạm trù lịch sử vì giá trị thay đổi theo thời gian, theo sự biến động của xã hội, phụ thuộc vào tính dân tộc, tôn giáo và cộng đồng.

Hệ giá trị

Hệ giá trị (hay còn gọi là hệ thống giá trị) là một tổ hợp giá trị khác nhau được sắp xếp, hệ thống lại theo những nguyên tắc nhất định, thành một tập hợp mang tính toàn vẹn, hệ thống,

thực hiện các chức năng đặc thù trong việc đánh giá của con người theo những phương thức vận hành nhất định của giá trị.

Các hệ giá trị có vị trí độc lập tương đối và tương tác với nhau theo những thứ bậc phù hợp với quá trình thực hiện các chức năng xã hội trong mỗi thời kỳ lịch sử cụ thể. Do vậy, hệ thống giá trị luôn mang tính lịch sử xã hội và chịu sự chế ước bởi lịch sử - xã hội. Trong hệ thống giá trị có chứa đựng các nhân tố của quá khứ, của hiện tại và có thể cả những nhân tố trong tương lai, các giá trị truyền thống, các giá trị thời đại, các giá trị có tính nhân loại, tính dân tộc, tính cộng đồng, tính giai cấp, tính lý tưởng và tính hiện thực v.v...

Thang giá trị

Thang giá trị (thước đo giá trị) là một tổ hợp giá trị, một hệ thống giá trị được sắp xếp theo một trật tự ưu tiên nhất định.

Thang giá trị biến đổi theo thời gian, theo sự phát triển, biến đổi của xã hội loài người, cộng đồng và từng cá nhân. Trong quá trình biến đổi đó, thang giá trị của xã hội, của cộng đồng và của nhóm chuyển thành thang giá trị của từng người, cứ thế qua từng giai đoạn lịch sử của con người.

Thang giá trị là một trong những động lực thôi thúc con người hoạt động. Hoạt động được tiến hành theo những thang giá trị cụ thể sẽ tạo nên những giá trị nhất định, phục vụ cho



nhu cầu, lợi ích của con người. Chính trong hoạt động tạo ra những giá trị lại góp phần khẳng định, củng cố, phát huy, bổ sung, hoàn thiện hoặc hay đổi thay giá trị.

Chuẩn giá trị

Chuẩn giá trị là những giá trị giữ vị trí cốt lõi, chiếm vị trí ở thứ bậc cao hoặc vị trí then chốt và mang tính chuẩn mực chung cho nhiều người. Khi xây dựng các giá trị theo những chuẩn mực nhất định về kinh tế, chính trị, đạo đức, xã hội, hay thẩm mỹ sẽ tạo ra các chuẩn giá trị. Mọi hoạt động của xã hội, của nhóm cũng như của từng cá nhân được thực hiện theo những chuẩn giá trị nhất định sẽ bảo đảm định hướng cho các hoạt động và hạn chế khả năng lệch chuẩn mực xã hội, đồng thời tạo ra những giá trị tương ứng đảm bảo sự tồn tại của con người.

Ở Việt Nam, chuẩn giá trị thường mang ý nghĩa luân lý sâu sắc. Theo Hồ Chủ tịch, cần, kiệm, liêm, chính, chí công vô tư, trung với nước, hiếu với dân là thang giá trị cao nhất, là thước đo giá trị của người Việt Nam, trong đó cái “đức”, cái “thiện” là cốt lõi, là chuẩn của mọi giá trị, cùng với nó là các giá trị nhân văn truyền thống như lòng tự hào dân tộc, bản sắc văn hoá dân tộc, trung với nước, hiếu với dân, nhân nghĩa, cần cù, thông minh, năng động, sáng tạo. Mặc dù vậy, chúng ta cũng phải thừa nhận, xã hội Việt Nam hiện tại đang có sự biến động nhanh chóng, rõ nét thậm chí khủng hoảng, đảo lộn về thang giá trị, chuẩn giá trị xã hội trong một bộ phận thanh niên Việt Nam thể hiện trong suy nghĩ, lối sống và trong hành vi ứng xử như “sống suy đồi, thoái hoá một cách nghiêm trọng, ham tư lợi, vị kỷ, chủ nghĩa cá nhân, chủ nghĩa thực dụng v.v... suy đồi đến mức lãng quên, coi

thường những chất liệu sống cơ bản”. Điều quan trọng không phải là lên án, kết tội một bộ phận nhỏ đang có lối sống như trên, mà cần tiếp tục nghiên cứu để có những nhận định, đánh giá đúng đắn, khách quan tình hình biến đổi của thang giá trị, chuẩn giá trị ngày nay, để có những định hướng giá trị đúng đắn cho xã hội, cho từng nhóm người, từng cá nhân để họ tạo ra những giá trị tốt nhất cho xã hội.

2. Mối quan hệ giữa văn hoá, bản sắc và giá trị

a. Khái niệm văn hoá bản sắc

Văn hoá - “culture”, có gốc chữ Latin chính là sự “trồng cấy”. Ở đây theo nghĩa bóng thì culture có nghĩa: Văn hoá là quá trình nuôi dưỡng thành con người như thể gieo trồng và chăm sóc mầm cây vậy. Còn văn hoá theo nghĩa Hán tự là quá trình con người hoá con người.

Văn hoá là một giá trị, một ý nghĩa, một lối sống bất khả phân với con người. Con người là con người bởi có văn hoá; văn hoá là văn hoá bởi từ con người và cho con người.

Muốn trở thành văn hoá, một con người, một gia đình, một xã hội phải đào luyện, chất lọc mình trong từng cử chỉ, từng hành vi, từng thể thức, từng thái độ. Sự chất lọc ấy tạo nên bản sắc. Như vậy, *văn hoá sẽ tạo nên bản sắc và bản sắc tạo nét riêng đặc thù cho văn hoá*. Và một nền giáo dục phải nhắm đến mục đích đào tạo những con người có bản lĩnh cho xã hội khao khát theo đuổi giá trị văn hoá, như Bogoslovski nói: *“Nền giáo dục phải giúp đỡ học sinh sống đời sống thịnh vượng và ý nghĩa, nó phải xây nên những nhân cách có khả năng hoà điệu và phong*

phú, giúp học sinh có khả năng tham dự vào ánh sáng chói lòa nhất của vinh quang hạnh phúc cũng như có thể đối mặt với đau khổ một cách đầy phẩm hạnh và cam lòng thủ đắc, và cuối cùng họ có thể giúp đỡ người khác sống cuộc đời cao thượng". Đào luyện con người văn hoá, trước hết là đào luyện một nền văn hoá toàn diện cho con người, và sau đó con người đó sẽ mang theo hành trang văn hoá của mình gia nhập cuộc hành trình của xã hội. Một công dân được giáo dục văn hoá là công dân có khả năng tham dự vào xã hội bằng một tấm lòng nhân ái, một thái độ cư xử lịch lãm, đúng mực, và một tâm hồn cao thượng. Một xã hội chỉ có thể trở thành văn hoá với những công dân đã được đào luyện văn hoá, và nền văn hoá đó giúp cho mọi người được sống trong ánh sáng nhân bản.

V. X. Xêtrênốp khẳng định rằng, văn hoá và con người là những khái niệm liên quan chặt chẽ với nhau. Văn hoá không thể tách rời hoạt động và sự sáng tạo của con người. Nó thể hiện mức độ con người đã ý thức và khai thác những quan hệ của mình với tự nhiên, với xã hội và với chính bản thân mình - những mức độ tự hiện thực hoá các sức mạnh bản chất của con người. Từ góc độ triết học, có thể nói, văn hoá là cách con người khai thác thế giới, bao hàm cả thế giới bên ngoài tự nhiên xã hội, cũng như thế giới bên trong của chính con người trong ý nghĩa hình thành và phát triển của nó.

Con người mong muốn càng ngày càng trở nên con người hơn. Nhân loại mong muốn tiến đến một nhân loại tiến bộ hơn. Văn hoá hướng tới một nền văn hoá ngày càng cao, hoàn hảo hơn, nhân bản hơn.

b. Văn hoá và giá trị

Ở trên chúng ta đã xem xét khái niệm “văn hoá” trong lịch sử tư tưởng nhân loại. Chúng ta thấy rằng văn hoá gắn liền với sự hình thành, phát triển của con người và xã hội trong mối quan hệ với thế giới xung quanh. Cũng cần thấy rằng nhờ sự tương tác giữa nhận thức và đánh giá con người mới được định hướng đúng đắn trong hoạt động thực tiễn, trong việc cải tạo tự nhiên, cải tạo xã hội và cải tạo chính bản thân con người. Nếu như nhận thức luận quan tâm đến phương diện nhận thức thì có thể nói đánh giá lại gắn liền với giá trị học. Thông qua việc đánh giá, các giá trị văn hoá nổi lên tạo thành kim chỉ nam cho hành động của con người.

Trong bài báo “Văn hoá và các giá trị”, N. D. Travtravatd đã khẳng định rằng, để làm sáng tỏ bản chất của văn hoá cần phải hiểu khái niệm giá trị, bởi lẽ giữa triết học văn hoá mác-xít và lý luận giá trị mác-xít có mối liên hệ mật thiết không thể tách rời. Theo ông, mọi người đều thừa nhận văn hoá - đó là cái được sáng tạo bởi bàn tay, trí tuệ cùng trái tim con người và làm cho con người trở thành người, văn hoá sẽ được xem xét như sự thống nhất toàn bộ những cái mà ở đó các giá trị đã được mọi người (nhân loại, nhóm, giai cấp, dân tộc...) thừa nhận và được hiện thực hoá vào đó, còn giá trị - là tất cả những cái mà mọi người mong muốn tới nó như tới mục đích hay được xem xét như phương tiện để đạt mục đích.

Trong Hội nghị toàn Liên bang Xôviết về giá trị (1986), trả lời câu hỏi giá trị là gì, V. M. Megiusep khẳng định rằng, giá trị dĩ nhiên không phải là chính bản thân đồ vật nhưng đồng thời nó cũng là một cái gì đó tồn tại khách quan ở vật. Trong giá trị tirao

đổi của nền kinh tế hàng hoá, mối liên hệ xã hội của con người tồn tại tách biệt với con người. Khác hẳn với giá trị trao đổi, giá trị văn hoá là thuộc tính xã hội của đồ vật không tách rời với người sáng tạo chúng. Giá trị này được thể hiện như quan hệ xã hội nhất định, tồn tại khách quan, không loại trừ mà ngược lại gắn bó với sự phát triển của nhân cách. Bởi thế các quan hệ xã hội là chỉ tiêu phát triển nhân cách và cũng có nghĩa là giá trị văn hoá của nó. Những quan hệ xã hội đã tạo thành “thực thể” của văn hoá chừng nào chúng là những quan hệ mang tính người, những quan hệ xác định sự tồn tại và phát triển của nhân cách trong xã hội. Cách hiểu và lý giải bản chất giá trị như thế của V. M. Megiusep đã tạo một bước ngoặt trong việc nghiên cứu văn hoá từ góc độ giá trị học. Từ đây, không phải là thế giới các đồ vật mà chính là sự hình thành, phát triển của con người, khả năng tự do và sáng tạo của con người là cái mà tiếp cận giá trị học với văn hoá hướng tới.

V. P. Kudomin đã chỉ ra ba cấp độ về chất vốn sẵn có với mọi khách thể. Theo ông đó chính là cấp độ vật chất, cấp độ chức năng và cấp độ hệ thống. Rõ ràng rằng, định nghĩa văn hoá như tổng thể các thành tựu vật chất và tinh thần hay như tổng thể các giá trị vật chất hay tinh thần mới dừng lại ở cấp độ đầu tiên của đối tượng. Khẳng định giá trị là các sự vật hay hiện tượng thoả mãn nhu cầu và lợi ích của con người mới dừng lại ở cấp độ thứ hai - cấp độ chức năng. Còn xem xét giá trị văn hoá là những quan hệ xã hội để phát triển con người đã tiến đến cấp độ thứ ba - cấp độ hệ thống. Nhưng trong cả ba cấp độ xem xét, chúng ta đều thấy gắn bó với một hiện tượng xã hội vô cùng quan trọng. Đó chính là lao động của con người, hay nói khái quát hơn, hoạt động người. Thì đây, cấp độ thứ nhất chẳng qua xác định giá trị

văn hoá là những sản phẩm của lao động, là những kết quả của hoạt động. Nhìn rộng ra có thể nói cấp độ thứ hai mới chỉ nhìn thấy giá trị văn hoá là sự chi phí sức lực con người và khả năng đáp ứng nhu cầu, lợi ích của con người mà chưa nhìn thấy nhu cầu, lợi ích chính là động lực thúc đẩy lao động, thúc đẩy hoạt động của con người. Còn cấp độ thứ ba, kết quả tổng thể các giá trị vật chất và tinh thần đã đưa chúng ta đến việc xác định giá trị văn hoá là những quan hệ xã hội phát triển nhân cách con người. Nhưng quan hệ xã hội không thể nào tồn tại biệt lập với hoạt động của con người. Văn hoá là thước đo sự hình thành và phát triển nhân cách mà giá trị tối cao của một thước đo như thế chính là sự hình thành và phát triển con người như một thực thể tự do và sáng tạo. Vậy thì cách tiếp cận giá trị học với văn hoá không loại trừ và cũng không thể loại trừ cách tiếp cận hoạt động với văn hoá. Giá trị văn hoá chính là những hình thức, phương thức hoạt động - quan hệ làm cho con người trở thành chủ thể tự do và sáng tạo.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

c. Bản sắc và giá trị

Thoát ra khỏi cái nhìn thuần kinh tế - chúng ta hiểu rằng nền sản xuất xã hội bao hàm sản xuất vật chất, sản xuất tinh thần và sản xuất ra chính bản thân con người. Những hình thức, phương thức hoạt động - quan hệ đã được hình thành trong hoạt động thực tiễn của con người giờ đây phải được mã hoá, ký hiệu hoá vào trong các bản vẽ, sách vở, chương trình tin học và đặc biệt là trong các sách giáo khoa, trong chương trình đào tạo từ phổ thông đến đại học để đào tạo và giáo dục ra con người mới, để sản xuất ra những thực thể tự do và sáng tạo. Chương trình giáo dục ấy chính là sự cô đọng các giá trị văn hoá của một

đất nước, một dân tộc, một thời đại theo định hướng hình thành con người tự do và sáng tạo. Nhưng vấn đề ở đây cũng đòi hỏi một cách nhìn biện chứng. *Tự do và sáng tạo luôn đi kèm với khuôn mẫu và kế thừa, luôn đi kèm với hiện đại, tiên tiến và đậm đà bản sắc dân tộc.* Trong xã hội hiện nay, bản giá trị là sản xuất ra những con người Việt Nam mới thực sự tự do, thực sự sáng tạo, là bản giá trị định hướng cho dân tộc Việt Nam bước vào thiên kỷ mới của nhân loại. Nhìn nhận một cách sâu xa hơn, chúng ta thấy bản giá trị chính là kết quả trong quan hệ giá trị của con người với hiện thực hay nói chính xác hơn, trong quan hệ giá trị của chủ thể đánh giá với các sự vật, hiện tượng mang giá trị. Vậy thì các giá trị nằm ở đâu? Ở chủ thể đánh giá hay ở sự vật hay ở chính không gian đặc thù được hình thành nhờ quan hệ giá trị. Như vậy, chính trong quá trình làm lại tự nhiên bởi con người và làm lại con người bởi con người, một không gian đặc thù cho sự tồn tại của loài người đã được hình thành: giá trị quyền. Không gian đặc thù này tạo nên cái bản sắc riêng của các giá trị. Mỗi bản sắc đều có giá trị riêng của mình. Mỗi cá nhân hay xã hội đều mang trong mình những giá trị bản sắc và giá trị chung.

Tóm lại, mối quan hệ giữa văn hoá, giá trị và bản sắc nằm ngay trong khái niệm văn hoá của UNESCO được thừa nhận rộng rãi: *“Văn hoá là tổng thể sống động các hoạt động sáng tạo của con người đã diễn ra trong quá khứ cũng như đang diễn ra trong hiện tại. Qua hàng thế kỷ các hoạt động sáng tạo ấy đã cấu thành nên một hệ thống các **giá trị**, truyền thống thi hiếu thẩm mỹ và lối sống mà dựa trên đó từng dân tộc khẳng định **bản sắc riêng của mình**”* (15, tr.5).

d. Môi quan hệ giữa thái độ, sở thích và giá trị

Thái độ là khuynh hướng phản ứng có tính ổn định mang màu sắc cảm xúc, thích hoặc không thích, đối với con người, sự vật hay tư tưởng nào đó.

Thái độ của con người được suy luận từ chính hành vi của người đó và nó không thể đo trực tiếp như kỹ năng, sự kiện hay là các quan niệm. Sự khác nhau cơ bản giữa quan niệm và thái độ là thái độ ảnh hưởng đến việc chấp nhận hay chối bỏ con người, sự vật hay tư tưởng như là một mục tiêu của thái độ. Quan niệm là quan điểm nhận thức mà chưa thể hiện thái độ.

Một số thái độ cần hình thành cho học sinh

- Yêu thích các môn học
- Quý trọng thầy cô giáo
- Yêu quý bạn bè
- Yêu thích nhà trường
- Sẵn sàng bắt tay làm việc
- Làm việc nhiệt tâm
- Quý trọng và sử dụng hiệu quả thời gian rỗi
- Luôn tuân theo các chỉ dẫn
- Bảo quản tốt đồ dùng cá nhân
- Bảo vệ của cải của người khác cũng như xã hội
- Phối hợp làm việc tốt với người khác
- Tuân thủ quy định an toàn
- Giữ gìn và bảo vệ sức khỏe
- Ứng xử nhã nhặn với người khác

Giá trị giống thái độ ở chỗ là cùng chỉ mức độ thích của bản thân đối với con người, sự vật hay tư tưởng. Tuy nhiên, giá trị dựa vào quan niệm về cái gì đáng khao khát, trong khi đó thái độ không hoàn toàn dựa vào quan niệm này. Thái độ phản ánh thông qua các từ như “thích” và “không thích”, giá trị thể hiện qua các từ “tốt” hay “xấu”.

Sở thích là khuynh hướng phản ứng mang màu sắc cảm xúc nhất thời của chủ thể (thích hoặc không thích), đối với con người, sự vật nào đó.

Theo Klausmeier and Goodwin, không có sự phân biệt rõ ràng giữa sở thích (taste), thái độ (attitude) và giá trị (value), nhưng họ đã cố gắng giải thích sự khác biệt từ các góc độ: sự bền vững, phạm vi, tính chủ thể, ý nghĩa với cá nhân hay ý nghĩa với xã hội.

Từ góc độ tính bền vững, sở thích mang tính nhất thời, giá trị có tính ổn định cao hơn, thái độ ở giữa hai mức độ này.

Từ góc độ mục tiêu, sở thích hướng tới cái gì đó cụ thể, thí dụ thích hay không thích con vật, màu sắc nào đó..., giá trị có tính khái quát hơn và nó bao trùm một mảng kinh nghiệm rộng lớn hơn. Thí dụ, sở thích của ta là ưa thích một loại nhạc nào đó, thái độ sẽ chấp nhận hoặc từ chối một số dòng nhạc nhất định như Jazz, cổ điển... giá trị là toàn bộ phạm vi của âm nhạc trong cuộc sống của mỗi cá nhân.

Từ góc độ chủ thể, sở thích được nhắc tới khi nói về nhận thức của cá nhân về sự cuốn hút hoặc không cuốn hút đối với đối tượng bên ngoài; thái độ chỉ ra mối quan hệ giữa cá nhân và

đối tượng và giá trị là cái gì đó vốn gắn liền sâu sắc với cá nhân.

Từ góc độ ý nghĩa cá nhân, sở thích có thể thay đổi nhưng không ảnh hưởng đến toàn bộ nhân cách hay cấu trúc nhân cách. Thái độ cũng có thể thay đổi, nhưng nếu thay đổi quá nhiều thì sẽ dẫn đến sự thay đổi bản thân. Nếu có sự thay đổi quá mạnh mẽ và rõ ràng trong hệ thống giá trị thì sẽ có sự thay đổi sâu sắc về nhân cách.

Từ góc độ ý nghĩa xã hội, sở thích mang ý nghĩa cá nhân nên nó có ảnh hưởng không quan trọng lắm tới xã hội. Giá trị là yếu tố có ý nghĩa đối với cơ cấu tổ chức xã hội và có ý nghĩa đối với cộng đồng, dân tộc...

3. Giá trị truyền thống của nhân cách con người Việt Nam và những giá trị toàn cầu

a. Các giá trị truyền thống



Áo dài với thiếu nữ

Mỗi dân tộc dù ở trình độ văn minh cao hay thấp đều có những văn hoá truyền thống đặc trưng riêng của mình. Như trên đã nói, hệ thống giá trị đó chính là sự kết tinh tất cả những gì tốt đẹp nhất được chắt lọc qua nhiều thời đại lịch sử để tạo nên bản sắc riêng của một dân tộc. Giá trị văn hoá truyền thống đó được truyền lại cho thế hệ sau và trở thành một động lực nội sinh để phát triển đất nước. Theo Giáo sư Trần Văn Giàu: “Giá trị truyền thống được hiểu là những cái tốt, bởi vì những cái tốt mới được gọi là giá trị. Thậm chí không phải bất cứ cái gì tốt đều được gọi là giá trị; mà phải là cái tốt cơ bản, phổ biến, có nhiều tác dụng tích cực cho đạo đức, cho sự hướng dẫn nhận định, đánh giá và dẫn dắt hành động của một dân tộc thì mới mang đầy đủ ý nghĩa của khái niệm “giá trị truyền thống”.

Giá trị truyền thống là những chuẩn mực, là thước đo cho hành vi đạo đức, cho những quan hệ ứng xử giữa người và người trong một cộng đồng, một giai cấp, một quốc gia, một dân tộc nhất định. Giá trị văn hoá truyền thống của một dân tộc là những nguyên lý đạo đức lớn mà con người trong một nước thuộc các thời đại, các giai đoạn lịch sử đều dựa vào để phân biệt phải trái, đúng, sai để định hướng cho các hoạt động vì mục đích xây dựng cuộc sống tự do và tiến bộ của dân tộc đó.

Những giá trị của nó được chuyển giao tiếp nối, qua nhiều thế hệ và giá trị văn hoá truyền thống đó được giữ gìn phát huy lên một tầm cao mới. Qua hàng nghìn năm lịch sử, các giá trị văn hoá truyền thống Việt Nam như chủ nghĩa yêu nước, chủ nghĩa nhân văn, ý thức cộng đồng được lưu truyền, phát triển tạo thành một hệ giá trị mới của dân tộc Việt Nam.

Những giá trị truyền thống như lòng yêu nước, tinh thần đoàn kết, lao động cần cù và sáng tạo, lạc quan yêu đời, nhân

nghĩa, lòng yêu thương và quý trọng con người được thể hiện qua các câu ca dao, tục ngữ sau:

- “Thương người như thể thương thân”
Thuận vợ thuận chồng, tát bể Đông cũng cạn”.
- “Bầu ơi thương lấy bí cùng
Tuy rằng khác giống nhưng chung một giàn”.
- “Nhiều điều phủ lấy giá gương,
Người trong một nước thì thương nhau cùng”.
- “Một cây làm chẳng nên non,
Ba cây chụm lại nên hòn núi cao”.
- “Uống nước nhớ nguồn”.
- “Lá lành đùm lá rách”.
- “Công cha như núi Thái Sơn,
Nghĩa mẹ như nước trong nguồn chảy ra”.
- “Một mặt người hơn mười mặt của”.
- “Người sống đồng vàng”.
- “Chị ngã em nâng”.
- “Một con ngựa đau cả tàu không ăn cỏ”.
- “Năng nhặt chặt bị”.
- “Kiến tha lâu đầy tổ”.
- “Buôn tàu bán bè không bằng ăn dè hà tiện”.
- “Khi có mà không ăn dè,
Đến khi ăn dè chẳng có mà ăn”.

.....

b. Các giá trị phổ quát

Bên cạnh các giá trị mang tính bản sắc, đặc trưng cho mỗi dân tộc, vùng miền, có những giá trị mang tính nhân loại, có nghĩa là không phân biệt màu da, quốc tịch, vị trí địa lý... mọi con người đều cùng hướng về những giá trị đó. Hơn nữa, sử dụng những giá trị phổ quát làm thang giá trị chủ đạo sẽ giảm được sự phức tạp trong quá trình định chuẩn và tránh được những hậu quả khôn lường do chọn phải những thang giá trị lạc hậu làm chuẩn cho xã hội.

Để nghiên cứu xem những giá trị phổ quát là những giá trị nào, năm 1995, một dự án quốc tế về giá trị sống đã được triển khai trên hơn 100 nước, và các nhà nghiên cứu đã đưa ra kết quả với 12 giá trị sau:

(1). Giá trị Hoà bình

Nói đến hoà bình, chúng ta nghĩ ngay đến từ trái nghĩa là chiến tranh. Điều đó có nghĩa là hoà bình tức là không có chiến tranh, không có súng đạn và không có chết chóc, thương tổn.

Tuy nhiên, hoà bình không đơn giản chỉ là không có chiến tranh. Hoà bình là khi chúng ta đang sống hòa thuận và không có sự đấu đá lẫn



nhau. Nếu mỗi người trong thế giới được yên ổn, đó sẽ là một thế giới hoà bình.

Hoà bình còn có nghĩa là đang sống với sự yên bình của thế giới nội tâm. Hoà bình là tình trạng bình tĩnh và thư thái của trí óc.

Hoà bình bắt đầu từ mỗi người chúng ta. Thông qua sự tĩnh lặng và sự suy nghĩ đúng đắn về ý nghĩa của hoà bình, chúng ta có thể tìm được nhiều cách mới mẻ và sáng tạo để tạo thuận lợi cho sự hiểu biết về các mối quan hệ và sự hợp tác với tất cả mọi người.

(2). Giá trị Tôn trọng

Tôn trọng trước hết là tự trọng - là tự biết rằng bản chất mình có giá trị. Một phần của tự trọng là nhận biết những phẩm chất của chính mình. Tôn trọng là lắng nghe người khác. Tôn trọng là biết người khác cũng có giá trị như mình. Tôn trọng sẽ hình thành sự tin cậy lẫn nhau.

Khi chúng ta tôn trọng bản thân, thì cũng sẽ tôn trọng người khác. Những ai biết tôn trọng sẽ nhận được sự tôn trọng. Hãy biết rằng mỗi người đều có giá trị và khi thừa nhận giá trị của người khác thì thế nào cũng chiếm được sự tôn trọng của người khác đối với mình.

Một phần của sự tôn trọng là ý thức rằng tôi có sự khác biệt với người khác trong cách đánh giá.

Tuy nhiên, nếu sự tôn trọng càng được đo lường dựa vào những gì thuộc bề ngoài thì mong muốn được



người khác thừa nhận càng lớn. Mong muốn (được thừa nhận) càng lớn thì người ta càng dễ là nạn nhân và mất sự tôn trọng bản thân.

(3). Giá trị Yêu thương

Albert Einstein nói: “Nhiệm vụ của chúng ta là phải nhân rộng ra xung quanh ta lòng trắc ẩn và nó bao trùm tất cả cuộc sống của con người và thiên nhiên.” Yêu người khác nghĩa là bạn muốn điều tốt cho họ. Yêu là biết lắng nghe; Yêu là chia sẻ.

Khi yêu thương trọn vẹn, giận dữ sẽ tránh xa. Tình yêu là giá trị làm cho mối quan hệ giữa chúng ta trở nên tốt hơn. Lev Tolstoi viết: “Luật của cuộc sống ở trong sự tử tế của tâm hồn chúng ta. Nếu con tim của chúng ta trống rỗng thì không có luật nào hay tổ chức nào có thể lấp đầy.”

Trong một thế giới tốt đẹp, quy luật tự nhiên là yêu thương; và trong một con người tốt, bản chất tự nhiên là sự thương yêu. Tình yêu mang tính phổ quát không có biên giới hoặc sự thiên vị, tình yêu lan tỏa đến tất cả mọi người. Tình yêu ở quanh ta và ta có thể cảm nhận được nó. Giá trị của tình yêu là ở chỗ nó như là một chất xúc tác tạo nên sự thay đổi, phát triển và thành đạt. Tình yêu là nhìn nhận mỗi người theo cách tốt đẹp hơn. Tình yêu thật sự luôn bao hàm lòng tốt, sự quan tâm, hiểu biết và không có những hành vi ghen tị cũng như kiểm soát người khác.

(4). Giá trị Khoan dung

Khoan dung là sự cởi mở và sự chấp nhận vẻ đẹp của những điều khác biệt. Khoan dung là tôn trọng qua sự hiểu biết lẫn nhau. Hoà bình là mục tiêu, khoan dung là phương pháp. Có

khoan dung, bạn sẽ trở nên cởi mở và chấp nhận sự khác biệt với những vẻ đẹp của nó. Người khoan dung thì biết rút ra những điều tốt nơi người khác cũng như trong các tình thế. Khoan dung là nhìn nhận cá tính và sự đa dạng trong khi vẫn biết hoá giải những mầm mống gây chia rẽ, bất hòa và thào ngòi nổ của sự căng thẳng được tạo ra bởi sự dốt nát.

Nguyên nhân của việc không khoan dung là sự sợ hãi và thiếu hiểu biết. Hạt giống của khoan dung là tình yêu thương; nước để nó nảy mầm là lòng trắc ẩn và sự quan tâm, chăm sóc. Khi thiếu đi tình yêu thương sẽ thiếu đi lòng khoan dung. Những ai biết đánh giá điều tốt trong mọi người và trong những tình huống là những người có lòng khoan dung.



(5). Giá trị Trung thực

Trung thực là sự thật. Trung thực có nghĩa là không có sự mâu thuẫn và trái ngược nhau trong suy nghĩ, lời nói hay hành động. Trung thực là sự nhận thức về những gì là đúng đắn và thích hợp trong vai trò, hành vi và các mối quan hệ của một người.

Khi trung thực ta cảm thấy tâm hồn trong sáng và nhẹ nhàng. Một người trung thực và chân chính thì xứng đáng được tin cậy.

Trung thực thể hiện trong tư tưởng, lời nói và hành động thì đem lại sự hòa thuận. Trung thực là sử dụng tốt những gì được ủy thác cho bạn. Trung thực là cách xử sự tốt nhất. Đó là một mối quan hệ sâu sắc giữa sự lương thiện và tình bạn.

Khi sống trung thực, bạn có thể học và giúp người khác học cách biết trao tặng. Tính tham lam đôi khi là cội rễ của sự bất lương và của sự không trung thực. Sự tham lam là đủ cho những người cần, nhưng không bao giờ thỏa mãn cho kẻ tham lam. Khi nhận thức được về mối quan hệ này với nhau, chúng ta nhận ra được tầm quan trọng của lòng trung thực.

(6). *Giá trị Khiêm tốn*

Khiêm tốn là ăn ở, nói năng, làm việc một cách nhẹ nhàng và đơn giản mà lại có hiệu quả. Khiêm tốn gắn liền với tự trọng. Khiêm tốn là khi bạn nhận biết khả năng, uy thế của mình, nhưng không khoe khoang.

Một người khiêm tốn tìm được niềm vui khi lắng nghe người khác và biết chấp nhận người khác. Khi quân bình được giữa tự trọng và khiêm tốn, bạn có được sức mạnh tâm hồn để tự điều khiển và kiểm soát chính mình. Khiêm tốn làm cho một người trở nên vĩ đại trong trái tim của nhiều người. Khiêm tốn tạo nên một trí óc cởi mở. Bằng khiêm tốn, bạn có thể nhận ra sức mạnh của bản thân và khả năng của người khác.

Khiêm tốn là giữ được sự ổn định và duy trì sức mạnh bên trong, và không cần phải kiểm soát từ phía ngoài. Khiêm tốn cho phép mình sống với phẩm giá và lòng chính trực, không cần đến những bằng chứng của một thể hiện bên ngoài. Khiêm tốn cho phép một sự nhẹ nhàng trong việc đối mặt với các thách thức.

Khiêm tốn loại trừ những sở hữu tạo nên các bức tường của tính tự cao tự đại. Sự kiêu ngạo làm thiệt hại hay hủy hoại việc đánh giá tính độc đáo của người khác và vì vậy, đó là một sự vi phạm tinh vi các quyền cơ bản của họ.

Xu hướng gây ấn tượng, lấn át hoặc hạn chế tự do của người khác để sau đó chứng tỏ bản thân thì sẽ làm giảm bớt trải nghiệm của bản thân về giá trị, phẩm cách và bình yên trong tâm trí của họ.

(7). Giá trị Hợp tác

Hợp tác là khi mọi người biết làm việc chung với nhau và cùng hướng về một mục tiêu chung. Một người biết hợp tác thì có những lời lẽ tốt đẹp và cảm giác trong sáng về người khác cũng như đối với nhiệm vụ. Việc hợp tác đòi hỏi thừa nhận giá trị về sự đóng góp của mỗi người và có một thái độ tích cực.

Khi hợp tác, cũng cần phải biết điều gì là cần thiết, điều gì là nên làm. Đôi khi chúng ta cần một ý tưởng mới, đôi khi cũng cần để cho ý tưởng của chúng ta trôi đi. Đôi khi chúng ta cần phải dẫn dắt theo ý tưởng của mình, nhưng đôi khi chúng ta cần phải đi theo ý tưởng của những người khác. Hợp tác phải được chỉ đạo bởi nguyên tắc về sự tôn trọng lẫn nhau.

Một người biết hợp tác sẽ nhận được sự hợp tác. Khi có yêu thương thì có sự



hợp tác. Khi nhận thức được những giá trị của cuộc sống, ta có khả năng tạo ra sự hợp tác.

Sự can đảm, sự quan tâm, sự chăm sóc, và sự đóng góp là sự chuẩn bị đầy đủ cho việc tạo ra sự hợp tác.

(8). Giá trị Hạnh phúc

Hạnh phúc là trạng thái bình an của tâm hồn khiến con người không có những thay đổi đột ngột hay bạo lực. Khi bạn trao hạnh phúc thì bạn sẽ nhận được hạnh phúc. Khi bạn hy vọng, cũng là lúc bạn hạnh phúc. Khi bạn yêu thương thì bạn sẽ cảm thấy sự bình an và hạnh phúc chợt đến ngay.

Nói những lời tốt đẹp về mọi người và mang tính xây dựng đem lại hạnh phúc nội tâm. Những hành động trong sáng và quên mình sẽ đem đến hạnh phúc. Hạnh phúc lâu bền là trạng thái của sự hài lòng bên trong.

Khi hài lòng với chính mình, bạn sẽ cảm nhận được hạnh phúc. Khi những lời nói của tôi là “những bông hoa thay vì những hòn đá”, tôi đem lại hạnh phúc cho thế giới.

Hạnh phúc sinh ra hạnh phúc. Buồn rầu tạo ra buồn rầu.

(9). Giá trị Trách nhiệm

Trách nhiệm là việc bạn góp phần của mình vào công việc chung. Trách nhiệm là đang thực hiện nhiệm vụ với lòng trung thực.

Trách nhiệm là thực hiện phần đóng góp của mình. Trách nhiệm là chấp nhận những đòi hỏi và thực hiện nhiệm vụ với khả năng tốt nhất của mình. Trách nhiệm không chỉ là một cái gì đó ràng buộc chúng ta, mà còn là điều gì đó cho phép

chúng ta đạt được những gì chúng ta mong muốn.

Trách nhiệm đối với toàn cầu đòi hỏi sự kính trọng đối với toàn thể nhân loại. Trách nhiệm là sự sử dụng toàn bộ nguồn lực của chúng ta để tạo ra một sự thay đổi tích cực.



Muốn có hoà bình, chúng ta phải có trách nhiệm tạo ra sự yên ổn. Muốn có một thế giới hài hòa, chúng ta phải có trách nhiệm chăm sóc thiên nhiên. Một người được coi là có trách nhiệm khi người ấy đồng ý góp phần để gánh vác công việc chung với các thành viên khác.

Là một người có trách nhiệm, bạn làm nhiều hơn những điều, những việc xứng đáng để góp phần với người khác cải thiện cuộc sống. Một người có trách nhiệm thì biết thế nào là phải, là đẹp, là đúng, nhận ra được điều gì tốt để góp phần. Quyền lợi gắn liền với trách nhiệm. Trách nhiệm là đang sử dụng tiềm lực, tài nguyên của chúng ta để tạo ra những thay đổi tích cực.

(10). Giá trị Giản dị

Giản dị là sống một cách tự nhiên, không giả tạo. Khi bạn quan sát thiên nhiên bạn sẽ biết giản dị là như thế nào. Giản dị là điều đầu tiên cho sự phát triển bền vững.

Giản dị là đẹp. Giản dị là thư giãn. Giản dị là chấp nhận hiện tại và không làm mọi điều trở nên phức tạp. Người giản dị

thích suy nghĩ và lập luận rõ ràng. Giản dị dạy chúng ta biết tiết kiệm - biết thế nào là sử dụng tài nguyên, tiềm năng một cách khôn ngoan; biết hoạch định đường hướng cho tương lai. Giản dị giúp bạn kiên nhẫn, làm nảy sinh tình bạn và khả năng nâng đỡ.

Giản dị là hiểu rõ giá trị của những vật chất dù nhỏ bé nhất trong cuộc sống. Giản dị là cảm nhận vẻ đẹp bên trong và nhận ra giá trị của tất cả mọi người, ngay cả những người nghèo và khó khăn nhất. Giản dị là vui thích với một tâm trí và trí tuệ ngay thẳng, mộc mạc. Giản dị kêu gọi mọi người suy nghĩ lại những giá trị của mình.

