

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN

THỰC HIỆN CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC ĐÁP ỨNG YÊU CẦU CỦA NGƯỜI HỌC, CẬP NHẬT KIẾN THỨC, KỸ NĂNG, CHUYỂN GIAO CÔNG NGHỆ LĨNH VỰC: GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG VÀ TƯ VẤN TÂM LÝ

*(Ban hành kèm theo Quyết định số /QĐ-BGDĐT ngày
tháng năm 2025 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo)
(Tài liệu dành cho cán bộ quản lý, GV và báo cáo viên tại
cơ sở giáo dục thường xuyên)*

HÀ NỘI, NĂM 2025

- 1. Chủ trì biên soạn tài liệu: Cục Giáo dục nghề nghiệp và Giáo dục thường xuyên**
- 2. Tham gia biên soạn tài liệu phần chung**
ThS. Nguyễn Xuân Thủy - Chủ biên
ThS. Nguyễn Quỳnh Giang - Thành viên, thư ký
ThS. Lại Thị Thu Thúy - Thành viên
- 3. Tham gia biên soạn phần chương trình Giáo dục KNS và Tư vấn tâm lí**
TS. Nguyễn Thị Thanh - Chủ biên
Th.S. Bùi Thanh Xuân - Thành viên

LỜI NÓI ĐẦU

Ngày 28/11/2024, Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo (GDĐT) đã ký Thông tư số 18/2024/TT-BGDĐT ban hành Chương trình Giáo dục đáp ứng yêu cầu của người học, cập nhật kiến thức, kỹ năng, chuyển giao công nghệ (gọi chung là Chương trình Giáo dục đáp ứng yêu cầu của người học) gồm phần chung và 8 lĩnh vực giáo dục cụ thể. Thông tư này có hiệu lực bắt đầu từ ngày 05/01/2025. Theo quy định của Thông tư số 18, tài liệu của Chương trình do Sở GDĐT phối hợp với các ban, ngành tại địa phương biên soạn và trình Ủy ban nhân dân tỉnh phê duyệt. Để giúp các cơ sở giáo dục thường xuyên (GDTX), cán bộ quản lý, GV, báo cáo viên (gọi chung là GV) tổ chức thực hiện có hiệu quả Chương trình Giáo dục đáp ứng yêu cầu của người học và thống nhất triển khai chung trong toàn quốc, Cục Giáo dục nghề nghiệp và Giáo dục thường xuyên, Bộ GDĐT đã tổ chức biên soạn Bộ tài liệu Hướng dẫn thực hiện Chương trình Giáo dục đáp ứng yêu cầu của người học gồm 4 lĩnh vực cụ thể: Giáo dục pháp luật, Giáo dục phát triển kinh tế, Giáo dục Kỹ năng sống và Tư vấn tâm lý, Giáo dục hướng nghiệp và khởi nghiệp.

Mục đích tổ chức biên soạn tài liệu Hướng dẫn thực hiện Chương trình Giáo dục đáp ứng yêu cầu của người học nhằm giúp GV tổ chức việc dạy học cho phù hợp với nhu cầu, đặc điểm của người học, điều kiện cơ sở vật chất của trung tâm GDTX, trung tâm GDNN – GDTX, trung tâm học tập cộng đồng (gọi chung là cơ sở GDTX).

Cấu trúc nội dung tài liệu gồm 2 phần:

Phần thứ nhất. Những vấn đề chung về Chương trình Giáo dục đáp ứng yêu cầu của người học, cập nhật kiến thức, kỹ năng, chuyển giao công nghệ.

Phần thứ hai. Hướng dẫn thực hiện Chương trình Giáo dục Kỹ năng sống và Tư vấn tâm lý: Phần này nhằm giúp GV biết được mục tiêu, yêu cầu cần đạt, nội dung và thời lượng bố trí kế hoạch dạy học của chương trình Giáo dục Kỹ năng sống và Tư vấn tâm lý, một số định hướng về phương pháp dạy học, kiểm tra đánh giá, thiết bị dạy học theo định hướng phát triển phẩm chất và năng lực.

Mặc dù các tác giả đã có nhiều cố gắng, song đây là những vấn đề mới, vì vậy tài liệu cần tiếp tục được bổ sung để hoàn thiện. Nhóm tác giả rất mong nhận được ý kiến phản hồi, góp ý của các đồng nghiệp để tài liệu thực sự phát huy tác dụng tích cực trong việc bồi dưỡng GV.

Trân trọng cảm ơn.

Các tác giả

KÝ HIỆU VIẾT TẮT

STT	Các từ viết tắt	Viết đầy đủ
1	CSVC	Cơ sở vật chất
2	GDĐT	Giáo dục và đào tạo
3	GDDN & GDTX	Giáo dục nghề nghiệp và Giáo dục thường xuyên
4	GDTX	Giáo dục thường xuyên
5	GDKNS & TVTL	Giáo dục KNS và TVTL
6	GV	Giáo dục
7	HV	Học viên
8	KHGD	Kế hoạch giáo dục
9	KTĐG	Kiểm tra, đánh giá
10	KNS	Kỹ năng sống
11	KT-XH	Kinh tế - xã hội
12	PPDH	Phương pháp dạy học
13	TVTL	Tư vấn tâm lý
14	TTGDTX	Trung tâm Giáo dục thường xuyên
15	TTGDNN-GDTX	Trung tâm Giáo dục nghề nghiệp – Giáo dục thường xuyên
16	TTHTCĐ	Trung tâm học tập cộng đồng
17	TTVH- HTCĐ	Trung tâm Văn hóa – Học tập cộng đồng
18	TTGDKNS	Trung tâm Giáo dục kỹ năng sống

MỤC LỤC

Contents

LỜI NÓI ĐẦU	3
KÝ HIỆU VIẾT TẮT	4
PHẦN THỨ NHẤT. NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG VỀ CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC ĐÁP ỨNG YÊU CẦU CỦA NGƯỜI HỌC; CẬP NHẬT KIẾN THỨC, KỸ NĂNG, CHUYÊN GIAO CÔNG NGHỆ.....	9
I. QUAN ĐIỂM XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH.....	9
II. MỤC TIÊU	10
III. NỘI DUNG, THỜI LƯỢNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC	11
1. Nội dung giáo dục.....	11
1.1. Giáo dục pháp luật.....	11
1.2. Lĩnh vực Giáo dục Văn hóa - Xã hội	12
1.3. Giáo dục Bảo vệ môi trường.....	12
1.4. Giáo dục Bảo vệ sức khỏe	12
1.5. Giáo dục Phát triển kinh tế	13
1.6. Giáo dục kỹ năng sống và tư vấn tâm lý	13
1.7. Giáo dục hướng nghiệp và khởi nghiệp.....	14
1.8. Giáo dục chuyển đổi số trong cộng đồng	14
2. Thời lượng.....	15
3. Kế hoạch dạy học.....	16
4. Yêu cầu chung về phẩm chất và năng lực.....	16
IV. ĐỊNH HƯỚNG PHƯƠNG PHÁP, HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC VÀ KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ HỌC TẬP.....	21
1. Phương pháp dạy học.....	21
1.1. Nguyên tắc chung.....	21
1.2. Giới thiệu một số phương pháp dạy học tích cực.....	23
1.2.1. Phương pháp thảo luận nhóm.....	23
1.2.2. Phương pháp động não	24
1.2.3. Phương pháp dạy học giải quyết vấn đề.....	25
1.2.4. Phương pháp nghiên cứu tình huống.....	27
1.2.5. Phương pháp dạy học theo dự án.....	28

2. Hình thức tổ chức dạy học	29
3. Kiểm tra, đánh giá kết quả học tập	30
V. ĐIỀU KIỆN ĐẢM BẢO CHẤT LƯỢNG VÀ TỔ CHỨC THỰC HIỆN CHƯƠNG TRÌNH	31
1. Các điều kiện đảm bảo chất lượng chương trình	31
1.1. Về đội ngũ GV, báo cáo viên	31
1.2. Về cơ sở vật chất, thiết bị dạy học.....	31
1.3. Tài liệu giáo dục	31
2. Tổ chức thực hiện chương trình	32
2.1. Trách nhiệm của Ủy ban nhân dân cấp tỉnh	32
2.2. Trách nhiệm của Sở GDĐT.....	32
2.3. Trách nhiệm của cơ sở GDTX.....	33
2.4. Trách nhiệm của các ban, ngành và đoàn thể tại địa phương	33
PHẦN II. HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC.....	35
KỸ NĂNG SỐNG VÀ TƯ VẤN TÂM LÝ	35
CHƯƠNG 1. GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC	35
KỸ NĂNG SỐNG VÀ TƯ VẤN TÂM LÝ	35
I. MỤC TIÊU	35
1. Năng lực	35
2. Phẩm chất.....	35
II. NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH	36
1. Nội dung khái quát và thời lượng cụ thể.....	36
2. Yêu cầu cần đạt của từng chủ đề cụ thể.....	38
3. Hướng dẫn thực hiện Chương trình.....	50
3.1 Phương pháp dạy học	50
3.1.1. Nhóm phương pháp hình thành kiến thức	50
3.1.1.1. Phương pháp thuyết trình	50
3.1.1.2. Phương pháp vấn đáp.....	51
3.1.2. Nhóm phương pháp hình thành hành vi	51
3.1.2.1. Phương pháp làm mẫu	51
3.1.2.2. Phương pháp thực hành/luyện tập.....	53
3.1.2.3. Phương pháp đóng vai.....	54
3.1.3 Nhóm phương pháp củng cố kiến thức và hành vi.....	55
3.1.3.1 Phương pháp Giải quyết tình huống.....	55

3.1.3.2. Phương pháp Trò chơi.....	56
3.1.3.3. Phương pháp Trải nghiệm	60
3.2. Hình thức tổ chức dạy học	61
3.2.1. Tổ chức lớp tập huấn.....	61
3.2.2. Tổ chức các buổi nói chuyện chuyên đề	62
3.2.3. Sinh hoạt câu lạc bộ (CLB) hoặc diễn đàn	62
3.2.4. Lòng ghép hoạt động giáo dục vào cộng đồng cư dân.....	63
3.2.5. Thiết lập kênh thông tin và trao đổi thường xuyên.....	63
3.2.6. Tổ chức các nhóm tư vấn	63
3.3. Đánh giá kết quả học tập.....	64
3.4. Điều kiện đảm bảo thực hiện chương trình	65
3.4.1. Đội ngũ GV, báo cáo viên và chuyên gia hỗ trợ.....	65
3.3.2. Cơ sở vật chất và thiết bị dạy học	65
3.3.3. Sự sẵn sàng tham gia của người học	66
CHƯƠNG 2. HƯỚNG DẪN XÂY DỰNG KẾ HOẠCH DẠY HỌC	67
VÀ TỔ CHỨC DẠY HỌC	67
I. HƯỚNG DẪN XÂY DỰNG KẾ HOẠCH DẠY HỌC	67
1. Căn cứ xây dựng kế hoạch.....	67
2. Nguyên tắc xây dựng kế hoạch	68
3. Các bước xây dựng kế hoạch dạy học	69
4. Gợi ý Khung kế hoạch thực hiện	72
II. HƯỚNG DẪN XÂY DỰNG KẾ HOẠCH BÀI DẠY	73
1. Mục tiêu của việc xây dựng Kế hoạch bài dạy.....	73
2. Nguyên tắc xây dựng Kế hoạch bài dạy	73
3. Quy trình xây dựng Kế hoạch bài dạy	74
4. Cấu trúc gợi ý của một Kế hoạch bài dạy	75
5. Một số lưu ý khi xây dựng và triển khai Kế hoạch bài dạy	76
III. HƯỚNG DẪN VỀ KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ.....	77
1. Định hướng kiểm tra, đánh giá trong thực hiện chương trình.....	77
2. Mục đích đánh giá	77
3. Yêu cầu đánh giá	78
4. Hình thức đánh giá.....	78
5. Phương pháp đánh giá	79
5.1. Đánh giá thông qua công cụ trắc nghiệm (Phiếu trắc nghiệm)	79

5.2. <i>Đánh giá thông qua sản phẩm cá nhân (Bài thu hoạch và kế hoạch hành động)</i>	81
5.3. <i>Đánh giá thông qua quan sát thực tế</i>	81
5.4. <i>Đánh giá thực hành (Thực hành xử lý tình huống)</i>	83
5.5. <i>Đánh giá đồng đẳng</i>	83
6. <i>Gợi ý xếp loại</i>	83
CHƯƠNG 3. MỘT SỐ BÀI DẠY MINH HỌA	84
BÀI 1. KỸ NĂNG ỨNG PHÓ VỚI CĂNG THẲNG	84
BÀI 2. KỸ NĂNG TÌM KIẾM SỰ HỖ TRỢ	93
BÀI 3. QUY TẮC ĐẠO ĐỨC TRONG HỖ TRỢ VÀ TƯ VẤN TÂM LÝ	100
BÀI 4: CÁC VẤN ĐỀ RỐI LOẠN PHÁT TRIỂN NHẬN THỨC	112
DANH SÁCH CÁC CƠ SỞ THĂM KHÁM TÂM LÝ CÓ UY TÍN	127
DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO	131

PHẦN THỨ NHẤT. NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG VỀ CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC ĐÁP ỨNG YÊU CẦU CỦA NGƯỜI HỌC; CẬP NHẬT KIẾN THỨC, KỸ NĂNG, CHUYỂN GIAO CÔNG NGHỆ

I. QUAN ĐIỂM XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH

Việc xây dựng chương trình GDTX căn cứ vào những quan điểm chỉ đạo cốt lõi nhằm thực hiện chủ trương của Đảng và Nhà nước về giáo dục là quốc sách hàng đầu, nâng cao dân trí, đảm bảo công bằng xã hội trong giáo dục và hướng tới xây dựng xã hội học tập, tạo cơ hội học tập suốt đời cho mọi người dân.

Các quan điểm xây dựng chương trình GDTX đáp ứng yêu cầu của người học, cập nhật kiến thức, kỹ năng; chuyển giao công nghệ bao gồm:

1. Hướng tới người học và nhu cầu xã hội: Chương trình được thiết kế linh hoạt, đa dạng về nội dung và hình thức, nhằm đáp ứng nhu cầu học tập rất đa dạng của các đối tượng người lớn khác nhau (về trình độ, lứa tuổi, nghề nghiệp, điều kiện, hoàn cảnh). Đối tượng học Chương trình này là tất cả mọi người, mọi độ tuổi, mọi trình độ có nhu cầu học tập thường xuyên, học tập suốt đời để mở rộng hiểu biết, để làm việc, để cùng chung sống và để có thể thích nghi và góp phần giải quyết có hiệu quả các yêu cầu và thách thức của cuộc sống và sản xuất

2. Cập nhật, thiết thực và hiện đại: Nội dung chương trình cần liên tục được cập nhật, bám sát với những thay đổi của khoa học công nghệ, thị trường lao động và thực tiễn đời sống xã hội, đảm bảo kiến thức, kỹ năng người học thu được có tính ứng dụng cao, giúp họ nâng cao chất lượng cuộc sống và khả năng tìm kiếm việc làm.

3. Phát triển phẩm chất và năng lực người học: Chương trình GDTX cũng chú trọng đến việc hình thành và phát triển năng lực cá nhân, phát triển phẩm chất và năng lực cốt lõi (tự chủ và tự học, giao tiếp và hợp tác, giải quyết vấn đề và sáng tạo, v.v.) cùng các phẩm chất cần thiết, ý thức công dân giúp người học phát triển toàn diện.

4. Phù hợp với điều kiện địa phương: Cho phép các địa phương, cơ sở GDTX có sự linh hoạt nhất định trong việc cụ thể hóa chương trình, lựa chọn nội dung và phương pháp giảng dạy phù hợp với điều kiện, hoàn cảnh cụ thể của địa phương và người học.

5. Học tập suốt đời: Với mục tiêu GDTX cung ứng cơ hội học tập cho tất cả mọi người được học tập thường xuyên, học tập suốt đời nên việc xây dựng chương trình theo hướng liên tục, tạo điều kiện để mọi người có thể học tập mọi lúc, mọi nơi,

vừa làm vừa học. Nội dung chương trình cần đáp ứng nhu cầu học tập, nâng cao trình độ học vấn, chuyên môn, nghiệp vụ của người học và yêu cầu phát triển nguồn nhân lực của địa phương.

II. MỤC TIÊU

- Chương trình Giáo dục đáp ứng yêu cầu của người học nhằm tạo cơ hội học tập cho người học có nhu cầu cập nhật, bổ sung kiến thức, kỹ năng cần thiết cho cuộc sống, sản xuất và tiếp nhận công nghệ mới, phát triển kinh tế tạo thu nhập, nâng cao chất lượng cuộc sống của bản thân, gia đình; đáp ứng yêu cầu nâng cao dân trí, bồi dưỡng nguồn nhân lực của địa phương, nhu cầu học tập thường xuyên, học tập suốt đời của mọi người; góp phần xây dựng xã hội học tập và phát triển cộng đồng bền vững.

- Chương trình Giáo dục đáp ứng yêu cầu của người học góp phần tiếp tục phát triển phẩm chất, năng lực cần thiết đối với người học trong các mối quan hệ của cuộc sống, khả năng tự học và ý thức học tập suốt đời, định hướng nghề nghiệp phù hợp với năng lực, điều kiện, hoàn cảnh của bản thân, gia đình và xã hội.

Mục tiêu cốt lõi của chương trình GDTX là đáp ứng nhu cầu học tập đa dạng của mọi người dân, tạo cơ hội học tập suốt đời, qua đó góp phần nâng cao dân trí, đào tạo nguồn nhân lực và xây dựng xã hội học tập.

Cụ thể, chương trình GDTX hướng tới các mục tiêu sau để đáp ứng yêu cầu của người học:

1. Cập nhật kiến thức và kỹ năng: Cập nhật những tri thức mới về khoa học công nghệ, kinh tế, xã hội để không bị tụt hậu trong bối cảnh thế giới thay đổi nhanh chóng. Trang bị các kỹ năng sống cần thiết như kỹ năng giao tiếp, hợp tác, giải quyết vấn đề, sáng tạo, và khả năng thích ứng với môi trường làm việc.

2. Nâng cao trình độ chuyên môn nghề nghiệp: Cung cấp các khóa đào tạo, bồi dưỡng chuyên môn, nghiệp vụ ngắn hạn hoặc dài hạn nhằm nâng cao năng lực làm việc, mở rộng cơ hội việc làm hoặc thăng tiến trong sự nghiệp.

3. Đáp ứng nhu cầu cá nhân và hoàn cảnh thực tiễn: Linh hoạt về hình thức và thời gian: Chương trình GDTX cho phép người học lựa chọn các hình thức học tập phù hợp (vừa làm vừa học, học từ xa, tự học có hướng dẫn) để cân bằng giữa việc học với công việc và cuộc sống cá nhân.

Phù hợp với điều kiện và hoàn cảnh: Hướng tới các đối tượng đặc thù (người dân ở vùng sâu, vùng xa, người khuyết tật, người trong độ tuổi lao động cần chuyển đổi nghề...) để ai cũng có cơ hội tiếp cận giáo dục bình đẳng.

4. Góp phần phát huy tiềm năng, sáng tạo của con người: Hình thành và phát triển phẩm chất và năng lực của công dân, giúp người học phát huy tối đa tiềm năng, khả năng sáng tạo của mỗi cá nhân, giúp họ tự tin và chủ động hơn trong cuộc sống.

Mục tiêu của chương trình GDTX là phục vụ trực tiếp và thiết thực nhu cầu của người học, giúp họ không chỉ nâng cao kiến thức, kỹ năng mà còn cải thiện chất lượng cuộc sống, đóng góp tích cực cho gia đình và xã hội.

III. NỘI DUNG, THỜI LƯỢNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC

1. Nội dung giáo dục

- Chương trình Giáo dục đáp ứng yêu cầu của người học bao gồm các Chương trình Giáo dục cụ thể theo các lĩnh vực: Pháp luật, văn hóa - xã hội, bảo vệ môi trường, bảo vệ sức khỏe, phát triển kinh tế, kỹ năng sống và tư vấn tâm lý, hướng nghiệp và khởi nghiệp, chuyển đổi số trong cộng đồng. Mỗi nội dung giáo dục đều được thực hiện tại các Chương trình giáo dục cụ thể theo các lĩnh vực trên.

- Chương trình Giáo dục cụ thể ở từng lĩnh vực bảo đảm cung cấp cho người học những nội dung kiến thức cơ bản, thiết thực và hữu ích giúp người học có thể vận dụng các kiến thức, kỹ năng đã học vào giải quyết những vấn đề của cuộc sống, góp phần phát triển bản thân và nâng cao chất lượng cuộc sống.

Chương trình GDTX đáp ứng yêu cầu người học, cập nhật kiến thức, kỹ năng và chuyển giao công nghệ bao gồm phần thứ nhất. Những vấn đề chung và Phần thứ hai. Các lĩnh vực giáo dục với các nội dung chủ yếu sau:

1.1. Giáo dục pháp luật

a) Mục tiêu

Chương trình GDPL nhằm giúp người học cập nhật, bổ sung kiến thức, kỹ năng và góp phần hình thành và phát triển phẩm chất và năng lực của người công dân thông qua các bài học về các chủ đề pháp luật; hình thành ý thức trách nhiệm và hành vi của người công dân trong việc tuân thủ pháp luật; có khả năng tham gia các hoạt động phù hợp với lứa tuổi để thực hiện quyền, nghĩa vụ công dân trong các lĩnh vực của đời sống xã hội và trách nhiệm công dân trong sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc.

b) Nội dung chương trình gồm các chủ đề

- Chủ đề 1. Một số vấn đề chung về Nhà nước và pháp luật;
- Chủ đề 2. Quyền và nghĩa vụ cơ bản của công dân trong các lĩnh vực của đời sống xã hội;
- Chủ đề 3. Pháp luật trong một số lĩnh vực của đời sống xã hội.

1.2. Lĩnh vực Giáo dục Văn hóa - Xã hội

a) Mục tiêu

Chương trình Giáo dục văn hóa - xã hội nhằm giúp người học cập nhật, bổ sung kiến thức, kỹ năng sống cần thiết về văn hóa - xã hội; góp phần tăng cường và phát triển phẩm chất và năng lực về văn hóa - xã hội để ứng xử và giải quyết có hiệu quả các vấn đề nảy sinh từ cuộc sống của bản thân, gia đình, cộng đồng trong bối cảnh chuyển đổi số góp phần giữ gìn và phát huy những giá trị văn hóa, những truyền thống tốt đẹp của dân tộc Việt Nam và phát triển bền vững văn hóa xã hội của địa phương và đất nước.

b) Nội dung chương trình gồm các chủ đề

- Chủ đề 1. Con người Việt Nam;
- Chủ đề 2. Văn hoá Việt Nam;
- Chủ đề 3. Giới và bình đẳng giới;
- Chủ đề 4. Xã hội Việt Nam;
- Chủ đề 5. Văn hóa địa phương.

1.3. Giáo dục Bảo vệ môi trường

a) Mục tiêu

Chương trình Giáo dục bảo vệ môi trường giúp người học cập nhật, bổ sung kiến thức về môi trường và những kỹ năng cần thiết góp phần nâng cao phẩm chất và năng lực nhận thức, tạo chuyển biến về hành động trong công tác bảo vệ môi trường, tham gia bảo vệ môi trường cùng gia đình, cộng đồng, quốc gia và toàn cầu nhằm đảm bảo duy trì chính sách thân thiện với môi trường, khai thác tài nguyên thiên nhiên hợp lý và có các chính sách về khai thác các nguồn năng lượng sạch gắn với tái tạo năng lượng, bảo vệ môi trường sinh thái.

b) Nội dung của chương trình gồm các chủ đề

- Chủ đề 1. Những vấn đề chung về môi trường và bảo vệ môi trường;
- Chủ đề 2. Bảo vệ môi trường ở Việt Nam.

1.4. Giáo dục Bảo vệ sức khỏe

a) Mục tiêu

Chương trình Giáo dục bảo vệ sức khỏe giúp người học cập nhật, bổ sung kiến thức, kỹ năng cần thiết để góp phần tăng cường và phát triển năng lực bảo vệ sức khỏe, phòng ngừa một số bệnh thông thường cho bản thân, gia đình và cộng đồng, góp phần bảo vệ sức khỏe của cá nhân và phát triển cộng đồng bền vững.

b) Nội dung chương trình gồm các chủ đề

- Chủ đề 1. Giáo dục sức khỏe;
- Chủ đề 2. Vấn đề chung về dinh dưỡng;
- Chủ đề 3. Vấn đề chung về sức khỏe;
- Chủ đề 4. Phòng và xử trí ban đầu một số tai nạn thương tích thường gặp tại cộng đồng;
- Chủ đề 5. Phòng chống một số bệnh lây nhiễm thường gặp;
- Chủ đề 6. Phòng chống một số bệnh không lây nhiễm thường gặp.

1.5. Giáo dục Phát triển kinh tế

a) Mục tiêu

Chương trình Giáo dục phát triển kinh tế nhằm giúp người học cập nhật, bổ sung và chuyển giao kiến thức cần thiết về công nghệ mới, sản phẩm mới, áp dụng công nghệ để tăng trưởng và phát triển kinh tế góp phần nâng cao thu nhập của bản thân, gia đình; phát triển kinh tế của địa phương và cộng đồng bền vững.

- Cung cấp cho người học một số kiến thức và kỹ năng cơ bản, thiết thực về phát triển kinh tế trong cơ chế thị trường và hội nhập, phát triển kinh tế vì sự phát triển bền vững, phát triển kinh tế ở nông thôn và một số kỹ thuật về chăn nuôi và trồng trọt.

- Trang bị cho người học một số kỹ năng cần thiết để họ có thể thích ứng và giải quyết có hiệu quả các yêu cầu và thách thức của sản xuất trong giai đoạn hiện nay.

b) Nội dung chương trình gồm các chủ đề

- Chủ đề 1. Phát triển kinh tế trong cơ chế thị trường và hội nhập;
- Chủ đề 2. Phát triển kinh tế nông nghiệp bền vững;
- Chủ đề 3. Phát triển kinh tế nông nghiệp, nông thôn;
- Chủ đề 4. Kỹ thuật chăn nuôi, trồng trọt.

1.6. Giáo dục kỹ năng sống và tư vấn tâm lý

a) Mục tiêu

Chương trình Giáo dục kỹ năng sống và tư vấn tâm lý nhằm giúp người học tăng cường và hình thành những hành vi, thói quen lành mạnh, tích cực trong cuộc sống để phát triển hài hòa về thể chất, trí tuệ, tinh thần và đạo đức; phòng ngừa, hỗ trợ và can thiệp khi người học đang gặp phải khó khăn về tâm lý trong các mối quan hệ của cuộc sống; phát triển khả năng thích ứng để giảm thiểu tác động tiêu cực có hại cho sức khỏe thể chất và tinh thần, giải quyết có hiệu quả các vấn đề nảy sinh trong cuộc sống, góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống cho bản thân và gia đình và xã hội.

b) Nội dung chương trình gồm các chủ đề

Phần thứ nhất. Giáo dục kỹ năng sống

- Chủ đề 1. Những vấn đề chung về giáo dục kỹ năng sống;
- Chủ đề 2. Một số kỹ năng sống cơ bản;

Phần thứ hai. Tư vấn tâm lý

- Chủ đề 3. Những vấn đề chung về tư vấn tâm lý;
- Chủ đề 4. Những khó khăn tâm lý cá nhân và cách ứng phó;
- Chủ đề 5. Những khó khăn tâm lý cần can thiệp, hỗ trợ trong cộng đồng.

1.7. Giáo dục hướng nghiệp và khởi nghiệp

a) Mục tiêu

Chương trình Giáo dục hướng nghiệp và khởi nghiệp nhằm giúp người học, cha mẹ học sinh và người dân trong cộng đồng có kiến thức cần thiết về nghề nghiệp để có nhận thức đúng đắn và khả năng lựa chọn về nghề nghiệp, khởi nghiệp phù hợp với nguyện vọng, sở trường của bản thân, đồng thời đáp ứng được nhu cầu sử dụng lao động của xã hội, tạo tâm thế sẵn sàng bước vào cuộc sống lao động, góp phần vào việc phân luồng và sử dụng hợp lý nguồn lao động thúc đẩy phát triển kinh tế – xã hội bền vững.

b) Nội dung chương trình gồm các chủ đề

Phần thứ nhất. Giáo dục hướng nghiệp gồm 4 chủ đề:

- Chủ đề 1. Một số vấn đề chung về hướng nghiệp, tư vấn hướng nghiệp;
- Chủ đề 2. Một số lý thuyết hướng nghiệp;
- Chủ đề 3. Xây dựng và phát triển năng lực hướng nghiệp;
- Chủ đề 4. Cha mẹ tư vấn, hỗ trợ con định hướng nghề nghiệp;

Phần thứ hai. Giáo dục khởi nghiệp

- Chủ đề 5. Những vấn đề chung về khởi nghiệp;
- Chủ đề 6. Xây dựng và phát triển năng lực khởi nghiệp.

1.8. Giáo dục chuyển đổi số trong cộng đồng

a) Mục tiêu

Chương trình giáo dục chuyển đổi số trong cộng đồng nhằm giúp người học có kiến thức, kỹ năng cơ bản về ứng dụng công nghệ và chuyển đổi số trong đời sống cá nhân để thích nghi với công việc, cuộc sống mới trong xã hội số, khai thác các dịch vụ số để hỗ trợ công cuộc chuyển đổi số quốc gia và góp phần chuyển đổi số bền vững.

b) Nội dung chương trình gồm các chủ đề

- Chủ đề 1. Những vấn đề chung về chuyển đổi số;
- Chủ đề 2. Chuyển đổi số trong một số lĩnh vực cơ bản;
- Chủ đề 3. Vấn đề an ninh và an toàn trong xã hội số.

2. Thời lượng

- Chương trình Giáo dục đáp ứng yêu cầu của người học được thiết kế linh hoạt và mềm dẻo theo hướng mở. Chương trình quy định thời lượng cụ thể cho từng Chương trình Giáo dục theo các lĩnh vực, từng chủ đề, nội dung giáo dục, không quy định thời gian hoàn thành cho toàn bộ chương trình.

- Chương trình Giáo dục đáp ứng yêu cầu của người học chỉ quy định mỗi buổi học không quá 3 tiết. Mỗi tiết học là 45 phút, không quy định số tiết, số buổi học trong tuần, tháng và năm.

- Chương trình Giáo dục đáp ứng yêu cầu của người học quy định thời lượng cụ thể cho từng chương trình giáo dục theo các lĩnh vực như sau:

TT	Các chương trình giáo dục cụ thể	Tổng số tiết	Trong đó số tiết	
			Lý thuyết	Thực hành
1	Chương trình Giáo dục pháp luật	180	104	76
2	Chương trình Giáo dục văn hóa - xã hội	180	107	73
3	Chương trình Giáo dục bảo vệ môi trường	180	96	84
4	Chương trình Giáo dục bảo vệ sức khỏe	210	138	72
5	Chương trình Giáo dục phát triển kinh tế	210	117	93
6	Chương trình Giáo dục kỹ năng sống và tư vấn tâm lý	180	89	91
7	Chương trình Giáo dục hướng nghiệp và khởi nghiệp	180	86	94
8	Chương trình Giáo dục chuyển đổi số trong cộng đồng	180	83	97
	Tổng số tiết	1500	820	680

3. Kế hoạch dạy học

- Căn cứ vào nội dung và yêu cầu cần đạt của từng chương trình giáo dục cụ thể, các cơ sở GDTX và các cơ sở giáo dục khác (gọi chung là cơ sở GDTX) chủ động xây dựng kế hoạch tổ chức dạy học linh hoạt đối với từng chương trình giáo dục theo các lĩnh vực. Hằng năm, các cơ sở GDTX xây dựng kế hoạch tổ chức dạy học cho từng chương trình giáo dục cụ thể theo các lĩnh vực tối thiểu mỗi chương trình từ 30 tiết trở lên cho các đối tượng người học.

- Hằng năm, Bộ GDĐT giao quyền chủ động cho các địa phương căn cứ vào việc điều tra nhu cầu của người học, yêu cầu phát triển kinh tế - xã hội của địa phương và điều kiện thực tế tổ chức dạy học tại các cơ sở GDTX để lựa chọn các chủ đề/nội dung dạy học của từng chương trình giáo dục cụ thể theo các lĩnh vực cho phù hợp, đảm bảo mục tiêu, yêu cầu cần đạt của chương trình được quy định.

