|  |  |
| --- | --- |
| **BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO**  **TRƯỜNG .........** | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc ---------------------** |

**BÀI THU HOẠCH**

**BỒI DƯỠNG THƯỜNG XUYÊN GIÁO VIÊN**

**Module THCS35: Giáo dục kỹ năng sống cho học sinh THCS**

Năm học: ..............

Họ và tên: .

Đơn vị:

**1. Kỹ năng sống là gì?**

- Kỹ năng sống (KNS): Là khả năng điều chỉnh và lựa chọn hành vi đúng đắn, có khả năng điều chỉnh nhu cầu của bản thân một cách hợp lý và ứng phó trước những thách thức trong cuộc sống.

- Theo tổ chức y tế thế giới (WTO): KNS là khả năng để có hành vi thích ứng và tích cực giúp các cá nhân có thể ứng xử hiệu quả trước các nhu cầu và thách thức cuộc sống hằng ngày

- Giáo dục KNS (GDKNS): Là trang bị những kiến thức, thái độ, hành động giúp cho người học hình thành được những KNS cần thiết, phù hợp với từng lứa tuổi, điều kiện kinh tế - xã hội, môi trường sống,... GDKNS cho HS nói chung và cho HS THCS nói riêng là việc rất quan trọng, ảnh hưởng tới quá trình hình thành và phát triển nhân cách cho HS. GDKNS cần được tiến hành càng sớm càng tốt và có thể bắt đầu ngay từ bậc tiểu học, thậm chí còn có thể ở tuổi mầm non. Bởi vì lứa tuổi này những hành vi cá nhân, tính cách và nhân cách đang dần được hình thành.

- Theo UNICEF: KNS là cách tiếp cận giúp thay đổi hoặc hình thành hành vi mới. Cách tiếp cận này lưu ý đến sự cân bằng về tiếp thu kiến thức, hình thành thái độ và kỹ năng.

- UNESCO: KNS là năng lực cá nhân để thực hiện đày đủ các chức năng và tham gia vào cuộc sống hằng ngày

- Tổ chức GDKNS: trong phạm vi chuyên đề này thì tổ chức GDKNS được hiểu là phương thức tiến hành hoạt động GDKNS, chủ yếu bao gồm các khâu xây dựng, thực hiện kế hoạch GD (như một bộ phận của kế hoạch GD chung). Phương thức này được xác định căn cứ vào mục tiêu, nội dung GDKNS, cách thức đưa nội dung đó vào kế hoạch hoạt động của nhà trường do các cơ quan quản lý hoặc các tổ chức xã hội hổ trợ tiến hành. Ðể tổ chức thực hiện GDKNS cần tiến hành nhiều hoạt động cụ thể và được đảm bảo bằng những điều kiện nhất định.

Tóm lại KNS là khả năng làm chủ bản thân của mỗi người, khả năng ứng sử phù hợp với những người khác, với xã hội với thiên nhiên, khả năng ứng phó tích cực trước các tình huống của cuộc sống.

**2. Phân loại kỹ năng sống**

+ Kỹ năng tự nhận thức

+ Kỹ năng xác định giá trị

+ Kỹ năng kiểm soát cảm xúc

+ Kỹ năng ứng phó với căng thẳng

+ Kỹ năng tìm kiếm sự hỗ trợ

+ Kỹ năng thể hiện sự tự tin

+ Kỹ năng Giao tiếp

+ Kỹ năng lắng nghe tích cực

+ Kỹ năng thể hiện sự cảm thông

+ Kỹ năng thương lượng

+ Kỹ năng giải quyết mâu thuẩn

+ Kỹ năng hợp tác

+ Kỹ năng Tư duy phê phán

+ Kỹ năng Tư duy sáng tạo

+ Kỹ năng giải quyết vấn đề

+ Kỹ năng Kiên định

+ Kỹ năng đảm nhận trách nhiệm

+ Kỹ năng đạt mục tiêu

+ Kỹ năng Quản lý thời gian

+ Kỹ năng Tìm kiếm và xử lý thông tin

+ …

Có nhiều loại KNS nhưng chủ yếu chỉ có 8 loại kỹ năng cơ bản như sau:

1. Kỹ năng Giao tiếp.

2. Kỹ năng Tự nhận thức.

3. Kỹ năng Xác định giá trị.

4. Kỹ năng Kiểm soát cảm xúc.

5. Kỹ năng Thương lượng.

6. Kỹ năng Từ chối.

7. Kỹ năng Ra quyết định & Giải quyết vấn đề.

8. Kỹ năng Giải quyết mâu thuẫn.

Một người thiếu KNS thường xuyên gặp phải những hậu quả xấu như:

Dễ bị lạm dụng.