Giản dị đặt ra câu hỏi rằng chúng ta có nên giám mua những sản phẩm không cần thiết hay không. Những cảm dỗ thêm muốn về mặt tâm lý tạo nên những nhu cầu giả tạo. Các mong muốn được kích thích bởi những nhu cầu cần có những thứ không cần thiết tạo ra các xung đột giữa giá trị với sự phức tạp hoá bởi lòng tham, sự sợ hãi, áp lực bạn bè và cảm giác sai lệch về bản sắc. Trong khi sự đáp ứng các nhu cầu cơ bản cho phép có một cuộc sống thoải mái, thì những sự thái quá và thừa thãi có thể dẫn tới hư hỏng và lãng phí.

Giản dị giúp giảm bớt khoảng cách giữa người giàu và người nghèo bằng cách thể hiện tính logic của một nguyên lý kinh tế đúng đắn: kiếm tiền, tiết kiệm và chia sẻ sự hy sinh và thịnh vượng có thể để có một cuộc sống có chất lượng hơn cho tất cả mọi người, bất kể họ sinh ra ở đâu.

(11). Giá trị Tự do

Tự do có thể bị hiểu lầm là một cái ô rộng lớn và không có giới hạn, tức là cho phép “làm những gì tôi muốn, khi nào tôi

muốn, với bất kỳ ai tôi muốn”. Khái niệm này mang tính chất đánh lừa và lạm dụng sự lựa chọn.

Xâm phạm các quyền của một hay nhiều người để có tự do cho bản thân, gia đình hoặc dân tộc là một sự lạm dụng tự do. Loại lạm dụng này thường phản tác dụng; rốt cuộc áp đặt một điều kiện cản trở, và trong một số trường hợp là sự áp bức cho những người lạm dụng và người bị lạm dụng.

Tự do thực sự được thực hành và trải nghiệm khi các thông số được xác định và được hiểu rõ. Các thông số được xác định bởi nguyên tắc tất cả mọi người đều có quyền như nhau. Ví dụ, quyền về hoà bình, hạnh phúc và công bằng là bẩm sinh, không phân biệt tôn giáo, văn hoá hay giới tính.

Tất cả mọi người đều có quyền tự do. Trong sự tự do ấy, mỗi người có bốn phận tôn trọng quyền lợi của những người khác. Tự do tinh thần là một kinh nghiệm khi ta có những suy nghĩ tích cực về tất cả, kể cả về chính mình. Tự do thuộc lĩnh vực của lý trí và tâm hồn.

Tự do đầy đủ chỉ vận hành khi các quyền được cân bằng với trách nhiệm, và sự chọn lựa được cân bằng với lương tâm.

Tự do bên trong là được giải phóng khỏi những lầm lẫn và phức tạp trong tâm trí, trí tuệ và trái tim vốn nảy sinh từ những điều tiêu cực, là sự trải nghiệm khi ta có những suy nghĩ tích cực đối với tất cả người khác, kể cả với bản thân mình.

Tự do là một món quà quý giá. Chỉ có thể tự do thật sự khi các quyền lợi quân bình với những trách nhiệm. Có tự do thực sự khi mọi người có được quyền bình đẳng.

(12). Giá trị Đoàn kết

Đoàn kết là sự hòa thuận ở trong và ở giữa các cá nhân trong một nhóm, một tập thể. Đoàn kết được tồn tại nhờ sự chấp nhận và hiểu rõ giá trị của mỗi người, cũng như biết đánh giá đúng sự đóng góp của họ đối với tập thể.

Đoàn kết được xây dựng qua việc chia sẻ các mục tiêu, niềm hy vọng và viễn tưởng tương lai. Khi các bạn đoàn kết, nhiệm vụ lớn dường như trở nên dễ dàng thực hiện. Sự thiếu tôn trọng dù là nhỏ có thể là lý do làm cho mất đoàn kết.

Đoàn kết tạo nên kinh nghiệm về sự hợp tác, làm gia tăng sự hăng hái trong nhiệm vụ và tạo ra một bầu không khí thân thiện. Đoàn kết tạo ra cảm giác hạnh phúc êm ái và gia tăng sức mạnh cho mọi người.

Đoàn kết được xây dựng từ một tầm nhìn, hy vọng và mục đích vị tha chung hoặc là một sự nghiệp vì những điều tốt đẹp chung.

Tính ổn định của tình đoàn kết bắt nguồn từ tinh thần bình đẳng và thống nhất. Sự vĩ đại của đoàn kết là ở chỗ tất cả mọi người đều được tôn trọng. Đoàn kết được giữ vững bởi việc tập trung năng lượng, chấp nhận và đánh giá giá trị của đội ngũ đông đảo những người tham gia và sự đóng góp độc đáo mà mỗi người có thể thực hiện, và bởi việc duy trì lòng trung thành không chỉ đối với nhau mà còn đối với cả nhiệm vụ.

Nhân loại chưa thể nào duy trì được sự thống nhất để chống lại kẻ thù chung của các cuộc nội chiến, mâu thuẫn sắc tộc, đói nghèo và vi phạm các quyền con người.

Khi cá nhân ứng xử trong sự hài hòa thì có thể giữ được ổn định và làm việc có hiệu quả hơn ở trong nhóm. Đoàn kết truyền

cảm hứng cho trách nhiệm cá nhân mạnh hơn và những thành tựu tập thể lớn hơn.

Việc tạo dựng nên tình đoàn kết trên thế giới đòi hỏi mỗi cá nhân phải xem cả nhân loại như gia đình của mình và tập trung vào những đường hướng và giá trị tích cực. Một dấu hiệu thiếu tôn trọng có thể làm cho tình đoàn kết bị đổ vỡ. Việc ngắt lời người khác, đưa ra những phê phán liên tục và thiếu tính xây dựng, theo dõi người khác hoặc kiểm soát người khác đều là những âm thanh rất khó nghe đập mạnh vào các mối quan hệ.



Rõ ràng, những giá trị phổ quát này đều được chứa đựng và thống nhất với các giá trị truyền thống của Việt Nam như đã đề cập trên.

4. Quy luật hình thành giá trị và hành vi đạo đức

Giá trị là một bộ phận trong mối quan hệ nhiều mặt của con người với con người, với thế giới, với đời sống xã hội. Giá trị có liên quan với nhu cầu. Nói đến nhu cầu phải nói đến đối tượng, nội dung đối tượng và đặc biệt là phương thức thỏa mãn nhu cầu. Mối quan hệ giá trị được tái sinh trong quá trình phát triển của nền văn hoá xã hội và của cá nhân riêng lẻ. Do vậy, việc nghiên cứu giá trị không chỉ là miêu tả đơn giản những hiện

tượng giá trị mà phải đặt trong mối quan hệ với nền văn hoá xã hội, trong đó chủ thể sống và hoạt động.

Bằng quá trình xã hội hoá, con người lĩnh hội các giá trị từ nền văn hoá xã hội - lịch sử cùng với những tri thức, thái độ và tình cảm đã được xã hội hoá. Các tổ chức xã hội có vai trò quyết định trong việc giữ gìn, phổ biến các giá trị là: gia đình, hệ thống giáo dục và tất cả các tổ chức xã hội. Tuy nhiên, cá nhân không chỉ tiếp nhận các giá trị xã hội một cách giản đơn mà lĩnh hội chúng một cách có chọn lọc thông qua lợi ích và quan hệ thực tiễn của họ.

Trong sự chuyển biến của xã hội, việc nâng cao trình độ học vấn và phát triển xã hội nói chung dẫn tới việc tạo ra những giá trị mới, các giá trị mới này hoặc thay thế giá trị cũ hoặc tác động với chúng và làm thay đổi chúng. Khi các giá trị được hình thành cũng sẽ thay đổi theo sự biến đổi của xã hội. Nếu các tổ chức xã hội đón nhận các giá trị mới thì quá trình xã hội hoá sẽ xảy ra với mâu thuẫn giá trị ít hơn. Ngược lại, nếu như các giá trị được truyền đạt thông qua các tổ chức trong quá trình xã hội hoá có chức năng trái ngược nhau và không được củng cố bởi các kinh nghiệm xã hội thì các mâu thuẫn giá trị sẽ mạnh lên và lúc đó các thành viên xã hội sẽ cố gắng hướng tới các giá trị đối kháng riêng biệt.

Trong mối quan hệ với hiện thực, con người không chỉ phản ánh hiện thực mà còn phản ánh về mặt giá trị. Trong nhận thức chúng ta mới thấy rõ thấy rõ những sự kiện, nhưng chưa thấy được mối quan hệ giữa con người với đối tượng được nhận thức. Trong quan hệ đánh giá thể hiện mối quan hệ của bản thân chủ thể. Khách thể được phản ánh vào trong tâm lý của chủ thể. Mỗi

quan hệ chủ thể - khách thể được chia làm hai loại: quan hệ nhận thức và quan hệ đánh giá.

+ Quan hệ nhận thức: chủ thể hiểu rõ bản chất và quy luật của khách thể.

+ Quan hệ đánh giá: xuất phát từ nhu cầu của bản thân chủ thể để từ đó phát hiện và tiếp thu thái độ của bản thân chủ thể đối với sự vật. Đối tượng được đánh giá đối với chủ thể là sự vật có giá trị.

Giá trị tồn tại bên trong chủ thể, nó không phải là một trạng thái sự vật mà là trạng thái tư tưởng và do đó giá trị không thể tồn tại được nếu không có chủ thể. Giá trị chỉ là giá trị khi trong ý thức của chủ thể biểu hiện với tư cách là một nội dung nhất định. Phán đoán nhận thức và phán đoán giá trị có chức năng khác nhau. Phán đoán nhận thức là sự phản ánh sự vật, sự kiện, thường chưa thấy được mối quan hệ giữa con người với đối tượng nhận thức. Phán đoán giá trị biểu hiện thái độ của chủ thể đối với đối tượng. Một sự vật được coi là giá trị khi chủ thể tán thành nó. Chủ thể tán thành hoặc không tán thành cái gì hoàn toàn phụ thuộc vào mối quan hệ của đối tượng với quyền lợi của chủ thể.

Như vậy, phán đoán giá trị về thực chất khác với phán đoán nhận thức. Song chúng có mối quan hệ với nhau, phán đoán nhận thức là tiền đề tất yếu của phán đoán giá trị, phán đoán giá trị luôn phải có sự thông báo về trạng thái sự kiện. Giữa con người và hiện thực có mối quan hệ độc đáo đó là quan hệ giá trị.

Về quá trình hình thành giá trị cụ thể, PGS. Trần Trọng Thủy cho rằng: Quá trình hình thành giá trị hay còn gọi là quá trình

“tiếp nhận và lĩnh hội”, “sự nội tâm hoá”, “sự đồng nhất hoá” các giá trị là một quá trình xã hội phức tạp. Các giai đoạn của sự nội tâm hoá các giá trị được thực hiện như sau:

- + Thông tin về sự tồn tại của giá trị và những điều kiện để thực hiện nó.
- + “Phiên dịch” thông tin sang ngôn ngữ riêng của cá nhân.
- + Hoạt động tích cực, giá trị vừa nhận thức được tiếp nhận hay bị khước từ.
- + Đưa nó vào hệ thống các giá trị đã được thừa nhận của cá nhân.
- + Những biến đổi của nhân cách, bắt đầu từ sự tiếp nhận hay phủ nhận giá trị.

Theo tác giả, một số trong các giai đoạn trên có thể bị bỏ qua. Trong trường hợp đó thì quá trình trên diễn ra không đầy đủ. Sự nội tâm hoá được tái tạo, điều này thường dẫn đến sự tiếp nhận một cách máy móc các hình mẫu và định hình của hành vi. Khi đó sẽ xảy ra sự nội tâm hoá ngược, các giá trị được thay thế bằng các đối tượng của nhu cầu, các giá trị bị thoái hoá đến mức chỉ còn là xung động bên ngoài thuần túy đối với hành động mà thôi.

Cơ chế hình thành giá trị trên có ý nghĩa quan trọng trong việc vận dụng vào giảng dạy và giáo dục giá trị cho học sinh ở các cấp. Bởi vì thực chất quá trình dạy học và giáo dục là quá trình tổ chức hình thành ở học sinh những giá trị về văn hoá, khoa học, thẩm mỹ, đạo đức... Vì vậy mỗi người làm công tác giáo dục cần hiểu và nắm được cơ chế này.

5. Mối quan hệ giữa giá trị sống và kỹ năng sống

Bên cạnh việc học cách để *làm (doing)* nhằm chuẩn bị mưu sinh cho cuộc sống, con người cũng cần biết nên *sống (being)* ra sao. Nghĩa là làm thế nào để ứng phó trước tình huống, quản lý cảm xúc, học cách giao tiếp, ứng xử với mọi người xung quanh, làm thế nào để giải quyết mâu thuẫn trong mối quan hệ, làm thế nào để thể hiện bản thân một cách tích cực, lành mạnh.

Đặc biệt trong một xã hội cạnh tranh khốc liệt như hiện nay, nếu không được trang bị sẵn vốn sống, chúng ta khó có thể ứng phó sao cho tích cực nhất khi phải đối mặt trước những tình huống thử thách, hoặc sẽ dễ dàng bị sa ngã, bị ảnh hưởng tiêu cực bởi môi trường sống.

Mặt khác, nếu con người không có nền tảng giá trị sống rõ ràng và vững chắc, dù cho được học nhiều kỹ năng đến đâu, chúng ta sẽ không biết cách sử dụng nguồn tri thức ấy sao cho hợp lý, mang lại lợi ích cho bản thân và cho xã hội. Không có nền tảng giá trị, chúng ta sẽ không biết cách tôn trọng bản thân và người khác, không biết cách hợp tác, không biết cách xây dựng và duy trì tình đoàn kết trong mối quan hệ, không biết cách thích ứng trước những đổi thay, có khi còn tỏ ra tham lam, cao ngạo về kỹ năng mình có.

Thiếu nền tảng giá trị sống vững chắc, con người rất dễ bị ảnh hưởng bởi những giá trị vật chất, và rồi mau chóng định hình chúng thành mục đích sống, đôi khi đưa đến kiểu hành vi thiếu trung thực, bất hợp tác, vị kỷ cá nhân. Giá trị sống giúp chúng ta cân bằng lại những mục tiêu vật chất. Những giá trị sống tích cực là chiếc neo giúp chúng ta ổn định, vững chãi giữa những biến động của cuộc đời, có thể sẽ không dễ

dàng gì nhưng ta vẫn vượt qua được mà không cảm thấy bị thua thiệt, mất mát.

Các kỹ năng sống trọng yếu là các kỹ năng cá nhân hay xã hội giúp trẻ em và thanh thiếu niên truyền đạt những điều họ biết (*Kiến thức*), những gì họ suy nghĩ hay cảm nhận (*Thái độ*) và những gì họ tin (*Giá trị*) trở thành khả năng thực tiễn về những gì cần làm và làm như thế nào.

Thanh thiếu niên phải đối mặt với rất nhiều thử thách. Bằng việc nâng cao nhận thức và đưa các thành tố trọng yếu của kỹ năng sống vào cuộc sống của thanh thiếu niên, điều này sẽ giúp các em nâng cao năng lực để có được những lựa chọn lành mạnh hơn, có được sự kháng cự tốt hơn với những áp lực tiêu cực và kích thích những thay đổi tích cực trong cuộc sống của các em.

II. CÁC PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC GIÁ TRỊ SỐNG

1. Các phương pháp giáo dục giá trị sống của LVEP (Living Value Education Program)

Làm thế nào để “dạy” về các giá trị? Làm thế nào để khuyến khích học sinh khám phá, tìm hiểu và phát triển các giá trị cũng như những kỹ năng sống, thái độ sống, nhằm giúp họ phát huy hết tiềm năng sẵn có của mình? Và làm thế nào để học sinh biết mình có thể tạo nên sự khác biệt trên thế giới này và cảm thấy bản thân có đủ khả năng tạo dựng một thế giới tốt đẹp hơn?

a. Bầu không khí dựa trên nền tảng các giá trị

Xây dựng một bầu không khí có sự thấu hiểu lẫn nhau để tất cả mọi người đều cảm nhận được tình yêu thương, thấy mình có giá trị, được tôn trọng và an toàn.



Bầu không khí chiếm 50% thành công của giờ học giá trị

Việc tạo nên bầu không khí dựa trên các giá trị trong bước chuẩn bị môi trường học tập là điều cần thiết để khám phá và phát huy tối đa các giá trị tích cực. Một môi trường giáo dục lấy người học làm trung tâm, mà trong đó các mối quan hệ dựa trên lòng tin cậy, quan tâm và tôn trọng sẽ khơi dậy động cơ tốt đẹp, sự sáng tạo tự nhiên, và gia tăng sự hiểu biết, đồng cảm.

Học sinh sẽ có cơ hội phát huy tối đa tiềm năng của mình trong một môi trường học tập có sự khuyến khích, ủng hộ, quan tâm và sáng tạo. Mọi hình thức kiểm soát bằng cách đe dọa, trừng phạt, gây sợ hãi, xấu hổ chỉ khiến các em cảm thấy không phù hợp, tổn thương, ngượng ngùng và bất an.

Kỹ năng tạo dựng bầu không khí dựa trên nền tảng các giá trị

Kỹ năng tạo dựng bầu không khí dựa trên nền tảng giá trị cũng bao gồm các hoạt động: lắng nghe tích cực, đưa ra quy tắc

hợp tác; đưa ra những dấu hiệu nhỏ thông báo giữ yên lặng, tập trung, khơi dậy cảm giác bình yên hoặc tôn trọng; giải quyết mâu thuẫn; và hình thức kỷ luật dựa trên giá trị.

Với mô hình lý thuyết LVEP, thầy cô giáo có thể đánh giá các yếu tố tích cực và tiêu cực ảnh hưởng đến học sinh, lớp học hoặc trường học, và điều chỉnh các yếu tố để giúp các em cảm thấy mình được yêu thương, tôn trọng, thấu hiểu và an toàn hơn là cảm thấy ngượng ngùng, bị cô lập, tổn thương, sợ hãi và bất an.

b. Yếu tố hỗ trợ khám phá các giá trị

Mỗi hoạt động giá trị sống bắt đầu với 3 yếu tố hỗ trợ việc khám phá các giá trị - được ghi chú trong sơ đồ - bao gồm: *Tiếp nhận thông tin*, *Suy ngẫm*, và *Khám phá các giá trị qua thực tế cuộc sống*.



• Tiếp nhận thông tin

Đây là cách dạy về giá trị theo kiểu truyền thống. Sách vở, chuyện kể, các nguồn thông tin có thể trở thành trợ thủ đắc lực trong việc khám phá các giá trị. Học sinh sẽ cảm thấy rất hứng thú khi được nghe những ví dụ thực tế về những người thành công khi họ mang trong mình những giá trị cần thiết.

• Suy ngẫm

Các hoạt động tưởng tượng và suy ngẫm yêu cầu học sinh đưa ra những ý tưởng của riêng mình. Ví dụ, học sinh được yêu cầu hình dung về một thế giới hoà bình. Khi tưởng tượng ra những giá trị được ứng dụng, các em có thể trải nghiệm và suy ngẫm về những ý tưởng của mình.

“Hình thức hoạt động tập thể này hướng mọi người tập trung vào mục đích chung. Con người với mục đích chung có thể học

cách giữ sự cam kết trong nhóm bằng cách tạo những hình ảnh tưởng tượng về tương lai và hình thành những nguyên tắc hành động. Những bài luyện tập này chính là hạt giống suy nghĩ ban đầu sẽ giúp mọi người đạt được điều mình mong muốn". Senge (2000).

- **Khám phá các giá trị qua thực tế cuộc sống**

Thanh thiếu niên là lứa tuổi rất ham tìm tòi, hiểu biết những gì đang diễn ra quanh mình, vì thế hãy tìm những lĩnh vực mà các em quan tâm, như: AIDS, nghèo đói, bạo lực, ma túy, tham nhũng, cái chết của bạn cùng lớp hoặc tình trạng ô nhiễm môi trường tại địa phương... Những lĩnh vực này sẽ gợi mở chủ đề thảo luận rất thực tế, thiết thực về tác động của giá trị và phản giá trị, cũng như hành động của chúng ta tạo nên sự khác biệt như thế nào.



c. Thảo luận

Tạo một không gian thảo luận cởi mở, tôn trọng lẫn nhau là điều rất quan trọng và cần thiết. Khi có được điều này, việc chia sẻ sẽ trở nên dễ dàng, thoải mái hơn. Việc bày tỏ những cảm giác, cảm nhận sau mỗi câu hỏi có thể làm sáng tỏ quan điểm cá nhân và tìm được sự đồng cảm hơn. Thảo luận trong một môi trường mang tính hỗ trợ có thể giúp hàn gắn, chữa lành tổn thương rất hiệu quả.

Quá trình thảo luận còn có thể giúp cho điều tiêu cực được chấp nhận và từ đó tạo bầu không khí cởi mở để tìm hiểu nguyên nhân dẫn đến những tiêu cực này. Khi tất cả được thực hiện với sự tôn trọng chân thành, các em sẽ dần tháo bỏ được “*hàng rào phòng thủ*”, và không còn biện minh cho tính tiêu cực của chính các em. Một khi những giá trị tích cực được khám

phá, học sinh sẽ cảm thấy bản thân mình có giá trị; dần dần các em thấy tự do và có ý chí mạnh mẽ để hành động khác đi.

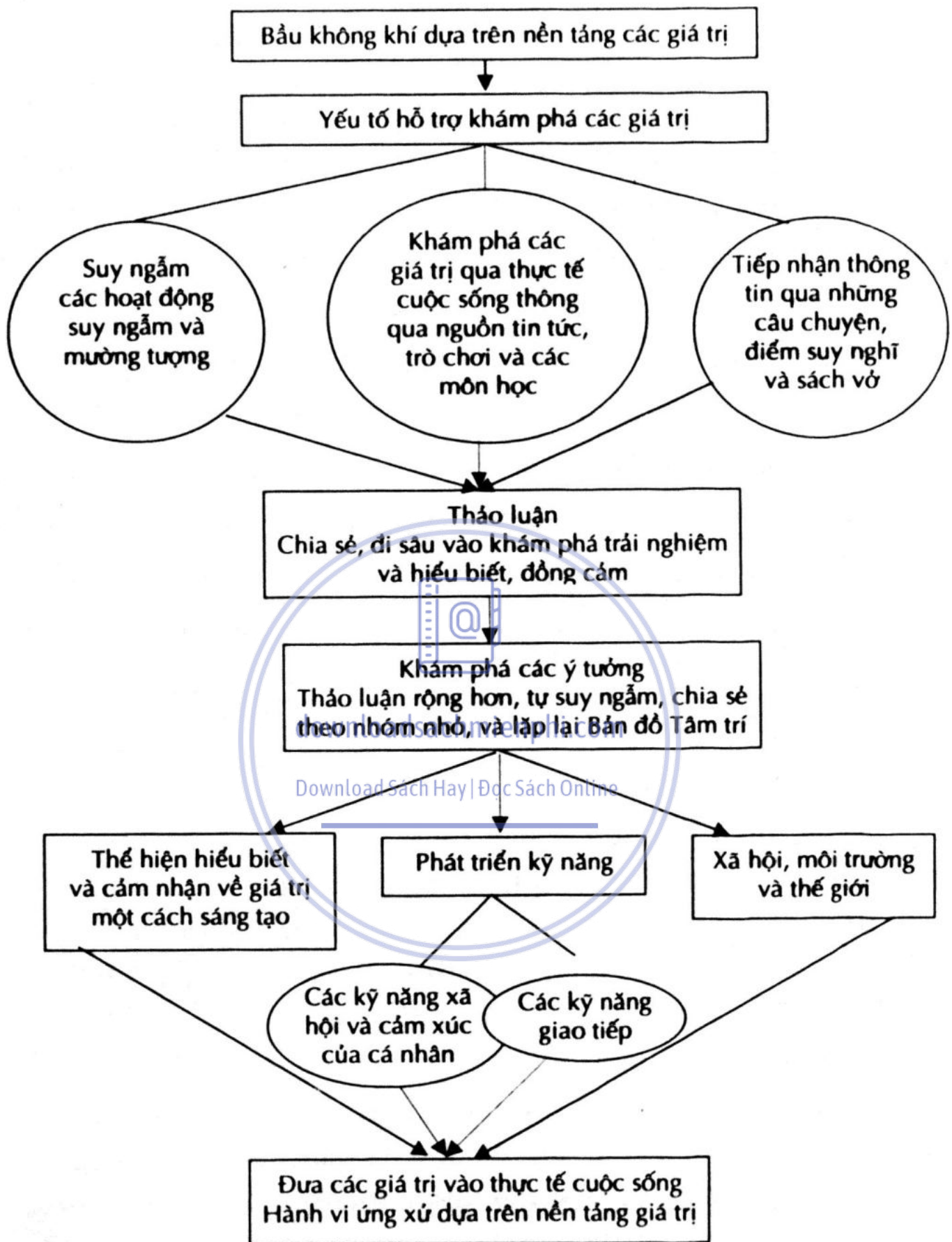
d. Khám phá các ý tưởng

Tiếp theo sau các cuộc thảo luận là hoạt động tự suy ngẫm hoặc lên kế hoạch cho nhóm về những hoạt động nghệ thuật, viết nhật ký, hoặc kịch. Những cuộc thảo luận khác sẽ giúp hình thành Bản đồ tâm trí (Mind map) các giá trị và phản giá trị để xem xét các tác động của giá trị và phản giá trị đối với bản thân, mối quan hệ và xã hội.

Các cuộc thảo luận trong nhóm nhỏ giúp xem xét các tác động của giá trị trong những môn học, lĩnh vực khác nhau. Các hoạt động giá trị có thể khơi dậy niềm thích thú thật sự ở học viên, cổ vũ cho quá trình “học thật” và thúc đẩy chuyển hoá động cơ thành hành động cụ thể.

e. Thể hiện hiểu biết và cảm nhận về giá trị một cách sáng tạo

Nghệ thuật là phương tiện tuyệt vời để thể hiện những ý tưởng, cảm nhận các giá trị một cách sáng tạo, và biến những giá trị ấy thành của mình. Chẳng hạn có thể kết hợp giữa vẽ, chơi trò chơi, với trình diễn nghệ thuật, hoặc nhảy múa kết hợp với âm nhạc... Điều này rất tốt cho việc biểu lộ và phát huy tinh thần tập thể. Thông qua các hoạt động ấy, các em học sinh sẽ tự liên hệ với những giá trị vốn có sẵn của bản thân và nhận ra những gì mình thật sự muốn nói. Sự đa dạng của các loại hình nghệ thuật có thể giúp học viên hứng thú hơn. Một môi trường học tập như thế sẽ tạo điều kiện cho mỗi người tỏa sáng, giúp họ biết khai thác những tiềm năng to lớn ẩn chứa trong mình.



Sơ đồ Hoạt động giáo dục giá trị (LVEP)

g. Phát triển kỹ năng

Nếu chỉ suy ngẫm và thảo luận các giá trị thôi thì chưa đủ, cần có các kỹ năng để ứng dụng giá trị vào thực tế. Ngày nay, thanh niên rất cần trải nghiệm cảm giác tích cực có được từ giá trị, hiểu kết quả của hành vi ứng xử và muốn chủ động đưa ra những quyết định có sức ảnh hưởng lớn.

“Việc hiểu được cảm xúc sẽ hỗ trợ rất tốt cho việc kiểm soát bản thân, tập trung và ổn định vững chắc về tâm lý. Cách làm này củng cố khả năng học tập chuyên môn của học sinh trong bất kỳ lĩnh vực, bộ môn nào. Học viên trải qua chương trình xây dựng năng lực cảm xúc và xã hội, thì có điều kiện phát triển được loại hình trí tuệ xúc cảm (emotional intelligence) (Goleman, 1995). Những chương trình như vậy bao hàm cả việc học tập những kỹ năng xã hội, thấu cảm, giải quyết mâu thuẫn và những chiến lược hướng dẫn tương tác.”

- Các kỹ năng xã hội và cảm xúc của cá nhân

Rất nhiều kỹ năng xã hội được hướng dẫn trong các Hoạt động Giá trị Sống:

+ Khả năng tự điều chỉnh cảm xúc và giảm stress là một kỹ năng quan trọng trong việc thích nghi và giao tiếp một cách thành công. Việc tự điều chỉnh giúp con người nhanh chóng điềm tĩnh trở lại khi nhận ra mối đe dọa và có thể giữ mình bình yên, thanh thản hơn trong cuộc sống thường nhật.

+ Những hoạt động giá trị khác giúp hiểu biết rõ những phẩm chất tích cực của cá nhân, khẳng định mạnh mẽ niềm tin rằng *“Tôi có thể tạo nên sự khác biệt”*; tìm hiểu các quyền cá nhân và trân trọng khả năng nhận thức của họ; và làm quen với hình thức *“Đối thoại nội tâm”* tích cực, thiết lập mục đích và những trách nhiệm có liên quan.

- *Các kỹ năng giao tiếp*

Các kỹ năng hỗ trợ xây dựng trí tuệ xúc cảm được giới thiệu trong các hoạt động trên đây và củng cố hiểu biết về sự tổn thương, sợ hãi, giận dữ và các kết quả của chúng trong mối quan hệ giữa chúng ta với những người xung quanh. Các kỹ năng giải quyết mâu thuẫn, giao tiếp tích cực, các trò chơi hợp tác và thực hiện dự án cùng nhau là những hoạt động nhằm xây dựng kỹ năng giao tiếp giữa các cá nhân.

h. Những đóng góp có thể cho xã hội và thế giới

Nhằm giúp thanh niên dám mơ ước, dám nuôi dưỡng hoài bão, có điều kiện đóng góp cho xã hội và nhất là để họ hiểu được ý nghĩa to lớn của các giá trị trong mối quan hệ với cộng đồng, và tại sao nhiều hoạt động vì cộng đồng đã được tổ chức.

Ngày nay, nếu thanh niên không chỉ ứng dụng những giá trị này vào cuộc sống của riêng họ, mà còn chia sẻ với cộng đồng, xã hội, thì họ có thể khám phá thêm những vấn đề về công bằng xã hội và tìm những tấm gương minh họa những giá trị ấy.

Nhằm tăng cường trải nghiệm, nhận thức các kết quả hoạt động đối với công bằng xã hội, người học được khuyến khích xem xét tác động của hành động cá nhân đối với người khác như thế nào, và làm thế nào để mỗi người tạo nên sự khác biệt.

i. Hội nhập các giá trị vào cuộc sống

Phần “*Hội nhập các giá trị vào cuộc sống*” hướng dẫn học sinh ứng dụng các hành vi dựa trên nền tảng giá trị với gia đình, xã hội và môi trường. Ví dụ như có những bài tập về nhà cho học sinh đưa ra những hành vi ứng xử mới theo đúng giá trị trong gia

đình. Học sinh được yêu cầu lập những kế hoạch đặc biệt để làm mẫu các giá trị khác nhau trong lớp học, trường hoặc cộng đồng. Học sinh được khuyến khích chia sẻ những vở kịch và bản nhạc đầy chất sáng tạo của họ cho những người bạn đồng trang lứa và những học sinh nhỏ tuổi hơn. Chính việc cảm thấy bản thân có khả năng tạo nên sự khác biệt sẽ xây dựng lòng tự tin và cam kết sống với các giá trị.

2. Một số phương pháp khác trong hình thành thái độ và giá trị

a. Phương pháp hình thành thái độ và giá trị của Klausmeier and Goodwin

Giá trị cũng như thái độ được hình thành ở người học bằng con đường đạt được sự thoả mãn các nhu cầu. Ai cũng biết rằng trong quá trình xã hội hoá, trẻ học được những hành vi nào đó nhờ vào việc áp dụng hình thức thưởng hay phạt. Ngoài ra, trẻ còn học những gì được đánh giá cao và không được đánh giá bởi xã hội. Từ những điều này, trẻ tổ thái độ của mình và hình thành những giá trị chuẩn mực.

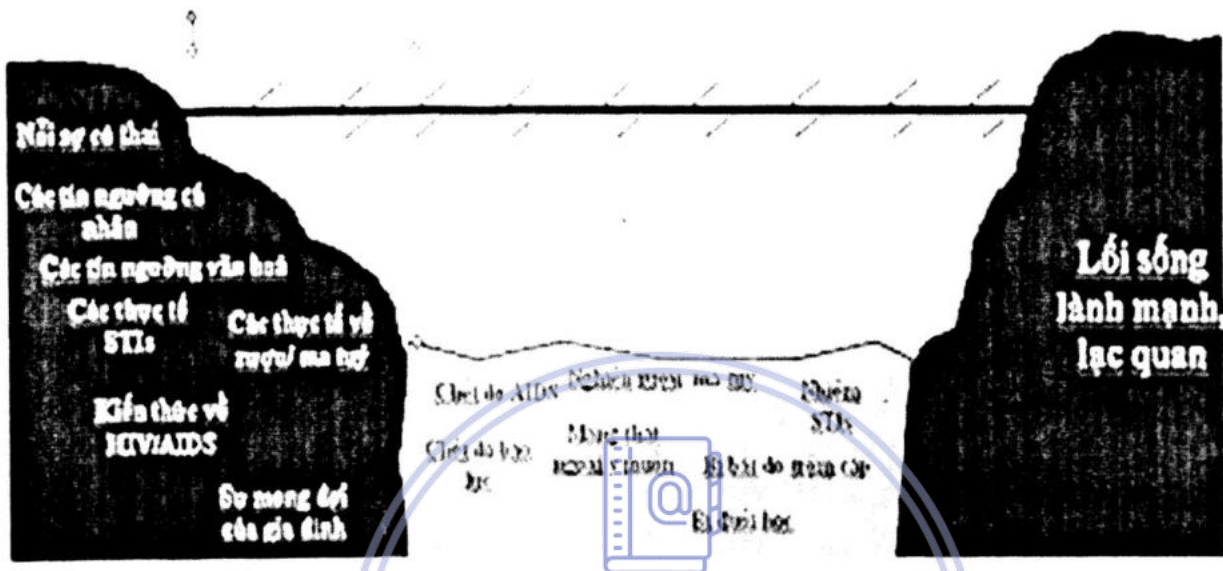
Klausmeier and Goodwin (1966) đã đưa ra một số vấn đề tổng quát có tính lý luận và các nguyên tắc để hình thành thái độ và các giá trị:

Quan điểm về việc học thái độ và giá trị	Phương pháp hình thành
1. Thái độ và giá trị (cũng như khẩu vị, sở thích, động cơ, hứng thú) có thể học được và có thể dạy được.	1. Xác định những thái độ cần dạy.

2. Người có đầu óc tiếp thu bình thường và có sự mong muốn phát triển có thể biến những hành vi chuẩn mực xã hội thành hành vi của mình thông qua việc bắt chước.	2. Cung cấp những thí dụ điển hình.
3. Những yếu tố củng cố tích cực có thể khắc sâu thái độ và giá trị thông qua sự liên tưởng về mối liên hệ giữa những phản ứng cảm xúc có được với những yếu tố kích thích nó.	3. Cung cấp những kinh nghiệm mang tính cảm xúc vui vẻ với đối tượng.
4. Lĩnh hội thông tin, suy nghĩ về việc tỏ thái độ khác nhau đối với hiện thực, hiệu quả của nó như thế nào phụ thuộc vào độ vững chắc của những thái độ và giá trị đã hình thành.	4. Mở rộng kinh nghiệm xử lý thông tin.
5. Quan hệ qua lại <u>trong nhóm sẽ giúp</u> cá nhân kiểm tra những hành vi của mình trong sự hài hoà với chuẩn mực của nhóm.	5. Sử dụng kỹ thuật nhóm để hình thành cam kết hành vi.
6. Thực hành thái độ phải đặt trong một tình huống phù hợp ở một tổ chức mang tính ổn định.	6. Cung cấp thực hành phù hợp.
7. Học có mục đích và thấy có ý nghĩa chỉ khi mỗi cá nhân ý thức được học nó để hình thành và thay đổi thái độ của chính mình.	7. Khuyến khích tu dưỡng thái độ và giá trị một cách độc lập.

b. Hình thành thái độ và giá trị thông qua tổ chức các hoạt động trải nghiệm

Làm sao chúng ta có thể xây dựng được cầu nối từ các thông tin đến sự thay đổi của hành vi?



Như một tác giả nói: “Giáo dục Kỹ năng sống không phải là nói cho học sinh biết thế nào là đúng thế nào là sai” như ta thường làm. Cũng không phải là rao giảng những lời hay ý đẹp để chúng vào tai này rồi ra tai kia. Các phương pháp cổ điển như giảng bài, đọc chép sẽ thất bại hoàn toàn vì chúng chỉ cung cấp thông tin, mà từ thông tin và nhận thức đến thay đổi hành vi thì khoảng cách còn rất lớn.

Giáo dục Kỹ năng sống là giúp học sinh nâng cao năng lực để tự lựa chọn giữa những giải pháp khác nhau. Quyết định phải xuất phát từ học sinh. Vì thế học phải hết sức gần gũi với cuộc sống hay ngay trong cuộc sống. Nội dung phải xuất phát từ chính nhu cầu và kinh nghiệm của học sinh. Học sinh cần có điều kiện để cọ xát các ý kiến khác nhau, trao đổi kinh nghiệm, tập tành, thực hành, áp dụng. Học sinh phải tham gia chủ động vì có thể học sinh mới thay đổi hành vi.

Do đó nhiều phương pháp được áp dụng để đem lại những điều kiện trên như sinh hoạt hay thảo luận theo nhóm, theo cặp, động não, sắm vai, phân tích tình huống, tranh luận, trò chơi, huy động tối đa nghe, nhìn, vận động... học sinh không chỉ thực tập thực hành trong khi học mà còn làm bài tập ở nhà, đi thực địa tham gia các phong trào, các dự án... Ví dụ học về môi trường, học sinh có thể đi du khảo, tham gia làm sạch đường phố... Học về trật tự an toàn giao thông, học sinh có thể bày những trò chơi về luật đi đường, quan sát tình hình giao thông rồi nhận xét.

c. Hình thành thái độ và giá trị bằng nhân cách của chính người thầy

Người thầy là tấm gương để trò soi vào, để trò học làm người. Chính vì vậy, không phương pháp nào hiệu quả bằng phương pháp “dùng nhân cách để giáo dục nhân cách”. Những người dạy nội dung Giá trị và kỹ năng sống càng cần là tấm gương mẫu mực về hành vi, lời ăn tiếng nói, cách ứng xử, cách giải quyết vấn đề... Đây là những yêu cầu rất cao và đòi hỏi mỗi người thầy cũng luôn phải tự rèn luyện mình để công tác giáo dục học trò hiệu quả hơn. Tuy nhiên nói vậy không có nghĩa người thầy là những vị thánh, là những siêu nhân. Người thầy cũng có thể phạm sai lầm. Nhưng thái độ của người thầy đối với sự việc sẽ giải thích kỹ năng sống của thầy như thế nào.

