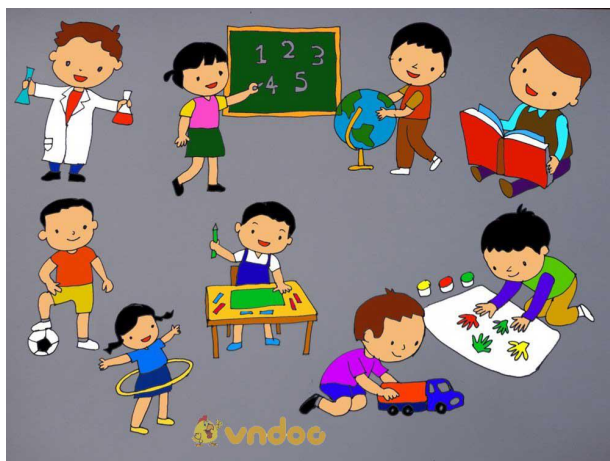


Kỹ năng sống cho học sinh trong nhà trường

Dựa trên cơ sở phân tích kinh nghiệm quốc tế và thực trạng giáo dục KNS ở Việt Nam những năm qua, có thể đề xuất nội dung giáo dục KNS cho HS trong các nhà trường phổ thông bao gồm các KNS cơ bản, cần thiết sau:



1. Kỹ năng tự nhận thức.

Tự nhận thức là tự mình nhìn nhận, tự đánh giá về bản thân.

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

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

Để tự nhận thức đúng về bản thân cần phải được trải nghiệm qua thực tế, đặc biệt là giao tiếp với người khác.

2. Kỹ năng xác định giá trị.

Giá trị là những gì con người cho là quan trọng, là có ý nghĩa đối với bản thân mình, có tác dụng định hướng cho suy nghĩ, hành động và lối sống của bản

thân trong cuộc sống. Giá trị có thể là những chuẩn mực đạo đức, những chính kiến, thái độ, và thậm chí là thành kiến đối với một điều gì đó...

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

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

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

3. Kỹ năng kiểm soát cảm xúc

Kiểm soát cảm xúc là khả năng con người nhận thức rõ cảm xúc của mình trong một tình huống nào đó và hiểu được ảnh hưởng của cảm xúc đối với bản thân và đối với người khác thế nào, đồng thời biết cách điều chỉnh và thể hiện cảm xúc một cách phù hợp. Kỹ năng xử lý cảm xúc còn có nhiều tên gọi khác như: Xử lý cảm xúc, kiểm chế cảm xúc, làm chủ cảm xúc, quản lý cảm xúc.

Một người biết kiểm soát cảm xúc thì sẽ góp phần giảm căng thẳng giúp giao tiếp và thương lượng hiệu quả hơn, giải quyết mâu thuẫn một cách hài hòa và mang tính xây dựng hơn, giúp ra quyết định và giải quyết vấn đề tốt hơn.

Kỹ năng quản lý cảm xúc cần sự kết hợp với kỹ năng tự nhận thức, kỹ năng ứng xử với người khác và kỹ năng ứng phó với căng thẳng, đồng thời góp phần củng cố các kỹ năng này.

4. Kỹ năng ứng phó với căng thẳng.

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

Khi bị căng thẳng mỗi người có tâm trạng, cảm xúc khác nhau: Cũng có khi là những cảm xúc tích cực nhưng thường là những cảm xúc tiêu cực gây ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe thể chất và tinh thần của con người. Ở một mức độ nào đó, khi một cá nhân có khả năng đương đầu với căng thẳng thì đó có thể

là một tác động tích cực, tạo sức ép buộc cá nhân đó phải tập trung vào công việc của mình, bứt phá thành công. Nhưng mặt khác, sự căng thẳng còn có một sức mạnh hủy diệt cuộc sống cá nhân nếu căng thẳng đó quá lớn, kéo dài và giải tỏa nổi.

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

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

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

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

- Biết suy nghĩ và ứng phó một cách tích cực khi căng thẳng.
- Duy trì được trạng thái cân bằng, không làm tổn hại sức khỏe thể chất và tinh thần của bản thân,...

