



GIÁO DỤC KĨ NĂNG SỐNG CHO HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

• PGS.TS. NGUYỄN THANH BÌNH

Viện Nghiên cứu Sư phạm, ĐHSP Hà Nội

1. Đặt vấn đề

1.1. Xét trên bình diện quốc tế: Giáo dục kĩ năng sống (KNS) cho người học đang trở thành một nhiệm vụ quan trọng đối với giáo dục các nước, điều này đã được đặt ra trong Chương trình hành động Dakar (Diễn đàn giáo dục cho mọi người- Senegan 2000). Giáo dục phải mang lại cho mọi người không chỉ kiến thức mà cả KNS để sống trong xã hội dựa vào năng lực (Competence-based societies). Nhu cầu vận dụng KNS một cách trực tiếp hay gián tiếp được nhấn mạnh trong nhiều khuyến nghị mang tính quốc tế, bao gồm cả trong việc thực hiện Công ước quyền trẻ em; trong Hội nghị quốc tế về dân số và phát triển... Trong Tuyên bố cam kết của Tiểu ban đặc biệt thuộc Liên Hiệp quốc về HIV/AIDS (tháng 6 năm 2001), các nước đã đồng ý "Đến 2005 đảm bảo rằng ít nhất có 90% và vào năm 2010 ít nhất có 95% thanh niên và phụ nữ tuổi từ 15 đến 24 có thể tiếp cận thông tin, giáo dục và dịch vụ cần thiết để phát triển KNS để giảm những tổn thương do lây nhiễm HIV" (Nguồn: Unicef life skills).

Những nghiên cứu về KNS đang được quan tâm ở các nước trong khu vực, bởi vì chưa có định nghĩa rõ ràng, đầy đủ về KNS và chưa có bộ chuẩn tiêu chí đồng bộ cho việc hoạch định chương trình GD KNS ở các nước. Hơn nữa, lâu nay các tổ chức quốc tế thường đưa ra định nghĩa và ấn định những mục tiêu không phù hợp hoặc không thể áp dụng một cách có hiệu quả ở các nước. Ví dụ UNESCO tiến hành dự án ở 5 nước Đông Nam Á nhằm các vấn đề khác nhau liên quan đến KNS. Kết quả của dự án là bức tranh tổng thể nhận thức, quan niệm về KNS mà các nước tham gia dự án đang áp dụng hoặc dự kiến áp dụng. Trên cơ sở đó đưa ra một khái niệm chung để các nước tham khảo sử dụng cho phù hợp với hoàn cảnh mỗi nước. Việt Nam cũng tham gia chia sẻ với các nước về vấn đề này qua ấn phẩm "Life skills Mapping in Việt Nam" được in bằng tiếng Việt và tiếng Anh do Nguyễn Thanh Bình và cộng sự triển khai nghiên cứu trong khuôn khổ hợp tác giữa UNESCO với Viện Chiến lược và Chương trình giáo dục (2003).

1.2. Ở Việt Nam: Vấn đề giáo dục KNS cho người học đã được đề cập trong Kế hoạch hành động quốc gia giáo dục cho mọi người (2003-2015) đối với nhóm mục tiêu 4 "Giáo dục thường xuyên". Giáo dục KNS cũng được phản ánh phần nào trong mục tiêu đổi mới giáo dục phổ thông ở các bậc học: "Năng lực hợp tác, có khả năng giao tiếp, năng lực chuyển đổi nghề nghiệp theo yêu cầu mới của thị trường lao động, năng lực quản lí, năng lực phát hiện và giải quyết vấn đề; tôn trọng và nghiêm túc tuân theo pháp luật; quan tâm và giải quyết các vấn đề bức xúc mang tính toàn cầu; có tư duy phê phán, có khả năng thích ứng với những thay đổi trong cuộc sống." [1, tr.5.] Các khả năng giao tiếp, năng lực hợp tác, năng lực quản lí, phát hiện và giải quyết vấn đề, có tư duy phê phán, có khả năng thích ứng với những thay đổi của cuộc sống... được đề cập ở trên chính là những dạng cụ thể của KNS.