Nhiệm vụ, phẩm chất và những kỹ năng của người thầy

Đó có thể là một thầy, cô giáo ở trường học, một cán bộ đoàn thể/ đội nhóm/ câu lạc bộ hay một giáo viên ở nhà mở/ mái ấm hay đường phố. Tuy nhiên điều cần nhấn mạnh là sự thay đổi triệt để về phương pháp và thái độ của người dạy.

Những điều Không nên:

- Diễn thuyết, nói dài, đọc cho học sinh chép
- Không luôn đưa ra lời đáp có sẵn mà để học sinh tự tìm tòi
- Không trả lời tay đôi với một học sinh mà đưa câu hỏi cho tập thể tự tìm lời đáp
- Không vội vàng phê phán đúng/ sai như một quan toà nhưng kiên trì giúp học sinh tranh luận và tự kết luận
- Không mớm ý cho học sinh phát biểu ý kiến mà người lớn trông đợi
- Không nên bắt học sinh hoạt động không ngừng và không còn thời gian và khoảng trống để suy nghĩ cho dù bạn có khả năng tổ chức sinh hoạt tập thể, và là một hoạt náo viên giỏi.

Dĩ nhiên, thỉnh thoảng bạn có thể tổng kết, kết luận nhưng với thái độ thư giãn, thoải mái, gợi mở. Điều này sẽ giúp cho học sinh dám tự tìm tòi, suy nghĩ.

Nhưng thay đổi cái nếp cũ rất khó. Dưới đây là phẩm chất của một người hướng dẫn tốt, còn được gọi là người tạo thuận lợi (facilitator).

Những điều Nên đối với người dạy giáo dục giá trị và kỹ năng sống:

- Tin tưởng vào học viên và năng lực của họ
- Kiên nhẫn và có kỹ năng lắng nghe tốt
- Ý thức về bản thân và sẵn sàng học những kỹ năng mới
- Tự tin nhưng không kiêu căng

- Có kinh nghiệm sống và biết suy xét
- Tôn trọng ý kiến của người khác, không áp đặt ý kiến của mình
- Thực hành tư duy sáng tạo và khai phá
- Có khả năng tạo bầu không khí tin tưởng lẫn nhau
- Linh động trong việc sử dụng các kỹ thuật điều động nhóm, không bám sát vào một quy trình quy định sẵn
- Có kiến thức về tâm lý phát triển nhóm bao gồm khả năng nắm bắt bầu không khí nhóm để kịp thời thay đổi phương pháp
- Biết sắp xếp phòng ốc, thiết bị để tạo bầu không khí hấp dẫn
- Biết sử dụng các phương pháp giáo dục chủ động

Đặc biệt, người dạy phải nắm vững “tính năng động của nhóm” (group dynamics) và có những kỹ năng tác động vào nhóm để:

- Tạo bầu không khí dân chủ, thoải mái để nhóm viên đưa ra những kinh nghiệm, những nhận thức mới hay những quyết định hành động
- Tác động kịp thời khi nhóm bế tắc, để thay đổi quy trình nhóm cho phù hợp
- Biết tạo bầu không khí khi tranh luận sôi nổi để cõ xát các giá trị, các lập trường khác nhau để giúp học viên chấp nhận hay không chấp nhận những ý kiến khác biệt
- Biết nắm phản hồi của nhóm khi sinh hoạt kết thúc
- Uyển chuyển nhưng bám sát quy trình phát triển của nhóm.

III. CÁC MỤC TIÊU GIÁO DỤC GIÁ TRỊ SỐNG VÀ NỘI DUNG HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC GIÁ TRỊ SỐNG

1. Mục tiêu thu hút người học vào các hoạt động giáo dục giá trị, làm cho người học thấy thú vị và có cảm xúc với các hoạt động này

Hoạt động

- Thảo luận: “Một thế giới tốt đẹp hơn sẽ là thế giới như thế nào?”. Các đội thể hiện thế giới đó lên giấy khổ A₄.

- Đọc một số tài liệu về những con người vĩ đại như các nhà văn, nhà khoa học, lãnh tụ chính trị v.v..., thảo luận xem giá trị nào mà họ đã đeo đuổi? Bạn có suy nghĩ gì về những điều đó?

- Suy ngẫm: khám phá các giá trị của riêng mình, mình đề cao những giá trị nào và mình đã thể hiện giá trị ấy như thế nào?

2. Mục tiêu làm cho người học nhận biết các giá trị phổ quát cơ bản như giá trị của riêng mình (12 giá trị)

Hoạt động

- Suy ngẫm: Một thế giới hoà bình sẽ là thế giới như thế nào? Hãy nghĩ về những giây phút bình yên của bản thân, nghĩ về những người khác và về cả thế giới này.

- Sáng tạo ý tưởng: Hãy viết một thông điệp về Hoà bình và gửi đi cho thế giới.

- Trò chơi: “đấu giá” các giá trị (một giá trị được nêu ra với giá khởi điểm, sau đó mọi thành viên bắt đầu đấu giá).

- Tưởng tượng: Hình dung một thế giới đầy tình yêu thương, sau đó trao đổi với bạn về thế giới đó. Thảo luận xem các nhà

lãnh đạo ở một thế giới như vậy sẽ muốn gì cho những công dân của mình.

- Nghệ thuật: Tìm các bài hát, các bài thơ thể hiện tình yêu thương rộng lớn. Vẽ biểu tượng về tình yêu.

- Phỏng vấn một trong những người mà bạn yêu thích về chủ đề tình yêu.

- Viết thư: Hãy viết một bức thư cho bản thân về những gì bạn cảm nhận về bản thân mình. Hãy đánh giá và đưa ra những lời khuyên cho bản thân.

- Thần tượng: Hãy chọn một thần tượng, muốn mình giống thần tượng ở điểm gì? Hãy thể hiện những đặc điểm đó.

- Thảo luận: giá trị quan trọng nhất của sự hợp tác là gì?

- Hạnh phúc là gì? Làm gì để có hạnh phúc?

- Tự do là gì? Chúng ta có tự do khi nào? Hãy sáng tác một bài thơ về tự do (hoặc đặt sự tự do tương phản với cảm giác bị đè nặng)...

- Thảo luận: “Tôi tin vào” cái gì? Hãy viết một số câu “Tôi tin.....” vào sổ tay của mình, sau đó là “Tôi muốn có quyền....” và “trách nhiệm của tôi là.....”

- Suy ngẫm về 12 giá trị, bình luận và liên hệ thực tiễn bản thân.

3. Mục tiêu để người học được trải nghiệm với một số giá trị và biết cách giám căng thẳng

Hoạt động

- Hát: Hát các bài hát về hoặc liên quan đến các giá trị khác nhau (nội dung này có thể thực hiện hàng ngày).

- Bài tập thư giãn, tập trung: Hứng thú ngồi yên lặng và bình an trong suốt các bài tập thư giãn/ tập trung thân thể, tìm sự bình yên dưới nền nhạc nhẹ.

- Thảo luận: mình sẽ thế nào khi lòng không bình yên? Hãy nhận biết các suy nghĩ và xác định hoạt động mà giúp cho bản thân cảm thấy bình yên hơn.

- Sáng tác một bài thơ hoặc một bài luận ngắn về thời điểm mà họ cảm thấy bình yên nhất.

- Trải nghiệm cảm giác về tôn trọng bản thân và người khác thông qua các bài tập thư giãn/tập trung “Tôn trọng và Ngôi sao Tôn trọng”; Làm cho mình tràn đầy tình yêu thương và thông qua bài tập thư giãn/Tập trung “Gửi đi tình yêu thương”.

- Viết về những thời điểm trong cuộc đời của bạn khi bạn trải nghiệm trong trạng thái tràn đầy tình yêu thương.

- Trao đổi: Khám phá xem sự khiêm tốn có thể cho phép họ nhẹ nhàng, tự tin, và đầy quyền lực như thế nào khi gặp những thách thức.

- Thảo luận: sự buồn bã đã “nuôi dưỡng” bản thân như thế nào?

- Xây dựng 10 nguyên tắc để có hạnh phúc.

- Thảo luận: “Giản dị tức là không làm cho mọi thứ phức tạp lên”; “Làm sao cho cuộc sống trở nên đơn giản”.

- Phỏng vấn những người đóng vai trò quan trọng trong cuộc sống của bạn về những điều đơn giản nhưng quan trọng. Thảo luận: về những điều bé nhỏ trong cuộc sống nhưng ý nghĩa của nó thì không nhỏ.

- Sáng tạo thơ, văn vắn, đồng dao... về những điều giản dị nhưng ý nghĩa lớn.

- Thảo luận sự tự do nội tâm và các suy nghĩ tự do và ép buộc; vui hưởng bài tập Thư giãn/Tập trung tự do, viết về những thời điểm họ cảm thấy tự do.

4. Mục tiêu nâng cao nhận thức, hứng thú và sự quan tâm của học sinh đến các giá trị sống

Hoạt động

- Đọc một số câu chuyện trong “Hạt giống tâm hồn”; suy ngẫm về những giá trị có được từ các câu chuyện ấy.

- Suy ngẫm về thời điểm khi bạn đánh giá một ai đó vì sự thật thà của người đó, và khi bạn được đánh giá vì sự thật thà của chính mình. Chia sẻ suy nghĩ ấy.

- Suy ngẫm và kể các trường hợp mà bạn muốn hợp tác và đã nhận được sự hợp tác, và những thời điểm khác khi bạn không nhận được nó; nhận biết những cảm xúc ở những thời điểm ấy, các kết quả của nó và đặc điểm của mỗi tình huống mang lại.

- Suy ngẫm về những thời điểm hạnh phúc trong cuộc sống của bạn và nhận biết các giá trị sống nằm sau những hạnh phúc ấy.

- Thảo luận nhóm 4 người về tinh thần trách nhiệm; Nhóm đưa ra định nghĩa về trách nhiệm và các tiêu chí đánh giá trách nhiệm.

- Thảo luận những khái niệm cơ bản về đoàn kết, thống nhất và chia sẻ. Trình bày những câu chuyện hoặc các nghiên cứu về các loài vật có những hành vi về tình đoàn kết; Thảo luận trong nhóm xem những loài vật đó đem lại bài học gì cho loài người?

5. Mục tiêu nâng cao hiểu biết về hành động hoà bình, hành vi yêu thương, trung thực, hợp tác trên cơ sở các giá trị sống

Hoạt động

- Chọn lựa những hành vi mới nhằm tạo cho phòng học của bạn bình yên hơn.

- Liệt kê danh mục các hành động, lời nói làm cho bạn có cảm giác được yêu thương và là người có năng lực.

- Thảo luận về những ảnh hưởng của sự thiếu trung thực đối với các mối quan hệ, và các hậu quả mà cá nhân phải gánh chịu do sự thiếu trung thực.

- Tình huống: Nâng cao việc thực hành và trách nhiệm với sự trung thực bằng cách xây dựng Tình huống về Trung thực, thể hiện vai diễn với các phản hồi trung thực và thiếu trung thực. Suy ngẫm về những cảm nhận khi đóng các vai trong nhóm, trong những tình huống khác nhau.

- Suy ngẫm và thảo luận về sự “Khiêm tốn” mà vẫn tràn đầy nhân phẩm; những hành vi đặc trưng của người khiêm tốn. Hiểu tầm quan trọng của sự khiêm nhường.

- Liệt kê danh mục 10 cách thức mà bạn có thể thể hiện mình là người sẵn sàng hợp tác; nâng cao sự hợp tác trong gia đình bằng con đường nào?

- Xây dựng những nguyên tắc đảm bảo sự hợp tác đích thực.

- Xác định, nhận biết các cách thức mà bạn có thể mang lại hạnh phúc cho chính mình, cho mình và thiên nhiên, cho mình và người khác, và thử nghiệm điều đó trong một tuần.

- Thảo luận về hạnh phúc và nỗi buồn trong gia đình; trao đổi, phát triển các ý tưởng mang đến hạnh phúc cho mọi người trong gia đình của bạn.

- Thực hiện một hay nhiều hành động cụ thể củng cố các mệnh đề “Tôi tin...” của bạn. Thí dụ, mệnh đề “tôi tin vào sự công bằng còn có trong cuộc sống”, vậy bạn có hành động cụ thể nào để hiện thực hoá niềm tin này?

- Thiết lập kế hoạch hoạt động với tinh thần đoàn kết, và thực hiện một dự án của lớp. Nhận biết các phẩm chất cần thiết để nhóm có thể hoàn thành dự án này.

6. Mục tiêu nâng cao lòng tự trọng và củng cố niềm tin rằng “Tôi tạo nên sự khác biệt”

Hoạt động

- Xác định những phẩm chất mà bạn khâm phục ở những người khác, và 5 phẩm chất tích cực của chính bạn.

- Thảo luận các nguyên nhân tại sao, khi nào con người lại thể hiện thiếu tôn trọng nhau. Vậy bạn nên ứng xử như thế nào trong những tình huống là người bị ứng xử thiếu tôn trọng? và bạn thể hiện sự tôn trọng với người kém bạn về nhiều phương diện như thế nào? Hãy đưa ra những lời khuyên về cách con người phải đối xử với nhau.

- Nhận biết những phẩm chất mà bạn thích ở người khác. Liệt kê những phẩm chất mà những người khác nhận được từ bạn.

- Nhận biết những suy nghĩ, lời nói và hành động giúp bạn giữ được lòng tự trọng.

- Kể tên những điều nhỏ bé hàng ngày mà có thể tạo nên một sự khác biệt tích cực trong cuộc sống của những người xung quanh. Suy tầm những câu chuyện về sự khác biệt tích cực này.

- Viết 10 phẩm chất hay giá trị mà bạn có, khoanh tròn những phẩm chất quan trọng đối với lòng tự trọng của bạn. Bạn hãy liệt kê những hành vi của cá nhân để cân bằng giữa lòng tự trọng và sự khiêm tốn.

- Hãy nói những lời làm người khác hạnh phúc.

7. Mục tiêu giúp người học biết lựa chọn tích cực hành vi và thái độ thông qua việc loại bỏ những hành vi và cảm xúc tiêu cực

Hoạt động



- Thảo luận về sự tổn thương và sợ hãi chuyển sang sự tức giận như thế nào và kể ra một số ví dụ.

- Xác định thời điểm khi một điều nhỏ bé chuyển thành cuộc cãi nhau. Thảo luận các phương pháp kiểm soát sự tức giận. Thảo luận xem hoà bình mang cho các mối quan hệ những gì?

- Nhận biết về các suy nghĩ làm cho xung đột còn tồn tại và những suy nghĩ cho phép sự bình yên phát triển. Sử dụng những điều này để xây dựng câu chuyện trong nhóm.

- Tranh luận: tại sao một vài người tham lam và thoái hoá đạo đức?

- Thảo luận tại sao con người lại huênh hoang? Hãy diễn tả bằng lời khi nói điều gì đó mà họ tự hào với giọng điệu huênh hoang và với một giọng điệu tự tin nhưng khiêm tốn.

- Thảo luận tại sao con người muốn danh vọng? Điểm mạnh và điểm yếu? Thảo luận những yếu tố bị ảnh hưởng khi sự bằng lòng của con người luôn luôn tìm kiếm những căn cứ bên ngoài.

- Thảo luận xem làm thế nào để một người có thể giữ thái độ hài lòng.

- Thảo luận các cảm giác của bản thân khi bị những người khác xúc phạm hoặc khi bạn giành lấy những uy tín mà bạn không đáng có.

- Bình luận “sự hạnh phúc, mong muốn, và giá trị được đo bằng sự sở hữu, tài sản, và vị thế”. Viết một bài văn dựa trên cuộc thảo luận này.

Mục tiêu giúp người học hiểu về các quyền cá nhân, biết tôn trọng các giá trị của mình và tư duy về thông điệp của riêng mình

Hoạt động

downloadsachmienphi.com

- Thảo luận tầm quan trọng của sự cân bằng giữa trung thực và tình yêu; sự thô bạo nhân danh trung thực.

- Thảo luận: khi nào thì dễ dàng hợp tác với người khác, và khi nào thì không. Liên hệ sự hợp tác mang lại điều gì? sự vui vẻ? tình yêu? và sự tôn trọng?

- Thảo luận: khi nào hợp tác là phi đạo đức; và phát triển các tiêu chí để xác định điều đó trong một nhóm nhỏ.

- Thảo luận: sự tự do chọn lựa có thể được hạn chế như thế nào, và bạn cảm thấy thế nào khi các tự do bị vi phạm?

- Bàn về cách làm thế nào để nâng cao các trải nghiệm nội tâm về tự do và hài lòng; lập ra các tấm thẻ tình huống và xem

xét tới các phương pháp nhạy cảm và tích cực cho các tình huống ấy. Hãy đưa ra lời khuyên cho những ai vi phạm sự tự do của người khác.

8. Mục tiêu nâng cao việc nói chuyện tích cực với bản thân, các hành vi đạt mục đích và trách nhiệm với bản thân

Hoạt động

- Viết ra các mục đích cá nhân, các hành vi và các phương pháp giúp đạt được các mục đích này.

- Suy ngẫm mình gặp khó khăn gì trên chặng đường thực hiện các mục đích cá nhân, và làm một bài luận về các hành vi điển hình gây ra thất bại cho việc đạt được mục đích và các hành vi thay thế có thể giúp đạt tới được mục đích.

- “Nói chuyện với bản thân” về khoan dung. Khoan dung với bản thân được hiểu như thế nào?

- Nói chuyện với bản thân về sự khích lệ. Xác định các mệnh đề không khích lệ và khích lệ; tác động của nó đối với động cơ.

- Thảo luận về hạnh phúc trong mối liên hệ với mục đích, và làm hết khả năng trách nhiệm của mình.

- Thảo luận xem tinh thần trách nhiệm được học, lĩnh hội như thế nào? Bạn có thể dạy trách nhiệm cho con cái, học sinh và người khác như thế nào?

- Thảo luận về các cảm giác của bạn khi những người khác không có trách nhiệm, những đóng góp mà bạn làm được cho gia đình, và những đóng góp nào mà bạn cảm thấy tự hào.

- Thảo luận các cảm giác khi tinh thần trách nhiệm của bạn được thực hiện và khi bạn không có trách nhiệm.
- Xây dựng các bước để giải quyết lỗi lầm.
- Đưa ra hình ảnh về những gì họ tin nhất và viết 2 cách thức mới mà theo đó, họ nên có trách nhiệm. Hãy sáng tác bài văn thể hiện sự thiếu trách nhiệm và có trách nhiệm.
- Thảo luận kết quả của trách nhiệm sai lầm về tự do: cho phép “làm những gì tôi muốn, khi nào tôi muốn, với bất kỳ ai tôi muốn”.

9. Mục tiêu giúp người học thể hiện suy nghĩ và tình cảm về các giá trị dưới hình thức nghệ thuật

Hoạt động

- Xây dựng tiểu phẩm chứa đựng thông điệp về các giá trị. Dàn dựng và biểu diễn tiểu phẩm đó (nên kết hợp cả âm nhạc, múa, hát...).
- Sáng tác các khẩu hiệu và áp phích hoà bình, tô màu một bức tranh với các màu bình an và các màu giận dữ, và thể hiện một cách nghệ thuật thông điệp của họ gửi đến thế giới.
- Làm một mặt nạ, một bài văn hoặc các khẩu hiệu về việc tạo nên sự khác biệt và làm một cái cây bản thân.
- Làm một bức tranh tượng trưng cho tình yêu thương, và một bức tranh trừu tượng đối lập với cảm giác không vui hoặc giận dữ bằng cách cắt dán, và các tấm thẻ về các phẩm chất và giá trị này.
- Sáng tác bài hát hay thơ về gia đình thế giới loài người giống như một cầu vồng, tô màu hoặc vẽ về lòng khoan dung hay giá trị khác.

10. Mục tiêu giúp xây dựng các hành vi xã hội tích cực ở người học

Hoạt động

- Thảo luận: cảm giác của những người trong cuộc khi họ đánh nhau và làm tổn thương lẫn nhau.

- Xác định, nhận biết về các hành vi thể hiện sự tôn trọng và thiếu tôn trọng, và tham gia vào một cuộc thảo luận về cảm giác khi có những hành vi này xảy ra.

- Thảo luận: các cảm giác xuất hiện khi một người bị phân biệt đối xử; viết một bài luận cá nhân so sánh khi bị phân biệt đối xử và được chấp nhận.

- Thảo luận tác động của hành động kiêu ngạo đối với người khác.

- Thảo luận về mối quan hệ giữa tính khiêm tốn và tình yêu thương, sự hách dịch và thiếu tình yêu; thảo luận xem sự hách dịch có thể trở thành sự xâm phạm quyền của người khác như thế nào.

- Thảo luận về nhu cầu cố gắng kiểm soát người khác, các phương pháp khác nhau mà người ta sử dụng để kiểm soát người khác, các cảm giác của người trong cuộc, và khi nào thì những hành vi đó là không thích hợp hay có tính chất xâm phạm.

- Thảo luận xem người ta nói những gì để tạo ra hạnh phúc và bất hạnh, bao gồm: những gì họ thích và không thích nghe; các câu nói gây hại cho bản thân và người khác; và sự chân thành ảnh hưởng đến việc tiếp nhận như thế nào; thảo luận xem bạn thích nghe những gì từ cha mẹ, thầy cô của mình.

- Thảo luận các cảm giác khi con người bị cô lập; đề xuất các cách để mình được chấp nhận trong nhóm.

11. Mục tiêu phát triển các kỹ năng xã hội tích cực giữa con người với con người trên cơ sở của các giá trị

Hoạt động

- Thực hành lắng nghe người khác với tình yêu thương.
- Tham gia vào việc lập kế hoạch xây dựng “trường học thân thiện”; tạo ra một bầu không khí mà mọi người đều cảm thấy họ thuộc về.
- Thảo luận xem chúng ta thể hiện tình yêu thương trong gia đình như thế nào; viết những lời cảm ơn những người trong gia đình vì các lý do khác nhau.
- Thảo luận sự thiếu trung thực và sự tin cậy trong các mối quan hệ, xác định các hành vi xây dựng sự tin cậy.
- Thảo luận và thực hành các kỹ năng giao tiếp khi có sự hối tiếc về một hành động của mình.
- Thảo luận các tác động của áp lực (bạn cùng lứa) và những gì có thể giúp chống lại các áp lực đó.
- Chấp nhận và đánh giá người khác mà vẫn không cảm thấy tồi tệ về bản thân.
- Thực hành lắng nghe với sự khiêm tốn và tự trọng.
- Thảo luận: phương pháp giao tiếp nào tạo thuận lợi hoặc cản trở sự hợp tác; hãy viết ra “Các hướng dẫn giao tiếp” giúp nâng cao sự hợp tác.

- Thực hành Hợp tác trong một đề án ở lớp, sử dụng và tuân theo “Các hướng dẫn giao tiếp”.

- Thảo luận những cảm giác khi người khác vô trách nhiệm và làm sao để truyền đạt mọi thông điệp “Tôi” hơn là quát mắng người khác với sự giận dữ; Xây dựng các thể tình huống và đóng vai, tạo ra những giải pháp tích cực, thích hợp.

- Viết những hướng dẫn về quyền hạn và Trách nhiệm của cha mẹ, và các quyền hạn và trách nhiệm của con cái, sau khi đã nghiên cứu Công ước về Quyền Trẻ em; thảo luận tuổi thích hợp nhất để trở thành cha mẹ, trước khi một người quyết định trở thành cha mẹ thì điều gì là quan trọng.

12. Mục tiêu xây dựng các phương pháp tích cực, hoà bình để giải quyết các bất hoà và xung đột

Hoạt động

- Học phương pháp giải quyết bất hoà/xung đột: Học các bước; thể hiện ý muốn lắng nghe; và tham gia vào các hoạt động bài tập giải quyết bất hoà.

- Bài tập tình huống lắng nghe người khác, nhận biết những yếu tố ngăn cản, (đóng vai lần lượt người nói, nghe và quan sát).

- Nhận diện/ ý thức về sự bắt đầu của một mối bất hoà bằng cách tìm ra mầm mống ban đầu của một mối bất hoà.

- Thảo luận bất hoà được bắt đầu từ việc thiếu giao tiếp hoặc vì một sự khác biệt trong nhận thức.

- Xem xét khởi điểm của các mối bất hoà và thảo luận xem thái độ yêu thương có thể thay đổi được kết quả như thế nào; đóng vai kỹ năng xã hội làm giảm bớt mối bất hoà này.

- Thảo luận hậu quả của việc hiểu sai lầm khái niệm về tự do; sự cho phép “làm những gì tôi muốn; khi nào tôi muốn; với bất kỳ ai tôi muốn” chỉ trong những giới hạn nào đó mà thôi. Đưa ra các lời khuyên cho những ai sử dụng khái niệm tự do một cách sai lầm; đóng vai đưa ra lời khuyên trong một tình huống cụ thể.

- Giải quyết các bất hoà bằng cách tạo ra những giải pháp cùng thắng; xem xét xem những gì có lợi cho tất cả mọi người.

13. Mục tiêu nâng cao lòng khoan dung, phát triển sự cảm nhận về các nền văn hoá khác

Hoạt động

- Thảo luận lòng khoan dung, mối quan hệ giữa chiến tranh và lòng không khoan thứ cực đoan, hoà bình thế giới và lòng khoan dung. Có hay không mối liên hệ giữa sự bình an cá nhân và lòng khoan dung?

- Đánh giá chúng ta khác nhau như thế nào? Chúng ta có thể đồng cảm với nhau không?

- Đánh giá các nền văn hoá khác nhau; thảo luận xem những giá trị nào quan trọng đối với các nền văn hoá khác nhau; chia sẻ những gì bạn cảm nhận, đánh giá về một nền văn hoá khác với nền văn hoá của bạn.

- Thảo luận: khả năng thiếu lòng khoan dung vì thiếu tình yêu thương trong mỗi cá nhân; thảo luận nhiều cách thức phân biệt đối xử khác nhau và tại sao người ta lại có thể phân biệt đối xử.

- Phát triển một thông điệp cho thế giới về lòng khoan dung; tạo ra những thông điệp cho chính bản thân mình để nâng cao lòng khoan dung đối với người khác.

- Thảo luận: tại sao lại có sự thống nhất chống kẻ thù chung như nghèo khổ và chiến tranh? Các cá nhân hãy nhận diện tính nhân văn của gia đình mình; chọn lựa vấn đề nào đó của thế giới để bình luận; Hãy xác định những phản xạ giá trị khi bạn đề cập đến các vấn đề trên và đưa ra “thái độ chứa đựng các giá trị và phương hướng tích cực để giải quyết vấn đề”.

14. Mục tiêu thiết lập được các mối liên hệ thực tiễn của các giá trị với cộng đồng và thế giới

Hoạt động

- Xác định sự khác biệt giữa thế giới hoà bình và thế giới có mâu thuẫn thông qua việc thảo luận và Bản đồ tư duy.

- Suy nghĩ về nguyên nhân mà người ta bắt đầu các cuộc chiến tranh.

- Phỏng vấn người lớn về chiến tranh và các khả năng chọn lựa khác có thể có cho cuộc chiến.

- Xác định những khác biệt giữa tác động của tôn trọng và thiếu tôn trọng đối với cá nhân thông qua lập Bản đồ tư duy và chia sẻ.

- Đóng vai nguyên thủ quốc gia để giải quyết một số vấn đề nhất định trên thế giới trên cơ sở hiểu tầm quan trọng của giá trị và xác định những giá trị nào có thể giúp bạn.

- Thảo luận về các nhà lãnh đạo thế giới được biết đến vì sự khiêm tốn của họ và các sự kiện giúp hình thành các động cơ của họ. Đóng vai là những nhà khoa học và thảo luận về mục đích những phát minh của họ.

- Thảo luận xem điều gì sẽ xảy ra ở một cộng đồng, một quốc gia, một đất nước hay trên thế giới nếu các nhà kinh doanh và lãnh đạo chính phủ tiếp cận các nhu cầu và vấn đề trên cơ sở hợp tác; xác định xem ở đâu trên thế giới cần nhiều sự hợp tác hơn và hãy chọn một vấn đề mà nhóm quan tâm để thảo luận về việc sự hợp tác có thể giúp giải quyết các vấn đề như thế nào.

- Thảo luận xem những mục đích nào có thể là mục đích chung cho các nhà khoa học của tất cả các dân tộc.

- Lập Bản đồ tư duy về sự hợp tác và sự chống đối để thấy rõ các tác động đối với con người, kinh doanh, xã hội, và chính phủ.

- Thảo luận xem các nhà khoa học có thể sử dụng giao tiếp toàn cầu để thúc đẩy sự nghiệp khoa học như thế nào?

- Thảo luận xem tại sao khi tất cả các nguồn lực được tập trung cho hạ tầng Kinh tế - Xã hội mà không phát triển tính cách (con người), thì các ưu tiên trong cuộc sống được thể hiện sai lạc và sẽ có sự xói mòn hạnh phúc; Thảo luận xem các giá trị giúp con người đánh giá các ưu tiên và cho phép các biện pháp tích cực dựa trên các giá trị như thế nào.

- Thảo luận xem có phải mục tiêu của khoa học là làm cho nhân loại hạnh phúc hơn, thảo luận các cách thức mà khoa học có thể đóng góp cho hạnh phúc của nhân loại.

- Lập danh mục về hành vi tự do của cá nhân. Thảo luận xem liệu các tự do trong danh sách được lập ra trong các nhóm có vi phạm tự do của những người khác hay không?

- Lập một danh sách về trách nhiệm cân bằng với các “quyền hạn”.

- Nhóm của bạn muốn nhà trường, cộng đồng hay thế giới phải được như trong lý tưởng của bạn. Hãy lập một kế hoạch hành động để thực hiện một trong những mục đích mà nhóm đặt ra.

15. Mục tiêu xây dựng ý thức về hậu quả của tham nhũng đối với xã hội và phát triển tinh thần trách nhiệm xã hội ở người học

Hoạt động

- Chia sẻ các mẫu chuyện về trung thực và tham nhũng, và các tác động của trung thực và không trung thực.

- Thảo luận sự trung thực và công việc kinh doanh của chính bạn; Thảo luận các câu hỏi: “Liệu có thể có sự trung thực không”? “Bạn có muốn đối tác của bạn trung thực không?”.

- Thảo luận các thay đổi có thể làm lợi cho thế giới, trách nhiệm xã hội, trách nhiệm đạo đức, và theo các nhóm hãy viết một số các hướng dẫn trách nhiệm cho công dân thế giới.

- Viết các “quyền công dân thế giới” và so sánh nó với “các trách nhiệm”; hỏi xem liệu có trách nhiệm nào cần phải thay đổi để sao cho mỗi người có thể có các quyền của mình.

- Tìm các ví dụ trên thế giới về những người thực sự đạt được các quyền, ứng xử có trách nhiệm, và phấn đấu cho một thế giới tốt đẹp hơn; thảo luận về một người thực hiện các bổn phận với sự chính trực và ý thức về mục đích.

- Thảo luận về giá trị giản dị có thể làm giảm khoảng cách giữa “người giàu” và “người nghèo” như thế nào.

- Thảo luận về các kẻ thù chung của nhân loại, ví dụ như nội chiến, xung đột sắc tộc; sự nghèo khổ đói khát, và sự vi phạm các

quyền con người. Lập một danh sách những vấn đề và nhu cầu quan trọng nhất của thế giới; hướng dẫn mỗi đội chọn lấy một vấn đề; đề xuất các giải pháp và trình bày trước lớp.

16. Mục tiêu phát triển ý thức môi trường và trách nhiệm sinh thái

Hoạt động

- Liệt kê 10 hành vi liên quan đến sinh thái mà bạn có thể làm để thể hiện sự tôn trọng môi trường.

- Nghiên cứu sự gián dị giống như một điều báo trước cho sự phát triển bền vững. Khám phá các nhu cầu của hành tinh chúng ta, thảo luận về sinh thái, thảo luận các ý tưởng về sự giữ gìn hoặc bảo tồn, và xây dựng kế hoạch hành động ở trường học, ở nhà và ở cộng đồng.

- Thảo luận xem giá trị về gián dị giúp chúng ta tránh được lãng phí như thế nào; Thảo luận các hệ quả đối với môi trường khi sự lãng phí được giảm bớt.

- Lập ra một dự án môi trường đơn giản, hiệu quả và “tính chi phí”, so sánh nó với những chi phí thông thường.

Phần 3:

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



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

I. MỘT SỐ VẤN ĐỀ CHUNG VỀ KỸ NĂNG SỐNG

1. Kỹ năng sống - Kỹ năng mềm

a. Kỹ năng mềm và kỹ năng cứng

Thế nào là kỹ năng mềm?

Kỹ năng “mềm” (soft skills) là thuật ngữ dùng để chỉ các kỹ năng thuộc về trí tuệ cảm xúc (EQ) của con người như: một số nét tính cách (quản lý thời gian, thư giãn, vượt qua khủng hoảng, sáng tạo và đổi mới), sự tế nhị, kỹ năng ứng xử, thói quen, sự lạc quan, chân thành, kỹ năng làm việc theo nhóm... Đây là những yếu tố ảnh hưởng đến sự xác lập mối quan hệ với người khác. Những kỹ năng này thường không được học trong nhà trường, không liên quan đến kiến thức chuyên môn, không thể sờ nắm, nhưng không phải là kỹ năng đặc biệt mà phụ thuộc chủ yếu vào cá tính của từng người. Kỹ năng mềm quyết định bạn là ai, làm việc thế nào, là thước đo hiệu quả cao trong công việc.

Kỹ năng cứng

Những kỹ năng “cứng” (hard skills) ở nghĩa trái ngược thường xuất hiện trên bản lý lịch, khả năng học vấn của bạn, kinh nghiệm và sự thành thạo về chuyên môn. Kỹ năng này liên quan đến chỉ số thông minh (IQ) của cá nhân. Bạn nghĩ rằng người ta sẽ rất ấn tượng với hàng loạt các bằng cấp của bạn, một số lượng lớn các kinh nghiệm có giá trị và những mối quan hệ ở vị trí cao. Nhưng chỉ những điều đó thôi có thể không đủ để giúp bạn thăng tiến trong công việc. Bởi bên cạnh đó, bạn còn cần phải có cả những kỹ năng “mềm” vì thực tế cho thấy người thành đạt chỉ có 25% là do những kiến thức chuyên môn, 75%

còn lại được quyết định bởi những kỹ năng mềm họ được trang bị. Chìa khoá dẫn đến thành công thực sự là bạn phải biết kết hợp cả hai kỹ năng này.

b. Kỹ năng sống

“**Kỹ năng**” là khả năng thao tác, thực hiện một hoạt động nào đó. Có nhiều điều ta biết, ta nói được mà không làm được. Như vậy, luôn có một khoảng cách giữa thông tin, nhận thức và hành động. Biết thuốc lá có hại nhưng bỏ thuốc lá rất khó vì rất khó thay đổi một hành vi, biết tập thể dục là rất tốt cho sức khỏe nhưng để có hành vi tập thể dục đều đặn thì là cả vấn đề.

Trong cuộc sống, ta thường khen hành vi của một ai đó, thí dụ: Em viết chữ thật đẹp; Bạn thuyết trình thật hay; Cậu ấy sửa máy móc giỏi lắm... Điều này có nghĩa chúng ta đang nói về những cá nhân ấy đã biết sử dụng kiến thức học được vào thực hiện thành thực các nhiệm vụ khác nhau của cuộc sống. Với kỹ năng sống cũng vậy, nếu bạn có đầy đủ các kiến thức trong cuộc sống, thế nhưng bạn lại chưa có kỹ năng cuộc sống (bao gồm rất nhiều kỹ năng) và biết sử dụng linh hoạt các kỹ năng này thì không đảm bảo được là bạn sẽ có thể đưa ra quyết định hợp lý, giao tiếp có hiệu quả hay có mối quan hệ tốt với những người khác. Vì vậy bạn cần phải có các kỹ năng đặc biệt cho cuộc sống và được gọi là “**Kỹ năng sống**”.

Kỹ năng sống (life skills) là cụm từ được sử dụng rộng rãi nhằm vào mọi lứa tuổi trong mọi lĩnh vực hoạt động.

Kỹ năng sống đề cập đến mọi lĩnh vực hoạt động từ học tập để chuẩn bị vào nghề, cách học ngoại ngữ, kỹ năng làm cha mẹ đến tổ chức trại hè. Tuy nhiên, một số tác giả phân biệt giữa

những kỹ năng để sống còn (livelihood skills, survival skills) như học chữ, học nghề, làm toán ... tới bơi lội ... với “kỹ năng sống” theo nghĩa mà tài liệu này đề cập. Đó là năng lực tâm lý xã hội để đáp ứng và đối phó với những yêu cầu và thách thức của cuộc sống hàng ngày, mà đặc biệt tuổi trẻ rất cần để vào đời.

Kỹ năng sống là những kỹ năng cần có cho hành vi lành mạnh, tích cực cho phép mỗi cá nhân đối mặt với những thử thách của cuộc sống hàng ngày.