4. Yêu cầu chung về phẩm chất và năng lực

Các lĩnh vực giáo dục	Yêu cầu về năng lực	Yêu cầu về phẩm chất
Giáo dục phát luật	- Năng lực tìm hiểu pháp luật: Cung cấp cho một số kiến thức, kỹ năng cơ bản, thiết thực về các quyền, nghĩa vụ cơ bản của công dân trong Hiến pháp và các quy định của pháp luật; Phổ biến một số kiến thức về các quy định của pháp luật cơ bản, cần thiết và gắn trực tiếp với cuộc sống của nhân dân khi tham gia các mối quan hệ của cá nhân trong đời sống xã hội và cộng đồng. - Năng lực vận dụng được các kiến thức về pháp luật để thực hiện, bảo vệ các quyền,	Trách nhiệm: Hiểu được trách nhiệm của công dân trong bảo vệ, xây dựng, hoàn thiện hệ thống chính trị; chấp hành Hiến pháp, pháp luật nước Cộng hòa XHCN Việt Nam; thực hiện quyền và nghĩa vụ công dân trong các lĩnh vực của đời sống xã hội. - Hình thành và phát triển cho người dân ý thức tôn trọng pháp luật, tin tưởng vào pháp luật và nghiêm chỉnh chấp hành pháp luật. Có thái độ phê phán đối với những hiện tượng, hành vi vi phạm pháp luật của công dân.

	nghĩa vụ cơ bản của công dân theo quy định của pháp luật và vận dụng các quy định pháp luật vào đời sống hàng ngày để giải quyết có hiệu quả các vấn đề trong thực tế cuộc sống.	- Có thái độ, hành vi, việc làm của bản thân trong chấp hành đường lối, chủ trương của Đảng, chính sách, pháp luật của Nhà nước. - Xây dựng và củng cố niềm tin vào pháp luật của Nhà nước; Khuyến khích người học tham gia tuyên truyền vận động mọi người trong gia đình và cộng đồng cùng chấp hành pháp luật.
Giáo dục Văn hóa – Xã hội	- Năng lực tìm hiểu kiến thức cơ bản cần thiết để có những hiểu biết về các vấn đề về con người Việt Nam, văn hóa Việt Nam, giới và bình đẳng giới, các vấn đề xã hội và văn hóa địa phương. - Năng lực vận dụng kiến thức và kỹ năng đã học vào giải quyết các vấn đề xảy ra trong đời sống gia đình, xã hội và cộng đồng.	- Yêu nước: Biết trân trọng và bảo vệ, giữ gìn phát huy bản sắc dân tộc, truyền thống văn hóa và các giá trị văn hóa tốt đẹp của địa phương và dân tộc. - Trách nhiệm: Có ý thức tuyên truyền, vận động mọi người trong gia đình và cộng đồng về những điều đã học.
Giáo dục bảo vệ môi trường	- Năng lực tìm hiểu một số kiến thức cơ bản, đơn giản, thiết thực về môi trường và bảo vệ môi trường giúp người học nhận biết được tính phức tạp, quan hệ nhiều mặt, nhiều chiều, tính hữu hạn của tài nguyên thiên nhiên và khả	- Yêu nước: Tích cực, chủ động tham gia các hoạt động bảo vệ thiên nhiên, bảo vệ môi trường - Chăm chỉ: Có ý thức vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học vào ứng xử với các vấn đề về môi trường trong cộng

	năng chịu tải của môi trường; quan hệ chặt chẽ giữa môi trường và phát triển bền vững; quan hệ giữa môi trường địa phương, môi trường quốc gia với môi trường toàn cầu,... - Hình thành và phát triển cho người học một số kỹ năng cần thiết để sử dụng hợp lý và hiệu quả các nguồn tài nguyên thiên nhiên và ứng xử thân thiện với môi trường để bảo vệ môi trường sống của gia đình, cộng đồng một cách bền vững. - Năng lực vận dụng những kiến thức và kỹ năng vào gìn giữ, bảo tồn, sử dụng môi trường theo cách thức bền vững cho cả thế hệ hiện tại và tương lai.	đồng -Trách nhiệm: Có trách nhiệm với môi trường sống. Sống hoà hợp, thân thiện với thiên nhiên; Có ý thức tìm hiểu và sẵn sàng tham gia các hoạt động tuyên truyền, chăm sóc, bảo vệ thiên nhiên, bảo vệ môi trường; phản đối những hành vi xâm hại thiên nhiên, xâm hại đến môi trường; Có ý thức tìm hiểu và sẵn sàng tham gia các hoạt động tuyên truyền về biến đổi khí hậu và ứng phó với biến đổi khí hậu; Ý thức tuyên truyền mọi người trong gia đình và cộng đồng về những điều đã được học về bảo vệ môi trường.
Giáo dục bảo vệ sức khỏe	- Năng lực tìm hiểu một số kiến thức cơ bản, thiết thực về bảo vệ sức khỏe; phòng, chữa một số bệnh thường gặp để giúp mọi người tự chăm sóc, bảo vệ sức khỏe và nâng cao chất lượng cuộc sống của mình. Năng lực vận dụng những kiến thức, kỹ năng để biết	- Trách nhiệm: Người học có thái độ hợp tác trong chăm sóc, bảo vệ sức khỏe; tuân thủ các nguyên tắc trong phòng chống dịch bệnh; không đồng tình, phản đối, phê phán những hành vi làm lây lan dịch bệnh. - Có trách nhiệm chăm sóc, bảo vệ sức khỏe bản thân; vận

	cách chăm sóc, bảo vệ sức khỏe; phòng chống một số bệnh tật thường gặp cho bản thân, gia đình và cộng đồng tại địa phương.	động mọi người trong gia đình và cộng đồng chấp hành các chủ trương, chính sách, quy định của pháp luật về vệ sinh an toàn thực phẩm, về chăm sóc, bảo vệ sức khỏe,...
Giáo dục phát triển kinh tế	- Năng lực tìm hiểu kiến thức và kỹ năng cơ bản, thiết thực về phát triển kinh tế trong cơ chế thị trường và hội nhập, phát triển kinh tế vì sự phát triển bền vững, phát triển kinh tế ở nông thôn và một số kỹ thuật về trồng trọt và chăn nuôi. - Năng lực vận dụng kiến thức và kỹ năng về phát triển kinh tế trong cơ chế thị trường và hội nhập, phát triển kinh tế vì sự phát triển bền vững, phát triển kinh tế ở nông thôn, năng lực về trồng trọt và chăn nuôi để giải quyết có hiệu quả các yêu cầu và thách thức của sản xuất trong cơ chế thị trường và hội nhập phát triển kinh tế.	- Có ý thức và thói quen hạch toán kinh tế trong sản xuất, ứng dụng tiến bộ khoa học kỹ thuật và công nghệ vào sản xuất để góp phần tăng thu nhập cho bản thân, gia đình và góp phần bảo vệ môi trường vì sự phát triển bền vững. - Dám nghĩ, dám làm, tự tin về bản thân, về khả năng có thể phát triển kinh tế, tăng thu nhập cho bản thân và gia đình. - Có ý thức tuyên truyền trong gia đình và cộng đồng về những điều đã được học, được thảo luận; có thái độ phê phán đối với những hành vi gây ô nhiễm môi trường hoặc vi phạm pháp luật trong phát triển kinh tế.
Giáo dục kỹ năng sống và tư vấn tâm lý	- Năng lực tìm hiểu tri thức cơ bản, cần thiết về kỹ năng sống, giá trị sống để lựa chọn được những giá trị sống phù	- Trách nhiệm: Giáo dục cho người dân cách sống tích cực trong xã hội hiện tại, có trách nhiệm xây dựng những hành

	hợp với bản thân và người dân trong cộng đồng. - Năng lực vận dụng những kiến thức, kỹ năng đã học vào ứng phó được với những tình huống nảy sinh trong cuộc sống của bản thân hoặc của người khác.	vi hành mạnh và thay đổi các hành vi tiêu cực. - Có ý thức giữ gìn sức khỏe tinh thần cho bản thân và chăm sóc sức khỏe tinh thần cho các thành viên trong gia đình cũng như người thân thiết.
Giáo dục hướng nghiệp và khởi nghiệp	- Năng lực tìm hiểu những kiến thức, kỹ năng cần thiết để định hướng tư vấn nghề nghiệp và lựa chọn nghề nghiệp và khởi nghiệp phù hợp trình độ, khả năng nhận thức, sở thích của bản thân. - Năng lực vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học vào việc định hướng nghề nghiệp trong tương lai phù hợp với nhu cầu của xã hội để phát triển bản thân.	- Giúp người học tự tin, chủ động trong việc lựa chọn con đường học tập, làm việc phù hợp và có ý chí, khát vọng khởi nghiệp làm giàu cho bản thân, gia đình và xã hội. - Có ý thức và trách nhiệm với bản thân, gia đình, góp phần tăng thu nhập cho bản thân, gia đình và phát triển kinh tế địa phương. - Tự tin về bản thân, về khả năng có thể phát triển kinh tế, tăng thu nhập cho bản thân và gia đình.
Giáo dục chuyển đổi số trong cộng đồng	- Năng lực tìm hiểu về kiến thức và kỹ năng cơ bản công nghệ thông tin và chuyển đổi số để thích nghi với công việc, cuộc sống mới trong xã hội số. - Năng lực vận dụng những kiến thức, kỹ năng đã học về ứng dụng công nghệ thông	- Có ý thức trách nhiệm của công dân khi tham gia thị trường số. Chủ động, tích cực vào công cuộc chuyển đổi số Quốc gia. - Có thái độ phê phán đối với những hành vi vi phạm pháp luật trong môi trường số, biết

	tin, chuyển đổi số để phát triển bản thân, thích nghi với công việc, cuộc sống mới trong xã hội số để giải quyết có hiệu quả các yêu cầu và thách thức của sản xuất trong cơ chế thị trường và hội nhập.	cách bảo vệ thông tin dữ liệu cá nhân và phát triển kinh tế.
--	--	--

IV. ĐỊNH HƯỚNG PHƯƠNG PHÁP, HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC VÀ KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ HỌC TẬP

1. Phương pháp dạy học

1.1. Nguyên tắc chung

Phương pháp dạy học là một thành tố quan trọng của quá trình dạy học. Trong quá trình dạy học tại cơ sở GDTX chủ yếu là dạy học cho người dân trong cộng đồng (chủ yếu là người lớn) nên PPDH có vị trí, vai trò và tác dụng rất quan trọng bởi vì người lớn có những đặc điểm khác biệt so với trẻ em, theo đó, phương pháp, hình thức giáo dục người lớn cần phải có những phương pháp riêng phù hợp với đối tượng người học trong cộng đồng.

Người học tại cộng đồng có những đặc điểm khác với trẻ em nên khi lựa chọn PPDH cần thực hiện một số nguyên tắc như sau:

- Nguyên tắc tôn trọng người học.
- Nguyên tắc nội dung học phải thiết thực, xuất phát từ nhu cầu của người học. Dạy học cần tập trung vào những gì mà người học cần hơn là những gì mà GV có. Nội dung học tập phải do chính người học lựa chọn nhằm giải quyết những vấn đề hiện tại của chính họ, của cộng đồng. Nguyên tắc này nhằm thực hiện phương châm gắn nội dung giảng dạy với nhu cầu của người học.

- Nguyên tắc phù hợp: Nội dung và PPDH phải phù hợp với khả năng và tốc độ nhận thức của người học, phù hợp với điều kiện vừa làm vừa học. Việc học đòi hỏi tốc độ dạy học chậm hơn và cần nhiều thời gian cho ôn tập, luyện tập.

- Nguyên tắc học gắn liền với thực hành, vận dụng thực tế: Việc học tập sẽ tốt hơn và hiệu quả khi thông qua thực hành. Vì vậy, PPDH chú ý tạo điều kiện để người học được thực hành, vận dụng những kiến thức đã học vào trong cuộc sống và sản xuất thực tế.

- Nguyên tắc coi trọng vốn kinh nghiệm và hiểu biết của người học: Vốn kinh nghiệm của người học là những tư liệu thực tế rất có giá trị, có tác dụng giúp quá trình nhận thức nhanh hơn, dễ tiếp thu. Vì vậy, trong quá trình dạy học, GV phải tạo điều kiện để người học nói ra được những suy nghĩ, kinh nghiệm sẵn có trước đây. GV tạo ra môi trường học tập thân thiện, khuyến khích người học tìm ra nguyên nhân và giải pháp cho các vấn đề thực tiễn.

- Nguyên tắc cùng tham gia/hoạt động: Người học sẽ học tập tốt hơn khi được tham gia, được tự phát hiện và giải quyết vấn đề theo sự hướng dẫn của GV/báo cáo viên. Người học với tư cách là HV sẽ học tập tốt hơn khi họ tự nhận thấy cái chưa chính xác, chưa hoàn thiện, chưa đầy đủ trong nhận thức và kinh nghiệm sẵn có. Vì vậy, GV trong quá trình dạy học cần tạo ra bầu không khí thoải mái, cởi mở và tạo điều kiện để người học được phát biểu, chia sẻ, trình bày những suy nghĩ, chính kiến, kinh nghiệm của bản thân từ đó người học phấn khởi, tự tin và chia sẻ những nội dung học tập với người khác trong lớp học.

Như vậy, trong dạy học, người dạy cần phải vận dụng linh hoạt những nguyên tắc dạy học để lựa chọn các PPDH cho phù hợp. Để có thể khai thác và sử dụng vốn kinh nghiệm và hiểu biết đã có của người học, GV cần phải chú trọng đến các PPDH chủ yếu là tổ chức cho người học được tham gia thực hiện các hoạt động học tập gắn với những tình huống thực tiễn của cuộc sống; gắn với hoạt động thực hành và trải nghiệm.

- Từng bước đổi mới người học khác nhau và tính đặc thù của từng chương trình giáo dục theo các lĩnh vực cụ thể, GV có thể lựa chọn và sử dụng các PPDH phù hợp với chủ đề, nội dung dạy học nhằm phát huy vai trò chủ động, độc lập và kinh nghiệm của người học; Coi trọng các phương pháp tổ chức cho người học được thực hành, trải nghiệm vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học vào giải quyết những vấn đề thực tiễn cuộc sống, lao động, sản xuất, kinh doanh. Khuyến khích GV ứng dụng công nghệ thông tin và chuyển đổi số vào các bài giảng, khai thác nguồn tài nguyên học liệu mở, học liệu số để xây dựng các bài giảng có nội dung hấp dẫn, tạo hứng thú trong học tập cho người học.

PPDH là một thành tố quan trọng của quá trình dạy học. Trong tổ chức dạy học tại các cơ sở GDTX, đối tượng dạy học là người học trong cộng đồng thì PPDH giữ vị trí, vai trò và tác dụng quan trọng của quá trình dạy học. Với những kinh nghiệm sống, vốn hiểu biết đa dạng của người lớn là nguồn kiến thức thực tế, phong phú để hỗ trợ

quá trình học tập của họ. Vì vậy, trong quá trình dạy học, việc khai thác vốn kinh nghiệm và hiểu biết đã có của người học không chỉ đem lại hiệu quả thiết thực cho việc nâng cao chất lượng giáo dục mà còn giúp GV có thể tổ chức được các hoạt động dạy học hiệu quả.

Để có thể khai thác và sử dụng vốn kinh nghiệm và hiểu biết của người học, trong quá trình dạy học, GV cần phải chú trọng đến các phương pháp, kỹ thuật dạy học cùng tham gia như: Thảo luận nhóm; làm bài tập thực hành, thực nghiệm; tham quan thực tế; nghiên cứu tình huống; đóng vai...

1.2. Giới thiệu một số phương pháp dạy học tích cực

1.2.1. Phương pháp thảo luận nhóm

*** Đặc điểm**

Thảo luận là phương pháp tổ chức cho người học trao đổi, bàn bạc trong *nhóm nhỏ* về một chủ đề xác định. Thảo luận nhóm được sử dụng rộng rãi nhằm giúp cho mọi HV tham gia một cách chủ động vào quá trình học tập, giáo dục, tạo cơ hội cho người học có thể chia sẻ kiến thức, kinh nghiệm, ý kiến để giải quyết một vấn đề có liên quan đến nội dung bài học.

Phương pháp thảo luận nhóm trong dạy học đề cao sự hợp tác, các hoạt động của cá nhân trong thảo luận nhóm để phát triển các kỹ năng giao tiếp, sử dụng ngôn ngữ.

Các nghiên cứu về phương pháp thảo luận nhóm đã chứng minh rằng, nhờ việc thảo luận trong nhóm nhỏ mà:

- Kiến thức của người học sẽ giảm bớt phần chủ quan, phiến diện, làm tăng tính khách quan khoa học;
- Kiến thức trở nên sâu sắc, bền vững, dễ nhớ và nhớ nhanh hơn do được giao lưu, học hỏi giữa các thành viên trong nhóm;
- Nhờ không khí thảo luận cởi mở giúp HV thoải mái, tự tin hơn trong việc trình bày ý kiến của mình và lắng nghe có phê phán ý kiến của các thành viên khác.

*** Cách tiến hành**

Thảo luận nhóm có thể tiến hành theo các bước sau :

- GV nêu chủ đề thảo luận, chia nhóm, giao câu hỏi, yêu cầu thảo luận cho mỗi nhóm, quy định thời gian thảo luận và phân công vị trí ngồi thảo luận cho các nhóm.
- Các nhóm tiến hành thảo luận.

- Đại diện từng nhóm trình bày kết quả thảo luận của nhóm. Các nhóm khác lắng nghe, chất vấn, trao đổi, bổ sung ý kiến.

- GV tổng kết các ý kiến.

*** Yêu cầu sư phạm**

- Có nhiều cách chia nhóm, có thể chia theo số điểm danh, theo giới tính, theo màu sắc, theo các mùa trong năm, theo biểu tượng, ...

- Quy mô nhóm có thể lớn hoặc nhỏ, tùy theo vấn đề thảo luận. Tuy nhiên, nhóm không nên quá đông để đảm bảo tất cả HV có thể tham gia thảo luận tích cực; đồng thời nhóm cũng không nên quá ít để đảm bảo rằng nhóm không bao giờ thiếu ý tưởng và không có gì để nói. Một nhóm làm việc hiệu quả thường bao gồm từ 4 – 6 thành viên.

- Nội dung thảo luận của các nhóm có thể giống hoặc khác nhau.

- Cần quy định rõ thời gian thảo luận và trình bày kết quả thảo luận cho các nhóm.

- Sẽ thuận lợi hơn nếu mỗi nhóm chọn một trong những thành viên trong nhóm làm trưởng nhóm. Nhóm trưởng điều khiển dòng thảo luận của nhóm, mời các thành viên phát biểu, chuyển sang câu hỏi khác khi thích hợp, đảm bảo rằng mỗi người - bao gồm cả những cá nhân hay xấu hổ hoặc ngại phát biểu có cơ hội để đóng góp ý kiến. Đồng thời, trong nhiều trường hợp, mỗi nhóm cần có một người ghi biên bản cuộc thảo luận để sau đó trình bày trước lớp.

- HV cần được luân phiên nhau làm “nhóm trưởng” và “ thư kí” và luân phiên nhau đại diện cho nhóm trình bày kết quả thảo luận.

- Kết quả thảo luận có thể được trình bày dưới nhiều hình thức : bằng lời, đóng vai, viết hoặc vẽ trên giấy to, ...; có thể do một người thay mặt nhóm trình bày, có thể nhiều người trình bày, mỗi người một đoạn nối tiếp nhau,...

- Trong suốt buổi thảo luận nhóm nhỏ, GV cần đi vòng quanh các nhóm và lắng nghe ý kiến của người học.

1.2.2. Phương pháp động não

*** Đặc điểm**

Động não là phương pháp giúp cho người học trong một thời gian ngắn nảy sinh được nhiều ý tưởng mới mẻ, độc đáo, nhiều giả định về một vấn đề nào đó. Đây là một phương pháp sử dụng để khuyến khích tư duy sáng tạo và cùng nhau tạo ra giải pháp cho một vấn đề cụ thể.

*** Cách tiến hành**

- *Xác định vấn đề*: GV nêu câu hỏi hoặc vấn đề (có nhiều cách trả lời) cần được tìm hiểu trước cả lớp hoặc trước nhóm.

- Khích lệ các thành viên lần lượt trình bày ý kiến của mình một cách ngắn gọn (bằng lời hoặc viết ra giấy).

- *Thu thập ý tưởng*: Liệt kê tất cả mọi ý kiến lên bảng hoặc giấy to không loại trừ một ý kiến nào, trừ trường hợp trùng lặp.

- *Phân tích và đánh giá*: Sau khi kết thúc giai đoạn thu thập ý tưởng, các ý kiến sẽ được xem xét, phân loại, kết hợp những ý tưởng tương tự và loại bỏ những ý tưởng không phù hợp. Làm sáng tỏ những ý kiến chưa rõ ràng.

- *Thảo luận và thống nhất*: Thảo luận những ý kiến còn lại để đạt được giải pháp cuối cùng.

*** Yêu cầu sư phạm**

- Phương pháp động não có thể dùng để lý giải bất kỳ một vấn đề nào, song đặc biệt phù hợp với các vấn đề ít nhiều đã quen thuộc trong thực tế cuộc sống của người học.

- GV giữ vai trò tổ chức, điều khiển, hướng dẫn và đảm bảo mọi người học đều có cơ hội tham gia. GV cần tạo ra một môi trường học tập thoải mái, cởi mở, không áp lực để người học tự tin chia sẻ ý kiến, quan điểm của mình.

- GV cần giới hạn thời gian cho từng nội dung để đảm bảo tiến độ buổi học.

- Các ý kiến phát biểu nên ngắn gọn bằng một từ hay một câu thật ngắn.

- Tất cả mọi ý kiến đều cần được GV hoan nghênh, chấp nhận mà không nên phê phán, nhận định đúng, sai ngay.

- Cuối giờ thảo luận, GV phải có nhận xét, đánh giá và kết luận vấn đề này là kết quả của sự tham gia chung của tất cả lớp học.

- Động não không phải là một phương pháp hoàn chỉnh, mà chỉ là sự khởi đầu. Một khi danh sách các câu trả lời đã được hoàn thành, cần phải cho cả lớp dùng danh sách này để tiếp tục thảo luận sâu vào từng vấn đề.

1.2.3. Phương pháp dạy học giải quyết vấn đề

*** Đặc điểm**

- PPDH giải quyết vấn đề là dạy học trong đó HV được đặt trong một tình huống có vấn đề, thông qua giải quyết vấn đề để giúp người học lĩnh hội được tri thức, kỹ

năng và phương pháp nhận thức, đặc biệt là phát triển năng lực tư duy sáng tạo, năng lực giải quyết vấn đề.

- Tình huống có vấn đề sẽ xuất hiện khi một cá nhân đứng trước một nhiệm vụ, vấn đề cần giải quyết và bản thân chưa biết bằng cách nào, chưa đủ phương tiện (tri thức, kỹ năng...) để tự giải quyết nhưng có mong muốn giải quyết được nhiệm vụ, vấn đề này.

- HV được đặt vào tình huống có vấn đề chứ không phải được thông báo dưới dạng tri thức có sẵn. Vấn đề được đưa ra giải quyết cần vừa sức và gợi được nhu cầu nhận thức ở HV.

- HV không những được học nội dung học tập mà còn được học cách thức tiến hành dẫn đến kết quả đó. Nói cách khác, HV được học cách phát hiện và giải quyết vấn đề.

*** Cách tiến hành**

- Xác định vấn đề: GV đưa người học vào tình huống có vấn đề hoặc có thể gợi ý người học tự tạo ra tình huống có vấn đề. Phát biểu vấn đề dưới dạng “mâu thuẫn nhận thức”, đó là mâu thuẫn giữa những cái đã biết với những cái chưa biết và HV muốn tìm tòi để giải quyết vấn đề mâu thuẫn đó.

- Lập kế hoạch giải quyết vấn đề: HV đề xuất giả thuyết giải quyết vấn đề, đưa ra các phương án và lập kế hoạch để giải quyết vấn đề theo giả thuyết đã đặt ra.

- + Giải quyết vấn đề theo kế hoạch: Thực hiện kế hoạch giải quyết vấn đề. Đánh giá việc thực hiện giả thuyết đặt ra đã đúng chưa, nếu đúng thì chuyển sang bước tiếp theo, nếu chưa đúng thì quay trở lại bước 2 để chọn giả thuyết khác.

- + Kiểm tra, đánh giá và kết luận: GV tổ chức cho HV rút ra kết luận về cách giải quyết vấn đề trong tình huống đã đặt ra, từ đó HV lĩnh hội được tri thức, kỹ năng của bài học hoặc vận dụng được những kiến thức, kỹ năng lý thuyết để giải quyết vấn đề trong thực tiễn.

*** Yêu cầu sư phạm**

- PPDH giải quyết vấn đề có thể phát triển được khả năng tìm tòi, xem xét dưới nhiều góc độ khác nhau. Trong khi phát hiện và giải quyết vấn đề, HV sẽ huy động được tri thức và khả năng cá nhân, khả năng hợp tác, trao đổi, thảo luận với bạn bè để tìm ra cách giải quyết vấn đề tốt nhất. Để có thể áp dụng PPDH giải quyết vấn đề, GV cần lưu ý:

+ GV cần tạo ra tình huống có vấn đề phù hợp, thu hút người học vào quá trình tìm tòi để phát hiện và giải quyết vấn đề. Tuy nhiên, không phải nội dung dạy học nào cũng có thể phù hợp để xây dựng thành tình huống có vấn đề cho HV.

+ Nếu giải quyết vấn đề được sử dụng cho các nhóm, vấn đề cần đủ phức tạp để đảm bảo tất cả các HV là thành viên trong nhóm đều phải làm việc cùng nhau để giải quyết.

+ Việc tổ chức tiết học hoặc một phần của tiết học theo PPDH giải quyết vấn đề đòi hỏi phải có thời gian phù hợp.

+ Trong một số trường hợp, cần có thiết bị dạy học và các điều kiện phù hợp để thực hiện hiệu quả phương pháp giải quyết vấn đề, ví dụ các dụng cụ để làm thí nghiệm, các phương tiện tra cứu, khảo sát, thu thập thông tin...

1.2.4. Phương pháp nghiên cứu tình huống

*** Đặc điểm**

Nghiên cứu tình huống thường là tổ chức cho người học nghiên cứu một câu chuyện mô tả một tình huống thường xảy ra trong cuộc sống thực tiễn. Đôi khi nghiên cứu tình huống có thể được thực hiện trên băng hình mà không phải dưới dạng chữ viết. Vì tình huống này được nêu lên nhằm phản ánh tính đa dạng của cuộc sống thực, nên nó phải tương đối phức tạp với nhiều nhân vật và chứa đựng nhiều mâu thuẫn.

*** Các bước tiến hành**

Các bước nghiên cứu tình huống có thể là:

- Đọc (hoặc xem) tình huống .
- Suy nghĩ về tình huống đó.
- GV đưa ra một hay nhiều câu hỏi liên quan đến tình huống.
- HV thảo luận nhóm về tình huống.
- Đại diện các nhóm trình bày. Trao đổi, tranh luận giữa các nhóm.
- Người hướng dẫn tóm tắt các ý kiến thảo luận.

*** Yêu cầu sư phạm**

- Tình huống có thể dài hay ngắn, tùy theo từng nội dung vấn đề.
- Tình huống phải được kết thúc bằng một loạt các vấn đề hoặc câu hỏi như: Bạn nghĩ điều gì sẽ xảy ra tiếp theo ? Bạn sẽ làm gì nếu bạn là nhân vật A ? nhân vật B ? ...Vấn đề này có thể được giải quyết như thế nào ?

- Cách giải quyết tình huống đưa ra phải được dùng để giải quyết cho tình huống có tính khái quát hơn.

1.2.5. Phương pháp dạy học theo dự án

*** Đặc điểm**

Dạy học theo dự án là việc người học thực hiện một nhiệm vụ học tập phức hợp, có sự kết hợp giữa lý thuyết và thực hành, tạo ra các sản phẩm có thể giới thiệu. Nhiệm vụ này được người học thực hiện với tính tự lực cao trong quá trình học.

- Định hướng thực tiễn: chủ đề của dự án xuất phát từ những tình huống của thực tiễn xã hội và thực tiễn đời sống. Nhiệm vụ của dự án cần chứa đựng những vấn đề phù hợp với trình độ và khả năng nhận thức của người học. Các dự án học tập có ý nghĩa thực tiễn xã hội, góp phần gắn việc học tập lý thuyết với thực tiễn đời sống, xã hội.

- Định hướng hứng thú người học: HV được tham gia chọn đề tài, nội dung học tập phù hợp với khả năng và hứng thú cá nhân. Ngoài ra, hứng thú của người học cần được tiếp tục phát triển trong quá trình thực hiện dự án.

- Định hướng hành động: Trong quá trình thực hiện dự án có sự kết hợp giữa nghiên cứu lý thuyết và vận dụng lý thuyết vào trong hoạt động thực tiễn, thực hành. Thông qua đó, kiểm tra, củng cố, mở rộng hiểu biết lý thuyết cũng như rèn luyện kỹ năng hành động, kinh nghiệm thực tiễn của người học.

- Tính tự lực của người học: Trong dạy học theo dự án, người học cần tham gia tích cực, tự lực vào các giai đoạn của quá trình dạy học. Điều đó cũng đòi hỏi và khuyến khích tính trách nhiệm, sự sáng tạo của người học. GV chủ yếu đóng vai trò tư vấn, hướng dẫn, giúp đỡ. Tuy nhiên, mức độ tự lực cần phù hợp với kinh nghiệm, khả năng của HV và mức độ khó khăn của nhiệm vụ.

- Định hướng sản phẩm: Trong quá trình thực hiện dự án, các sản phẩm được tạo ra không chỉ giới hạn ở thu hoạch lý thuyết, mà trong đa số trường hợp các dự án học tập tạo ra những sản phẩm vật chất của hoạt động thực tiễn, thực hành. Những sản phẩm này có thể sử dụng, công bố, giới thiệu bằng nhiều hình thức khác nhau với các quy mô khác nhau.

*** Cách tiến hành**

Giai đoạn 1: Chuẩn bị dự án

+ Đề xuất ý tưởng và chọn đề tài: Đề tài dự án có thể nảy sinh từ sáng kiến của GV, HV hoặc của nhóm HV. HV quyết định lựa chọn đề tài, nhưng phải đảm bảo nội dung phù hợp với mục đích học tập, phù hợp chương trình và điều kiện thực tế. Để thực hiện dự án, HV phải đóng những vai có thực trong xã hội để tự mình tìm kiếm thông tin và giải quyết công việc.

- Chia nhóm và nhận nhiệm vụ: GV chia nhóm, giao nhiệm vụ cho các nhóm HV và những yếu tố khác liên quan đến dự án. Trong công việc này, GV là người đề xướng nhưng cũng cần tạo điều kiện cho HV tự chọn nhóm làm việc.

- Lập kế hoạch: GV hướng dẫn các nhóm HV lập kế hoạch thực hiện dự án, trong đó HV cần xác định chính xác chủ đề, mục tiêu, những công việc cần làm, kinh phí, thời gian và phương pháp thực hiện. Ở giai đoạn này, đòi hỏi ở HV tính tự lực và tính cộng tác để xây dựng kế hoạch của nhóm. Sản phẩm tạo ra ở giai đoạn này là bản kế hoạch dự án.

Giai đoạn 2: Thực hiện dự án

Giai đoạn này, với sự giúp đỡ của GV, HV tập trung vào việc thực hiện nhiệm vụ được giao với các hoạt động: như đề xuất các phương án giải quyết và kiểm tra, nghiên cứu tài liệu, tiến hành các thí nghiệm, trao đổi và hợp tác với các thành viên trong nhóm. Trong dự án, GV cần tôn trọng kế hoạch đã xây dựng của các nhóm, cần tạo điều kiện cho HV trao đổi, thu thập tài liệu, tìm kiếm thông tin. Các nhóm thường xuyên cùng nhau đánh giá công việc, chỉnh sửa để đạt được mục tiêu. GV cũng cần tạo điều kiện cho việc làm chủ hoạt động học tập của HV và nhóm HV, quan tâm đến phương pháp học của HV... và khuyến khích HV tạo ra một sản phẩm cụ thể, có chất lượng.

Giai đoạn 3: Báo cáo và đánh giá dự án

HV thu thập kết quả, công bố sản phẩm trước lớp. Sau đó, GV và HV tiến hành đánh giá. HV có thể tự nhận xét quá trình thực hiện dự án và tự đánh giá sản phẩm nhóm mình và đánh giá nhóm khác. GV đánh giá toàn bộ quá trình thực hiện dự án của HV, đánh giá sản phẩm và rút kinh nghiệm để thực hiện những dự án tiếp theo.

*** Yêu cầu sư phạm**

- PHDH theo dự án chỉ phù hợp để dạy học những nội dung gần gũi với thực tiễn cuộc sống, có nhiều nội dung thực hành. Các nội dung mang tính khoa học, lý thuyết thuần túy sẽ khó triển khai bằng dạy học dựa trên dự án.

- PPDH theo dự án đòi hỏi thời gian phù hợp. Tùy quy mô dự án, thời gian có thể kéo dài trong khoảng vài buổi học. Vì thế, GV cần khéo léo sắp xếp khi xây dựng kế hoạch để tổ chức dạy học theo dự án.