2. Kỹ năng sống là gì?

Quan niệm về KNS rất đa dạng, có nội hàm rộng là "năng lực cá nhân để thực hiện đầy đủ các chức năng và tham gia vào cuộc sống hàng ngày" [UNESCO], hoặc hẹp hơn là "khả năng tâm lí xã hội giúp thích ứng với những thách thức của cuộc sống" [UNICEF], khả năng thích ứng và có cách ứng xử đúng làm cho con người có thể quản lí nhu cầu cùng những thay đổi trong cuộc sống một cách phù hợp (WHO 1993); khả năng phân tích tình huống và ứng xử; khả năng phân tích kết quả của cách ứng xử và khả năng tránh được các tình huống (UNICEF, Thái Lan: 1995); là khả năng quản lí các tình huống rủi ro để bảo vệ các vấn đề sức khỏe (UNAIDS: 1997)

- Mặc dù còn khác nhau nhưng các quan niệm đều thống nhất KNS thuộc phạm trù năng lực mà không giới hạn ở mặt kĩ thuật của hành vi. Năng lực là tổng hòa cả kiến thức, thái độ và hành vi, là khả năng áp dụng những hiểu biết và kĩ năng để thực hiện/giải quyết có hiệu quả các vấn đề cả trong những tình huống mới.

Năng lực tâm lí xã hội đề cập tới khả năng của con người biểu hiện những cách ứng xử đúng hoặc chính xác khi tương tác với người khác hoặc trong các tình huống khác nhau của

môi trường xung quanh dựa trên nền văn hóa nào đó.

- KNS có thể tồn tại dưới dạng tư duy (như tư duy phê phán (TDPP) và tư duy sáng tạo (TDST), thái độ (như thiện cảm) nhưng cuối cùng phải thể hiện ở cách ứng xử đúng hoặc giải quyết hiệu quả vấn đề hoặc tình huống trong cuộc sống theo định hướng tích cực.

- KNS giúp con người có thể kiểm soát có hiệu quả các nhu cầu và những thách thức trong cuộc sống hàng ngày.

Nhìn từ lĩnh vực sức khỏe, KNS có thể mang 3 đặc tính [3], đó là:

- Khả năng con người sống một cách phù hợp và hữu ích;

- Khả năng con người quản lý được các tình huống rủi ro, không chỉ đối với bản thân mà còn thuyết phục được mọi người chấp nhận các biện pháp ngăn ngừa rủi ro.

- Khả năng con người quản lý một cách thích hợp bản thân, người khác và xã hội trong cuộc sống hàng ngày. Điều này có thể xem như là năng lực tâm lý xã hội của KNS.

Như vậy, KNS không chỉ giới hạn trong những hành vi ứng xử tích cực của cá nhân để tránh rủi ro, đảm bảo cuộc sống hữu ích, chất lượng cuộc sống của cá nhân đó mà người có KNS còn thuyết phục được người khác chấp nhận các biện pháp ngăn ngừa rủi ro, không chỉ quản lý thích hợp bản thân mà cả người khác và xã hội.



Sự phân loại các KNS cơ bản liên quan đến học sùng xử

(Nguồn: Phòng sức khỏe tinh thần 1999)

3. Phân loại KNS

Dựa vào các phương diện quan hệ của con người, UNICEF phân loại KNS thành các nhóm: KNS với chính mình, KNS với người khác và KNS với công việc. Cách phân loại sau đây lại dựa trên cách phân chia các lĩnh vực học tập (theo Bloom): Lĩnh vực nhận thức; Lĩnh vực tình cảm; Lĩnh vực tâm vận động [3] :

- Nhóm các kĩ năng thuộc lĩnh vực nhận thức là kĩ năng TDST và TDPP. TDPP và TDST đều thuộc tư duy bậc cao vừa là một dạng thái của KNS với tư cách là kĩ năng hợp phần, đồng thời nó thâm nhập, đan xen hoặc có vai trò quan trọng đối với những KNS khác. TDPP và TDST có mối quan hệ chặt chẽ, đều hướng tới việc giải quyết hiệu quả vấn đề đặt ra. TDST chủ yếu tạo ra ý tưởng, giải pháp mới, còn TDPP chủ yếu đánh giá các ý tưởng và các giải pháp đó để tìm ra giải pháp tốt hơn.

