



Giáo dục kỹ năng sống cho trẻ vị thành niên

Tài liệu được hoàn thành với sự hỗ trợ của
Tổ chức Hợp tác phát triển và Hỗ trợ kỹ thuật vùng Flamang - VVOB

TÀI LIỆU THAM KHẢO
SINH HOẠT CÂU LẠC BỘ “CHA MẸ NUÔI DẠY CON TỐT”

Giáo dục Kỹ năng sống cho trẻ vị thành niên



HÃY HÀNH ĐỘNG VÌ TƯƠNG LAI CON EM CHÚNG TA

Hà Nội, tháng 9/2012

MỤC LỤC

TÙ VIẾT TẮT.....	03
LỜI NÓI ĐẦU	04
PHẦN I: HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG TÀI LIỆU.....	05
I. MỤC ĐÍCH XÂY DỰNG TÀI LIỆU.....	05
II. ĐỐI TƯỢNG SỬ DỤNG TÀI LIỆU	05
III.NHỮNG ĐIỀU CẦN LUU Ý.....	06
PHẦN II: TUỔI VỊ THÀNH NIÊN	06
I. VỊ THÀNH NIÊN LÀ AI ?.....	07
II. Ý NGHĨA CỦA TUỔI VỊ THÀNH NIÊN.....	08
III.MỘT SỐ ĐẶC ĐIỂM CƠ BẢN CÁC GIAI ĐOẠN CỦA TUỔI VỊ THÀNH NIÊN.....	08
Phần III: MỘT SỐ KỸ NĂNG SỐNG CƠ BẢN	08
I. TỔNG QUAN VỀ KỸ NĂNG SỐNG	09
1. Khái niệm kỹ năng sống.....	10
2. Vì sao phải giáo dục kỹ năng sống?	10
3. Lợi ích của giáo dục kỹ năng sống	11
4. Những kỹ năng sống nào cần giáo dục cho trẻ vị thành niên	12
5.Trọng tâm của giáo dục kỹ năng sống.....	12
6. Những rào cản trong việc giáo dục kỹ năng sống hiện nay.....	12
II. MỘT SỐ KỸ NĂNG SỐNG CƠ BẢN	13

CÁC TỪ VIẾT TẮT

CLB	Câu lạc bộ
LHPN	Liên hiệp Phụ nữ
KNS	Kỹ năng sống
SKSS	Sức khỏe sinh sản
VTN	Vị thành niên
VVOB	Tổ chức Hợp tác phát triển và Hỗ trợ kỹ thuật vùng Fla-măng

LỜI NÓI ĐẦU

Trong những năm gần đây, môi trường sống, hoạt động và học tập của trẻ vị thành niên đang có những thay đổi đáng kể do sự phát triển nhanh chóng của các lĩnh vực kinh tế - xã hội và quá trình hội nhập quốc tế. Trẻ vị thành niên ngày nay thường phải đương đầu với những rủi ro đe dọa sức khỏe và hạn chế cơ hội học tập trong khi các em rất thiếu kỹ năng để ứng phó với các vấn đề nảy sinh trong cuộc sống. Thực tế này một phần do các chương trình học tại nhà trường quá tập trung vào việc cung cấp kiến thức học mà chưa chú trọng đến giáo dục kỹ năng sống cho các em; một phần do gia đình, trong đó các bậc cha mẹ chưa có sự quan tâm thỏa đáng để xây dựng và phát triển các kỹ năng sống cơ bản cho trẻ vị thành niên ngay từ gia đình, và coi việc giáo dục trẻ là nhiệm vụ của nhà trường.

Những năm qua, Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam (Hội) đã phối hợp với Tổ chức Hợp tác Phát triển và Hỗ trợ kỹ thuật vùng Fla-măng, Vương quốc Bỉ (VVOB) triển khai các hoạt động hỗ trợ thực hiện Đề án Giáo dục 5 triệu bà mẹ nuôi dạy con tốt của Hội và phong trào "Trường học thân thiện, học sinh tích cực" do Bộ Giáo dục và Đào tạo phát động, trong đó có hoạt động biên soạn tài liệu cung cấp kiến thức, kỹ năng giáo dục trẻ vị thành niên. Các hoạt động này nhằm đáp ứng nhu cầu của các bậc cha mẹ mong muốn được cung cấp kiến thức, kỹ năng và phương pháp giáo dục toàn diện nhằm giúp trẻ vị thành niên học tập tích cực và ứng phó với các thách thức trong cuộc sống thường ngày, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục và cuộc sống của các em. Tài liệu này sẽ bổ trợ cho quyển sách "Hướng dẫn sinh hoạt câu lạc bộ "Cha mẹ nuôi, dạy con tốt" 12 chủ đề giáo dục trẻ vị thành niên" dành cho cán bộ Hội LHPN, nhóm tuyên truyền viên, ban chủ nhiệm các CLB/nhóm cộng đồng, các bậc cha mẹ tại những địa bàn thuộc các tỉnh trong chương trình giáo dục của tổ chức VVOB Việt Nam) và 14 tỉnh điểm của Đề án chính phủ "Giáo dục 5 triệu bà mẹ nuôi, dạy con tốt".

Chúng tôi xin chân thành cảm ơn bà Lê Thị Thu Dinh chuyên gia tư vấn phát triển chính sách của chương trình "Bảo đảm chất lượng giáo dục trường học" và Ban biên tập đã tham gia biên soạn và hoàn thiện tài liệu này. Chúng tôi cũng trân trọng cảm ơn sự hỗ trợ về kỹ thuật và tài chính của tổ chức VVOB Việt Nam trong quá trình xây dựng và in ấn tài liệu này. Ban soạn thảo hoan nghênh các ý kiến đóng góp của những người sử dụng tài liệu. Ý kiến xin gửi về địa chỉ: Ban Gia đình Xã hội, Hội LHPN Việt Nam, 39 Hàng Chuối, Hà Nội.

BAN GIA ĐÌNH XÃ HỘI
HỘI LIÊN HIỆP PHỤ NỮ VIỆT NAM

PHẦN 1 HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG TÀI LIỆU

I. MỤC ĐÍCH XÂY DỰNG TÀI LIỆU

- Nâng cao nhận thức cho các bậc cha mẹ những kiến thức, kỹ năng cơ bản về giáo dục kỹ năng sống cho trẻ vị thành niên (từ 10 -19 tuổi) để họ có thể giúp trẻ ứng phó hiệu quả với các thách thức của cuộc sống thường nhật.
- Hỗ trợ sinh hoạt lồng ghép việc giáo dục con toàn diện cho cán bộ Hội LHPN, nhóm tuyên truyền viên, ban chủ nhiệm CLB/nhóm cộng đồng, các bậc cha mẹ tại những địa bàn thuộc 5 tỉnh trong chương trình giáo dục của tổ chức Hợp tác phát triển và Hỗ trợ kỹ thuật vùng Fla-măng (VVOB Việt Nam) và 14 tỉnh điểm của Đề án 704 "Giáo dục 5 triệu bà mẹ nuôi, dạy con tốt" của Hội LHPN Việt Nam;

II. ĐỐI TƯỢNG SỬ DỤNG TÀI LIỆU

- Các bậc cha mẹ có con vị thành niên (từ 10-19 tuổi)
- Nhóm tuyên truyền viên, ban chủ nhiệm CLB/nhóm cộng đồng

III. NHỮNG ĐIỀU CẦN LUÔN YÊU CẦU

Để giáo dục KNS có hiệu quả cho trẻ VTN cần quan tâm đến những điểm sau:

- Trang bị cho hướng dẫn viên (Các tuyên truyền viên, ban chủ nhiệm CLB/nhóm cộng đồng) các kỹ năng: kỹ năng sinh hoạt với trẻ VTN, kỹ năng giao tiếp, cách tiếp cận kỹ năng sống, kiến thức về các lĩnh vực cụ thể khi giáo dục KNS. Ví dụ: Giáo dục sống khoẻ mạnh, giáo dục sức khoẻ sinh sản, phòng HIV/AIDS, ma tuý, rượu bia.... Cần có sự tham gia và phối hợp chặt chẽ giữa nhà trường, gia đình và cộng đồng.
- Mục tiêu chương trình giáo dục KNS cần thực tế, cụ thể, phù hợp với trẻ VNT ở các vùng miền khác nhau: nông thôn, thành thị, trẻ em vùng dân tộc ít người vv...
- Ngoài ra, để hỗ trợ tốt trẻ VTN, người hướng dẫn cần có kỹ năng làm việc với trẻ, hết sức nhạy cảm đối với các vấn đề của trẻ, nhất là những trẻ có hoàn cảnh đặc biệt, để các em thấy mình được chấp

nhận và không bị tổn thương vì những gì đã xảy ra trong cuộc sống của các em (ví dụ: Bị lạm dụng tình dục, sử dụng ma tuý, trẻ có hành vi phạm pháp, trẻ bị nhiễm HIV...).

Những thách thức trên là căn cứ cho nhóm tuyên truyền viên ban chủ nhiệm CLB/nhóm cộng đồng lựa chọn và cung cấp kiến thức cũng như hỗ trợ kỹ năng sống giúp các em nhận biết, chủ động giải quyết những tình huống thường gặp trong cuộc sống.

PHẦN 2

TUỔI VỊ THÀNH NIÊN

I. VỊ THÀNH NIÊN LÀ AI?

Vị thành niên (VTN) là những người ở độ tuổi từ 10-19 tuổi nghĩa là trong độ tuổi thiếu niên và trước tuổi trưởng thành (Quy định của tổ chức Y tế Thế giới).

Tuổi vị thành niên được phân thành các giai đoạn như sau:

- Giai đoạn đầu vị thành niên (10 - 13 tuổi)
- Giai đoạn giữa vị thành niên (14 - 16 tuổi)
- Giai đoạn cuối vị thành niên (17 - 19 tuổi)

Sự phân chia các giai đoạn như vậy là dựa trên sự phát triển thể chất, tâm lý xã hội của từng thời kỳ, song cũng chỉ có tính chất tương đối. Vì trong thực tế, yếu tố tâm sinh lý, phát triển thể lực của mỗi em lại có những đặc điểm riêng biệt không hoàn toàn theo đúng như sự phân định. Vì vậy nếu em nào nhận thấy tại sao mình lại có những vấn đề không giống hoàn toàn các bạn cùng trang lứa thì điều đó cũng là bình thường và không nên quá lo lắng.

II. Ý NGHĨA CỦA TUỔI VỊ THÀNH NIÊN

Khái niệm vị thành niên được thừa nhận về mặt văn hoá, xã hội là một giai đoạn chuyển tiếp giữa tuổi ấu thơ và tuổi trưởng thành, ở độ tuổi này các em có rất nhiều biến đổi tuỳ theo dân tộc và các yếu tố ảnh hưởng của môi trường, kinh tế, xã hội, văn hoá.

Thời kì VTN được đặc trưng bởi sự phát triển nhanh cả về trí tuệ và thể lực. Đánh dấu những bước phát triển lớn về mặt xã hội, các em có xu hướng thoát khỏi phạm vi gia đình, hòa nhập vào tập thể của lứa tuổi, các em ham muốn tìm hiểu, khám phá và phát triển kỹ năng mới để tự khẳng định mình.

Ở tuổi VTN các em không còn là trẻ con cũng chưa thành người lớn. Trước sự thay đổi về cơ thể và tâm sinh lí cơ thể các em sẽ cảm thấy bối rối, sẽ có những khó khăn đang chờ đợi các em ở phía trước, nhưng đó chỉ là những thử thách thông thường, các em cần có thêm sự giúp đỡ của mọi người trong gia đình, nhà trường và xã hội để vượt qua những thử thách đó, để trưởng thành trở thành người lớn.