Vào đầu thập kỷ 90, các tổ chức Liên hiệp quốc (LHQ) như WHO (Tổ chức Y tế Thế giới), UNICEF (Quỹ Cứu trợ Nhi đồng LHQ), UNESCO (Tổ chức Giáo dục, Khoa học và Văn hoá LHQ) đã chung sức xây dựng chương trình giáo dục Kỹ năng sống cho thanh thiếu niên. “Bởi lẽ những thử thách mà trẻ em và thanh niên phải đối mặt là rất nhiều và đòi hỏi cao hơn là những kỹ năng đọc, viết, tính toán tốt nhất” (UNICEF).

Có nhiều định nghĩa khác nhau nhưng thống nhất trên nội dung cơ bản.

- Theo WHO (1993), “Năng lực tâm lý xã hội là khả năng ứng phó một cách có hiệu quả với những yêu cầu và thách thức của cuộc sống. Đó cũng là khả năng của một cá nhân để duy trì một trạng thái khỏe mạnh về mặt tinh thần, biểu hiện qua các hành vi phù hợp và tích cực khi tương tác với người khác, với nền văn hoá và môi trường xung quanh. Năng lực tâm lý xã hội có vai trò quan trọng trong việc phát huy sức khỏe theo nghĩa rộng nhất về thể chất, tinh thần và xã hội. Kỹ năng sống là khả năng thể hiện, thực thi năng lực tâm lý xã hội này. Đó là năng lực tâm lý xã hội để đáp ứng và đối phó với những yêu cầu và thách thức của cuộc sống hàng ngày.

- Theo UNICEF, giáo dục dựa trên Kỹ năng sống cơ bản là sự thay đổi trong hành vi hay một sự phát triển hành vi nhằm tạo sự cân bằng giữa kiến thức, thái độ, hành vi. Ngắn gọn nhất đó là *khả năng chuyển đổi kiến thức (phải làm gì) và thái độ (ta đang nghĩ gì, cảm xúc như thế nào, hay tin tưởng vào giá trị nào) thành hành động (làm gì, và làm như thế nào).*

Như vậy, kỹ năng sống và kỹ năng mềm không hoàn toàn là một nhưng giữa chúng có nhiều phần chung. Kỹ năng mềm là một phần nội dung cơ bản của kỹ năng sống.

2. Giáo dục kỹ năng sống và một số thành tựu của giáo dục kỹ năng sống

Giáo dục kỹ năng sống được áp dụng theo nhiều cách khác nhau. Ở một số nơi, kỹ năng sống được kết hợp với các chương trình giáo dục vệ sinh, dinh dưỡng và phòng bệnh. Một số nơi khác, giáo dục kỹ năng sống nhằm vào giáo dục hành vi, cách cư xử, giáo dục an toàn trên đường phố, giáo dục bảo vệ môi trường, giáo dục phòng chống HIV/AIDS hay giáo dục lòng yêu hoà bình...

Giáo dục Kỹ 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 kỹ năng thích hợp.

Vì vậy, giáo dục kỹ năng sống cho học sinh được hiểu là giáo dục những kỹ năng mang tính cá nhân và xã hội nhằm giúp các em có thể chuyển tải những gì mình biết (nhận thức), những gì mình cảm nhận (thái độ) và những gì mình quan tâm (giá trị) thành những khả năng thực thụ giúp học sinh biết phải làm gì

và làm như thế nào (hành vi) trong những tình huống khác nhau của cuộc sống.

Sau một thập kỷ áp dụng giáo dục kỹ năng sống trên thế giới, các cuộc nghiên cứu đánh giá kết quả và cho thấy những thanh thiếu niên được giáo dục kỹ năng sống đã có những hành vi đổi mới, những hành vi đó được quan sát thấy như sau:

- Biết hợp tác tốt trong đội, nhóm
- Có lối sống lành mạnh, nhận thấy trách nhiệm về sức khỏe của mình
- Giải quyết mâu thuẫn một cách hoà bình
- Biết phân tích có phán đoán các giá trị, quy chuẩn trong truyền thông và ngoài xã hội
- Thành công hơn trong các cuộc phỏng vấn xin việc làm
- Biết tự khẳng định và xử sự bình đẳng
- Biết biểu lộ sự bao dung, sự tôn trọng người khác
- Ý thức về giá trị bản thân
- Nhạy bén đối với các vấn đề giới, tôn trọng quyền con người
- Biết quan tâm đến nhu cầu của người khác và sẵn sàng giúp đỡ họ.

3. Phân loại kỹ năng sống

a. Dựa trên cách phân loại từ lĩnh vực sức khỏe, UNESCO đưa ra cách phân loại kỹ năng sống thành 3 nhóm (UNESCO Hà Nội, 2003):

+ Kỹ năng nhận thức: bao gồm các kỹ năng cụ thể như: tư duy phê phán, giải quyết vấn đề, nhận thức hậu quả, ra

quyết định, khả năng sáng tạo, tự nhận thức về bản thân, đặt mục tiêu, xác định giá trị...

+ **Kỹ năng đương đầu với cảm xúc:** bao gồm động cơ, ý thức trách nhiệm, cam kết, kiềm chế căng thẳng, kiểm soát được cảm xúc, tự quản lý, tự giám sát và tự điều chỉnh...

+ **Kỹ năng xã hội hay kỹ năng tương tác:** bao gồm kỹ năng giao tiếp; tính quyết đoán; kỹ năng thương thuyết/từ chối; lắng nghe tích cực, hợp tác, sự thông cảm, nhận biết sự thiện cảm của người khác v.v...

b. *Tài liệu về giáo dục kỹ năng sống hợp tác với UNICEF* (Bộ Giáo dục & Đào tạo) đã giới thiệu cách phân loại khác, trong đó kỹ năng sống cũng được phân thành 3 nhóm:

+ **Kỹ năng nhận biết và sống với chính mình** gồm: kỹ năng tự nhận thức; lòng tự trọng; sự kiên định; đương đầu với cảm xúc; đương đầu với căng thẳng.

+ **Những kỹ năng nhận biết và sống với người khác** bao gồm: kỹ năng quan hệ/ tương tác liên nhân cách; sự cảm thông; đứng vững trước áp lực tiêu cực của bạn bè hoặc của người khác; thương lượng giao tiếp có hiệu quả.

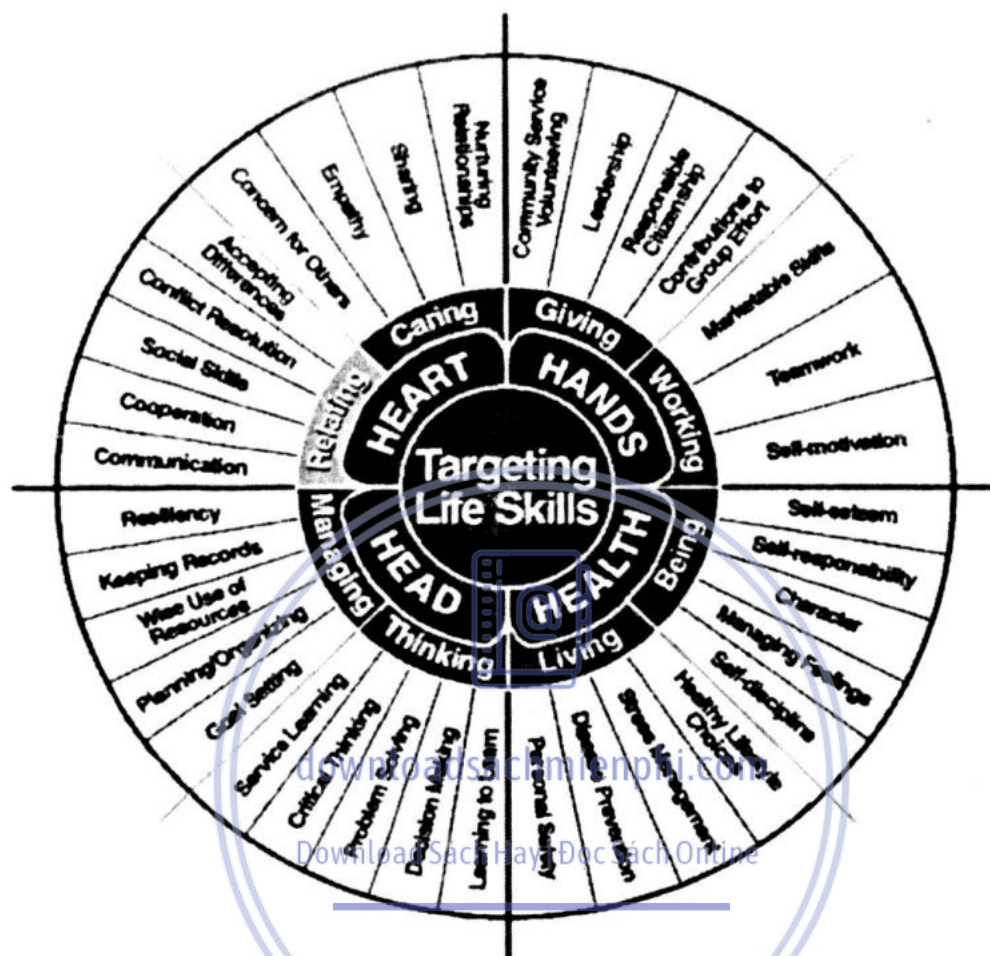
+ **Các kỹ năng ra quyết định một cách hiệu quả** bao gồm các kỹ năng: tư duy phê phán; tư duy sáng tạo; ra quyết định; giải quyết vấn đề.

(Bộ Giáo dục & Đào tạo, Vụ Thể chất, 1998)

c. *Phân loại theo mục đích sống, ta có 4 nhóm sau (theo sơ đồ hình tròn)*

+ Nhóm kỹ năng làm việc

- + Nhóm kỹ năng tư duy
- + Nhóm kỹ năng quản lý cảm xúc
- + Nhóm kỹ năng sức khỏe



Danh mục các kỹ năng sống

1. Kỹ năng tự nhận thức (self-awareness)
2. Kỹ năng nói (Oral/spoken communication skills)
3. Kỹ năng viết (Written communication skills)
4. Kỹ năng thương thuyết, thuyết phục (negotiation/persuasion)
5. Làm việc theo nhóm, đội (Teamwork/collaboration skills)
6. Kỹ năng suy nghĩ tích cực (Positive thinking)

7. Giải quyết vấn đề (Problem-solving skills)
8. Kỹ năng ra quyết định (Decision making)
9. Kỹ năng thiết lập mục tiêu (Goal setting)
10. Kỹ năng kiểm soát tình cảm (Emotion management)
11. Kỹ năng phát triển lòng tự trọng (Selfesteem)
12. Tự tạo động lực (Self-motivation/initiative)
13. Tư duy phê phán (Critical thinking)
14. Đối mặt với thách thức (Risk-taking skills)
15. Tính linh hoạt, thích ứng (Flexibility/adaptability)
16. Kỹ năng lãnh đạo (Leadership skills)
17. Kỹ năng liên kết, quan hệ (Interpersonal skills)
18. Chịu áp lực công việc (Working under pressure)
19. Kỹ năng đặt câu hỏi (Questioning skills)
20. Tư duy sáng tạo (Creativity)
21. Kỹ năng gây ảnh hưởng (Influencing skills)
22. Tổ chức (Organization skills)
23. Kỹ năng thích nghi đa văn hoá (Multicultural skills)
24. Tinh thần học hỏi (Academic/learning skills)
25. Định hướng chi tiết công việc (Detail orientation)
26. Kỹ năng đào tạo, truyền thụ (Teaching/training skills)
27. Kỹ năng quản lý thời gian (Time management skills)
28.

4. Phương pháp tổ chức hoạt động giáo dục kỹ năng sống

a. Hai cách tiếp cận trong giáo dục kỹ năng sống

- *Thứ nhất*, các hoạt động tập trung vào kỹ năng sống cốt lõi như kỹ năng tự nhận thức, kỹ năng giao tiếp, kỹ năng thương lượng... Theo cách này, bằng hoạt động với chủ đề kỹ năng cụ thể, 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 kỹ năng gắn với một vấn đề hay nảy sinh trong cuộc sống ở lứa tuổi này, và để giải quyết nó thì cần phải vận dụng những kỹ năng sống khác nhau. Qua đó, hình thành và rèn luyện những kỹ năng sống ấy. Trong trường hợp này các kỹ năng sống được gắn liền với các vấn đề cụ thể.

b. Một số phương pháp thường sử dụng trong giáo dục kỹ năng sống

Phần giới thiệu mục tiêu thường được thực hiện bằng phương pháp thuyết trình, trao đổi giữa giáo viên và học sinh, dưới dạng lấy phiếu nhu cầu, dưới dạng trò chơi, câu đố... Các phương pháp lựa chọn cần tạo ra sự thu hút và nảy sinh động cơ nhu cầu ở người học.

Với mục đích làm cho người học tích cực và chủ động sáng tạo tham gia vào quá trình giáo dục, phương pháp kích não (động não, bão não, khởi động...). Người học phải đưa ra ý kiến của mình về vấn đề đã có chút ít kinh nghiệm, hiểu biết, hoặc về một vấn đề mới trên cơ sở được cung cấp một số thông tin cơ bản, cần thiết. *Động não là phương pháp* giúp cho người học trong một thời gian ngắn nảy sinh được nhiều ý tưởng, nhiều giả

định về một vấn đề nào đó. Đây là một phương pháp có ích để thu thập một danh sách các thông tin.

Bên cạnh phương pháp động não, trong bước này còn hay dùng **Phương pháp nghiên cứu tình huống**. Nghiên cứu tình huống thường là một câu chuyện được viết nhằm tạo ra một tình huống “thật” để minh chứng một vấn đề hay loạt vấn đề. Đôi khi nghiên cứu tình huống có thể được thực hiện qua quan sát bằng video hay một băng catsset mà không phải ở dạng văn bản. Tình huống sử dụng cần phản ánh tính đa dạng của cuộc sống thực, nó phải tương đối phức tạp, với các dạng nhân vật và những hoàn cảnh khác nhau chứ không phải là một câu chuyện đơn giản.

Phương pháp trò chơi cũng là phương pháp hiệu quả ở bước này.



Phương pháp trò chơi là tổ chức cho người học chơi một trò chơi nào đó để thông qua đó mà tìm hiểu một vấn đề, biểu hiện thái độ hay thực hiện hành động, việc làm.

Phương pháp trò chơi có ưu điểm sau:

- Qua trò chơi, người học có cơ hội để thể nghiệm những thái độ, hành vi, bởi con người thể hiện như thế nào trong trò chơi thì phần lớn nó thể hiện như thế trong cuộc sống thực. Chính nhờ sự thể nghiệm này, sẽ hình thành được ở họ niềm tin vào những thái độ, hành vi tích cực, tạo ra động cơ bên trong cho những hành vi ứng xử trong cuộc sống.

- Qua trò chơi, người học sẽ được rèn luyện khả năng quyết định lựa chọn cho mình cách ứng xử đúng đắn, phù hợp trong tình huống.

- Qua trò chơi, người học được hình thành năng lực quan sát, được rèn luyện kỹ năng nhận xét, đánh giá hành vi.

- Bằng trò chơi, việc học tập được tiến hành một cách nhẹ nhàng, sinh động; không khô khan, nhàm chán. Người học được lôi cuốn vào quá trình học tập một cách tự nhiên, hứng thú và có tinh thần trách nhiệm, đồng thời giải trừ được những mệt mỏi, căng thẳng trong học tập.

- Trò chơi còn giúp tăng cường khả năng giao tiếp giữa người học với người học, giữa người dạy với người học.

Để tăng cường sự trải nghiệm và để đưa ra cách giải quyết theo kinh nghiệm và hiểu biết ở người học thì các hoạt động ngoài giờ lên lớp được thực hiện trong mối quan hệ cộng đồng, trong đó mỗi quan hệ giữa các thành viên trong nhóm có một vai trò hết sức quan trọng. Thông thường ở bước này thường sử dụng **Phương pháp nhóm**. Thực chất của phương pháp này là để người cùng tham gia trao đổi hay cùng làm một việc nào đó theo *nhóm nhỏ*. Thảo luận hay cùng làm một việc gì đó theo nhóm được sử dụng rộng rãi nhằm giúp cho mọi người tham gia một cách chủ động vào quá trình học tập, tạo cơ hội cho người học có thể chia sẻ kiến thức, kinh nghiệm, ý kiến để giải quyết một vấn đề có liên quan đến kỹ năng cần hình thành. Các nghiên cứu về phương pháp nhóm đã chứng minh rằng, nhờ hoạt động nhóm nhỏ mà:

- Ý kiến của người học sẽ giảm bớt phần chủ quan, phiến diện, làm tăng tính khách quan khoa học.

- Hiểu biết trở nên sâu sắc, bền vững hơn do được giao lưu, học hỏi giữa các thành viên trong nhóm.

- Nhờ không khí làm việc cởi mở nên người học trở nên thoải mái, tự tin hơn trong việc trình bày ý kiến của mình và biết lắng nghe có phê phán ý kiến của bạn.

- Trong làm việc nhóm các thành viên đều phải tham gia thực hiện nhiệm vụ với tinh thần trách nhiệm cao nhất theo tinh thần hợp tác chặt chẽ vì họ sẽ “*Cùng chìm, hoặc cùng nổi*” với nhau.

- Khi phân tích tình huống, mỗi cá nhân lại phải sử dụng tư duy phê phán, tư duy sáng tạo để lựa chọn và ra quyết định chung của nhóm.

- Việc luân phiên các vai trò đảm nhiệm trong nhóm: nhóm trưởng, thư ký và các vai trò khác cũng là một yếu tố khuyến khích vai trò chủ thể, tích cực của người học.

Những điểm chủ yếu trong làm việc nhóm bao gồm:

- Các mối quan hệ của người học hình thành một mạng lưới đa dạng và phức tạp.

- Mỗi người là một thành viên của cộng đồng và là một mắt xích trong quá trình trao đổi thông tin.

- Sự trao đổi thông tin thể hiện qua cả hoạt động chính thức lẫn không chính thức.

- Cả cộng đồng/ tập thể như một đơn vị chuyển tải thông tin chứ không phải mỗi cá nhân học sinh.

Đây chính là bước học cách giải quyết vấn đề, học kỹ năng sống để giải quyết vấn đề trong tình huống đặt ra.

Sau khi đã cùng người học tìm ra mô hình mẫu của hành vi trong tình huống giả định chứa đựng kỹ năng sống cần dạy, cần

tiếp tục đặt người học vào tình huống phải vận dụng kỹ năng sống vừa học để thực hành chúng. Trong bước này *Phương pháp đóng vai* thường hay được sử dụng.

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

Phương pháp đóng vai có nhiều ưu điểm như:

- Người học được rèn luyện, thực hành những kỹ năng ứng xử và bày tỏ thái độ trong môi trường an toàn trước khi thực hành trong thực tiễn
- Gây hứng thú và chú ý cho người học
- Phát triển sự sáng tạo của người học
- Khích lệ sự thay đổi thái độ, hành vi của người học theo hướng tích cực
- Có thể thấy ngay tác động và hiệu quả của lời nói hoặc việc làm của các vai diễn.

Trong các bước trên, tư duy phê phán và tư duy sáng tạo luôn luôn được sử dụng. Từng cá nhân thường thích chấp nhận những hành vi mới nếu họ được lựa chọn nó trong số những phương án có thể trên cơ sở tự phân tích, phê phán và tìm ra phương án phù hợp với mình khi giải quyết những tình huống khó khăn. Cho nên phương pháp giáo dục kỹ năng sống thúc

đẩy phát triển kỹ năng tư duy phê phán, tư duy sáng tạo. Chúng vừa là nội dung của kỹ năng sống (nó là 2 kỹ năng sống thuộc về nhóm kỹ năng nhận thức), vừa là phương tiện để hình thành các kỹ năng sống khác.

Thay đổi hành vi luôn luôn là việc khó. Nếu chỉ dừng lại ở việc học và thực hành kỹ năng sống trong các tình huống giả định được đặt ra trong khi học thì chưa thể đảm bảo người học sẽ có hành vi tích cực bền vững. Do đó, quá trình học kỹ năng sống còn tiếp nối trong quá trình vận dụng các kỹ năng sống, duy trì những hành vi lành mạnh, tránh tái phạm những thói quen cũ. Vì vậy, học kỹ năng sống đòi hỏi *người học* luôn có ý thức vận dụng, củng cố những hành vi tích cực, đồng thời tránh lặp lại những thói quen, hành vi tiêu cực. Điều này lại càng đòi hỏi vai trò chủ thể, tích cực cao hơn quá trình học kỹ năng sống.

II. MỘT SỐ NỘI DUNG GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG CHO HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Chủ đề 1: Kỹ năng nhận thức bản thân

1. Thế nào là tự nhận thức bản thân

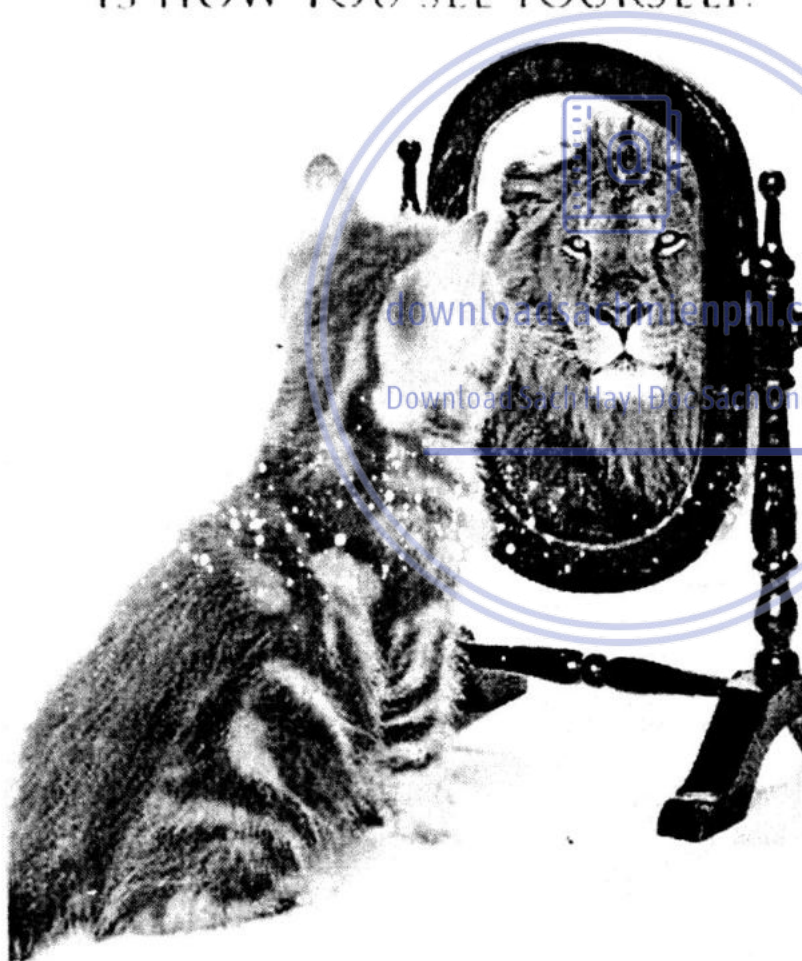
Tự nhận thức bản thân là nhận biết nhân cách của bản thân, các điểm mạnh, điểm yếu, những giá trị của mình, những điều mình ưa thích, những điều mình không ưa.

Biết về bản thân mình có nghĩa là biết:

- Điều gì mình muốn trong cuộc sống
- Điểm mạnh và điểm yếu
- Những động cơ thúc đẩy bản thân hành động và khiến bản thân vui vẻ

- Những điểm gì mình muốn thay đổi về bản thân mình hoặc cuộc sống của mình
- Những thành quả mong đạt được
- Cách cá nhân liên kết với người khác
- Các niềm tin, giá trị của bản thân
- Quan niệm của mình về bản thân mình

WHAT MATTERS MOST
IS HOW YOU SEE YOURSELF.



“Hiếu người là thông minh; Hiếu mình là sáng suốt thực sự. Thắng được người là có sức mạnh; Thắng được mình mới là có quyền năng thực sự”.

Lão Tử

(Nguồn: internet - tạm dịch: Điều quan trọng nhất là mình nhìn chính mình như thế nào.)

2. Vì sao tự nhận thức bản thân lại quan trọng với thiếu niên?

Nếu mỗi cá nhân càng hiểu về bản thân mình tốt, cá nhân đó có thể chấp nhận hoặc thay đổi bản thân mình. Chỉ khi nhận thức rõ, hiểu rõ về mình, trẻ mới nhận ra được điều gì chưa phù hợp để hướng đến thay đổi, thích ứng.

Trong thế kỷ XXI, nền kinh tế tri thức luôn đòi hỏi mỗi cá nhân tự phát triển kiến thức, năng lực của mình để theo kịp với những thay đổi không ngừng của xã hội. Điểm khởi đầu cho sự phát triển không ngừng bản thân là kiến thức về chính mình, đặc điểm, tính cách, giá trị của mình như một cá nhân độc lập và đầy bản sắc cũng như quan hệ của mình với người khác, xã hội như một thực thể xã hội. Độ rõ ràng, khúc chiết của các câu trả lời cho các câu hỏi: “Mình là ai?”, “Mình đang ở đâu?”, “Mình muốn gì?”, “Mình sẽ đi đến đâu?” quyết định năng lực tự hoạch định cho bản thân cũng như nhận ra tiềm năng của mình.

Tự nhận biết về bản thân mình không có nghĩa là ích kỷ. Tự nhận thức cũng cho phép mình hiểu về người khác, cách họ cảm nhận về bản thân mình cũng như thái độ và phản hồi của mình. Sự tự nhận thức là cơ sở - nền tảng - hỗ trợ tất cả các năng lực tư duy cảm xúc. Nó phải có trước, bởi nếu không hiểu bản thân và cảm xúc của mình, làm sao chúng ta có thể biết và hiểu người khác cảm xúc như thế nào? Khám phá nội tâm mình sẽ giúp ta vui lòng “cho” chứ không chỉ “nhận”. Điều này giúp xây dựng quan hệ càng bền vững cũng như giúp chúng ta tự tin hơn.

Tự nhận thức được về mình ở mọi thời điểm cũng là tiền đề cho việc rèn luyện các kỹ năng khác như kỹ năng tự đánh giá bản thân, đồng cảm, quản lý cảm xúc, kỹ năng đương đầu v.v.

Với tuổi vị thành niên, tự nhận thức với bản thân còn có ý nghĩa quan trọng hơn. Vị thành niên đang có những thay đổi, xáo trộn phát triển về mặt tâm lý cũng như cơ thể để chuẩn bị bước sang một giai đoạn mới, giai đoạn người trưởng thành. Trước hết, tự nhận thức tốt về mình giúp các em hiểu được bản chất con người mình và sẽ vững vàng hơn trước những thay đổi mang tính quá độ. Thứ hai, vị thành niên cũng là lứa tuổi suy nghĩ nhiều về tương lai, định hướng đường đời của mình. Hiểu rõ về bản thân mình giúp các em chọn những mục tiêu của cuộc đời phù hợp với năng lực, sở thích của mình. Các em biết được cái gì thúc đẩy mình, khiến mình say mê. Điều này chính là nguồn nuôi dưỡng động lực bền vững cho các hoạt động của các em.



3. Các thành tố giúp tự nhận thức bản thân

Trung thực và can đảm với bản thân

Trung thực với bản thân là điều không dễ. Nhiều trẻ em cũng như người lớn không sẵn sàng đối diện với sự thật về chính bản thân mình. Ví dụ, nhiều trẻ có thể tự nhìn nhận bản thân mình là người vui vẻ như là cơ nguy biện cho việc học tập kém ở trường.

Khi trẻ biết mình là ai, như thế nào, trẻ có thể có mong muốn thay đổi và tiến bộ. Tự nhận thức bản thân cần đến sự trung thực với bản thân mình và can đảm để thực sự “chạm” đến những suy nghĩ, cảm xúc sâu thẳm nhất về bản thân mình và đối mặt với bản thân.

Trong quá trình khám phá bản thân, không nên nghĩ về mình cao hơn khả năng của mình. Nói cách khác, không có thái độ tự cao. Cá nhân cần có cái nhìn tỉnh táo về điểm mạnh, cũng

như không quá bi quan về điểm yếu và tự tin. Hơn nữa, không nên ngụy biện hoặc lý giải cho các điểm yếu. Chỉ cần cái nhìn thực tế, khách quan về điểm mạnh và điểm yếu của mình, trẻ sẽ nhận ra được các giá trị của mình cũng như tôn trọng bản thân mình.

Để hiểu về mình, các em ở tuổi vị thành niên cần trả lời các câu hỏi như:

Về mặt xã hội

- Mình muốn chơi với tuýp người như thế nào? (thông minh, vui vẻ, trầm tính, hài hước, lạc quan, khách quan, hiền lành, dễ tính, ngăn nắp, v.v...)
- Những người bạn xung quanh mình có những tính cách đó không?
- Vì sao mình lại thích các đặc điểm đó ở mọi người?
- Mình tìm chơi với những người giống mình hay khác mình? Vì sao?
- Mình có bao nhiêu bạn thân? Mối quan hệ với các bạn thân này như thế nào (nói chuyện, chia sẻ với nhau, cùng nhau làm cái gì đó, cùng chơi điện tử với nhau, cùng sở thích, v.v...).
- Bạn bè nghĩ về mình là người như thế nào?

Về cảm xúc

- Kể ra 3 tình huống hoặc lần mà mình cảm thấy hạnh phúc nhất? Điều gì lúc đó khiến mình hạnh phúc?
- Điều gì trong cuộc sống hiện tại khiến mình sợ nhất? Vì sao sợ?

- Khi nào mình cảm thấy tức giận nhất hoặc khó chịu nhất? Yếu tố nào khiến mình lại cảm thấy tức giận như vậy?
- Quan niệm của mình về tình yêu và hạnh phúc?
- Mình có thể kiểm soát được cảm xúc của mình không? Có thì lúc nào và như thế nào? Không thì trong trường hợp như thế nào?
- Các cảm xúc nào mình muốn trải nghiệm hầu hết thời gian?

Về cá nhân

- Phẩm chất nào của bản thân mà mình tự hào nhất?
- Năng lực, kỹ năng nào của bản thân mà mình tự hào nhất?
- Từ lúc bé đến giờ, liệt kê 10 sự kiện có ý nghĩa đặc biệt với bản thân? Vì sao nó đặc biệt?
- 5 điểm mạnh của mình? 5 điểm yếu của mình?
- Những điều mình mong muốn nhất? Vì sao mình lại mong muốn nhiều nhất?
- Nhớ lại những lúc mình cảm thấy mất tự tin, chán bản thân mình, rồi sau đó lại cảm thấy tự tin trở lại? Điều gì giúp mình thay đổi cảm xúc về bản thân mình?

Về định hướng nghề nghiệp

- Mục tiêu nghề nghiệp của mình là gì?
- Quan niệm của mình về thành công trong cuộc sống là gì?
- Tiền bạc có ý nghĩa như thế nào đối với tôi?

- Hoạt động nào mình thích chơi nhất lúc nhỏ? (lắp khối, vẽ, xếp hình, chơi tương tác, đuổi bắt, v.v...).
- Mình thích loại công việc nào? (thương mại, nghiên cứu, dịch vụ, nghệ thuật, v.v...).

4. Vai trò của cha mẹ và thầy cô

Cha mẹ là người sinh ra trẻ, có cơ hội quan sát trẻ từ những việc nhỏ nhất và trong thời gian lâu nhất. Cha mẹ là người có cái nhìn sâu nhất, rõ nhất về tính cách, đặc điểm của trẻ hơn ai khác. Cha mẹ, bởi vậy có thể chia sẻ với các em những lời khuyên, nhìn nhận của mình về các em. Ngoài ra, nuôi dạy con cái luôn là một trách nhiệm và cũng là niềm vinh hạnh cho cha mẹ. Giúp con cái hiểu rõ về chính bản thân các em là điều mà các bậc cha mẹ nên làm.

Khi đến trường, hàng ngày trẻ lại được tiếp xúc với thầy cô, bạn bè và vai trò của thầy cô, bạn bè đối với trẻ cũng vô cùng quan trọng trong việc hình thành ở học sinh năng lực tự nhận biết chính mình.

Trước hết, để trẻ tự hiểu tốt bản thân mình, cha mẹ, thầy cô cần có những cách ứng xử hợp lý trong cuộc sống hàng ngày, khuyến khích các em trong từng hoàn cảnh có những suy lắng về cảm xúc, trải nghiệm của mình.

Một số gợi ý về cách thức để nuôi dưỡng sự tự nhận thức bản thân ở con trẻ

- Cởi mở chia sẻ với con cái những suy nghĩ, trải nghiệm của mình trong những tình huống trẻ có thể hiểu được hoặc phù hợp với lứa tuổi của trẻ. Trong gia đình, trẻ học được rất nhiều

và trực tiếp từ cách ứng xử, hành vi của cha mẹ. Ở lớp, trẻ học các hành vi của thầy cô.

- Chấp nhận trải nghiệm của trẻ như nó vốn có, không phê phán, điều chỉnh. Điều này là quan trọng vì cha mẹ và thầy cô hay có xu hướng điều chỉnh, “dạy” trẻ như “con không nên buồn vì đã cãi nhau với bạn” v.v. Việc người lớn chấp nhận các cảm xúc của các em, dù đó là những cảm xúc âm tính (cáu giận, buồn bực v.v) hay dương tính (vui, phấn khích) sẽ giúp các em chấp nhận những cảm xúc đó, không có gắng che giấu hoặc đè nén chúng. Điều này rất cần thiết để có được sự tự nhận thức bản thân một cách đầy đủ. Người lớn cần tách biệt rõ giữa một bên là những cảm xúc bên trong của trẻ và cảm xúc thì không có đúng sai, và một bên là hành vi của trẻ và hành vi có thể đúng hoặc sai.

- Khen ngợi, khuyến khích trẻ khi chúng hoàn thành một việc gì đó.

- Khuyến khích và tạo điều kiện cho các em tham dự vào các hoạt động khiến các em thấy tự tin và muốn bộc lộ năng lực, phẩm chất của bản thân. Chẳng hạn, nếu con bạn đá bóng tốt, hãy tạo điều kiện và khuyến khích em đá bóng vì ở đó, các phẩm chất của em được thể hiện và điều này giúp các em tự tin hơn vào bản thân mình.

- Cha mẹ và thầy cô cũng nên rèn luyện kỹ năng tự nhận thức bản thân của mình, để kỹ năng trở thành một thói quen, hoạt động thường nhật mỗi ngày. Sự tự nhận thức được phát triển thông qua thực hành việc tập trung sự chú ý vào các chi tiết của cảm xúc, nhân cách và hành vi. Các cách thức để nâng cao khả năng này với các bậc cha mẹ:

+ Dành 1 hoặc 2 phút mỗi ngày để suy nghĩ về các trải nghiệm của mình, đánh giá phổ rộng các trải nghiệm của mình bao gồm cảm giác cơ thể, cảm xúc, suy nghĩ, mong muốn;

+ Bất cứ khi nào cảm thấy buồn hoặc rối bời, đối diện với tình huống căng thẳng, hãy đánh giá nhanh phổ trải nghiệm của mình như ở trên đã đề cập bằng cách ghi lại những hành vi và cảm xúc của mình;

+ Tự đánh giá bản thân một cách trung thực về những điều thầm kín trong nội tâm, những điều mình cố gắng lờ đi, đè nén, chối bỏ, không thừa nhận hoặc gạt sang một bên. Chúng ta nên nhớ rằng chúng ta càng không chấp nhận các cảm xúc, trải nghiệm của mình, các cảm xúc đó càng lưu tồn. Cách nhanh nhất để giúp chúng ta giải quyết, vượt qua được những trải nghiệm đau buồn, khó khăn là cởi mở, bộc lộ, phơi bày chúng; Tích hợp việc luyện tập kỹ năng này hàng ngày trong hoạt động nào đó mà bạn có thể tập trung tâm trí theo cách tích cực và bình yên nhất. Thiền, Yoga, thư giãn là những phương pháp truyền thống nhất theo cách này; nhưng bạn cũng có thể luyện tập lắng nghe tiếng nói của cơ thể mình trong khi nấu ăn, đi dạo, chơi hoặc nghe nhạc.

+ Tận tâm, chú ý và tập trung vào công việc.

5. Các hoạt động giúp thiếu niên hình thành kỹ năng tự nhận thức bản thân

a. Hoạt động cá nhân

- Hoạt động 1: Giúp các em tập xác định:

+ Những môn học nào em học khá nhất? Môn nào cần cố gắng nhiều hơn?

- + Trong thời gian qua, thành công lớn nhất của em là gì?
- + Chỉ ra những thất bại của em trong năm vừa qua.
- + Chỉ ra 3 điểm mạnh và 3 điểm yếu của bản thân và đưa ra kết luận về bản thân mình.

b. Hoạt động nhóm

- Hoạt động 1: Bài tập tự nhận thức bản thân

Đối tượng: dành cho thiếu niên từ lớp 6 - 9

Thời gian: 20 phút.

Mục tiêu: Giúp các em hiểu rõ về mình hơn, khám phá và nhận biết các đặc điểm, phẩm chất của mình.

Dụng cụ: tờ rơi in sẵn các mệnh đề.

Tiến hành: Người quản trò giới thiệu các nguyên tắc của hoạt động nhóm: tôn trọng, bảo mật, không phê phán, lần lượt chia sẻ cảm xúc và suy nghĩ. Điều này giúp các em cảm thấy an toàn và thoải mái tham dự vào hoạt động. Chia lớp học thành các nhóm gồm 3 người. Mỗi em tự suy nghĩ và điền vào tờ rơi trong 10 phút, sau đó chia sẻ với những bạn trong nhóm của mình.

Tờ rơi in sẵn các mệnh đề:

- Sở thích của bản thân là gì? (chẳng hạn đọc sách, đá bóng, xem TV, hát, nhảy v.v...).
- Cuốn truyện/sách, chương trình TV, phim mà mình yêu thích nhất?
- Điểm mạnh và năng khiếu của mình là gì?
- Điều gì mình ở bản thân mình thấy cần phải thay đổi/cải thiện?