Bị bỏ rơi và phân biệt đối xử.

Bị bóc lột.

Không thúc đẩy sự phát triển cá nhân và xã hội.

Thường xuyên gặp thất bại trong cuộc sống.

Gặp phải tai nạn, bệnh tật …thậm chí bị tàn tật. Đôi khi mất cả tính mạng.

Các cá nhân thiếu KNS là một nguyên nhân làm nảy sinh nhiều vấn đề xã hội như: nghiện rượu, nghiện ma túy, mại dâm, cờ bạc, vi phạm pháp luật ...

**3. Giáo dục kỹ năng sống cho HS Trung học Cơ sở**

Có thể khẳng định, việc giáo dục KNS cho HS trong các trường phổ thông là rất cần thiết và có tầm quan trọng đặc biệt. Vì các lí do sau:

a)- Kĩ năng sống thúc đẩy sự phát triển cá nhân và xã hội: Thực tế cho thấy, có khoảng cách giữa nhận thức và hành vi của con người, có nhận thức đúng chưa chắc đã có hành vi đúng. Ví dụ: Nhiều người biết hút thuốc lá là có hại cho sức khỏe, có thể dẫn đến ung thư vòm họng, ung thư phổi,... nhưng họ vẫn hút thuốc. Có những người là luật sư, công an, thẩm phán,... có hiểu biết rất rõ về pháp luật nhưng vẫn vi phạm pháp luật ... Đó chính là vì họ đã thiếu KNS.

Không những thúc đẩy sự phát triển cá nhân, KNS còn góp phần thúc đẩy sự phát triển của XH, giúp ngăn ngừa các vấn đề xã hội và bảo vệ quyền con ng­ười.

b)- Giáo dục kĩ năng sống là yêu cầu cấp thiết đối với thế hệ trẻ

Giáo dục KNS càng trở nên cấp thiết đối với thế hệ trẻ, bởi vì:

- Các em chính là những chủ nhân tương lai của đất nước, là những người sẽ quyết định sự phát triển của đất nước trong những năm tới. Nếu không có KNS, các em sẽ không thể thực hiện tốt trách nhiệm đối với bản thân, gia đình, cộng đồng và đất nước.

- Lứa tuổi HS là lứa tuổi đang hình thành những giá trị nhân cách, giàu ước mơ, ham hiểu biết, thích tìm tòi, khám phá song còn thiếu hiểu biết sâu sắc về XH, còn thiếu kinh nghiệm sống, dễ bị lôi kéo, kích động … Đặc biệt là trong bối cảnh hội nhập quốc tế và cơ chế thị trường hiện nay, thế hệ trẻ thường xuyên chịu tác động đan xen của những yếu tố tích cực và tiêu cực, luôn được đặt vào hoàn cảnh phải lựa chọn những giá trị, phải đương đầu với những khó khăn, thách thức, những áp lực tiêu cực. Nếu không được giáo dục KNS, nếu thiếu KNS, các em dễ bị lôi kéo vào các hành vi tiêu cực, bạo lực, vào lối sống ích kỉ, lai căng, thực dụng, dễ bị phát triển lệch lạc về nhân cách. Một trong các nguyên nhân dẫn đến các hiện tượng tiêu cực của một bộ phận HS phổ thông trong thời gian vừa qua như: nghiện hút, bạo lực học đường, đua xe máy, ăn chơi sa đọa,... chính là do các em thiếu những KNS cần thiết như: kĩ năng xác định giá trị, kĩ năng từ chối, kĩ năng kiên định, kĩ năng giải quyết mâu thuẫn, kĩ năng thương lượng, kĩ năng giao tiếp,...

Vì vậy, việc giáo dục KNS cho thế hệ trẻ là rất cần thiết, giúp các em rèn luyện hành vi có trách nhiệm đối với bản thân, gia đình, cộng đồng và Tổ quốc; giúp các em có khả năng ứng phó tích cực trước các tình huống của cuộc sống, xây dựng mối quan hệ tốt đẹp với gia đình, bạn bè và mọi người, sống tích cực, chủ động, an toàn, hài hòa và lành mạnh.

c)- Giáo dục kĩ năng sống nhằm thực hiện yêu cầu đổi mới giáo dục phổ thông

Giáo dục KNS cho HS, với bản chất là hình thành và phát triển cho các em khả năng làm chủ bản thân, khả năng ứng xử phù hợp với những người khác và với xã hội, khả năng ứng phó tích cực trước các tình huống của cuộc sống - rõ ràng là phù hợp với mục tiêu giáo dục phổ thông, nhằm thực hiện mục tiêu giáo dục phổ thông.