III. MỘT SỐ ĐẶC ĐIỂM CƠ BẢN CÁC GIAI ĐOẠN CỦA TUỔI VỊ THÀNH NIÊN

Những đặc cơ bản các giai đoạn của trẻ VTN bao gồm:

	Giai đoạn từ 10-13 tuổi	Giai đoạn từ 14-16 tuổi	Giai đoạn từ 17-19 tuổi
Thể chất và sinh lí	Đặc điểm sinh dục phụ phát triển Độ lớn tăng nhanh đến điểm cao nhất Hành kinh và si tình	Đặc điểm sinh dục phụ tiếp tục phát triển Độ lớn giảm dần vì đã đạt khoảng 95% mức người lớn Hành kinh và si tình Xuất hiện xung đột tình dục	Cơ thể đã trưởng thành về mặt sinh sản. Em gái hầu hết đã có kinh; Các em nam thường đã có xuất tinh
Nhận thức	Suy nghĩ những việc cụ thể Có định hướng về việc tồn tại Chưa nhận thức các việc làm	Suy nghĩ trừu tượng hơn Cân nhắc việc lâu dài Quay lại tư duy cụ thể khi bị sức ép	Đã hình thành tư duy trừu tượng Hướng tới tương lai Nhận thức định hướng lâu dài
Tâm lí xã hội	Vấn vương bận bịu vì thân hình phát triển nhanh quá Quan tâm nhiều đến cơ thể	Suy nghĩ về hình ảnh đẹp đẽ của con người Tâm lí mở rộng và lí tưởng hóa	Xác định việc hình thành trí tuệ và các chức năng tư duy
Gia đình	Xác định ranh giới của sự độc lập và phụ thuộc	Xung khắc, xung đột và kiềm chế nhẫn nhịn Tách dần ra khỏi vòng tay của bố mẹ	Chuyển đổi quan hệ cha mẹ, con cái thành quan hệ giữa người lớn với người lớn

Bạn bè	So sánh mình với các bạn cùng lứa Tìm kiếm tính ổn định	khẳng định bản thân mình Nhóm cùng tuổi xác định cách cư xử	Nhóm cùng tuổi thoát li dần để nhường chỗ cho tinh bọt
Tình dục	Tự tìm hiểu và có thể hành động Tò mò muốn biết rõ	Vấn vương những chuyện mơ tưởng, lãng漫 Có khả năng hấp dẫn người khác giới	Hình thành quan hệ bền vững, giúp đỡ lẫn nhau, quan hệ hai chiều

PHẦN 3 MỘT SỐ KỸ NĂNG SỐNG CƠ BẢN

I. TỔNG QUAN VỀ KỸ NĂNG SỐNG

1. Khái niệm kỹ năng sống

Hiện nay chưa có một khái niệm nào thống nhất toàn thế giới về kỹ năng sống. Theo Tổ chức Văn hóa, Khoa học và Giáo dục của Liên hiệp quốc (UNESCO) "KNS là năng lực cá nhân để thực hiện đầy đủ các chức năng và tham gia vào cuộc sống hàng ngày". Tổ chức Y tế thế giới (WHO) đưa ra định nghĩa "KNS là những năng lực giao tiếp và những hành vi tích cực của cá nhân có thể giải quyết có hiệu quả những yêu cầu và thách thức của cuộc sống hàng ngày".

Như vậy, KNS có thể được hiểu là các kỹ năng thiết thực để ứng phó trong những tình huống hàng ngày mà chúng ta cần để có cuộc sống an toàn, khỏe mạnh và hạnh phúc. Nói đến kỹ năng sống là nói đến những vấn đề trong cuộc sống, hướng tới cuộc sống an toàn khỏe mạnh, vì thế việc rèn luyện kỹ năng sống cần toàn diện, bao trùm tất cả các lĩnh vực của cuộc sống.

Khái niệm kỹ năng sống được hiểu theo nhiều cách khác nhau ở từng quốc gia: ở một số nơi KNS được hướng vào giáo dục vệ sinh, dinh dưỡng và phòng bệnh; ở một số nơi khác, nó nhầm vào việc giáo dục hành vi, cách cư xử, giáo dục an toàn trên đường phố, giáo dục bảo vệ môi trường, hay giáo dục lòng yêu hòa bình vv...

Kỹ năng sống gồm hàng loạt các Kỹ năng như: kỹ năng nhận biết vấn đề và nguy cơ, kỹ năng giao tiếp tự nhận thức, kỹ năng giải quyết vấn đề và ứng phó tình huống một cách linh hoạt sáng tạo, kỹ năng xác định giá trị, kỹ năng ra quyết định, kỹ năng kiên định, kỹ năng xử lý căng thẳng vv...

2. Vì sao phải giáo dục kỹ năng sống?

Từ khi lọt lòng mẹ, con trẻ cũng đã có những mầm mống, những tiền đề của kỹ năng như lựa chọn, phán đoán, xác định...nhưng ở dạng bản năng, chưa có ý thức. Trong quá trình trưởng thành, bằng tri thức và trải nghiệm của đời sống, bằng rèn luyện và tự rèn luyện, những mầm mống và tiền đề ấy được nâng lên và trở thành năng lực, khả năng thực hiện hành động hay ứng xử tích cực, có ý thức, có tính mục đích, hướng tới vì lợi ích của cá nhân, gia đình và cộng đồng.

Chúng ta không thể giả định rằng mọi người tự nhiên có được KNS, mà nó được hình thành và củng cố thông qua các trải nghiệm bản thân và ảnh hưởng của các giá trị đạo đức, văn hóa của cộng đồng xã hội. Nếu thiếu các kỹ năng này thì con người có thể có ứng xử tiêu cực không an toàn khi gặp phải các khó khăn hoặc căng thẳng trong cuộc sống, ví dụ như tìm đến rượu, thuốc lá, ma túy và các chất kích thích hoặc có hành vi bạo lực, hoặc tự vẫn ...ảnh hưởng đến cuộc sống khỏe mạnh và an toàn của họ.

Trẻ vị thành niên là giai đoạn đang phát triển, có những sự thay đổi về mặt tâm sinh lý kéo theo những suy nghĩ và hành động khác với những giai đoạn phát triển trước đó. Ở lứa tuổi này, các em chưa thể phân biệt cái gì đúng nên học hỏi và cái gì sai nên tránh. Đây là giai đoạn mà các em đang dần điều chỉnh những ảnh hưởng của gia đình để tự lập hơn trong những quyết định liên quan trực tiếp đến bản thân như việc sẽ học trường Đại học nào, chọn ngành nghề nào, hoặc chơi với ai...Đồng thời lứa tuổi này cũng chịu sự tác động rất mạnh của những thay đổi nhanh chóng đang diễn ra trong xã hội và những thay đổi bên trong về tâm sinh lý của chính bản thân mình. Các em dễ bị dụ dỗ lôi kéo vào những hoạt động thiếu lành mạnh, không cuồng lại được cám dỗ khiến các em dễ có nguy cơ trở thành nạn nhân của tình trạng bị lạm dụng hay bạo hành. Do đó, các em rất cần có những phương thức tiếp cận phù hợp và thích ứng với các vấn đề xã hội đang xảy ra. Cũng như việc ra biển đánh cá nếu không có tàu vững, áo phao cứu hộ, các phương tiện liên lạc ...thì không thể chống chọi với sóng to gió lớn và đánh được những mẻ lưới đầy.

Trên thực tế, không phải vấn đề nào các em cũng có thể dễ dàng giải quyết và không phải cá nhân nào cũng có đủ khả năng, kỹ năng và bản lĩnh để xử lý các tình huống xảy ra, thậm chí là đương đầu với những khó khăn của cuộc sống.

Vì vậy, giáo dục kỹ năng sống cho trẻ vị thành niên là hết sức quan trọng để giúp các em

- Làm chủ bản thân, có khả năng thích ứng, biết cách ứng phó trước những tình huống khó khăn, giảm nguy cơ tham gia vào các tệ nạn xã hội
- Rèn luyện cách sống có trách nhiệm đối với bản thân, bạn bè, gia đình và cộng đồng khi các em lớn lên trong một xã hội hiện đại
- Mở ra cơ hội, hướng suy nghĩ tích cực và tự tin, tự quyết định và có lựa chọn đúng đắn

3. Lợi ích của giáo dục kỹ năng sống

3.1. Lợi ích đối với cá nhân các em

Giáo dục KNS sẽ góp phần giúp trẻ vị thành niên ứng phó có hiệu quả với những thách thức trong cuộc sống, cụ thể là:

- Biết xây dựng những hành vi sức khoẻ lành mạnh; rút ngắn thời gian tìm hiểu, mày mò, giúp các em trưởng thành sớm hơn; có khả năng tự bảo vệ sức khoẻ của chính mình và những người khác trong gia đình, trong cộng đồng.
- Thúc đẩy những hành vi mang tính xã hội tích cực, góp phần giảm bớt tỉ lệ phạm pháp trong VTN; giảm bớt tỉ lệ VTN có thai sớm; lạm dụng tình dục và các tệ nạn xã hội khác. Khuyến khích lối sống lành mạnh, hành vi ứng xử văn minh, lịch sự.
- Xác định rõ giá trị của bản thân và khả năng sẵn sàng trong cuộc sống của chính mình; xác định cuộc sống trong tương lai.

3.2. Lợi ích đối với gia đình

KNS của mỗi cá nhân tạo không khí thân thiện, hạnh phúc trong gia đình.. Gia đình không bị mất mát về kinh tế do con cái mắc vào tệ nạn xã hội như sử dụng ma tuý, cờ bạc, nghiện rượu, thuốc lá,...

3.3. Lợi ích đối với xã hội

- Tạo điều kiện và định hướng cho VTN rèn luyện để trở thành những công dân tương lai giàu lòng yêu nước, sẵn sàng cống hiến tài năng cho đất nước trên mọi lĩnh vực của đời sống xã hội

- VTN sẵn sàng đáp ứng và thích ứng tích cực với sự phát triển về kinh tế, văn hóa, xã hội và biết lựa chọn, phân tích các nguồn thông tin đa dạng trong quá trình phát triển của đất nước

- Hình thành những hành vi xã hội tích cực, có lợi cho sức khoẻ của cá nhân VTN, từ đó sẽ góp phần làm giảm các nguy cơ: có thai sớm, lạm dụng tình dục, uống rượu, hút thuốc lá, sử dụng ma tuý, phạm pháp trong lứa tuổi VTN,...

4. Những kỹ năng nào cần giáo dục cho trẻ vị thành niên

kỹ năng sống gồm các nhóm kỹ năng cụ thể góp phần giúp trẻ vị thành niên sống khỏe mạnh và an toàn. Có nhiều cách phân loại KNS, tuy nhiên dù phân loại theo hình thức nào thì những kỹ năng nòng cốt là: kỹ năng giao tiếp, kỹ năng tự nhận thức, kỹ năng nhận diện vấn đề và nguy cơ, kỹ năng giải quyết vấn đề và ứng phó tình huống một cách linh hoạt sáng tạo, kỹ năng suy nghĩ sáng tạo, kỹ năng xác định giá trị, kỹ năng tự khẳng định, kỹ năng xử lý căng thẳng, kỹ năng ra quyết định, kỹ năng kiên định, kỹ năng đặt mục tiêu...

Việc phân loại các nhóm kỹ năng chỉ mang tính tương đối vì các kỹ năng này liên hệ mật thiết với nhau, đan xen và bổ sung cho nhau nhờ đó trẻ VTN có thể ứng phó linh hoạt và hiệu quả đối với những nguy cơ và những vấn đề khó khăn trong cuộc sống hàng ngày. Sau đây là những kỹ năng cần thiết giúp VTN ứng phó với cuộc sống:

1. Kỹ năng giao tiếp
2. Kỹ năng tự nhận thức
3. Kỹ năng xác định giá trị
4. Kỹ năng ra quyết định
5. Kỹ năng kiên định
6. Kỹ năng ứng phó với căng thẳng



Tuy nhiên trong thực tế cuộc sống, để giải quyết bất cứ một vấn đề gì không thể chỉ áp dụng một kỹ năng riêng lẻ mà phải phối hợp đồng thời nhiều kỹ năng khác nhau. Mỗi liên hệ giữa các kỹ năng được thể hiện bằng sơ đồ bên đây:

5. Trọng tâm của giáo dục kỹ năng sống

Giáo dục kỹ năng sống là hướng đến thay đổi hành vi; không phải chỉ có lý thuyết suông hoặc cung cấp thông tin một chiều. Giáo dục kỹ năng sống cần có quá trình từ thực tế, tạo cơ hội cho trẻ tham gia và tự quyết định cách ứng xử của mình.

Vì vậy, giáo dục kỹ năng sống là quá trình đối thoại với trẻ, giúp trẻ cùng tham gia tự phản ánh, cảm nhận và phân tích vấn đề, thực hành giải quyết vấn đề một cách sáng tạo. Quá trình chia sẻ, đối thoại, tương tác giữa cha mẹ, thầy cô...và các em có ý nghĩa tích cực trong việc giúp trẻ học tập và hỗ trợ nhau. Giáo dục kỹ năng sống cần gắn với những trải nghiệm thực tế và cụ thể, phù hợp với hoàn cảnh gia đình và tính cách của trẻ.