- Mình là người?

- Ai là bạn thân nhất của mình? Người đó như thế nào? Có đặc điểm gì nổi bật?

- Mình muốn làm nghề gì trong tương lai?

- Hoạt động 2: Chia sẻ các giá trị của bản thân

Đối tượng: dành cho thiếu niên lớp 6 - 9

Thời gian: 30 phút.

Mục tiêu: Giúp các em hiểu rõ về các giá trị của mình và người khác.

Dụng cụ: giấy A₀, bút phớt

Tiến hành: Chia các em thành các nhóm nhỏ (không quá 8 người 1 nhóm). Yêu cầu mỗi nhóm liệt kê các giá trị mà các em hướng đến theo thứ tự quan trọng trong 20 phút. Sau đó, đại diện của nhóm chia sẻ với tất cả. Thảo luận với cả lớp về những giá trị mà tất cả các nhóm đều có? So sánh sự khác biệt giữa các nhóm?

- Hoạt động 3: Khám phá các giá trị được truyền tải qua truyền thông

Đối tượng: thiếu niên lớp 6 - 9

Thời gian: 30 phút

Mục tiêu: nhận biết các giá trị đang được xã hội công nhận và đề cao

Chuẩn bị: Yêu cầu từ buổi trước mỗi em mang đến lớp 1 hoặc 2 mẫu quảng cáo dành cho đối tượng thiếu niên. Quảng cáo có thể trên báo hoặc trên tivi.

Tiến hành: Chia lớp thành các nhóm nhỏ (không quá 8 người 1 nhóm) và thảo luận các vấn đề sau: 1, Mẫu quảng cáo hướng đến/khuyến khích giá trị nào? 2, Em có cùng chia sẻ giá trị đó không? 3, Mẫu quảng cáo đó có đi ngược lại với giá trị nào của em không? 4, Mẫu quảng cáo đó có ảnh hưởng đến hình ảnh/suy nghĩ của em về chính bản thân mình không?

- Hoạt động 4: Hiểu người khác nghĩ gì về mình

Đối tượng: 8 - 20 thiếu niên lớp 6 - 9

Thời gian: 15 phút

Chuẩn bị: khăn bịt mắt

Mục tiêu: khám phá những suy nghĩ, nhận định của người khác về bản thân mình.



Tiến hành: Cả nhóm đứng quanh thành vòng tròn. Chọn một người làm tình nguyện. Bịt mắt người tình nguyện. Bật một bản nhạc và cho người tình nguyện viên đi xung quanh vòng nhóm. Khi nhạc dừng, tình nguyện viên bị bịt mắt sẽ đứng trước một thành viên nào đó của nhóm. Những người khác trong vòng bắt đầu nói đến những phẩm chất, đặc điểm của người này sao cho tình nguyện viên có thể nhận ra nhanh nhất người mình đang đứng trước.

Kết luận của hoạt động 4: Một điểm quan trọng của tự nhận thức bản thân còn là nhận biết sự đánh giá, nhìn nhận của mọi người về mình.

Chủ đề 2: Phát triển sự tự trọng



“Bi kịch là quá nhiều người đi tìm sự tự trọng và sự tự tin ở khắp mọi nơi trừ chính ở bản thân mình, do đó công cuộc tìm kiếm của họ thất bại”.

TS. Nathaniel Branden - nhà tâm lý học.

(Nguồn: internet)

1. Thế nào là tự trọng?

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Tự trọng là chìa khoá quan trọng cho thành công trong cuộc sống. Việc hình thành quan niệm về bản thân một cách tích cực hay đánh giá bản thân lành mạnh từ đó quý trọng bản thân mình đặc biệt có ý nghĩa đối với trẻ em và thiếu niên để có được hạnh phúc và hiệu quả. Tự trọng là toàn bộ những gì liên quan đến mức độ cá nhân đánh giá về bản thân mình, sự hãnh diện về bản thân mà cá nhân cảm nhận được, sự hữu ích mà họ cảm nhận. Tự trọng quan trọng vì việc cảm nhận về bản thân mình có thể ảnh hưởng đến hành động của bản thân. Một người tự trọng ở mức độ cao, có thể kết bạn dễ dàng, dễ kiểm soát hành vi của mình và sống vui, có ích hơn. Tự trọng đem đến cho các em sự tự tin hay không tự tin.

Nếu sự tự nhận thức bản thân chỉ là những nhận định khách quan về bản thân, nhận biết và theo dõi cảm xúc, hành vi của bản thân thì với tự trọng, cá nhân đưa thêm những đánh giá (tốt, xấu, giỏi v.v...), tình cảm (tự hào, vẻ vang, xấu hổ v.v...), ý nghĩa cho những giá trị đó (chẳng hạn “Tôi học tốt môn Toán”-→ “Tôi tự hào là mình giỏi toán”, “Tôi luôn có trách nhiệm”-→ “Tôi nghĩ mình là người tốt vì tôi luôn có trách nhiệm”. **Tự nhận thức bản thân là bước đầu tiên để có được tự trọng** bởi vì nếu không biết mình là ai, mình là người như thế nào thì không thể yêu quý bản thân mình. Chúng ta không thể yêu cái mà chúng ta không biết. Chúng ta biết cái gì càng rõ, chúng ta có tình yêu càng đích thực đối với cái đó. Tự trọng được xây dựng trên cơ sở 3 bước: tự nhận thức bản thân, chấp nhận bản thân, yêu quý bản thân. Chúng ta cũng không thể yêu mình nếu chúng ta không chấp nhận bản thân mình, chúng ta không thể chấp nhận mình nếu chúng ta không biết mình.

Với nhiều người, đặc biệt với thiếu niên, hình ảnh về cơ thể liên quan chặt chẽ với sự tự trọng. Bởi vì khi bước vào tuổi thiếu niên, trẻ quan tâm hơn đến việc người khác nhìn mình. Một trẻ hoặc thiếu niên có tự trọng cao có thể có một số trong các biểu hiện sau:

- Hành động một cách độc lập;
- Hiểu và đảm bảo trách nhiệm theo từng vai;
- Tự hào với mỗi công việc hoàn thành;
- Chấp nhận thất bại;
- Thử sức ở các nhiệm vụ mới và thách thức mới;

- Nhận biết, đối mặt và điều chỉnh được các cảm xúc âm tính và dương tính;
- Sẵn lòng giúp đỡ người khác.

Trẻ có lòng tự trọng thấp sẽ:

- Tránh thử sức với cái mới;
- Cảm thấy không được yêu thương;
- Đổ lỗi cho người khác vì những thiếu sót của mình;
- Cảm thấy hoặc giả bộ, cảm thấy bất cần, vô cảm;
- Coi thường khả năng và năng lực của mình;
- Dễ bị ảnh hưởng bởi người khác.

2. Điều gì ảnh hưởng đến tự trọng của thiếu niên?

a. *Dậy thì*

Một số thiếu niên trần trụi nhiều về việc đánh giá mình như thế nào khi các em bắt đầu dậy thì vì cơ thể thay đổi nhiều. Những thay đổi này, cùng với những mong muốn tự nhiên là được người khác công nhận sẽ thúc giục các em so sánh mình với những người khác. Các em có thể so sánh mình với các bạn xung quanh, với những người lớn thân quen, với các ca sĩ, diễn viên, những người nổi tiếng hay xuất hiện trên TV, phim ảnh, báo chí. Tuy nhiên, rõ ràng là các em sẽ thấy khó khi so sánh mình với một ai bởi vì những thay đổi ở tuổi dậy thì đến với mỗi người khác nhau. Một số em dậy thì sớm, một số em dậy thì muộn, một số em gầy gò dù đã ăn rất nhiều. Không em nào phát triển giống em nào vì phát triển thể chất phụ thuộc nhiều về gen.

Những thay đổi ở tuổi dậy thì ảnh hưởng khác nhau đến sự tự đánh giá bản thân ở các em nữ và nam. Các em nữ thường không thoải mái, không hãnh diện hoặc có khi ngượng về sự cơ thể đang thời dậy thì của mình. Các em nam lại hãnh diện về cơ thể dậy thì cường tráng hơn trước kia, và mong muốn dậy thì nhanh hơn nữa. Các em nữ cũng có thể thoải mái nếu mình eo, gầy nhưng các em nam luôn sợ là mình không đủ cao, to và cơ bắp.

Cha mẹ cũng nên chỉ cho các em biết rằng hình dáng cơ thể không phải là chìa khoá cho mọi điều. Em nào đang tự đánh giá mình thấp, không tự hào về mình vì hình dáng vẻ ngoài, cân nặng v.v có thể không tin điều này. Chúng ta đang sống trong xã hội luôn đề cao về đẹp hình thể. Kể cả các em có hình thể vừa mắt cũng có thể trần trố với điều này. Hãy dạy các em biết rằng sự khác biệt làm cho thế giới đa dạng. Hãy để trẻ biết là trẻ không cần phải đẹp theo cách các cô diễn viên trên báo. Cái đẹp đến từ bên trong chúng ta, toát ra từ phong thái của chúng ta.

b. Các ảnh hưởng bên ngoài

Không chỉ nhịp độ phát triển ảnh hưởng đến tự trọng ở thiếu niên. Có rất nhiều yếu tố khác cũng ảnh hưởng đến. Chẳng hạn như thông tin đại chúng, quan niệm xã hội về vẻ đẹp bạn bè, gia đình v.v.

Xã hội có ảnh hưởng đến chúng ta. Chẳng hạn một người “dây” ở nữ, một người “body” ở nam sẽ ảnh hưởng đến việc trẻ đánh giá mình là xấu hay đẹp, từ đó thích hay không thích cơ thể của mình. Một em trai thích nghe nhạc nhẹ sẽ không thấy thoải mái và tự tin trong một đám đông mà tất cả mọi người đều cho là con trai phải thích bóng đá.

Nhìn chung cách chúng ta được đối xử từ khi chúng ta mới sinh ra ảnh hưởng đến việc chúng ta đánh giá, cảm nhận về mình như thế nào. Ảnh hưởng nhiều nhất, do đó sẽ là cha mẹ và những người quan trọng, gần gũi trong cuộc sống.

Các em cũng có thể nghe được những nhận xét thiếu thiện chí hoặc bị trêu đùa vô tình của các bạn trong lớp hoặc đồng lứa về hình thể của mình. Chẳng hạn như nếu em cao lêu đêu, bạn có thể chọc em “cao như cái sào” hoặc bắt chước mô phỏng các động tác của em để gây cười. Mặc dù những trêu chọc này đều không hữu ý, ngây thơ nhưng chúng ảnh hưởng đến hình ảnh về bản thân và lòng tự trọng của các em.

Gia đình, cụ thể là cha mẹ cũng ảnh hưởng đến lòng tự trọng của các em. Nhiều cha mẹ hay chê trách, phê phán con cái và dáng vẻ của chúng nhiều hơn là khen ngợi các em. Điều này làm giảm khả năng phát triển lòng tự trọng tích cực ở các em.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

3. Một số đặc điểm của tự đánh giá bản thân

- Trẻ em bắt đầu hình thành các niềm tin, quan niệm nhìn nhận về bản thân từ rất sớm.

- Trẻ em kiếm tìm ở cha mẹ và những người khác các bằng chứng chứng tỏ trẻ đáng yêu, thông minh v.v... Nếu trẻ không tìm thấy các bằng chứng này, lòng tự trọng hình thành.

- Tự trọng ảnh hưởng đến học tập ở trường. Trẻ cảm nhận tốt về mình và các khả năng của mình học ở trường tốt hơn những trẻ luôn nghĩ rằng mình chẳng làm được điều gì đúng. Tiếp đó, kết quả học ở trường lại ảnh hưởng ngược lại đến tự trọng.

- Tự trọng ảnh hưởng đến cách trẻ quan hệ với người khác. Trẻ cảm nhận tốt về mình, tự tin xây dựng và duy trì quan hệ với mọi người.

- Tự trọng ảnh hưởng đến tính sáng tạo. Trẻ tự đánh giá bản thân thấp có xu hướng không dám mạo hiểm, chấp nhận rủi ro để thử những điều mới.

- Trẻ có lòng tự trọng thấp cũng thường có xung đột, vấn đề với cha mẹ.

4. Vai trò của cha mẹ và thầy cô

Hơn ai hết cha mẹ phải là những người nuôi dưỡng và đẩy mạnh lòng tự trọng ở con trẻ. Điều này không quá khó. Trên thực tế, nhiều cha mẹ đã làm mà không hề ý thức được rằng lời nói và hành động của họ có ảnh hưởng lớn đến cách con cái cảm nhận về bản thân mình. Các nghiên cứu tâm lý học cho thấy sự tự trọng ở con có quan hệ chặt chẽ đến cách cha mẹ đối xử với con cái. Những trẻ có tự trọng cao thường có cha mẹ luôn thể hiện tình yêu thương với con và tôn trọng con cái. Những trẻ có tự trọng thấp có xu hướng có cha mẹ là những người hay chỉ trích, phê phán.

Một số gợi ý để cha mẹ và giáo viên nuôi dưỡng và xây dựng tự trọng cao ở trẻ, nhất là trẻ em ở tuổi thiếu niên.

- Khen ngợi con. Con cái chúng ta luôn “đói” lời khen. Cha mẹ và giáo viên không cần thiết phải đợi đến khi con hoàn thành một việc lớn lao thì mới khen ngợi. Hãy khen ngợi con hàng ngày, khen cụ thể cho những việc cụ thể và bình thường. Chẳng hạn khen cháu chuẩn bị tốt mọi thứ để đi học đúng giờ.

Điều quan trọng là cha mẹ cần tập trung vào những việc tốt mà trẻ làm được, thay vì chú ý đến những điều trẻ không/chưa làm được.

- Biểu lộ tình yêu và tình cảm của mình cho trẻ. Trẻ cần được biết, thấy những tình yêu, tình cảm của bố mẹ dành cho mình thông qua lời nói và hành động. Tranh thủ mọi cơ hội để bộc lộ tình yêu của mình với trẻ.



- Tôn trọng con. Cha mẹ và người lớn đôi khi cho rằng trẻ còn nhỏ và hay lấy quyền “người lớn” của mình để xem thường ý của trẻ. Cần tôn trọng trẻ ngang mức độ như cha mẹ tôn trọng bạn mình hoặc bất cứ một người lớn nào. Cách quan trọng để người lớn thể hiện sự tôn trọng trẻ là lắng nghe chúng.

- Không đòi hỏi sự hoàn hảo ở con: Không ai là hoàn hảo, và cha mẹ không nên kỳ vọng con mình hoàn hảo. Các em cần biết là cha mẹ yêu chúng dù chúng như thế nào. Sự yêu thương vô điều kiện này giúp trẻ cảm thấy an toàn và từ đó nâng cao sự tự đánh giá bản thân ở các em. Nhiều cha mẹ nghĩ là nên tạo chút áp lực để con làm tốt. Tuy nhiên, thực sự không phải như vậy. Em nào có cha mẹ luôn chấp nhận em như em vốn có sẽ cảm thấy an toàn để thử cái mới và đối mặt với rủi ro khi cần. Trẻ có cha mẹ gây áp lực để làm tốt về lâu dài thường khó chịu, bực tức với cha mẹ và chống đối cha mẹ. Thay vào việc chỉ trích, phê bình trẻ khi các em mắc lỗi, cha mẹ nên chuyển những lỗi lầm

này thành rút kinh nghiệm; thay vì tạo áp lực trẻ luôn phải xuất sắc, vượt trội, cha mẹ nên dùng gây áp lực và khen ngợi, khuyến khích trẻ.

- Chú ý đến chính hành vi và thái độ của mình: Cha mẹ cảm nhận thế nào về bản thân mình cũng như về thế giới xung quanh họ được phản chiếu trong hành vi của họ. Con cái sẽ bắt chước và định hình hành vi và thái độ theo xu hướng của cha mẹ. Các em chỉ có thể có thái độ lành mạnh về bản thân mình nếu các em nhìn thấy ngay thái độ đó ở chính cha mẹ chúng. Nếu cha mẹ không có cảm nhận tốt, không tự hào về chính mình, họ không thể dạy trẻ cảm nhận tốt về bản thân trẻ.

- Lắng nghe các con: Khi nói chuyện với các em, cha mẹ đảm bảo hướng sự tập trung, chú ý đến các em và câu chuyện các em đang kể. Để làm được điều này, không nên làm nhiều việc trong cùng một lúc. Khi đã đồng ý trao đổi với các em, cha mẹ phải bỏ sang một bên các việc khác (chẳng hạn không vừa nói chuyện vừa làm việc với máy tính, hoặc xem TV, hoặc đọc báo v.v...), giao tiếp mắt và có những cử chỉ phù hợp (ôm con, gật đầu v.v...). Nếu cha mẹ không chú ý đến việc con nói, hoặc biểu hiện thái độ chê bai, hoặc bộc lộ ra rằng câu chuyện của trẻ không có gì hay, không gì đáng nói, trẻ sẽ dần tin là chúng không quan trọng đối với cha mẹ. Cha mẹ nên khuyến khích trẻ nói, trả lời nếu trẻ hỏi. Nếu cha mẹ không biết về điều trẻ hỏi, hãy nói với trẻ là mình không biết, thay vì lảng tránh câu hỏi hoặc bịa câu trả lời. Con cái ở tuổi thiếu niên không kỳ vọng cha mẹ biết mọi thứ nhưng chúng mong muốn cha mẹ cởi mở, chân thành và trung thực. Chỉ với cách này, cha mẹ mới có thể trở thành “người bạn”, là nơi trẻ hoàn toàn tin tưởng và thoải mái để chia sẻ về những thay đổi, trăn trở đặc trưng cho tuổi vị thành niên.

- **Giữ lời hứa:** Khi cha mẹ hứa với các em là sẽ làm điều gì, cha mẹ phải cố gắng để thực hiện. Việc giữ lời hứa có ý nghĩa đối với trẻ vì trẻ hiểu là cha mẹ trung thực và làm đúng như lời nói và tôn trọng, yêu trẻ. Việc không giữ lời hứa làm trẻ nghi ngờ, và có thể hiểu là cha mẹ không quan tâm đến trẻ nên không thực hiện điều họ nói. Điều này tổn hại đến sự tự đánh giá bản thân. Do vậy, một nguyên tắc cần theo là cha mẹ không hứa những điều mà họ không thể làm được.

- **Khuyến khích con tự đưa ra quyết định:** Ra quyết định là một kỹ năng quan trọng cho các em. Kỹ năng này càng quan trọng hơn với thiếu niên và thanh niên. (Chúng tôi sẽ đề cập kỹ hơn về kỹ năng này ở phần sau). Với tư cách là cha mẹ, chúng ta luôn khuyến khích trẻ ra quyết định theo nhiều cách khác nhau. Chẳng hạn ở tuổi còn bé, cha mẹ có thể đề xuất nhiều lựa chọn và khuyến khích lựa chọn 1. Ví dụ khi chuẩn bị một bữa tối, mẹ có thể nói với trẻ một số món và để trẻ chọn. Mẹ sẽ nấu món theo lựa chọn của trẻ. Hoặc cha mẹ cũng để trẻ chọn quần áo khi đi học. Khi lớn hơn, các em có thể quyết định trước nhiều lựa chọn hơn. Cha mẹ cũng tạo điều kiện để các em chơi các trò chơi đòi hỏi phải quyết định dứt khoát, chẳng hạn chơi cờ. Khi các em ra quyết định, điều quan trọng là cha mẹ yêu cầu trẻ thực hiện theo quyết định của mình. Các em cần học được là mỗi quyết định các em có được đều có những kết quả của quyết định đó và các em phải chịu trách nhiệm về quyết định đó.

- **Cho con cơ hội mạo hiểm:** Không cha mẹ nào muốn thấy con mình thất bại. Do đó, nhiều cha mẹ cố gắng bảo vệ con cái khỏi thất bại bằng cách luôn tránh cho con các hoạt động hoặc

tình huống có nguy cơ thất bại. Tuy nhiên, trẻ cần học được là ai cũng có thể thất bại, người lớn cũng như trẻ em. Trẻ sẽ không học được cách kiểm soát và đương đầu một cách hiệu quả với sự thất vọng và buồn bực nếu chúng không trải nghiệm điều này. Do đó, thay vì quá bảo vệ con khỏi thất bại, cha mẹ nên giúp trẻ đương đầu với thất bại một cách tích cực khi xảy ra. Khi thất bại xảy ra, cha mẹ giúp trẻ không nên đổ lỗi cho mình, tự trách mình mà chỉ cho trẻ các những lý do khác nhau có thể dẫn đến kết quả đó. Điều quan trọng là trẻ cần hiểu rằng có thất bại không có nghĩa trẻ là người kém cỏi, xấu xa, không tốt. Nếu trẻ học được là sự thất bại chỉ là tạm thời và nó không phản ánh bản chất của cá nhân, các em sẽ không để sự thất bại đó làm tổn hại đến sự tự đánh giá bản thân mình.

- Khuyến khích con tạo dựng và nuôi dưỡng quan hệ bạn bè: Bạn bè có ý nghĩa quan trọng ở tuổi thiếu niên. Qua tình bạn, các em học được cách gắn bó với người khác ngoài gia đình. Tình bạn cũng giúp trẻ biết cách hợp tác và kết thân với người khác.

5. Các hoạt động giúp thiếu niên hiểu và phát triển lòng tự trọng

a. Hoạt động cá nhân

- Hoạt động 1: Giúp con tìm ra câu trả lời cho những ý sau:
 - + 5 thành công nổi bật nhất mà con đã đạt được
 - + 5 điều con có thể làm cho mình vui
 - + 10 điều con có thể làm để giúp đỡ người khác
 - + 5 điều con tự hào về bản thân mình

- Hoạt động 2: Khuyến khích con tham gia một môn thể thao nào đó.

Hoạt động thể chất luôn có giúp cơ thể khỏe mạnh, cường tráng, là điều kiện tiên quyết cho một tâm trí lành mạnh và tự tin vào bản thân.

- Hoạt động 3: Hình dung.

Hướng dẫn con hình dung về một cảnh/tình huống thành công mà trẻ mong đợi, mong ước trong tương lai (chẳng hạn thắng trận đấu thể thao, đi du lịch). Các em cần hình dung càng cụ thể càng tốt. Khi trẻ trải nghiệm bản thân từ nội tâm sự tự tin, thành công, hạnh phúc, đáng yêu, những cảm xúc này sẽ ảnh hưởng đến hành động thực tế của trẻ, cách trẻ nói, cách trẻ làm. Nên nhớ là việc hình dung này không phải là nhìn thấy bản thân mình cố gắng, nỗ lực đạt thành công ở một thời điểm nào đó ở tương lai. Hoạt động này chính là việc trải nghiệm và hình dung với toàn bộ trí tưởng tượng của trẻ về một kết quả thành công, một điều gì hạnh phúc mà trẻ đang mong muốn ở hiện tại.

b. Hoạt động tập thể

- Hoạt động 1: Thảo luận nhóm về “xô nước tự đánh giá bản thân”

Đối tượng: các em từ lớp 6 - 9

Mục đích: giúp các em hiểu hơn về ảnh hưởng của người khác đến tự trọng

Thời gian: 20 phút

Tiến hành: chia thành các nhóm 4 - 5 người.

Dụng cụ: xô nước, vật nhọn, giấy A₀

Đề dẫn: Sự tự trọng được ví như là một xô nước. Lúc chúng ta mới sinh, xô nước đầy. khi chúng ta có suy nghĩ, cảm nhận tiêu cực về bản thân mình, giống như có 1 lỗ nhỏ ở xô và nước bị dò ra, và vì vậy vơi đi như sự tự đánh giá bản thân. Diễn tả bằng cách cho người biểu diễn trước các em về xô nước có lỗ thủng.

Tiến hành: Yêu cầu nhóm tập kích não danh sách những lời nói, hành động mà mình đã làm cho bản thân mình hoặc cho người khác “chọc lỗ thủng” vào xô nước tự đánh giá bản thân.

- Hoạt động 2. Hoạt động tập thể: cùng khen ngợi

Đối tượng: 10 - 20 em từ lớp 6 - 9.

Thời gian: 15 phút

Mục tiêu: giúp cá nhân cảm nhận tốt về mình, trải nghiệm về việc khen ngợi người khác, tăng cường sự tự đánh giá bản thân, đoàn kết nhóm.

Tiến hành: Cho các em đứng thành 2 hàng song song quay mặt vào nhau. Để một em đi giữa hai hàng. Khi em đó đi chậm giữa 2 hàng, các bạn khác có thể khen ngợi em, nói về phẩm chất mà họ ngưỡng mộ ở em, cười thân thiện với em, có những cử chỉ thân mật thể hiện sự tôn trọng, yêu thương. Khuyến khích em đi chậm và lắng nghe từng lời, chú ý từng cử chỉ của mọi người.

Chủ đề 3: Kỹ năng thấu cảm

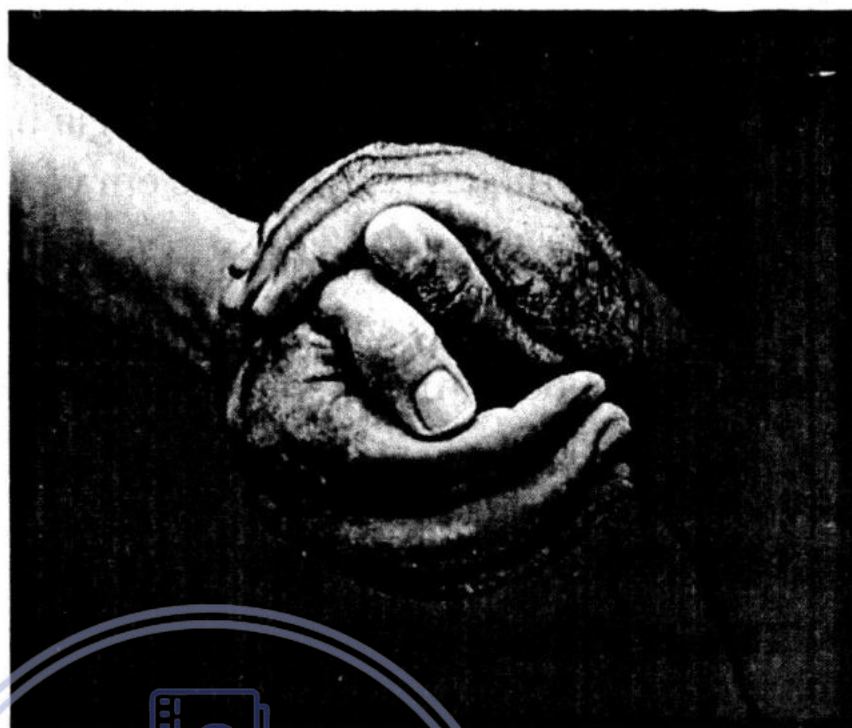
“Một số người nghĩ rằng chỉ có trí tuệ là đáng quan tâm: biết cách giải quyết vấn đề, biết cách để tiếp cận, biết cách để xác định được các điểm lợi và thâm tóm nó. Nhưng các chức năng của trí tuệ sẽ thiếu hụt nếu thiếu tình yêu, lòng trắc ẩn và sự đồng cảm.”

Dean Koontz- nhà văn.

(Nguồn: internet)

1. Thế nào là thấu cảm?

Thấu cảm là khả năng hiểu mọi người, thế giới từ quan điểm của người khác và luôn hành động, ứng xử với người khác dựa vào nỗ lực hiểu biết đó.



Thấu cảm với một người là hiểu người đó đang cảm thấy như thế nào, hoặc nói cách khác, suy nghĩ và nhận biết xem mình có thể cảm thấy như thế nào nếu mình ở trong vị trí, tình huống của họ. Thấu cảm cá nhân luôn ý thức được rằng những gì người khác suy nghĩ có thể tương tự nhưng cũng có thể rất khác với điều chúng ta suy nghĩ, và họ đều có những cảm xúc và hình ảnh tâm trí gắn liền với những suy nghĩ đó.

Thấu cảm có cả phần tình cảm và phần tư duy. Thấu cảm có nghĩa là cảm được cảm xúc của người khác (đau khổ, buồn, ân hận, tức giận, vui vẻ v.v...). Thấu cảm cũng có nghĩa là hiểu biết logic về suy nghĩ, cảm xúc của người khác. Không giống như trí thông minh và hình thể là phụ thuộc nhiều vào di truyền, thấu cảm là một kỹ năng phải học mới có được. Các em biết thấu cảm có xu hướng học tốt hơn ở trường, có nhiều bạn hơn, và phát triển hơn về sự nghiệp khi trưởng thành. Các em nhỏ và thiếu niên có nhiều kỹ năng thấu cảm luôn được các bạn bè coi là thủ lĩnh.

Thiếu sự thấu cảm được giả thuyết là lý do phát triển các hành vi chống đối xã hội và bắt nạt bạn bè ở thiếu niên. Không có khả năng nhận ra và quan tâm đến sự đau đớn, khổ cực của nạn nhân khiến kẻ bắt nạt không cảm thấy có lỗi và sửa chữa hành vi của mình. Giúp trẻ hình thành và phát triển kỹ năng thấu hiểu, chúng ta đã nuôi dưỡng phần người ở các em.

2. Vai trò của cha mẹ và thầy cô

Cha mẹ là người thầy đầu tiên và cũng là tốt nhất dạy trẻ về sự thấu cảm. Việc dạy cho trẻ tốt nhất về tính thấu cảm là lúc còn nhỏ, nhưng lúc nào cũng có thể bắt đầu, chú ý đến việc dạy này. Cách mà cha mẹ thể hiện sự thấu cảm của mình là điều quan trọng nhất hơn bất cứ lời nói nào của chúng ta. Chẳng hạn, khi con kể chuyện mình chế giễu một bạn ở lớp béo, chúng ta nghĩ rằng chúng ta mắng con và nói con không được nói thế là cách làm đúng. Trên thực tế, cách làm này không thể hiện sự thấu cảm của mình đối với con (vì con đang vui về “một cách không hữu ý” về sự trêu đùa này) và cũng không dạy được con biết thấu cảm với người khác. Thay vào đó, chúng ta có thể nhẹ nhàng giải thích với con là việc trêu bạn như thế sẽ khiến bạn cảm thấy buồn, xấu hổ. Chúng ta cũng hỏi con xem có bao giờ con cảm thấy buồn vì những lời trêu chọc của người khác không.

Để nuôi dưỡng kỹ năng này ở con, cha mẹ nên chú ý đến các hành vi của mình, chẳng hạn như:

- Lắng nghe con cái: Chỉ khi thực sự lắng nghe con mình nói chuyện, cha mẹ mới nắm bắt được suy nghĩ, cảm xúc của con, từ đó hiểu được những cảm xúc suy nghĩ đó. Cha mẹ thể hiện cho con biết mình đang lắng nghe con bằng cách nhắc lại một

số ý chính, hoặc cảm xúc của con khi phù hợp. Lắng nghe con có ý nghĩa quan trọng vì một mặt giúp chúng ta thực sự thấu hiểu con, mặt khác, chúng ta cũng đang là hình mẫu để con học tập cho các tình huống khác (chẳng hạn lắng nghe bạn nói để hiểu bạn). Đôi khi, chúng ta chỉ cần lắng nghe con cá mà không cần phải đưa ra bất cứ một câu hỏi, bình luận, giải pháp nào.

- Là hình mẫu cho con cái: Khi chúng ta đối xử với con cái theo cách thấu hiểu con, chúng ta không những nuôi dưỡng tình cảm với con mà còn đang là hình mẫu về sự nhân từ, thấu hiểu cho con bắt chước. Thể hiện sự thấu cảm của mình trong những tình huống con mắc lỗi như vô tình làm vỡ cốc, vô tình nấu cơm cháy v.v... sẽ đặc biệt có giá trị và ấn tượng đối với con. Thấu cảm không có nghĩa là đồng ý với mọi điều trẻ làm mà là cố gắng tôn trọng quan điểm, cảm xúc của trẻ, chấp nhận và hiểu được vì sao trẻ lại có những biểu hiện, hành động như vậy. Thông thường, chúng ta dễ thấu cảm khi trẻ thực hiện tốt, trẻ có cảm xúc dương tính. Chúng ta khó thấu cảm hơn khi các em không làm tốt công việc, trẻ khó chịu, tức giận hoặc có các cảm xúc âm tính khác. Chẳng hạn, nếu con bạn bị bạn bè trêu chọc và cậu đánh lại bạn mình, cha mẹ sẽ rất dễ chỉ nhìn vào việc con đánh bạn và có thái độ mắng mỏ con. Cần hiểu và cảm nhận cả cảm xúc tức giận mà con trải nghiệm lúc đó. Chính những tình huống như thế này là cơ hội tốt nhất để cha mẹ làm mẫu cho trẻ về sự thấu cảm.

Ngoài ra, cha mẹ cũng có thể cha mẹ cũng có thể chỉ cho con những ví dụ về sự thấu cảm ở trên báo chí, trong khu phố, trong cuộc sống.

- Không chỉ trích, phê phán người khác

- Tạo bầu không khí cởi mở trong gia đình để trẻ cảm thấy dễ dàng chia sẻ trải nghiệm, cả dương tính và âm tính. Khi con cái nói với mình, thấu cảm chúng bằng cách hiểu những cảm xúc của con, thể hiện rằng chúng ta hiểu chúng, bộc lộ cử chỉ phi ngôn ngữ (như gật đầu, nheo mắt, v.v...)

Ngoài ra, các gợi ý ở phần kỹ năng tự nhận thức và tự trọng để cha mẹ tự luyện tập cho bản thân cũng có thể áp dụng trong phần này

Một số chiến lược để dạy kỹ năng thấu cảm ở con khi còn nhỏ (7 - 10 tuổi):

- Dạy và khuyến khích trẻ diễn tả cảm xúc của mình: Trẻ cần được biết cách gọi tên các cảm xúc của mình để hiểu được cảm xúc của người khác, chẳng hạn như “tức giận”, “chán”, “buồn”, “cáu” v.v... Khi trẻ có cảm xúc mạnh, chúng ta có thể thể hiện sự thấu cảm của ta với trẻ bằng cách giúp trẻ gọi tên cảm xúc hiện tại của mình.

- “Đổi vai”: Khi có cãi nhau, bất đồng giữa con bạn và người khác, hỏi con bạn xem theo con bạn, người kia đang cảm thấy thế nào ở vị trí của họ.

- Dạy con biết rộng lượng: Với các tình huống thực trong cuộc sống, luôn nhớ để dạy con biết cách “cho” chứ không chỉ nhận, và con cũng trải nghiệm niềm vui khi mình đem lại cho người khác cái gì. Ban đầu, chúng ta cần hướng dẫn và khởi xướng cho trẻ, chẳng hạn “Bà đang ốm, con có nghĩ mình nên nấu một bát cháo cho bà không?”, “Bố đang làm mệt, con có thể đứng lên lấy giúp bố tờ báo được không?”.

- Lưu ý đến các hành vi thiếu tế nhị: Khi con hành xử chưa tốt với người khác, cha mẹ có thể nhân cơ hội đó để giúp trẻ tế nhị, tinh ý hơn về cảm xúc của người khác. Chỉ đơn giản trao đổi với trẻ xem ảnh hưởng hành vi của trẻ, chẳng hạn như “Con nghĩ xem nếu bạn đánh con thì con sẽ cảm thấy như thế nào?, Con cảm thấy thế nào về việc con đã đánh bạn”. Trao đổi với trẻ nhẹ nhàng, không chì chiết, mắng mỏ để trẻ cảm thấy hoàn toàn an toàn để bộc lộ thực các suy nghĩ, cảm xúc của các em.

- Khuyến khích con khám phá những điểm chung giữa mình và mọi người. Hiểu được những cảm nhận, cảm xúc ở người khác tương tự như mình giúp trẻ ứng xử thấu cảm. Biết mọi người khác mình giúp trẻ hiểu được rằng điều có thể giúp người này cảm thấy thoải mái lại không giúp được người khác.

- Dạy cho con nhận biết các biểu hiện phi ngôn ngữ liên quan đến cảm xúc và hiểu được cảm xúc của người khác qua nét mặt, cử chỉ.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Với thiếu niên (10 - 15 tuổi), cha mẹ có thể áp dụng các gợi ý sau:

- Chia sẻ với các em suy nghĩ, cảm xúc của cha mẹ, kể về cảm xúc của người khác: Điều này rất có ích với tuổi thiếu niên vì các em hiểu được mọi cảm xúc đều được chấp nhận, đều bình thường, và các em sẽ thoải mái nói về cảm xúc của mình đối với cha mẹ, coi cha mẹ là những người bạn tâm giao của mình.

- Xem cùng các em các tin tức về những người nghèo, khổ, có khó khăn, có thiên tai và trao đổi những vấn đề này. Giúp các em hiểu rằng mọi thứ không hề đơn giản, dễ dàng với mọi người và nhiều người không được may mắn như em.

- Khuyến khích các em tham dự các hoạt động từ thiện, hoạt động tình nguyện như hỗ trợ đồng bào bão lụt, giúp đỡ trẻ em mồ côi, v.v...

3. Các hoạt động giúp thiếu niên rèn luyện kỹ năng thấu cảm

a. Các hoạt động cá nhân

- Hoạt động 1: Luyện tập lắng nghe tích cực

Thể hiện sự tôn trọng và thấu hiểu người khác bằng cách nói lại những điều người khác vừa nói. Điều này giúp người nói biết chắc là họ đang được lắng nghe. Chẳng hạn: “Em vừa nói là em đang buồn vì các bạn trêu em”, “Mẹ nghe thấy con nói là con... (nhắc lại điều trẻ vừa nói)”. Cách thức này có thể áp dụng cho chính cha mẹ, vì cách tốt nhất để dạy con lắng nghe tích cực là thông qua quan sát hành vi cha mẹ.