2. Hình thức tổ chức dạy học

Hình thức tổ chức dạy học Chương trình Giáo dục đáp ứng yêu cầu của người học được tổ chức theo hướng mở, linh hoạt với nhiều hình thức đa dạng khác nhau. Căn cứ vào nội dung của các chủ đề và đối tượng người học, GV có thể lựa chọn, tổ

chức theo các hình thức gồm: học tập trung, học ở thực địa, học qua các buổi tập huấn chuyên giao khoa học - công nghệ, các buổi nói chuyện trực tiếp, lồng ghép thông qua các buổi sinh hoạt câu lạc bộ, sinh hoạt nhóm, tham quan thực tế, tổ chức hội thi, học qua đài phát thanh, đài truyền hình; có thể cung cấp học liệu tờ rơi, tờ gấp để người học tự học, tự đọc, tự nghiên cứu sách, báo, tài liệu nâng cao kiến thức cho bản thân.

Các hình thức tổ chức dạy học được lựa chọn căn cứ vào mục tiêu, nội dung và đặc điểm của từng chương trình giáo dục cụ thể để tổ chức cho phù hợp. Việc lựa chọn các hình thức dạy học do GV/báo cáo viên đề xuất khi xây dựng kế hoạch dạy học sẽ lựa chọn cho phù hợp với các nội dung của chương trình.

Với mỗi hình thức tổ chức dạy học lựa chọn phù hợp với đối tượng, nội dung của từng chương trình giáo dục cụ thể. Ví dụ: Việc tổ chức học thực địa, học qua các buổi tập huấn chuyên giao khoa học – công nghệ, tham quan thực tế có thể được thực hiện phù hợp với chương trình giáo dục phát triển kinh tế.

3. Kiểm tra, đánh giá kết quả học tập

- Việc đánh giá kết quả học tập của người học được thực hiện theo từng chương trình giáo dục cụ thể. Kết quả học tập của từng chương trình giáo dục cụ thể theo các lĩnh vực giáo dục được đánh giá theo hình thức Đạt và Chưa đạt.

- Việc đánh giá kết quả học tập của người học theo từng nội dung, chủ đề phải đảm bảo theo đúng yêu cầu cần đạt quy định tại Chương trình giáo dục cụ thể. Việc kiểm tra, đánh giá kết quả học tập theo hướng người học vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học vào giải quyết các vấn đề thực tiễn của đời sống, đánh giá sự thay đổi thái độ, hành vi của người học trong từng Chương trình giáo dục theo các lĩnh vực cụ thể.

- Sau một chủ đề, việc KTĐG theo một trong các hình thức: hỏi - đáp, viết, thuyết trình, thực hành, đánh giá bằng quan sát, phiếu trắc nghiệm, bài thu hoạch, sản phẩm học tập hoặc kết quả thực tế vận dụng kiến thức đã học vào giải quyết các tình huống của bản thân và gia đình người học.

- Đối với mỗi chương trình giáo dục cụ thể, người học được đánh giá phù hợp với tiến trình của từng chủ đề, GV, báo cáo viên ghi kết quả đánh giá vào Sổ theo dõi và đánh giá người học của từng chương trình giáo dục cụ thể để sử dụng trong việc cấp Giấy chứng nhận hoàn thành chương trình giáo dục theo quy định.

- Người học hoàn thành một chủ đề của từng chương trình giáo dục cụ thể, kiểm tra đạt yêu cầu được cấp Giấy chứng nhận hoàn thành chủ đề của chương trình giáo dục.

- Người học hoàn thành chương trình giáo dục cụ thể, kiểm tra đạt yêu cầu được cấp Giấy chứng nhận hoàn thành chương trình giáo dục .

- Người học hoàn thành toàn bộ chương trình giáo dục cụ thể, kiểm tra đạt yêu cầu, được tham dự kỳ thi cấp chứng chỉ, nếu đạt yêu cầu theo quy định thì được cấp Chứng chỉ theo quy định.

V.ĐIỀU KIỆN ĐẢM BẢO CHẤT LƯỢNG VÀ TỔ CHỨC THỰC HIỆN CHƯƠNG TRÌNH

1. Các điều kiện đảm bảo chất lượng chương trình

Các cơ sở GDTX được tổ chức thực hiện Chương trình Giáo dục đáp ứng yêu cầu của người học phải đảm bảo các điều kiện về đội ngũ GV, cơ sở vật chất, thiết bị dạy học, tài liệu để đảm bảo chất lượng.

1.1. Về đội ngũ GV, báo cáo viên

- GV, báo cáo viên tham gia giảng dạy các chương trình giáo dục cụ thể phải có trình độ chuyên môn phù hợp, tốt nghiệp trình độ cao đẳng trở lên, có kinh nghiệm trong các hoạt động giáo dục cộng đồng cùng với các yêu cầu khác theo quy định hiện hành và quy định của từng Chương trình Giáo dục cụ thể.

- Hằng năm, GV phải được tập huấn, bồi dưỡng về Chương trình Giáo dục đáp ứng yêu cầu người học theo các chương trình giáo dục cụ thể.

1.2. Về cơ sở vật chất, thiết bị dạy học

- Về cơ sở vật chất: Đảm bảo các điều kiện tối thiểu để tổ chức dạy học, tận dụng các CSVCS sẵn có của địa phương: Phòng học tại các cơ sở giáo dục, hội trường Ủy ban nhân dân xã, nhà văn hóa của các thôn/bản, các mô hình, trung tâm, trang trại, các làng nghề, các di tích lịch sử phù hợp với nội dung chủ đề của các chương trình giáo dục cụ thể và quy mô của lớp học.

- Thiết bị dạy học: Máy tính, máy chiếu, tivi, video, các phần mềm, tài nguyên học liệu mở, các website, các chương trình truyền thanh, truyền hình có nội dung phù hợp với từng lĩnh vực giáo dục cụ thể.

1.3. Tài liệu giáo dục

- Căn cứ vào nội dung của các chương trình giáo dục cụ thể theo quy định, Sở GDĐT chủ trì, phối hợp với các ban, ngành, đoàn thể trên địa bàn để tổ chức biên soạn tài liệu giáo dục theo từng chương trình cụ thể phù hợp với điều kiện thực tế của địa phương và phê duyệt để thực hiện.

- Việc biên soạn tài liệu để giảng dạy phải đảm bảo các yêu cầu về chuyên môn, phù hợp với thực tế của địa phương và đối tượng người học. Nội dung tài liệu thể hiện đúng và đầy đủ yêu cầu cần đạt của chương trình, bảo đảm tính cơ bản, khoa học, thiết thực. Các thuật ngữ, khái niệm, định nghĩa, số liệu, sự kiện, hình ảnh bảo đảm chính xác, khách quan, nhất quán và phù hợp với trình độ người học; các số liệu, sự kiện, hình ảnh có nguồn gốc rõ ràng.

- GV được phân công tham gia giảng dạy các lĩnh vực giáo dục cụ thể chủ động xây dựng bài giảng trên cơ sở tham khảo các tài liệu được cấp có thẩm quyền phê duyệt và tài liệu hợp pháp để hướng dẫn người học đảm bảo chất lượng.

- Các địa phương có thể tham khảo sử dụng những nguồn tài liệu chính thống của các ban, ngành đã biên soạn phù hợp với nội dung của chương trình để tổ chức giảng dạy cho người học.

2. Tổ chức thực hiện chương trình

2.1. Trách nhiệm của Ủy ban nhân dân cấp tỉnh

a) Căn cứ Chương trình quy định tại Thông tư này và các văn bản có liên quan, ban hành văn bản quy định về tổ chức thi và cấp chứng chỉ Chương trình Giáo dục đáp ứng yêu cầu của người học trên địa bàn tỉnh theo thẩm quyền. Nội dung văn bản quy định bao gồm:

- Mục đích và yêu cầu.
- Nhiệm vụ, quyền hạn của các tổ chức, cá nhân tham gia công tác tổ chức thi: Kế hoạch tổ chức thi, tổ chức đăng ký dự thi, công tác đề thi, coi thi, chấm thi, phúc khảo.
- Công bố kết quả, báo cáo kết quả thi và các nội dung khác có liên quan (nếu có).

b) Ban hành quy định tiêu chuẩn, quy trình biên soạn, thẩm định, chỉnh sửa và phê duyệt tài liệu giáo dục; chỉ đạo việc tổ chức biên soạn, thẩm định tài liệu Chương trình để tổ chức thực hiện giảng dạy tại địa phương cho phù hợp.

c) Đảm bảo kinh phí cho việc tổ chức thực hiện chương trình (biên soạn tài liệu, tổ chức giảng dạy chương trình, bồi dưỡng tập huấn), kinh phí tổ chức thi và cấp chứng chỉ.

2.2. Trách nhiệm của Sở GDĐT

- Tham mưu Ủy ban nhân dân cấp tỉnh ban hành văn bản quy định về tổ chức thi và cấp chứng chỉ Chương trình Giáo dục đáp ứng yêu cầu của người học trên địa bàn

tỉnh. Hướng dẫn các đơn vị tổ chức thi thực hiện quy định về tổ chức thi và cấp chứng chỉ thống nhất trên địa bàn.

- Tham mưu với Ủy ban nhân dân tỉnh bố trí kinh phí để tổ chức thực hiện Chương trình, tổ chức thi và cấp chứng chỉ theo quy định.

- Ban hành các văn bản hướng dẫn thực hiện Chương trình Giáo dục đáp ứng yêu cầu của người học trên địa bàn. Chỉ đạo các hoạt động tổ chức dạy học thực hiện Chương trình Giáo dục đáp ứng yêu cầu của người học phù hợp với tình hình thực tế của địa phương.

- Xây dựng kế hoạch và tổ chức tập huấn bồi dưỡng cho đội ngũ GV, báo cáo viên cốt cán của tỉnh theo từng chương trình giáo dục cụ thể;

- Thực hiện việc kiểm tra, giám sát Chương trình Giáo dục đáp ứng yêu cầu của người học và tổ chức thi, cấp chứng chỉ của các cơ sở GDTX theo thẩm quyền.

2.3. Trách nhiệm của cơ sở GDTX

- Hằng năm, các cơ sở GDTX chủ động phối hợp với các ban, ngành, đoàn thể tại địa phương để điều tra nhu cầu học tập của người dân trong cộng đồng; Xác định nội dung học tập của người học theo nhu cầu và từng nhóm đối tượng và yêu cầu phát triển kinh tế - xã hội, nguồn nhân lực của địa phương.

- Xây dựng kế hoạch tổ chức dạy học và hình thức học tập phù hợp với từng loại đối tượng; bố trí đội ngũ GV, báo cáo viên và tổ chức thực hiện giảng dạy các chương trình giáo dục cụ thể phù hợp với điều kiện cụ thể và nhu cầu của người học.

- Trung tâm GDTX, Trung tâm GDNN-GDTX có trách nhiệm hỗ trợ các trung tâm HTCD trên địa bàn về điều tra nhu cầu học tập của người dân, bố trí đội ngũ GV có trình độ chuyên môn phù hợp tham gia giảng dạy Chương trình Giáo dục cụ thể theo lĩnh vực, đáp ứng yêu cầu học tập của người dân trong cộng đồng.

2.4. Trách nhiệm của các ban, ngành và đoàn thể tại địa phương

Các ban, ngành, đoàn thể tại địa phương có vai trò quan trọng trong việc phối hợp, hỗ trợ để triển khai thực hiện Chương trình giáo dục đáp ứng yêu cầu của người học tại các địa phương. Cụ thể:

- Tham gia xây dựng kế hoạch dạy học và hỗ trợ việc tổ chức tuyên truyền hàng năm của các ban, ngành, đoàn thể tại cộng đồng.

- Thực hiện tổ chức các hoạt động tuyên truyền, giáo dục trực tiếp tại cộng đồng thông qua nhiều hình thức khác nhau theo các nhiệm vụ của các ban, ngành, đoàn thể tại địa phương.

- Phối hợp biên soạn và cung cấp tài liệu chuyên môn phù hợp với các lĩnh vực giáo dục cụ thể tại cộng đồng.

- Phối hợp liên ngành với các cơ quan, ban ngành, đoàn thể, tổ chức xã hội khác trong việc thực hiện các chương trình cụ thể tại cộng đồng.

- Tuyên truyền, vận động hội viên, người dân trong cộng đồng tham gia đầy đủ các chương trình giáo dục tại địa phương.

**PHẦN THỨ HAI. HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC
KỸ NĂNG SỐNG VÀ TƯ VẤN TÂM LÝ
CHƯƠNG 1. GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC
KỸ NĂNG SỐNG VÀ TƯ VẤN TÂM LÝ**

I. MỤC TIÊU

Chương trình Giáo dục Kỹ năng sống (KNS) và Tư vấn tâm lý (TVTL) là một trong các lĩnh vực thuộc Chương trình Giáo dục đáp ứng yêu cầu của người học nhằm tăng cường và hình thành những hành vi, thói quen lành mạnh, tích cực trong cuộc sống để phát triển hài hòa về thể chất, trí tuệ, tinh thần và đạo đức; phòng ngừa, hỗ trợ và can thiệp khi người học đang gặp phải khó khăn về tâm lý trong các mối quan hệ của cuộc sống; phát triển khả năng thích ứng để giảm thiểu tác động tiêu cực có hại cho sức khỏe thể chất và tinh thần, giải quyết có hiệu quả các vấn đề nảy sinh trong cuộc sống, góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống cho bản thân và gia đình và xã hội.

1. Năng lực

- Nêu được tầm quan trọng của KNS cần thiết để ứng phó với những tình huống thực tế trong cuộc sống hàng ngày, lựa chọn những giá trị sống phù hợp với bản thân và gia đình, giúp người học thích nghi với điều kiện và hoàn cảnh sống, hòa giải các mâu thuẫn và thiết lập được mối quan hệ thân thiện, cởi mở trong gia đình và cộng đồng.

- Nhận diện được những khó khăn và rối loạn tâm lý của bản thân hoặc người xung quanh trong gia đình, cộng đồng và nơi làm việc; giúp người học tự phòng ngừa, hạn chế và giải quyết được những tình huống nảy sinh về những khó khăn tâm lý trong cuộc sống của bản thân, gia đình và cộng đồng.

- Vận dụng những kiến thức, kỹ năng để tự phát hiện sớm những khó khăn học đường, rối nhiễu tâm trí và những rối nhiễu hành vi khác, biết cách tự điều chỉnh, học cách tự kiểm soát, ngăn ngừa những hành vi lệch lạc, rối nhiễu ở các lứa tuổi (đặc biệt tuổi vị thành niên); Phòng ngừa được và trị liệu tâm lý; Ứng phó được với sự căng thẳng (stress).

2. Phẩm chất

- Thể hiện tình yêu thương, giúp đỡ người khác khi gặp khó khăn về tâm lý trong gia đình, có khả năng thay đổi các hành vi tiêu cực trong cộng đồng.

- Có lối sống lành mạnh, tích cực trong xã hội đại, có ý thức giữ gìn, chăm sóc sức khỏe tinh thần cho bản thân, cho các thành viên trong gia đình cũng như cho cộng đồng.

- Có trách nhiệm giúp đỡ những người gặp hoàn cảnh khó khăn trong gia đình và cộng đồng.

II. NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH

1. Nội dung khái quát và thời lượng cụ thể

Chương trình gồm 2 chủ đề về giáo dục KNS và 3 chủ đề về TVTL. Tổng thời lượng là 180 tiết bao gồm 90 tiết dành cho giáo dục KNS và 90 tiết dành cho TVTL. Nội dung và thời lượng cụ thể của từng lĩnh vực như sau:

Chủ đề/nội dung	Thời lượng (Tổng số tiết)	Trong đó số tiết	
		Lý thuyết	Thực hành
PHẦN I. GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG	90	45	45
CHỦ ĐỀ 1. NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG VỀ GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG	18	9	9
1. Kỹ năng sống	6	3	3
1.1. Quan niệm về KNS	2	1	1
1.2. Vai trò của KNS	2	1	1
1.3. Phân loại KNS	2	1	1
2. Giáo dục KNS	12	6	6
2.1. Khái niệm giáo dục KNS	2	1	1
2.2. Vai trò của giáo dục KNS	2	1	1
2.3. Nguyên tắc giáo dục KNS	2	1	1
2.4. Hình thức, phương pháp giáo dục KNS	3	1	2
2.5. Quy trình giáo dục KNS	3	2	1
CHỦ ĐỀ 2. MỘT SỐ KỸ NĂNG SỐNG CƠ BẢN	72	36	36
1. Kỹ năng tự nhận thức	6	3	3
2. Kỹ năng tự xác định giá trị	6	3	3
3. Kỹ năng giao tiếp và hợp tác	6	3	3
4. Kỹ năng giải quyết vấn đề và ra quyết định	6	3	3
5. Kỹ năng kiên định	6	3	3

Chủ đề/nội dung	Thời lượng (Tổng số tiết)	Trong đó số tiết	
		Lý thuyết	Thực hành
6. Kỹ năng tư duy phản biện	6	3	3
7. Kỹ năng quản lý cảm xúc	6	3	3
8. Kỹ năng ứng phó với căng thẳng	6	3	3
9. Kỹ năng ứng phó với những tình huống nguy hiểm	6	3	3
10. Kỹ năng giải quyết mâu thuẫn, xung đột và đàm phán, thương lượng	6	3	3
11. Kỹ năng quản lý thời gian	6	3	3
12. Kỹ năng tìm kiếm sự hỗ trợ	6	3	3
PHẦN II. TƯ VẤN TÂM KÝ	90	44	46
CHỦ ĐỀ 3. NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG VỀ TƯ VẤN TÂM LÝ	18	9	9
1. Tư vấn tâm lý	3	2	1
2. Tầm quan trọng của TVTL	3	2	1
3. Quy tắc đạo đức trong tư vấn và hỗ trợ tâm lý	3	2	1
4. Quy trình TVTL, các mức độ hỗ trợ tâm lý	3	1	2
5. Kỹ năng tư vấn tâm lý	3	1	2
6. Phương thức hỗ trợ tâm lý trong cộng đồng	3	1	2
CHỦ ĐỀ 4. NHỮNG KHÓ KHĂN TÂM LÝ CÁ NHÂN VÀ CÁCH ỨNG PHÓ	27	14	13
7. Khó khăn tâm lý trong mối quan hệ cha mẹ và con	9	5	4
8. Khó khăn tâm lý trong mối quan hệ hôn nhân	6	3	3
9. Khó khăn tâm lý trong mối quan hệ ở gia đình đa thế hệ	6	3	3
10. Khó khăn tâm lý trong mối quan hệ với đồng nghiệp	6	3	3
CHỦ ĐỀ 5. NHỮNG KHÓ KHĂN TÂM LÝ CẦN CAN THIỆP, HỖ TRỢ TRONG CỘNG ĐỒNG	45	21	24

Chủ đề/nội dung	Thời lượng (Tổng số tiết)	Trong đó số tiết	
		Lý thuyết	Thực hành
11. Các vấn đề rối loạn phát triển trí tuệ	9	5	4
12. Các vấn đề rối loạn cảm xúc	9	5	4
13. Các vấn đề rối loạn kiểm soát hành vi	9	3	6
14. Các vấn đề của người nghiện chất, nghiện game	9	3	6
15. Các vấn đề của người có hành vi tự gây tổn thương, tự tử	9	5	4
Tổng số tiết	180	89	91

2. Yêu cầu cần đạt của từng chủ đề cụ thể

Sau khi học xong mỗi chủ đề, người học cần đạt những yêu cầu sau:

PHẦN I. GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG

CHỦ ĐỀ 1. NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG VỀ GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG

- Người học trình bày được quan niệm về KNS, nêu được một số ví dụ về các KNS cần thiết cho người dân trong cộng đồng, liên hệ được thực tế về các KNS cần thiết cho bản thân.

- Nêu được vai trò của KNS đối với cuộc sống của cá nhân, gia đình và xã hội. Trình bày được hậu quả của việc thiếu KNS trong thời đại ngày nay. Liên hệ được thực tế và nêu ví dụ về các KNS hỗ trợ cho người dân trong cuộc sống và công việc hàng ngày. Có ý thức tuyên truyền cho trong cộng đồng quan tâm đến việc học KNS của các thành viên trong gia đình.

- Liệt kê và trình bày được các cách phân loại KNS, nêu được ý nghĩa, bối cảnh sử dụng của các KNS. Thực hành được sử dụng một số KNS trong các trường hợp cụ thể.

- Giới thiệu được khái niệm, nguyên tắc, phương pháp, hình thức và quy trình giáo dục KNS. Phân biệt được sự khác nhau giữa KNS và giáo dục KNS, liên hệ được thực tế địa phương về thực trạng giáo dục KNS trong nhà trường và cộng đồng.

CHỦ ĐỀ 2. MỘT SỐ KỸ NĂNG SỐNG CƠ BẢN

Chủ đề này giới thiệu 12 KNS cơ bản, được thực hiện trong 72 tiết với các yêu cầu cần đạt như sau:

1. Kỹ năng tự nhận thức

Kỹ năng tự nhận thức là khả năng hiểu rõ bản thân về suy nghĩ, cảm xúc, điểm mạnh, điểm yếu, giá trị và động lực của mình. Mục đích của kỹ năng này là giúp con người đưa ra quyết định sáng suốt, quản lý cảm xúc hiệu quả và định hướng cuộc sống.

Yêu cầu cần đạt: Nêu được khái niệm tự nhận thức, trình bày được tầm quan trọng của kỹ năng tự nhận thức, giới thiệu được quá trình hình thành kỹ năng tự nhận thức và thực hành vận dụng được kỹ năng tự nhận thức trong những tình huống cụ thể.

Kỹ năng tự nhận thức có vai trò rất quan trọng trong việc xây dựng mối quan hệ tốt đẹp, nâng cao sức khỏe tinh thần và đóng góp vào sự thành công trong công việc cũng như cuộc sống.

2. Kỹ năng xác định giá trị

Kỹ năng xác định giá trị là khả năng nhận diện và hiểu rõ những niềm tin, thái độ và nguyên tắc quan trọng của bản thân, giúp định hướng hành động phù hợp với giá trị cốt lõi. Kỹ năng này đóng vai trò hướng dẫn, giúp cá nhân hiểu rõ điều gì là quan trọng nhất trong cuộc sống và sự nghiệp. Mục đích là để cá nhân hành động theo phương hướng phù hợp, tạo động lực và đưa ra quyết định sáng suốt trong cuộc sống.

Yêu cầu cần đạt: Trình bày được quan niệm về giá trị và xác định giá trị bản thân. Nêu được ý nghĩa của việc biết xác định giá trị bản thân trong cuộc sống của mỗi cá nhân và cách thức xác định giá trị của bản thân và tôn trọng giá trị cá nhân của người khác. Thực hành xác định được những giá trị cốt lõi của bản thân một cách tích cực.

Kỹ năng xác định giá trị có ý nghĩa quan trọng, nó tạo ra một nền tảng vững chắc để xây dựng mục tiêu, nâng cao hiệu suất và đạt được sự thành công bền vững.

3. Kỹ năng giao tiếp và hợp tác

Kỹ năng giao tiếp và hợp tác là khả năng phối hợp hiệu quả với người khác để truyền đạt thông tin, xây dựng mối quan hệ và đạt mục tiêu chung. Mục đích của kỹ năng này là đảm bảo sự phối hợp nhịp nhàng, tăng hiệu quả công việc, giải quyết xung đột và xây dựng môi trường làm việc tích cực.

Yêu cầu cần đạt: Trình bày được vai trò, ý nghĩa của kỹ năng giao tiếp và hợp tác trong thời đại ngày nay. Nêu được ví dụ thành công do biết giao tiếp và biết hợp tác trong thực tế cuộc sống. Trình bày được một số yếu tố thúc đẩy và hạn chế sự giao tiếp, hợp tác hiệu quả. Thực hành vận dụng được kỹ năng giao tiếp, hợp tác trong một số tình huống cụ thể của cuộc sống. Có thái độ thiện chí, tôn trọng, sẵn sàng tham gia giao tiếp, hợp tác với mọi người trong công việc và cuộc sống.

Kỹ năng giao tiếp và hợp tác có vai trò quan trọng, giúp cá nhân phát triển bản thân, tạo dựng mối quan hệ tốt đẹp, đồng thời đóng góp vào sự thành công chung của tập thể.

4. Kỹ năng giải quyết vấn đề và ra quyết định

Kỹ năng giải quyết vấn đề và ra quyết định là khả năng xác định, phân tích vấn đề để đưa ra phương án giải quyết tối ưu nhất. Mục đích của kỹ năng này là giúp cá nhân và tổ chức vượt qua khó khăn, đạt được mục tiêu hiệu quả, thúc đẩy sự sáng tạo, và phát triển tư duy phản biện.

Yêu cầu cần đạt: Nêu được tầm quan trọng của việc giải quyết vấn đề và ý nghĩa của ra quyết định giải quyết vấn đề trong công việc và cuộc sống. Trình bày được các bước cơ bản trong kỹ năng giải quyết vấn đề và ra quyết định. Vận dụng được các bước của kỹ năng giải quyết vấn đề và ra quyết định giải quyết các vấn đề của bản thân và trong những tình huống cụ thể của cuộc sống. Có thái độ tích cực, hợp tác khi tham gia để giải quyết vấn đề và ra quyết định liên quan đến bản thân và người khác một cách tích cực. Tránh sự bi quan và thái độ tiêu cực khi giải quyết các vấn đề của bản thân và cuộc sống xã hội.

Kỹ năng giải quyết vấn đề và ra quyết định có vai trò quan trọng để giúp cá nhân có thể đưa ra quyết định sáng suốt, nâng cao hiệu suất công việc, và quản lý cuộc sống hiệu quả.

5. Kỹ năng kiên định

Kỹ năng kiên định là khả năng duy trì nỗ lực, ý chí và hành động theo đuổi mục tiêu đã đặt ra, bất chấp những khó khăn, trở ngại, thất bại hay cám dỗ muốn từ bỏ xuất hiện trên con đường. Mục đích của kỹ năng này là giúp cá nhân vượt qua khủng hoảng và thử thách, duy trì tinh thần lạc quan để tìm kiếm giải pháp, và cuối cùng là đạt được mục tiêu đã đề ra.

Yêu cầu cần đạt: Trình bày được khái niệm về kỹ năng kiên định, xác định được sự cần thiết của kỹ năng kiên định và ý nghĩa của sự kiên định trong các tình huống của cuộc sống, thực hiện được kỹ năng kiên định để từ chối trong những tình huống cần thiết. Kiên trì với mục tiêu; xây dựng được niềm tin và biết cách tạo động lực cho bản thân, thực hành vận dụng được kiến thức vào hình thành kỹ năng kiên định trong những tình huống cụ thể, tự đánh giá được kỹ năng kiên định của bản thân trong những tình huống thực tế của cuộc sống. Có thái độ làm chủ bản thân, kiên định, từ chối trước những cám dỗ của cuộc sống, nhưng không bảo thủ cứng nhắc, có lòng tin vào bản

thân và tin vào những điều tốt đẹp trong cuộc sống. Trân trọng bản thân và những cố gắng của chính mình.

Kỹ năng Kiên định là một phẩm chất tinh thần vô cùng quan trọng, đại diện cho sức mạnh bền bỉ và quyết tâm để đạt được thành công trong cuộc sống và sự nghiệp.

6. Kỹ năng tư duy phản biện

Tư duy phản biện là khả năng phân tích, đánh giá thông tin một cách khách quan, logic để đưa ra những kết luận có cơ sở và sáng suốt. Mục đích của nó là làm sáng tỏ vấn đề, giải quyết thách thức hiệu quả, và đưa ra quyết định đúng đắn dựa trên bằng chứng thay vì cảm tính.

Yêu cầu cần đạt: Đánh giá được tầm quan trọng của tư duy phản biện trong thời đại ngày nay; phân biệt được tư duy phản biện với tư duy thụ động, một chiều; đánh giá được những thông tin khác nhau và các vấn đề khác nhau trong cuộc sống; vận dụng kỹ năng tư duy phản biện trong những tình huống thực tế cuộc sống của bản thân, có quan điểm đúng đắn trong tư duy phản biện.

Kỹ năng tư duy phản biện giúp cá nhân phát triển tư duy độc lập, sáng tạo, và khả năng tự tin trong công việc, học tập, cũng như cuộc sống.

7. Kỹ năng quản lý cảm xúc

Kỹ năng quản lý cảm xúc là khả năng nhận biết, thấu hiểu và điều chỉnh cảm xúc của bản thân một cách phù hợp, không phải là kìm nén hoàn toàn cảm xúc. Mục đích là để duy trì sự cân bằng tâm lý, xây dựng mối quan hệ tốt đẹp và nâng cao hiệu suất làm việc bằng cách kiểm soát cảm xúc tiêu cực, hành động sáng suốt hơn trong mọi tình huống.

Yêu cầu cần đạt: Nhận diện được các loại cảm xúc, ý nghĩa của cảm xúc đối với bản thân và người khác. Trình bày được tính chất và giá trị của từng loại cảm xúc khác nhau. Nêu được tầm quan trọng của cảm xúc đối với cuộc sống hàng ngày. Thực hành vận dụng được kỹ năng quản lý cảm xúc của bản thân trong một số tình huống đơn giản, cụ thể của cuộc sống. Biểu lộ thái độ, cảm xúc phù hợp với từng hoàn cảnh trong cuộc sống hàng ngày, làm chủ được cảm xúc tiêu cực và nuôi dưỡng được cảm xúc tích cực, có thái độ ứng xử hài hòa, đúng mực trong việc kiểm soát cảm xúc cá nhân, biết cách hạn chế được những cảm xúc tiêu cực của bản thân.

Kỹ năng quản lý cảm xúc là một trong những kỹ năng sống cốt lõi, giúp con người nhận thức, hiểu và điều chỉnh cảm xúc của bản thân một cách hiệu quả trong mọi tình huống.

8. Kỹ năng ứng phó với căng thẳng

Kỹ năng ứng phó với căng thẳng là khả năng nhận biết, hiểu và quản lý hiệu quả các tình huống gây căng thẳng, giúp duy trì sự cân bằng tinh thần và hoạt động hiệu quả. Mục đích là để giảm thiểu tác hại của căng thẳng, kiểm soát cảm xúc, duy trì sự bình tĩnh và tăng cường sức khỏe tinh thần.

Yêu cầu cần đạt: Xác định được thế nào là căng thẳng và liệt kê được một số tình huống gây căng thẳng; Trình bày được nguyên nhân gây ra sự căng thẳng cho bản thân và các biện pháp ứng phó với căng thẳng; Nêu được ý nghĩa của kỹ năng ứng phó với căng thẳng đối với chăm sóc sức khỏe tinh thần của bản thân; Xác định được sự cần thiết phải rèn luyện kỹ năng ứng phó với căng thẳng.

Kỹ năng ứng phó với căng thẳng giúp con người vượt qua khó khăn, phòng tránh những hệ lụy tiêu cực do stress tích tụ và nâng cao chất lượng cuộc sống.

9. Kỹ năng ứng phó với những tình huống nguy hiểm

Kỹ năng ứng phó với tình huống nguy hiểm là khả năng nhận biết, đánh giá và thực hiện các hành động cần thiết trước các tình huống đe dọa đến sự an toàn, giúp bản thân và người khác thoát hiểm. Mục đích là bảo vệ tính mạng, sức khỏe và sự an toàn cho bản thân và những người xung quanh, hạn chế tối đa các tổn thất về tài sản hoặc các hậu quả tiêu cực khác có thể xảy ra do tình huống nguy hiểm gây ra. Kỹ năng này bao gồm sự bình tĩnh, kiến thức chuyên môn và khả năng đưa ra quyết định đúng đắn trong các tình huống nguy hiểm.

Yêu cầu cần đạt: Nêu được các tình huống nguy hiểm đối với bản thân và cộng đồng, quan sát, nhận diện được các tình huống nguy hiểm, trình bày được các biện pháp để xử lý, ứng phó khi gặp các tình huống nguy hiểm của bản thân, tự bảo vệ được bản thân khi xảy ra các tình huống nguy hiểm như: đuối nước, tai nạn, chập điện, cháy nổ, động đất, thiên tai... Giúp đỡ được người khác thoát hiểm an toàn trong một số tình huống thường nảy sinh, có thái độ bình tĩnh xử lý khi gặp các tình huống nguy hiểm, chủ động, có ý thức trong phòng tránh các tình huống nguy hiểm để bảo vệ mình và người khác.

10. Kỹ năng giải quyết mâu thuẫn, xung đột và đàm phán, thương lượng

Kỹ năng giải quyết mâu thuẫn, xung đột và đàm phán, thương lượng bao gồm khả năng nhận diện, xử lý mâu thuẫn và đạt được thỏa thuận chung thông qua trao đổi, thương lượng. Mục đích là giải quyết xung đột một cách hiệu quả, tìm kiếm giải pháp công bằng, bền vững và tối đa hóa lợi ích cho các bên.

Yêu cầu cần đạt: Xác định được tầm quan trọng và ý nghĩa của giải quyết các mâu thuẫn, xung đột, biết đàm phán, thương lượng. Trình bày được các bước để giải quyết mâu thuẫn, xung đột. Xác định được các phương án tối ưu khi giải quyết mâu thuẫn, xung đột giữa các bên. Nêu được những yếu tố giúp cho đàm phán, thương lượng có hiệu quả, vận dụng được kỹ năng giải quyết mâu thuẫn, xung đột, đàm phán, thương lượng trong các mối quan hệ để giải quyết vấn đề một cách tích cực. Thỏa hiệp, đàm phán, thương lượng được với đối tác khi cần thiết, có tinh thần cảm thông, chia sẻ với người xung quanh.