6. Những rào cản trong việc giáo dục kỹ năng sống hiện nay

- Kinh tế, xã hội, khoa học phát triển, trẻ em có thể tiếp cận được với nhiều kênh thông tin (tivi, mạng internet, tài liệu, sách báo...) nhưng các em lại chưa có khả năng chọn lọc, phân tích hành vi gì là tích cực nên làm theo và hành vi gì tiêu cực cần tránh.
- Nhiều gia đình chỉ quan tâm đến kết quả học tập của con mà không chú ý rèn luyện kỹ năng sống cho trẻ, không khuyến khích trẻ tham gia các hoạt động xã hội, hòa nhập vào cộng đồng điều đó làm ảnh hưởng đến sự phát triển toàn diện của trẻ. Vì vậy có em sau khi đạt được danh hiệu học sinh xuất sắc thì rơi vào trạng thái trầm cảm, rối nhiễu tâm trí... - Hầu hết các bậc cha mẹ ở nông thôn, vùng sâu, vùng xa, trình độ học vấn có hạn, không có hoặc thiếu kiến thức, kỹ năng giáo dục con; vẫn còn quan niệm giáo dục văn hóa, đạo đức nói chung... là nhiệm vụ của nhà trường - Ở các gia đình khó khăn, cha mẹ chủ yếu chỉ tập trung kiếm kế sinh nhai, không quan tâm đến giáo dục con; ngược lại những gia đình khá giả ở thị trấn, đô thị thì quan tâm, đầu tư cho con học hành thành đạt nhưng vì áp lực của công việc, chạy theo việc kiếm tiền nên lơ là việc giáo dục mà phó thác cho gia sư, nhà trường, thậm chí người giúp việc
- Áp lực học tập nặng, chương trình học văn hóa ở trường quá tải ; kỹ năng mà học sinh được rèn luyện chủ yếu là kỹ năng học tập, còn kỹ năng sống không được rèn luyện đầy đủ. - Thói quen dạy con theo kiểu áp đặt “cha mẹ nói sao con nghe vậy” thiếu sự trao đổi cởi mở đã tạo khoảng cách giữa cha mẹ và con, đặc biệt là ở tuổi vị thành niên khi các em đang chứng tỏ mình đã lớn và ra sức khẳng định cái tôi của mình.
- Các thay đổi nhanh chóng về kinh tế có tác động đến đời sống văn hóa xã hội tạo nên sự khác biệt trong

quan niệm về các giá trị đạo đức giữa hai thế hệ cha mẹ và con.

- Thách thức của gia đình trong cuộc sống hiện đại (bạo lực, cờ bạc, rượu bia, thuốc lá...) và các tệ nạn xã hội khác đã ảnh hưởng không nhỏ tới việc giáo dục kỹ năng sống cho trẻ - Quan niệm việc giáo dục con là của phụ nữ, nam giới không quan tâm hoặc ít quan tâm; hoặc giáo dục con trên cơ sở định kiến giới “quý trọng con trai, con gái không cần quan tâm, đầu tư”

II. MỘT SỐ KỸ NĂNG SỐNG CƠ BẢN

1. KỸ NĂNG GIAO TIẾP

1.1 Kỹ năng giao tiếp là gì?

Giao tiếp là quá trình gặp gỡ, tiếp xúc trao đổi giữa con người và con người về các vấn đề khác nhau. Giao tiếp có thể bằng lời nói hoặc không lời, có thể trực tiếp hoặc gián tiếp.

Kỹ năng giao tiếp của mỗi người được hình thành và chịu ảnh hưởng từ gia đình, nhà trường và xã hội, đồng thời cũng được rèn luyện qua kinh nghiệm bản thân trong các tình huống cụ thể của cuộc sống.

1.2 Ý nghĩa của Kỹ năng giao tiếp

Giao tiếp là một phương tiện để thông qua đó đưa ra các giải pháp và thực hiện các quyết định, thay đổi các yếu tố gây căng thẳng và tranh thủ các hỗ trợ.

Giao tiếp là động lực thúc đẩy sự hình thành và phát triển của nhân cách. Khi giao tiếp, con người sẽ tự hiểu mình hơn, hiểu được tâm tư, tình cảm, ý nghĩ, nhu cầu của người khác. Giao tiếp có ý nghĩa quan trọng trong việc xây dựng mối quan hệ giữa con người với con người ngày càng tốt đẹp và gần gũi hơn. Giao tiếp được thể hiện trong các mối quan hệ sau:

a. Mối quan hệ giữa các cá nhân

Các mối quan hệ là bản chất của cuộc sống, chúng cùng có hình thái và quy mô khác nhau. Khi lớn lên, trẻ VNT phải phát triển theo các mối quan hệ sau:

- Những người lớn có vai trò quan trọng trong cuộc sống của các em như bố, mẹ, họ hàng, thầy cô giáo...

- Bạn bè đồng lứa trong và ngoài nhà trường
- Những người mà các em gặp gỡ trong cuộc sống, bạn bè của bố mẹ, những nhà lãnh đạo địa phương, những người bán hàng, hàng xóm láng giềng....
- Vị thành niên cần nhận thức được bản thân mình và tìm ra cách ứng xử phù hợp trong từng mối quan hệ để phát huy được tối đa những mặt tích cực sẵn có của bản thân và kiềm chế được những điểm yếu không có lợi cho giao tiếp.

b. Thiết lập tình bạn

Ở mức độ bạn bè cùng lứa, thiết lập tình bạn là một trong những khía cạnh quan trọng nhất của những mối quan hệ giữa các cá nhân với nhau. Mỗi cá nhân cần có nhiều bạn để chia sẻ trong cuộc sống, các hoạt động, niềm hy vọng, sự sợ hãi... Việc thiết lập tình bạn bắt đầu từ giai đoạn sớm nhất của cuộc đời nhưng các em cần nhận biết được tình bạn được hình thành như thế nào và phải thiết lập, phát triển tình bạn đó sao để cả hai bên cùng có lợi. Vị thành niên cần phải có khả năng nhận biết để khi cần thiết, khước từ kiểu tình bạn có thể dẫn đến những hành vi nguy hiểm hoặc không cần thiết như uống rượu, sử dụng ma túy, ăn cắp ăn trộm và những hành vi tinh dục không an toàn.

Ví dụ: Nếu có một thành viên “đẹp trai nhất hội” muốn làm quen và hò hẹn với em nhưng em lại biết rằng cậu ta nổi tiếng là hay tán tỉnh và lợi dụng các bạn gái. Em có muốn vẫn kết thân bạn với cậu ta hay không?

Tư vấn: Để trả lời “Có” hay “Không” em phải xem xét kỹ lưỡng nhiều khía cạnh. Sẽ có lợi như thế nào nếu em kết bạn với cậu ta? Kết bạn với cậu ta em có bị “tổn hại” gì không? Việc kết bạn đó có làm cản trở những mục tiêu giá trị mà em đặt ra cho mình trong giai đoạn hiện thời không?. Những giá trị nào em đang muốn hướng tới? những điều gì em muốn tránh xa? Từ sự phân tích này tự bản thân em sẽ có câu trả lời.

c. Sự cảm thông

Bày tỏ cảm thông bằng cách tự đặt mình vào vị trí của người khác, đặc biệt là thanh thiếu niên phải đương đầu với những vấn đề nghiêm trọng do hoàn cảnh hoặc do hành động của chính bản thân mình gây ra. Điều này có nghĩa là hiểu và coi hoàn cảnh của người khác như của chính mình và tìm ra cách giảm bớt gánh nặng bằng cách chia sẻ với những người đó, hơn là lèn án hay coi khinh họ với bất kì lí do nào. Do vậy, cảm thông cũng đồng nghĩa với sự hỗ trợ người đó để họ có thể tự quyết định và đứng vững trên đôi chân của mình một cách nhanh chóng nhất.

Ví dụ: Bình và Dương là đôi bạn thân. Gần đây mẹ Bình ốm phải đi khám bệnh và được phát hiện đã nhiễm HIV. Mẹ Dương cấm Dương không được qua lại nhà Bình và không cho Dương tiếp tục chơi với Bình. Nếu là Dương bạn sẽ làm gì?

- Phản đối mẹ vẫn lén chơi với Bình
- Lựa lời giải thích cho mẹ... để vẫn là bạn thân của Bình
- Rút lui và xa lánh dần quan hệ với Bình

Hãy chọn cách ứng xử phù hợp trên cơ sở phân tích “được”, “mất”, “cảm xúc”, “giá trị” của từng giải pháp

Tư vấn: Để khuyên Dương có thể tìm ra cách ứng xử phù hợp, cần phân tích cho Dương theo bảng dưới:

Giải pháp	Được (Lợi)	Mất (Hại)	Cảm xúc	Giá trị
1. Phản đối mẹ vẫn lén chơi với Bình	Giữ mối quan hệ Bình	Nếu biết, mẹ sẽ giận Dương	Vui, buồn lẩn lộn	Bị nghi ngờ, lo lắng
2. Lựa lời giải thích cho mẹ... để vẫn là bạn thân của Bình	Vẫn là bạn thân của Bình		Vui	Được tôn trọng
3. Rút lui và xa lánh dần quan hệ với Bình	Không bị mẹ rầy la	Tình bạn bị dạn nứt	Buồn	Không phải là người bạn tốt

Căn cứ vào bảng phân tích trên chắc rằng Dương sẽ chọn giải pháp thứ hai. Nếu là mẹ Dương hãy đặt vị trí của mình vào vị trí của “Bình và mẹ Bình” để cảm thông, chia sẻ hơn là lèn án và coi khinh họ, giúp họ hòa nhập vào cộng đồng, không nên kì thị và xa lánh họ.

d. Đứng vững trước sự lôi kéo của bạn bè

Đứng vững trước sự lôi kéo của bạn bè cùng lứa có nghĩa là bảo vệ những giá trị và niềm tin của bản thân nếu phải đối diện với những ý nghĩ hoặc những việc làm sai trái của bạn bè cùng lứa. Đó có thể là những điều xuất không thể chấp nhận được, hoặc nguy hiểm có thể gây sức ép buộc người khác phải chấp

nhận. VTN cần biết dừng những việc mà mình tin là sai hoặc cần có khả năng bảo vệ quyết định của mình trước sự chế nhạo và ghẻ lạnh của bạn bè. Đối với VTN, sức ép để được giống như thành viên khác trong nhóm là rất lớn.,do vậy, khi cả nhóm bạn bè gây ảnh hưởng với những thói quen xấu thì việc phản đối, khước từ là một kỹ năng rất quan trọng. Ví dụ: Tuấn dành được ít tiền, bị nhóm bạn cùng lớp rủ chơi bài ăn tiền và thuyết phục bạn có thể thắng và sẽ có số tiền nhiều gấp đôi, gấp ba... Tuấn phải làm gì để từ chối nhóm bạn này? Nếu Tuấn có được kỹ năng giao tiếp tốt thì Tuấn sẽ biết cách từ chối nhóm bạn để không mất lòng bạn mà lại không bị lôi kéo vào nạn cờ bạc.

e. Thương lượng

Thương lượng là một kỹ năng quan trọng trong mối quan hệ giữa các cá nhân với nhau. Nó liên quan đến tính kiên định, sự cảm thông, cũng như khả năng thỏa hiệp những vấn đề không có tính nguyên tắc của bản thân.

Kỹ năng thương lượng còn liên quan đến khả năng đối phó với những đe dọa hoặc rủi ro có thể xảy ra trong các mối quan hệ giữa các cá nhân với nhau kể cả sức ép của bạn bè.

g. Giải quyết các xung đột không dùng bạo lực

Giải quyết xung đột liên quan đến mối quan hệ giữa các cá nhân với nhau, đến kỹ năng thương lượng và đối phó với cảm xúc và căng thẳng, lo âu. Xung đột là điều không thể tránh khỏi và đôi khi là cần thiết, song cần giải quyết xung đột không bằng bạo lực và phải đảm bảo những xung đột được giải quyết trên cơ sở xây dựng. Kỹ năng này có thể liên quan đến cá nhân khi giải quyết những tình huống xung đột của bản thân hoặc giúp người khác nếu không cần đến bạo lực.

1.3 Những điều cần chú ý trong giao tiếp với tuổi vị thành niên

a. Một số đặc điểm giao tiếp của trẻ vị thành niên

Có nhiều bậc cha mẹ than phiền là con họ từ bé rất ngoan, cái gì cũng nghe lời bố mẹ nhưng từ 12 tuổi thì trở nên lâm lì, khó hiểu, hay cãi bướng.