Phương pháp giáo dục KNS, với các phương pháp và kĩ thuật tích cực như: hoạt động nhóm, giải quyết vấn đề, nghiên cứu trường hợp điển hình, đóng vai, trò chơi, dự án, tranh luận, động não, hỏi chuyên gia, viết tích cực,... cũng là phù hợp với định hướng về đổi mới phương pháp dạy học ở trường phổ thông.

Tóm lại, việc giáo dục KNS cho HS trong các nhà trường phổ thông là rất cần thiết để đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục phổ thông.

d)- Giáo dục kĩ năng sống cho học sinh trong các nhà trường phổ thông là xu thế chung của nhiều nước trên thế giới:

Hiện nay, đã có hơn 155 nước trên thế giới quan tâm đến việc đưa KNS vào nhà trường, trong đó có 143 nước đã đưa vào chương trình chính khóa ở Tiểu học và Trung học. Việc giáo dục KNS cho HS ở các nước được thực hiện theo ba hình thức:

- KNS là một môn học riêng biệt,

- KNS được tích hợp vào một vài môn học chính,

- KNS được tích hợp vào nhiều hoặc tất cả các môn học trong chương trình.

**4. Mục tiêu giáo dục kỹ năng sống cho HS THCS**

Việc GD KNS cho HS THCS nhằm hướng tới 3 mục tiêu chính như sau:

1- Giúp cho HS làm chủ bản thân, có khả năng thích ứng, biết cách ứng phó trước những tình huống khó khăn trong giao tiếp hàng ngày: Giúp HS hiểu được sự cần thiết của các KNS để giúp cho bản thân có thể sống tự tin, lành mạnh, phòng tránh được các nguy cơ ảnh hưởng xấu đến sự phát triễn thể chất, tinh thần và đạo đức của các em.

2- Giúp HS rèn cách sống có trách nhiệm với bản thân, gia đình, cộng đồng: Giúp cho các em cókĩ năng làm chủ được bản thân, biết xữ lí linh hoạt trong các tình huống giao tiếp hằng ngày thể hiện lối sốngVăn minh: có đạo đức, có văn hóa. Có kĩ năng tự bảo vệ mình trước những vấn đề xã hội có nguy cơ ảnh hưởng đến cuộc sống an toàn và lành mạnh của bản thân.

3- Giúp HS mở ra cơ hội, hướng suy nghĩ tích cực và tự tin , tự quyết định lựa chọn đúng đắn: giúp cho HS có lối sống lành mạnh, có thái độ phê phán đối với những biểu hiện thiếu lành mạnh, tích cực tham gia các hoạt động của xã hội và thực hiện tốt quyền-bổn phận công dân của mình.

**5. Các nguyên tắc khi Giáo dục KNS cho HS THCS**

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

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

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

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

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

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

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

Giáo dục KNS cho HS THCS là GD những kĩ năng cốt lõi cần hình thành và phát triễn ở các em. Đó là các kĩ năng sau:

1- Kĩ năng Tự nhận thức: Tự nhận thức là tự nhìn nhận, tự đánh giá về bản thân.

KN tự nhận thức là khả năng của 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 kĩ năng sống 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 qua giao tiếp với người khác.

2- 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 một cách 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 khi cần thiết.

Kĩ năng giao tiếp giúp con người biết đánh giá tình huống giao tiếp và điều chỉnh cách giao tiếp một cách phù hợp, hiệu quả; cởi mở bày tỏ suy nghĩ, cảm ­xúc nhưng không làm hại hay gây tổn thương cho người khác. Kĩ năng này giúp chúng ta có mối quan hệ tích cực với nguời khác, bao gồm biết gìn giữ mối quan hệ tích cực với các thành viên trong gia đình - là nguồn hỗ trợ quan trong 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 tốt biết dung hòa đối với mong đợi của những người khác; có cách ứng xử phù hợp khi làm việc cùng và ở cùng với những người khác trong một môi trường tập thể, quan tâm đến những điều người khác quan tâm và giúp họ có thể đạt được những điều họ mong muốn một cách chính đáng.

3- Kĩ năng Lắng nghe tích cực: 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 một cách 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 khi cần thiết.