Kỹ năng này có ý nghĩa trong việc xây dựng mối quan hệ hài hòa, thúc đẩy sáng tạo, phát triển môi trường hợp tác, và đạt được các mục tiêu trong cả công việc và cuộc sống.

11. Kỹ năng quản lý thời gian

Kỹ năng quản lý thời gian là khả năng sắp xếp, ưu tiên và kiểm soát thời gian hiệu quả cho các hoạt động nhằm nâng cao năng suất và đạt mục tiêu. Mục đích chính là hoàn thành công việc đúng hạn, giảm căng thẳng, đồng thời cân bằng giữa công việc và cuộc sống cá nhân.

Yêu cầu cần đạt: Nêu được ý nghĩa, tác dụng của kỹ năng quản lý thời gian, trình bày được một số phương pháp rèn luyện kỹ năng quản lý thời gian hiệu quả, vận dụng được kỹ năng quản lý thời gian hợp lý trong các công việc cụ thể của bản thân và gia đình.

Kỹ năng quản lý thời gian có ý nghĩa quan trọng trong việc tối ưu hóa hiệu suất công việc, tăng khả năng đạt được thành công và cải thiện chất lượng cuộc sống.

12. Kỹ năng tìm kiếm sự hỗ trợ

Kỹ năng tìm kiếm sự hỗ trợ là khả năng chủ động của mỗi cá nhân để tìm kiếm và tiếp nhận sự giúp đỡ, lời khuyên hoặc thông tin từ người khác khi đối mặt với khó khăn, thách thức. Kỹ năng này nhằm giúp cá nhân vượt qua khó khăn để giải quyết vấn đề, giảm căng thẳng tâm lý, đồng thời nâng cao sự tự tin và khả năng thích ứng của cá nhân trong cuộc sống.

Yêu cầu cần đạt: Trình bày được lợi ích của tìm kiếm sự hỗ trợ, giúp đỡ khi gặp khó khăn, nhận biết được các địa chỉ tin cậy có thể hỗ trợ, giúp đỡ khi gặp khó khăn. Ứng xử phù hợp trong trường hợp gặp khó khăn khi tìm sự giúp đỡ, coi trọng tìm kiếm sự hỗ trợ, giúp đỡ khi gặp khó khăn.

Kỹ năng tìm kiếm sự hỗ trợ có ý nghĩa giúp cá nhân không cảm thấy cô đơn, lạc quan hơn và nâng cao khả năng ứng phó hiệu quả trong cuộc sống.

Lưu ý, các KNS nhìn chung không bất biến, độc lập mà thường xuyên được cập nhật, bổ sung theo thời gian hoặc có sự điều chỉnh theo bối cảnh văn hoá - xã hội cụ thể. Vì vậy, khi triển khai giáo dục KNS cho người học, bên cạnh các KNS được gọi ý trong Chương trình này, GV có thể mở rộng, tích hợp thêm các KNS khác cần thiết (Ví dụ, khi giảng dạy về “Kỹ năng ứng phó với tình huống nguy hiểm”, GV có thể tích hợp thêm nội dung về ứng phó với thiên tai đối với các địa phương hay phải hứng chịu các rủi ro, hậu quả do thiên tai; hoặc đối với “Kỹ năng tìm kiếm sự hỗ trợ”, GV có thể mở rộng và đi sâu vào từng loại hỗ trợ, như: tìm kiếm sự hỗ trợ khi bị bạo lực gia đình; tìm kiếm sự hỗ trợ trong tình huống khẩn cấp, ...).

PHẦN II. TƯ VẤN TÂM LÝ

CHỦ ĐỀ 3. NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG VỀ TƯ VẤN TÂM LÝ

Tư vấn tâm lý là một quá trình hỗ trợ chuyên nghiệp, giúp cá nhân nhận diện, thấu hiểu và tự giải quyết các vấn đề tâm lý, tình huống khó khăn, cảm xúc và hành vi thông qua cuộc trò chuyện với chuyên gia để phát triển bản thân và cải thiện kỹ năng sống.

Yêu cầu cần đạt: Trình bày được khái niệm tư vấn, TVTL, hỗ trợ tâm lý, hỗ trợ và TVTL tâm lý, sức khỏe tinh thần. Nêu được ý nghĩa của hoạt động TVTL đối với chính cá nhân được tư vấn, với gia đình, với xã hội. Trình bày được những hậu quả khi cá nhân gặp khó khăn tâm lý mà không được tư vấn, hỗ trợ tâm lý kịp thời. Liên hệ được thực tế địa phương về hậu quả khi cá nhân không được tư vấn và hỗ trợ tâm lý kịp thời.

- Giới thiệu được những quy tắc đạo đức trong hỗ trợ tâm lý và TVTL để hiểu quyền cá nhân khi được hỗ trợ hoặc TVTL. Trình bày được trách nhiệm của cá nhân nếu mình hỗ trợ tâm lý cho người khác. Có thái độ quan tâm tích cực với thực trạng sức khỏe tinh thần của chính mình và người thân. Có ý thức tích cực phòng ngừa tâm bệnh, không e ngại mà sẵn sàng đến gặp chuyên gia tâm lý hoặc bác sỹ tâm lý khi cần thiết.

- Phân tích được các bước và yêu cầu của từng bước trong tiến trình TVTL. Phân biệt được các mức độ hỗ trợ tâm lý từ phía người có khó khăn tâm lý. Xác định rõ vị trí của các chủ thể có thể hỗ trợ theo từng mức độ trong cộng đồng. Vận dụng thực hành được quy trình TVTL vào hỗ trợ một tình huống khó khăn tâm lý thông thường trong cuộc sống.

- Giới thiệu được cách thực hiện và yêu cầu của một số kỹ năng TVTL. Thực hành được các kỹ năng TVTL phù hợp vào giải quyết một số tình huống thực tế.

- Giải thích được ý nghĩa và những yêu cầu khi lắng nghe, động viên, an ủi người gặp khó khăn tâm lý trong cộng đồng. Vận dụng lựa chọn được những nội dung, thông điệp phù hợp trò chuyện với người khó khăn tâm lý để họ cảm nhận được sự đồng cảm. Xác định được các cơ sở hoặc nguồn hỗ trợ tâm lý để giới thiệu, tư vấn người gặp khó khăn cách tìm kiếm sự trợ giúp. Biết cách động viên, hỗ trợ người gặp khó khăn kiên trì điều trị theo hướng dẫn của chuyên gia hoặc bác sỹ tâm lý. Giới thiệu được những cách thức để đồng hành cùng người gặp khó khăn tâm lý. Giải thích được những điều cần tránh khi hỗ trợ người gặp khó khăn tâm lý trong cộng đồng.

Tư vấn tâm lý có ý nghĩa quan trọng trong việc hỗ trợ, giúp cá nhân hiểu rõ bản thân, đưa ra quyết định hiệu quả và nâng cao chất lượng cuộc sống.

CHỦ ĐỀ 4. NHỮNG KHÓ KHĂN TÂM LÝ CÁ NHÂN VÀ CÁCH ỨNG PHÓ

Khó khăn tâm lý cá nhân là những cản trở tâm lý không thuận lợi ảnh hưởng tiêu cực đến hoạt động và kết quả của cá nhân. Chúng có thể biểu hiện dưới dạng căng thẳng, lo âu, trầm cảm, tức giận, hoặc các vấn đề về cảm xúc, suy nghĩ và hành vi khác.

Cách ứng phó là giải quyết những khó khăn về tâm lý cá nhân để lấy lại sự cân bằng, phát triển bản thân và đạt được mục tiêu. Việc ứng phó là giúp cá nhân cải thiện sức khỏe tinh thần, nâng cao chất lượng cuộc sống và phát triển nhân cách một cách lành mạnh.

Nội dung. Khó khăn tâm lý trong mối quan hệ cha mẹ và con

Khó khăn tâm lý trong mối quan hệ cha mẹ và con cái là những trở ngại cảm xúc và hành vi phát sinh trong tương tác gia đình, gây ảnh hưởng tiêu cực đến sự phát triển của các thành viên. Những khó khăn này là tạo ra xung đột và khoảng cách, ảnh hưởng đến tâm lý và sự phát triển của trẻ nếu không được giải quyết.

Yêu cầu cần đạt: Trình bày được đặc điểm tâm lý nổi bật theo các lứa tuổi của trẻ em, xác định được các giai đoạn khủng hoảng tâm lý trong sự phát triển, nguyên nhân của hiện tượng này. Trình bày được cách phòng ngừa khó khăn tâm lý trong giáo dục con theo từng lứa tuổi của cha mẹ. Đánh giá được những xung đột tâm lý giữa cha mẹ với con và nguyên nhân của sự xung đột. Đề xuất được những giải pháp khắc phục xung đột tâm lý giữa cha mẹ và con theo từng lứa tuổi. Vận dụng được các giải pháp để ngăn ngừa xung đột tâm lý giữa cha mẹ và con theo từng lứa tuổi.

Việc nhận biết các khó khăn tâm lý giữa cha mẹ và con, hiểu và giải quyết những khó khăn tâm lý này nhằm mục đích cải thiện chất lượng mối quan hệ và hỗ trợ sự phát triển khỏe mạnh của trẻ, xây dựng một môi trường gia đình lành mạnh và bền vững.

Nội dung. Khó khăn tâm lý trong mối quan hệ hôn nhân

Khó khăn tâm lý trong mối quan hệ hôn nhân là những rào cản, mâu thuẫn và căng thẳng về mặt tinh thần phát sinh giữa các cặp vợ chồng trong suốt quá trình chung sống như thiếu giao tiếp, mất lòng tin, thiếu sự tôn trọng, thiếu cảm thông, và mâu thuẫn trong việc giải quyết vấn đề. Những khó khăn này có thể đến từ nhiều nguyên nhân khác nhau như khác biệt tính cách, vấn đề tài chính, con cái, hoặc sự can thiệp của gia đình hai bên, và nếu không được giải quyết kịp thời có thể dẫn đến rạn nứt, khủng hoảng và thậm chí là ly hôn.

Yêu cầu cần đạt: Đánh giá được ý nghĩa của gia đình hạnh phúc, xác định được cơ sở để xây dựng hạnh phúc gia đình, nêu được định hướng cách phòng ngừa mâu thuẫn trong hôn nhân gia đình. Nhận diện được dấu hiệu của khủng hoảng trong hôn nhân, phân tích được nguyên nhân của sự khủng hoảng trong hôn nhân, nêu được một số biện pháp để xử lý khủng hoảng hôn nhân, lựa chọn được phương án ứng phó với khủng hoảng hôn nhân theo từng trường hợp và xây dựng hạnh phúc gia đình. Thực hành được các phương án ứng phó với khủng hoảng hôn nhân và xây dựng gia đình hạnh phúc theo các tình huống cụ thể.

Những khó khăn trong mối quan hệ hôn nhân có ảnh hưởng tiêu cực đến sự gắn kết giữa các cặp đôi. Việc hiểu rõ và giải quyết những khó khăn này là yếu tố then chốt để duy trì sự ổn định và hạnh phúc gia đình, đảm bảo sự phát triển toàn diện (thể chất và tinh thần) cho con cái, giúp mối quan hệ hôn nhân trở nên vững chắc, tránh đổ vỡ và đạt được mục tiêu hôn nhân, góp phần xây dựng gia đình hạnh phúc.

Nội dung. Khó khăn tâm lý trong mối quan hệ gia đình đa thế hệ

Khó khăn tâm lý trong gia đình đa thế hệ là những trở ngại tâm lý bao gồm các mâu thuẫn, căng thẳng, hiểu lầm, hoặc áp lực tinh thần mà các thành viên gặp phải do khác biệt về giá trị sống, quan điểm nuôi dạy con cái, phong cách giao tiếp và lối sống giữa các thế hệ (ông bà, bố mẹ, con cái) cùng chung sống dưới một mái nhà trong một gia đình.

Yêu cầu cần đạt: Trình bày được đặc điểm của gia đình đa thế hệ, đặc điểm nhu cầu của từng thế hệ, khó khăn tâm lý trong mối quan hệ của gia đình đa thế hệ. Nêu được nền tảng để xây dựng mối quan hệ hài hòa giữa các thành viên trong gia đình đa

thế hệ. Trình bày được những hậu quả về khó khăn trong mối quan hệ gia đình đa thế hệ không được khắc phục. Phân tích được những biện pháp cải thiện mối quan hệ giữa các thành viên trong gia đình đa thế hệ. Giới thiệu được giải pháp và cách thức duy trì mối quan hệ tích cực của các thành viên trong gia đình đa thế hệ. Thực hành được các biện pháp cải thiện và duy trì mối quan hệ giữa các thành viên trong gia đình đa thế hệ theo các tình huống cụ thể.

Việc tìm hiểu những khó khăn trong mối quan hệ gia đình đa thế hệ để hiểu rõ nguyên nhân, giải quyết xung đột nhằm tăng cường gắn kết gia đình, củng cố mối quan hệ, tạo ra một môi trường sống an toàn; gia đình duy trì sự kế thừa các giá trị truyền thống văn hóa trong khi vẫn thích nghi với những thay đổi của xã hội hiện đại.

Nội dung. Khó khăn tâm lý trong mối quan hệ với đồng nghiệp

Khó khăn tâm lý trong mối quan hệ đồng nghiệp là những yếu tố tâm lý tiêu cực bao gồm các yếu tố tâm lý không mong muốn như căng thẳng, lo âu, hiểu lầm, hoặc xung đột phát sinh trong quá trình làm việc chung. Những khó khăn này có thể đến từ nhiều nguồn khác nhau như sự khác biệt về tính cách, phong cách làm việc, hoặc sự thiếu tin tưởng lẫn nhau gây cản trở, ảnh hưởng đến sự tương tác và hiệu suất làm việc.

Yêu cầu cần đạt: Trình bày được đặc điểm các mối quan hệ nơi làm việc, nêu được một số khó khăn tâm lý trong các mối quan hệ tại nơi làm việc, xác định được những khó khăn tâm lý có thể xảy ra trong mối quan hệ với đồng nghiệp tại nơi làm việc. Thực hiện được một số cách giải tỏa tâm lý khi gặp khó khăn trong mối quan hệ với đồng nghiệp. Thực hành các biện pháp cải thiện và duy trì mối quan hệ với đồng nghiệp theo các tình huống cụ thể.

Việc nhận thức và tìm hiểu khó khăn tâm lý trong mối quan hệ với đồng nghiệp và giải quyết những khó khăn này là giúp cá nhân phát triển bản thân, giảm căng thẳng, xung đột, xây dựng môi trường làm việc tích cực, nâng cao tinh thần hợp tác và hiệu quả công việc.

CHỦ ĐỀ 5. NHỮNG KHÓ KHĂN TÂM LÝ CẦN NHẬN DIỆN, HỖ TRỢ TRONG CỘNG ĐỒNG

Nội dung. Các vấn đề rối loạn phát triển nhận thức

Các rối loạn phát triển nhận thức là những tình trạng bắt đầu trong giai đoạn phát triển của trẻ em, ảnh hưởng đến sự phát triển bình thường của não bộ và hệ thần kinh, làm suy giảm các chức năng nhận thức như học tập, trí nhớ và giải quyết vấn đề và tương tác xã hội của cá nhân, bao gồm khuyết tật trí tuệ (trước đây gọi là chậm phát triển trí tuệ; rối loạn học tập chuyên biệt (khó khăn trong đọc, viết, toán); Rối loạn tăng

động giảm chú ý (ADHD) và Rối loạn phổ tự kỷ. Những rối loạn này không phải là bệnh, có thể chữa khỏi hoàn toàn trong nhiều trường hợp, nhưng có thể được quản lý để cải thiện chức năng hàng ngày.

Yêu cầu cần đạt:

- **Trẻ tự kỷ và trẻ tăng động, giảm chú ý:** Nêu được ý nghĩa và một số dấu hiệu điển hình của trẻ tự kỷ hoặc trẻ tăng động, giảm chú ý của việc phát hiện sớm trẻ có dấu hiệu tâm lý bất ổn để can thiệp, trị liệu kịp thời. Liên hệ với thực tế của trẻ tự kỷ hoặc tăng động giảm chú ý tại địa phương. Lựa chọn được những cơ sở thăm khám, can thiệp, trị liệu, giáo dục phù hợp nếu phát hiện trẻ có dấu hiệu tự kỷ hoặc tăng động, giảm chú ý.

- **Trẻ rối loạn trí tuệ, rối loạn học tập:** Nhận diện được các dấu hiệu của sự rối loạn trí tuệ thể nhẹ hoặc những rối loạn học tập ở trẻ em để có cách chăm sóc và ứng xử phù hợp trong cuộc sống. Liên hệ kể tên một số dấu hiệu của sự rối loạn trí tuệ, rối loạn học tập ở trẻ em trong thực tế và cách chăm sóc. Kể tên được những cơ sở điều trị phù hợp đối với trẻ, lựa chọn được cơ sở giáo dục phù hợp để hỗ trợ trẻ trong quá trình sống.

Việc nhận biết và hiểu các rối loạn này nhằm thúc đẩy can thiệp sớm như liệu pháp trị liệu ngôn ngữ, giáo dục đặc biệt, hoặc các biện pháp hỗ trợ hành vi, có thể tạo ra sự khác biệt đáng kể trong khả năng học hỏi các kỹ năng mới và cải thiện hành vi thích ứng của trẻ để cải thiện chức năng nhận thức, hỗ trợ trẻ phát triển tiềm năng, giảm thiểu ảnh hưởng tiêu cực đến học tập, công việc và các mối quan hệ.

Nội dung. Các vấn đề rối loạn cảm xúc

Rối loạn cảm xúc là một tình trạng sức khỏe tâm thần khiến tâm trạng và cảm xúc bị biến đổi nghiêm trọng và không ổn định, ảnh hưởng đến khả năng điều chỉnh cảm xúc, suy nghĩ và hành vi, dẫn đến khó khăn trong cuộc sống hàng ngày. Người mắc chứng rối loạn cảm xúc thường trải qua những thay đổi tâm trạng bất thường, dữ dội và kéo dài, vượt ra ngoài phạm vi phản ứng cảm xúc thông thường.

Yêu cầu cần đạt:

- **Stress và trầm cảm:** Nêu được dấu hiệu của Stress, sự trầm cảm ở bản thân hoặc người thân. Trình bày được các biểu hiện và mức độ của Stress, sự trầm cảm. Phân tích được nguyên nhân và tác hại nguy hiểm của Stress, sự trầm cảm đối với bản thân và xã hội nếu không được tư vấn và chữa trị kịp thời. Kể tên được các đối tượng có nguy cơ rơi vào Stress, sự trầm cảm.

Trình bày các giải pháp TVTL và hỗ trợ điều trị và trị liệu về Stress và trầm cảm, biết cách lựa chọn, điều chỉnh các hoạt động trong cuộc sống để lấy lại sự cân bằng, cùng hỗ trợ người thân vượt qua khó khăn tâm lý đang gặp phải. Lựa chọn được các cơ sở thăm khám, điều trị hoặc hỗ trợ phù hợp với tình trạng tâm lý.

- **Rối loạn căng thẳng sau sang chấn tâm lý:** Nêu được thế nào là rối loạn căng thẳng sau sang chấn tâm lý, nhận biết được đối tượng có nguy cơ bị rối loạn căng thẳng sau sang chấn, nhận diện được các triệu chứng rối loạn căng thẳng sau sang chấn tâm lý.

Trình bày được các biện pháp hỗ trợ tâm lý phù hợp (sơ cứu) với những người gặp sang chấn tâm lý. Thực hành liên hệ được các biểu hiện và mức độ của rối loạn căng thẳng sau sang chấn và các giải pháp phòng chống các rối loạn căng thẳng, biết cách tự cân bằng cuộc sống nếu bản thân gặp phải sang chấn tâm lý. Giới thiệu được các cơ sở can thiệp, trị liệu tâm lý phù hợp để hỗ trợ người thân.

- **Các vấn đề rối loạn kiểm soát hành vi:** Nêu được khái niệm rối loạn kiểm soát hành vi, các biểu hiện của việc rối loạn kiểm soát hành vi. Phân biệt được sự rối loạn hành vi do mất kiểm soát tâm lý hay là do thiếu ý thức đạo đức của người thân, nêu được nguyên nhân, hậu quả của vấn đề rối loạn kiểm soát hành vi.

Liên hệ thực tế về hậu quả các vấn đề về rối loạn kiểm soát hành vi tại địa phương, có ý thức và trách nhiệm đưa người thân bị rối loạn kiểm soát hành vi đến các cơ sở điều trị, có thái độ cảm thông, chia sẻ với người bị rối loạn kiểm soát hành vi.

- **Các vấn đề của người nghiện chất, nghiện game:** Nhận diện được các dấu hiệu của người nghiện các chất như: rượu bia, thuốc lá, ma túy và hậu quả của việc nghiện chất. Nhận diện được dấu hiệu của người nghiện game và hậu quả.

Có thái độ thiện cảm hơn đối với người nghiện chất, nghiện game để hỗ trợ đưa họ đến các cơ sở cai nghiện. Xây dựng được môi trường tâm lý an toàn để người nghiện chất, nghiện game sau cai nghiện hòa nhập cộng đồng, duy trì kết quả. Liên hệ được thực tế thực trạng về các vấn đề nghiện các chất và nghiện game tại địa phương và các giải pháp phòng ngừa. Tổ chức tư vấn được phòng ngừa người nghiện chất, nghiện game trong cộng đồng.

- **Các vấn đề của người có hành vi tự gây tổn thương, tự tử:** Nêu được những nguy cơ tự gây tổn thương hoặc tự tử ở người thân, nhận diện sớm được những dấu hiệu tự gây tổn thương hoặc tự tử. Đánh giá được mức độ hành vi tự gây tổn thương hoặc tự tử.

Liên hệ được thực tế thực trạng về các vấn đề của người có hành vi tự gây tổn thương, tự tử tại địa phương và các giải pháp phòng ngừa. Biết cách xây dựng không gian tâm lý an toàn cho người thân khi họ có nguy cơ tự gây tổn thương hoặc tự tử. Thực hiện được tư vấn sơ cứu tâm lý cho những người có hành vi tự gây tổn thương hoặc tự tử. Lựa chọn được cơ sở TVTL để can thiệp, trị liệu kịp thời.

Việc tìm hiểu về rối loạn cảm xúc nhằm giúp người mắc bệnh và người thân nhận biết sớm các triệu chứng, tìm kiếm sự can thiệp y tế kịp thời để ngăn ngừa các biến chứng nặng hơn và hiểu rằng bệnh hoàn toàn có thể chữa khỏi nếu được điều trị đúng cách, góp phần cải thiện chất lượng cuộc sống cho người bệnh và nâng cao nhận thức cộng đồng về sức khỏe tâm thần.

3. Hướng dẫn thực hiện Chương trình

3.1 Phương pháp dạy học

3.1.1. Nhóm phương pháp hình thành kiến thức

3.1.1.1. Phương pháp thuyết trình

a) Khái niệm

Là phương pháp GV dùng lời nói để trình bày, giải thích nội dung chủ đề bài học giảng dạy KNS và TVTL một cách logic và có hệ thống.

Phương pháp thuyết trình thường được sử dụng trong phần mở đầu bài học, mở đầu một hoạt động mới hoặc sau khi kết thúc một hoạt động thì GV cũng có thể dùng phương pháp thuyết trình phối hợp với vấn đáp và các phương pháp khác để phân tích nội dung, ý nghĩa của mỗi hoạt động, từ đó rút ra nội dung kiến thức cần thiết. Phần tổng kết, củng cố bài học cũng có thể sử dụng phương pháp thuyết trình để nhấn mạnh kiến thức trọng tâm và đưa ra thông điệp cho bài học KNS và biết TVTL đó.

b) Yêu cầu sư phạm khi sử dụng phương pháp thuyết trình

- Ngôn ngữ biểu đạt và nội dung phải có tính logic, phù hợp. GV càng nắm vững nội dung thì ngôn ngữ biểu đạt càng phong phú và tăng tính thuyết phục

- Phát âm rõ ràng, chính xác.

- Tốc độ, cường độ âm thanh vừa phải.

- Nhấn giọng ở những nội dung quan trọng. Ngôn ngữ nói cần thể hiện sự tự nhiên, cuốn hút, phấn khích và truyền cảm.

- Ngôn ngữ phải có tính thuyết phục (giải thích, mô tả, chứng minh bằng các ví dụ). Ngôn ngữ giản dị, tự nhiên, giàu hình ảnh.

- Ngôn ngữ nói được sử dụng phối hợp nhịp nhàng với ngôn ngữ cơ thể như ánh mắt, nét mặt, điệu bộ cử chỉ và sự di chuyển hợp lý để tăng hiệu quả của bài dạy KNS.

- Phương pháp thuyết trình sử dụng trong giảng dạy KNS và TVTL không chỉ đơn thuần là dùng ngôn ngữ để trình bày một nội dung nhất định mà ở đây đòi hỏi thuyết trình phải được phối hợp linh hoạt với phương pháp khác như: Nêu vấn đề, vấn đáp, thảo luận, tổ chức trò chơi, đóng kịch, động não...

3.1.1.2. Phương pháp vấn đáp

a) Khái niệm

Vấn đáp là phương pháp trong đó GV tổ chức thực hiện quá trình hỏi và đáp giữa GV và người học nhằm làm sáng tỏ nội dung bài học hoặc rút ra những kết luận cần thiết.

b) Yêu cầu sư phạm khi sử dụng phương pháp vấn đáp

- *Yêu cầu xây dựng câu hỏi:*
 - + Dựa vào mục tiêu và nội dung bài học để xây dựng các câu hỏi vấn đáp.
 - + Câu hỏi xây dựng phải rõ ràng, đơn giản, lôgic và chặt chẽ.
 - + Số lượng câu hỏi vừa phải.
 - + Câu hỏi phải chính xác, giúp người học hiểu đúng và hình thành được câu trả lời đúng vấn đề.
 - + Hệ thống câu hỏi được xây dựng từ dễ đến khó, từ cụ thể đến khái quát và ngược lại, từ câu hỏi tái tạo đến câu hỏi sáng tạo.
- *Yêu cầu đối với việc sử dụng phương pháp vấn đáp*
 - + Cần đặt câu hỏi cho toàn lớp rồi mới chỉ định người học trả lời.
 - + Khi người học trả lời xong, có thể gọi người học khác nhận xét hay bổ sung ý kiến.
 - + Khi người học trả lời, GV cần lắng nghe, có thể gợi ý dẫn dắt bằng các câu hỏi phụ để người học có thể trả lời được câu hỏi chính.
 - + Bình tĩnh khi người học trả lời sai, tránh nôn nóng, vội vàng cắt ý người học.
 - + Cần khéo léo thúc đẩy người học nêu thắc mắc, tạo ra tình huống có vấn đề và thu hút toàn lớp tranh luận giải quyết vấn đề đó. Qua đó giúp người học sửa chữa những sai lầm hoặc hiểu chưa đúng vấn đề.
 - + GV phải đưa ra kết luận cuối cùng về câu trả lời cho câu hỏi đã nêu.

3.1.2. Nhóm phương pháp hình thành hành vi

3.1.2.1. Phương pháp làm mẫu

a) Khái niệm

Là phương pháp dùng động tác mẫu để tạo hình ảnh trực quan và biểu tượng cụ thể với đối tượng học tập. Với phương pháp này, người dạy có thể làm mẫu từng thao

tác, từng công đoạn của kỹ năng để người học bắt chước làm theo. Trong quá trình làm mẫu, người dạy có thể kết hợp với phân tích, giảng giải để người học hiểu rõ và thực hiện đúng mẫu.

Mục tiêu của giáo dục KNS và TVTL là hình thành thói quen, hành vi tích cực ở người học, vì vậy có những thao tác, yêu cầu nếu chỉ dùng lời giới thiệu thì người học sẽ khó hình dung ra thực hiện đúng. Nếu có những hình ảnh hoặc thao tác mẫu sẽ giúp người học dễ hình dung ra vấn đề và thực hiện tốt hơn.

b) Yêu cầu sư phạm khi thực hiện phương pháp

**** Quy trình thực hiện phương pháp làm mẫu***

Bước 1: Lựa chọn hành vi mẫu

- Xác định rõ KNS hoặc vấn đề TVTL cần truyền đạt.
- Chọn một hành vi cụ thể, dễ hiểu và phù hợp với độ tuổi, tâm lý của người học.
- Hành vi mẫu cần rõ ràng, đơn giản và dễ quan sát.

Bước 2: Thực hiện hành vi mẫu

- GV trực tiếp thể hiện hành vi mẫu một cách sinh động, tự nhiên và nhất quán.
- Sử dụng ngôn ngữ đơn giản, dễ hiểu, kết hợp với các hình ảnh, video, hoặc các tình huống thực tế để minh họa.
- Tạo không khí thoải mái, khuyến khích người học quan sát và tham gia.

Bước 3: Thảo luận và phân tích

- Sau khi thực hiện hành vi mẫu, GV tổ chức thảo luận để người học chia sẻ cảm nhận, suy nghĩ về hành vi đó.
- Hỏi các câu hỏi mở để kích thích người học suy nghĩ và đưa ra những ý kiến khác nhau.
- Phân tích chi tiết các yếu tố cấu thành nên hành vi mẫu, giúp người học hiểu rõ hơn về cách thực hiện.

Bước 4: Rèn luyện và thực hành

- Tổ chức các hoạt động thực hành để người học được trực tiếp ứng dụng hành vi mẫu vào các tình huống cụ thể.
- Cho người học cơ hội được đóng vai, thảo luận theo nhóm hoặc thực hiện các bài tập cá nhân.
- Đưa ra những tình huống giả định để người học đưa ra quyết định và lựa chọn hành vi phù hợp.

Bước 5: Đánh giá và củng cố

- Đánh giá quá trình thực hiện của người học thông qua quan sát, phỏng vấn, hoặc các bài kiểm tra nhỏ.

- Cung cấp những phản hồi tích cực để khích lệ người học.
- Sửa chữa những sai sót và củng cố những hành vi đúng.

** Lưu ý khi thực hiện*

- Kiên trì và nhất quán, không chỉ làm mẫu một lần mà có thể lặp đi lặp lại nhiều lần
- Đảm bảo người học cảm thấy thoải mái khi thực hành và chia sẻ.
- Thay đổi cách làm mẫu để tránh nhàm chán.
- Bản thân GV cũng cần thể hiện những kỹ năng và giá trị mà mình muốn truyền đạt.
- Theo dõi sự tiến bộ của người học và điều chỉnh phương pháp giảng dạy cho phù hợp.

Ví dụ: Để dạy về kỹ năng lắng nghe (trong kỹ năng giao tiếp và hợp tác) GV có thể thực hiện một đoạn hội thoại ngắn với một người học, trong đó GV thể hiện thái độ lắng nghe tích cực như nhìn vào mắt, gật đầu, và đặt câu hỏi để hiểu rõ hơn về ý kiến của người học. Sau đó, GV sẽ tổ chức thảo luận để người học phân tích những hành vi thể hiện sự lắng nghe và cùng nhau đưa ra những ví dụ khác.

3.1.2.2. Phương pháp thực hành/luyện tập

a) Khái niệm

Là phương pháp trong đó dưới sự chỉ dẫn của GV, người học lặp đi lặp lại nhiều lần những hành động cụ thể trong những hoàn cảnh khác nhau, nhằm hình thành và phát triển cho người học những KNS cần thiết

Trong giảng dạy KNS và TVTL, đây là phương pháp trọng tâm nhằm hình thành thao tác, hành vi cho người học. Khi bắt đầu biết cách làm, có thể sử dụng các phương pháp khác để củng cố, rèn luyện.

b) Yêu cầu sự phạm khi thực hiện phương pháp thực hành, luyện tập

** Các bước tiến hành*

- GV giới thiệu mục tiêu và nội dung thực hành/luyện tập.
- GV phổ biến quy trình các bước thực hành/luyện tập.
- GV thực hiện các thao tác mẫu (nếu cần thiết).
- Tổ chức thực hành/luyện tập trên nhóm nhỏ. Tập thể lớp quan sát, nhận xét, rút kinh nghiệm.
- Tổ chức thực hành tập thể.
- Phân tích, đánh giá, rút kinh nghiệm về hoạt động thực hành/luyện tập của tập thể người học.

** Lưu ý khi sử dụng phương pháp thực hành, luyện tập*

- GV cần tăng cường sử dụng phương pháp thực hành/luyện tập trong các chủ đề giảng dạy.

- Phổ biến quy trình các bước phải rõ ràng, yêu cầu người học nắm vững lý thuyết rồi mới thực hành.

- Có thể tổ chức cho người học thực hành trong môi trường thật với các phương tiện, thiết bị thật hoặc các môi trường giả định với các phương tiện, đồ dùng thay thế.

3.1.2.3. Phương pháp đóng vai

a) Khái niệm

Đóng vai là phương pháp trong đó người học thực hành “làm thử” một số cách ứng xử nào đó trong một tình huống giả định cho trước. Ở phương pháp này, người học sẽ được đóng vai các nhân vật, thể hiện cách ứng xử bằng ngôn ngữ kết hợp với thao tác kỹ năng nhằm giải quyết tình huống trên cơ sở óc tưởng tượng và ý nghĩ sáng tạo của họ.