Cha mẹ nên nhớ đặc điểm của lứa tuổi vị thành niên là tự cho mình đã lớn nên thích khẳng định “cái tôi” của mình, hay tự ái, không thích sự áp đặt của cha mẹ; thường thích gần gũi bạn bè, muốn chia sẻ với bạn nhiều hơn với cha mẹ.

b. Một số điểm nên và không nên trong giao tiếp với trẻ vị thành niên

NÊN

Lắng nghe tích cực, đảm bảo chắc chắn mình đã hiển ý của trẻ
Tự đặt mình vào địa vị của trẻ Thể hiện sự hứng thú trong giao tiếp
Chăm chú, tập trung
Vui vẻ, hòa nhã
Lựa chọn lời nói, cử chỉ phù hợp

Hãy phê phán hành vi sai chứ không phê phán trẻ: hãy làm cho trẻ hiểu hành động sai lầm của cháu làm bạn giận chứ không phải bản thân cháu là người xấu
Khuyến khích con đưa ra giải pháp, tìm ra cách giải quyết

KHÔNG NÊN

Nói tục, chửi bậy
Cần nhăn và lên giọng dạy dỗ
Cắt ngang lời con
Phê phán, áp đặt, dọa dẫm
Nhắc lại sai phạm của con trong quá khứ
Dùng cách mỉa mai, chỉ trích

Làm con bẽ mặt
Coi thường, phủ nhận cảm nghĩ của con
Đưa ra giải pháp hộ cho con
Lảng tránh hoặc nói dối
Không chia sẻ tâm trạng thật của mình

c. Những câu nói giúp cha mẹ giao tiếp hiệu quả với con

"Hình như con đang định nói gì à?
Bố/mẹ muốn nghe con đây."
- "Con hãy kể cho mẹ nghe về điều đó
đi con."
- "Bố/mẹ hiểu rồi."

- "Con nghĩ thế nào về ..."
- "Con định nói thêm điều gì à?"
- "Thế à, hay nhỉ!"
- "Con giải thích thêm được không?"
- "Ý kiến của con thế nào"

1.4. Một số ví dụ về giao tiếp hiệu quả giữa cha mẹ và con

Ví dụ 1: Anh/chị nói với con không được vừa đi vừa bê một cốc nước đầy và đĩa thức ăn đầy. Cháu vẫn làm, rồi trượt ngã và đánh đổ hết mọi thứ ra sàn.

Tư vấn: Trong tình huống này, các bậc cha mẹ rất dễ dàng nói "Con có thấy không, mẹ đã nói rồi. Sao lại vụng về thế?" Nhưng những lời như vậy sẽ làm cho trẻ đã buồn về chuyện xảy ra lại càng buồn hơn. Lúc này, bạn cần tỏ ra an ủi con bằng cách nói "Trời ơi, con thử nhưng không được à? Nhưng lần sau có lẽ con nên để các thứ vào khay hoặc bụng từng thứ một thôi nhé."

Nên phê phán hành vi chứ đừng phê phán trẻ vì những lời phê phán vỗ mặt có thể làm thui chột lòng tự tin của trẻ. Nên nhớ rằng quá nhiều lời chê của cha mẹ sẽ làm trẻ tin rằng chúng thực sự vô dụng và ngu ngốc và cảm thấy điều đó khó có thể thay đổi được. Điều này sẽ ảnh hưởng lớn đến động lực cố gắng của trẻ.

Ví dụ 2: Tình cờ phát hiện thấy trong cặp sách của con có bao cao su, anh/chị sẽ xử lý thế nào?

Tư vấn: Chắc chắn anh/chị sẽ rất hốt hoảng và nghĩ con mình chắc đã làm chuyện động trời. Tuy nhiên, hãy bình tĩnh để tìm hiểu lý do và ứng xử bình thường như không có gì nghiêm trọng xảy ra. Nếu làm ầm ĩ, truy hỏi con một cách gắt gao, con sẽ xấu hổ, và cha mẹ sẽ không được biết gì thêm.

Tốt nhất là tế nhị và nhẹ nhàng hỏi chuyện con một cách bình thường sao cho con cảm thấy như đang nói chuyện với một người bạn. Nên chú ý đến cảm xúc của con hơn là phê phán sự việc. Những lời khuyên sau đây là cần thiết: "Để phòng tránh có thai ngoài ý muốn và lây nhiễm các bệnh lây truyền qua đường tình dục thì phải dùng biện pháp sử dụng bao cao su đúng cách, và một số biện pháp khác. Con đã nghĩ đến nó chắc là con cũng đã có một chút hiểu biết về an toàn tình dục, đó là điều rất cần thiết. Nhưng bố mẹ nghĩ trước mắt hãy dành thời gian cho học tập, và chuẩn bị cho mình những hành trang cần thiết cho cuộc đời".

Ví dụ 3: Sau khi theo dõi, anh/chị thấy con mình chơi game và vào internet quá nhiều, anh/chị sẽ nói với con thế nào? Tư vấn: Khi biết chính xác con dành rất nhiều thời gian chơi game và vào mạng, chắc chắn anh/chị sẽ rất tức giận, và rằng con sẽ sớm nghiện game và vào những trang web bẩn, không có lợi cho sự phát triển của con và ảnh hưởng đến chuyện học tập. Tuy nhiên, nếu ngay lúc đó, anh chị dọa nạt, cấm đoán con thì hiệu quả sẽ không cao, rất dễ tạo phản ứng cho con.

Anh/chị có thể nhẹ nhàng nói chuyện, theo kiểu: "khi mẹ/bố thấy con dành nhiều thời gian chơi game và vào internet, mẹ/bố lo rằng con có thể vào các trang không tốt cho con. Con có thể cho mẹ/bố biết bằng cách nào con có thể nhận biết được điều gì tốt và không tốt trên internet không"

Hoặc "khi mẹ/bố thấy con dành nhiều thời gian chơi game và vào internet, mẹ/bố lo rằng con không chú ý học hành và sẽ ảnh hưởng đến kết quả học tập của con. Con có thể kể cho mẹ/bố biết các dự định về học hành của con không?"

Khi cha mẹ hiểu được tâm lý của tuổi vị thành niên thì sẽ tìm các biện pháp giao tiếp hiệu quả với con. Lưu ý là chúng ta không chỉ nghe bằng tai mà còn phải "nghe" bằng mắt, quan sát tất cả những tín hiệu không lời để có thể đánh giá đầy đủ những gì chúng ta đang nghe. Giữa cha mẹ và con xây dựng mối quan hệ giao tiếp cởi mở, chân thành, thoải mái trên nguyên tắc "làm bạn với con".

2. KỸ NĂNG TỰ NHẬN THỨC

2.1. Kỹ năng tự nhận thức là gì?

Tự nhận thức là khả năng hiểu rõ về bản thân mình, đánh giá đúng những mặt mạnh, yếu, đặc điểm riêng của mình để phát huy hoặc hoàn thiện bản thân. Kỹ năng tự nhận thức giúp chúng ta biết trân trọng, yêu quý những đặc điểm, giá trị mà mình có, tránh thái độ mặc cảm, tự ti vì sợ mình kém cỏi. Tự nhận thức phụ thuộc vào sự phát triển của cá nhân và chịu ảnh hưởng của giáo dục. Khi một người biết đánh giá đúng mình thì người đó sẽ biết lựa chọn những gì phù hợp với điều kiện sẵn có của bản thân và hoàn cảnh xã hội mà họ đang sống để có được hành vi thích nghi và tích cực trước những đòi hỏi thử thách của cuộc sống thường ngày.

Những điều mỗi người tự nhận thức được về mình phải phù hợp với chuẩn mực của xã hội và phải được xã hội thừa nhận. Nhận thức chủ quan phải phù hợp với đánh giá khách quan.

2.2. Ý nghĩa của Kỹ năng tự nhận thức

Mỗi người đều có bản sắc riêng, có điểm mạnh và điểm yếu riêng, không ai hoàn thiện, hoàn mỹ nhưng cũng không có ai chỉ toàn nhược điểm. Chúng ta ai cũng có những điểm đáng tự hào, hài lòng về mình và có những điểm cần phải hoàn thiện thêm. Vì vậy cần tự tin vào bản thân, đừng mặc cảm tự ti vì điều quan trọng là cần phát huy điểm mạnh và khắc phục hạn chế, điểm yếu để ngày càng hoàn thiện hơn.

a. Hiểu rõ bản thân mình

Vị thành niên cần nhận biết và hiểu rõ bản thân, những tiềm năng, tình cảm, những cảm xúc, vị trí của mình trong cuộc sống và xã hội cũng như các mặt mạnh, mặt yếu của chính mình. VNT cũng cần biết rõ ràng nền văn hóa mà từ đó các em đã sinh ra và tạo nên con người các em.

Ví dụ: Hãy hướng dẫn các em thử làm một trắc nghiệm nhỏ về bản thân - Ba điểm hạn chế của bản thân các em

- Ba điểm nổi bật của bản thân các em
- Kể ra những thành tích (kết quả) mà các em đã đạt được trong thời gian qua

Hãy để các em nêu rõ những khó khăn khi phải nói ra những điều trên

Hỏi các em xem các em thích nói về điều nào hơn? Sẽ ra sao, nếu một người chỉ nhìn thấy mặt yếu kém của mình hoặc chỉ nhìn thấy những mặt mạnh?

Khi VTN tự nhận thức được bản thân mình, các em sẽ có khả năng sử dụng các kỹ năng sống một cách hiệu quả và có khả năng lựa chọn những gì phù hợp với các điều kiện sẵn có với bản thân, với xã hội mà các em đang sống.

b. Tự nhận thức và việc xây dựng lòng tự trọng

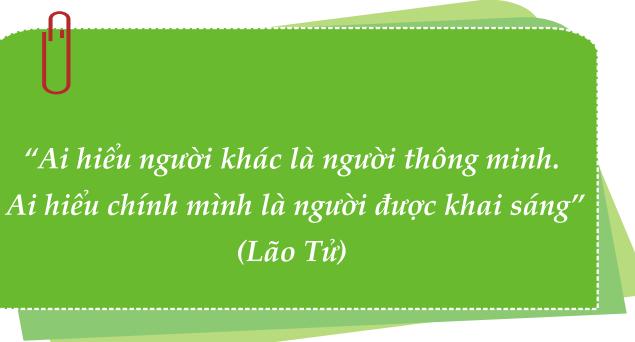
Sự tự nhận thức đưa đến lòng tự trọng và tự tin khi con người nhận thức được năng lực tiềm tàng của bản thân và vị trí của mình trong cộng đồng. Người có lòng tự trọng là người biết coi trọng và giữ gìn phẩm cách của mình, biết nhận thức, nâng niu, trân trọng những gì tốt đẹp của bản thân để giải quyết có hiệu quả những đòi hỏi và thử thách của cuộc sống thường ngày. Lòng tự trọng chịu ảnh hưởng mạnh mẽ của mối quan hệ giữa cá nhân và những người khác. Bố, mẹ, các thành viên trong gia đình, bạn bè, thầy, cô giáo có thể làm tăng lòng tự trọng của cá nhân song cũng có thể làm thu nhỏ.. Ví dụ: Vị thành niên có thể

mắc sai lầm trong việc sử dụng chất kích thích như rượu, bia, thuốc lá, ma túy hoặc có quan hệ tình dục sớm, mang thai ngoài ý muốn... Việc làm thế nào để giúp các em nhìn ra được lợi hại của vấn đề, giúp các em không bị tiếp tục vấp ngã, dũng cảm đi trên đôi chân của mình... có liên quan đến sự đánh giá, cảm thông, khơi dậy tiềm năng và lòng tự trọng, tự tin ở các em của người lớn, bạn bè và cộng đồng nói chung

Do đó việc khuyến khích những mối quan hệ tích cực, lối sống lành mạnh, sự động viên kịp thời là cần thiết, vì sự tự trọng có liên quan đến hành vi, nhất là các hành vi liên quan đến sức khỏe như tình dục, sự căng thẳng và lo âu, việc không sử dụng thuốc lá, rượu, ma túy.

c. Tự nhận thức và việc xây dựng bản lĩnh

Một người biết đánh giá đúng năng lực của mình sẽ biết cách giải quyết hiệu quả những vấn đề xảy ra trong cuộc sống.. Người nhận thức đúng sẽ không tự ti mặc cảm, dễ dàng dám quyết định, dựa vào người khác đồng thời không kiêu căng, biết khiêm tốn học hỏi người khác. . Bản lĩnh của một người được bộc lộ chính ở sự tự nhận thức trong việc giải quyết đòi hỏi và thách thức của cuộc sống.