- Nhóm các kĩ năng thuộc lĩnh vực tình cảm là kĩ năng tự nhận thức và thấu cảm, tự trọng và trách nhiệm xã hội.

- Nhóm các kĩ năng thuộc lĩnh vực tâm vận động (Psychomotor) là kĩ năng quan hệ liên nhân cách, giao tiếp có hiệu quả, ra quyết định, giải quyết vấn đề, đương đầu với cảm xúc và căng thẳng.

Các kĩ năng thuộc lĩnh vực tình cảm và lĩnh vực tâm vận động liên quan chặt chẽ với trí tuệ xúc cảm và trí tuệ xã hội.

Trí tuệ xúc cảm là gì? Có nhiều định nghĩa về trí tuệ xúc cảm trong tâm lý học, song nhìn chung trí tuệ xúc cảm được hiểu là năng lực nhận biết xúc cảm của mình và của người khác, năng lực bày tỏ xúc cảm của mình, hoà xúc cảm vào suy nghĩ, hiểu và phân tích bằng những xúc cảm, điều khiển và kiểm soát xúc cảm của bản thân và của người khác. Như vậy, trí tuệ xúc cảm là một phẩm chất phức hợp, đa diện, là sự kết hợp của những thuộc tính nhạy bén về xúc cảm do trời phú (bẩm sinh) với những thuộc tính kĩ năng điều khiển xúc cảm có được nhờ con người tự tạo bằng việc học hỏi, luyện tập, giúp con người đương đầu với thử thách cuộc sống để thành đạt và có hạnh phúc lâu dài. Loại trí tuệ này có những thành tố sau đây [2]:

+ Khả năng tự nhận thức, đó là sự nhận thức được xúc cảm của bản thân khi chúng nảy sinh;

+ Khả năng nhận diện từng xúc cảm riêng của bản thân cũng như của người khác, có khả năng bình luận, đánh giá về các xúc cảm và truyền xúc cảm một cách rõ ràng, trực tiếp.

+ Khả năng thấu hiểu, tôn trọng, thúc đẩy, truyền cảm hứng, khích lệ và an ủi người khác;

+ Khả năng đưa ra những quyết định thông minh do xử lí cân bằng giữa lí trí và xúc cảm, không quá nghiêng về một bên nào;

+ Khả năng điều khiển và chịu trách nhiệm về xúc cảm của bản thân, đặc biệt là chịu trách nhiệm về động cơ thôi thúc nội tại và sự hạnh phúc của cá nhân mình.

Các nhà nghiên cứu cho rằng, mỗi người đều có khả năng tự nâng cao trí tuệ xúc cảm của mình bằng cách luyện tập trong hoạt động hàng ngày [2].

Mối quan hệ giữa năng lực tâm lí xã hội và trí tuệ xúc cảm được thể hiện rõ nhất trong kĩ năng sống “Đương đầu với cảm xúc, căng thẳng”

Ở lứa tuổi học sinh THPT, đời sống tình cảm, xúc cảm rất phong phú, đa dạng, đồng thời áp lực trong quan hệ giới tính, trong học tập để đạt được mục tiêu cùng với rất nhiều yếu tố khác trong đời sống gia đình, các mối quan hệ trong nhà trường và cộng đồng có thể gây căng thẳng cho các em. Hiện tượng ứng phó một cách tiêu cực với căng thẳng của HS là khá phổ biến, thậm chí có em còn tự tử. Theo kết quả điều tra trong số 14 KNS cần được giáo dục cho lứa tuổi HS THPT có kĩ năng “Biết đương đầu với cảm xúc, căng thẳng”. Vì vậy chủ đề giáo dục kĩ năng ứng phó với xúc cảm, căng thẳng cho HSTHPT được thiết kế và thử nghiệm.