Phương pháp đóng vai trong giáo dục KNS và biết TVTL sẽ đem lại ý nghĩa như sau:

- Người học được rèn luyện, thực hành những kỹ năng ứng xử và bày tỏ thái độ trong môi trường an toàn trước khi thực hành trong thực tiễn

- Gây được hứng thú và chú ý cho người học

- Tạo điều kiện làm phát triển óc sáng tạo, khả năng phân tích, phê phán để tìm ra những phương án giải quyết phù hợp trong những tình huống khó khăn của người học

- Khích lệ sự thay đổi thái độ, hành vi của người học theo hướng tích cực

- Có thể thấy ngay tác động và hiệu quả của lời nói hay việc làm của các vai diễn

b) Yêu cầu sư phạm khi sử dụng phương pháp đóng vai trong giảng dạy KNS và TVTL

** Các bước tiến hành*

- Giao nhiệm vụ đóng vai cho một số cá nhân hoặc các nhóm thông qua một tình huống hoặc người học tự xây dựng tình huống đóng vai.

- GV hướng dẫn các nhóm thảo luận xây dựng tình huống, phân vai diễn và cách thể hiện vai diễn.

- Tổ chức cho từng nhóm lên đóng vai và yêu cầu lớp quan sát, theo dõi, chuẩn bị ý kiến đánh giá.

- Tổ chức cho lớp trao đổi, nhận xét, đánh giá và đề xuất cách ứng xử, cách giải quyết vấn đề trong các tình huống cụ thể tương tự.

- GV kết luận về cách ứng xử phù hợp trong tình huống.

** Lưu ý khi thực hiện*

- Tình huống đóng vai phải phù hợp với chủ đề giảng dạy, với đặc điểm và trình độ của người học, với quỹ thời gian cho phép.

- Cần kích thích người học phát huy tính sáng tạo trong thể hiện cách ứng xử của vai diễn khi giải quyết tình huống.

- Sau đóng vai, cần hướng dẫn người học thảo luận, phân tích rút ra những kiến thức và thao tác thực hiện kỹ năng phù hợp với chủ đề giảng dạy KNS và TVTL.

Ví dụ: Tình huống đóng vai: Hãy thể hiện kỹ năng tư vấn cho một người gặp khủng hoảng sau sang chấn tâm lý.

Yêu cầu chia lớp thành các nhóm, mỗi nhóm 3 người: Một HV đóng vai người tư vấn, một HV đóng vai người gặp sang chấn và một HV đóng vai người quan sát có nhiệm vụ ghi chép hoặc quay video lại các biểu hiện của người tư vấn trong tình huống trên.

Sau hoạt động đóng vai, các quan sát viên báo cáo các biểu hiện của người tư vấn đã quan sát được. GV ghi các biểu hiện đó trên bảng, hướng dẫn người học phân tích đánh giá kỹ năng tư vấn của người học.

3.1.3 Nhóm phương pháp củng cố kiến thức và hành vi

3.1.3.1 Phương pháp Giải quyết tình huống

a) Khái niệm

Phương pháp giải quyết tình huống là phương pháp trong đó GV tổ chức cho người học nghiên cứu những tình huống thường xảy ra trong cuộc sống thực tiễn có chứa đựng các vấn đề cần giải quyết, sau đó đề xuất và thực hiện giải quyết vấn đề bằng ý kiến hoặc việc làm cụ thể. Từ đó giúp người học tìm ra những kiến thức, kinh nghiệm mới và hình thành những KNS hoặc kinh nghiệm TVTL cần thiết.

Tình huống được sử dụng có thể được đưa ra dưới dạng là một câu chuyện kể, một tình huống trên đoạn video, một tình huống do người học tự đóng vai...

Việc tổ chức cho người học giải quyết tình huống giúp người học gắn liền kiến thức với thực tiễn, kích thích hứng thú và tính tích cực học tập, phát triển tốt khả năng tư duy và trí tưởng tượng sáng tạo của người học.

b) Yêu cầu sư phạm khi sử dụng phương pháp giải quyết tình huống

** Các bước tiến hành:*

- GV giới thiệu tình huống để người học được đọc/xem/nghe tình huống.

- Tổ chức phân tích tình huống: GV nêu ra những câu hỏi liên quan đến tình huống, người học suy nghĩ về nội dung, về diễn biến và cách giải quyết tình huống.
- Tổ chức giải quyết tình huống
 - + Chia lớp theo nhóm hoặc cá nhân.
 - + Người học đưa ra các giả thuyết khác nhau về cách giải quyết tình huống và ghi chép lại ý kiến chung của nhóm.
- Tổ chức thảo luận tập thể.
 - + Các nhóm hoặc cá nhân trình bày và bảo vệ ý kiến của mình.
 - + Người học lắng nghe, đồng tình, chất vấn hoặc phê phán.
 - + GV làm trọng tài để đi đến kết luận về cách giải quyết tối ưu.
 - + GV hướng dẫn người học rút ra kiến thức cần lĩnh hội thông qua việc nghiên cứu, giải quyết tình huống như khái niệm, ý nghĩa hay cách thức hình thành KNS theo chủ đề yêu cầu.

** Lưu ý khi sử dụng phương pháp giải quyết tình huống*

- Tình huống có thể dài hay ngắn tùy theo từng nội dung vấn đề.

Ví dụ: Kỹ năng chia sẻ, cảm thông

Khi dạy cho người học kỹ năng chia sẻ, cảm thông, với mục tiêu nhằm giúp người học tìm ra cách thức hình thành kỹ năng chia sẻ, cảm thông (trong giao tiếp, trong đàm phán, thương lượng hoặc trong TVTL), GV sử dụng phương pháp giải quyết tình huống kết hợp với phương pháp đóng vai.

3.1.3.2. Phương pháp Trò chơi

a) Khái niệm

Phương pháp trò chơi trong giảng dạy KNS và TVTL là tổ chức cho người học tham gia một trò chơi nhất định, thông qua đó giúp cho người học được tìm hiểu một vấn đề, được bày tỏ thái độ, hành vi hay việc làm phù hợp trong một tình huống cụ thể. Sau mỗi trò chơi GV cần phân tích rút ra kết luận sau trò chơi. Phần này cần kết luận cả về kiến thức và cả hành động thao tác mà người học thực hiện.

Phương pháp này giúp người học có được tâm trạng vui vẻ, không bị ức chế khi cần thực hiện nhiệm vụ trong học tập. Nó sẽ hiệu quả hơn nếu gắn với yếu tố thi đua.

- Qua trò chơi người học có cơ hội để trải nghiệm những thái độ, hành vi, được rèn luyện khả năng quyết định lựa chọn cho mình cách ứng xử đúng đắn, phù hợp trong những tình huống nhất định. Nhờ đó mà hình thành ở người học niềm tin vào những thái độ, hành vi tích cực, tạo ra động cơ bên trong cho những hành vi ứng xử trong cuộc sống.

- Qua trò chơi, học còn có thể hình thành được năng lực quan sát, kỹ năng nhận xét, đánh giá hành vi

- Sử dụng phương pháp trò chơi giúp cho việc học tập trở nên nhẹ nhàng, sinh động, lôi cuốn người học vào quá trình hoạt động một cách tự nhiên, hứng thú, có tinh thần trách nhiệm, đồng thời giảm thiểu sự căng thẳng, mệt mỏi, nhàm chán trong học tập

- Trò chơi còn giúp tăng cường khả năng giao tiếp giữa người học với người học, giữa GV với người học

- Có thể tổ chức trò chơi trong bất cứ khâu nào của quá trình tổ chức giảng dạy KNS và TVTL.

b) Yêu cầu sư phạm khi sử dụng phương pháp trò chơi

**** Lựa chọn trò chơi phù hợp***

- Căn cứ vào hình thức hoạt động của người chơi, có các loại trò chơi sau:

+ Trò chơi tĩnh: Là những trò chơi chủ yếu đòi hỏi những thao tác trí tuệ khi chơi

+ Trò chơi động: Là những trò chơi đòi hỏi người chơi phải sử dụng cả thao tác trí tuệ lẫn thao tác cơ thể.

- Căn cứ vào mục tiêu giảng dạy KNS và TVTL có các loại trò chơi sau:

+ Trò chơi giới thiệu bài mới, nội dung học tập mới.

+ Trò chơi lĩnh hội tri thức.

+ Trò chơi hình thành và rèn luyện kỹ năng.

+ Trò chơi củng cố, ôn luyện kiến thức.

+ Trò chơi kiểm tra, đánh giá kết quả học tập.

- Căn cứ vào số lượng người chơi, có các loại trò chơi sau:

+ Trò chơi cá nhân.

+ Trò chơi theo nhóm nhỏ.

+ Trò chơi cả lớp.

- Căn cứ vào các chức năng tâm lý được huy động, có các loại trò chơi sau:

+ Trò chơi sử dụng các giác quan.

+ Trò chơi sử dụng các thao tác tư duy.

+ Trò chơi sử dụng trí tưởng tượng.

+ Trò chơi sử dụng ngôn ngữ.

- Căn cứ vào hình thức thể hiện nội dung chơi, có các loại trò chơi sau:

+ Trò chơi ô chữ

- + Trò chơi ghép hình
- + Trò chơi câu đố
- + Trò chơi bắt chước mẫu
- + Trò chơi thí nghiệm v.v...

** Quy trình sử dụng phương pháp trò chơi trong giảng dạy KNS và TVTL*

- Bước chuẩn bị: Đây là bước quan trọng. Các trò chơi hoàn toàn không sẵn có. Muốn sử dụng phương pháp trò chơi, GV phải tự nghiên cứu và thiết kế các trò chơi phù hợp với nội dung bài học. Vì vậy, ở bước này, GV cần thực hiện tốt những công việc sau:

- + Căn cứ vào mục tiêu và nội dung của bài học, GV xác định mục tiêu của trò chơi.
- + Lựa chọn trò chơi và đặt tên cho trò chơi
- + Thiết kế nội dung trò chơi
- + Thiết kế luật chơi
- + Chuẩn bị các phương tiện thiết bị cần thiết cho trò chơi và phần thưởng (nếu có) để trò chơi thêm hấp dẫn.

- Bước tiến hành: Đây chính là bước thực hiện mục tiêu, nội dung bài học bằng phương pháp trò chơi. Các công việc GV cần thực hiện bao gồm:

- + Giới thiệu tên trò chơi, nội dung trò chơi, luật chơi, hướng dẫn cách chơi và quy định thời gian chơi
- + Chọn người chơi hoặc các đội chơi; Phân vai, phân việc cho từng học viên và yêu cầu mỗi người ý thức rõ nhiệm vụ cũng như công việc của mình.
- + Tổ chức cho người học thực hiện trò chơi. Trước khi chơi, giảng viên có thể làm mẫu các thao tác chơi (nếu cần). Trong quá trình chơi, GV có thể hướng dẫn thêm và can thiệp khi có người vi phạm luật chơi.

- Bước kết thúc trò chơi: Tính hấp dẫn của trò chơi là ở chỗ nó có kết quả rõ ràng ngay sau khi chơi. Để tạo tâm lý vui vẻ, phấn khởi của người chơi, giảng viên cần tiến hành tổng kết, đánh giá kết quả chơi, gồm các việc cụ thể sau:

- + Tổng kết kết quả tham gia trò chơi của các đội
- + Tuyên bố người thắng cuộc và trao quà, phát thưởng (nếu có)
- + Nhận xét đánh giá tinh thần thái độ của người học trong khi chơi.

- Bước phân tích rút ra kết luận sau trò chơi: Sử dụng phương pháp trò chơi trong dạy học nói chung và dạy học KNS nói riêng khác với việc tổ chức trò chơi thông

thường chính là ở bước *phân tích rút ra kết luận sau trò chơi*. Đánh giá mục tiêu của việc sử dụng phương pháp trò chơi có thực hiện được hay không chính ở bước phân tích sau khi chơi. Do đó, ở bước này, GV cần xây dựng được các câu hỏi phân tích theo 2 hướng sau:

+ Dựa vào mục tiêu và nội dung của trò chơi, GV nêu ra các câu hỏi hướng dẫn người học phân tích những thái độ, hành vi, các ứng xử, cách giải quyết nhiệm vụ của người chơi được thể hiện trong suốt quá trình chơi. Từ đó, xác định những yêu cầu hay đánh giá những thao tác của kỹ năng cần khám phá được thể hiện trong quá trình chơi.

+ Nêu câu hỏi hướng dẫn người học khái quát rút ra những kiến thức hay quy trình hình thành KNS hay TVTL cần thiết qua trò chơi.

** Lưu ý khi sử dụng phương pháp trò chơi*

- Trò chơi phải dễ tổ chức và thực hiện, phải phù hợp với chủ đề, với đặc điểm và trình độ của người học, với quỹ thời gian, với hoàn cảnh và điều kiện thực tế của lớp học.

- Người học phải nắm được quy tắc chơi và tôn trọng luật chơi.

- Đảm bảo đúng thời gian chơi theo quy định.

- Phải phát huy được tính tích cực, chủ động, sáng tạo của người học, tạo điều kiện cho mọi học viên đều được tham gia chơi, nhất là những học viên rụt rè, nhút nhát.

- Người học phải được tham gia tổ chức, điều khiển tất cả các khâu như: Chuẩn bị cho trò chơi, tiến hành chơi và đánh giá sau khi chơi.

- Trò chơi phải được luân phiên, thay đổi một cách hợp lý để không gây nhàm chán cho người học.

- Sau khi chơi, GV cần tổ chức cho người học phân tích để rút ra những kết luận về mặt kiến thức hay về cách thực hiện các thao tác cần thiết của kỹ năng.

Ví dụ: Trò chơi khởi động khi dạy “Kỹ năng ứng phó với cảm xúc khi con ở tuổi dậy thì”

(1). Chuẩn bị: Thẻ Cảm Xúc: 6-8 thẻ giấy lớn, mỗi thẻ ghi một cảm xúc khác nhau mà tuổi dậy thì hay trải qua (VD: Chán nản, Thất vọng, Bất an, Hào hứng, Cấu kỉnh, Cô đơn...).

(2) Cách chơi (3 Phút)

- Phân chia nhóm và hướng dẫn: Chia nhanh người học thành các cặp hoặc nhóm 3 người ngồi gần nhau. Hướng dẫn luật chơi: "Mỗi nhóm sẽ cử 1 người *Diễn*, 1 người *Đoán*."

- Lượt 1: Diễn cảm xúc: GV giao to một thẻ cảm xúc (VD: Cáu kỉnh). Người diễn trong mỗi nhóm phải dùng nét mặt và cử chỉ (như con bạn) để diễn tả cảm xúc đó mà không được nói. Người đoán sẽ hô to cảm xúc mà họ đoán được.

- Lượt 2: Đổi vai và diễn: Đổi vai (người diễn thành người đoán, và ngược lại). Lặp lại với một thẻ cảm xúc khác (VD: Bất an).

- Tổng kết nhanh: GV hỏi: "Khi nhìn con thể hiện những cảm xúc này, điều gì là khó nhất với các anh/chị?" (Câu hỏi để chuyển tiếp vào bài học).

Lời dẫn: "Đúng vậy! Nhìn thấy hành vi thì dễ, nhưng đọc được cảm xúc thật của con mới là điều chúng ta sẽ học hôm nay..."

3.1.3.3. Phương pháp Trải nghiệm

a) Khái niệm

Phương pháp trải nghiệm là một phương pháp giáo dục tích cực, trong đó người học được tham gia vào các hoạt động thực tế, trực tiếp trải nghiệm để từ đó rút ra bài học, hình thành và phát triển các KNS cũng như TVTL. Thay vì chỉ học lý thuyết suông, người học sẽ được tự mình khám phá, trải nghiệm và ứng dụng kiến thức vào cuộc sống.

Học tập trải nghiệm là quá trình liên tục bắt nguồn từ kinh nghiệm để tạo ra tri thức. Có nghĩa là nguồn gốc những kiến thức mà người học có được xuất phát từ thực hành trong môi trường thực tế chứ không phải từ lý thuyết. Từ những kinh nghiệm đã có đó, kết hợp với những gì mà người học cảm nhận được bằng các giác quan để xây dựng một kiến thức, kỹ năng mới hoặc mở rộng kiến thức, kỹ năng của bản thân người học chứ không phải chỉ là ghi nhớ những gì nhìn thấy.

b) Yêu cầu sư phạm

***Quy trình thực hiện**

- Xác định mục tiêu: Xác định rõ KNS hoặc giá trị sống muốn truyền đạt cho người học. Liên kết mục tiêu với các chuẩn kiến thức, kỹ năng của chương trình học.

- Lựa chọn tình huống trải nghiệm: Tình huống trải nghiệm cần phù hợp với lứa tuổi, kiến thức và kinh nghiệm của người học. Tình huống phải mang tính thực tế, gần gũi với cuộc sống của người học. Có thể là các trò chơi, tình huống mô phỏng, hoạt động nhóm, tham quan thực tế,...

- Chuẩn bị kỹ lưỡng các vật liệu, dụng cụ cần thiết cho hoạt động. Lên kế hoạch chi tiết cho các bước thực hiện, thời gian và vai trò của GV và người học. Xây dựng các câu hỏi gợi mở để giúp người học suy nghĩ và thảo luận.

- Thực hiện hoạt động với không khí thoải mái, khuyến khích người học tham gia tích cực. Quan sát, hỗ trợ người học trong quá trình thực hiện. Đặt câu hỏi, gợi ý để giúp người học khám phá và giải quyết vấn đề.

- Tổ chức thảo luận nhóm hoặc toàn lớp để người học chia sẻ cảm xúc, kinh nghiệm. Hướng dẫn người học rút ra bài học, liên hệ với kiến thức đã học và cuộc sống thực tế. Giúp người học nhận ra những điểm mạnh, điểm yếu của bản thân và tìm cách khắc phục.

- Tổ chức các hoạt động củng cố kiến thức và kỹ năng. Đánh giá quá trình tham gia và kết quả đạt được của người học. Điều chỉnh kế hoạch giảng dạy cho phù hợp.

**Lưu ý khi thực hiện*

Đảm bảo an toàn cho người học trong suốt quá trình thực hiện. Khuyến khích người học sáng tạo, đưa ra những ý tưởng mới. Tôn trọng ý kiến của tất cả người học, tạo cơ hội cho mọi người được thể hiện bản thân. Sẵn sàng điều chỉnh kế hoạch khi cần thiết.

Đánh giá quá trình học tập của người học để kịp thời điều chỉnh phương pháp giảng dạy.

Ví dụ: Để dạy về kỹ năng Quản lý ngân sách cá nhân, GV đưa ra một tình huống giả định về việc quản lý một khoản tiền nhỏ và yêu cầu người học lập kế hoạch chi tiêu. Qua đó, người học sẽ rèn luyện kỹ năng quản lý tài chính và đưa ra quyết định.

Phương pháp trải nghiệm là một phương pháp hiệu quả giúp người học chủ động trong quá trình học tập, phát triển toàn diện. Tuy nhiên, để đạt được hiệu quả cao, GV cần có sự chuẩn bị kỹ lưỡng, tạo ra một môi trường học tập tích cực và khuyến khích sự tham gia của người học.

Trong quá trình trải nghiệm, người học là trung tâm, là chủ thể của hoạt động trải nghiệm. Vì vậy, phương pháp trải nghiệm đòi hỏi người học phải có nhu cầu, hứng thú, sự tò mò với đối tượng trải nghiệm. Bởi vì chính sự hứng thú, tò mò sẽ trở thành động lực thúc đẩy người học tham gia vào quá trình trải nghiệm và tự trải nghiệm để tìm hiểu thế giới xung quanh. Cùng với người học, GV là người dẫn dắt, hướng người học vào môi trường trải nghiệm, đồng thời là người quan sát, giúp đỡ và kiểm tra, hướng dẫn, hệ thống lại những kiến thức, kỹ năng mà người học thu được qua trải nghiệm.

3.2. Hình thức tổ chức dạy học

3.2.1. Tổ chức lớp tập huấn

Lớp tập huấn là hình thức tổ chức phổ biến và hiệu quả nhất tại TTHTCĐ cũng như các cơ sở GDTX khác để truyền đạt một cách có hệ thống các nội dung về KNS

và TVTL cho cộng đồng dân cư. Hình thức này được thiết kế theo các chuyên đề cụ thể và ngắn hạn, ví dụ như "Kỹ năng quản lý tài chính cá nhân", "Giao tiếp tích cực với tuổi dậy thì", hoặc "Thư giãn và đối phó với lo âu". Thời lượng lý tưởng thường dao động từ 4 đến 8 buổi, mỗi buổi kéo dài khoảng 90 đến 120 phút, phù hợp với thời gian rảnh rỗi của HV tại cộng đồng (thường là buổi tối hoặc cuối tuần).

Điểm cốt lõi của lớp tập huấn là tính thực hành và tương tác cao, không nên thực hiện các bài giảng lý thuyết đơn thuần. GV cần ưu tiên sử dụng các phương pháp giáo dục hiện đại như thảo luận nhóm để xử lý các vấn đề thực tế ngay tại địa phương, đóng vai để HV thực hành kỹ năng giao tiếp hoặc ứng phó, và phân tích tình huống dựa trên các câu chuyện có thật trong cộng đồng...

Lớp tập huấn nên được tổ chức với số lượng HV vừa phải (khoảng 20-30 người) để đảm bảo mọi người đều có cơ hội chia sẻ và nhận được phản hồi cá nhân từ GV. Việc tổ chức thành công lớp tập huấn không chỉ cung cấp kiến thức mà còn giúp HV xây dựng các kỹ năng cụ thể và nếu cần, TTHTCĐ có thể cấp chứng nhận tham gia để khích lệ người học. Đây là nền tảng vững chắc để chuyển hóa kiến thức thành hành động tích cực trong đời sống cộng đồng.

3.2.2. Tổ chức các buổi nói chuyện chuyên đề

Hình thức này nhằm cung cấp kiến thức nền tảng và nâng cao nhận thức về một chủ đề KNS hoặc TVTL cụ thể, ví dụ như "Quản lý stress khi con thi đại học" hay "Nhận diện dấu hiệu bạo lực gia đình". Các buổi nói chuyện thường do chuyên gia hoặc người có kinh nghiệm trình bày trong khoảng thời gian từ 90 đến 120 phút. Để tăng hiệu quả, buổi nói chuyện nên kết hợp giữa thuyết trình và phần hỏi đáp (Q&A) tương tác để giải đáp trực tiếp các thắc mắc của người tham gia. Hình thức này giúp tiếp cận được lượng lớn người dân trong cộng đồng một cách nhanh chóng, truyền tải thông tin chính thống và đồng bộ. Tuy nhiên, cần tránh lý thuyết khô khan, nên lồng ghép các tình huống thực tế tại địa phương để nội dung trở nên gần gũi và dễ áp dụng hơn.

3.2.3. Sinh hoạt câu lạc bộ (CLB) hoặc diễn đàn

Đây là hình thức tập trung vào sự duy trì kỹ năng và hỗ trợ lẫn nhau trong một môi trường an toàn và thân mật. Các CLB (ví dụ: CLB Phụ huynh có con tuổi teen, Diễn đàn Sống khỏe) được tổ chức định kỳ theo tuần hoặc tháng, tập hợp những người có chung mối quan tâm hoặc vấn đề. Hoạt động cốt lõi là hỗ trợ và TVTL nhóm, nơi các thành viên chia sẻ kinh nghiệm, khó khăn và cùng nhau tìm giải pháp dưới sự điều

phối của chuyên viên tư vấn. Sinh hoạt CLB giúp kỹ năng được rèn luyện thường xuyên và xây dựng mạng lưới hỗ trợ bền vững trong cộng đồng, giúp cá nhân nhận thấy họ không cô đơn khi đối mặt với các vấn đề tâm lý.

3.2.4. Lồng ghép hoạt động giáo dục vào cộng đồng cư dân

Hình thức này nhằm đưa KNS và TVTL ra khỏi phòng học và hòa nhập vào đời sống sinh hoạt chung của cộng đồng, giúp tiếp cận những người ít có cơ hội tham gia các khóa học chính thức. Các hoạt động lồng ghép có thể là kịch tương tác về chủ đề phòng chống tệ nạn xã hội trong buổi sinh hoạt tổ dân phố, hoặc các trò chơi tập thể về kỹ năng giao tiếp trong Ngày hội văn hóa. Lồng ghép cũng bao gồm việc thiết lập "Góc tư vấn" tại các sự kiện cộng đồng để chuyên viên trực tiếp trả lời nhanh các câu hỏi. Ưu điểm nổi bật là phá bỏ rào cản tâm lý, giúp người dân tiếp cận thông tin và sự hỗ trợ một cách tự nhiên, dễ dàng và thú vị hơn.

3.2.5. Thiết lập kênh thông tin và trao đổi thường xuyên

Đây là hình thức sử dụng công nghệ và tài liệu để đảm bảo hỗ trợ liên tục và kịp thời ngoài giờ hành chính. TTHTC nên thiết lập các kênh giao tiếp trực tuyến (như nhóm Zalo/Facebook cộng đồng, email) để thường xuyên cung cấp các tài liệu tham khảo (Infographics, E-book, video ngắn) về các chủ đề KNS và sức khỏe tâm lý. Kênh này cũng đóng vai trò là nơi để người dân đặt câu hỏi ẩn danh hoặc tìm kiếm thông tin về diễn biến tâm lý mới nhất. Việc có một kênh trao đổi thường xuyên giúp sàng lọc sớm các trường hợp cần can thiệp tâm lý, đồng thời tạo ra một nguồn thông tin đáng tin cậy giúp người dân chủ động hơn trong việc tự chăm sóc sức khỏe tinh thần.

3.2.6. Tổ chức các nhóm tư vấn

Tổ chức các nhóm tư vấn là hình thức chuyên sâu nhằm hỗ trợ người dân giải quyết các vấn đề tâm lý, khó khăn cá nhân hoặc gia đình.

a) Hỗ trợ và TVTL riêng

Hỗ trợ và TVTL riêng là hình thức hỗ trợ trực tiếp giữa chuyên viên tư vấn (hoặc người được đào tạo) với một cá nhân người cần giúp đỡ. Hình thức này đòi hỏi sự kín đáo, bảo mật và thường được thực hiện trong một phòng tư vấn riêng biệt tại TTHTCĐ để đảm bảo sự riêng tư tuyệt đối. Mục tiêu là giúp người hỗ trợ và TVTL khai thác sâu các vấn đề, cảm xúc và nguyên nhân gốc rễ của khó khăn mà họ đang gặp phải, từ đó cùng chuyên viên tìm ra các giải pháp can thiệp và chiến lược ứng phó phù hợp nhất với hoàn cảnh cá nhân. Đây là phương pháp hiệu quả nhất đối với các vấn đề tâm lý

phức tạp, nhạy cảm hoặc cần sự tập trung cao độ, nơi người hỗ trợ và TVTL cảm thấy an toàn để mở lòng chia sẻ những điều khó nói.

b) Tư vấn nhóm

Tư vấn nhóm là hình thức tập hợp từ 6 đến 12 người có chung vấn đề, khó khăn tâm lý (ví dụ: nhóm phụ nữ bị căng thẳng bởi bạo lực gia đình, nhóm có con rối nhiều tâm lý...) để chia sẻ và hỗ trợ lẫn nhau dưới sự điều phối của chuyên viên. Hình thức này phát huy tối đa sức mạnh của sự đồng cảm và hỗ trợ từ đồng cảnh ngộ, giúp cá nhân nhận ra họ không cô đơn. Bên cạnh đó, việc tư vấn trực tiếp tại nhà là một hình thức đặc biệt, nhằm tiếp cận và hỗ trợ các đối tượng đặc thù như người cao tuổi khó di chuyển, người bị bệnh mãn tính, hoặc các gia đình đang gặp khủng hoảng mà không thể đến TTHTCD. Hình thức này yêu cầu sự linh hoạt và tính tế nhị cao từ chuyên viên tư vấn, đồng thời cần có sự đồng ý và phối hợp của chính quyền địa phương.

c) Tư vấn trực tuyến qua mạng xã hội, điện thoại và thư

Đây là hình thức mở rộng nhằm phá bỏ rào cản về địa lý và thời gian, giúp người dân dễ dàng tiếp cận hỗ trợ tâm lý ngay lập tức hoặc ẩn danh. TTHTCD cần thiết lập các kênh liên lạc chính thức và bảo mật như đường dây nóng, hộp thư điện tử (email), hoặc các tài khoản mạng xã hội (Zalo, Facebook) được quản lý bởi chuyên viên trực ca. Tư vấn qua thư (dù là thư điện tử hay thư tay) cho phép người hỗ trợ và TVTL có thời gian suy nghĩ kỹ lưỡng trước khi bày tỏ vấn đề. Hình thức trực tuyến và điện thoại đặc biệt hữu ích cho các trường hợp cần can thiệp khủng hoảng nhanh, hoặc đối với thanh thiếu niên vốn quen thuộc với giao tiếp qua mạng xã hội, tạo điều kiện thuận lợi để họ tìm kiếm sự giúp đỡ khi gặp khó khăn.

3.3. Đánh giá kết quả học tập

- Việc đánh giá kết quả học tập của người học phải căn cứ vào yêu cầu cần đạt quy định trong chương trình nhằm động viên khuyến khích người học hướng tới điều chỉnh thái độ và hành vi trong cuộc sống cho phù hợp với các chuẩn mực của xã hội.

- Đánh giá kết quả học tập không chỉ kiểm tra việc ghi nhớ kiến thức, mà chủ yếu nhằm đánh giá việc vận dụng kiến thức đã học vào trong thực tế đời sống.

- Sau khi học xong một chủ đề, GV, báo cáo viên có thể sử dụng các hình thức đánh giá bằng phiếu trắc nghiệm, bài thu hoạch hoặc kế hoạch hành động, đánh giá bằng qua sát thái độ và hành vi của người học, kết quả thực tế các hành vi ứng xử của người học khi tham gia vào các mối quan hệ của bản thân, gia đình và cộng đồng.

- Bài kiểm tra được đánh giá theo hình thức Đạt và Chưa đạt. Xếp loại Đạt nếu người học thực hiện được 50% yêu cầu cần đạt của chủ đề.

3.4. Điều kiện đảm bảo thực hiện chương trình

Việc triển khai hiệu quả Chương trình Giáo dục KNS và TVTL đòi hỏi sự đáp ứng đồng bộ và toàn diện của các điều kiện về nhân lực, cơ sở vật chất, thiết bị dạy học và sự sẵn sàng của người học.

3.4.1. Đội ngũ GV, báo cáo viên và chuyên gia hỗ trợ

Đội ngũ thực hiện chương trình đóng vai trò cốt lõi, cần được xây dựng dựa trên sự kết hợp giữa năng lực chuyên môn và kinh nghiệm thực tiễn.

- Về trình độ chuyên môn và kinh nghiệm: GV và Báo cáo viên phải có trình độ từ cao đẳng trở lên và có kinh nghiệm trong các hoạt động giáo dục cộng đồng. Ưu tiên các chuyên gia tâm lý, bác sĩ tâm lý, hoặc GV tư vấn học đường tại các cơ sở giáo dục.

- Về năng lực chuyên sâu: Đội ngũ cần có khả năng vận dụng linh hoạt các phương pháp dạy học cùng tham gia (như kể chuyện, phân tích, xử lý tình huống, trò chơi, đóng tiểu phẩm) và các kỹ năng TVTL. Đặc biệt, phải thành thạo việc đánh giá, nhận diện biểu hiện và mức độ khó khăn tâm lý của người học thông qua quan sát, trắc nghiệm và phân tích hành động.

- Về phẩm chất đạo đức: Cần đảm bảo tuân thủ quy tắc đạo đức trong giáo dục KNS và TVTL, hiểu rõ quyền cá nhân của người được tư vấn, đồng thời có thái độ cảm thông, chia sẻ và quan tâm tích cực đến sức khỏe tinh thần.

3.3.2. Cơ sở vật chất và thiết bị dạy học

Môi trường vật chất và công cụ hỗ trợ cần thiết lập một "không gian tâm lý an toàn" để tạo điều kiện thuận lợi cho các hoạt động thực hành, trải nghiệm.

- Cần có phòng học, phòng chức năng đủ ánh sáng, đảm bảo các yêu cầu về không gian và sự riêng tư cho các hoạt động giáo dục KNS và TVTL. Quy mô lớp học phải được bố trí phù hợp với phòng học.

- Thiết bị phải an toàn và phù hợp với nội dung, hoạt động và tâm lý lứa tuổi người học. Bao gồm:

+ Công nghệ thông tin: Máy tính, máy chiếu, các chương trình truyền thanh, truyền hình.

+ Công cụ trải nghiệm: Các tài liệu, các bản test đánh giá tâm lý, tình huống thực tế và các nguồn lực để tổ chức các buổi dã ngoại, sinh hoạt câu lạc bộ, diễn đàn chuyên đề.

+ Thiết lập kênh thông tin, cung cấp tài liệu, và tổ chức tư vấn gián tiếp qua điện thoại, e-mail, tin nhắn, và mạng xã hội.