3. KỸ NĂNG XÁC ĐỊNH GIÁ TRỊ

3.1. Kỹ năng xác định giá trị là gì?

Giá trị là những chuẩn mực về niềm tin, chính kiến, đạo đức, thái độ của mỗi người, mỗi nhóm người, mỗi xã hội. Giá trị là những điều mà bản thân mỗi người coi là quan trọng. (ví dụ: giá trị có thể rất cụ thể như tiền bạc, áo quần, xe ô tô... hoặc có thể rất trừu tượng như lòng trắc ẩn, sự chân thật, sự cảm thông, lòng tự trọng hay sự trinh tiết của người con gái...).

Ví dụ:

- Đối với người này thì lấy vợ, lấy chồng để có một gia đình hạnh phúc là quan trọng nhất, nhưng đối với người khác thì cuộc sống độc thân là cái đáng quý hơn
- Đối với một người, trở thành ca sĩ là giá trị nhất. Nhưng với người khác có một chiếc xe máy quan trọng hơn
- Đối với người này thì quan hệ tình dục trước hôn nhân là bình thường, còn người khác thì “chữ trình đáng giá ngàn vàng”

Chúng ta cần phải bảo vệ những giá trị của bản thân đồng thời tôn trọng những giá trị của người khác

Kỹ năng xác định giá trị là khả năng xác định được những giá trị của bản thân mình để sống và hành động theo những giá trị đó.

Giá trị có thể thay đổi theo thời gian, theo các giai đoạn trưởng thành của con người. Giá trị của mỗi người phụ thuộc vào một nền giáo dục, nền văn hóa nhất định. Ví dụ: Khi còn nhỏ, trẻ thích được đi chơi. Lớn lên một chút thì thích trở thành học sinh giỏi. Khi trưởng thành muốn có một gia đình hạnh phúc. Khi có con thì cho rằng con cái là quan trọng nhất...

Giá trị chịu sự tác động của thời gian, kinh nghiệm sống, sự giáo dục của gia đình và môi trường xã hội mà người đó đang sống.

3.2. Ý nghĩa của kỹ năng xác định giá trị

- Trong cuộc sống có những lúc chúng ta phải đưa ra quyết định riêng cho mình (về nghề nghiệp, về gia đình, về tình yêu...), có những lúc chúng ta phải lựa chọn (giữa bạn bè và học tập), chúng ta sẽ cảm thấy rất khó khăn không biết dựa vào đâu để quyết định. Chính những giá trị mà chúng ta xác định sẽ giúp chúng ta có những quyết định đúng đắn bởi vì đó là những điều mà chúng ta tin tưởng.
- Những giá trị này như là kim chỉ nam trong hành động của chúng ta. Kỹ năng xác định giá trị giúp trẻ vị thành niên phát triển tính độc lập, lòng tự trọng, tự tin mà vẫn tôn trọng, hòa nhập với cộng đồng.
- Xác định giá trị liên quan đến việc rèn luyện kỹ năng tự nhận thức, xây dựng lòng tự trọng và tính kiên quyết để giải quyết có hiệu quả những đòi hỏi và thách thức của cuộc sống thường ngày đối với mỗi

người. Khi một người tự nhận thức được giá trị của một vấn đề nào đó đối với bản thân thì người đó thường coi trọng, giữ gìn, bảo vệ phẩm cách của mình và kiên quyết thực hiện cho được giải pháp đã chọn. Quá trình phân tích sự vật, hiện tượng, xác định mặt lợi, mặt hại của từng giải pháp để giải quyết vấn đề có hiệu quả phụ thuộc vào sự tự nhận thức của mỗi người. Tự nhận thức đúng dẫn đến xác định giá trị đúng có tác dụng tích cực đến việc ra quyết định để giải quyết các tình huống xảy ra trong cuộc sống của mỗi người.

3.3. Một số ví dụ**Ví dụ 1:** “Thất bại là mẹ thành công”

Tuấn Anh, học lớp 8, đang chơi điện tử với cậu em kém 2 tuổi bỗng hất tung bàn và lao vào đánh cậu em. Sau khi bị bố mẹ can ngăn và gặng hỏi em mới cho biết vì bị thua và bị em trêu nên cay cú quá mới có hành động đó. Thu Trang, học sinh lớp 9, thì ngược lại, học giỏi, được bố mẹ kì vọng nhiều, nhưng trong kì thi học sinh giỏi vừa rồi lại làm bài kết quả kém hơn nhiều bạn khác trong lớp. Trang buồn lầm, đi học về là cút ở lì trong phòng, không chơi với ai, không chuyện trò với ai, tự day dứt mình vì đã không cố gắng để có kết quả tốt hơn.

Các trường hợp trên chỉ là 2 trong số rất nhiều ví dụ tiêu biểu của những phản ứng tiêu cực khi trẻ gặp thất bại. Theo thống kê của các chuyên gia tâm lý sẽ có 2 khuynh hướng khi trẻ vấp ngã những bước đầu đời:

Một đứa trẻ không chấp nhận được những thất bại đến với mình và sẽ cảm thấy mình vô tích sú, kém cỏi, những cảm giác đó kéo dài lâu dần sẽ hình thành tính thiếu tự tin.

Mặt khác, có những trẻ lại quá tự tin, luôn nghĩ mình là người mạnh, là người đứng số 1, nên khi bị thua cuộc một đối tượng nào đó, thường rất khó chấp nhận, dễ nảy sinh tính cục cằn, thậm chí thù nghịch, hoặc lại có trường hợp thu mình lại, tự oán trách bản thân.

Chúng ta những bậc cha mẹ sẽ cần phải chuẩn bị tâm lý cho con em mình đối mặt với những thất bại vấp ngã như thế nào?

Thứ nhất: Cần xác định cho trẻ, thất bại không những không thể tránh khỏi, mà còn là một trải nghiệm tốt.

Trong cuộc sống không ai có thể lúc nào cũng thành công. Trở thành người thất bại là một trải nghiệm tốt để trưởng thành. VTN cần phải biết đối đầu và giải quyết được thất bại mình vấp phải trong cuộc sống.

Thứ hai: Cân dãy cho trẻ hoc được những gì sau mỗi thất bại để vượt qua được và vươn lên, chứ không khùng hoảng vì thất bại đó. Trẻ có thể vấp ngã một lần, hai lần, thậm chí hơn nữa, nhưng sau đó trẻ sẽ tự đứng lên được và học được bài học thành công. Qua mỗi lần thất bại trẻ cần nhìn lại lý do tại sao thất bại, các sở trường (điểm mạnh) đã được phát huy hết chưa? Đã biết khắc phục điểm yếu của mình chưa?

Cách làm:

Làm cho trẻ có cảm giác nếu thắng trẻ thấy vui sướng, thỏa mãn thì khi thua cũng không làm trẻ khó chịu với chính mình hay đối phương.

Gợi ý cho trẻ suy nghĩ về cảm giác của những người thua cuộc, chứng tỏ cho trẻ thấy thua cuộc là rất bình thường, không có gì xấu, **điều quan trọng là trẻ đã biết nỗ lực, phấn đấu hết mình trong cuộc chơi đó.**

Giúp con xây dựng sự tự tin ở bản thân bằng cách khuyến khích trẻ tham gia vào những hoạt động không cần có mặt của sự thắng/thua, ví dụ, dạy trẻ tập bơi để rèn luyện thân thể chứ không phải thi xem ai bơi nhanh hơn. Hãy hướng trẻ chỉ quan tâm đến niềm vui, cho trẻ thấy chơi một trò chơi tập thể cùng bạn bè sẽ vui hơn nhiều so với việc chỉ nhăm nhăm phấn đấu trở thành người số 1.



4. KỸ NĂNG RA QUYẾT ĐỊNH

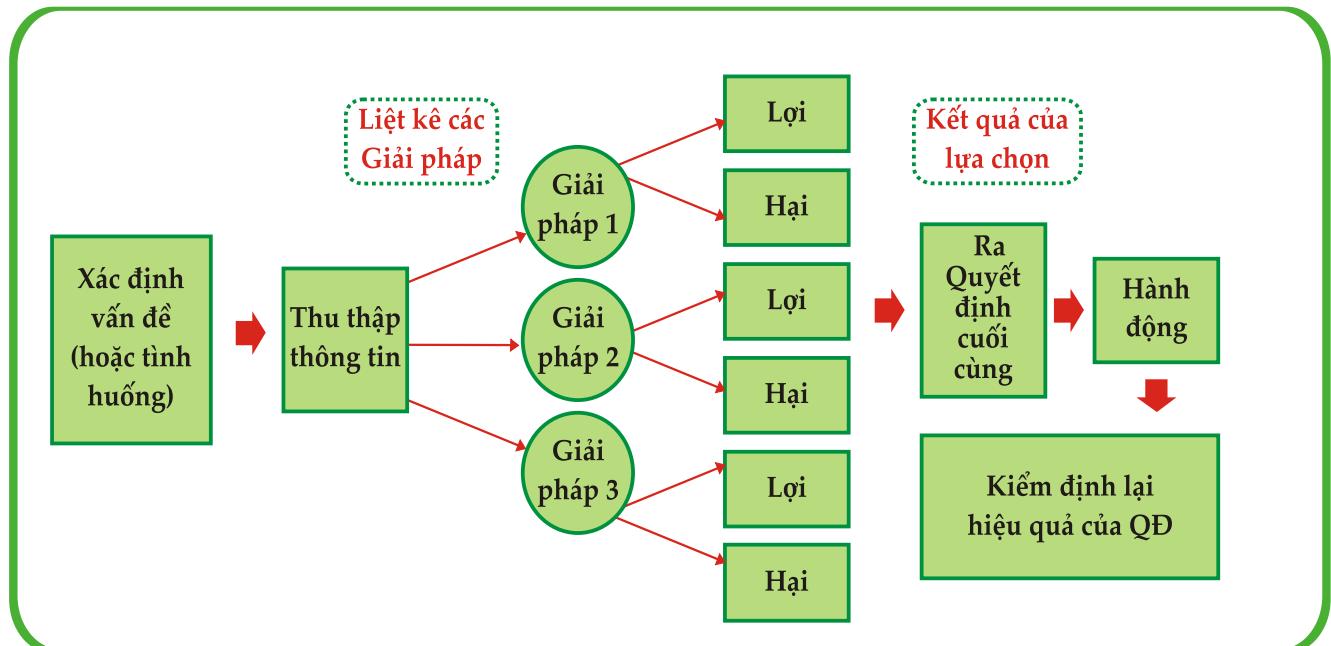
4.1. Kỹ năng ra quyết định là gì?

Kỹ năng ra quyết định là khả năng suy xét có phê phán, sáng tạo, khả năng giải quyết vấn đề một cách có cân nhắc đến cái lợi, cái hại của từng giải pháp ứng xử để cuối cùng có được quyết định đúng đắn.

4.2. Các bước ra quyết định và giải quyết vấn đề

Ra quyết định là một việc làm quan trọng song không phải khi nào cũng dễ thực hiện. Để đưa ra một quyết định cần phải:

- + Xác định rõ vấn đề hoặc tình huống đang gặp phải
- + Liệt kê các cách giải quyết vấn đề
- + Hình dung đầy đủ về kết quả xảy ra nếu lựa chọn các phương án giải quyết khác nhau
- + Cân nhắc suy nghĩ và cảm xúc của mình khi thực hiện theo phương án đó
- + So sánh để đưa ra quyết định cuối cùng



Mỗi cá nhân có cách giải quyết vấn đề khác nhau dẫn đến những kết quả ra quyết định khác nhau. Do đó, sau khi đã thực hiện phương án giải quyết cần đánh giá kết quả thực hiện phương án đã lựa chọn để rút kinh nghiệm cho bản thân. Không có quyết định nào là tuyệt đối đúng. Mỗi quyết định đều có ưu điểm và nhược điểm riêng.

4.3. Ý nghĩa của Kỹ năng ra quyết định

Ra quyết định đúng đắn giúp trẻ vị thành niên có thái độ tích cực khi đứng trước vấn đề cần giải quyết và có trách nhiệm đối với những quyết định của bản thân, đạt được mục đích trong học tập, rèn luyện và trong cuộc sống riêng tư của mình, tránh được những sai lầm. Không ai có quyết định đúng đắn ở tất cả mọi lúc, nhưng bằng việc phát triển kỹ năng ra quyết định, trẻ vị thành niên có thể làm cho cơ hội thành công trong cuộc sống tăng lên.