- Hoạt động 2: Bộc lộ sự thấu cảm

Chấp nhận cảm nhận, cảm xúc của người khác dù mình có đồng ý hay không đồng ý với họ. Chẳng hạn, nói “Khi tớ đứng ở vị trí của bạn, tớ hiểu vì sao bạn lại cảm thấy như vậy”, hoặc “Mẹ có thể tưởng tượng được việc đó khiến con bức tức như thế nào” v.v...

Hãy nói những điều này một cách chân thành nhất, bộc lộ từ trái tim. Chỉ làm nếu thực sự cảm nhận được sự cảm thông. Hãy cố gắng tưởng tượng mình là người đó, ở vị trí sự việc và xem xét sự việc, tình huống ở góc độ của họ. Kỹ năng này không phải tự nhiên có mà cần phải có học tập và rèn luyện.

- Hoạt động 3: Thể hiện sự hiểu biết

Thể hiện mình hiểu người khác đang trải nghiệm, cảm nhận. Chẳng hạn như nói “Tớ hiểu điều bạn đang nói”, “Chị hiểu em đang mong muốn điều gì” v.v...

- Hoạt động 4: Hình dung về những trải nghiệm của người khác

Yêu cầu các em tưởng tượng các tình huống khó khăn mà những người khác có thể đang trải qua. Chẳng hạn: Sau thảm họa thiên tai, nhà con bị mất đi toàn bộ tài sản. Con sẽ thấy thế nào? Có những ai còn lại bên con? Con sẽ làm thế nào để đương đầu với điều bất hạnh trên?

b. Hoạt động tập thể

- Hoạt động 1: Bản đồ tư duy về sự thấu cảm

Đối tượng: các em lớp 6 - 9

Thời gian: 20 phút

Dụng cụ: giấy A₀, bút màu



Mục tiêu: Khám phá các ý tưởng liên quan đến sự thấu cảm; trải nghiệm những điều mình suy nghĩ; luyện tập tư duy tích cực và nhanh nhẹn.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Tiến hành: Chia thành các nhóm từ 6 - 10 người. Yêu cầu các nhóm thảo luận và vẽ ra bất cứ ý tưởng gì liên quan đến sự thấu hiểu.

Ví dụ minh họa về bản đồ tâm trí (nguồn: *Chương trình giáo dục giá trị sống*).

- Hoạt động 2: Kính thay vai

Đối tượng: nhóm các em từ 10 - 15 em

Thời gian: 15 - 10 phút

Dụng cụ: kính cũ

Mục tiêu: giúp các em hiểu được biểu hiện cảm xúc của những người ở khác vị trí, độ tuổi, giới tính khác.

Chuẩn bị: Liệt kê các 2 nhóm từ: 1, tên của các cảm xúc (buồn, vui, giận dữ v.v...); 2, những tính chất khác nhau của con người như trẻ em, con trai, con gái, người già, người lạ quan, người bi quan, bạn mới, v.v... Sưu tập một số kính cũ. Chuẩn bị các miếng giấy nhỏ và ghi lên đó các từ trên. Dán lên mỗi mặt một tờ giấy thuộc 1 nhóm.

Tiến hành: Để các em đến nhặt kính ngẫu nhiên. Yêu cầu các em mô tả mọi thứ sẽ như thế nào qua “lăng kính” khác. Sau khi tất cả nhóm đã được làm, khuyến khích các em chia sẻ xem các em muốn người khác đối xử với em như thế nào. Từ đó, trẻ sẽ thoải mái chia sẻ các suy nghĩ về những hỗ trợ, trợ giúp mà bản thân em hoặc người khác có thể cần đến trong lúc khó khăn.

- Hoạt động 3: Câu chuyện về bạn mới đến trường.

Đối tượng: các em từ lớp 6 - 9

Thời gian: 20 phút.

Tiến hành: Đọc câu chuyện sau cho các em.

Trung và Dũng đứng xếp hàng lấy đồ ăn ở cantin trong ngày đầu tiên đến trường mới. Trung lớn hơn Dũng 1 tuổi. Mọi người lấy đồ ăn xong đều đứng sang một bên và tìm chỗ ngồi. Chỉ còn một vài chỗ nên 2 bạn phải chọn xem mình vào ngồi với nhóm nào. Trung vào ngồi với nhóm các bạn nam của lớp mình. Tất cả mọi người chào Trung nhưng sau đó vẫn tiếp tục câu chuyện dở dang của mình mà Trung chưa nắm bắt được. Mọi người có vẻ lờ

cậu đi. Cậu nói vài câu và cố bắt chuyện nhưng không thành công. Dũng thì chọn được 1 nhóm các bạn nói chuyện với cậu.

Hãy thảo luận xem Trung và Dũng cảm thấy thế nào? Những lý do gì khiến Trung không được chào đón còn Dũng thì được? Em sẽ cảm thấy thế nào ở địa vị của Trung và Dũng? Em sẽ làm gì ở vị trí đó?

Chủ đề 4: Kỹ năng kiên cường

“Con thấp và các bạn trêu con suốt. Con không muốn đi học”. “Con học dốt toán, con thấy mình kém cỏi”, “Ở trường các bạn không chơi với con”, “Con bị bạn bắt nạt” v.v... Người lớn chắc chắn nghe được nhiều lời chia sẻ như thế này ở con trẻ trong cuộc sống hàng ngày.

Làm thế nào để giúp các em có thể kiên cường đương đầu với những tình huống trên? Ở mức độ nghiêm trọng hơn, các em có thể gặp các tình huống như thi trượt, bị tai nạn, anh chị hoặc cha mẹ mắc bệnh, người thân qua đời, cha mẹ ly tán, chuyển nhà, gia đình phá sản, thiên tai v.v...



Trong cuộc sống có hàng loạt các tình huống khó khăn hoặc bất khả kháng đối với các em, các em vượt qua hay bị ảnh hưởng nặng nề bởi những sự kiện trên? Trang bị cho các em kỹ năng kiên cường chính là một công cụ giúp các em đương đầu với cuộc sống tốt hơn.

1. Thế nào là kiên cường?

Kiên cường muốn nói đến khả năng cá nhân phòng tránh, giảm thiểu, và vượt qua các tổn hại hoặc tổn thất trong cuộc sống. Khả năng này giúp mỗi người thích nghi với cuộc sống. Trẻ em cũng hay gặp những tổn thương, chẳng hạn như bị bạn bè trêu chọc, bị thi trượt, bị điểm kém, v.v. Nếu trẻ có kỹ năng kiên định, trẻ có thể quản lý căng thẳng và các cảm xúc lo âu, bất an.

Kiên cường là kỹ năng quan trọng vì đó là năng lực của con người đối mặt, vượt qua và vững mạnh hơn khi có gặp khó khăn, là điều mà tất cả chúng ta đều có thể gặp trong cuộc sống. Giống như một cái dây chun đàn hồi tốt, với bất cứ điều gì xảy ra cho chúng ta, có thể đẩy chúng ta xuống tận cùng như chiếc dây chun bị kéo xuống, chúng ta vẫn trở lại trạng thái cân bằng ban đầu.

Những trẻ có khả năng kiên cường thường:

- Tìm được cách giải quyết vấn đề của mình
- Nhận trách nhiệm về hành vi và cảm xúc của mình
- Tin tưởng vào bản thân khi có chuyện gì xảy ra
- Có sức mạnh bên trong, có kỹ năng liên nhân cách
- Thích thử cái mới
- Lạc quan

- Luôn nỗ lực hoàn thành nhiệm vụ và có trách nhiệm với việc được giao
- Lạc quan
- Thích giúp đỡ người khác.

Khả năng kiên cường ở mỗi người phụ thuộc vào khí chất của cá nhân và môi trường nuôi dưỡng bao gồm những người xung quanh, hoàn cảnh, các tình huống xảy ra với trẻ. Các điều kiện để trẻ em có thể hình thành khả năng kiên cường:

- Được yêu thương và chấp nhận
- Được tự chủ, tự quyết định trong một số giới hạn
- Có mối quan hệ tin cậy, an toàn với người thân và có mẫu hình học tập để nuôi dưỡng tính kiên định
- Có cảm nhận được độc lập
- Môi trường nuôi dưỡng an toàn và ổn định
- Tự nhận biết bản thân, tự đánh giá bản thân cao.

Nói tóm lại, để có kỹ năng kiên cường, vượt qua được tổn thương, các em cần có 3 nguồn: Con có..., Con là người..., Con có thể làm được...

CON CÓ: có thể bao gồm 1, Những nguồn lực, sự hỗ trợ bên ngoài giúp các em vượt qua tổn thương, chẳng hạn có các mối quan hệ an toàn và yêu thương với cha mẹ, thầy cô, bạn bè, là những người yêu thương và quan tâm đến em; 2, Gia đình vững chắc với những nguyên tắc rõ ràng để em biết cái gì mình được làm và không được làm; 3, Sự khuyến khích và tin tưởng ở người khác, v.v...

CON LÀ NGƯỜI...: bao gồm những giá trị, điểm mạnh của bản thân. Đó là những cảm nhận, thái độ, niềm tin trong các em. Chẳng hạn một em kiên cường sẽ tự nói với mình “Mình là người đáng yêu, thấu hiểu người khác”, “Mình là người biết thấu cảm người khác”, “Mình là người có trách nhiệm” v.v...

CON CÓ THỂ (LÀM) ĐƯỢC... bao gồm các kỹ năng xã hội và liên nhân cách mà trẻ có. Trẻ học được các kỹ năng này qua tương tác với người khác và học được từ người khác. Có thể bao gồm: Con có thể nói chuyện được với mọi người dễ dàng, Con có thể kiểm soát được hành vi và cảm xúc của mình v.v...

Tóm lại, các kỹ năng tự trọng, thấu cảm sẽ là cơ sở cho kỹ năng kiên cường.



2. Vai trò của cha mẹ và thầy cô

Cũng giống như các kỹ năng đã đề cập ở trên, người giúp trẻ hình thành được kỹ năng kiên cường chính là cha mẹ thông việc tạo ra một môi trường sống an toàn và lành mạnh cho các em.

Gợi ý về cách ứng xử trong gia đình mà cha mẹ có thể nuôi dưỡng sự kiên cường ở con trẻ

- Yêu thương con cái như con vốn có, không áp đặt điều kiện. Chẳng hạn tránh nói “Mẹ chỉ yêu con nếu con ngoan”, “Mẹ yêu con vì con học giỏi” vì trẻ sẽ hiểu nếu mình không đạt được những điều như mẹ nói, tình yêu của mẹ sẽ giảm.

- Cho trẻ biết những nguyên tắc và giới hạn hành vi của trẻ, như không xem tivi quá 30 phút, đi ngủ lúc 9h v.v... Đảm bảo là các em hiểu và đồng ý thực hiện các nguyên tắc đó.

- Khen ngợi trẻ khi trẻ hoàn thành một việc gì đó hoặc làm tốt.
- Chấp nhận lỗi, thất bại của trẻ và trao đổi về những thay đổi cần thiết, chỉ dẫn để trẻ tiến bộ.
- Khuyến khích các em chia sẻ bằng cách hỏi về các công việc, hoạt động hàng ngày của các em.
- Dạy trẻ cách thức bộc lộ sự sợ hãi, nỗi buồn.
- Dạy trẻ biết tập trung vào các điểm tích cực: Tìm thấy điểm tốt trong bất cứ tình huống nào. Tạo thói quen nói về ít nhất một điểm tốt trong từng tình huống xấu. Điều này sẽ giúp các em đương đầu với sự mất mát, tổn thương, bệnh tật, thất bại tốt hơn.
- Dạy trẻ hiểu rằng trước mỗi sự việc, chúng ta luôn có sự lựa chọn. Trước mỗi tình huống, chính ta tự quyết định mình làm gì, mình cảm nhận thế nào, mình hành xử ra sao. Mỗi người có những cách ứng xử khác nhau trước cùng một tình huống. Chẳng hạn 2 người trước tình huống bị thi trượt có thể hoặc sợ hãi, hổ thẹn, hoặc chán nản, hoặc càng ý chí học chăm hơn, quyết tâm hơn.
- Khi trẻ gặp tình huống khó khăn, cùng trẻ xem xét 3 nguồn lực của trẻ (CON CÓ, CON LÀ NGƯỜI, CON CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC). Đó chính là chiến lược giúp trẻ vượt qua khó khăn đó.

3. Các hoạt động giúp thiếu niên rèn luyện, hiểu về kỹ năng kiên cường

a. Hoạt động cá nhân

- Hoạt động 1: Viết về cảm xúc tiêu cực của mình

Yêu cầu các em viết về cảm xúc, suy nghĩ của mình khi có một người thân, bạn, hoặc con vật yêu của mình qua đời. Mục

dịch là chỉ dẫn các cách thể hiện các cảm xúc tiêu cực của mình một cách hợp lý, chấp nhận được.

- Hoạt động 2: Tìm ra điểm tích cực trong tình huống xấu.

Yêu cầu các em viết về một thất bại, tình huống, sự việc không mong đợi xảy ra gần đây với em. Tìm ra ít nhất 2 điểm tích cực từ các tình huống đó.

- Hoạt động 3: “Vứt bỏ” các suy nghĩ tiêu cực

Làm mẫu cho các xem cách ta từ bỏ suy nghĩ, hình ảnh tiêu cực. Viết về hình ảnh tiêu cực đó vào một tờ giấy, sau đó tờ giấy đó vào ~~một~~ túi tên là “vứt đi”, rồi cho túi đó vào thùng rác. Khi làm xong, yêu cầu các em làm tương tự với những suy nghĩ tiêu cực của mình.

Các câu hỏi gợi ý các em nhận ra được suy nghĩ tiêu cực của mình: “- Có điều gì em nghĩ về bản thân mình mà giờ có vẻ như không phù hợp nữa? Em có thể nói vì sao nó lại không phù hợp?,- Có suy nghĩ nào mà em đang có khiến em cảm thấy chán, buồn, thất vọng về mình không?, - Có điều gì mà em muốn làm lại không?”

b. Hoạt động tập thể

- Hoạt động 1: Thảo luận về các yếu tố dễ gây tổn thương

Các em chia ra thành các nhóm nhỏ thảo luận những câu hỏi sau:

- + “Dễ bị tổn thương” có nghĩa là gì?
- + Điều gì trong cuộc sống khiến con người trở nên dễ bị tổn thương?

+ Những biện pháp “hỗ trợ” từ bên ngoài nào có thể giúp ích cho trẻ em hoặc thanh thiếu niên dễ bị tổn thương?

- Hoạt động 2: Cùng nhau phát triển một định nghĩa về tính kiên cường

• Yêu cầu các em lấy một mảnh giấy và viết ra những từ mà họ sẽ sử dụng để miêu tả “tính kiên cường cho cá nhân”.

Viết tất cả các từ ngữ lên bảng. Yêu cầu các em cố gắng phát triển một định nghĩa.

Các gợi ý định nghĩa dưới đây:

“Năng lực vượt qua khó khăn nghịch cảnh”

“Khả năng của con người để đạt được cảm giác tốt hơn một cách nhanh chóng sau khi có những chuyện không vừa lòng xảy ra như là: sự việc bất ngờ gây chấn động (shock), chấn thương, v.v ...”

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

“Sự phát triển bình thường dưới những điều kiện khó khăn” (Fonagy và đồng nghiệp, 1994)”.

“Khả năng để “bật dậy” sau những tình cảnh khó khăn”. (Đưa ra ví dụ về một trái bóng khi được đập xuống đất. Khi quả bóng đó không nảy lên có nghĩa là nó có thể đã bị hỏng hoặc bị xẹp hoặc có thể không có được những thứ cần thiết để giúp nó nảy được, ví dụ như không khí ở trong quả bóng. Giải thích rằng con người cũng cần các kỹ năng cá nhân và một hệ thống trợ giúp để giúp phát triển tính kiên định nhằm giải quyết với những tình huống khó khăn gặp phải trong cuộc đời).

Chủ đề 5: Kỹ năng tư duy phê phán

“Tư duy phê phán là một công cụ chỉ dẫn chúng ta trong công cuộc tìm kiếm tri thức suốt cả đời, là công cụ mà chúng ta cần luôn luôn mài dũa. Đó vừa là một thái độ, vừa là kỹ năng.”
(Wade và Tavris- nhà tâm lý học).

1. Thế nào là tư duy phê phán?



(nguồn: Internet)

Tư duy phê phán không mang hàm nghĩa “phê phán” và “tiêu cực” như cách hiểu đời thường. Trên thực tế, từ chính xác hơn có thể là tư duy đánh giá. Đó là năng lực và thái độ luôn đánh giá những ý kiến, đưa ra những nhận định khách quan, hợp lý dựa trên lý lẽ và bằng chứng hơn là dựa trên tình cảm hoặc các giai thoại. Về cơ bản, người có khả năng tư duy phê phán có thể đánh giá chất lượng sự việc, từ chuyện nấu ăn, một nhận định, ý kiến về công việc hay con người, một cuộc tranh luận đến một kết quả một nghiên cứu. Họ cũng hiểu phê phán một ý kiến khác với phê phán con người. Tư duy phê phán có nghĩa là sáng tạo và có tính xây dựng.

Hầu như mọi người đều biết cách tập thể dục để giữ cơ thể khỏe mạnh, phong độ nhưng họ có thể không nhận ra rằng tư duy sáng suốt cũng cần sự tập luyện và nỗ lực. Dưới đây là 8 chỉ dẫn giúp mỗi người phát triển kỹ năng tư duy phê phán.

- Đặt câu hỏi, luôn nghi vấn: Dạng câu hỏi của con trẻ khiến cha mẹ đôi khi cảm thấy bức tức chính là câu hỏi vì sao: “Vì sao chim lại bay được mà con lại không bay được?”, “Vì sao mặt trăng lại tròn?”, “Vì sao biển lại mặn?”. Khi lớn lên, chúng ta lại không hỏi vì sao như thế nữa. Các nhà tâm lý học cho rằng cơ chế phát động tư duy phê phán và sáng tạo là luôn tò mò, nghi vấn và đòi hỏi. Hỏi “chỗ này có gì không ổn?” hay “vì sao như thế này lại được, làm thế nào mà ra được cách này?” giúp nhận diện được vấn đề.

- Dùng ngôn ngữ, từ ngữ của chính mình để định nghĩa vấn đề: khi đã đặt ra câu hỏi, bước tiếp theo là diễn tả, phát biểu chúng bằng những từ ngữ sáng sủa và cụ thể. Chẳng hạn, liệu chúng ta có bao giờ thắc mắc liệu động vật có ngôn ngữ hay không? Câu trả lời phụ thuộc vào việc chúng ta định nghĩa thế nào là ngôn ngữ. Trong khoa học, đây chính là khâu xác định cụ thể vấn đề cần nghiên cứu và thường được trình bày dưới dạng một giả thuyết, chẳng hạn “con hư tại mẹ” v.v...

- Kiểm tra bằng chứng: Chúng ta chắc đã từng nghe có người tuyên bố đồng ý trong lúc đang tranh luận nóng hổi “Tôi biết nó đúng là như vậy, dù anh có nói gì đi nữa”, hoặc “Đây là ý kiến của tôi, dù thế nào thì tôi cũng không thay đổi”. Chắc chúng ta cũng đã đôi lần phát biểu như vậy hoặc tương tự như vậy. Chấp nhận một kết luận không có bằng chứng hoặc mong muốn người khác chấp nhận một nhận định mà không

đưa ra bằng chứng chính là dấu hiệu của tư duy lười biếng. Người có tư duy phê phán sẽ hỏi lại “Bằng chứng nào ủng hộ hoặc bác bỏ ý kiến đó? Bằng chứng đó xác thực đến đâu?”. Nếu không thể kiểm tra được độ xác thực của bằng chứng thì phải xem xét xem bằng chứng đó có nguồn gốc xác thực và đáng tin cậy hay không. Người có tư duy phê phán cũng luôn sẵn sàng chia sẻ các suy nghĩ của mình và trung thực với các suy nghĩ đó. Nhiều ý kiến, nhận định có vẻ rất hay, thuyết phục nhưng khi thu thập các bằng chứng, có thể kết quả lại hoàn toàn trái ngược. Trong nghiên cứu khoa học, điều này xảy ra rất nhiều. Chẳng hạn với trẻ tự kỷ - những đứa trẻ sống trong thế giới riêng của chúng, tách biệt khỏi các tương tác xã hội bình thường. Trước đây, nhiều người cho rằng nguyên nhân của trẻ tự kỷ là trẻ bị các bà mẹ “tủ lạnh” - lạnh nhạt, chối bỏ con hoặc do cha mẹ không quan tâm chăm sóc con chu đáo. Nhận định này có vẻ rất hợp lý, và đúng đối với một vài trường hợp. Tuy nhiên, khi tìm các bằng chứng ở diện rộng, các nhà khoa học thấy là cha mẹ của trẻ tự kỷ đều khỏe mạnh, bình thường về mặt tâm trí như bất kỳ một ông bố bà mẹ nào khác. Ngày nay, chúng ta biết là tự kỷ có nguồn gốc từ thần kinh và di truyền, chứ không phải do vấn đề nuôi dạy con cái.

- Phân tích các giả định và thiên kiến: Người có tư duy phê phán luôn sẵn lòng phân tích và thử nghiệm không chỉ các giả định của người khác mà còn của chính bản thân mình.

- Tránh cảm tính: Tư duy phê phán có nghĩa là chính những niềm tin vững chắc nhất của chúng ta cũng được xem xét lại và có khả năng lung lay. Liệu chúng ta có bị các cảm xúc chi phối trong những tình huống như vậy không?

- Không đơn giản hoá vấn đề: Người có tư duy phê phán luôn tránh khái quát hoá đơn giản. Một dạng thường gặp của đơn giản hoá vấn đề là “tranh luận dựa trên giai thoại”- khái quát hoá vấn đề chỉ từ kinh nghiệm của bản thân hoặc từ vài ví dụ không tiêu biểu. Chẳng hạn như một vài đứa trẻ không thích đi học ở trường đó có nghĩa là tất cả các trẻ khác đều không thích trường đó, hay một vài đứa trẻ không thích đi học ở trường đó có nghĩa là trường đó tệ.

- Xem xét các cách giải thích khác: Người có tư duy phê phán đưa ra các giả thuyết có thể đưa giải thích hợp lý khác. Trước khi đưa ra cách giải thích về một vấn đề gì, người có tư duy phê phán luôn đón nhận các khả năng khác. Dựa trên các bằng chứng có được, họ đưa ra nhiều cách giải thích có thể nhất, sau đó mới cân nhắc để lựa chọn.

- Chấp nhận sự không chắc chắn: Cuối cùng, học tư duy phê phán dạy cho chúng ta bài học khó nhất trong cuộc sống: làm thế nào để sống với sự không chắc chắn. Đôi khi, không có bằng chứng hoặc ít bằng chứng xác thực. Đôi khi bằng chứng chỉ có thể cho ta các kết luận tạm thời v.v... Người có tư duy phê phán sẵn lòng chấp nhận trạng thái không chắc chắn này, có nghĩa là họ không sợ phải nói “tôi không biết”, hay “tôi không chắc”.

2. Vai trò của cha mẹ và thầy cô

Cha mẹ có thể nuôi dưỡng tư duy phê phán của trẻ ở nhà. Hãy đặt ra các câu hỏi chưa có đáp án rõ ràng. Không nên đánh đổ trẻ. Với những trẻ vị thành niên, có thể tranh luận với trẻ những vấn đề xã hội. Hãy dựa vào sở thích, hứng thú của trẻ cũng như đặc điểm tính cách của trẻ để khơi gợi các trao đổi và

tạo cơ hội để trẻ tư duy phê phán. Nếu trẻ trầm tính, không thích trao đổi, có thể sử dụng cách gián tiếp là quan sát trẻ chơi (chơi điện tử, thảo luận với bạn hoặc anh chị em về vấn đề gì đó), và đánh giá xem mức độ tư duy mà trẻ đang áp dụng (hiểu, phân tích, so sánh, đánh giá). Lắng nghe con mình và xem xét cách thức trẻ lý giải, ứng xử với các sự kiện sẽ giúp cha mẹ hiểu được con cái đã sử dụng kỹ năng tư duy phê phán chưa hoặc đã sử dụng nhưng ở mức độ nào, bước nào, từ đó có những phương pháp định hướng con cái.

Cha mẹ có thể làm mẫu khả năng tư duy phê phán của mình với con trong các sự việc nhỏ trong gia đình, chẳng hạn suy nghĩ, trao đổi về cách hiệu quả nhất để làm việc nhà, cách mua đồ tiết kiệm mà năng suất khi đi chợ, trao đổi các vấn đề xã hội ở khu phố. Mô tả cách chúng ta suy nghĩ và giải quyết vấn đề là cách tốt nhất để truyền cho con cái các thành tố của tư duy phê phán.

Một số cách thức để nuôi dưỡng tư duy phê phán ở trẻ nhỏ và vị thành niên

- Hỏi và quan sát: Chúng ta có thói quen nói, bảo trẻ phải làm như thế nào hoặc cố giải thích “chân tơ kẽ tóc”. Cả 2 cách trên đều không khuyến khích tư duy. Chúng ta nên đặt ra các câu hỏi mở (vì sao con nghĩ nó lại như thế này) hoặc chỉ cần đưa ra những nhận xét quan sát (“Ồ, cái cây này thật nhiều búp”, “Cái hoa này thật màu sắc”). Khi cuộc thảo luận cởi mở, trẻ sẽ bắt đầu suy nghĩ nhiều hơn.

- Hỏi “Làm sao con biết”: Câu hỏi đơn giản này giúp các em trở nên ý thức được khả năng lập luận của mình. Khi các em giải thích nguyên nhân và cách giúp chúng hiểu, biết điều gì, hãy chấp nhận các thông tin đó (không nhận xét hay chỉnh sửa) và

tiếp tục đặt ra các câu hỏi khám phá suy nghĩ của các em. Kể cả khi các em hiểu không đúng, hỏi câu này cũng giúp trẻ làm sáng tỏ suy nghĩ của mình. Nói trẻ làm sai chỉ làm cho trẻ “đóng cửa” đầu óc.

- Nói về những lý do tốt và không tốt. Với trẻ vị thành niên, mọi người đôi khi thường tranh luận với chúng nhưng rồi không đưa ra các chỉ dẫn. Bởi vậy, nếu một em khác nói với con em mình phải hút thuốc mới sành điệu bởi vì “đó là cách của thanh niên”, hãy giúp con bạn hiểu được vì sao đó là lý do không tốt. Hãy chỉ ra những lý do tốt mỗi khi nói chuyện với các em.

- Nhắc đi nhắc lại: Thông tin không phải là sự thật. Thông tin chỉ là thông tin. Chỉ khi nào chúng ta sắp xếp các thông tin đó lại, phân tích chúng thì chúng mới là tri thức của ta. Khi trẻ vào tuổi THCS và gặp nhiều nhiệm vụ phức tạp hơn, hãy cho các em biết là không có một trang mạng, không có một chương trình TV, không có một bài báo nào cho ta toàn bộ sự thật về một sự việc. Chỉ có chúng ta là người đánh giá và nhìn nhận các thông tin đó. Hướng dẫn cho trẻ những nguồn tin đáng tin cậy. Nếu các em làm bài tập, và sử dụng các nguồn tham khảo, hãy tìm hiểu các nguồn đó và cung cấp cho các em bối cảnh của các nguồn tin mà các em lựa chọn để các em có cái nhìn đa diện về vấn đề. Khuyến khích các em có những nhận định của riêng mình dựa trên các bằng chứng có được, không dựa trên cảm tính.

- Tôn trọng sự khác biệt: Khi chúng ta không đồng quan điểm với các em, cần giải thích vì sao ta không đồng tình nhưng không phủ định ý kiến trái ngược. Bằng cách thể hiện sự tôn trọng những người có ý kiến khác mình, chúng ta đã gửi thông điệp đến con cái rằng các con tư duy phê phán và trao đổi cởi mở, lịch sự.

- Khuyến khích các em viết: Viết là cách hiệu quả nhất giúp trẻ sắp xếp, tổ chức tư duy và tự đánh giá xem thông tin nào là cần thiết, thông tin nào bỏ qua.

- Khuyến khích trẻ tự xếp loại công việc của các em: Tự xếp loại công việc khiến các em phải nhận định, đánh giá và ưu tiên những thứ cần thiết cũng như suy nghĩ về chất lượng, hiệu quả công việc. Cách này cũng giúp trẻ “học qua kinh nghiệm”.

Khi cuộc sống càng ngày càng công nghệ hoá và cạnh tranh thì kỹ năng tư duy phê phán chính là chìa khoá của thành công. Trẻ thuần thục kỹ năng tư duy phê phán sẽ nổi trội hơn và ra các quyết định hợp lý dựa trên đánh giá chứ không dựa trên tình cảm hoặc bản năng. Giúp trẻ phát triển tư duy phê phán không cần thiết dưới hình thức luyện học, không phải mất thời gian như làm bài tập một cách thiếu tự nhiên. Nó được hoà trộn, xen lẫn trong cuộc sống thông qua các cuộc thảo luận, nói chuyện, hoạt động hàng ngày.

4. Các hoạt động giúp thiếu niên rèn luyện tư duy phê phán

a. Các hoạt động cá nhân

- Hoạt động 1: “Theo dõi” dòng tư duy

Cha mẹ và giáo viên có thể sử dụng cách thức này ở nhà hoặc ở lớp học, để theo dõi tư duy của trẻ về bất cứ vấn đề nào. Nếu ở lớp học, các em có thể được gọi ngẫu nhiên. Trẻ có thể được yêu cầu:

- Tóm tắt hoặc diễn đạt lại điều người khác (cô giáo, bạn) hoặc cha mẹ đang nói

- Liên kết vấn đề hoặc nội dung đang nói với những kiến thức hoặc trải nghiệm của trẻ

- Đưa ra các ví dụ làm sáng tỏ hoặc minh họa cho điều các em đang nói

- Diễn đạt lại vấn đề theo ngôn ngữ của mình

- So sánh xem quan điểm, ý kiến của trẻ khác gì với quan điểm, ý kiến của mọi người (giáo viên, cha mẹ, các bạn, tác giả sách/bài báo).

- Dành vài phút để viết lại một hoặc một vài ý trên

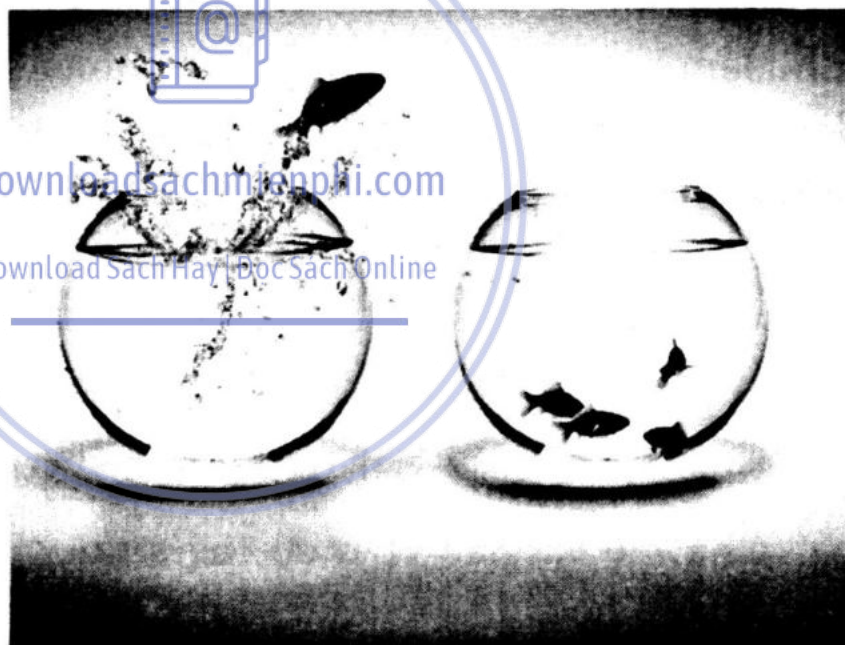
- Ghi lại câu hỏi bức xúc nhất đang có trong đầu ở thời điểm đó

- Trao đổi với người khác về ý kiến của mình

- Hoạt động 2: Sáng tạo đoạn kết câu chuyện

Cho trẻ viết:

Kích thích khả năng tưởng tượng và sáng tạo của trẻ bằng cách cho trẻ viết tiếp câu chuyện kể một nửa, một bộ phim xem dở, một cuộc thảo luận, một chương trình tivi,



viết luận khi xem ảnh. Chẳng hạn với bức tranh trên đây, yêu cầu các em viết luận về các chủ đề khác nhau: suy nghĩ thoát ra khỏi khuôn khổ, hành vi của động vật, câu chuyện của cá v.v.

b. Hoạt động tập thể

- Hoạt động 1: “Đá hay lông chim”

Đối tượng: 10 - 15 thiếu niên lớp 6 - 9.

Thời gian: 20 phút

Mục đích: giúp các em nhận diện được các đặc trưng của vật, tự nhận thức bản thân, ra quyết định và lập luận giải thích.

Tiến hành: Các em lựa chọn và bảo vệ ý kiến của mình khi lựa chọn vật mô tả mình đúng nhất. Các em phải giải thích vì sao các em lại chọn như vậy. Nguyên tắc là chỉ chọn 1 trong 2 thứ. Dưới đây là một số gợi ý cho các cặp đôi:

- Đá hay lông chim
- Sông hay cầu
- Chính kịch hay hài kịch
- Chim doi hay quả bóng
- Nước hay lửa
- Núi hay cây
- Hoa hay đất.

Yêu cầu các em đứng giữa phòng. Với mỗi cặp từ, các em với lựa chọn của mình di chuyển sang một góc phòng, tương tự với nhóm còn lại.

- Hoạt động 2: Cùng nhau kể tiếp câu chuyện

Đối tượng: 10 - 15 thiếu niên lớp 6 - 9.

Mục đích: khuyến khích sáng tạo

Thời gian: 20 phút

Tiến hành: Yêu cầu các em ngồi thành vòng tròn. Chủ trò chuyển 1 tờ giấy trắng cho em ngồi gần mình nhất. Em đó đọc từ

được viết trong tờ giấy (từ đó có thể là “Minh thân mến”, một từ của một thiệp mời, lá thư v.v...) rồi lần lượt từng người sẽ sáng tạo tiếp câu chuyện. Càng gần hết vòng tròn, càng khó cho người sau để nhớ hết các chi tiết và sáng tạo câu chuyện.

- Hoạt động 3: Chơi chữ

Đối tượng: 8 - 10 thiếu niên lớp 6 - 9

Mục đích: phát huy khả năng tư duy

Thời gian: 10 phút

Tiến hành: Viết 1 từ lên bảng. Yêu cầu các em nghĩ ra tất cả các từ có thể được tạo bởi các chữ của từ được ghi ra. Chẳng hạn Việt Nam, Trường học v.v.

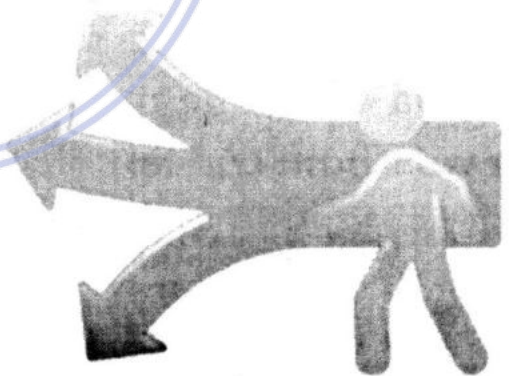
Chủ đề 6: Kỹ năng giải quyết vấn đề và ra quyết định

Cuộc sống là hàng loạt những sự lựa chọn. Người thành công là người có những lựa chọn hợp lý. Rất nhiều trẻ em ngày nay không có kỹ năng giải quyết vấn đề vững chắc. Khi đối mặt với sự việc, các em thường thiếu khả năng đưa ra các ý kiến và đánh giá ý kiến để thay đổi.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



(nguồn: Internet)

Các em thường chờ đợi người lớn chỉ đúng sai hoặc giải quyết giúp mình. Điều này không giúp các em trưởng thành và phát triển chín chắn. Học cách giải quyết vấn đề giúp trẻ phát triển lành mạnh và nuôi dưỡng sự độc lập ở các em.

1. Thế nào là giải quyết vấn đề và ra quyết định?

Cuộc sống của chúng ta là hàng loạt các lựa chọn mà chúng ta có hàng ngày. Một số lựa chọn rất đơn giản như ăn gì tối nay, mặc gì ngày mai. Tuy nhiên, có những lựa chọn rất khó khăn và cần có sự suy nghĩ, cân nhắc chín chắn.

Có 6 bước căn bản để giải quyết vấn đề và ra quyết định. Tất nhiên, đối với các vấn đề đơn giản, chúng ta có thể đi nhanh qua một số bước nhưng với các vấn đề phức tạp, chúng ta nên lần lượt thực hiện theo các bước sau đây:

- Xác định vấn đề

Có những vấn đề rất rõ ràng và dễ dàng phát biểu, chẳng hạn như “Đường đi xe máy ngắn nhất từ Nhà hát Lớn Hà Nội đến hồ Hoàn Kiếm?” hoặc “Phương tiện nào nhanh nhất để đi từ Hà Nội đến Thành phố HCM?”. Tuy vậy, những tình huống với nhiều chi tiết, thông số khiến ta khó xác định được đâu là vấn đề mấu chốt cần giải quyết, hoặc vấn đề quá rộng khiến ta không biết nên bắt đầu từ đâu, chẳng hạn như “làm thế nào để học được hiệu quả”. Khi vấn đề quá phức tạp, chúng ta cần bắt đầu bằng việc cố gắng hiểu vấn đề đó một cách rõ ràng hơn.

Câu chuyện ngụ ngôn hài hước sau đây giúp ta hiểu được vai trò của xác định vấn đề: Một ông tỷ phú cùng với một nhà Toán học đang đi thám hiểm. Một lúc sau, họ bỗng phát hiện một con gấu trắng lao về phía họ với một tốc độ khủng khiếp.