3.3.3. Sự sẵn sàng tham gia của người học

Hiệu quả chương trình phụ thuộc đáng kể vào sự chủ động và tham gia tích cực từ phía người học.

- Người học cần có thái độ cởi mở, hào hứng, sẵn sàng tham gia giao tiếp, hợp tác và không ngại tìm kiếm sự hỗ trợ, sẵn sàng đến gặp chuyên gia tâm lý khi cần thiết.

- Có ý thức giữ gìn, chăm sóc sức khỏe tinh thần cho bản thân, gia đình và cộng đồng, và có trách nhiệm giúp đỡ người khác. Thể hiện sự cảm thông, chia sẻ với người xung quanh.

- Nội dung chương trình cần được điều chỉnh phù hợp với lứa tuổi người học, đặc biệt là đối với thanh thiếu niên, phụ huynh (cha mẹ), hoặc người dân ở các vùng miền khác nhau, nhằm đảm bảo tính liên quan và khả năng ứng dụng thực tế của kiến thức và kỹ năng.

CHƯƠNG 2. HƯỚNG DẪN XÂY DỰNG KẾ HOẠCH DẠY HỌC VÀ TỔ CHỨC DẠY HỌC

I. HƯỚNG DẪN XÂY DỰNG KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Việc tổ chức giáo dục KNS trong các cơ sở GDTX như TT GDTX, TT GDNN-GDTX và TT HTCĐ có ý nghĩa quan trọng trong việc tổ chức thực hiện các nội dung của từng chuyên đề cụ thể; giúp người quản lý CSGD và các GV huy động được các nguồn lực cần thiết cho quá trình triển khai kế hoạch trong cả năm, và đáp ứng kịp thời nhu cầu học tập của người học cũng như người dân trong cộng đồng.

Dưới đây là một số gợi ý cho việc xây dựng KHDH của cơ sở GDTX đối với lĩnh vực giáo dục KNS và TVTL.

1. Căn cứ xây dựng kế hoạch

Việc xây dựng kế hoạch dạy học theo năm về tổ chức giáo dục KNS và TVTL được thực hiện dựa trên các căn cứ sau:

a) Chủ trương, định hướng của Bộ Giáo dục và Đào tạo

Bao gồm: Kế hoạch năm học, các văn bản hướng dẫn về GDTX, công tác giáo dục ngoài giờ lên lớp, giáo dục hướng nghiệp, giáo dục KNS và hoạt động trải nghiệm, hướng dẫn thực hiện công tác tư vấn tâm lý học đường (đối với CSGD hoạt động theo năm học); và Kế hoạch hoạt động chung theo năm của xã/phường (đối với các CSGDTX khác như TT HTCĐ, TT VH-HTCĐ, ...)

b) Đặc điểm của cơ sở GDTX

- Loại hình hoạt động của cơ sở giáo dục: là cơ sở giáo dục hoạt động theo năm học như TT GDNN-GDTX, hay hoạt động không theo năm học (như TTHTCĐ, các TTGDKNS)

- Quy mô và đặc điểm người học (HV chương trình GDTX cấp THCS và THPT, HV học song bằng; HV học nghề; người dân địa phương; hội viên các đoàn thể...).

- Nguồn lực đội ngũ (GV cơ hữu, GV kiêm nhiệm, cộng tác viên, báo cáo viên tại địa phương, chuyên gia hỗ trợ, thành viên cộng đồng cùng tham gia...).

- Cơ sở vật chất, phòng học chức năng, thư viện, khả năng tổ chức hoạt động cộng đồng.

c) Nhu cầu, điều kiện học tập của HV và thành viên cộng đồng

- Đặc điểm tâm lý, độ tuổi, trình độ học vấn, hoàn cảnh sống của HV tại các cơ sở GDTX và người dân cộng đồng.

- Nhu cầu thực tế của người học về các vấn đề liên quan đến KNS, TVTL (thông qua khảo sát, thăm dò ý kiến của cơ sở GDTX).

- Các vấn đề ưu tiên của cơ sở GDTX và của địa phương (ví dụ: các KNS liên quan đến sinh kế, khởi nghiệp, sức khỏe tâm thần, an toàn xã hội, gia đình, bảo vệ phụ nữ và trẻ em; các nhóm vấn đề cần ưu tiên thực hiện tư vấn tâm lý cho cộng đồng và hộ gia đình...)

- Hình thức tham gia học tập mà người học mong muốn (buổi học chuyên đề; sinh hoạt câu lạc bộ; chia sẻ, thảo luận giữa các hội viên của tổ chức trong cộng đồng...)

- Điều kiện về thời gian tham gia, thời lượng các buổi học của HV

d) Chương trình, học liệu và nguồn tài liệu sẵn có

- Bộ tài liệu hướng dẫn thực hiện các nội dung của Chương trình giáo dục đáp ứng yêu cầu người học đã biên soạn và được Bộ GDĐT phê duyệt chính thức

- Tài liệu tham khảo tin cậy của các tổ chức quốc tế, tổ chức phi chính phủ hoặc cơ quan khác (ưu tiên tài liệu đã được thẩm định, phê duyệt bởi các Hội đồng đủ thẩm quyền)

- Nguồn học liệu mở, video clip, tư liệu khác ... từ internet, sách báo tham khảo.

e) Sự phối hợp của các cơ quan, đoàn thể và cộng đồng địa phương

Tuỳ thuộc vào nội dung cụ thể về hoạt động giáo dục KNS hoặc TVTL dự định tổ chức, cơ sở GDTX xem xét sự phối hợp với các cơ quan, đoàn thể khác của địa phương, như:

- Các ban ngành thuộc chính quyền địa phương.

- Các tổ chức đoàn thể như Hội phụ nữ; Đoàn thanh niên; Hội khuyến học; Trại y tế..

- Các doanh nghiệp hoặc cơ sở sản xuất – kinh doanh tại địa phương.

- Các cơ sở giáo dục chính qui và cơ sở GDTX khác.

2. Nguyên tắc xây dựng kế hoạch

Việc xây dựng kế hoạch giáo dục KNS và TVTL của cơ sở GDTX trong năm cần bám sát một số nguyên tắc cơ bản sau:

****Lấy người học làm trung tâm, tôn trọng nhu cầu thực tế của người học***

Mặc dù đã có các nội dung cụ thể thuộc lĩnh vực KNS và TVTL trong Chương trình GDTX đáp ứng yêu cầu người học, song kế hoạch giáo dục vẫn cần dựa trên nhu cầu thực tế của người học để thiết kế nội dung học tập tương ứng, phù hợp với mong muốn thực tế của người học tại địa phương.

**** Linh hoạt, phù hợp với bối cảnh KT-XH và điều kiện cụ thể từng địa phương***

Cơ sở GDTX có thể sử dụng các nội dung, phương pháp đã được giới thiệu trong Chương trình và tài liệu của Bộ GDĐT và các bộ ngành khác như những gợi ý hoặc ý tưởng nền tảng; trên cơ sở đó điều chỉnh, thay đổi, hoặc bổ sung các nội dung mới để đáp ứng tốt hơn bối cảnh và yêu cầu phát triển KT-XH của mỗi địa bàn.

Ví dụ, đối với cơ sở GDTX tại địa phương có khu công nghiệp, khu chế xuất, nơi công nhân có nhu cầu thuê nhà trọ của người dân, TTHTCĐ hoặc TTGD TX tiến hành khảo sát nhu cầu để lập kế hoạch về việc tổ chức các khoá tập huấn cho bà con có nhà cho thuê về các KNS có thể giúp ích cho họ trong quá trình giao tiếp với người thuê nhà như: kỹ năng đàm phán, thương lượng; kỹ năng giao tiếp và hợp tác; kỹ năng ứng phó với căng thẳng...

**** Tăng cường trải nghiệm, tương tác, thực hành***

Phần lớn HV tham gia lớp học và hoạt động giáo dục tại TTHTCĐ, TTVH-HTCĐ là người lớn, vì vậy các hoạt động học tập cần tập trung khai thác trải nghiệm đã có của học và huy động sự tham gia tích cực để HV hứng thú, có động lực chia sẻ; chú trọng sự tương tác và thực hành để khắc sâu kiến thức và khai thác tính hữu dụng của các nội dung.

**** Đảm bảo tính bền vững, ứng dụng lâu dài của các nội dung học tập***

Để duy trì được hiệu quả học tập bền vững, các nội dung học về KNS, TVTL cần gắn bó, gắn gũi với cuộc sống, công việc, môi trường xã hội của HV, với đời sống cộng đồng. Đồng thời, GV/HĐV tạo điều kiện tối đa để HV được thảo luận, chia sẻ các câu chuyện thực tế, từ đó rút ra bài học kinh nghiệm và tăng tính ứng dụng của việc học.

**** Tận dụng tối đa nguồn lực tại chỗ***

Bên cạnh nguồn lực của chính mình, cơ sở GDTX có thể khai thác nguồn lực tại chỗ để phục vụ cho chương trình giáo dục trong năm như: mời thêm cán bộ hỗ trợ/chuyên gia trong cộng đồng (nếu có) để cùng làm giáo viên, báo cáo viên cho các lớp học; tận dụng cơ sở vật chất sẵn có trong cộng đồng và của địa phương (khuôn viên, không gian công cộng như thư viện xã/phường; trang thiết bị của các ban ngành trong xã/phường) làm địa điểm, không gian tổ chức tập huấn hoặc các hoạt động truyền thông liên quan đến KNS và TVTL

3. Các bước xây dựng kế hoạch dạy học

Giáo dục KNS và TVTL là một trong số nhiều nội dung mà cơ sở GDTX tiến hành thực hiện trong năm. Tùy thuộc vào chức năng, nhiệm vụ và loại hình của mỗi cơ

sở GDTX (như cơ sở giáo dục tổ chức theo hình thức vừa học tập trung vừa đa chức năng như TTGDTX, TTHTCĐ), kế hoạch giáo dục các nội dung trên sẽ khác nhau về các chủ đề được lựa chọn, thời điểm tổ chức, hình thức – phương pháp tổ chức, đối tượng tham gia học tập, và các đơn vị, cá nhân phối hợp thực hiện. Để xây dựng kế hoạch năm học về các nội dung giáo dục KNS và TVTL, cơ sở GDTX có thể tham khảo các bước gợi ý sau đây để từ đó áp dụng và điều chỉnh cho đơn vị mình.

- Bước 1. Khảo sát nhu cầu và xác định nhóm đối tượng tham gia.
- Bước 2. Xác định mục tiêu giáo dục KNS, TVTL.
- Bước 3. Xây dựng kế hoạch tổ chức các chủ đề trong năm.
- Bước 4. Tổ chức các hoạt động giáo dục KNS, TVTL.
- Bước 5. Đánh giá và điều chỉnh nội dung giảng dạy KNS, TVTL.

Cụ thể:

Bước 1. Khảo sát nhu cầu và xác định nhóm đối tượng tham gia

- Xác định nhóm đối tượng để tìm hiểu nhu cầu của mỗi nhóm:
 - + HV tại các TTGDTX.
 - + Thanh niên, lao động tự do.
 - + Người có nhu cầu chuyển đổi công việc/ di cư.
 - + Phụ nữ
 - + Người cao tuổi
 - + Người có nhu cầu đặc biệt (người khuyết tật, các gia đình có cha/mẹ đơn thân, trẻ em khó khăn...).
- Tổ chức khảo sát nhu cầu thông qua phiếu hỏi, phỏng vấn nhanh, thảo luận nhóm, hoặc các công cụ khảo sát cộng đồng khác.
- Ghi nhận các nhu cầu ưu tiên trước mắt và nhu cầu dài hạn, hệ thống

Bước 2. Xác định mục tiêu giáo dục KNS, TVTL

Mục tiêu của Kế hoạch giáo dục KNS, TVTL trong năm được xác định căn cứ vào:

- Nhu cầu của nhóm HV.
- Kế hoạch tổng thể của cơ sở GDTC.
- Yêu cầu phát triển KT-XH của địa phương.
- Nguồn lực của cơ sở GDTX.

Bước 3. Xây dựng kế hoạch tổ chức các chủ đề theo năm

* *Về lựa chọn nội dung giáo dục:* Nội dung hoạt động cần bám sát nhu cầu người học và thực tiễn địa phương.

- Đối với cơ sở GDTX giảng dạy KNS và TVTL cho HV song song với chương trình học văn hoá (như Chương trình GDTX cấp THPT), số lượng và nội dung chủ đề tùy thuộc vào kế hoạch năm học và kế hoạch tổ chức kết hợp với các hoạt động giáo dục của nhà trường. Ví dụ, các chủ đề KNS, TVTL có thể được giảng dạy theo chuyên đề độc lập hoặc như một phân tích hợp vào Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp hay hoạt động các câu lạc bộ trong trung tâm.

- Đối với các TTHTCĐ, khuyến nghị lựa chọn mỗi tháng 1-2 chủ đề, và có thể kết hợp với hoạt động đào tạo, phổ biến kiến thức có liên quan của các ban ngành, tổ chức khác thuộc chính quyền địa phương và trong cộng đồng (Ví dụ, triển khai các chủ đề về KNS phối hợp với Đoàn thanh niên địa phương; tổ chức các chủ đề TVTL kết hợp sự tham gia và hỗ trợ của Hội phụ nữ)

* *Về hình thức và phương pháp tổ chức:*

- Đối với trung tâm GDTX tổ chức hoạt động theo năm học, có thể thực hiện theo các chủ đề học tập độc lập trong năm học hoặc lồng ghép trong các tiết sinh hoạt lớp, Hoạt động trải nghiệm – hướng nghiệp hàng tuần;

+ Bố trí GV phụ trách và cộng tác viên hỗ trợ

+ Chuẩn bị CSVC phù hợp (phòng học, bảng, loa, đủ không gian tổ chức thảo luận nhóm, không gian tổ chức trò chơi học tập...).

- Đối với các TTHTCĐ, TTGDKNS tổ chức hoạt động theo năm tài chính:

+ Rà soát cơ hội để kết hợp nội dung chủ đề với các dịp kỉ niệm, phong trào khác... trong tháng/quí (ví dụ tháng 3 có thể tổ chức giảng dạy các kĩ năng liên quan đến bảo vệ và trao quyền cho phụ nữ, hưởng ứng ngày Phụ nữ quốc tế...)

+ Kết nối và phối hợp với các ban ngành, đoàn thể, tổ chức khác tại địa phương để tận dụng nguồn lực chung và mở rộng đối tượng học tập.

+ Thực hiện nội dung theo thứ tự ưu tiên từ kết quả khảo sát nhu cầu HV trong cộng đồng và yêu cầu phát triển KT-XH của địa phương.

Bước 4. Tổ chức hoạt động giáo dục

- Thực hiện các hoạt động theo tài liệu đã gợi ý, hoặc điều chỉnh lại cho phù hợp hơn đặc điểm người học để đạt được mục tiêu của mỗi chủ đề học tập.

- Áp dụng chu trình học qua trải nghiệm để việc giáo dục KNS và TVTL đạt hiệu quả (bao gồm các “pha học tập”: (i) Khám phá, kết nối – (ii) Thực hành, luyện tập – (iii) Vận dụng, mở rộng¹).

- Chú trọng sử dụng các hình thức và phương pháp giảng dạy, học tập linh hoạt, sáng tạo, cởi mở (thảo luận nhóm, xử lý tình huống, đóng vai, lập dự án học tập, học đảo ngược...); khuyến khích sự tham gia của người học để huy động tối đa kinh nghiệm, trải nghiệm của HV người lớn trong cộng đồng.

- Sử dụng các trò chơi khởi động, trò chơi tương tác trước và trong quá trình học tập để tạo không khí cởi mở, thoải mái, thân thiện .

Bước 5. Đánh giá và điều chỉnh nội dung giảng dạy

- Tiến hành đánh giá thường xuyên và đánh giá tổng kết vào cuối năm.
- Kết hợp đánh giá định tính (quan sát, hồ sơ học tập, phiếu phản hồi, nhật ký cá nhân, sản phẩm hoạt động, phỏng vấn/thảo luận) và đánh giá định lượng (phiếu khảo sát ý kiến; các trắc nghiệm).
- Điều chỉnh nội dung và phương pháp theo phản hồi và mong muốn thực tế của người học, các bên liên quan tại các kì đánh giá.
- Tổng hợp kết quả đánh giá cuối năm, đề xuất các nội dung cần bổ sung, thay đổi cho kế hoạch giáo dục KNS, TVTL của năm kế tiếp

4. Gợi ý Khung kế hoạch thực hiện

Dưới đây là ví dụ minh họa về một Kế hoạch giáo dục KNS và TVTL của Trung tâm HTCD xã A cho Quý I năm 2026.

Kế hoạch giáo dục kĩ năng sống và tư vấn tâm lí – Quý I/2026

TT Học tập cộng đồng xã A

<i>Thời gian</i>	<i>Chủ đề KNS</i>	<i>Đối tượng</i>	<i>Hình thức tổ chức</i>	<i>Địa điểm, phương tiện hỗ trợ</i>	<i>Người phụ trách</i>	<i>Ghi chú</i>
Tháng 1 Tháng 2	- Kỹ năng giao tiếp và hợp tác - Tư vấn hỗ trợ về	Thanh niên, các gia đình trẻ trong	+ Chuyên đề học tập + Chia sẻ câu chuyện	+ TT HTCD hoặc Nhà văn hoá xã + Sử dụng loa đài, máy chiếu,	HDV TT HTCD + Đoàn thanh niên xã	

¹ Các hoạt động của 4 bài dạy minh họa của Chương trình GD KNS và TVTL trong tài liệu này đã được thiết kế theo chu trình học qua trải nghiệm: Hoạt động khám phá, kết nối - Hoạt động thực hành, luyện tập - Hoạt động vận dụng, mở rộng.

	Khó khăn tâm lí trong hôn nhân và gia đình đa thế hệ	cộng đồng	kết hợp thảo luận + Sáng tác các thông điệp truyền thông tích cực	bàn ghế của Nhà văn hoá		
Tháng 3	Kỹ năng tìm kiếm sự hỗ trợ	Phụ nữ xã	+ Lớp học chuyên đề + Sinh hoạt CLB phụ nữ + Chiếu phim ngắn về các mô hình hỗ trợ phụ nữ bị bạo lực gia đình	TT HTCD	HDV của TT HTCD kết hợp với BCV của Hội phụ nữ xã	Phối hợp với Hội phụ nữ xã; có thể tổ chức nhân dịp kỉ niệm Quốc tế Phụ nữ 8/3

II. HƯỚNG DẪN XÂY DỰNG KẾ HOẠCH BÀI DẠY

1. Mục tiêu của việc xây dựng Kế hoạch bài dạy

Việc xây dựng Kế hoạch bài dạy nhằm:

- Giúp GV xác định rõ mục tiêu học tập và yêu cầu cần đạt của người học trong mỗi buổi học.
- Đảm bảo nội dung dạy học phù hợp với đặc điểm người học tại cộng đồng (đa dạng tuổi, trình độ, nghề nghiệp).
- Tổ chức hoạt động học tập mạch lạc, hiệu quả, có tương tác, khuyến khích HV tham gia tích cực.
- Giúp GV sử dụng hợp lý thời gian, phương tiện, tài liệu.
- Đáp ứng yêu cầu của các hướng dẫn thực hiện chương trình của Bộ Giáo dục và Đào tạo và thực tiễn tại địa phương.

2. Nguyên tắc xây dựng Kế hoạch bài dạy

Kế hoạch bài dạy về các chủ đề KNS, TVTL trong cơ sở GDTX cần bám sát một số nguyên tắc cơ bản sau:

Nguyên tắc	Yêu cầu cụ thể
Lấy người học làm trung tâm	Nội dung và phương pháp phải phù hợp độ tuổi, kinh nghiệm, nhu cầu, bối cảnh sống của HV - đặc biệt là đặc điểm riêng về trải nghiệm, sự tham gia của HV người lớn.
Học thông qua trải nghiệm và tương tác	Ưu tiên hoạt động nhóm, thảo luận tình huống, thực hành, đóng vai, chia sẻ kinh nghiệm... để khuyến khích HV tham gia tích cực, trao đổi cởi mở.
Tính thực tiễn và khả năng áp dụng	Bài học phải giúp người học liên hệ và có thể vận dụng ngay trong cuộc sống, gia đình, cộng đồng.
Tính vừa sức, linh hoạt	Điều chỉnh nội dung, phương pháp, ví dụ minh họa, độ khó mỗi bài học theo bối cảnh học tập và đối tượng tham gia.
Tôn trọng mọi quan điểm và sự đa dạng của người học; khuyến khích sự tham gia	Không áp đặt ý kiến, khuyến khích mọi HV chia sẻ, phản biện, bày tỏ quan điểm. Tôn trọng sự đa dạng của lớp học (về giới, khuyết tật, trình độ học vấn)
Đảm bảo tính khoa học và phù hợp quy định chung	Tài liệu sử dụng phải có nguồn rõ ràng, tin cậy; nội dung đúng định hướng của Bộ GDĐT.

3. Quy trình xây dựng Kế hoạch bài dạy

Bước 1. Xác định chủ đề và yêu cầu cần đạt

- Căn cứ vào khung chương trình giáo dục KNS, TVTL đã được phê duyệt.
- Dựa trên kết quả khảo sát nhu cầu, nguyện vọng học tập của HV.
- Xác định yêu cầu cần đạt về năng lực và phẩm chất.

Bước 2. Tìm hiểu đối tượng HV và điều kiện giảng dạy

- Độ tuổi, trình độ học vấn, và nghề nghiệp (nếu HV là người lớn).
- Những kiến thức, kỹ năng HV đã có liên quan đến KNS, TVTL.
- Nhu cầu và vấn đề thực tế HV đang quan tâm.
- Điều kiện lớp học (phòng học, dụng cụ, thiết bị hỗ trợ, số lượng HV).

Bước 3. Xác định nội dung học tập

- Chọn nội dung cốt lõi, phù hợp với kết quả khảo sát nhu cầu trước đó;
- Ưu tiên nội dung áp dụng được trong đời sống, công việc của HV.

- Xác định các nội dung có thể triển khai độc lập và các nội dung có khả năng tích hợp, lồng ghép với nội dung/chủ đề thuộc lĩnh vực giáo dục khác .

Bước 4. Thiết kế các hoạt động dạy học

- Xây dựng các hoạt động để đáp ứng đầy đủ mục tiêu bài dạy (có mục tiêu cần một hoạt động, có mục tiêu cần nhiều hoạt động hơn).

- Sắp xếp các hoạt động và nội dung mỗi hoạt động tương ứng với trình tự của học tập thông qua trải nghiệm: từ kết nối - khám phá, đến thực hành – luyện tập, và vận dụng, mở rộng.

- Lựa chọn phương pháp, hình thức tổ chức hoạt động phù hợp với nội dung và mục tiêu mỗi hoạt động.

- Dự kiến phương tiện, tài liệu cần thiết cho các hoạt động.

- Mỗi hoạt động cần thể hiện:

+ Mục tiêu của hoạt động.

+ Cách tiến hành (theo bước cụ thể; câu hỏi gợi mở; câu hỏi thảo luận...)

+ Kết luận/ thông điệp chính của hoạt động

Bước 5. Đánh giá trong và sau bài học

- Hỏi đáp, phản hồi, tự đánh giá, quan sát sự tham gia của HV.

- Câu hỏi mở hoặc trắc nghiệm cuối bài (nếu cần);

Gợi ý bài tập/vận dụng trong gia đình hoặc cộng đồng.

4. Cấu trúc gợi ý của một Kế hoạch bài dạy

Tên bài học (chủ đề)
Thời gian thực hiện
- Đối tượng HV
I. MỤC TIÊU (yêu cầu cần đạt)
1.Năng lực
2. Phẩm chất
Căn cứ vào các yêu cầu cần đạt của Chương trình giáo dục KNS, TVTL đã được Bộ GDĐT ban hành kèm theo Thông tư số 18/2024/TT-BGDĐT ngày 28/11/2024 để viết mục tiêu bài học.
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU
1. Chuẩn bị của GV/HDV
- Nêu cụ thể các phương tiện, tài liệu cần thiết cho cả bài học và mỗi hoạt động.

- Những nội dung GV cần chuẩn bị trước (loại hình và số lượng bản cần in ấn, VD phiếu bài tập nhóm; phiếu trắc nghiệm; bộ tranh; bộ thẻ màu...)

2. Chuẩn bị của HV

- Nêu những nội dung, học liệu HV cần đọc trước, chuẩn bị trước, hoặc sưu tầm – nếu cần

III. HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

Mô tả mục tiêu, cách thức, phương pháp tổ chức các hoạt động của bài theo cấu trúc chung:

Hoạt động 1.

1. Mục tiêu

2. Cách tiến hành

3. Kết luận

Hoạt động 2.

1. Mục tiêu

2. Cách tiến hành

3. Kết luận

Hoạt động 3...

IV. HƯỚNG DẪN KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ

- Gợi ý cách thức, công cụ kiểm tra, đánh giá trong và sau bài học (định tính và định lượng).

- Định hướng hoạt động tiếp nối, mở rộng sau bài học (nếu có)

5. Một số lưu ý khi xây dựng và triển khai Kế hoạch bài dạy

- Không nên thuyết trình quá nhiều; GV chỉ là người dẫn dắt, tổ chức cho HV khám phá kiến thức và hình thành kỹ năng thông qua hoạt động.

- Tôn trọng kinh nghiệm, sự đa dạng và sự khác biệt của người học (bao gồm sự đa dạng về giới, tình trạng khuyết tật, trình độ giáo dục...).

- Chú ý thiết kế hoạt động học tập theo chu trình “học qua trải nghiệm” để bảo đảm hiệu quả của giáo dục KNS, TVTL: khám phá, kết nối – thực hành, luyện tập – vận dụng, mở rộng.

- Sử dụng ví dụ gắn với bối cảnh địa phương và văn hoá, tập quán cộng đồng.

- Tổ chức cho HV thực hành ngay trong buổi học để khắc sâu kiến thức.

- Tạo không khí an toàn, thoải mái, khuyến khích chia sẻ, lắng nghe.

- Cuối buổi học, tổng kết ngắn gọn và rõ ràng những điều cốt lõi, các thông điệp.

- Kế hoạch bài dạy hiệu quả không cần dài và quá chi tiết, song cần rõ *mục tiêu, mạch lạc, phù hợp và khả thi, thu hút được sự tham gia tích cực của người học.*

III. HƯỚNG DẪN VỀ KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ

1. Định hướng kiểm tra, đánh giá trong thực hiện chương trình

Trong bối cảnh đổi mới giáo dục hiện nay, KT,ĐG kết quả học tập không còn chỉ là công cụ để xếp hạng người học mà đã trở thành một bộ phận hữu cơ của quá trình dạy và học. Sự đổi mới trong lĩnh vực này đang dịch chuyển trọng tâm từ việc đo lường kiến thức ghi nhớ sang đánh giá năng lực ứng dụng và phát triển con người toàn diện.

Trước đây, việc KT,ĐG thường đo lường những gì người học đã biết sau khi kết thúc một giai đoạn. Tuy nhiên, hiện nay, việc KT,ĐG chuyển sang mô hình đánh giá vì sự tiến bộ của người học. Đánh giá hiện đại phải tập trung vào việc đo lường khả năng người học vận dụng kiến thức, kỹ năng và thái độ vào việc giải quyết các vấn đề thực tiễn. Điều này đòi hỏi các công cụ KTĐG phải thiết kế các tình huống và nhiệm vụ học tập mô phỏng đời sống thực, thay vì chỉ kiểm tra các thông tin tách rời. Mục tiêu cuối cùng là giúp người học nhận ra những điểm mạnh, điểm yếu và tự điều chỉnh quá trình học tập của mình.

Việc KTĐG không nên phụ thuộc thái quá vào các bài kiểm tra trắc nghiệm hay tự luận truyền thống. Các phương pháp đánh giá hiện đại được khuyến nghị và áp dụng rộng rãi bao gồm Đánh giá qua Hồ sơ học tập (Người học thu thập và trình bày các sản phẩm làm việc tốt nhất của mình theo thời gian, thể hiện sự tiến bộ và phản tư cá nhân); Đánh giá theo Dự án (Đánh giá khả năng làm việc nhóm, tư duy phản biện và sáng tạo thông qua việc hoàn thành một dự án phức tạp); Tự đánh giá và đánh giá đồng đẳng (phát triển kỹ năng phản biện, trách nhiệm cá nhân và khả năng đánh giá khách quan ở người học, tăng tính chủ động trong học tập); Đánh giá thực hành (đặc biệt quan trọng trong giáo dục KNS và TVTL)

Việc KTĐG kết quả học tập trong chương trình KNS và TVTL không chỉ là đo lường kiến thức, mà còn là một công cụ sư phạm giúp người học củng cố kiến thức và vận dụng kỹ năng vào thực tế.

2. Mục đích đánh giá

Mục đích của việc đánh giá mang tính đa chiều, tập trung vào sự phát triển toàn diện của người học:

- Xác nhận sự thay đổi: Đánh giá mức độ người học tiếp thu kiến thức và quan trọng hơn là thay đổi nhận thức về bản thân, các mối quan hệ và các vấn đề tâm lý. Ví

dụ sau khóa học về "Quản lý cảm xúc", đánh giá giúp xác định HV đã nhận diện được các yếu tố gây căng thẳng cá nhân và hiểu được phản ứng sinh lý của mình chưa.

- Thúc đẩy quá trình học tập: Đánh giá là cơ hội để HV tự nhìn lại hành vi, thái độ và kỹ năng của mình sau quá trình tập huấn. Quá trình đánh giá kích thích HV sắp xếp lại kiến thức và tìm kiếm cách áp dụng hiệu quả hơn. Chẳng hạn bài tập tự đánh giá cuối khóa yêu cầu HV mô tả một tình huống khó khăn đã giải quyết thành công nhờ kỹ năng mới học được, từ đó củng cố kinh nghiệm thực tiễn.

- Điều chỉnh chương trình đào tạo: Cung cấp thông tin phản hồi cho GV về tính hiệu quả, tính phù hợp của nội dung và phương pháp giảng dạy, làm cơ sở để cải tiến các khóa học tiếp theo.

3. Yêu cầu đánh giá

Đánh giá KNS và TVTL cần đáp ứng các yêu cầu đặc thù để đảm bảo tính công bằng và hiệu quả:

- Tính toàn diện: Đánh giá cần bao gồm cả năng lực và phẩm chất người học
- Tính khách quan và chủ quan hài hòa: Kết hợp các công cụ định lượng (bài kiểm tra trắc nghiệm kiến thức) với công cụ định tính (phiếu tự đánh giá, nhật ký thực hành) để đánh giá sự thay đổi bên trong cá nhân.
- Tính ứng dụng và thực tế: Các bài kiểm tra và nhiệm vụ phải mô phỏng hoặc yêu cầu thực hiện kỹ năng trong các tình huống thực tế của cộng đồng.

Ví dụ: Bài kiểm tra cuối khóa yêu cầu HV phân tích một tình huống xung đột gia đình phổ biến tại địa phương và đưa ra một kế hoạch ứng phó chi tiết theo các bước đã học.

4. Hình thức đánh giá

Các hình thức đánh giá được thiết kế đa dạng nhằm phục vụ quá trình học tập liên tục:

- Đánh giá đầu vào (Pre-test/Sàng lọc nhu cầu): Đánh giá mức độ hiểu biết và nhu cầu ban đầu của HV, giúp GV cá nhân hóa nội dung học tập ngay từ đầu. Ví dụ: Bảng khảo sát nhanh các "vấn đề khó khăn nhất" mà phụ huynh đang gặp phải khi giao tiếp với con, được thực hiện ngay trước buổi học.

- Đánh giá quá trình (Formative Assessment): Diễn ra liên tục trong các buổi học. Bao gồm các bài tập nhóm, thảo luận, đóng vai. Đây là hình thức học tập quan trọng nhất, nơi HV nhận phản hồi ngay lập tức để điều chỉnh kỹ năng. Chẳng hạn GV quan

sát và cho điểm/nhận xét ngay sau các phiên đóng vai thực hành kỹ năng, giúp người học sửa sai và củng cố kỹ năng tại chỗ.

- Đánh giá cuối khóa (Summative Assessment): Đánh giá tổng hợp kết quả học tập. Nên sử dụng các bài tổng hợp, các tình huống yêu cầu cần vận dụng vào thực tế

5. Phương pháp đánh giá

Các phương pháp đánh giá trong lĩnh vực KNS và TVTL mang tính đa dạng, linh hoạt, và cần được tích hợp giữa đánh giá định tính và định lượng để đo lường toàn diện các khía cạnh về năng lực và phẩm chất. Dưới đây là các phương pháp kiểm tra, đánh giá có thể áp dụng:

5.1. Đánh giá thông qua công cụ trắc nghiệm (Phiếu trắc nghiệm)

- Đây là phương pháp nhằm kiểm tra mức độ nắm bắt các khái niệm, nguyên tắc, và quy trình cơ bản của chương trình (như các bước giải quyết vấn đề, nguyên tắc giao tiếp, quy trình TVTL). Phiếu trắc nghiệm thường được sử dụng dưới hình thức câu hỏi đóng (trắc nghiệm nhiều lựa chọn, đúng/sai) để đánh giá nhanh về mặt lý thuyết và nhận thức. Tuy nhiên, trong lĩnh vực KNS/TVTL, phiếu trắc nghiệm nên tập trung vào các câu hỏi tình huống để đo lường khả năng lựa chọn hành vi ứng xử phù hợp, thay vì chỉ kiểm tra trí nhớ.