Khi gặp phải vấn đề hoặc tình huống khó khăn trong cuộc sống, nếu VTN lựa chọn và đưa ra được các quyết định đúng đắn, phù hợp với điều kiện và hoàn cảnh của bản thân thì VTN có thể mang lại thành công cho cá nhân, niềm vui cho cha mẹ, anh em, bạn bè và những người thân khác. Tuy nhiên, đôi khi VTN cũng có những quyết định không phù hợp; điều đó không chỉ dẫn đến sự thất bại của bản thân, mà còn làm ảnh hưởng đến gia đình và những người xung quanh.

4.4. Một số ví dụ

Ví dụ 1: Minh Thắng học lớp 9, em đề nghị cha mẹ mua máy tính và lắp mạng internet ở nhà để tìm thông tin tài liệu học tập và thực hành công nghệ thông tin. Trái lại cha mẹ sợ em có mạng sẽ dần dần nghiện chơi game hoặc xem các trang web đen nên không muốn lắp internet. Giữa Thắng và và cha mẹ xảy ra mâu thuẫn. Nếu là cha mẹ của Thắng anh chị sẽ làm gì?

Tư vấn: Trường hợp này cha mẹ nên để Thắng được tham gia vào quá trình ra quyết định: có nên lắp mạng internet hay không. Hãy thảo luận với con để tìm hiểu lý do tại sao muốn mua máy vi tính và lắp mạng tại nhà. Nếu sử dụng máy tính thì sẽ có lợi ích hay có điểm bất lợi gì, có những nguy cơ gì. Để hạn chế các điểm bất lợi Thắng sẽ phải xây dựng một số nội qui trong việc sử dụng máy tính (ví dụ: được phép sử dụng mấy tiếng/ngày, các chương trình phần mềm được phép sử dụng hoặc truy cập...) thậm chí cả hình phạt nếu sai qui định.

Sau đó Thắng sẽ đi đến quyết định mua máy tính hay không. Trong quá trình sử dụng cha mẹ em Thắng theo dõi về việc cháu có thực hiện tốt các qui định không.

Ví dụ 2: Quang Minh là học sinh lớp 8. Hàng ngày, em vẫn được bố mẹ đưa đón đi học. Thời gian gần đây, Minh nói với bố mẹ rằng em đã đủ lớn để có thể tự đi đến trường bằng xe đạp. Nhưng bố mẹ Minh lo lắng, nếu để Minh tự đi xe đạp thì sẽ có rất nhiều vấn đề xảy ra có thể tiên lượng được, ví dụ như: em sẽ có cơ hội la cà, vui chơi mà quên mất giờ học hoặc về nhà muộn ; vấn đề về an toàn giao thông ;... Cha mẹ của Minh nên giúp con giải quyết vấn đề như thế nào ?

Tư vấn: Muốn giúp Minh giải quyết tình huống trên, trước tiên cha mẹ cần thực hành theo các bước sau

1. Xác định vấn đề: Minh muốn đi học bằng xe đạp một mình

2. Thu thập thông tin: Kiểm tra kỹ năng đi xe đạp của Minh, xem Minh đã đi vững vàng chưa, hiểu rõ luật giao thông chưa để phòng tránh rủi ro về tai nạn giao thông trên đường. Xem xét xem Minh thường chơi với ai ở trường, những bạn đó có ngoan không ? có bạn nào sẽ đi học về cùng đường với Minh. Trên đường đi học về liệu có cửa hàng internet nào khiến học sinh hay vào chơi, cũng nên biết được Minh có hay chơi game ở quán nào không vv..

3. Liệt kê các giải pháp lựa chọn: Căn cứ vào thông tin thu thập được ở trên, đưa ra các giải pháp Ví dụ

**Giải pháp 1:
Đồng ý cho Minh đi học bằng xe đạp một mình**

Lợi:

- Bố mẹ không cần thời gian đưa Minh đi học
- Giúp Minh tính tự lực
- Tạo niềm tin ở Minh
- Minh cảm thấy mình được tôn trọng

Bất lợi:

- Có thể Minh sẽ la cà dọc đường
- Có thể có rủi ro về tai nạn giao thông

**Giải pháp 2:
Nhất định không cho Minh đi bằng xe đạp một mình**

Lợi:

- Bố mẹ yên tâm
- Minh đã nghe lời bố mẹ

Bất lợi:

- Minh sẽ ấm ức
- Minh cảm thấy ý kiến của mình không được tôn trọng
- Minh sẽ không có tính tự lực

1. Kết quả lựa chọn:

Căn cứ vào các thông tin thu được bối mẹ có thể ra quyết định. Xem xét những mặt lợi hại ở trên để đưa ra quyết định.

2. Ra quyết định: Giả sử quyết định ở đây là giải pháp 1

3. Hành động: Để cho Minh tự đi khoảng 1 tuần, nhưng có sự theo dõi của bối mẹ (một cách khéo léo) ví dụ : Đánh dấu giờ đi, về. Thông qua cô giáo để biết được giờ đến trường và tinh thần học tập của Minh

4. Kiểm định lại hiệu quả của quyết định:

Sau một tuần nếu thấy kết quả tốt thì đó là bối mẹ đã ra quyết định đúng, nhưng nếu chưa đạt được những điều bối mẹ mong đợi thì sẽ tiếp tục thử nghiệm tiếp các tuần tiếp theo. Trong quá trình thực hành như vậy bối mẹ nên luôn khuyến khích động viên Minh, nếu chỉ là lỗi nhỏ thì có thể bỏ qua. Ví dụ : về muộn mấy phút, nên tự tìm hiểu nguyên nhân có thể do tắc đường, hoặc lớp học tan muộn vv...

Mỗi một người đều phải thường xuyên ra quyết định, có những quyết định tương đối đơn giản và không ảnh hưởng đến sức khoẻ, cuộc sống nhưng cũng có quyết định quan trọng làm thay đổi cả cuộc đời. Trong một tình huống thường có nhiều sự lựa chọn để giải quyết. Người ta phải lựa chọn, đề ra một quyết định nhưng đồng thời cũng phải ý thức được các tình huống có thể xảy ra do sự lựa chọn của mình. Do vậy, một điều quan trọng cần làm là phải lường được những hậu quả trước khi ra quyết định để có được quyết định tốt nhất.

5. KỸ NĂNG KIÊN ĐỊNH

5.1. Kỹ năng kiên định là gì?

Kiên định là giữ vững lập trường, quan điểm, ý định, không dao động mặc dù gặp khó khăn, trở ngại. Người kiên định không phải là người bảo thủ, cứng nhắc, hiếu thắng mà người luôn biết linh hoạt, mềm dẻo và tự tin khi đứng trước bất kỳ tình huống, vấn đề khó khăn nào đó trong cuộc sống.

Kỹ năng kiên định là kỹ năng giúp dung hòa giữa quyền lợi và nhu cầu của bản thân với quyền lợi và nhu cầu của người khác.

Người có kỹ năng kiên định là người sống có bản lĩnh, dám làm, bảo vệ được chính kiến, quan điểm, thái độ và những quyết định của bản thân nhưng không chà đạp lên quyền lợi và lợi ích của người khác.

Để nhận diện kỹ năng kiên định cần phân biệt được 3 thái cực:

Một là: Do thụ động vị thành niên có thể biết mình muốn gì nhưng lại nhút nhát và lười biếng để vươn lên.

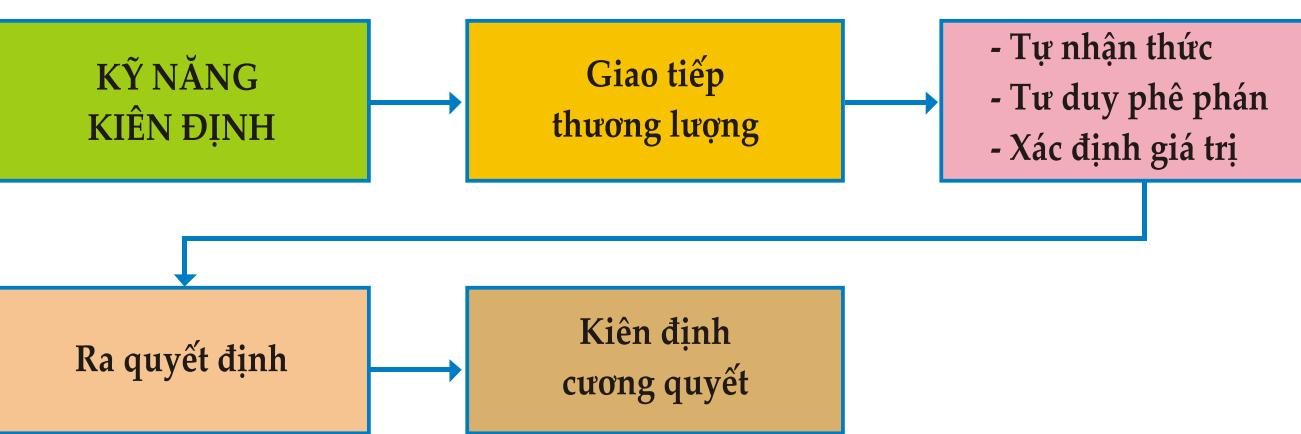
Hai là: Do quá hiếu thắng nên vị thành niên kiên quyết dành giật những điều các em muốn mà không xem xét đến hoàn cảnh của những người xung quanh.

Ba là: Trạng thái thể hiện sự cân bằng 2 thái cực trên. Đó là sự kiên định hay tự khẳng định. Việc lắng nghe và ý thức được cảm nhận và mong muốn của người khác để tự điều chỉnh thái độ, hành vi của mình và điều căn bản của kỹ năng kiên định.

Ví dụ: Trong một buổi liên hoan có người mời bạn uống rượu, nhưng bạn không muốn uống, bạn có thể nói:

- Xin lỗi, tôi không uống được vì.... Và bạn từ chối khéo léo (kiên định)
- Tôi không bao giờ uống cái thứ này (thô lỗ, hiếu thắng)
- Vì nể bạn, tôi xin cạn chén ... (phục tùng)

Kỹ năng kiên định liên quan đến văn hoá và giao tiếp. Để có được kỹ năng kiên định chúng ta cần biết cách phối hợp rèn luyện các kỹ năng cơ bản khác như kỹ năng giao tiếp, kỹ năng tự nhận thức, kỹ năng tư duy có phê phán, kỹ năng ra quyết định và kỹ năng giải quyết vấn đề... được thể hiện theo sơ đồ sau



5.2. Ý nghĩa của Kỹ năng kiên định

Kỹ năng kiên định thể hiện sự cân bằng, khéo léo để đạt được những gì bạn muốn hoặc không muốn trong những hoàn cảnh cụ thể. Việc lắng nghe và đánh giá những điều người khác cảm nhận và mong muốn là phần cốt lõi của kỹ năng kiên định. Những yếu tố như văn hóa, giao tiếp, kinh nghiệm sống có ảnh hưởng lớn đến tính kiên định của con người.

Kỹ năng kiên định giúp VTN có thái độ vững vàng trước những thách thức và đòi hỏi trong cuộc sống hằng ngày, giúp các em từ chối điều mình không muốn làm, thảo luận thương thuyết có lưu ý đến nhu cầu và quyền của người khác.

5.3. Một số ví dụ

Ví dụ 1: Minh Thắng sau một thời gian sử dụng đã trở nên thành thạo máy vi tính và truy cập mạng internet. Việc học tập của em cũng tốt lên nhiều. Được biết em có máy tính, nhóm bạn bè của em rủ em truy cập những trang web đen, xem phim bạo lực, phim sex hoặc chơi game miễn phí. Khi em nói “không” thì các bạn chế nhạo em là “hèn” hoặc tẩy chay không chơi với em.

Cha mẹ Thắng nhận thấy em bắt đầu vi phạm nội qui đã đề ra. Trong trường hợp này cha mẹ sẽ giải quyết như thế nào?

Tư vấn: Một cuộc nói chuyện thẳng thắn, cởi mở giữa cha em và Thắng về duy trì các nội qui là rất cần thiết. Hãy chỉ cho Thắng biết nếu theo lời rủ rê của bạn thì hậu quả sẽ như thế nào. Cha mẹ giúp em rèn luyện kỹ năng nói không với nhóm bạn của em, thuyết phục các bạn quyết tâm hành động một cách an toàn, có trách nhiệm với bản thân.

