

KY NĂNG SỐNG

Huynh toan

1. Kỹ năng sống là những kỹ năng tâm lý – xã hội cơ bản giúp cho cá nhân tồn tại và thích ứng trong cuộc sống, giúp cho cá nhân vững vàng trước cuộc sống có nhiều thách thức nhưng cũng nhiều cơ hội trong thực tại... Kỹ năng sống đơn giản là tất cả điều cần thiết chúng ta phải biết để có được khả năng thích ứng với những thay đổi diễn ra hằng ngày trong cuộc sống.

2. Kỹ năng sống có thể hình thành tự nhiên, học được từ những trải nghiệm của cuộc sống và do giáo dục mà có. Không phải đợi đến lúc được học kỹ năng sống một con người mới có những kỹ năng sống đầu tiên. Chính cuộc đời, những trải nghiệm, va vấp, thành công và thất bại giúp con người có được bài học quý giá về kỹ năng sống. Tuy nhiên, nếu được dạy dỗ từ sớm, con người sẽ rút ngắn thời gian học hỏi qua trải nghiệm, sẽ thành công hơn.

3. Kỹ năng sống cần cho suốt cả cuộc đời và luôn luôn được bổ sung, nâng cấp để phù hợp với sự thay đổi của cuộc sống biến động. Người trưởng thành cũng vẫn cần học kỹ năng sống.

4. Có nhiều cách phân loại kỹ năng sống.

Dựa vào môi trường sống:

- Kỹ năng sống tại trường học
- Kỹ năng sống tại gia đình
- Kỹ năng sống tại nơi làm việc

Dựa vào các lĩnh vực tâm lý:

- *Kỹ năng nhận thức*: Kỹ năng ra quyết định, kỹ năng lập kế hoạch, kỹ năng giải quyết vấn đề, kỹ năng tư duy tích cực, kỹ năng tư duy có phê phán...
- *Kỹ năng xã hội*: Kỹ năng giao tiếp, kỹ năng lắng nghe, kỹ năng làm việc nhóm, kỹ năng từ chối, kỹ năng quyết đoán, kỹ năng hợp tác, kỹ năng xây dựng và duy trì các mối quan hệ liên cá nhân, kỹ năng vận động...
- *Kỹ năng quản lý bản thân*: Kỹ năng chế ngự stress; kỹ năng làm chủ cảm xúc tình cảm; kỹ năng nâng cao nội lực kiểm soát...

5. Trong các chương trình giáo dục kỹ năng sống cho trẻ em (từ 6 -> 15 tuổi), người ta nhắc đến những nhóm kỹ năng sống sau đây:

5. 1. Kỹ năng sống cho học sinh tiểu học.

Nhóm kỹ năng nhận thức:

- Nhận thức bản thân
- Xây dựng kế hoạch
- Xác định điểm mạnh, điểm yếu của bản thân
- Khắc phục khó khăn để đạt mục tiêu
- Tư duy tích cực và tư duy sáng tạo

Nhóm kỹ năng xã hội:

- Kỹ năng giao tiếp bằng ngôn ngữ
- Kỹ năng giao tiếp không lời
- Kỹ năng thuyết trình và nói được đám đông
- Kỹ năng diễn đạt cảm xúc và phản hồi
- Kỹ năng từ chối
- Kỹ năng hợp tác
- Kỹ năng làm việc nhóm
- Kỹ năng vận động và gây ảnh hưởng
- Kỹ năng ra quyết định

Nhóm kỹ năng quản lý bản thân:

- Kỹ năng làm chủ cảm xúc
- Phòng chống stress
- Vượt qua lo lắng, sợ hãi
- Khắc phục sự tức giận
- Quản lý thời gian
- Nghỉ ngơi tích cực
- Giải trí lành mạnh

5. 2. Kỹ năng sống cho học sinh THCS.

Nhóm kỹ năng xã hội:

- Kỹ năng giao tiếp hiệu quả
- Kỹ năng đồng cảm
- Kỹ năng quan sát
- Kỹ năng kiên định
- Kỹ năng thuyết phục và gây ảnh hưởng

- Kỹ năng làm việc nhóm
- Kỹ năng lãnh đạo (làm thủ lĩnh)

Nhóm kỹ năng giao tiếp

- Xác định đối tượng giao tiếp
- Xác định nội dung và hình thức giao tiếp
- Sử dụng ngôn ngữ hình thể trong giao tiếp

Nhóm kỹ năng phòng chống bạo lực:

- Phòng chống xâm hại thân thể
- Phòng tránh xâm hại tình dục
- Phòng chống bạo lực học đường
- Phòng chống bạo lực gia đình
- Tránh tác động xấu từ bạn bè
- Kỹ năng duy trì mối quan hệ
- Kỹ năng hoá giải mâu thuẫn

Nhóm kỹ năng đời sống cá nhân & gia đình:

- Phòng tránh tai nạn thương tích
- Bảo vệ sức khỏe
- Vượt qua nghịch cảnh
- Tình yêu chân chính và tình dục an toàn
- Quản lý tiền bạc

Nhóm kỹ năng nghề nghiệp:

- Khám phá bản thân
- Khám phá sở thích và hứng thú
- Định hướng nghề nghiệp...

6. Chương trình giáo dục môn Đạo đức và Giáo dục công dân ở cấp tiểu học và THCS có một số nội dung trùng hợp với nội dung của môn giáo dục kỹ năng sống. Tuy nhiên, mục đích và phương pháp dạy các môn này không giống nhau hoàn toàn.

Ví dụ: Trong chương trình môn Đạo đức lớp 1, tuần 19 có bài: “Lễ phép, vâng lời thầy cô giáo”. Trong chương trình dạy kỹ năng sống, không có khái niệm “vâng lời”, chỉ có khái niệm “lắng nghe”, “đồng cảm”, “chia sẻ”. Mục tiêu của giáo dục kỹ năng sống là rèn luyện cách tư duy tích cực, hình thành thói quen tốt thông qua các hoạt động và bài tập trải nghiệm, chứ không đặt mục đích “rèn nếp” hay “nghe lời”. Công dân toàn cầu là người biết suy nghĩ bằng cái đầu của mình, biết phân tích đúng sai, quyết

định có làm điều này hay điều khác và chịu trách nhiệm về điều đó, chứ không tạo ra lớp công dân chỉ biết “biết nghe lời”.

Đây là sự khác biệt cơ bản của việc giáo dục kỹ năng sống với các môn học truyền thống như Đạo đức và Giáo dục công dân.

7. Chương trình giáo dục kỹ năng sống chúng tôi đề xuất này là chương trình tích hợp, dựa trên cơ sở những đòi hỏi của cuộc sống, tiếp thu nội dung giáo dục kỹ năng sống của các chương trình nước ngoài, có tham khảo và lồng ghép một số nội dung của môn Đạo đức và Giáo dục công dân trong chương trình giáo dục Việt Nam.

Thảo luận nhóm để ra quyết định đúng