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

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

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

5. Kĩ năng tìm kiếm sự hỗ trợ.

Trong cuộc sống, nhiều khi chúng ta gặp những vấn đề, tình huống phải cần đến sự hỗ trợ, giúp đỡ của những người khác. Kỹ năng tìm kiếm sự hỗ trợ bao gồm các yếu tố sau:

- Ý thức được nhu cầu cần giúp đỡ.
- Biết xác định được những địa chỉ đáng tin cậy.
- Tự tin và biết tìm đến các địa chỉ đó.
- Biết bày tỏ nhu cầu cần giúp đỡ một cách phù hợp.

Khi tìm đến các địa chỉ cần hỗ trợ, chúng ta cần:

- Cư xử đúng mực và tự tin.
- Cung cấp thông tin đầy đủ, rõ ràng, ngắn gọn.
- Giữ bình tĩnh khi gặp sự cố đối xử thiếu thiện chí. Nếu vẫn cần sự hỗ trợ của người thiếu thiện chí, cố gắng tỏ ra bình thường, kiên nhẫn nhưng không sợ hãi.
- Nếu bị cự tuyệt, đừng nản chí, hãy kiên trì tìm kiếm sự hỗ trợ từ các địa chỉ khác, người khác.

Kỹ năng tìm kiếm sự hỗ trợ, giúp đỡ giúp chúng ta có thể nhận được những lời khuyên, sự can thiệp cần thiết để tháo gỡ, giải quyết những vấn đề khó khăn, giảm bớt được căng thẳng tâm lý do bị dồn nén cảm xúc. Biết tìm kiếm sự giúp đỡ kịp thời sẽ giúp cá nhân không cảm thấy đơn độc, bị quan, và trong nhiều trường hợp, giúp chúng ta có cái nhìn mới và hướng đi mới.

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

6. Kỹ năng thể hiện sự tự tin

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

Kỹ năng thể hiện sự tự tin giúp cá nhân giao tiếp hiệu quả hơn, mạnh dạn bày tỏ suy nghĩ và ý kiến của mình, quyết đoán trong việc ra quyết định và giải quyết

vấn đề, thể hiện sự kiên định, đồng thời cũng giúp người đó có suy nghĩ tích cực và lạc quan trong cuộc sống.

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

7. Kĩ năng giao tiếp

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

Kĩ năng giao tiếp giúp con người biết đánh giá tình huống giao tiếp và điều chỉnh cách giao tiếp một cách phù hợp, hiệu quả, cởi mở bày tỏ suy nghĩ, cảm xúc nhưng không làm hại gây tổn thương cho người khác. Kĩ năng này giúp chúng ta có mối quan hệ tích cực với người khác, bao gồm biết gìn giữ mối quan hệ tích cực với các thành viên trong gia đình - nguồn hỗ trợ quan trọng cho mỗi chúng ta, đồng thời biết cách xây dựng mối quan hệ với bạn bè mới và đây là yếu tố rất quan trọng đối với niềm vui cuộc sống. Kĩ năng này cũng giúp kết thúc các mối quan hệ khi cần thiết một cách xây dựng.

Kĩ năng giao tiếp là yếu tố cần thiết cho nhiều kĩ năng khác như bày tỏ sự cảm thông, thương lượng, hợp tác, tìm kiếm sự giúp đỡ, giải quyết mâu thuẫn, kiểm soát cảm xúc. Người có kĩ năng giao tiếp tốt biết dung hòa đối với mong đợi của những người khác, có cách ứng xử khi làm việc cùng và ở cùng với những người khác trong một môi trường tập thể, quan tâm đến những điều người khác quan tâm và giúp họ có thể đạt được những điều họ mong muốn một cách chính đáng.

8. Kĩ năng lắng nghe tích cực

Lắng nghe tích cực là một phần quan trọng của kĩ năng giao tiếp. Người có kĩ năng lắng nghe tích cực biết thể hiện sự tập trung chú ý và thể hiện sự quan tâm lắng nghe ý kiến hoặc phần trình bày của người khác (bằng các cử chỉ, điệu bộ, ánh mắt, nét mặt, nụ cười), biết cho ý kiến phản hồi mà không vội đánh giá, đồng thời có đối đáp hợp lí trong quá trình giao tiếp.

Người có kĩ năng lắng nghe tích cực thường được nhìn nhận là biết tôn trọng và quan tâm đến ý kiến của người khác, nhờ đó làm cho việc giao tiếp, thương

lượng và hợp tác của họ hiệu quả hơn. Lắng nghe tích cực cũng góp phần giải quyết mâu thuẫn một cách hài hòa và xây dựng.