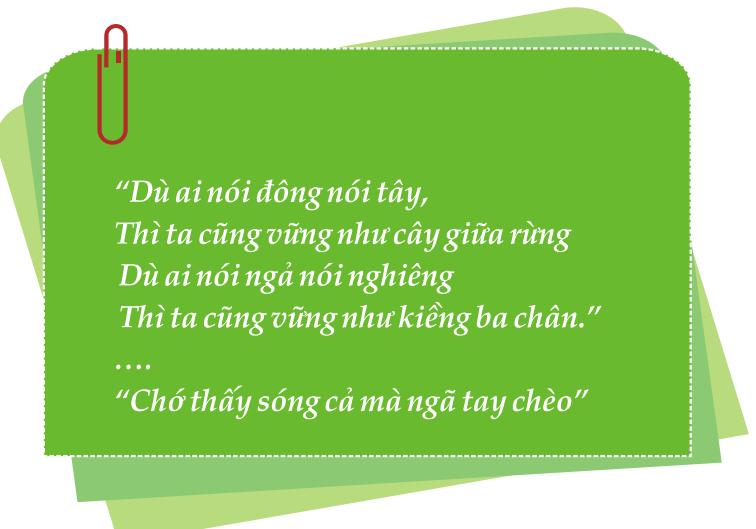
Kỹ năng kiên định giúp bảo vệ được chính kiến, quan điểm, thái độ và những quyết định của bản thân nhưng không chà đạp lên quyền lợi và lợi ích của người khác.

Nhờ kỹ năng kiên định VTN có thể:

- + Thể hiện sự tự tin, thái độ tự khẳng định của bản thân.
- + Giao tiếp hiệu quả với người khác (bày tỏ suy nghĩ và giải thích ý kiến, lý do của mình).
- + Rèn luyện kỹ năng nói không, từ chối trước sức ép của người khác có liên quan đến hành vi không có lợi cho sức khoẻ.
- + Có suy nghĩ và quyết tâm hành động một cách an toàn, có trách nhiệm với bản thân, với người khác.

Ví dụ 2: Hoa là người dân tộc Mông hiện sinh sống ở vùng miền núi phía Bắc giáp biên giới Trung Quốc. Hiện nhà Hoa đang gặp khó khăn về kinh tế thì tình cờ gặp lại Linh một bạn gái cũ sau nhiều năm xa cách. Người bạn cũ nói rằng cô ta hiện đang rất giàu nhờ buôn bán ở biên giới và chủ động cho Hoa vay một số tiền lớn để giải quyết công việc gia đình. Một tuần sau, Linh quay lại và chủ động rủ Hoa lên biên giới làm ăn. Khi Hoa tỏ ý không muốn đi thì Linh liền giở giọng doạ nạt, bắt Hoa phải trả ngay tiền mà Linh đã cho vay và lãi kèm theo. Hoa rất lo lắng hoang mang và hỏi ý kiến bố mẹ. Trong trường hợp này cha mẹ sẽ giải quyết như thế nào?

Tư vấn: Trong trường hợp này bố, mẹ Hoa nên khuyên Hoa bình tĩnh, bí mật tìm hiểu thông tin về việc làm của Linh. Biết đâu Linh giàu có là do buôn lậu tại vùng biên giới, hoặc biết đâu lại là đầu mối của một vụ buôn bán phụ nữ qua biên giới. Bên cạnh đó có thể liên hệ với hội phụ nữ hay đoàn thanh niên ở địa phương mình. Rất có thể họ sẽ tạo điều kiện và giúp đỡ gia đình vượt qua khó khăn này. Ví dụ: Giúp Hoa và gia đình Hoa tìm hiểu về việc làm của Linh, tránh cho Hoa và gia đình những nguy cơ có thể gặp phải khi nghe theo Linh. Tạo điều kiện để gia đình vay tiền ngân hàng để trả tiền cho Linh, hướng dẫn và giới thiệu cho Linh, bố mẹ Linh những việc làm có thể kiếm tiền để có thể trả món nợ vay ngân hàng vv...



6. KỸ NĂNG ỨNG PHÓ VỚI CĂNG THẲNG

6.1. Kỹ năng ứng phó với căng thẳng là gì?

Căng thẳng là một phần hiển nhiên của cuộc sống. Những vấn đề của gia đình, những mối quan hệ bị đổ vỡ, căng thẳng trong thi cử, cái chết của bạn bè hay của người thân trong gia đình là những ví dụ của tình huống gây căng thẳng trong cuộc sống. Khi gặp căng thẳng, có người biết ứng phó tích cực, có người ứng phó tiêu cực. Do vậy tìm ra cách ứng phó có hiệu quả, phù hợp với điều kiện bản thân là rất quan trọng.

6.2. Ý nghĩa của Kỹ năng ứng phó với căng thẳng

Trong cuộc sống thường ngày có nhiều tình huống gây ra cảm xúc mạnh, đặc biệt là những cảm xúc tiêu cực, ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tinh thần. Nếu có kỹ năng ứng phó với căng thẳng, chúng ta sẽ có những suy nghĩ tích cực, sẽ nhìn nhận vấn đề theo chiều hướng mới và tránh được những ảnh hưởng xấu đến thể chất và tinh thần.

Khi gặp tình huống căng thẳng, có người biết ứng phó tích cực, có người ứng phó tiêu cực. Chúng ta cần biết cách phòng tránh để ít rơi vào trạng thái căng thẳng hoặc chuẩn bị tâm thế sẵn sàng đón nhận nó như một phần tất yếu của cuộc sống và tìm cách giải quyết.

6.3. Tình huống gây căng thẳng

Tình huống gây căng thẳng là những vấn đề gặp phải trong cuộc sống, những thay đổi của môi trường tự nhiên và xã hội tác động đến con người và gây ra cảm xúc mạnh, đặc biệt là cảm xúc tiêu cực. Nhìn chung, điều gây căng thẳng thường là những sự kiện hoặc thay đổi có tính chất mạnh mẽ, đột ngột, khác thường, hoặc vượt quá tầm kiểm soát, xử lý thông thường của con người trong hoàn cảnh đó. Ví dụ: thi trượt, một người thân yêu bất ngờ qua đời, mâu thuẫn với bạn, nhà bị bão cuốn...

Tình huống gây căng thẳng đối với mọi người không giống nhau. Một tình huống có thể gây căng thẳng cho người này nhưng đối với người khác là bình thường và ngược lại.

6.4. Các phản ứng thường gặp của VTN khi căng thẳng

Yếu tố hoặc tình huống gây căng thẳng thường gây ra cho con người những cảm xúc tiêu cực hoặc phản ứng có hại, biểu hiện qua sự suy giảm, lênh láng về nhiều mặt như nhận thức, hành vi, tình cảm, cơ thể. Những biểu hiện này không giống nhau ở tất cả mọi người, song một số biểu hiện cơ bản gồm:

Về nhận thức: Khó tập trung, khả năng ghi nhớ kém, nhiều ý nghĩ lo lắng dồn dập, giảm khả năng suy xét sự việc; suy nghĩ chậm, trì trệ; chỉ nhìn thấy mặt tiêu cực, tưởng tượng ra những điều không có thật.

Về tình cảm: Buồn phiền, thu mình, sợ hãi, hoang mang, dễ bị kích động, cáu kỉnh, giận dữ, cảm giác quá tải; cảm giác cô đơn, xa lạ; mặc cảm tội lỗi, vô vọng, mất phương hướng, cảm giác bị dồn nén, uất ức, dễ cảm thấy tổn thương.

Về hành vi: Tự cô lập với người khác, né tránh tiếp xúc, trì hoãn công việc, thờ ơ với trách nhiệm, nhiều hành động bỗn chồn (cắn móng tay, đi lại liên tục); khó ngủ, ăn không ngon hoặc ăn quá nhiều; nói năng không rõ ràng, dùng rượu, thuốc lá hoặc ma túy...

Về cơ thể: đau đầu, chóng mặt, đau cơ bắp, vã mồ hôi, tim đập nhanh, thường xuyên hồi hộp; mỏi mệt toàn thân, ớn lạnh, ngất xỉu, mất ngủ; gãy ác mộng, huyết áp cao...

Một người ở trạng thái căng thẳng có thể chỉ có một trong những biểu hiện trên, và có những người nhìn bề ngoài không thấy có biểu hiện nào rõ rệt nếu họ chú ý che giấu sự căng thẳng của bản thân.

6.5. Các điểm lưu ý khi ứng phó với căng thẳng

- + Luôn giữ bình tĩnh trong mọi hoàn cảnh
- + Suy nghĩ thận trọng trước khi hành động
- + Biết chia nhỏ vấn đề giải quyết từng bước
- + Tự tin, luôn là chính mình, không bị lệ thuộc vào hoàn cảnh hoặc người khác
- + Kiên định, hướng đích, không dễ bị lôi kéo, khuất phục trước sức ép
- + Sống lạc quan, có khiếu hài hước, biết tự cười chính mình
- + Có khả năng biến những điều phức tạp thành đơn giản



- + Ứng xử linh hoạt, biết thoả hiệp, nhượng bộ khi cần thiết
- + Biết tìm kiếm sự giúp đỡ từ gia đình, người thân, bạn bè, thầy cô.

Để ứng phó tốt với các tình huống gây căng thẳng cần có suy nghĩ tích cực, nhìn nhận từ vấn đề theo chiều hướng tốt, hạn chế nghĩ tới những khía cạnh tiêu cực. Hãy biết chấp nhận, coi đó là một phần tất yếu của cuộc sống và thay vì “đắm chìm trong bế tắc và tuyệt vọng” thì nỗ lực tìm giải pháp để vượt qua.

**“Cuối cùng, nếu bạn đã cố gắng nhưng sự căng thẳng vẫn cứ đến thì hít một hơi thật dài và tự nghĩ:
“Đó chính là cuộc sống! Ta cần phải học cách sống chung với căng thẳng, giữ cho nó ở giới hạn cho phép hoặc biến nó thành một động lực tích cực”**

6.6. Một số ví dụ

Ví dụ 1: Ngay sau khi có kết quả thi tốt nghiệp THPT năm học 2007 - 2008, đã xảy ra một vài trường hợp tự tử của các sĩ tử thi trượt khiến cả xã hội đau lòng. Tại sao những em này lại tìm đến cách giải quyết tiêu cực như vậy?

Tư vấn: Làm tuổi vị thành niên thời @ không hề dễ dàng. Có hàng loạt những áp lực mới về xã hội, học tập và cá nhân mà các em phải đối mặt. Nhận thức của xã hội về thi cử hiện nay có những sai lầm. Thi cử không chỉ đánh giá kết quả học tập mà còn dùng để đánh giá con người. Những em thi trượt bị chì chiết bằng những lời lẽ gay gắt như “đồ dốt nát”, “đồ bô di”. Cha mẹ luôn lấy chuẩn mực “học hành đỗ đạt để vê ra hình ảnh tương lai tươi sáng khiến trẻ bị ám ảnh bởi ước vọng của con trẻ. Vì thế khi thi trượt, các em thấy tuyệt vọng, bế tắc dẫn đến hậu quả là muốn hành động tiêu cực như tự tử.

Cha mẹ cần phải xác định rằng, thi cử là kiểm tra kiến thức và tâm lý. Có em học sinh trước ngày thi gọi điện cho cô giáo nói rằng dù học đã hết bài nhưng càng đến ngày thi càng lo lắng, căng thẳng, hoảng loạn nên quên hết kiến thức.

Rõ ràng nhà trường và cha mẹ mới chỉ tập trung bồi dưỡng kiến thức chứ chưa chuẩn bị tâm lý trước, trong và sau khi thi cho học sinh. Do đó, sau khi thi, phụ huynh cần dạy con cách ứng xử trước tác động của xã hội nếu thi trượt, đừng chì chiết về thất bại mà hãy chỉ cho con rằng qua sự thất bại này có thể học được điều gì. Không đồ nhưng có những em tiếp tục phấn đấu để thi lại nhưng cũng có em lựa chọn cách giải quyết tiêu cực, đó là kết quả của việc giáo dục kỹ năng sống cho các em.

Để giảm áp lực trong học tập cho con các vị phụ huynh cần quan tâm một số điểm sau đây:

Ở lứa tuổi học sinh trung học, các em phải đương đầu với áp lực học tập: ví dụ chưa quen với những phương pháp học mới, mong muốn không bị tụt hậu so với bạn bè cùng lớp...