Hai người bỏ chạy hết tốc lực. Bỗng nhà Toán học dừng lại và lúi trong ba lô ra một đôi giày thể thao. Ông tỷ phú ngoái lại và hét lớn: “Anh biết rõ là ta không thể chạy thoát mà, có giày cũng không giúp ta chạy nhanh hơn. Con gấu đó đang đuổi theo với tốc độ cực lớn!”. Nhà Toán học mỉm cười và đáp: “Thưa anh, đó không phải là vấn đề. Chỉ có một con gấu. Vấn đề đích thực là giữa anh và tôi, ai chạy nhanh hơn”.

Trong nhiều trường hợp, chúng ta chỉ giải quyết triệt để được khó khăn nếu như chúng ta xác định được vấn đề đích thực. Việc xác định vấn đề cần giải quyết là bước quan trọng nhất trong quá trình tìm giải pháp. Nếu đặt vấn đề không chính xác sẽ dẫn đến các lời giải “nửa vời” hay bế tắc. Vấn đề mà nhà tỷ phú trong câu chuyện trên đặt ra khi bị con gấu đuổi theo là “làm sao chạy nhanh hơn con gấu” và điều đó hầu như không tưởng. Trong khi đó, vấn đề của nhà Toán học là “làm sao để không bị con gấu vồ”, từ đó, ông đã tìm ra giải pháp dễ dàng là cần chạy nhanh hơn ông tỷ phú.

Đứng trước một vấn đề, tự chất vấn mình: Điều gì khiến mình cho rằng có vấn đề? Nó xảy ra ở đâu? Nó xảy ra như thế nào? Nó xảy ra khi nào, với ai? Vì sao nó xảy ra? Mô tả vấn đề bằng 5 câu ngắn gọn.

- Động não về các khả năng:

Đưa ra các ý tưởng khác nhau về vấn đề của mình. Hãy suy nghĩ thoát ra khỏi khuôn khổ. Chưa nên phê phán hoặc đánh giá bất cứ khả năng nào: mục tiêu của bước này là tạo ra danh sách các ý tưởng một cách tự do. Chẳng hạn với vấn đề đạt điểm 10 thi học kỳ môn Toán, có thể có các khả năng: học thêm cô giáo, học gia sư, tăng thời gian học toán mỗi ngày, tìm bạn giỏi để học cùng v.v... Ghi lại tất cả các ý tưởng ra giấy.

- Đánh giá các khả năng

Nhìn lại các khả năng đã liệt kê. Với mỗi khả năng, tự chất vấn: có khả thi không? Mình cần phải làm gì để thực hiện? Có những hạn chế nào cản trở khả năng này không (thời gian, nguồn lực, v.v.)? Chẳng hạn: gia đình có nguồn lực để thuê gia sư không?

- Lên kế hoạch hành động:

Chọn giải pháp mà mình cho là tối ưu nhất và xây dựng kế hoạch hành động. Liệt kê từng bước cụ thể mà mình sẽ làm. Chẳng hạn nếu như trong kế hoạch có dự định “tăng giờ học toán 1h/tối”, cần chi tiết lúc nào, ở đâu, cách học thế nào để hiệu quả. Hãy xác định thời gian trong kế hoạch hành động để chúng ta có thể biết thời điểm đánh giá kế hoạch.

- Đánh giá và điều chỉnh:

Thực hiện kế hoạch theo các bước, chịu trách nhiệm về quyết định của mình. Đánh giá các bước? Liệu chúng có hướng đến mục tiêu đặt ra không. Thời điểm này cũng là lúc cần xem lại kế hoạch. Cắt bớt những thứ không cần thiết, có thể xem lại danh sách các khả năng đã động não.

2. Những điều “nên” và “không nên” khi ra quyết định

“Nên”

- Trung thực trong việc xác định và đánh giá vấn đề.
- Chấp nhận trách nhiệm cho các quyết định trong cuộc sống của mình.
- Sử dụng thời gian một cách khôn ngoan khi quyết định - Sử dụng tối đa thời gian cần để không tạo thêm vấn đề mới.

- Có sự tự tin trong khả năng đưa ra quyết định của mình - và khả năng học hỏi từ những sai lầm.

“Không nên”

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

3. Vai trò của cha mẹ và thầy cô

Nếu trẻ em học được kỹ năng giải quyết vấn đề và ra quyết định, chúng sẽ tự tin hơn. Các em cũng có ít các vấn đề về rối loạn hành vi và kết bạn tốt hơn. Điều này giúp các em học tốt hơn ở trường, có nhiều bạn hơn. Các em cũng có xu hướng phát triển tình cảm lành mạnh.

Khi các em có vấn đề, thay vì giải quyết hộ chúng hoặc lờ đi, nếu cha mẹ biết cách định hướng cho trẻ tự giải quyết vấn đề, cha mẹ đã giúp trẻ trở nên độc lập. Cha mẹ đã trao cho các em

khả năng có thể vượt qua “các ổ gà” trên đường đời, từ đó các em có thể tiến xa hơn.

- Điều kiện đầu tiên để cha mẹ dạy cho con kỹ năng giải quyết vấn đề và ra quyết định chính là cha mẹ phải biết lắng nghe con.

- Tin tưởng vào khả năng của con và các quyết định của con: Hãy để cho các em tự tìm ra giải pháp và ra quyết định cho vấn đề của mình. Quyết định mà các em đưa ra có thể không phải là quyết định cha mẹ mong muốn nhưng hãy để các em tự tìm đường của mình và chịu trách nhiệm. Điều này cũng có nghĩa cha mẹ phải nhìn nhận sai lầm là điều tất yếu của sự phát triển và chấp nhận nếu các em đưa ra quyết định sai lầm. Khi trẻ học kỹ năng giải quyết vấn đề, trẻ có thể mắc nhiều sai lầm. Trên thực tế, không có gì sai trái nếu mắc lỗi. Chúng ta đều từng sai lầm, mắc lỗi trong cuộc sống. Do vậy, điều đầu tiên cha mẹ nên làm là dạy trẻ đương đầu với các lỗi lầm. Các em có thể mắc hàng loạt các sai lầm cho đến khi tìm ra giải pháp. Trẻ có kỹ năng giải quyết vấn đề tốt không sợ mắc lỗi.

- Cha mẹ có thể dạy các em kỹ năng này bằng cách nói cho các em biết đâu là vấn đề và hiểu vấn đề như thế nào. Đối với người lớn, điều này có thể đơn giản nhưng đối với các em, nhất là các em nhỏ, hiểu được chính vấn đề cũng có thể là một vấn đề to tát. Hãy giúp các em biết được vấn đề và để các em chia sẻ với chúng ta về vấn đề đó.

4. Các hoạt động giúp thiếu niên rèn luyện kỹ năng giải quyết vấn đề và ra quyết định

a. Các hoạt động cá nhân

- Hoạt động 1: Cân nhắc về các lựa chọn

Yêu cầu các em suy nghĩ, cân nhắc và ra quyết định cho các tình huống sau:

a) Em muốn thi vào trường đại học mỹ thuật theo sở thích của mình. Bố mẹ em muốn em thi vào trường sư phạm vì bố mẹ có cơ hội tìm chỗ làm tốt. Vậy em sẽ quyết định thế nào?

b) Em là cô gái được nhiều bạn trai trong lớp quan tâm. Trong số các bạn đó có một bạn trai rất quý em và em cũng có cảm tình đặc biệt với bạn trai này. Một hôm, em nhận được bức thư của người bạn trai này. Trong thư bạn trai ngỏ lời yêu em và rất mong nhận được sự đồng ý. Vậy bạn sẽ quyết định như thế nào?

- Hoạt động 2: Thực hành các bước giải quyết vấn đề và ra quyết định

Yêu cầu các em thực hiện các bước bằng cách trả lời các câu hỏi sau:

+ **Nêu vấn đề:** Cùng trẻ nêu lên một vấn đề gì đó, chẳng hạn “Làm cách nào để học sinh không đi học muộn?”, “Làm thế nào để A có thể dậy sớm?”.

+ **Đâu là các lựa chọn có thể có?** Cho các em đưa ra các câu trả lời cho vấn đề nêu ra. Viết các câu trả lời đó ra.

+ **Với mỗi câu trả lời, hỏi trẻ** “**Các hệ quả tích cực của giải pháp này là gì?**”. Để các em liệt kê ra giấy toàn bộ ưu điểm của từng giải pháp.

+ **Với mỗi câu trả lời, hỏi trẻ** “**Các hệ quả tiêu cực của giải pháp này là gì?**”.

+ **Giải pháp nào mình nên thử?**

- + Mình làm thế nào để dùng được giải pháp này?
- + Làm thế nào để mình biết được giải pháp đó phù hợp?

b. Các hoạt động tập thể

- Hoạt động 1: Gỡ rối

Đối tượng: 6 - 12 em lớp 6 - 9

Mục tiêu: cùng thảo luận để tìm ra cách giải quyết vấn đề

Thời gian: tùy thuộc vào người chơi

Tiến hành: Yêu cầu các em tạo thành vòng tròn. Mỗi người giơ tay phải vào giữa vòng tròn, xiết chặt tay mình với tay của người khác không đứng cạnh mình. Tiếp theo, mỗi người giơ tay trái vào vòng tròn và cũng nắm tay người khác không đứng cạnh mình. Mỗi người có thể cầm tay của 2 người khác nhau. Mục tiêu là gỡ rối các tay với điều kiện không được thả tay của ai ra.

- Hoạt động 2: Kim tự tháp

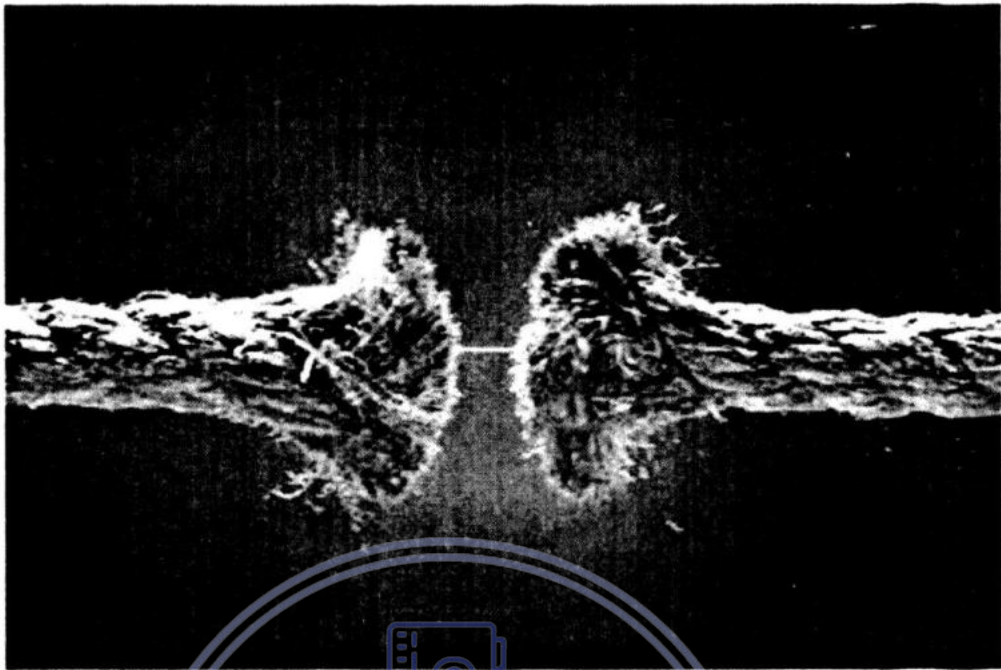
Đối tượng: 10 em lớp 6-9.

Mục đích: cùng nhau tìm ra giải pháp cho một vấn đề

Thời gian: tùy thuộc người chơi

Tiến hành: Cho 10 em đứng thành hình kim tự tháp 4-3-2-1 (giống như xếp bowling). Yêu cầu đảo chiều của tam giác và đáy của kim tự tháp bằng cách chỉ di chuyển 3 người.

Chủ đề 7: Kỹ năng giải quyết xung đột



(nguồn: Internet)

“ Mỗi xung đột chúng ta gặp phải trong cuộc sống đều thấm đượm các tiềm năng tích cực hoặc tiêu cực. Nó có thể là nguồn gốc của sự khơi gợi, soi sáng, học hỏi, chuyển giáo, trưởng thành; hoặc là tức giận, sợ hãi, xấu hổ, lừa gạt hoặc kháng cự. Sự lựa chọn không phụ thuộc vào đối tác của chúng ta mà phụ thuộc vào chúng ta và ý muốn của chúng ta đương đầu và vượt qua chúng.” - Kenneth Cloke và Joan Goldsmith - luật sư.

1. Thế nào là giải quyết xung đột?

Xung đột có thể xuất hiện ở mọi mối quan hệ. Trong những năm vị thành niên, các xung đột có vẻ nhiều, kịch tính hơn và thường các em thiếu kỹ năng để giải quyết chúng một cách độc lập. Các em cần được học quy trình giải quyết xung đột khiến các bên liên quan đều cảm thấy được lắng nghe, tôn trọng và thỏa đáng với giải pháp.

Các nguyên nhân xảy ra xung đột thường là:

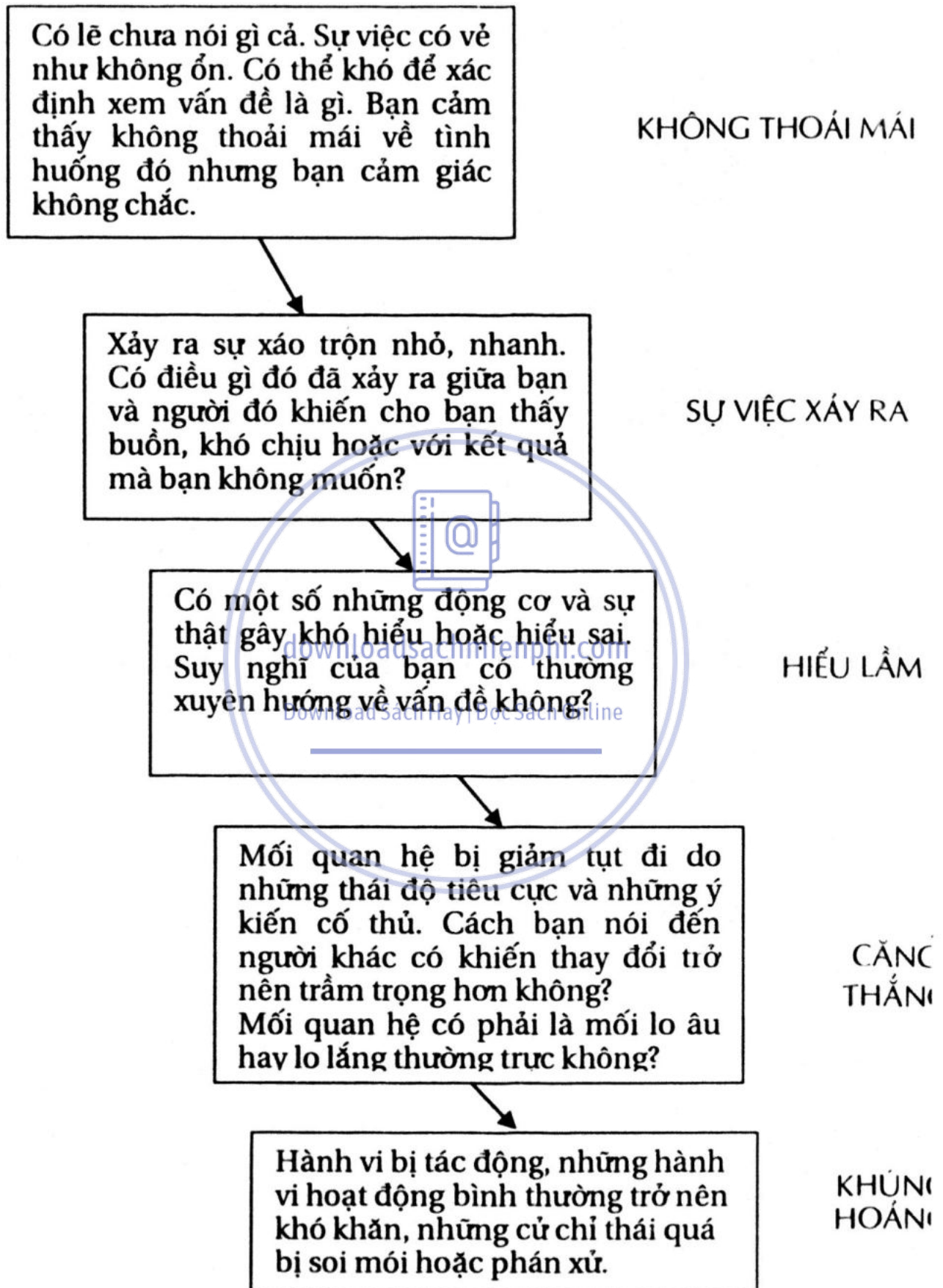
- Sự khác nhau về suy nghĩ và quan niệm
- Sự khác nhau về mong muốn/nhu cầu về lợi ích cá nhân .
- Không biết thừa nhận, tôn trọng suy nghĩ, ý kiến, quan điểm của người khác
- Tính cách gây hấn, hiếu chiến, thích người khác phải phục tùng, lệ thuộc vào mình
- Sự kèn cựa, muốn hơn người
- Sự định kiến, phân biệt đối xử
- Sự bảo thủ, cố chấp
- Nói không đúng về nhau
- Và những nguyên nhân khác



downloaadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Các mức độ của xung đột có thể:



Để giải quyết được xung đột, cần phải có kỹ năng lắng nghe tích cực, thấu cảm, tư duy phê phán, giải quyết vấn đề và ra quyết định.

4 bước để giải quyết xung đột:

- Hiểu
- Tránh làm sự việc xấu thêm
- Cùng nhau làm
- Tìm giải pháp.

Hiểu

Mọi người cần hiểu được xung đột về điều gì. Mỗi người cần:

- + Nói lên cảm nhận của mình về sự việc (không ngắt lời)
- + Lắng nghe người khác nói về cảm nhận của họ (không ngắt lời)
- + Thấu cảm. Đặt mình vào vị trí của người kia và cố gắng hiểu quan điểm của họ.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Tránh làm sự việc xấu thêm

- + Không lăng mạ, dèm pha
- + Không xấu tính, đưa ra các nhận xét làm tổn thương người khác
- không đưa ra các nhận định chủ quan xúc phạm về thân nhân.
- + Không la hét, gào
- + Không đánh, đấm, đạp v.v..., làm đau cơ thể người khác

Cùng nhau giải quyết

- + Nói về cảm nhận của mình mà không đổ lỗi cho người kia, chẳng hạn “Tôi thấy buồn khi bạn hét lên”.

+ Lần lượt nói

+ Nói nhỏ

+ Viết lại sự việc mà mình cho là có xung đột, vấn đề và đọc phần ghi lại tương tự của người kia

+ Lắng nghe tích cực: nhìn vào mắt người kia, thể hiện những cử chỉ lắng nghe (gật đầu, nghiêng người v.v.), nhắc lại điều người kia nói.

Tìm giải pháp

+ Cùng động não liệt kê ra mọi giải pháp

+ Sử dụng kỹ năng tư duy phê phán, giải quyết vấn đề để tìm giải pháp tối ưu.



Hãy nhớ rằng xung đột không biến mất. Chúng càng xấu hơn nếu ta phớt lờ chúng. Cách hay nhất là đối mặt với xung đột và giải quyết chúng ngay khi có thể.

2. Vai trò của cha mẹ và thầy cô

Các trẻ vị thành niên rất nhiều cảm xúc và thích tranh luận. Các em cũng muốn bộc lộ quan điểm của mình và khả năng bất đồng với bạn hoặc cha mẹ là rất nhiều. Nghiên cứu gần đây của các nhà tâm lý học cho thấy 41% trẻ nói rằng nếu chúng được thách đánh nhau, chúng sẽ đánh nhau. “Nếu công cụ duy nhất mà bạn có là cái búa, tất cả các vấn đề đều trở thành cái đinh” (Abram Maslow). Do đó, nếu công cụ duy nhất của các em là đánh nhau, đánh nhau sẽ là phương pháp đầu tiên và duy nhất mà trẻ sử dụng để đương đầu với xung đột.

Chiến lược cha mẹ cần dạy cho con quản lý cơn giận và giải quyết xung đột.

- Hãy là hình mẫu cho con của mình: Trẻ con học được cách giải quyết xung đột qua quan sát hành vi của cha mẹ. Nếu trong gia đình, bố mẹ giải quyết xung đột bằng “nắm đấm”, trẻ cũng sẽ dùng “nắm đấm” để giải quyết xung đột của mình với bạn bè. Trẻ quan sát cách cha mẹ thương lượng, thỏa hiệp, cách cha mẹ thấu hiểu quan điểm của người khác, cách cha mẹ thừa nhận mình sai.

- Tạo điều kiện để trẻ có thể tự đánh giá bản thân tích cực

- Trẻ em thường đánh nhau nếu chúng cảm thấy bất lực. Hãy cho trẻ có vị trí và tiếng nói trong gia đình.

- Khuyến khích các em nói lên cảm xúc của mình, các cảm xúc tức giận, thù địch, buồn bực v.v...

- Cha mẹ cùng trẻ nhận diện kiểu đương đầu với cơn giận của trẻ.

- Dạy các em các kỹ năng thư giãn để quản lý cơn giận như đếm đến 10, hít sâu, thả lỏng cơ.

- Khuyến khích các em nói lên chính kiến của mình. Tạo cơ hội cho các em được bày tỏ ý kiến của mình mà không ngắt lời hoặc phê phán. Nói chung, trẻ không thể đến được pha giải quyết vấn đề khi giải quyết xung đột nếu chúng không cảm nhận được sự tôn trọng và lắng nghe từ người kia. Cũng cần cho trẻ biết nguyên tắc là nói lên ý kiến của mình một cách tôn trọng, bình tĩnh và trực tiếp với người đang có xung đột với mình.

- Khuyến cáo các em không chửi, lăng mạ người khác. Cha mẹ cần dạy trẻ ngay từ nhỏ cách thể hiện sự bất đồng ý kiến một cách hoà bình. Dạy trẻ “mánh” đếm đến 10 trước khi nói.

- Giúp các em hiểu được bạo lực là gì bằng cách đưa ra vài ví dụ và đặt câu hỏi. Chẳng hạn, em sẽ làm gì nếu một anh lớn đánh một em bé.

- Cho các em chơi đóng vai các tình huống về xung đột.

3. Các hoạt động giúp thiếu niên phát triển kỹ năng giải quyết xung đột

a. Các hoạt động cá nhân

- Hoạt động 1: Thực hành giải quyết xung đột qua tình huống

Đưa ra các tình huống để các em thực hành giải quyết xung đột

+ Em và bạn đang xem TV. Em muốn xem chương trình A, bạn muốn xem chương trình B. Em sẽ làm gì?

+ Em làm mất cuốn sách mà bạn của em mượn thư viện. Em sẽ làm gì?

+ Chị của em luôn tự tiện vào phòng em và lấy đồ của em mà không hỏi ý kiến. Em sẽ làm gì?

- Hoạt động 2: Một số cách để kiềm chế cơn giận.

+ Thở ra, hít vào thật chậm.

+ Đếm đến 10 trước khi định nói gì đó. Đếm tiếp đến 10 nếu vẫn cảm thấy giận.

+ Đi dạo cho đến khi nghĩ ra giải pháp

+ Nói lên cảm xúc của mình bằng giọng kiên định nhưng nhẹ nhàng.

+ Nghe nhạc

+ Thư giãn, ví dụ: tập trung nghe tất cả những âm thanh đang diễn ra xung quanh mình trong 2 phút.

b. Các hoạt động tập thể

- Hoạt động 1: Nói về sự tức giận của bản thân

Đối tượng: 10 - 20 các em thiếu niên lớp 6 - 9

Mục tiêu: tạo cơ hội cho các em trải nghiệm lại và bộc lộ cơn tức giận của mình.

Thời gian: 10 - 20 phút

Dụng cụ: quả bóng nhỏ



Tiến hành: Các em đứng thành vòng tròn. Chủ trò bắt đầu bằng câu nói “Tôi cảm thấy tức giận khi.....” (tự điền). Hỏi xem ai muốn nhắc lại lời chủ trò vừa nói. Ném quả bóng đến người đó. Bạn này nhắc lại câu chủ trò nói. Sau đó, bạn này hoàn thiện câu của mình “Tôi tức giận khi...”, sau đó lại ném bóng đến người khác. Cứ tiếp tục như vậy.

- Hoạt động 2: Thảo luận trường hợp giả định

Đối tượng: 15 - 20 em lớp 6 - 9. Chia lớp thành 3 nhóm

Thời gian: 30 phút

Dụng cụ: giấy A₀, bút phớt

Mục tiêu: Hình thành kỹ năng giải quyết các loại mâu thuẫn cho học sinh thông qua những tình huống giả định và nắm được các bước giải quyết mâu thuẫn có hiệu quả.

Tiến hành

- Người chủ trò treo lên tường và giới thiệu những sơ đồ/ bảng viết chữ to về:

+ Cách kiểm chế khi tức giận

+ Bí quyết biểu lộ sự cương quyết

+ Các bước của kỹ năng thương lượng

- Người chủ trò giao cho mỗi nhóm một tình huống và yêu cầu các thành viên thảo luận giải quyết mâu thuẫn trong tình huống của nhóm mình và thảo luận/ đóng vai cách giải quyết.

Tình huống 1:

Giờ ra chơi, một nhóm học sinh bước vào quán nước ở cổng trường, lúc đó bạn đang ngồi uống nước trong quán. Một học sinh trong nhóm này vô tình nhỏ nước bọt vào chân bạn. Bạn quay lại yêu cầu người học sinh đó phải xin lỗi, tuy nhiên người đó đã khước từ, không chịu xin lỗi, lại còn cười bạn? Vậy bạn sẽ ứng xử như thế nào?

Tình huống 2:

Giờ ra chơi có một vài học sinh lớp khác đến trêu bạn hoặc phá quấy trò chơi mà bạn đang tham gia. Họ dùng những lời lẽ thô tục, thiếu văn hoá để châm chọc. Bạn sẽ giải quyết như thế nào?

Tình huống 3:

Bạn đang tham gia vào một trò chơi giữa các nhóm bạn cùng tuổi tại sân trường. Một thành viên của nhóm khác chạy xô vào bạn, cả 2 người cùng ngã. Mặc dù người kia sai, bạn vẫn đỡ

người đó dậy, nói lời xin lỗi hoặc hỏi han rất lịch sự. Tuy nhiên, đáp lại thái độ rất lịch sự của bạn, người kia chửi tục, xúc phạm hoặc đe dọa bạn. ***Vậy bạn sẽ xử lý như thế nào?***

- Kết quả xử lý tình huống của nhóm có thể được trình bày dưới hai hình thức:

+ Viết ra giấy khổ lớn để trình bày

+ Sắm vai thể hiện cách giải quyết

- Nhóm lên trình diễn cách xử lý tình huống của mình

- Trên cơ sở những ý kiến của học sinh, chủ trò tiếp tục đặt câu hỏi cho cả lớp:

Chúng ta cần phải trải qua các bước nào khi giải quyết mâu thuẫn?



Khi rơi vào mâu thuẫn trong quan hệ với người khác, chúng ta nên vận dụng các bước giải quyết mâu thuẫn như sau:

- Kiểm chế cảm xúc - sử dụng các kỹ năng thư giãn. Tự đưa mình ra khỏi tâm trạng/ tình huống đó.

- Xác định nguyên nhân dẫn đến mâu thuẫn - Ai là người gây ra mâu thuẫn/ chịu trách nhiệm. Cần suy nghĩ tích cực, vì nó có tác động mạnh đến cảm xúc và hành vi tích cực. (Nếu cần, tách khỏi người có mâu thuẫn với mình một thời gian để suy nghĩ và tìm cách giải quyết mâu thuẫn đó).

- Hoạt động 3: Nhận thức các mâu thuẫn trong cuộc sống

Đối tượng: 20 - 25 em thiếu niên lớp 6 - 9

Thời gian: 30 phút

Mục tiêu: Các em tự nhận thức được các mâu thuẫn nảy sinh trong cuộc sống, nguyên nhân của nó và cách giải quyết theo thói quen.

Tiến hành: Làm việc theo nhóm tập trung

Hoạt động cá nhân:

? Xung đột gần đây nhất mà em vừa trải qua?

? Có những ai tham gia vào việc xung đột đó?

? Những người có tham gia trong tình huống xung đột đó thể hiện những kiểu hành vi giao tiếp như thế nào?

? Em có còn nhớ điều gì đã khiến cho xung đột xảy ra không?

? Làm thế nào mà việc xung đột đó được giải quyết (hoặc chưa được giải quyết)?

Hoạt động theo đôi:

Các em chia sẻ ví dụ của mình về tình huống xung đột, cho phép có đủ thời gian để các em thảo luận với nhau. Tìm hiểu những kiểu hành vi chính đã được thấy và thảo luận tính hiệu quả trong việc làm gia tăng hoặc giải quyết vấn đề xung đột. Có điều gì mà các em muốn bây giờ họ có thể làm khác đi?

Hoạt động nhóm lớn:

Khi đã hoàn thành các đôi trở về nhóm lớn và thảo luận những kết quả của mình về vấn đề xung đột, nó có tác dụng hay không, và nó có được giải quyết hay không.

Tóm tắt qua việc sử dụng những ví dụ của cá nhân và thông tin từ phần kiến thức gợi ý.

Chủ đề 8: Kỹ năng kiên định

Chủ đề 8: Kỹ năng kiên định

“Kiên định không phải là bạn làm cái gì, mà là bạn là ai. (Cal Le Mon)

“Kiên định là nghệ thuật nói không”



(nguồn: internet)

1. Thế nào là kiên định?

Trong cuộc sống có rất nhiều tình huống chứa đựng những rủi ro hoặc cám dỗ, chúng ta cần kiên định với những suy nghĩ, những giá trị, những quyết định mà chúng ta coi là đúng đắn để tự bảo vệ mình, hoặc để thực hiện được những mục tiêu trong cuộc sống của mình. Sự kiên quyết/ kiên định có nghĩa là nhận biết được những gì mình muốn/ hay không muốn và tại sao lại muốn/ hay không muốn và có khả năng tiến hành các bước cần thiết để đạt được những gì mình muốn/ không muốn trong những hoàn cảnh cụ thể. Sự kiên định thể hiện sự tự tin.

Tuy nhiên kiên định không đồng nghĩa với bảo thủ, cứng nhắc. Kiên định là luôn biết dung hoà giữa nhu cầu và quyền của mình với nhu cầu và quyền của người khác, biết lắng nghe và đánh giá những điều người khác cảm nhận và mong muốn. Chính vì vậy, kiên định còn thể hiện việc ta biết thay đổi nếu nhận thấy suy nghĩ và hành vi của ta chưa đúng với chuẩn mực đạo đức xã hội.

Các bước sau đây có thể giúp chúng ta thêm quyết đoán và giảm stress

- Luôn vững chắc và quyết đoán - nói không khi cần thiết. Nếu biết chắc mình không muốn làm điều gì nhưng cảm thấy áp lực bởi mọi người xung quanh, hít thở sâu và nhẹ nhàng nói là mình không sẵn sàng, không thể thực hiện được. Đưa ra lý do một cách ngắn gọn.

- Thực sự biết mình muốn gì (tự nhận thức rõ bản thân)
- Đặt ra các mục tiêu và hướng đến mục tiêu
- Giải quyết xung đột/mâu thuẫn một cách hiệu quả
- Tin tưởng vào bản thân mình.

Ở tuổi vị thành niên, kỹ năng kiên định là rất quan trọng. Trẻ vị thành niên có thể đối mặt với rất nhiều tình huống mà các bạn khuyến khích chúng làm điều gì rủi ro, phạm luật hoặc không lành mạnh. Trẻ cần biết cách bảo vệ lập trường của mình. Nhiều em làm những điều có hại cho mình hoặc mọi người đôi khi không phải vì các em muốn thế, mà bởi vì các em không biết cách ứng đáp, từ chối trong các tình huống đó. Các em có thể sợ bị mất bạn, sợ bị tẩy chay, sợ bị nói là hèn.

Dưới đây là các bước để hình thành kỹ năng kiên định:

- Nhận thức được tình huống, vấn đề
- Bình tĩnh xem xét sự xuất hiện cảm xúc của bản thân tại thời điểm đó và có những điều chỉnh cho phù hợp với mục tiêu
- Phân tích có phê phán suy nghĩ và hành vi của đối tượng để quyết định phương thức ứng đáp phù hợp

- Khẳng định được mình muốn gì
- Thực hiện hành động:
 - + Dùng tình cảm để khuyên đối tượng
 - + Không được, dùng lý để giải thích
 - + Vẫn không được, kiên quyết từ chối một cách chân thành.

2. Vai trò của cha mẹ trong việc hình thành kỹ năng kiên định ở trẻ em

Trẻ em có kỹ năng kiên định luôn hành động hợp lý, có mục đích để thể hiện bản thân mình hoặc bảo vệ quyền lợi của mình, đồng thời tôn trọng quyền lợi và cảm xúc của người khác. Trẻ em có kỹ năng kiên định thường biểu hiện:

- Kháng cự lại các yêu cầu không hợp lý: ví dụ như “Tớ không cho bạn cái cặp của tớ được. Tớ đang dùng”.
- Không khoan nhượng với sự gây hấn, xâm phạm: ví dụ “Tớ không đồng ý bạn gọi tớ là béo”.
- Có tiếng nói khi không công bằng
- Chấp nhận sự khác biệt ý kiến logic
- Đưa ra các giải pháp cho mâu thuẫn.

Để có được kỹ năng này ở các em, cha mẹ nên:

- Nuôi dưỡng sự tự đánh giá bản thân ở trẻ, giúp trẻ luôn tự tin.
- Dạy trẻ cách thể hiện những mong muốn, quyền lợi của mình một cách tôn trọng, tự tin.

- Khuyến khích trẻ hình dung ra các cách đáp trả kiên định trong những tình huống trẻ có thể gặp với bạn bè (trốn học, mua đồ xịn, chép bài v.v). Có thể cho trẻ chơi đóng vai các tình huống này, như vậy sẽ giúp trẻ tự tin để ứng xử một cách kiên định ở đời thực.

3. Các hoạt động tập thể giúp thiếu niên phát triển kỹ năng kiên định

- Hoạt động 1: Tranh luận đôi bên

Đối tượng: 10 - 15 các em lớp 6 - 9. Chia thành 2 nhóm

Thời gian: 15 - 30 phút

Mục đích: thực hành kỹ năng kiên định

Tiến hành: Yêu cầu các em đưa ra các tình huống lôi kéo của bạn bè hay gặp nhất (hút thuốc, trốn học v.v...). Phân một nhóm chuẩn bị các lý lẽ ủng hộ ý kiến (nên hút thuốc), một nhóm chống lại ý kiến (không nên hút thuốc). Để 2 nhóm chuẩn bị các lý lẽ trong 10 phút. Sau đó, 2 nhóm tranh luận, chất vấn. Đảm bảo các nguyên tắc không chỉ trích, không dèm pha cá nhân.

- Hoạt động 2: Xây dựng bản đồ tâm trí về tính kiên định

Đối tượng: 15 - 20 em lớp 6 - 9. Có thể chia thành 3 - 4 nhóm

Thời gian: 20 phút

Mục đích: khám phá các ý tưởng liên quan đến kiên định

Dụng cụ: giấy A₀, bút dạ màu.

Tiến hành: Yêu cầu mỗi nhóm xây dựng bản đồ tâm trí về các ý tưởng liên quan đến tính kiên định hoặc không kiên định.

- Hoạt động 3: Đối thoại trên giấy

Đối tượng: 10 - 15 em lớp 6 - 9. Chia thành 2 - 3 nhóm

Thời gian: 20 phút

Mục đích: rèn luyện các lý lẽ bảo vệ sự kiên định

Dụng cụ: giấy A₄, bút.

Tiến hành: Yêu cầu nhóm suy nghĩ về tình huống cần kiên định và viết tóm tắt ra giấy. Sau đó, chuyển tờ giấy này đến nhóm khác (2) và nhóm đó ghi lại câu nói mà họ có thể trả lời lại nhóm 1. Tiếp tục, nhóm 1 lại ghi lại câu đối đáp, trả lời kiên định lại nhóm 2. Tiến hành chơi trong 15 - 20 phút. Sau đó, đọc phần đối thoại lên và trao đổi.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Phần 4:

MỘT SỐ TRÒ CHƠI GIÁO DỤC GIÁ TRỊ VÀ KỸ NĂNG SỐNG CHO HỌC SINH



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

1. Bó đuă kỳ diệu

a. Dụng cụ: một bó đuă và ghế ngồi cho từng học viên.

b. Chuẩn bị:

Mỗi bạn sẽ ngồi trên một ghế và ghế được xếp thành hình vòng tròn. Mỗi bạn dùng 2 ngón trỏ của mình để giữ 2 đầu đuă (bên trái và bên phải), sao cho không rơi xuống. Trong nhóm sẽ chọn ra một người làm mốc và chọn 1 hướng di chuyển nhất định (theo chiều kim đồng hồ hoặc ngược chiều).

c. Bắt đầu chơi:

Lần lượt cả nhóm đứng dậy và xoay theo chiều đã được chọn và *bắt buộc phải ngồi xuống ở mỗi ghế đi qua*, cặp nào trong lúc di chuyển làm rơi đuă sẽ thua và bị phạt, dù là do lỗi của chỉ một bạn mà thôi.

Xoay 3 vòng (nhiều hay ít hơn tùy bạn). Khi bạn được chọn làm mốc trở lại vị trí cũ của mình mới được tính là 1 vòng.