Kĩ năng giao tiếp giúp con người biết đánh giá tình huống giao tiếp và điều chỉnh cách giao tiếp một cách phù hợp, hiệu quả; cởi mở bày tỏ suy nghĩ, cảm ­xúc nhưng không làm hại hay gây tổn thương cho người khác. Kĩ năng này giúp chúng ta có mối quan hệ tích cực với nguời khác, bao gồm biết gìn giữ mối quan hệ tích cực với các thành viên trong gia đình - là nguồn hỗ trợ quan trong 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 tốt biết dung hòa đối với mong đợi của những người khác; có cách ứng xử phù hợp khi làm việc cùng và ở cùng với những người khác trong một môi trường tập thể, quan tâm đến những điều người khác quan tâm và giúp họ có thể đạt được những điều họ mong muốn một cách chính đáng.

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

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

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

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

5- Kĩ năng Kiên định: Kĩ năng kiên định là khả năng con người nhận thức được những gì mình muốn và lý do dẫn đến sự mong muốn đó. Kiên định còn là khả năng tiến hành các bước cần thiết để đạt được những gì mình muốn trong những hoàn cảnh cụ thể, dung hồ 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.

Kiên định cũng khác với phục tùng - nghĩa là luôn bị phụ thuộc vào người khác; hi sinh cả quyền và nhu cầu chính đáng của bản thân để phục vụ cho quyền và nhu cầu không chính đáng của người khác.

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

Khi cần kiên định trước một tình huống/vấn đề, chúng ta cần:

- Nhận thức được cảm xúc của bản thân,

- Phân tích, phê phán hành vi của đối tượng,

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

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 cũng 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.

6- Kĩ năng Ra quyết định: Trong cuộc sống hàng ngày, con người luôn phải đối mặt với những tình huống, những vấn đề cần giải quyết buộc chúng ta phải lựa chọn, đưa ra quyết định hành động.

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

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

Để đưa ra quyết định phù hợp, chúng ta cần:

- Xác định vấn đề hoặc tình huống mà chúng ta đang gặp phải.

- Thu thập thông tin về vấn đề hoặc tình huống đó.

- Liệt kê các cách giải quyết vấn đề/tình huống đã có.

- Hình dung đầy đủ về kết quả sẽ xảy ra nếu chúng ta lựa chọn mỗi phương án giải quyết.

- Xem xét về suy nghĩ và cảm xúc của bản thân nếu giải quyết theo từng phương án đó.

- So sánh giữa các phương án để quyết định lựa chọn phương án tối ưu.

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.

7- Kĩ 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.

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

Biểu hiện của người có kĩ 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 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 hồ và tránh xung đột trong quan hệ với người khác.

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

8- Kĩ 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 huỷ diệt cuộc sống cá nhân nếu căng thẳng đó quá lớn, kéo dài và không giải toả 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.

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 cho con người:

- Biết suy nghĩ và ứng phó một cách tích cực khi căng thẳng

- Duy trì được trạng thái cân bằng, không làm tổn hại sức khỏe thể chất và tinh thần của bản thân.

- Xây dựng được những mối quan hệ tốt đẹp, không làm ảnh hưởng đến người xung quanh

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

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

- Ý thức được nhu cầu cần giúp đỡ,

- Biết xác định được những địa chỉ hỗ trợ đáng tin cậy,

- Tự tin và biết tìm đến các địa chỉ đó

- Biết bày tỏ nhu cầu cần giúp đỡ một cách phù hợp.

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

- Cư xử đúng mực và tự tin.

- Cung cấp thông tin đầy đủ, rõ ràng, ngắn gọn.

- Giữ bình tĩnh nếu gặp sự đối xử thiếu thiện chí. Nếu vẫn cần sự hỗ trợ của người thiếu thiện chí, cố gắng tỏ ra bình thường, kiên nhẫn nhưng không sợ hãi.

- Nếu bị cự tuyệt, đừng nản chí, hãy kiên trì tìm sự hỗ trợ từ các địa chỉ khác, người khác.

Kĩ 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, tình huông của mình; đồng thời là cơ hội để chúng ta chia sẻ, giãi bày 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, bi quan, và trong nhiều trường hợp, giúp chúng ta có cách nhìn mới và hướng đi mới.

Kĩ năng tìm kiếm sự hỗ trợ, 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 kĩ năng này, cần kĩ năng lắng nghe, khả năng phân tích thấu đáo ý kiến tư vấn, kĩ năng ra quyết định lựa chọn cách giải quyết tối ưu sau khi được tư vấn.

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

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

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

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

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

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

|  |  |
| --- | --- |
|  | *............., ngày...tháng...năm....* |
|  | **Người viết** |