Cha mẹ giúp con giảm áp lực thông qua:

Đảm bảo giấc ngủ, một ngày phải ngủ ít nhất 8 giờ, buổi trưa phải đảm bảo ngủ 40 phút.

Ăn uống đủ chất, hợp vệ sinh.

Tăng cường rèn luyện sức khỏe, chú ý phòng bệnh.

Xác định được mục tiêu học tập phù hợp với khả năng, sức khỏe của con

Không kỳ vọng quá nhiều vào con và giúp con xác định đúng khả năng/năng lực của mình.

Không áp đặt, định kiến về con: Cha mẹ thường áp đặt những giá trị mà họ tôn thờ lên con cái họ. Điều này không sai, nhưng ngày nay, mọi thứ thay đổi từng ngày. Những trẻ sinh ra thời nay đang lớn lên trong một thế giới rất khác so với thế giới mà cha mẹ chúng từng sinh ra và trưởng thành. Một vài cha mẹ, đặc biệt là những cha mẹ có tuổi thường không theo kịp những thay đổi nhanh chóng trong xã hội, đời sống hay công nghệ. Và nếu bạn áp đặt những chuẩn mực và giá trị trong xã hội mình đã trưởng thành lên con cái, có thể con bạn sẽ không thể thích nghi và hòa nhập với xã hội mà chúng đang sống.

Tạo điều kiện cho con được vui chơi giải trí

Giao việc vừa sức, thời gian hợp lý để con cái tham gia những công việc trong gia đình tăng tình yêu, sự gắn bó với gia đình

Ví dụ 2: Cha mẹ cần làm gì khi biết con gái mình có thai ở tuổi VTN (ngoài ý muốn)

Tư vấn: Tuổi VTN luôn ngây thơ bồng bột và táo bạo. Lòng tự tin đã khiến trẻ tin rằng cha mẹ quá cưỡng điệu những tình huống “không lường trước được” khi “khuyên răn chúng”. Trẻ VTN thường nghĩ điều đó không xảy ra đối với mình và khi chợt nhận ra kết quả “trót dại” của mình thì đậm ra lo sợ, hoảng loạn và trầm uất. Các em thường thu mình né tránh giao tiếp với mọi người, và không để tâm vào việc gì. Nếu cha mẹ hỏi, các em thường trả lời quấy quá cho xong. Thực sự chúng rất lúng túng và căng thẳng không biết phải làm gì. Chúng rất muốn có sự che chở của bố mẹ, nhưng xấu hổ về lỗi lầm, ân hận vì không nghe lời cha mẹ và sợ cha mẹ không tha thứ, nên trẻ thường dấu diếm. Ngay cả cậu con trai có liêm xỉ, biết trách nhiệm của mình cũng sẽ cảm thấy lúng túng và căng thẳng, sợ hãi. Chúng dễ tìm cách giải quyết cai thai vụng trộm và hầu như không tính đến những tổn hại lớn về tinh thần và thể xác, thậm chí nguy hiểm đối

với tính mạng của bạn gái.

Cha mẹ nào quan tâm đến con, đều dễ nhận ra những biểu hiện khác lạ trong cách xử sự đến trạng thái tâm lí của con mình. Người mẹ nên để ý theo dõi vòng kinh nguyệt của con gái. Nếu có dấu hiệu khẳng định nghi ngờ thì cần nhanh chóng chủ động tạo cơ hội để tâm tình, hỏi han con và tìm cách giải quyết. Trong việc này vai trò của người mẹ là rất quan trọng. Chắc chắn người mẹ đứng đắn nào cũng sững sờ và đau đớn. Cần bình tĩnh và tìm giải pháp thích hợp giúp con vượt qua nỗi lo sợ căng thẳng này càng sớm càng tốt. Cha mẹ nên lắng nghe ý kiến của con, rồi căn cứ vào tình hình cụ thể ma đưa ra những ý kiến tư vấn về giải pháp để con được lựa chọn. Thông thường sẽ có các cách giải quyết sau:

- Phá thai
- Đám cưới
- Sinh con và cho con nuôi
- Sinh con và nuôi con một mình

Trước hết cha mẹ nên tôn trọng ý kiến của con vì con có quyền sinh sản. Nếu cha mẹ có thể quyết định thì cần cân nhắc kỹ cách giải quyết

- Các điểm lợi và bất lợi của phá thai
- Các điểm lợi và bất lợi của việc làm đám cưới
- Các điểm lợi và bất lợi của việc sinh con và cho con nuôi
- Các điểm lợi và bất lợi của sinh con và nuôi con một mình

Sau đó bố mẹ cùng con đi đến quyết định cho phù hợp với điều kiện và hoàn cảnh cụ thể. Trước hết phải tính đến sức khoẻ của con gái, tránh tình trạng nhiều gia đình chỉ nghĩ đến danh dự mà ép con phải thực hiện những biện pháp không cần biết đến sự nguy hiểm cho tính mạng của con mình. Những hậu quả do nạo thai là rất nguy hiểm, hãy đưa con đến những bác sĩ chuyên khoa có uy tín để có những lời khuyên cần thiết.

Trong trường hợp thuận lợi là đôi trẻ yêu nhau thực sự, thì cha mẹ cần quan tâm đến tình cảm, nguyện vọng và quyết tâm của con và khả năng giúp đỡ của hai bên gia đình về các phương diện để giữ lại đứa bé hay không. Tuy nhiên những đôi trẻ kết hôn sớm và có quan hệ tình dục trước hôn nhân thường khó bền lâu.

Trong trường hợp không may mắn, cậu con trai thiếu trách nhiệm, thì sau đó cha mẹ cần phân tích để con gái thấm thía sai lầm của cô đã gây ra tổn hại quá lớn cho bản thân và gia đình. Cha mẹ hay giúp con nhìn thẳng vào thực tế rút ra bài học cho bản thân để sống có nguyên tắc, không thể tiếp tục dễ dãi với những xúc cảm nhất thời. Quan trọng hơn là giúp con có nghị lực và bản lĩnh để tiếp tục sống, biết quý trọng giữ gìn danh dự và biết lại giá trị cho cuộc sống và tạo dựng tình yêu thiêng liêng, đích thực cho tương lai của mình. Cha mẹ đừng quá khắt khe, không nên đẩy con đến bước đường cùng gây ra sự bi quan chán đời lại sống buông thả, trả thù đời.

Qua đó bố mẹ cũng nên nhận ra những thiếu sót, sai lầm của mình trong việc dạy dỗ, quản lí con. Cha mẹ hãy tự hỏi mình đã quan tâm đến lối sống của con chưa? Đã biết những bạn bè thân thiết mà con có quan hệ chưa? Đã thường xuyên giao lưu tinh thần giữa cha mẹ và con cái để hiểu nhau và chia sẻ những điều vui buồn trong cuộc sống chưa? Từ đó hãy tìm cách điều chỉnh để tránh những sai lầm đáng tiếc.

Tình huống gây căng thẳng luôn tồn tại trong cuộc sống, tác động đến con người, gây ra cảm xúc mạnh, phần lớn là cảm xúc tiêu cực, ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tinh thần. Trong tình huống căng thẳng, suy nghĩ tích cực là cách giúp chúng ta nhìn nhận vấn đề theo chiều hướng mới để tránh rơi vào trạng thái căng thẳng không cần thiết. Lứ tuổi VTN càng cần có kỹ năng phòng tránh để không bị rơi vào trạng thái tiêu cực hoặc chuẩn bị tâm thế sẵn sàng đón nhận nó như một phần tất yếu của cuộc sống và tìm biện pháp giải quyết tích cực.

Tài liệu tham khảo

1. Tài liệu hướng dẫn sinh hoạt CLB “cha mẹ nuôi dạy con tốt” 12 chủ đề giáo dục trẻ vị thành niên Hội LHPN Việt Nam, tháng 6 năm 2012
2. Hiệu trưởng trường trung học cơ sở với vấn đề giáo dục giá trị sống, kỹ năng sống và giao tiếp ứng xử trong quản lý Tổ chức VVOB Việt Nam, năm 2011.
3. Giáo dục kỹ năng sống cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn - Viện khoa học giáo dục UNESCO Hà Nội năm 2006
4. Giáo dục kỹ năng sống bảo vệ sức khoẻ và phòng tránh HIV/AIDS trong trường học Bộ giáo dục và đào tạo UNICEF - năm 1999
5. Giáo dục sống khoẻ mạnh và kỹ năng sống cho trẻ vị thành niên Bộ giáo dục và đào tạo UNICEF Năm 2001.
6. Giáo dục sống khoẻ mạnh và kỹ năng sống cho học sinh trung học cơ sở Bộ giáo dục và đào tạo UNICEF Năm 2006.
7. Cẩm nang giáo dục kỹ năng sống về sức khoẻ sinh sản vị thành niên Đoàn thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh UNICEF Năm 2003.
8. Làm cha mẹ tốt - Save the children Viện khoa học dân số - năm 2007
3. <http://www.moet.gov.vn>
4. [Http://www.unesco.org/](http://www.unesco.org/)

PHẦN 4

CÁC ĐỊA CHỈ CUNG CẤP DỊCH VỤ TƯ VẤN KỸ NĂNG SỐNG

Lưu ý: Các địa chỉ dưới đây có tính chất giới thiệu tham khảo. Người đọc có thể tìm hiểu thêm các dịch vụ hiệu quả ngay tại địa phương mình.

1. Trung tâm Nghiên cứu và Ứng dụng Khoa học về Giới- Gia đình- Phụ nữ và Vị thành niên (CSAGA)

Địa chỉ: Nhà A9, đường Cốm Vòng, phường Dịch Vọng Hậu, quận Cầu Giấy, Hà Nội Tel: 84 4 3754 0421 - Fax: 84 4 3793 0297 - Email: csaga@csaga.org.vn Website: http://csaga.org.vn

2. Công ty TNHH tư vấn tâm lý, đào tạo phát triển Cá nhân & Cộng đồng (PSYCONSUL co.,ltd) Trụ sở: 9/418 La Thành, Đống Đa, Hà Nội Tel: 04.35123830, 04.22102681, 0913352548 Email: dinhdoantvtl@gmail.com; dinhdoan_tvtc@yahoo.com Website: http://dinhdoan.net/

3. Tư vấn Linhtam Địa chỉ : A9 Cốm Vòng, Dịch Vọng Hậu Cầu Giấy - Hà Nội

Điện thoại : 04.37759324 04.37560869 - Fax : 04.37930296

Hotline tư vấn tình cảm: 1900.599.930 Email : doingoai@linktam.vn

Website: http://www.linktam.vn/

4. Công ty CP Tham vấn, Nghiên cứu và Tâm lý học Cuộc sống

Số 96, Ngõ 554, Trường Trinh, Q.Đống Đa, TP.Hà Nội

ĐT: Tel : (84 4) 3 514 9499 / (844) 22 11 6989 - Fax : (84 4) 3 514 9496

5. Dịch vụ Tư vấn "Tâm sự bạn trẻ" Hotline 1900 599 830"

07h00-21h30: Từ thứ 2 đến thứ 7

07h00-14h30: Chủ nhật hàng tuần

"CHAT cùng Tâm sự bạn trẻ": 9h00-12h00 và 17h30-20h30 từ thứ 2 đến thứ 6

Tư vấn qua thư 24/24h. Tâm sự bạn trẻ sẽ trả lời thư của bạn sau 1-2 ngày.

6. Đường dây tư vấn qua điện thoại (04)1088 phím 1 chọn 1

7. Tổng đài 113 tư vấn bảo vệ trẻ em

8. Dịch vụ tư vấn và hỗ trợ trẻ em do Cục Bảo vệ, chăm sóc trẻ em-Bộ Lao động Thương binh Xã hội cung cấp với sự hỗ trợ của tổ chức Plan tại Việt Nam.

Đường dây nóng miễn phí 18001567 (hoạt động 24/24h)



Ngoài ra, tại Trung tâm còn có các phòng tư vấn hỗ trợ trực tiếp cho những trẻ là nạn nhân của xâm hại tình dục, bạo hành...



9. Phòng Chăm sóc và Bảo vệ trẻ em TP HCM còn có văn phòng tư vấn các vấn đề liên quan đến gia đình và trẻ em qua 2 số điện thoại: 08.38215878 và 08.38202965 (làm việc trong giờ hành chính).