Kỹ năng lắng nghe tích cực có quan hệ mật thiết với các kỹ năng giao tiếp, thương lượng, hợp tác, kiềm chế cảm xúc và giải quyết mâu thuẫn.

9. Kỹ năng thể hiện sự cảm thông

Thể hiện sự cảm thông là khả năng có thể hình dung và đặt mình trong hoàn cảnh của người khác, giúp chúng ta hiểu và chấp nhận người khác vốn là những người rất khác mình, qua đó chúng ta có thể hiểu rõ cảm xúc và tình cảm của người khác và cảm thông với hoàn cảnh hoặc nhu cầu của họ

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

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

10. Kỹ năng thương lượng.

Thương lượng là khả năng trình bày, suy nghĩ, phân tích và giải thích, đồng thời có thảo luận để đạt được một sự điều chỉnh và thống nhất về cách suy nghĩ, cách làm hoặc một vấn đề gì đó.

Kỹ năng thương lượng bao gồm nhiều yếu tố của kỹ năng giao tiếp như lắng nghe, bày tỏ suy nghĩ và một phần quan trọng của giải quyết vấn đề và giải quyết mâu thuẫn. Một người có kỹ năng thương lượng tốt sẽ giúp giải quyết vấn đề hiệu quả, giải quyết mâu thuẫn một cách xây dựng và có lợi cho tất cả các bên.

Kỹ năng thương lượng có liên quan đến sự tự tin, tính kiên định, sự cảm thông, tư duy sáng tạo, kỹ năng hợp tác và khả năng thỏa hiệp những vấn đề không có tính nguyên tắc của bản thân.

11. Kỹ năng giải quyết mâu thuẫn.

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

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

Có nhiều cách giải quyết mâu thuẫn. Mỗi người sẽ có cách giải quyết mâu thuẫn riêng tùy thuộc vào vốn hiểu biết, quan niệm, văn hóa và cách ứng xử cũng như khả năng phân tích tìm hiểu nguyên nhân nảy sinh mâu thuẫn.

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

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

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

12. Kỹ năng hợp tác.

Hợp tác là cùng chung sức làm việc, giúp đỡ, hỗ trợ lẫn nhau trong một công việc, một lĩnh vực nào đó vì mục đích chung.

Kỹ năng hợp tác là khả năng cá nhân biết chia sẻ trách nhiệm, biết cam kết và cùng làm việc có hiệu quả với những thành viên khác trong nhóm.

Biểu hiện của người có kỹ năng hợp tác:

- Tôn trọng mục đích, mục tiêu hoạt động chung của nhóm; tôn trọng những quyết định chung, những điều đã cam kết.
- Biết giao tiếp hiệu quả, tôn trọng, đoàn kết và cảm thông, chia sẻ với các thành viên khác trong nhóm.
- Biết bày tỏ ý kiến, tham gia xây dựng kế hoạch hoạt động của nhóm. Đồng thời biết lắng nghe, tôn trọng, xem xét các ý kiến, quan điểm của mọi người trong nhóm.

- Nỗ lực phát huy năng lực, sở trường của bản thân để hoàn thành tốt nhiệm vụ đã được phân công. Đồng thời biết hỗ trợ, giúp đỡ các thành viên khác trong quá trình hoạt động.
- Biết cùng cả nhóm đồng cam cộng khổ vượt qua những khó khăn, vướng mắc để hoàn thành mục đích, mục tiêu hoạt động chung.
- Có trách nhiệm về những thành công hay thất bại của nhóm, về những sản phẩm do nhóm tạo ra.

Có kĩ năng hợp tác là một yêu cầu quan trọng đối với người công dân trong một xã hội hiện đại, bởi vì:

- Mỗi người đều có những điểm mạnh và hạn chế riêng. Sự hợp tác trong công việc giúp mọi người hỗ trợ, bổ sung cho nhau, tạo nên sức mạnh trí tuệ, tinh thần và thể chất, vượt qua khó khăn, đem lại chất lượng và hiệu quả cao hơn cho công việc chung.
- Trong xã hội hiện đại, lợi ích của mỗi cá nhân, mỗi cộng đồng đều phụ thuộc vào nhau, ràng buộc lẫn nhau; mỗi người như một cái chi tiết của một cỗ máy lớn, phải vận hành đồng bộ, nhịp nhàng, không thể hành động đơn lẻ.
- Kĩ năng hợp tác còn giúp cá nhân sống hài hòa và tránh xung đột trong quan hệ với người khác.