- Các câu hỏi trắc nghiệm dưới dạng tình huống có thể là

Tình huống 1: Bạn vừa nhận được một tin nhắn phản hồi tiêu cực, mang tính chất chỉ trích cá nhân về một công việc mà bạn đã dành rất nhiều công sức. Bạn cảm thấy nóng giận và thất vọng. Bạn nên làm gì đầu tiên?

- A. Gọi ngay người đã gửi tin nhắn để đối chất trực tiếp và yêu cầu họ giải thích.
- B. Đăng một bài viết ản ý trên mạng xã hội về sự khó chịu của mình để giải tỏa.
- C. Gửi ngay một tin nhắn phản hồi chi tiết để bảo vệ quan điểm của mình, sau đó gửi đi ngay lập tức.
- D. Đứng dậy đi bộ 15 phút, uống một cốc nước và thực hiện một vài động tác hít thở sâu.

Tình huống 2: Bạn đã quá tải công việc trong nhiều tuần liên tiếp, và gần đây bạn bắt đầu bị đau đầu, khó ngủ và dễ cáu gắt. Đây là dấu hiệu của căng thẳng kéo dài. Biện pháp nào sau đây thể hiện kỹ năng tự chăm sóc bản thân hiệu quả nhất?

- A. Dành 30 phút mỗi ngày để tập thể dục nhẹ, đảm bảo ngủ đủ 7-8 tiếng, và từ chối nhận thêm nhiệm vụ mới trong tuần tới.

B. Uống thêm cà phê để duy trì năng lượng và thức khuya hơn để hoàn thành mọi việc.

C. Lên lịch nghỉ phép dài ngày vào tháng sau và cố gắng chịu đựng cho đến lúc đó.

D. Mua sắm một món đồ đắt tiền để tự thưởng cho những nỗ lực đã qua.

Tình huống 3: Bạn có thói quen đối phó với căng thẳng bằng cách ăn quá nhiều đồ ngọt hoặc lướt mạng xã hội liên tục. Điều này được gọi là cơ chế đối phó không lành mạnh. Để thay thế, bạn nên ưu tiên áp dụng phương pháp nào sau đây?

A. Thực hiện các bài tập thư giãn và chấp nhận rằng mọi thứ nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn.

B. Lập danh sách các yếu tố gây căng thẳng, sắp xếp chúng theo mức độ ưu tiên và xây dựng kế hoạch hành động cụ thể cho từng yếu tố.

C. Tự cho phép bản thân nghỉ ngơi nhiều hơn và tránh xa công việc hoàn toàn trong 2-3 ngày.

D. Tìm kiếm sự an ủi từ bạn bè và tập trung vào việc nói về những chủ đề vui vẻ.

Tình huống 4: Một người bạn đang trải qua một giai đoạn khó khăn và tìm đến bạn để chia sẻ. Bạn phải làm gì?

A. Chia sẻ kinh nghiệm tương tự của bạn để chứng minh rằng bạn hiểu rõ vấn đề của họ.

B. Nghe một cách im lặng và kiên nhẫn cho đến khi họ kết thúc, sau đó đưa ra lời khuyên tốt nhất của bạn.

C. Duy trì giao tiếp bằng mắt, gật đầu, và thỉnh thoảng tóm tắt lại lời họ nói: 'Vâng, điều tôi nghe là...' để đảm bảo sự thấu hiểu.

D. Đưa ra lời khuyên: 'Bạn nên làm thế này...' ngay khi bạn phát hiện ra giải pháp tốt nhất.

Tình huống 5: Bạn đã lên kế hoạch dành cả ngày cuối tuần để hoàn toàn nghỉ ngơi, nhưng mẹ bạn gọi điện và nhờ bạn đi giúp đỡ một việc gấp. Bạn cảm thấy khó chịu vì kế hoạch bị phá vỡ. Cách ứng phó nào thể hiện kỹ năng từ chối nhưng vẫn thể hiện sự tôn trọng và giúp đỡ mẹ?

A. Giả vờ bị ốm để tránh phải giúp đỡ mẹ.

B. Làm theo yêu cầu của mẹ với thái độ bực bội và im lặng, không nói gì về cảm xúc của mình.

C. Nói thẳng: 'Con không thể giúp được. Đó là ngày nghỉ của con và con cần thư giãn.'

D. Giải thích: 'Con hiểu việc này quan trọng, nhưng con đã lên kế hoạch tự chăm sóc sức khỏe ngày hôm nay. Con có thể giúp Mẹ vào sáng mai được không?'

5.2. Đánh giá thông qua sản phẩm cá nhân (Bài thu hoạch và kế hoạch hành động)

Hình thức này yêu cầu người học tạo ra các sản phẩm thể hiện khả năng tổng hợp, phân tích và áp dụng kiến thức.

- Bài thu hoạch: Người học trình bày sâu sắc một chủ đề, phân tích một tình huống khó khăn tâm lý, hoặc tóm tắt các kỹ năng đã học. Bài thu hoạch đánh giá khả năng tư duy phản biện, diễn đạt ý tưởng và kiến thức chuyên môn.

- Kế hoạch hành động: Đây là phương pháp đánh giá hiệu quả nhất đối với KNS và TVTL. Người học xây dựng một kế hoạch chi tiết, cụ thể nhằm giải quyết một vấn đề cá nhân hoặc cộng đồng đang gặp phải (ví dụ: Kế hoạch quản lý cảm xúc, Kế hoạch cải thiện mối quan hệ gia đình, Kế hoạch phòng ngừa căng thẳng). Kế hoạch này phải thể hiện rõ mục tiêu, các bước thực hiện, nguồn lực cần thiết và tiêu chí đo lường.

5.3. Đánh giá thông qua quan sát thực tế

Trong giáo dục KNS và TVTL, năng lực được thể hiện qua hành vi. Do đó, quan sát là phương pháp tối quan trọng. Việc này bao gồm:

- Quan sát thái độ và hành vi trong lớp học/thực hành: GV/Báo cáo viên theo dõi sự tham gia, tinh thần hợp tác, sự cởi mở, thái độ tôn trọng và lắng nghe của người học trong các hoạt động thảo luận nhóm, đóng vai, xử lý tình huống. Sự thay đổi tích cực trong thái độ là một chỉ dấu quan trọng của sự tiếp thu.

- Khi quan sát cần sử dụng danh mục kiểm tra và thang đo để đánh giá quá trình thực hành kỹ năng một cách khách quan. Giảng viên sử dụng thang đo để đánh giá mức độ thành thạo của HV trong các tiêu chí cụ thể. Ví dụ để đánh giá Kỹ năng giải quyết mâu thuẫn, có thể quan sát và dựa vào các tiêu chí cũng như thang đo để đánh giá (bảng 2.1)

1 - Rất kém/Chưa thực hiện: Hành vi chưa được thực hiện hoặc thực hiện rất kém, gây ảnh hưởng tiêu cực.

2 - Kém/Cần cải thiện: Hành vi thực hiện lúng túng, thiếu tự tin, cần nhắc nhở.

3 - Trung bình/Đạt yêu cầu: Hành vi được thực hiện nhưng còn thiếu sót, hiệu quả chưa cao.

4 - Khá/Tốt: Hành vi thực hiện trôi chảy, có hiệu quả, thể hiện sự hiểu biết.

5 - Xuất sắc/Vượt trội: Hành vi thực hiện xuất sắc, có tính linh hoạt cao, đạt kết quả tối ưu.

STT	Tiêu chí đánh giá	1	2	3	4	5	Ghi chú
1	Giữ được bình tĩnh và kiểm soát được cảm xúc tiêu cực						
2	Thể hiện sự tôn trọng và thái độ thiện chí đối với đối phương trong suốt quá trình						
3	Lắng nghe tích cực và tập trung vào những gì đối phương nói.						
4	Hỏi các câu hỏi rõ ràng để hiểu nguyên nhân sâu xa và quan điểm của đối phương						
5	Diễn đạt lại những gì tôi hiểu về quan điểm của đối phương để đảm bảo sự chính xác						
6	Trình bày quan điểm, nhu cầu của mình một cách rõ ràng và đi thẳng vào vấn đề						
7	Tích cực tham gia vào việc đề xuất và đánh giá các giải pháp khả thi cùng với đối phương						
8	Linh hoạt và sẵn lòng nhượng bộ một cách hợp lý để tìm ra giải pháp "đôi bên cùng thắng" (Win-Win)						
9	Đạt được một thỏa thuận rõ ràng và cụ thể về các bước hành động tiếp theo.						

Bảng 2.1. Tiêu chí đánh giá Kỹ năng giải quyết mâu thuẫn

- Đánh giá kết quả thực tế các hành vi ứng xử: Đây là hình thức đánh giá lâu dài, gián tiếp thông qua việc thu thập phản hồi về kết quả ứng xử thực tế của người học trong các mối quan hệ cá nhân, gia đình và cộng đồng sau khi kết thúc khóa học. Điều này có thể được thực hiện thông qua báo cáo tự đánh giá, hoặc phản hồi từ người thân, đồng nghiệp (nếu có sự cho phép).

- Có thể sử dụng nhật ký học tập hoặc nhật ký thực hành. Yêu cầu người học ghi lại các tình huống họ đã áp dụng kỹ năng đã học vào cuộc sống thực. Phương pháp này giúp người học tự đánh giá sự tiến bộ và nhận diện rào cản. Ví dụ: Người học ghi lại trong tuần Tôi thấy/Con cảm thấy... 3 lần. Lần 1 thất bại vì còn tức giận. Lần 2 và 3 thành công, con bắt đầu nói chuyện với mẹ."

5.4. Đánh giá thực hành (Thực hành xử lý tình huống)

Đây là phương pháp trực quan để đo lường khả năng vận dụng tổng hợp kỹ năng.

- Đóng vai: Người học được giao một tình huống cụ thể (ví dụ: giải quyết mâu thuẫn với hàng xóm, tư vấn sơ cứu tâm lý cho người thân bị sang chấn). Họ phải thể hiện khả năng giao tiếp, thấu cảm, kiên định, và kỹ năng giải quyết vấn đề theo quy trình đã học.

- Phân tích: Người học nhận một ca TVTL giả định (case study) phức tạp và phải trình bày quy trình nhận diện vấn đề, đánh giá mức độ khó khăn, đề xuất phương án hỗ trợ, và lựa chọn cơ sở can thiệp phù hợp (nội dung này đặc biệt quan trọng trong phần TVTL).

Khi đánh giá thực hành cũng có thể kết hợp với bảng kiểm để quan sát và đánh giá kết quả đạt được của người học.

5.5. Đánh giá đồng đẳng

Đây là phương pháp tổ chức cho người học đánh giá lẫn nhau trong quá trình thực hành nhóm. Điều này không chỉ cung cấp phản hồi đa chiều mà còn rèn luyện kỹ năng quan sát và đưa ra phản hồi mang tính xây dựng cho người khác, một kỹ năng KNS quan trọng. Chẳng hạn sau khi hai HV đóng vai một cuộc tranh luận, các HV khác sẽ dùng phiếu đánh giá để nhận xét về cách sử dụng ngôn ngữ, lắng nghe và mức độ thấu cảm của người thực hành.

6. Gợi ý xếp loại

Kết quả học tập được đánh giá theo hình thức định tính (Đạt và Chưa đạt), nhằm tập trung vào mục tiêu hoàn thiện năng lực thay vì so sánh điểm số tuyệt đối.

Xếp loại Đạt: Người học được xếp loại Đạt nếu thực hiện được tối thiểu 50% yêu cầu cần đạt của chủ đề đó, bao gồm cả khả năng thể hiện hành vi tích cực trong các tình huống thực tế.

Xếp loại Chưa đạt: Người học cần được hỗ trợ và có kế hoạch học tập bổ sung để củng cố các kỹ năng và kiến thức còn thiếu hụt.

Đối với HV người lớn trong cộng đồng, khuyến khích GV sử dụng cách đánh giá đồng đẳng hoặc trắc nghiệm nhanh.

CHƯƠNG 3. MỘT SỐ BÀI DẠY MINH HOẠ

Mục đích phần này nhằm cung cấp một số ví dụ cụ thể về bài dạy của chương trình giáo dục KNS và TVTL, giúp GV biết được mục tiêu, yêu cầu cần đạt về kiến thức, năng lực và phẩm chất của từng nội dung/chủ đề cũng như cách thức tổ chức tiến hành dạy học để hình thành và phát triển phẩm chất và năng lực của người học. Phần này gồm 4 bài dạy minh họa, trong đó 2 bài thuộc nội dung Kỹ năng sống, hai bài thuộc nội dung Tư vấn tâm lý.

BÀI 1. KĨ NĂNG ỨNG PHÓ VỚI CĂNG THẲNG

(Thuộc Chủ đề 2. Một số kĩ năng sống cơ bản)

Thời gian thực hiện: 6 tiết

I. MỤC TIÊU

1. Năng lực

- Nêu được khái niệm căng thẳng và liệt kê các tình huống gây căng thẳng trong đời sống.
- Xác định được nguyên nhân gây ra căng thẳng đối với bản thân.
- Trình bày được các biện pháp ứng phó với căng thẳng.
- Thực hành và rèn luyện kĩ năng ứng phó với căng thẳng một cách tích cực.
- Nêu được ý nghĩa của kĩ năng ứng phó với căng thẳng đối với sức khỏe tinh thần và xác định được sự cần thiết phải rèn luyện kĩ năng này.

2. Phẩm chất

- Thể hiện thái độ bình tĩnh khi bản thân gặp căng thẳng hoặc khi chứng kiến sự căng thẳng của những người xung quanh để cùng tìm cách vượt qua khó khăn.
- Có ý thức rèn luyện lối sống và các thói quen lành mạnh, tích cực hàng ngày để phòng ngừa và ứng phó với căng thẳng.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Chuẩn bị của GV

- Giấy A0, giấy nhớ, giấy A4;
- Thẻ màu đỏ, vàng, xanh (cắt sẵn từ bìa màu) – đủ cho số người tham gia mỗi người 3 thẻ.
- Bút dạ các màu
- Loa đài và một số bản nhạc nhẹ thư giãn;
- Phiếu bài tập và phiếu lập kế hoạch cá nhân

2. Chuẩn bị của HV

- Giấy, bút để ghi chép và thực hiện bài tập.
- Một số tình huống gây ra căng thẳng của bản thân (hoặc quan sát được từ xung quanh) để chia sẻ trong các hoạt động.

III. HƯỚNG DẪN VỀ TỔ CHỨC DẠY HỌC

Tổng quan các hoạt động và thời lượng gợi ý

Hoạt động	Nội dung	Gợi ý thời lượng
Khởi động	Kết nối – gợi mở cảm xúc	20'
Hoạt động 1	Khái niệm và tình huống gây căng thẳng	50'
Hoạt động 2	Xác định nguyên nhân và hậu quả của sự căng thẳng	60'
Hoạt động 3	Thực hành kỹ năng ứng phó tích cực với căng thẳng	60'
Hoạt động 4	Xây dựng kế hoạch cá nhân để duy trì kỹ năng	60'
Kết thúc	Đánh giá – chia sẻ	20'

Nội dung các hoạt động cụ thể:

Hoạt động Khởi động (20') – Trò chơi “Đo nhiệt độ cảm xúc”

Gợi ý phương pháp/kỹ thuật dạy học: Trò chơi dẫn nhập vào bài.

- HV đứng thành vòng tròn.
- Mỗi người mô tả cảm xúc hiện tại của mình bằng các cử chỉ/động tác cơ thể và tự “lượng hoá” thành “nhiệt độ của cảm xúc” theo màu của 1 trong 3 thẻ màu (giống như nhiệt độ cơ thể):

+ Nhiệt độ rất cao – thẻ đỏ (cảm xúc tiêu cực; bức xúc);

+ Nhiệt độ hơi cao – thẻ vàng (bắt đầu có dấu hiệu cảm xúc bị ảnh hưởng tiêu cực nhưng vẫn trong tầm kiểm soát);

+ Nhiệt độ bình thường - thẻ xanh (tâm trạng ôn hòa; bình tĩnh)

- GV quan sát, kết nối: Cảm xúc luôn hiện diện trong mỗi người hàng ngày: có những cảm xúc bình thường, tích cực, và có những cảm xúc tiêu cực do sự căng thẳng gây ra hoặc tác động đến chúng ta.

Hoạt động 1. Khái niệm căng thẳng và tình huống gây căng thẳng (60')

1. Mục tiêu: HV nêu được khái niệm căng thẳng và liệt kê được một số tình huống gây căng thẳng trong cuộc sống.

2. Cách tiến hành

Gợi ý phương pháp/kỹ thuật dạy học: Động não; Làm việc nhóm.

- GV đặt câu hỏi cho cả lớp:

+ “Theo bạn, *căng thẳng* là gì?”

+ Ghi ý kiến HV lên bảng, giấy A0 (hoặc HV tự ghi vào thẻ màu)

- GV mời hai HV tổng hợp lại các ý chính của cả lớp.

- GV nhận xét và trình bày ngắn gọn khái niệm về sự căng thẳng:

Căng thẳng là phản ứng tự nhiên của cơ thể và cảm xúc khi con người phải đối mặt với tình huống thử thách hoặc những khó khăn bất ngờ, vượt quá khả năng thích ứng, xử lý hiện tại.

- Hoạt động nhóm: Mỗi nhóm viết ít nhất 5 tình huống căng thẳng thường gặp trong cuộc sống (gia đình, công việc, tài chính, mối quan hệ hàng xóm/ nơi làm việc...); giải thích lý do vì sao các tình huống đó thường gây ra căng thẳng.

- Đại diện nhóm trình bày; GV tổng hợp thành bảng chung.

- GV hỏi HV nhận xét về các tình huống đã nêu.

3. Kết luận

1. *Căng thẳng (stress) là phản ứng tự nhiên của cơ thể và tâm trí trước những yêu cầu, áp lực hoặc thách thức.*

2. *Căng thẳng không phải lúc nào cũng xấu hoặc có hại; ở mức độ phù hợp/thích nghi được, căng thẳng giúp chúng ta hoạt động năng suất và có động lực hơn.*

3. *Tình huống gây căng thẳng có thể đến từ:*

- *Cuộc sống gia đình (mâu thuẫn, trách nhiệm, chăm sóc người thân...).*

- *Công việc (áp lực thời gian, thu nhập, sự thay đổi đột ngột...).*

- *Cá nhân (kỳ vọng bản thân, sức khỏe, cảm xúc...).*

- *Quan hệ xã hội (giao tiếp, hiểu lầm, thiếu hỗ trợ...).*

4. *Mỗi người có thể phản ứng khác nhau trước cùng một tình huống, tức là sự căng thẳng thường mang tính cá nhân.*

5. *Nhận diện được tình huống gây căng thẳng là bước đầu tiên và quan trọng nhất để chúng ta có thể ứng phó hiệu quả.*

Hoạt động 2. Nguyên nhân và hậu quả của căng thẳng (60’)

1. Mục tiêu: HV trình bày được nguyên nhân và hậu quả của căng thẳng.

2. Cách tiến hành

Gợi ý phương pháp/kỹ thuật dạy học: Sơ đồ cây về nguyên nhân, hậu quả của căng thẳng.

- GV chia HV theo nhóm và yêu cầu các nhóm cùng thực hiện một nhiệm vụ vẽ sơ đồ hình cây về sự căng thẳng:

Gốc cây: Nguyên nhân sâu xa (niềm tin, kỳ vọng, thiếu hỗ trợ...).

Thân cây: Tác nhân trực tiếp (xung đột, áp lực công việc, bệnh tật...).

Tán lá: Biểu hiện (mệt, cáu gắt, mất ngủ...).

Quả xấu: Hậu quả trước mắt và lâu dài (như sức khỏe và khả năng làm việc giảm sút, có thể dẫn tới trầm cảm, rối loạn hành vi; mối quan hệ rạn nứt...).

Khuyến khích HV sử dụng bút màu khác nhau để thể hiện ý tưởng (VD quả xấu vẽ màu đen, nâu... thay vì quả đỏ vàng).

- Sau đó, GV yêu cầu các nhóm treo và thuyết minh sản phẩm theo kỹ thuật “Phòng tranh”.

Mời một số HV nhận xét và GV điều hành thảo luận chung:

+ Trong và sau khi bị căng thẳng, cơ thể và tâm trí, hành vi của chúng ta thay đổi như thế nào?

+ Mô tả lại một trường hợp cụ thể mà bạn từng trải qua hoặc chứng kiến về sự thay đổi đó.

3. Kết luận

1. Nguyên nhân gây căng thẳng:

- Nguyên nhân trực tiếp: sự kiện trước mắt (mất việc, giảm thu nhập gia đình, thay đổi chỗ ở, ốm bệnh, mâu thuẫn...).

- Nguyên nhân sâu xa/gián tiếp: niềm tin, kỳ vọng, cảm giác trách nhiệm, thói quen suy nghĩ, phán đoán của cá nhân; các kỉ ức buồn trong quá khứ...)

2. Căng thẳng biểu hiện ở nhiều dạng:

- Thể chất: mệt mỏi, đau đầu, căng cơ, mất ngủ...

- Cảm xúc: lo âu, cáu gắt, dễ bực bội, thờ ơ...

- Hành vi: né tránh giao tiếp, ăn quá nhiều/ quá ít, hút thuốc, uống rượu...

3. Căng thẳng có mặt tích cực (thúc đẩy hành động, tạo áp lực tích cực), nhưng khi kéo dài hoặc cường độ lớn sẽ gây tác động tiêu cực cho sức khỏe tâm thần và thể chất của mỗi người.

4. Nếu kéo dài, căng thẳng ảnh hưởng tiêu cực đến:

- Sức khỏe thể chất (tăng nguy cơ đau dạ dày, tăng huyết áp...).

- Sức khỏe tinh thần (lo âu, trầm cảm).

- *Quan hệ xã hội (xung đột, giảm kết nối, giảm thấu hiểu).*
- *Khả năng làm việc và chất lượng cuộc sống.*

5. *Hiểu rõ nguyên nhân giúp ta chọn được cách ứng phó với căng thẳng phù hợp, thay vì phản ứng bộc phát, mất kiểm soát, hoặc né tránh.*

Hoạt động 3. Thực hành kỹ năng ứng phó tích cực với sự căng thẳng (60')

1. Mục tiêu: HV trình bày và thực hành được một số biện pháp ứng phó với căng thẳng.

2. Cách tiến hành

Gợi ý phương pháp/kỹ thuật dạy học: Thuyết trình nhanh; Thực hành theo cặp về các biện pháp ứng phó căng thẳng.

- GV giới thiệu nhanh về một số nhóm biện pháp ứng phó với căng thẳng: biện pháp về cơ thể; biện pháp về suy nghĩ, cảm xúc; biện pháp về hành động.

- GV hướng dẫn – HV thực hành theo cặp đôi:

+ *Biện pháp cơ thể:* Thở sâu theo nhịp 4-4-6 (hít vào bằng mũi trong 4 giây – giữ nhịp thở (nín thở, giữ không khí trong phổi) trong 4 giây tiếp – thở ra bằng mồm trong 6 giây) hoặc một số động tác thư giãn cơ bắp.

(Hoặc: Các bài thư giãn cơ – căng và thả lỏng cơ thể từ vai xuống chân; các hoạt động thể dục thể thao đều đặn...)

+ *Biện pháp thay đổi suy nghĩ tiêu cực:* Học cách giảm/loại bỏ suy nghĩ tiêu cực, thay thế bằng những ý nghĩ trung tính, cân bằng hơn, hoặc tích cực: Mỗi HV tự ghi ra giấy: 2 tình huống gây căng thẳng – suy nghĩ tiêu cực mình đã có/ đang có – đề xuất thay thế bằng suy nghĩ và ý tưởng hợp lý, cân bằng hơn.

+ *Biện pháp về hành động:* Tự điều hướng bản thân đến những hành động mang tính tích cực hơn (hoặc hành động tạo ra sự thư giãn tạm thời) để tránh rơi vào luồng suy nghĩ tiêu cực do tình huống/hành vi căng thẳng gây ra.

Ví dụ: Tham gia kì nghỉ với gia đình/cuộc đi chơi với bạn bè sau khi kết thúc một mối quan hệ tình cảm gây căng thẳng; Ngồi uống trà/cà phê cùng bạn thân (hoặc một mình) để giải tỏa bức xúc do mâu thuẫn với đồng nghiệp/thành viên gia đình...

- Thảo luận:

+ Bạn cảm nhận gì trong cơ thể/cảm xúc sau khi thực hành một trong những biện pháp nêu trên?

+ Bạn có đề xuất thêm cách thức nào để ứng phó với căng thẳng nữa không?

3. Kết luận

1. Ứng phó với căng thẳng không phải là loại bỏ căng thẳng, mà là biết cách đối diện và điều chỉnh phản ứng, hành vi, cảm xúc của bản thân một cách phù hợp.
2. Thường có ba nhóm biện pháp ứng phó:
 - Ứng phó về cơ thể (thở sâu, thư giãn cơ, hoạt động thể chất...) – có tác dụng làm dịu phản ứng thái quá của cơ thể, tăng khả năng chịu đựng; tạo thư giãn.
 - Ứng phó về suy nghĩ và cảm xúc (thay đổi góc nhìn, tự động viên tích cực, chia sẻ, kết nối với bạn/người thân/đồng nghiệp): giúp bản thân thay đổi cách diễn giải, nhìn nhận tình huống để tự tái lập luồng suy nghĩ tích cực, cân bằng.
 - Ứng phó về hành động: thay đổi loại hình hoạt động để hướng chú ý của bản thân sang việc khác, giảm ảnh hưởng của tác nhân gây căng thẳng và có thêm thời gian để bình tĩnh, sáng suốt trở lại.
3. Khi thực hành phù hợp, cơ thể và tâm trí chúng ta sẽ chuyển từ trạng thái “căng thẳng – chiến đấu – bỏ chạy/sup đồ” sang trạng thái “thư giãn – hồi phục – bình tĩnh, sáng suốt”.
4. Việc thực hành cần lặp lại thường xuyên để hình thành thói quen tự điều chỉnh suy nghĩ và hành vi.
5. Mỗi người có thể sẽ phù hợp với những kỹ thuật và cách ứng phó khác nhau; quan trọng là chọn biện pháp phù hợp với bản thân và tình huống, hoàn cảnh.

Hoạt động 4. Xây dựng kế hoạch rèn luyện cá nhân (60’)

1. Mục tiêu: HV xây dựng được kế hoạch rèn kỹ năng; xác định được ý nghĩa và sự cần thiết phải rèn luyện thường xuyên để duy trì kỹ năng ứng phó với căng thẳng.

2. Cách tiến hành

Gợi ý phương pháp/kỹ thuật dạy học: Làm việc cá nhân - xây dựng kế hoạch; Thảo luận nhóm lớn.

- GV yêu cầu HV làm việc cá nhân, điền vào phiếu lập kế hoạch

Nội dung	Dự định kế hoạch ứng phó
Tình huống tôi dễ bị căng thẳng thường là:	
Dấu hiệu tôi nhận ra khi mình căng thẳng:	

Các biện pháp tôi lựa chọn rèn luyện để ứng phó tích cực với căng thẳng:	
Tôi sẽ thực hiện biện pháp trên ở đâu / khi nào?	
Người tôi có thể nhờ hỗ trợ là	

- HV chia sẻ kế hoạch với người bên cạnh; cùng góp ý cho kế hoạch của bạn.

- Thảo luận chung:

+ Qua các hoạt động trước và việc lập kế hoạch ở hoạt động này, bạn thấy kỹ năng ứng phó căng thẳng có ý nghĩa như thế nào với bản thân mỗi người? Với mọi người xung quanh và cộng đồng?

+ Vì sao cần phải rèn luyện thường xuyên kỹ năng này?

3. Kết luận

1. Căng thẳng là một phần tất yếu của cuộc sống, và để có kỹ năng ứng phó hiệu quả với căng thẳng thì chúng ta phải luyện tập thường xuyên.

2. Kế hoạch cá nhân giúp mỗi người có cơ hội biến kỹ năng thành hành vi bền vững trong đời sống hằng ngày.

3. Việc rèn luyện có hiệu quả khi:

- Rõ ràng mục tiêu.
- Lựa chọn kỹ thuật phù hợp.
- Thực hành trong thời điểm cụ thể.
- Có người hỗ trợ hoặc nhắc nhở.

4. Khi biết ứng phó với căng thẳng một cách tích cực sẽ giúp chúng ta:

- Duy trì được trạng thái tinh thần bình ổn, sáng suốt.
- Có giấc ngủ tốt.
- Xây dựng mối quan hệ hài hoà với người khác trong công việc và cuộc sống hằng ngày.
- Sức khỏe tổng thể được tăng cường.
- Cuộc sống chủ động và cân bằng hơn.

Kết thúc (20')

- Vòng tròn chia sẻ: “Bạn nhớ nhất điều gì từ bài học hôm nay?”

- Lượng giá nhanh (bằng thẻ màu hoặc giơ tay):

- + Tôi hiểu rõ hơn về căng thẳng (✓/X)
- + Tôi biết cách nhận diện căng thẳng của bản thân (✓/X)
- + Tôi sẽ theo dõi kế hoạch cá nhân, tiếp tục rèn luyện để duy trì kĩ năng này (✓/X)

IV. HƯỚNG DẪN KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ

1. Trả lời câu hỏi

Câu 1. Có những nguyên nhân nào có thể gây ra căng thẳng? Trong môi trường mà bạn đang sống, theo bạn nguyên nhân nào thường gặp?

Câu 2. Sự căng thẳng có thể để lại những hậu quả gì? Liên hệ với trải nghiệm bản thân.

Câu 3. Hãy liệt kê một số biện pháp ứng phó với căng thẳng mà bạn đã được giới thiệu. Bạn thấy mình phù hợp với biện pháp nào? Vì sao?

Gợi ý các đáp án:

Câu 1. Nguyên nhân gây căng thẳng:

- Nguyên nhân trực tiếp: sự kiện trước mắt (mất việc, giảm thu nhập gia đình, thay đổi chỗ ở, ốm bệnh, mâu thuẫn...).

- Nguyên nhân sâu xa/gián tiếp: niềm tin, kỳ vọng, cảm giác trách nhiệm, thói quen suy nghĩ, phán đoán của cá nhân; các kí ức buồn trong quá khứ...)

Câu 2. Sự căng thẳng nếu kéo dài có thể ảnh hưởng tiêu cực đến:

- Sức khỏe thể chất (tăng nguy cơ đau dạ dày, tăng huyết áp...).
- Sức khỏe tinh thần (lo âu, trầm cảm).
- Quan hệ xã hội (xung đột, giảm kết nối, giảm thấu hiểu).
- Khả năng làm việc và chất lượng cuộc sống.

Câu 3. Thường có ba nhóm biện pháp ứng phó:

1. *Ứng phó về cơ thể (thở sâu, thư giãn cơ, hoạt động thể chất...)* – có tác dụng làm dịu phản ứng thái quá của cơ thể, tăng khả năng chịu đựng; tạo thư giãn.

2. *Ứng phó về suy nghĩ và cảm xúc (thay đổi góc nhìn, tự động viên tích cực, chia sẻ, kết nối với bạn/người thân/đồng nghiệp):* giúp bản thân thay đổi cách diễn giải, nhìn nhận tình huống để tự tái lập luồng suy nghĩ tích cực, cân bằng.

3. *Ứng phó về hành động:* thay đổi loại hình hoạt động để hướng chú ý của bản thân sang việc khác, giảm ảnh hưởng của tác nhân gây căng thẳng và có thêm thời gian để bình tĩnh, sáng suốt trở lại.

2. Bài tập vận dụng

- Mô tả tóm tắt một tình huống căng thẳng bản thân đã trải qua.

- Nhớ lại cách thức mà bạn đã dùng để đối phó lúc đó (có thể là cách tích cực, tiêu cực, hoặc không biết làm gì lúc đó...).

- Đối chiếu với các nhóm biện pháp ứng phó căng thẳng đã được giới thiệu: Giả sử tình huống đó lặp lại, bạn sẽ xử lí/ ứng phó như thế nào? Bạn sẽ làm gì khác với trước, và vì sao?