4. Thử nghiệm giáo dục kĩ năng “Đương đầu với cảm xúc căng thẳng” cho HS [4]

Thử nghiệm được tiến hành với 24 HS là cán bộ của các lớp ở trường THPT Yên Mô A- tỉnh Ninh Bình để thăm dò về sự cần thiết của chủ đề này và sự thay đổi của HS sau khi được tiếp cận với vấn đề này. Kết quả cho thấy:

- Có 22/24 HS cho rằng chủ đề này là rất bổ ích, còn 2 ý kiến không trả lời. Nhưng tất cả các em tham gia đều quyết tâm tổ chức chủ đề này ở lớp cho các bạn được tiếp cận với vấn đề này.

- Trước thử nghiệm còn số lượng đáng kể HS lựa chọn những cách ứng xử tiêu cực trong tình huống căng thẳng (stress) như: Tự hành hạ mình (4/24), Bỏ đi khỏi nhà; và Hút thuốc lá (3/24); Uống rượu và Đập phá đồ đạc (1). Nhưng sau thử nghiệm chỉ còn 2 HS vẫn lựa chọn hút thuốc lá khi căng thẳng. Đặc biệt số lượng các em lựa chọn những cách ứng phó tích cực như: Tìm kiếm sự giúp đỡ của người thân (tăng từ 15 lên 20); Nhờ thầy cô giúp đỡ (tăng từ 4 lên 12), Tâm sự với bạn thân (tăng từ 16 lên 22), Tìm kiếm sự giúp đỡ qua dịch vụ tham vấn, tư vấn (tăng từ 1 lên 9); còn khóc (giảm từ 9 xuống 4).

- Một số thay đổi nhận thức của HS về các khía cạnh của trí tuệ xúc cảm sau thử nghiệm:

TT	Nội dung	Trước thử nghiệm		Sau thử nghiệm	
		Cần	Không	Cần	Không
1	Cần nhận thức được cảm xúc của bản thân	12	12	23	1
2	Có cần làm chủ cảm xúc của mình không	22	2	24	0
3	Cần biết ứng phó tích cực với căng thẳng	15	9	23	1
4	Khi căng thẳng cần tìm kiếm sự giúp đỡ	10	14	23	1
5	Cần phòng ngừa các tình huống căng thẳng	17	7	22	2

5. Kết luận

Cùng với việc đổi mới dạy học theo hướng cần tăng cường giáo dục KNS thông qua các chủ đề chuyên biệt cho HS để giúp các em có năng lực thích ứng với đời sống hiện đại. Khi tiến hành giáo dục KNS, hoặc tổ chức dạy học, giáo dục dựa trên KNS cần chú ý tạo ra năng lực tâm lí xã hội cho HS trên cơ sở phát triển TDPP, TDST, trí tuệ xúc cảm... Quá trình rèn luyện TDST không tách rời việc rèn luyện TDPP. Kết hợp giữa TDPP và TDST, tạo nên một hệ phương pháp tư duy rất hữu hiệu. Đồng thời, cần chú trọng giáo dục xúc cảm, đặc biệt mặt trí tuệ của xúc cảm con người. Trong quan niệm truyền thống, xúc cảm chưa được đặt đúng vị trí quan trọng của nó đối với hoạt động. Ngày nay, tâm lí học đã có cách nhìn mới về xúc cảm trong quan hệ biện chứng với trí tuệ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo, *Hỏi đáp về phân ban Trung học phổ thông*, NXB Giáo dục, 2006.
2. Đào Thị Oanh, *Một số cơ sở tâm lí học của việc giáo dục KNS cho HS* (Bài viết cho đề tài).
3. Guidelines for a Life Skills - Based Learning Approach to Develop Healthy Behavior Related to and Pandemic Influenza.
4. Kết quả thử nghiệm của đề tài “Xây dựng và thử nghiệm một số chủ đề giáo dục những KNS cơ bản cho HSTHPT” Mã số B.2007-17-57.

SUMMARY

The article touches on the issue of providing life skills education for upper secondary school students. In her article, she presents the concept of life skills, classification of life skills and her experiments with the educating of upper secondary school students in coping with stress.