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

13. Kĩ năng tư duy phê phán.

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

Sắp xếp các thông tin thu thập được theo từng nội dung và một cách hệ thống.

- Thu thập thông tin về vấn đề, sự vật, hiện tượng...đó từ nhiều nguồn khác nhau.
- Phân tích, so sánh, đối chiếu, lí giải các thông tin thu thập được, đặc biệt là các thông tin trái chiều.

- Xác định bản chất vấn đề, tình huống, sự vật, hiện tượng... là gì?
- Nhận định về những mặt tích cực, hạn chế của vấn đề, tình huống, sự vật, hiện tượng,... đó, xem xét một cách thấu đáo, sâu sắc và có hệ thống.

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

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

14. Kĩ năng tư duy sáng tạo.

Tư duy sáng tạo là khả năng nhìn nhận và giải quyết vấn đề theo một cách mới, với ý tưởng mới, theo phương thức mới, cách sắp xếp và tổ chức mới; là khả năng khám phá và kết nối mối quan hệ giữa các khái niệm, ý tưởng, quan niệm, sự việc; độc lập trong suy nghĩ.

Kĩ năng tư duy sáng tạo giúp con người tư duy năng động với nhiều sáng kiến và óc tưởng tượng; biết cách phán đoán và thích nghi; có tầm nhìn và khả năng suy nghĩ rộng hơn các người khác, không bị bó hẹp vào kinh nghiệm trực tiếp đang trải qua; tư duy minh mẫn và khác biệt.

Tư duy sáng tạo là một KNS quan trọng bởi vì trong cuộc sống con người thường xuyên bị đặt vào những hoàn cảnh bất ngờ hoặc ngẫu nhiên xảy ra. Khi gặp những hoàn cảnh như vậy đòi hỏi chúng ta phải có tư duy sáng tạo để có thể ứng phó một cách linh hoạt và phù hợp.

Khi một người biết kết hợp tốt giữa kĩ năng tư duy phê phán và tư duy sáng tạo thì năng lực tư duy của người ấy càng được tăng cường và sẽ giúp ích rất nhiều cho bản thân trong việc giải quyết vấn đề một cách thuận lợi và phù hợp nhất.

15. Kĩ năng ra quyết định

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

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

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

Để đưa ra quyết định phù hợp chúng ta cần:

- Xác định vấn đề hoặc tình huống mà chúng ta đang gặp phải.
- Thu thập thông tin hoặc vấn đề về tình huống đó.
- Liệt kê các cách giải quyết vấn đề/ tình huống đã có.
- Hình dung đầy đủ về kết quả sẽ xảy ra nếu chúng ta lựa chọn mỗi phương án giải quyết.
- Xem xét về suy nghĩ và cảm xúc của bản thân nếu giải quyết theo từng phương án đó.
- So sánh giữa các phương án để quyết định lựa chọn phương án tối ưu.
- Kĩ năng ra quyết định rất cần thiết trong cuộc sống, giúp cho con người có được sự lựa chọn phù hợp và kịp thời, đem lại thành công trong cuộc sống. Ngược lại, nếu không có kĩ năng ra quyết định, con người ta có thể có những quyết định sai lầm hoặc chậm trễ, gây ảnh hưởng tiêu cực đến các mối quan hệ, đến công việc và tương lai cuộc sống của bản thân; đồng thời còn có thể làm ảnh hưởng đến gia đình, bạn bè và những người có liên quan.
- Để ra được quyết định một cách phù hợp, cần phối hợp với những KNS khác như: Kĩ năng tự nhận thức, kĩ năng xác định giá trị, kĩ năng thu thập thông tin, kĩ năng tư duy phê phán, kĩ năng tư duy sáng tạo...
- Kĩ năng ra quyết định là phần rất quan trọng của kĩ năng giải quyết vấn đề.