Ở vòng 2 và vòng 3, để tăng tính hồi hộp, người quản trò có thể bắt nhóm *tăng tốc độ di chuyển* dần lên, vì lúc này mọi người đã dần quen với cách chơi.

d. Mẹo: Người làm mốc nên hô khẩu lệnh cho nhóm, như vậy cả nhóm sẽ di chuyển cùng nhau, tránh người trước người sau rất dễ làm rơi đuă.

e. Ý nghĩa và bài học rút ra:

- Mỗi cá nhân trong nhóm cần phải tôn trọng tập thể, hành động vì lợi ích tập thể.
- Tiếng nói và quyết định của người trưởng nhóm rất quan

trọng, nếu không nhất quán sẽ dẫn đến việc nhầm lẫn, trì trệ trong việc hoàn thành công việc đã đặt ra.

2. Tôi tin bạn

a. Dụng cụ: khẩu trang hay khăn để bịt mắt.

b. Chuẩn bị:

- Chia nhóm làm 2 nhóm (nhóm sáng mắt và nhóm bịt mắt)

- Cho các bạn nhóm mù đứng vào 1 góc, bịt mắt lại. Người quản trò kéo nhóm sáng mắt sang 1 góc xa, rồi phổ biến luật chơi sao cho các bạn không nghe thấy.

c. Bắt đầu chơi:

+ Các bạn nhóm sáng mắt lần lượt mỗi người chọn một bạn trong nhóm bịt mắt.

+ Đến nắm tay bạn ấy và dắt đi lung tung, càng làm bạn ấy mất phương hướng càng tốt.

+ **TUYỆT ĐỐI GIỮ IM LẶNG**, dù người bị dẫn đi có hỏi gì “Ai vậy? Dắt đi đâu vậy?” thì người dẫn cũng không được nói một lời nào.

+ Sau 3 phút dẫn các bạn nhóm mù trở lại vị trí ban đầu và cho phát biểu cảm xúc, sau đó đoán xem ai là người đã dẫn mình đi.

d. Ý nghĩa và bài học rút ra:

- Người bị dắt đi (nhóm bịt mắt) sẽ rất sợ và lo lắng vì không ngờ đến việc này, việc duy nhất có thể làm là đặt trọn niềm tin cho người dẫn đường → Đôi khi những bạn đã ở lâu trong một

nhóm *không hiểu được sự thiếu lòng tin, cảm giác lạc lõng* của người mới gia nhập, dẫn đến việc xa cách, làm việc không ăn ý với nhau, năng suất làm việc kém, dễ dẫn đến mâu thuẫn và mất đoàn kết.

- Trong suốt quá trình dẫn dắt cũng sẽ giúp *bộc lộ tính cách* của người dẫn đường (Nhóm sáng mắt):

- Một bạn cẩn thận thì dù đi đâu cũng không làm bạn mình bị va chạm, trượt ngã.
- Một bạn tinh nghịch sẽ dẫn bạn đi lên cầu thang, vào thang máy và đến những nơi hiểm hóc.
- Một bạn tính không chu đáo thì rất dễ để xảy ra tai nạn, va quệt.

- Việc bạn nhóm bịt mắt có đoán đúng người “dắt” mình suốt 3 phút vừa qua cũng nói lên được mức độ hiểu và thân quen với nhau giữa các bạn trong nhóm.

3. Những quân bài định mệnh

a. Dụng cụ: Mỗi nhóm 1 bộ bài tây, 1 cái bàn lớn hay ghế dài

b. Chuẩn bị:

+ Phân công thành viên:

- Mỗi nhóm chọn ra 1 người có trí nhớ tốt, quen với các lá bài tây giữ nhiệm vụ chọn bài, các bạn này sẽ đứng ra 1 phía theo sự chỉ định của người quản trò, đứng ngang hàng nhau.

- Tiếp theo chọn ra 1 bạn giữ nhiệm vụ xếp bài.

- Các bạn còn lại trong nhóm đứng cách đều từ bạn xếp bài cho đến bạn chọn bài.

+ Xếp bài

- Cách xếp bài: Tùy vào người xếp thích kiểu gì: tăng dần, giảm dần, theo màu, không theo... *miễn sau khi xếp úp lại các lá bài vẫn nhớ thứ tự mình đặt ra là được.*

- Tuyệt đối không cho các bạn khác nhìn thấy cách xếp bài, tốt nhất là cho các bạn quay lưng về phía bàn.

c. Bắt đầu chơi:

- Khi các nhóm đã xếp xong bài, người quản trò ra hiệu lệnh bắt đầu.

- “Xếp bài viên” ngay lập tức truyền thông tin về cách xếp bài cho người đứng gần mình nhất.

- Kế đó bạn này sẽ tiếp tục truyền thông tin tới các bạn kia.

- Cuối cùng khi đến bạn cuối cùng (giữ nhiệm vụ chọn bài) thì bạn sẽ ba chân bốn cẳng chạy về bàn xếp bài.

d. Mẹo:

- Xếp bài đơn giản thôi, đừng phức tạp quá

- Khi truyền thông tin rất dễ bị nhầm: “Xếp mỗi hàng từ lớn đến nhỏ, từ trái qua phải” nhưng người nói lại quên mất “trái qua phải” là theo hướng của mình hay hướng của bạn đối diện đang nghe, nói đơn giản là *“bên trái của bạn hay của tôi!!!”*

e. Ý nghĩa và bài học rút ra:

- *Giao tiếp* là một trong những nhân tố cực kỳ quan trọng trong làm việc đồng đội, để công việc chạy tốt thì *giao tiếp* giữa các thành viên phải:

+ Nhanh

+ Chính xác

+ Dễ hiểu

- Khi nói hay giao việc cần nhất là phải đứng ở vị trí người nghe, để tránh việc nói 1 đằng hiểu 1 nẻo.

4. Nào ta cùng đếm

a. Dụng cụ: Mỗi bạn 5 que diêm hay 5 que tính

b. Chuẩn bị:

- Mỗi nhóm 4 thành viên

- Mỗi bạn được giữ 5 que diêm (5 que tính)

- 1 tờ giấy và 1 cái bút cho người quản trò.

c. Bắt đầu chơi: downloadsachmienphi.com

- Người quản trò sẽ nói lên một con số nào đó từ 1 đến 20

- Sau khi người quản trò đếm 1, 2, 3! các thành viên của nhóm phải **ĐỒNG LOẠT** giơ lên các que trên tay sao cho tổng số que cả nhóm cộng lại đúng bằng số ấy.

- Chính xác: 5 điểm, thiếu hay thừa thì mỗi số sẽ “được” trừ đi 1 điểm. Đúng rồi!!!!

- Sau một loạt số, nhóm nào điểm cao nhất sẽ thắng.

d. Mẹo: Nhóm nên hội ý với nhau về cách thức đưa que. Ví dụ: khi số chẵn chia hết cho 4 thì mỗi người sẽ giơ số que đều nhau (Ví dụ: Số 16 => Mỗi bạn giơ 4 que) và một số luật khác thì mới dễ dàng đưa đúng.

- Nếu không ra luật thì rất khó hiểu ý nhau khi đưa que lên.

e. Ý nghĩa và bài học rút ra:

- Trong nhóm luôn cần phải có những quy luật “ngầm” hay gọi là văn hoá nhóm rõ ràng: từ việc đưa ra quyết định hay phân chia công việc, đánh giá... thì mọi hoạt động mới có thể thành nề nếp, quy củ.

- Nhắc lại tầm quan trọng của giao tiếp: nhanh, dễ hiểu và chính xác.

5. Qua cầu ôm ván

a. Dụng cụ: 2 ghế dài không có tay vịn hay đồ tựa lưng

b. Chuẩn bị:

- Ghế đặt thẳng hàng, cách nhau 1 ô gạch (tùy bạn xếp, sao cho không quá xa không quá gần là được).

- Chia làm 2 nhóm, mỗi nhóm đứng lên 1 ghế.

c. Bắt đầu chơi: [Download Sách Hay | Đọc Sách Online](#)

- Mỗi bạn phải nhớ thứ tự đứng của mình, ví dụ như đứng thứ 3 tính từ khoảng cách của 2 chiếc ghế.

- Làm sao thì làm, mỗi bạn phải di chuyển qua ghế bên kia và *vẫn giữ thứ tự như lúc ở ghế cũ*. Ví dụ như đứng cuối cùng bên ghế bên này thì kết thúc sẽ đứng cuối cùng ở ghế bên kia.

- Tuyệt đối KHÔNG ĐƯỢC ĐỂ CHÂN CHẠM ĐẤT HAY NGÃ XUỐNG GHẾ

d. Mẹo:

- Cách rất hay đó là 2 người sẽ ôm nhau và từ từ xoay qua để đổi chỗ cho nhau, đó là cách rất tốt để chiến thắng trò chơi này.

- Để căng thẳng hơn nên quy định thời gian, 1 hay 2 phút gì đó.

- Khi chia nhóm nên chia nam nữ xen kẽ, sẽ có nhiều cái lợi không ngờ tới.

- Bỏ giày và dép ra cho đỡ vướng.

e. Ý nghĩa và bài học rút ra

- Đứng trước khó khăn và thử thách thì sức mạnh tập thể luôn là giải pháp để khắc phục vấn đề, hãy sẵn sàng giơ tay tiếp nhận những thành viên mới.

- Dù bạn là người giỏi nhất nhóm nhưng *cũng có lúc bạn cần sự giúp đỡ từ người khác* (Đố ai qua được bờ bên kia mà không nắm chân, ôm ít nhất 2, 3 người).

6. Bạn là ai?

a. Dụng cụ:

- Mỗi bạn 1 tờ giấy A₄, và bút viết.

- 1 cuộn băng keo 2 mặt.

b. Chuẩn bị: Mỗi bạn dành ra 2 phút để suy nghĩ về 3 điều sau về bản thân mình:

- Thế mạnh, (thí dụ: hát hay, cởi mở)

- Điểm yếu, (thí dụ: thiếu kiên định, nói nhiều)

- Điều mà mình muốn người khác nghĩ hay muốn được người khác nghĩ về mình (Hãy chọn vấn đề quan trọng nhất với mình), (thí dụ: Tôi có hay làm phật lòng bạn không? Tôi có là người cởi mở, gần gũi không?)

c. Bắt đầu chơi:

Vòng 1:

- Mỗi bạn có 1 phút để ghi 3 điều ấy vào tờ A₄, phải ghi thật ngắn gọn, mỗi điều chỉ chọn 1 hay 2 ý quan trọng nhất mà thôi.
- Dán tờ giấy đó vào lưng bằng băng keo 2 mặt.
- Khi đã xong, mọi người đứng dậy và đi lòng vòng xem của nhau, nhớ là phải xem hết các bạn khác.

Vòng 2:

- Ngồi xuống, 1 phút tổng hợp những gì nhìn thấy.
- Sau đó cả nhóm đứng lên, mỗi người phải xin ít nhất là 5 hay 6 nhận xét về những điều mình viết về mình từ các bạn khác. Bản thân người cho ý kiến phải ghi vào tờ giấy ấy 1 cách trung thực, thẳng thắn và thật lòng, không phải lúc nào ta cũng có cơ hội góp ý người khác mà không bị “xạc” đâu nhé.
- Sau khi đã đủ ý kiến (tốt nhất là của cả nhóm) các bạn lần lượt gỡ tờ giấy ra, 1 phút để đọc và “bàng hoàng ngỡ ngàng” trước nhận xét của mọi người về mình.
- Cuối cùng tất cả đưa lại cho người quản trò lần lượt đọc nội dung cho cả nhóm cùng nghe, cùng suy nghĩ và rút ra bài học cho bản thân mình.

d. Ý nghĩa và bài học rút ra:

- Đôi khi ta cứ vội vã làm, vội vã sống mà dần quên mất hình ảnh mình trong mắt người khác: Mình có tốt, như mình nghĩ hay không? Mọi người đang nghĩ sao về mình?

- Cơ hội hiếm gặp để mọi người có dịp thoải mái góp ý hay khen ngợi bạn.

- Sau trò chơi chắc chắn các bạn trong nhóm sẽ hiểu nhau hơn và có thể tự nhìn nhận lại về mặt mạnh, mặt yếu của mình mà khắc phục.

7. Cao - Thấp - Dài - Ngắn

* Mục đích: rèn luyện trí nhớ, khéo léo

* Số lượng: 30 người trở lên, có thể chia nhiều nhóm

* Địa điểm: trong phòng, ngoài sân

* Thời gian: 5 -> 7 phút

Cách chơi: quản trò (hành động tay của mình) hô: Cao - Thấp - Dài - Ngắn. Người chơi làm theo lời quản trò, quản trò phải dần dần làm nhanh để người chơi dễ bị sai.

**** Chú ý:** Quản trò phải cho người chơi làm nháp một lần rồi mới bắt đầu

8. Tìm tác giả tác phẩm

* Mục đích: rèn luyện trí nhớ, khéo léo

* Số lượng: 30 người trở lên, chia nhiều nhóm

* Địa điểm: trong phòng, ngoài sân

* Thời gian: 5 -> 7 phút

Cách chơi: Quản trò chia ra từ 1 -> 3 nhóm, quản trò sẽ đọc 1 đoạn của 1 bài thơ, Ví dụ: "Từ ấy trong tôi bừng nắng hạ. Mặt trời chân lý chói qua tim". Quản trò sẽ hỏi: 2 câu thơ này của ai -

nhóm nào trả lời được thì cộng thêm điểm. Hoặc quản trò đọc (hát) một câu hát nào đó “...Ai cũng hiểu chỉ một người không hiểu...”, câu hát này trong bài hát nào, của ai?

9. Đố nghề

- * Mục đích: rèn luyện trí nhớ, khéo léo
- * Số lượng: 30 người trở lên, chia nhiều nhóm
- * Địa điểm: trong phòng, ngoài sân
- * Thời gian: 5 -> 7 phút

Cách chơi: Quản trò chia người chơi ra thành 3 nhóm và mỗi nhóm cử 1 nhóm trưởng. Quản trò sẽ diễn tả hành động và nhóm trưởng có 2 phút để bàn với nhóm sau đó trả lời xem là nghề gì. Quản trò phải diễn tả 1 hành động ít nhất 3 lần, nhóm nào trả lời trước thì được thêm 1 điểm.

10. Thi tìm những con vật có từ láy

- * Mục đích: rèn luyện trí nhớ, khéo léo
- * Số lượng: 30 người trở lên, chia nhiều nhóm
- * Địa điểm: trong phòng, ngoài sân
- * Thời gian: 5 -> 7 phút

Cách chơi: Trong hội trường có bảng (nếu có), quản trò chia ra làm 3 -> 4 nhóm, mỗi nhóm cử 1 bạn lên, quản trò sẽ ra một hiệu cho các bạn là “Tìm những con vật có từ láy”.

Ví dụ: chuồn chuồn, bướm bướm...

4 đội 1 lượt và 1 người viết con này xong chạy về cho người

khác lên viết tiếp... Trong vòng 5 phút đội nào viết được nhiều con vật có từ láy nhiều nhất thì đội đó thắng cuộc.

11. Nói và làm ngược

- * Mục đích: rèn luyện trí nhớ, khéo léo
- * Số lượng: 30 người trở lên, có thể chia nhiều nhóm
- * Địa điểm: trong phòng, ngoài sân
- * Thời gian: 5 -> 7 phút

Cách chơi: người chơi xếp thành vòng tròn

- Quản trò hô: “Các bạn hãy cười thật to”
- Người chơi phải làm ngược lại là: “Khóc thật nhỏ”
- Quản trò hô: “Các bạn hãy nhảy lên”
- Người chơi phải làm ngược lại: “Ngồi xuống đất”

Quản trò sẽ chỉ người trong vòng tròn và nói một hành động nào đó thì người chơi phải làm ngược lại. Quản trò có thể thể hiện bằng hành động không cần nói, nếu người chơi không làm ngược lại thì sẽ bị phạt.

12. Ngón tay nhúc nhích

- * Mục đích: rèn luyện trí nhớ, khéo léo
- * Số lượng: 30 người trở lên, có thể chia nhiều nhóm
- * Địa điểm: trong phòng, ngoài sân
- * Thời gian: 5 -> 7 phút

Cách chơi: Quản trò đưa 1 ngón tay lên và hát đếm: “Một

ngón tay nhúc nhích này (2 lần). Một ngón tay nhúc nhích nhúc nhích cũng đủ làm ta vui rồi” - Đưa hai ngón tay thì hát đếm thế 1 ngón thành 2 ngón.

Một ngón tay ta hát 2 lần nhúc nhích, 2 ngón tay ta hát 4 lần nhúc nhích... cho đến hết bàn tay - nếu người chơi đếm thiếu thì sẽ bị phạt.

13. Con thỏ ăn cỏ

- * Mục đích: rèn luyện trí nhớ, khéo léo
- * Số lượng: 30 người trở lên, có thể chia nhiều nhóm
- * Địa điểm: trong phòng, ngoài sân
- * Thời gian: 5 -> 7 phút



Cách chơi:

- Quản trò: đưa bàn tay chụm lại hô “Con thỏ”
- Người chơi: lặp lại theo lời quản trò nói “Con thỏ”
- Quản trò: đưa tay này qua tay kia hô “Ăn cỏ”
- Người chơi: làm theo và nói “Ăn cỏ”
- Quản trò: đưa tay lên miệng hô “Uống nước”
- Người chơi: làm theo và nói “Uống nước”
- Quản trò: đưa tay lên lỗ tai hô “chui vô hang”, chắp tay lại hô “thỏ ngủ”.

Người chơi phải làm theo quản trò nếu làm sai sẽ bị phạt, quản trò chú ý phải làm dần dần nhanh (có thể nâng lên bằng cách nói và làm khác nhau).

14. Thụt - Thò

- * Mục đích: tạo không khí vui tươi
- * Số lượng: không hạn chế
- * Địa điểm: ngoài sân, trong phòng
- * Thời gian: 2 -> 3 phút
- * Ban tổ chức: 1 quản trò

Cách chơi: Người chơi xếp thành vòng tròn. Quản trò hô: “Thụt” (đồng thời khuỷu tay thụt ra sau) - “Thò” (đồng thời đẩy tay lên trước). Người chơi vừa làm vừa hô theo quản trò. Quản trò phải nhanh nhẹn và hô nhiều lần, nếu người chơi làm sai sẽ bị bắt ra phạt.

Tương tự có thể chuyển thành nắm, mở và ngược lại động tác.

15. Trò chơi biểu tượng

- * Mục đích: tạo vui nhộn
- * Số lượng: 70 -> 100 người
- * Địa điểm: ngoài sân
- * Thời gian: 5 -> 7 phút
- * Ban tổ chức: 1 quản trò

Cách chơi: Người chơi đứng thành vòng tròn, tất cả vừa ca vừa nhảy múa. Khi nghe tiếng còi “te” (hoặc nhạc nổi lên) các bạn đang đứng ở tư thế nào thì đứng ở tư thế đó - sau đó khi nghe tiếng còi “tích” (hoặc dừng nhạc) các bạn lại tiếp tục nhảy

múa. Khi nghe tiếng còi “tích” (hoặc nhạc dừng) mà các bạn chưa đứng im thì bạn đó sẽ bị phạt.

16. Có - Không?

- * Mục đích: tạo vui nhộn, hồi hộp
- * Số lượng: không hạn chế
- * Địa điểm: trong phòng hoặc ngoài trời
- * Vật dụng: nhiều vật dụng có sẵn: giấy viết, bảng, phấn...

Cách chơi: Người chơi ngồi ở trong phòng thành vòng tròn, một người được đề nghị bước ra khỏi phòng (bạn A). Những người trong phòng chọn 1 đồ vật ở trong phòng để làm vật đối. Bạn A sẽ được mời vào phòng và phải tìm cho ra vật đối là vật gì? - Bạn A được phép hỏi bất cứ ai nhưng phải lựa câu hỏi sao cho người được hỏi chỉ cần trả lời: có (nếu đúng) và không (nếu sai) mà thôi.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Ví dụ: Có phải vật đối hình chữ nhật không? Có phải vật đối bằng gỗ không? Vật đối có màu xanh?...

Sau 5 phút bạn A chưa tìm ra vật đối thì người điều khiển phải chọn người thay thế. Người chơi không được dùng cử chỉ, lời nói nào khác ngoài 2 từ “Có hoặc không”. Nên chọn đồ vật gần chỗ người hỏi (A) có thể quan sát được.

17. Cua bò

- * Chỗ chơi: sân hoặc phòng rộng
- * Số người chơi: 5 trở lên. Tùy chỗ chơi rộng hẹp mà định số người chơi.

* Xếp đặt: Nằm ngửa, mặt và bụng lên trời. Chống với 2 chân và 2 tay, người này nằm nối đuôi người kia.

* Cách chơi: Nghe còi lệnh, bò ngang với 2 chân 2 tay, ai đến sau cùng phải công người về đầu tiên một vòng. Nếu chỗ chơi hẹp, người chơi đông thì chơi loại dần người thua.

18. Chơi bóng tay

* Chỗ chơi: sân dài độ 20 thước

* Số người chơi: 10 - 40

* Vật liệu: quả bóng tròn

* Xếp đặt: Chia các bạn làm 2 phe cân sức. Trước khi chơi mỗi phe đứng ở một đầu sân đối diện nhau. Quản trò đứng giữa sân, ném quả bóng lên. Khi quả bóng rơi xuống đất rồi, bạn nào lượm được trước, ném về phía phe kia và cuộc chơi bắt đầu. Một bạn phe kia lượm quả bóng và ném trở lại. Phe này lại lượm bóng ném qua phe kia và cứ thế mà liên tục ném bóng qua lại. Trái bóng rơi xuống ở đâu thì phải đứng tại đó mà ném trở lại.

Mục đích cuộc chơi là làm thế nào liệng quả bóng đến đường đích của đối phương. Muốn thế phải lấn đất, mỗi lần ném bóng, khi phe A ném bóng qua phe B, và trước khi bóng rơi xuống thì phe B có thể lấy tay và ngăn lại không cho đi sâu vào nội địa, nhưng không được ôm bóng, chỉ đập bóng với bàn tay thôi. Khi quả bóng rơi xuống đất rồi thì có thể lấy chân chặn lại để nó khỏi lăn xa.

19. Ai say ai tỉnh

* Chỗ chơi: sân rộng có một cây

* Số người chơi: 5 -> 40

* Vật liệu: Một vòng tròn đường kính 20cm, một gậy dài độ 80cm. Treo vòng tròn trên vào một cành cây cách mặt đất độ 1 thước 50.

* Cách chơi: Các bạn thay phiên nhau chơi. Mỗi bạn đứng cách vòng tròn khoảng 5 thước, xoay quanh người 10 vòng. Xong vòng cuối, đứng thẳng dậy, bước ngay tới trước, chĩa thẳng cánh tay trái vào trong vòng treo.

Ai đưa được cánh tay vào giữa vòng thì được 5 điểm. Nếu bị ngã lúc xoay tròn hoặc lúc bước đến vòng tròn hoặc đưa tay ra ngoài vòng thì bị loại.

20. Đội nón bằng miệng



* Chơi: sân hoặc phòng rộng

* Số người chơi: 10 - 40.

* Vật liệu: mỗi đội 1 cái nón, 1 cái ghế.

* Cách chơi: Nghe tiếng còi, bắt đầu chơi, mấy bạn đứng đầu mỗi đội chạy lên dùng miệng ngậm vào vành nón, để lật ngửa ra, tìm cách đội lên đầu đi về rồi trở lại để nón lên ghế, lật úp lại. Không được dùng tay để làm các công việc trên. Xong rồi, chạy về đánh vào tay người thứ hai để bạn này lên thay mình. Đội nào làm xong trước thắng cuộc.

21. Gánh nước thi

* Chơi: sân hoặc phòng rộng

* Số người chơi: 3 - 40 người

* Vật liệu: Mỗi đội 2 chén nước đầy

* Xếp đặt: Các đội đứng thành hàng dọc. Cách mấy bạn đầu độ 10 thước, vạch một đường. Mấy bạn đứng đầu hàng cầm mỗi bạn một chén nước đầy.

* Cách chơi: Nghe tiếng còi lệnh, các bạn đứng đầu mỗi hàng chạy lên đường vạch, để chén nước xuống và chạy về đánh vào tay em thứ hai, rồi chạy ra hàng sau đứng. Người thứ hai vội chạy lên cầm chén nước đưa cho người thứ ba tiếp tục chạy lại.

Đội nào chạy mau nhất và còn nước nhiều nhất được cuộc.

22. Mưa rơi

* Chỗ chơi: trong hội trường trong vòng tròn hoặc trên xe

* Cách chơi: Vòng tròn chú ý theo người điều khiển. Người điều khiển đưa tay dưới thắt lưng vòng tròn vỗ tay nhẹ (mưa nhỏ). Người điều khiển đưa tay lên cao dần, vỗ tay to dần và nhanh lên dần. Khi người điều khiển đưa tay qua đầu vòng tròn, vỗ tay nhanh và lớn (mưa lớn).

Chú ý: Người điều khiển có thể đưa tay lên cao hoặc xuống thấp nhiều lần, với tốc độ nhanh chậm khác nhau để tạo âm thanh hay.

Để gọi sự chú ý cho vòng tròn, người điều khiển có thể chia vòng tròn thành hai nhóm và thực hiện theo hai tay của người điều khiển.

Trò chơi cũng có thể biến dạng kết hợp tiếng reo theo quy ước. Mưa nhỏ là “rì, rì...” và khi mưa lớn là “u, u...” liên tưởng có gió lớn.

23. Ban nhạc hoà tấu

Vòng tròn có thể được chia thành 4 nhóm:

- + Nhóm 1: Thực hiện tiếng trống “Thùng thùng”
- + Nhóm 2: Thực hiện tiếng mõ “Tóc tóc”
- + Nhóm 3: Thực hiện tiếng đàn “Tùng tùng”
- + Nhóm 4: Thực hiện tiếng chuông “Keng keng”

Quản trò đưa tay về phía nhóm nào thì nhóm đó sẽ reo vang loại nhạc cụ mà mình được phân công.

Để trò chơi thêm hứng thú, quản trò có thể điều khiển một lúc hai tay và khi đưa tay lên thì đồng loạt 4 nhạc cụ đều vang lên và ngân dài nhạc cụ của mình, quản trò chỉ tay dưới đất thì tất cả đều phát ra tiếng “Hùm hùm...” và trò chơi được tiếp tục.

24. Nhà báo tìm dũng sỹ

Vòng tròn cử một người là nhà báo và đi ra khỏi vòng (phòng).

Trong phòng cử một người khác là dũng sỹ. Cả vòng tròn (phòng) quan sát thật kỹ những đặc điểm của dũng sỹ. Khi hay tin trong vòng (phòng) có một dũng sỹ, nhà báo được cử đến phỏng vấn. Nhà báo có thể hỏi trong vòng tròn (từ 3 đến 10 câu) tùy theo vòng tròn quy định. Câu hỏi của nhà báo chỉ có thể được là câu hỏi phủ định hay khẳng định. Ví dụ: Dũng sỹ là nam phải không? Hoặc dũng sỹ có đeo khăn quàng phải không? Nếu dũng sỹ là nam thì tất cả vòng tròn vỗ tay, nếu dũng sỹ là nữ thì vòng tròn im lặng lắng đầu. Mọi thành viên không được nói, ai nói sẽ bị phạt vi phạm luật chơi. Sau khi hỏi đủ câu hỏi đã quy định sẽ chỉ dũng sỹ đang ngồi trong vòng tròn. Nếu chỉ đúng

dùng sỹ đi ra ngoài và thay nhà báo, còn chỉ sai sẽ bị phạt hình phạt do tập thể quy định.

25. Tập tự chú

Vòng tròn cử ra một người có khiếu để quản trò.

Tất cả trong vòng đều im lặng, quản trò đến trước mặt một người trong vòng tròn và được làm 3 động tác thật hài hoặc một câu nói dí dỏm sao cho người đối diện mình phải cười. Người đối diện với người quản trò không được cười, nếu cười là vi phạm sẽ thay thế làm quản trò hoặc bị phạt.

26. Nhóm yêu thích

Quản trò chia vòng tròn thành 2 nhóm đến 4 nhóm.

Quản trò cho một “tù” và chỉ một nhóm, tức khắc nhóm bị chỉ phải đọc một tên tựa đề phim hoặc tựa bài hát bắt đầu bằng mẫu tự đó.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Quản trò lại chỉ nhóm kế tiếp. Nếu nhóm nào nói chậm hoặc nói lại tựa phim, tựa bài hát đã nói là bị xử thua.

Nên quy định tỷ số thắng bại. Trò chơi này còn có thể phát triển thêm các kiểu như sau:

- a. Nói địa danh
- b. Tên danh nhân, nhân vật lịch sử
- c. Hoặc hát theo chủ đề: Những bài hát có chữ “Mưa”, chữ “Sông”...

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đặng Quốc Bảo - Đinh Thị Kim Thoa, *Cẩm nang nâng cao năng lực và phẩm chất đội ngũ giáo viên*, NXB Lý luận chính trị, 2007.
2. Bùi Ngọc Diệp - Bùi Phương Nga - Bùi Thanh Xuân, *Cẩm nang Giáo dục kỹ năng sống cho học sinh trung học (Dành cho giáo viên trung học)*. NXB Giáo dục Việt Nam, 2010.
3. Diane Tillman, *Những hoạt động giá trị sống cho thiếu niên (8 - 14 tuổi)*. Living Values Education.
4. Diane Tillman - Diana Hsu, *Những giá trị sống dành cho trẻ từ 3 - 7 tuổi*. Living Values Activities for Children Ages 3 - 7. NXB Trẻ.
5. Đinh Thị Kim Thoa - Nguyễn Thị Mỹ Lộc - Trần Văn Tính, *Tâm lý học phát triển*, NXB Đại học Quốc gia Hà Nội, 2009.
6. G. Bandzeladze, *Đạo đức học*, NXB Giáo dục, 1985.
7. Trần Văn Giàu, *Giá trị tinh thần truyền thống của dân tộc Việt Nam*, NXB Tp. Hồ Chí Minh, 1993.
8. Phạm Minh Hạc, *Phát triển giáo dục, phát triển con người phục vụ phát triển xã hội - kinh tế*, NXB Khoa học Xã hội, 1996.
9. Trần Hoàng Hảo, “Những suy nghĩ về sự thay đổi thang giá trị đạo đức trong sự nghiệp CNH - HĐH ở Việt Nam hiện nay”, tạp chí *Triết học*, 2005.
10. Đỗ Huy, *Sự chuyển đổi các giá trị trong văn hoá Việt Nam*, NXB Khoa học Xã hội, Hà Nội, 1993.

11. Trịnh Duy Huy, *Đạo đức mới - Đạo đức cách mạng từ các cách tiếp cận khác nhau*, tạp chí *Triết học* (1), 2006.
12. Lê Hương, “Đánh giá định hướng giá trị của con người”, tạp chí *Tâm lý học*, 2003.
13. Trần Ngọc Khuê, *Xu hướng biến đổi tâm lý xã hội trong quá trình chuyển sang nền kinh tế thị trường ở nước ta hiện nay*, NXB Chính trị Quốc gia, Hà Nội, 1998.
14. Vũ Thị Thu Lan, “Đạo đức học Cantơ và tư tưởng văn hoá hoà bình”, tạp chí *Triết học*, 2005.
15. Thành Lê, *Văn hoá và lối sống*, NXB Thanh niên, Hà Nội, 2001.
16. Đỗ Long, “Định hướng giá trị và sự phát triển của thế hệ trẻ”, tạp chí *Tâm lý học*, 2006.
17. Lê Đức Phúc, “Giá trị và định hướng giá trị”, tạp chí *Nghiên cứu giáo dục*, 12/1992.
18. Hà Nhật Thăng, *Giáo dục hệ thống giá trị đạo đức nhân văn*, NXB Giáo dục. [32, tr.19] .32, 1998.
19. Đặng Hữu Toàn, “Hương các giá trị đạo đức truyền thống theo hệ chuẩn giá trị Chân - Thiện - Mỹ”, tạp chí *Triết học* (3), 2006.
20. Thái Duy Tuyên, *Tìm hiểu định hướng giá trị của thanh niên Việt Nam trong điều kiện kinh tế thị trường*, Chương trình KHCN, đề tài KX - 07- 10, Hà Nội, 1995.
21. Trần Ngọc Thêm, *Tìm hiểu bản sắc văn hoá Việt Nam*, NXB Giáo dục, Hà Nội, 1998.

22. Nguyễn Quang Uẩn, *Giá trị - Định hướng giá trị nhân cách và giáo dục giá trị*, Đề tài cấp Nhà nước KX-07-04, Hà Nội, 1995.
23. Huỳnh Khải Vinh, *Một số vấn đề về lối sống, đạo đức, chuẩn giá trị xã hội*, NXB Chính trị Quốc gia, 2001.
24. Programme on mental Health. *Life skills education in schools*. Division of mental health and prevention of substance abuse. World health Organization.
25. <http://www.mecvietnam.com/component/content/article/5-education/663-ren-ky-nang-tu-nhan-thuc.html>
26. <http://uhm.vn/forum/showthread.php?t=4093>
27. http://improving-relationships.suite101.com/article.cfm/what_is_empathy
28. <http://www.hcm.edu.vn/kynangsong/default1.asp?id=chiase>
29. <http://www.goodcharacter.com/YCC/AppreciatingYourself.html>
30. <http://www.ketnoisunghiep.vn/ky-nang-giai-quyet-van-de-ky-nang-xu-ly-khung-hoang-xu-ly-xung-dot/18957-ky-nang-tu-duy-tich-cuc.html>
31. <http://www.goodcharacter.com/GROARK/Anger.html>
32. <http://101meovat.com/read.php?1229>
33. <http://www.lamchame.com/home/cu-xu-giao-duc-con/day-do-tre/2685-giup-tre-kiem-soat-con-gian.html>
34. <http://www.baihocthanhcong.com/kiem-soat-su-gian-du/tuc-gian-oi-chao-nhe.html>
35. <http://www.goodcharacter.com/YCC/SayingNo.html>

36. <http://www.goodcharacter.com/YCC/Cooperation.html>
37. <http://dinhdoan.net/ky-nang-hop-tac-cooperation-skill.html>
38. <http://ezinearticles.com/?Do-You-Have-Trouble-Asking-For-Help?---This-is-a-Skill-You-Can-Learn&id=857355>
39. <http://vietbao.vn/tp/Tu-duy-tich-cuc/402590/>
40. <http://vietbao.vn/Van-hoa/Loi-gioi-thieu-Tu-duy-tich-cuc/40226839/184/>
41. http://chungta.com/Desktop.aspx/PT-KyNang-SuNghiep/Lam/Tu_duy_tich_cuc_hay_Cau_chuyen_ve_Nua_coc_nuoc_day/
42. <http://www.hcm.edu.vn/kynangsong/default1.asp?id=htac>



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

MỤC LỤC

Phần 1. ĐẶC ĐIỂM PHÁT TRIỂN TÂM LÝ HỌC SINH

TRUNG HỌC CƠ SỞ	3
I. Những thay đổi về mặt sinh lý và điều kiện xã hội	5
II. Đặc điểm phát triển đời sống tình cảm và các quan hệ của học sinh Trung học cơ sở.....	11
III. Đặc điểm phát triển tâm lý dưới ảnh hưởng của hoạt động học tập.....	22
IV. Tự ý thức.....	33

Phần 2. GIÁO DỤC GIÁ TRỊ SỐNG CHO HỌC SINH

TRUNG HỌC CƠ SỞ	37
I. Một số vấn đề chung về giá trị sống.....	39
II. Các phương pháp giáo dục giá trị sống	71
III. Các mục tiêu giáo dục giá trị sống và nội dung hoạt động giáo dục giá trị sống	85

Phần 3. GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG CHO HỌC SINH

TRUNG HỌC CƠ SỞ	103
I. Một số vấn đề chung về kỹ năng sống	105
II. Một số nội dung giáo dục kỹ năng sống cho học sinh Trung học cơ sở.....	118
<i>Chủ đề 1: Kỹ năng nhận thức bản thân.....</i>	<i>118</i>

<i>Chủ đề 2: Phát triển sự trọng</i>	130
<i>Chủ đề 3: Kỹ năng thấu cảm</i>	141
<i>Chủ đề 4: Kỹ năng kiên cường</i>	150
<i>Chủ đề 5: Kỹ năng tư duy phê phán</i>	157
<i>Chủ đề 6: Kỹ năng giải quyết vấn đề và ra quyết định</i>	166
<i>Chủ đề 7: Kỹ năng giải quyết xung đột</i>	174
<i>Chủ đề 8: Kỹ năng kiên định</i>	185
Phần 4. MỘT SỐ TRÒ CHƠI GIÁO DỤC GIÁ TRỊ VÀ KỸ NĂNG SỐNG CHO HỌC SINH	191
Tài liệu tham khảo	213



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

16 Hàng Chuối - Hai Bà Trưng - Hà Nội

Điện thoại: Biên tập - Chế bản: (04) 09714896

Hành chính: (04) 39714899; Tổng biên tập: (04) 39714897

Fax: (04) 39714899

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc:

PHÙNG QUỐC BẢO

Tổng biên tập:

PHẠM THỊ TRÂM

Biên tập:

NGUYỄN HỒNG NGA

Chế bản in:

TẠ THỊ HƯƠNG

Sửa bản in:

NGUYỄN HỒNG NGA

Trình bày bìa:

LƯU CHÍ ĐỒNG

Công ty cổ phần Sách - Thiết bị giáo dục và Truyền thông Hà Nội
giữ bản quyền công bố tác phẩm

Giáo dục giá trị sống và kỹ năng sống cho học sinh Trung học cơ sở
(Tài liệu dành cho giáo viên Trung học cơ sở)

Mã số: 2L-472ĐH2010

In 1.000 cuốn. khổ 14.5 x 20.5cm, tại Công ty TNHH Vietsolar.

Số xuất bản: 850-2010/CXB/08-146 ĐHQGHN, ngày 25/8/2010

Quyết định xuất bản số: 464 LK-XH/QĐ - NXBĐHQGHN

In xong và nộp lưu chiểu quý III năm 2010