**TRƯỜNG THCS KIM ĐÍNH**

**BÀI TUYÊN TRUYỀN THÁNG 2 NĂM 2025**

**“CÁC GIẢI PHÁP HÌNH THÀNH KĨ NĂNG SỐNG**

**CHO HS TRONG TRƯỜNG THCS”**

**I/ Thời gian , địa điểm:**

1. Thời gian: từ 7h30 đến 8h00 ngày 10 tháng 02 năm 2025
2. Địa điểm: Sân trường

**II/ Nội dung**

Học sinh THCS ( từ 12-16 tuổi) là lứa tuổi có nhiều thay đổi mạnh mẽ về thể chất, sức khỏe và tâm sinh lý. Tuổi dậy thì các em dễ thay đổi tình cảm, hành vi, chóng vui chóng buồn. Vì vậy việc giáo dục kỹ năng sống cho các em trong giai đoạn này vô cùng quan trọng và cấp thiết .Việc xác định được các kỹ năng cơ bản phù hợp với lứa tuổi sẽ giúp giáo viên lựa chọn đúng những nội dung trọng tâm để trang bị cho các em những kỹ năng cần thiết nhất trong giai đoạn chuyến tiếp này.

**I- Cụ thể hóa nội dung của những kỹ năng cơ bản mà giáo viên cần dạy cho học sinh THCS**

***1. Kỹ năng tự nhận thức 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 kỹ 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 cớ 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,…

***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 các phù hợp. Kỹ năng xử lý cảm xúc còn có nhiều tên gọi khác như: Xử lý cảm xúc , kiềm chế cảm xúc, làm chủ cảm xúc, quản lí cảm xúc.

***4. Kỹ năng ứng phó với căng thẳng***

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

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

***5. Kỹ năng tìm kiếm sự hỗ trợ***

                   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.

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

***7. Kỹ năng giao tiếp***

       Kỹ 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.

       Kỹ 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. Kỹ 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. Kỹ năng này cũng giúp kết thúc các mối quan hệ khi cần thiết một cách xây dựng.

       Kỹ năng giao tiếp là yếu tố cần thiết cho nhiều kỹ năng khác như bày tỏ sự cảm thông, thương lượng, hợp tác, tìm kiếm sự giúp đỡ, giải quyết mâu thuẫn, kiếm soát cảm xúc. Người có kỹ 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. Kỹ năng lắng nghe tích cực***

       Lắng nghe tích cực là một phần quan trọng của kỹ năng giao tiếp. Người có kỹ năng lắng nghe tích cực biết thể hiện sự tập trung chú ý và thể hiện 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 kỹ 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 kĩ 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 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 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, giả 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, kĩ năng hợp tác và khả năng thỏa hiệp những vấn đề không có tính nguyên tắc của bản thân.

***11. 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 hiêu 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.

***12. Kỹ năng tư duy phê phán***

          Kỹ 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:

- 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.

           Kỹ 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 cấn của cuộc sống, luôn phải xử lý nhiều nguồn thông tin đa dạng, phức tạp…thì kỹ năng tư duy phê phán càng trở lên quan trọng đối với mỗi cá nhân.

           Kỹ năng tư duy phê phán phụ thuộc vào hệ thốn 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.

***13. Kỹ 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.

           Kỹ 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 kỹ năng sống 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.

***14. Kỹ năng kiên định***

          Kỹ 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.

          Kỹ 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 kỹ 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. Kỹ năng kiên định giúp cá nhân giải quyết vấn đề và thương lượng có hiệu quả.

            Để có kỹ 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.

***15. Kỹ 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 kỹ 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.

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

***.16. Kỹ năng quản lý thời gian***

            Kỹ 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.

           Kỹ 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 kỹ năng quan trọng trong nhóm kỹ 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.

***17. Kỹ năng bảo vệ bản thân***

           Kỹ năng bảo vệ bản thân là những hiểu biết của một người về những sự việc xung quanh mình cũng như cách để hành động đúng, an toàn đối với sự vật đó. Trẻ có kỹ năng bảo vệ bản thân sẽ biết cách làm thế nào để tránh xa những mối nguy hiểm hoặc khám phá thế giới trong phạm vi an toàn.

          Xã hội hiện đại mang đến cho cuộc sống con người nhiều tiện ích, sự thoải mái nhưng cũng tiềm ẩn nhiều mối nguy hiểm, đặc biệt là đối với độ tuổi học sinh của các em. Điều này đòi hỏi em đều phải có những kỹ năng để xử lý cũng như bảo vệ chính bản thân mình.

|  |  |
| --- | --- |
| **HIỆU TRƯỞNG PHÊ DUYỆT** | *Kim Đính, ngày 08 tháng 02 năm 2025*  **NGƯỜI VIẾT**  **Tô Thanh Hải** |