16. Kĩ năng giải quyết vấn đề.

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

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

- Xác định rõ vấn đề hoặc tình huống đang gặp phải, kể cả tìm kiếm thông tin cần thiết.
- Liệt kê các cách giải quyết vấn đề/ tình huống đã có.
- Hình dung đầy đủ về kết quả xảy ra nếu ta lựa chọn phương án giả quyết nào đó.
- Xem xét về suy nghĩ và cảm xúc của bản thân nếu thực hiện phương án giải quyết đó.
- So sánh các phương án để đưa ra quyết định cuối cùng.
- Hành động theo quyết định đã lựa chọn.
- Kiểm định lại kết quả để rút kinh nghiệm cho những lần quyết định và giải quyết vấn đề sau.
- Cũng như kĩ năng ra quyết định, kĩ năng giải quyết vấn đề rất quan trọng, giúp con người có thể ứng phó tích cực và hiệu quả trước những vấn đề, tình huống của cuộc sống.

17. Kĩ năng kiên định.

Kĩ năng kiên định là khả năng con người nhận thức được những gì mình muốn và lí do dẫn đến sự mong muốn đó. Kiên định còn là khả năng tiến hành các bước cần thiết để đạt được những gì mình muốn trong những hoàn cảnh cụ thể, dung hòa được giữa quyền, nhu cầu của mình với quyền, nhu cầu của người khác.

Kiên định khác với hiếu thắng, nghĩa là luôn chỉ nghĩ đến quyền và nhu cầu của bản thân, bằng mọi cách để thỏa mãn nhu cầu của mình, không quan tâm đến quyền và nhu cầu của người khác.

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

- Khi cần kiên định trước một tình huống/ vấn đề, chúng ta cần:
- Nhận thức được cảm xúc của bản thân.
- Phân tích, phê phán hành vi của đối tượng.

- Khẳng định ý muốn của bản thân bằng cách thể hiện thái độ, lời nói và hành động mang tính tích cực, mềm dẻo, linh hoạt và tự tin.

Kĩ năng kiên định sẽ giúp chúng ta tự bảo vệ được chính kiến, quan điểm, thái độ và những quyết định của bản thân, đứng vững trước những áp lực tiêu cực của những người xung quanh. Ngược lại, nếu không có kĩ năng kiên định, con người sẽ bị mất tự chủ, bị xúc phạm, mất lòng tin, luôn bị người khác điều khiển hoặc luôn cảm thấy tức giận và thất vọng. Kĩ năng kiên định giúp cá nhân giải quyết vấn đề và thương lượng có hiệu quả.

Để có kĩ năng kiên định, con người cần xác định được các giá trị của bản thân, đồng thời phải kết hợp tốt với kĩ năng tự nhận thức, kĩ năng thể hiện sự tự tin và kĩ năng giao tiếp.

18. Kĩ năng đảm nhận trách nhiệm.

Đảm nhận trách nhiệm là khả năng con người thể hiện sự tự tin, chủ động và ý thức cùng chia sẻ công việc với các thành viên khác trong nhóm. Khi đảm nhận trách nhiệm, cần dựa trên những điểm mạnh, tiềm năng của bản thân, đồng thời tìm kiếm thêm sự giúp đỡ cần thiết để hoàn thành nhiệm vụ.

Khi các thành viên trong nhóm có kĩ năng đảm nhận trách nhiệm sẽ tạo được một không khí hợp tác tích cực và xây dựng trong nhóm, giúp giải quyết vấn đề, đạt được mục tiêu chung của cả nhóm, đồng thời tạo sự thỏa mãn và thăng tiến cho mỗi thành viên.

Kĩ năng đảm nhận trách nhiệm có liên quan đến kĩ năng tự nhận thức, kĩ năng thể hiện sự cảm thông, kĩ năng hợp tác và kĩ năng giải quyết vấn đề.

19. Kĩ năng đặt mục tiêu.

Mục tiêu là cái đích mà chúng ta muốn đạt tới trong một khoảng thời gian hoặc một công việc nào đó. Mục tiêu có thể về nhận thức, hành vi hoặc thái độ.

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

Mục tiêu có thể được đặt ra trong một khoảng thời gian ngắn, như một ngày, một tuần (mục tiêu ngắn hạn). Mục tiêu cũng có thể cho một thời gian dài như một năm hoặc nhiều năm (mục tiêu dài hạn).

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

Muốn cho một mục tiêu có thực hiện thành công thì phải lưu ý đến những yêu cầu sau:

- Mục tiêu phải được thể hiện bằng những ngôn từ cụ thể; trả lời được những câu hỏi như: Ai? Thực hiện cái gì? Trong thời gian bao lâu? Thời điểm hoàn thành mục tiêu là khi nào?
- Khi viết mục tiêu, cần tránh sử dụng các từ chung chung, tốt nhất là đề ra những việc cụ thể, có thể lượng hóa được.
- Mục tiêu đặt ra cần phải thực tế và có thể thực hiện được; không nên đặt ra những mục tiêu quá khó so với khả năng và điều kiện của bản thân.
- Xác định được những công việc, những biện pháp cụ thể cần thực hiện để đạt được mục tiêu.
- Xác định được những thuận lợi đã có, những địa chỉ có thể hỗ trợ về từng mặt.
- Xác định được những khó khăn có thể gặp phải trong quá trình thực hiện mục tiêu và các biện pháp cần phải làm để vượt qua những khó khăn đó.
- Có thể chia nhỏ mục tiêu theo từng mốc thời gian thực hiện.

Kĩ năng đặt mục tiêu được dựa trên kĩ năng tự nhận thức, kĩ năng tư duy sáng tạo, kĩ năng giải quyết vấn đề, kĩ năng tìm kiếm sự hỗ trợ,...

20. Kĩ năng quản lý thời gian.

Kĩ năng quản lý thời gian là khả năng con người biết sắp xếp các công việc theo thứ tự ưu tiên, biết tập trung vào giải quyết công việc trọng tâm trong một thời gian nhất định.

Kĩ năng này rất cần thiết cho việc giải quyết vấn đề, lập kế hoạch, đặt mục tiêu và đạt được mục tiêu đó; đồng thời giúp con người tránh được căng thẳng do áp lực công việc.

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

21. Kĩ năng tìm kiếm và xử lý thông tin.

Trong thời đại bùng nổ thông tin hiện nay, kỹ năng tìm kiếm và xử lý thông tin là một KNS quan trọng giúp con người có thể có được những thông tin cần thiết một cách đầy đủ, khách quan, chính xác, kịp thời.

Để tìm kiếm và xử lý thông tin chúng ta cần:

- Xác định rõ chủ đề mà mình cần tìm kiếm thông tin là chủ đề gì.
- Xác định các loại thông tin về chủ đề mà mình cần phải tìm kiếm là gì.
- Xác định các nguồn/ các địa chỉ tin cậy có thể cung cấp những loại thông tin đó (ví dụ: Sách, báo, mạng internet, cán bộ các cơ quan/ tổ chức có liên quan, bạn bè, người quen...)
- Lập kế hoạch thời gian và liên hệ trước với những người có liên quan đến việc cung cấp thông tin, nếu có.
- Chuẩn bị giấy tờ, phương tiện, bộ công cụ để thu thập thông tin (ví dụ: Máy tính, máy ghi âm, phiếu hỏi, bộ câu hỏi phỏng vấn,...), nếu cần thiết.
- Tiến hành thu thập thông tin theo kế hoạch đã xây dựng.
- Sắp xếp các thông tin thu thập được theo từng nội dung và một cách hệ thống.
- Phân tích, so sánh, đối chiếu, lí giải các thông tin thu thập được, đặc biệt là các thông tin trái chiều; xem xét một cách toàn diện, thấu đáo, sâu sắc và có hệ thống các thông tin đó.
- Viết báo cáo, nếu được yêu cầu.
- Kỹ năng tìm kiếm và xử lý thông tin cần kết hợp với kỹ năng tư duy phê phán và kỹ năng tìm kiếm sự hỗ trợ, giúp đỡ.

Một số lưu ý:

Nội dung giáo dục KNS cho HS trong nhà trường phổ thông tập trung vào các kỹ năng tâm lý – xã hội là những kỹ năng được vận dụng trong những tình huống hàng ngày để tương tác với người khác và giải quyết hiệu quả những vấn đề, những tình huống của cuộc sống. Việc hình thành những kỹ năng này không loại bỏ mà ngược lại phải gắn kết và song hành với việc hình thành các kỹ năng học tập (study skills) như: Đọc, viết, tính toán, máy tính,...

Nội dung giáo dục KNS cần được vận dụng linh hoạt tùy theo từng lứa tuổi, cấp học, môn học, hoạt động giáo dục và điều kiện cụ thể. Ngoài các KNS cơ



VnDoc - Tải tài liệu, văn bản pháp luật, biểu mẫu miễn phí

bản trên, tùy theo đặc điểm vùng, miền, địa phương. GV có thể lựa chọn thêm một số KNS khác để giáo dục cho HS của trường, lớp mình cho phù hợp.