V. MỘT SỐ TÀI LIỆU ĐỌC THÊM

1. Viện Chiến lược và Chương trình giáo dục, Văn phòng UNESCO Hà Nội. (2006) Giáo dục kỹ năng sống cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn (Tài liệu hướng dẫn giáo viên). Nhà Xuất bản Chính trị quốc gia, Hà nội.
2. Bộ Y tế - Tổng cục dân số kế hoạch hóa gia đình, Bộ GDĐT – Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam. (2009). Giáo dục Sức khỏe sinh sản và Kỹ năng sống đối với tuổi Vị thành niên. Hà Nội.
3. Bùi Phương Nga, Bùi Ngọc Diệp, Bùi Thanh Xuân. (2010). Cẩm nang giáo dục kỹ năng sống. Nhà Xuất bản Giáo dục.
4. Bộ Y tế - Tổng cục dân số kế hoạch hóa gia đình, Bộ GDĐT – Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam. (2009). Giáo dục Sức khỏe sinh sản và Kỹ năng sống đối với tuổi Vị thành niên (Tài liệu dùng cho cha mẹ). Hà Nội.
5. Cẩm nang Giáo dục Kỹ năng sống về Sức khỏe sinh sản Vị thành niên. Nhà Xuất bản Thanh niên, 2005

BÀI 2. KỸ NĂNG TÌM KIẾM SỰ HỖ TRỢ

Thời gian thực hiện: 6 tiết

I. MỤC TIÊU

1. Năng lực

- Trình bày được lợi ích của việc tìm kiếm sự hỗ trợ khi gặp khó khăn.
- Nhận diện và liệt kê được các địa chỉ hỗ trợ đáng tin cậy tại địa phương.
- Ứng xử phù hợp khi cần tìm sự giúp đỡ.

2. Phẩm chất

- coi trọng việc tìm kiếm sự hỗ trợ, giúp đỡ khi gặp khó khăn.
- Có thái độ tích cực tìm sự hỗ trợ phù hợp.
- Có trách nhiệm hỗ trợ người khác hoặc giới thiệu sự hỗ trợ tin cậy, cần thiết cho người khác.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Chuẩn bị của GV

- Giấy A0, giấy nhớt, giấy A4;
- Bút dạ các màu
- Mẫu bản đồ các nguồn hỗ trợ trong cộng đồng
- Mẫu phiếu cam kết (in sẵn hoặc trình chiếu)
- Phòng học có ghế rời để xếp thành vòng tròn (không bố trí kiểu lớp học truyền thống)

2. Chuẩn bị của HV

- Tìm hiểu trước về các địa chỉ có thể hỗ trợ bản thân và gia đình trong cộng đồng.
- Giấy, bút để ghi chép và thực hiện bài tập.

III. HƯỚNG DẪN VỀ TỔ CHỨC DẠY HỌC

Tổng quan các hoạt động và thời lượng gợi ý

Hoạt động	Nội dung	Gợi ý thời lượng
Khởi động	Trò chơi/ Gợi mở	20'
Hoạt động 1	Lợi ích của tìm kiếm sự hỗ trợ	50'
Hoạt động 2	Những nguồn hỗ trợ tin cậy trong cộng đồng	60'
Hoạt động 3	Thực hành cách bày tỏ nhu cầu được hỗ trợ	60'
Hoạt động 4	Xây dựng cam kết cá nhân	60'
Kết thúc	Chia sẻ cảm nhận và đánh giá	20'

Các hoạt động cụ thể:

Hoạt động Khởi động – Trò chơi “Ai giống tôi?” (20’)

Gợi ý phương pháp/kỹ thuật dạy học: Sử dụng trò chơi dẫn nhập vào bài.

- HV đứng thành vòng tròn.
- GV đọc các mệnh đề lần lượt:
 - + “Ai đã từng thấy quá khó khăn nhưng không biết nhờ ai?”
 - + “Ai từng ngại nhờ người khác giúp đỡ?”
 - + “Ai chưa bao giờ nhờ ai hỗ trợ bất kì điều gì?”
 - + “Ai luôn tìm kiếm sự hỗ trợ khi gặp khó?”
 - + “Ai từng thất bại khi không tìm được sự hỗ trợ nào?”

+

- Ai thấy mệnh đề nào đúng với mình thì bước vào giữa vòng tròn.

- Nhận xét, kết nối vào bài: Không ít người trong chúng ta từng có cảm giác khá giống nhau; việc “ngại nhờ vả, sợ bị đánh giá là phụ thuộc; hoặc không biết tìm ai để giúp” cũng khá phổ biến. Trên thực tế, hỗ trợ là điều cần thiết trong nhiều trường hợp, chứ không phải yếu đuối hay ỷ lại, phụ thuộc.

Hoạt động 1. Lợi ích của tìm kiếm sự hỗ trợ (50’)

1. Mục tiêu: HV trình bày được các ích lợi của việc tìm sự hỗ trợ khi gặp khó khăn.

2. Cách tiến hành

Gợi ý phương pháp/kỹ thuật dạy học: Làm việc nhóm - thảo luận tình huống.

- GV chia lớp thành các nhóm và đặt câu hỏi, tình huống gợi mở cho các nhóm:
 - + Thử nhớ lại một vài khó khăn bản thân đã trải qua...
 - + Khi bạn gặp khó khăn mà không nhờ ai/ hoặc không được ai hỗ trợ, chuyện gì thường xảy ra? Cảm nhận của bạn lúc đó như thế nào?
 - + Khi được hỗ trợ đúng và kịp thời, cảm nhận của bạn thay đổi ra sao?
- GV mời một số nhóm chia sẻ.
- GV hỏi cảm nhận một số HV.

3. Kết luận

1. *Tìm kiếm hỗ trợ không phải yếu đuối hay ỷ lại, mà thể hiện khả năng ứng phó hoàn cảnh, kỹ năng biết tự chăm sóc và bảo vệ bản thân.*
2. *Sự hỗ trợ đúng đắn và kịp thời giúp chúng ta:*
 - *Giảm căng thẳng và áp lực tâm lý.*

- Nhìn vấn đề từ góc nhìn rõ ràng, sáng suốt hơn.
- Có thêm lựa chọn giải quyết vấn đề.
- Tăng sự gắn kết, tin tưởng với bạn bè, người thân, các tổ chức hỗ trợ...

Hoạt động 2. Nguồn hỗ trợ tin cậy trong cộng đồng (60’)

1. Mục tiêu: HV nhận diện và liệt kê được các nguồn hỗ trợ đáng tin cậy trong cộng đồng đối với các khó khăn khác nhau.

2. Cách tiến hành

Gợi ý phương pháp/kỹ thuật dạy học: Vẽ bản đồ và thuyết minh về các nguồn hỗ trợ.

- GV giao nhiệm vụ cho các nhóm Vẽ “Bản đồ các nguồn hỗ trợ cộng đồng” gồm:

1. Gia đình – bạn bè – hàng xóm
2. Tổ dân phố / các hội và đoàn thể (ví dụ: Chi hội phụ nữ)
3. Trạm Y tế, Bệnh viện
4. Các đường dây nóng tư vấn, trợ giúp
5. Các nhóm thiện nguyện, CLB
6. Cơ quan pháp luật tại địa phương
7. Các tổ chức bảo trợ xã hội
8. Chính quyền địa phương
9. ... (HV bổ sung nếu cần)

(Lưu ý: ghi rõ tên của các nguồn hỗ trợ, VD: Bệnh viện H, đường dây 111..., và nguồn hỗ trợ đó có thể trợ giúp vấn đề gì)

- Triển lãm, thuyết minh các bản đồ hỗ trợ (hình thức “tàu nhanh” hoặc “phòng tranh”)

- Mời các nhóm nhận xét, bình luận về sản phẩm của nhau.

- Thảo luận chung:

- + Có những loại hình hỗ trợ nào trên địa bàn chúng ta đang sống?
- + Rào cản nào thường khiến chúng ta ít tìm sự hỗ trợ?
- + Những dấu hiệu nào giúp nhận biết đó là nguồn hỗ trợ tin cậy?

3. Kết luận

1. Sự hỗ trợ có thể dưới nhiều hình thức khác nhau: tinh thần; thông tin; vật chất; pháp lý.
2. Điều quan trọng là chúng ta phải biết nơi cần đến để tìm sự hỗ trợ đối với mỗi loại khó khăn.
3. Có thể chuẩn bị sẵn danh sách địa chỉ quan trọng để dễ sử dụng khi cần.
4. Nguồn hỗ trợ tin cậy thường có một số dấu hiệu nhận biết như:
 - Có uy tín và kinh nghiệm (thông qua phương tiện truyền thông hoặc đánh giá của cộng đồng).
 - Thể hiện tính trách nhiệm, sự minh bạch.
 - Khả năng chuyên môn theo lĩnh vực hỗ trợ.
 - Cung cấp thông tin nhanh chóng, chính xác, khách quan.

Hoạt động 3. Thực hành bày tỏ nhu cầu được hỗ trợ (60')

1. Mục tiêu: HV thực hành được cách thức bày tỏ nhu cầu được hỗ trợ

2. Cách tiến hành

Gợi ý phương pháp/kỹ thuật dạy học: Động não tình huống khó khăn thường gặp; Thực hành bày tỏ nhu cầu được hỗ trợ theo các nhóm 3 người.

- GV mời HV liệt kê một số tình huống khó khăn mà họ thường gặp (hoặc quan sát, trải nghiệm được)

Tình huống gợi ý:

- + Gặp khó khăn tài chính.
- + Căng thẳng tâm lý trong gia đình đa thế hệ.
- + Mệt mỏi, stress vì chăm sóc người bệnh nan y lâu dài.
- + Xung đột với đồng nghiệp.
- + Mâu thuẫn với con cái.
- +

- Quy trình bày tỏ nhu cầu được hỗ trợ (GV ghi sẵn lên bảng hoặc trình chiếu):

- 1) Nêu rõ vấn đề/khó khăn mình đang gặp (trung thực và cụ thể)
- 2) Bày tỏ mình cảm thấy thế nào trong hoàn cảnh đó
- 3) Nói rõ mình cần được hỗ trợ điều gì và bằng cách nào (thử đề xuất)
- 4) Lắng nghe và chấp nhận phản hồi của người hỗ trợ một cách tích cực, lịch sự.

5) Cùng thảo luận, tìm giải pháp với người hỗ trợ nếu cần thiết.

- Thực hành bày tỏ nhu cầu được hỗ trợ theo các nhóm 3 người:

+ A gặp vấn đề cần sự hỗ trợ

+ B là người có thể hỗ trợ

+ C quan sát cả quá trình thực hành; ghi chép, và nhận xét.

Tiếp tục đổi vai với cùng tình huống.

- Phỏng vấn một số HV đóng vai A, B, C.

3. Kết luận

1. Bày tỏ nhu cầu được giúp đỡ khác với làm phiền người khác; đây là một trong những kỹ năng giao tiếp lành mạnh và cần thiết.

2. Khi tìm kiếm sự giúp đỡ bằng cách bày tỏ rõ ràng, tôn trọng, chân thành, trung thực, đúng mực, khả năng chúng ta nhận được sự hỗ trợ thường cao.

Hoạt động 4. Xây dựng cam kết cá nhân (60')

1. Mục tiêu: HV xây dựng được cam kết cá nhân để biết coi trọng việc tìm kiếm sự hỗ trợ, và sẵn sàng trợ giúp người khác.

2. Cách tiến hành

Gợi ý phương pháp/kỹ thuật dạy học: Làm việc cá nhân, xây dựng cam kết.

- Làm việc cá nhân: Mỗi người xây dựng “Cam kết hỗ trợ bản thân và người khác”:

Nội dung	Kết quả dự kiến
<i>Tình huống tôi thường gặp khó khăn</i>	
<i>Người/địa chỉ đáng tin cậy tôi sẽ tìm đến</i>	
<i>Những điều tôi cần nói khi cần hỗ trợ (mở đầu, nội dung chính, kết thúc)</i>	
<i>Những lĩnh vực hoặc vấn đề mà tôi có thể hỗ trợ cho người khác</i>	

- Chia sẻ kế hoạch theo cặp đôi.

- Nhận xét chéo; bổ sung cho bạn.

- Đổi thành viên các cặp để chia sẻ tiếp (hoặc thực hiện kỹ thuật “xoay ô bi” để đổi cặp).

- Chụp ảnh lưu lại các kế hoạch để theo dõi.

3. Kết luận

1. Sự hỗ trợ không tự đến nếu ta không mạnh dạn bước những bước đầu tiên bằng cách lên tiếng bày tỏ nguyện vọng được giúp đỡ.
2. Thói quen tìm kiếm hỗ trợ cần rèn luyện để có thể duy trì và cải thiện hiệu quả.
3. Mỗi sự kết nối, trợ giúp là một sợi dây sức mạnh giúp chúng ta mạnh mẽ hơn khi gặp khó khăn.

Kết thúc: Chia sẻ cảm nhận và đánh giá nhanh (20')

- HV chia sẻ cảm nhận về buổi học theo nhóm 2 người ngồi cạnh nhau:
- + Người thứ nhất nói về 1 điều mình nhớ nhất sau bài học.
- + Người thứ hai nói về 1 điều mình dự định sẽ áp dụng sau bài học.
- Mời một số cặp chia sẻ cảm nhận, đánh giá của mình với lớp.

IV. HƯỚNG DẪN KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ

1. Trắc nghiệm nhanh

Câu 1. Tìm kiếm sự hỗ trợ là:

- A. Biểu hiện của sự hạn chế năng lực
- B. Kỹ năng cần thiết với bất kì ai để tự bảo vệ, tự chăm sóc bản thân
- C. Tạo gánh nặng cho người thân và cộng đồng
- D. Kỹ năng chỉ cần thiết với người ở vùng khó khăn

Câu 2. Khi thể hiện nhu cầu cần được hỗ trợ, chúng ta nên:

- A. Trình bày câu chuyện rõ ràng, chân thực, bình tĩnh và thiện chí
- B. Tỏ rõ cảm xúc yếu đuối để mau chóng nhận được cảm thông
- C. Che giấu một phần khó khăn của mình để tránh bị đánh giá tiêu cực

Câu 3. Ai/tổ chức nào có thể hỗ trợ vấn đề bạo lực gia đình đối với phụ nữ:

- A. Đường dây nóng 111
- B. Chi hội phụ nữ xã/phường
- C. Trưởng thôn, tổ trưởng dân phố
- D. Công an khu vực
- E. Tất cả các ý trên

2. Bài tập vận dụng

- Lần tới, khi gặp một khó khăn/trở ngại, hãy ghi lại chi tiết quá trình bạn đã tìm kiếm sự hỗ trợ như thế nào và kết quả đạt được.
- Áp dụng kỹ năng đã học được qua bài này và điều chỉnh, mở rộng nếu cần.

- Ghi lại cảm nhận của bản thân trước, trong, và sau quá trình tìm kiếm hỗ trợ đó.

Gợi ý cách trình bày bài tập

<i>Các bước</i>	<i>Nội dung/Kết quả</i>	<i>Ghi chú (Áp dụng bài học, hoặc điều chỉnh cụ thể)</i>
(1) Khó khăn/ trở ngại của tôi là:		
(2) Nơi/người hỗ trợ tôi đã tìm đến:		
(3) Lý do tôi tìm đến sự hỗ trợ này:		
(4) Cách thức tôi đã trình bày đề tìm kiếm sự hỗ trợ: + Mở đầu: + Nội dung chính: + Kết thúc:		
(5) Kết quả đạt được		
(6) Cảm nhận, suy nghĩ của tôi: + Trước khi tìm kiếm sự hỗ trợ + Trong quá trình tìm sự hỗ trợ + Sau khi nhận được sự hỗ trợ		

BÀI 3. QUY TẮC ĐẠO ĐỨC TRONG HỖ TRỢ VÀ TƯ VẤN TÂM LÝ (Thuộc Chủ đề 3. Những vấn đề chung về Tư vấn tâm lý)

Thời gian thực hiện: 3 tiết

I. MỤC TIÊU

1. Năng lực

- Trình bày được những quy tắc đạo đức trong hỗ trợ tâm lý và TVTL để hiểu quyền cá nhân khi được hỗ trợ hoặc TVTL.
- Trình bày được trách nhiệm của cá nhân nếu mình hỗ trợ tâm lý cho người khác.
- Vận dụng được các quy tắc đạo đức vào các tình huống hỗ trợ người học cơ bản trong môi trường xã hội.

2. Phẩm chất

- Có thái độ quan tâm tích cực với thực trạng sức khỏe tinh thần của chính mình và người thân.
- Có ý thức tích cực phòng ngừa tâm bệnh.
- Không e ngại mà sẵn sàng đến gặp chuyên gia tâm lý hoặc bác sỹ tâm lý khi cần thiết.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Chuẩn bị của GV

- Máy chiếu, màn hình, máy tính.
- Bộ thẻ Tình huống đạo đức (Case Study) liên quan đến tư vấn học đường (ví dụ: cần giữ bí mật thông tin học sinh tự làm đau hay không).
- Phiếu đánh giá thái độ (Trước và sau buổi học).

2. Chuẩn bị của HV

- Tài liệu nội dung về Quy tắc đạo đức.
- Sổ tay, bút ghi chép.

III. HƯỚNG DẪN VỀ TỔ CHỨC DẠY HỌC

Tổng quan các hoạt động và thời lượng gợi ý

Hoạt động	Nội dung	Gợi ý thời lượng
Khởi động	Sức khỏe tinh thần của tôi hôm nay	10'
Hoạt động 1	Vì sao cần có đạo đức trong hỗ trợ và TVTL	30'
Hoạt động 2	Những trụ cột đạo đức trong hỗ trợ và TVTL	60'

Hoạt động 3	Chăm sóc sức khỏe tinh thần, từ mình đến người khác	30'
Kết thúc	Chia sẻ cảm nhận	5'

Nội dung các hoạt động cụ thể

Hoạt động khởi động (10 phút)

1. Mục tiêu: Kích hoạt sự quan tâm tích cực với thực trạng sức khỏe tinh thần của chính mình và người thân.

2. Cách tiến hành: Chủ đề "*Sức khỏe tinh thần của tôi hôm nay*"

- Gọi ý phương pháp dạy học/kỹ thuật dạy học: Kỹ thuật Check-in nhanh.

- Cách thức tiến hành

+ GV hướng dẫn HV vẽ một biểu tượng cảm xúc thể hiện trạng thái tinh thần hiện tại của mình vào giấy note. Ví dụ: Mặt cười = vui vẻ; mặt méu = buồn; môi mím chặt = tức giận...Chú ý không ghi tên.

+ HV dán biểu tượng cảm xúc cá nhân lên bảng, GV có thể chụp ảnh phóng to trên màn hình để cả lớp cùng nhận diện và phán đoán các trạng thái cảm xúc theo hình. (chú ý chỉ ở mức độ cơ bản, không đi sâu vào vấn đề cá nhân).

+ GV cần chốt lại cho người học: Khẳng định sức khỏe tinh thần là vấn đề gần gũi và cần được quan tâm tích cực.

Hoạt động 1. Vì sao cần có đạo đức trong hỗ trợ và TVTL? (30 phút)

1. Mục tiêu: Nắm được khái niệm, ý nghĩa của quy tắc đạo đức trong hỗ trợ và TVTL.

2. Cách tiến hành

- Phương pháp dạy học/kỹ thuật dạy học: Giảng giải kết hợp hỏi đáp (phương pháp đặt câu hỏi gợi mở).

- Cách thức tiến hành

+ GV trình bày slide về khái niệm quy tắc đạo đức trong hỗ trợ và TVTL và mục đích của quy tắc đạo đức.

+ GV đặt câu hỏi mở: *Theo anh/chị, nếu không có quy tắc đạo đức, điều gì sẽ xảy ra trong mối quan hệ hỗ trợ?* Khuyến khích HV chia sẻ ý kiến.

3. Kết luận

Quy tắc đạo đức là khung bảo vệ pháp lý và chuyên môn cho cả người được hỗ trợ và người hỗ trợ.

Việc thực hiện nghiêm ngặt **quy tắc đạo đức** trong hỗ trợ và tư vấn tâm lý là yếu tố tiên quyết để đảm bảo an toàn và bảo vệ quyền lợi cho thân chủ, tránh mọi nguy cơ bị lạm dụng hay tổn thương.

Bộ quy tắc đạo đức đóng vai trò như "kim chỉ nam" giúp người hỗ trợ và tư vấn tâm lý duy trì ranh giới, đảm bảo tính bảo mật và sự khách quan cần thiết.

Quy tắc đạo đức trong hỗ trợ và TVTL chính là nền tảng để thân chủ an tâm mở lòng và hợp tác.

Hoạt động 2. Những trụ cột đạo đức trong hỗ trợ và TVTL (60 phút)

1. Mục tiêu:

- Trình bày được những quy tắc đạo đức trong hỗ trợ tâm lý để hiểu quyền cá nhân.
- Trình bày được trách nhiệm của cá nhân nếu mình hỗ trợ tâm lý cho người khác.
- Vận dụng các quy tắc đạo đức vào các tình huống hỗ trợ người học cơ bản.

2. Cách tiến hành

- Gợi ý phương pháp dạy học/kỹ thuật dạy học: Kỹ thuật Thảo luận nhóm, phân tích tình huống (Case Study).

- Cách thức tiến hành

+ GV trình bày chi tiết nội dung Quy tắc đạo đức trong hỗ trợ và TVTL (tập trung vào các nguyên tắc cốt lõi như tôn trọng, chấp nhận không phán xét, dành quyền tự quyết cho thân chủ, bảo mật thông tin của người hỗ trợ).

+ HV chia nhóm, thảo luận và xử lý tình huống đạo đức (Case Study) do GV cung cấp

Tình huống 1: "Ngã rẽ cuộc đời"

Quy tắc liên quan: Dành quyền tự quyết cho người được hỗ trợ.

Nội dung: Em C (Sinh viên năm cuối Đại học Y) chia sẻ muốn bỏ học để đi làm ca sĩ tự do vì đó là đam mê. Tuy nhiên, bố mẹ em dọa từ mặt nếu em bỏ học. Người hỗ trợ nhận thấy giọng hát của C không xuất sắc và nghề ca sĩ rất bấp bênh, trong khi chỉ còn 1 năm nữa là em thành bác sĩ với tương lai rộng mở. Cần tư vấn hỗ trợ cho C thế nào để đảm bảo quy tắc đạo đức.

Gợi ý: Người hỗ trợ là người soi đèn, không phải người lái xe. Quyền tự quyết khẳng định rằng thân chủ là chuyên gia của cuộc đời họ và phải chịu trách nhiệm cho

lựa chọn đó. Nếu nhà tham vấn quyết định thay, khi thất bại, thân chủ sẽ đổ lỗi hoặc phụ thuộc. Thay vì khuyến bảo, hãy dùng kỹ năng để giúp C phân tích kỹ lưỡng được/mất, thực tế/mơ mộng của từng lựa chọn để C tự đưa ra quyết định sáng suốt nhất

Tình huống 2: "Người đàn ông bị cả xóm xa lánh"

Nguyên tắc: Tôn trọng người được hỗ trợ.

Nội dung: Chú Tư (55 tuổi) là một người nghiện rượu lâu năm và từng có tiền án trộm cắp vặt, vừa ra tù về địa phương. Cả xóm đều ghét và xa lánh chú. Chú tìm đến cán bộ hỗ trợ cộng đồng để xin giúp đỡ tìm việc làm. Tuy nhiên, khi bước vào, người chú nồng nặc mùi rượu, quần áo xộc xệch, nói chuyện thì văng tục: *"Mấy người làm nhà nước có giúp được gì không hay chỉ nói mồm?"* Cán bộ hỗ trợ cảm thấy rất khó chịu vì thái độ "chí phèo" này và nghĩ: *"Người như ông thì ai mà dám thuê"*.

Cần làm thế nào để thể hiện sự tôn trọng với một người mà cộng đồng đang tẩy chay, mà không bị hiểu lầm là dung túng cho cái xấu?

Gợi ý: Trong cộng đồng, những nhóm yếu thế (người nghiện, người mới ra tù) thường rất nhạy cảm và hay "xù lông" để tự vệ. Tôn trọng ở đây là nhìn thấy nhu cầu chính đáng (muốn hoàn lương, tìm việc) đằng sau vẻ ngoài xù xì đó. Cán bộ cần bỏ qua định kiến của đám đông để tiếp đón họ như một con người bình đẳng.

Tình huống 3: "Chuyện kín trong làng"

Nguyên tắc: Chấp nhận, không phán xét.

Nội dung: Em H (16 tuổi) lén gặp riêng cán bộ tư vấn sau buổi sinh hoạt chung. Em khóc và thú nhận mình đã có thai với bạn trai nhưng không dám nói với bố mẹ vì gia đình rất nề nếp và gia trưởng. Em nói: *"Em muốn phá thai chui, chị chỉ chỗ cho em với"*. Cán bộ tư vấn là người địa phương, có quan điểm truyền thống rất khắt khe về trinh tiết và cho rằng hành động của H là hư hỏng, làm xấu mặt làng xóm. Cán bộ rất muốn mắng H và dọa sẽ mách bố mẹ H để "dạy lại con".

Cần làm gì để "chấp nhận" tình trạng của H và hỗ trợ em an toàn, dù trong lòng cán bộ không đồng tình với lối sống của giới trẻ?

Gợi ý: Không phán xét là chiếc phao cứu sinh duy nhất cho thân chủ trong lúc hoảng loạn. Nếu cán bộ đóng vai "quan tòa đạo đức", thân chủ sẽ đứt gãy kết nối và rơi vào nguy hiểm. Nhiệm vụ là giúp H bình tĩnh, phân tích các nguy cơ y tế và tìm giải pháp an toàn nhất, chứ không phải lên án đạo đức.

Tình huống 4: "Người vợ bị bạo hành"

Nguyên tắc: Dành quyền tự quyết cho người được hỗ trợ.

Nội dung: Chị M thường xuyên bị chồng đánh đập mỗi khi say rượu. Cán bộ hội phụ nữ và tư vấn viên đã rất vất vả kết nối được một "Nhà tạm lánh" an toàn trên thành phố và chuẩn bị xong thủ tục pháp lý để chị ly hôn. Tuy nhiên, đến phút chót, chị M từ chối đi và nói: *"Thôi cô ạ, ông hứa thay đổi rồi. Với lại tôi đi thì ai nấu cơm cho con, ai chăm lợn gà. Tôi không đi đâu."* Cán bộ cảm thấy công sức mình đổ sông đổ bể.

Ranh giới giữa việc "hỗ trợ ra quyết định" và "quyết định thay" trong tình huống này là gì? Tư vấn viên nên làm gì?

Gợi ý: Đây là tình huống khó nhất trong cộng đồng. Trừ khi tính mạng bị đe dọa *ngay tức khắc* (cấp cứu), cán bộ không thể tước đoạt quyền tự quyết của thân chủ. Nếu ép buộc, chị M có thể quay về và giấu giếm kỹ hơn. Thay vào đó, hãy lập "Kế hoạch an toàn" (khi bị đánh thì chạy đi đâu, gọi ai) để chị M tự bảo vệ mình trong khi chờ đợi chị ấy sẵn sàng thay đổi.

Tình huống 5: "Ông Trưởng thôn tò mò"

Nguyên tắc: Đảm bảo tính bí mật thông tin.

Nội dung: Cán bộ T đang tư vấn hỗ trợ tâm lý cho một gia đình có người nhiễm HIV (gia đình này giấu kín chuyện này). Ông Trưởng thôn – người rất có uy tín và cũng là người hay giúp đỡ cán bộ T trong công việc – gặp T và hỏi nhỏ: *"Này, chú thấy nhà đấy dạo này lạ lắm, có phải bị 'ét' (AIDS) không? Chú hỏi thật để còn biết đường báo cáo xã xin trợ cấp thêm cho họ, chứ không có ý gì đâu."*

Làm thế nào để từ chối ông Trưởng thôn mà không làm mất lòng chính quyền địa phương (những người hỗ trợ mình làm việc)?

Gợi ý: Trong cộng đồng, áp lực từ "người có quyền" và ranh giới "người quen" rất dễ làm vỡ nguyên tắc bảo mật. Tiết lộ thông tin (dù vì mục đích tốt là xin tiền) mà không có sự đồng ý của thân chủ là vi phạm nghiêm trọng, có thể khiến gia đình kia bị kỳ thị đến mức phải bỏ xứ đi. *Cách xử lý:* Khéo léo từ chối: *"Cảm ơn bác quan tâm, theo quy định nghề nghiệp cháu không được bàn chuyện riêng của họ. Nhưng nếu có chính sách hỗ trợ, cháu sẽ hướng dẫn họ lên gặp bác trực tiếp để đăng ký ạ."*

3. Kết luận

Những nguyên tắc đạo đức trong hỗ trợ và TVTL

- 1. Nguyên tắc tôn trọng người được hỗ trợ;*
- 2. Nguyên tắc chấp nhận, không phán xét;*
- 3. Nguyên tắc dành quyền tự quyết cho người được hỗ trợ;*

4. Nguyên tắc đảm bảo tính bí mật thông tin cho người được hỗ trợ.

Trách nhiệm của người tư vấn: Giữ bí mật, nhận biết giới hạn năng lực của mình và biết chuyển tuyến đến chuyên gia tâm lý/bác sĩ tâm lý khi cần thiết.

Hoạt động 3: "Chăm sóc sức khỏe tinh thần: Từ mình đến người khác" (30 phút)

1. Mục tiêu: Có ý thức tích cực phòng ngừa tâm bệnh và sẵn sàng đến gặp chuyên gia tâm lý hoặc bác sĩ tâm lý khi cần thiết.

2. Cách tiến hành

- Phương pháp dạy học/kỹ thuật dạy học: Thuyết trình mini (5 phút/nhóm), cam kết hành động.

- Cách thức tiến hành

+ HV thảo luận nhanh: GV cần làm gì để phòng ngừa tâm bệnh cho chính mình và không e ngại tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên nghiệp.

+ Đại diện nhóm trình bày (Thuyết trình mini).

+ Cam kết: Mỗi GV viết 1 hành động cam kết cụ thể về việc chăm sóc sức khỏe tinh thần của bản thân.

3. Kết luận

Khi đến gặp các chuyên gia để nhờ hỗ trợ và TVTL sẽ được tuân thủ theo các quy tắc đạo đức. Vì vậy không cần lo lắng. Hãy chủ động chăm sóc và tìm kiếm hỗ trợ SKTT cho chính mình khi gặp các dấu hiệu tâm lý bất thường (mệt mỏi, chán chường, lo lắng, ủ dột, sợ hãi, buồn rầu, đau khổ, căng thẳng...)

Kết thúc: Chia sẻ cảm nhận và định hướng sau buổi học (5')

+ Dãy 1: Mỗi người nói về 1 điều mình nhớ nhất sau bài học.

+ Dãy 2: Mỗi người nói về 1 điều mình dự định sẽ áp dụng sau bài học.

IV. HƯỚNG DẪN VỀ KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ

Hướng dẫn Nội dung kiểm tra, đánh giá

- Mục tiêu kiểm tra: Đánh giá khả năng trình bày kiến thức và vận dụng nguyên tắc đạo đức vào tình huống hỗ trợ cơ bản đối với người học.

- Hình thức tổ chức kiểm tra: Trắc nghiệm kết hợp tự luận ngắn.

Gợi ý câu hỏi và bài tập kiểm tra, đánh giá:

1. Trắc nghiệm (5 câu):

Câu 1. Khi hỗ trợ và tư vấn cho một phụ nữ trong thôn đang mang thai con thứ 3 và băn khoăn giữa việc giữ thai hay phá. Hội trưởng hội phụ nữ đã gợi ý để thân chủ tự đánh giá hoàn cảnh gia đình, đánh giá tình trạng sức khỏe của mẹ, đánh giá khả năng kinh tế... Sau đó để thân chủ tự lựa chọn phương án phù hợp nhất. Hội trưởng hội phụ nữ đã thực hiện quy tắc đạo đức nào

A. Nguyên tắc tôn trọng thân chủ trong quá trình hỗ trợ và TVTL.

B. Nguyên tắc chấp nhận, không phán xét thân chủ.

C. Nguyên tắc dành quyền tự quyết cho thân chủ.

D. Nguyên tắc đảm bảo tính bí mật thông tin cho thân chủ.

Câu 2. Anh T. (35 tuổi), một kỹ sư đang làm công nhân và muốn chuyển sang làm thợ thủ công, tìm đến Chị H. (tư vấn viên cộng đồng). Gia đình anh T. thúc ép anh phải quay lại ngành kỹ sư vì thu nhập ổn định hơn. Trong buổi tư vấn, Chị H. lắng nghe mong muốn của anh T. Chị H. đặt câu hỏi: *"Điều gì quan trọng nhất với anh lúc này: Sự ổn định hay sự hài lòng trong công việc?"* Chị không khuyên anh T. nên làm gì, mà thay vào đó, chị nhấn mạnh: *"Đây là cuộc đời và sự nghiệp của anh, và quyết định cuối cùng phải là của anh."* Nhờ đó, anh T. tự tin hơn để xây dựng kế hoạch theo đuổi đam mê, đồng thời chuẩn bị phương án dự phòng.

Chị H đã thực hiện Nguyên tắc gì?

A. Nguyên tắc tôn trọng thân chủ trong quá trình hỗ trợ và TVTL.

B. Nguyên tắc chấp nhận, không phán xét thân chủ.

C. Nguyên tắc dành quyền tự quyết cho thân chủ.

D. Nguyên tắc đảm bảo tính bí mật thông tin cho thân chủ.

Câu 3. Chị M. (28 tuổi) là mẹ đơn thân, tìm đến tư vấn vì cô cảm thấy tội lỗi và bị xã hội kỳ thị khi phải làm thêm ca tối tại quán bar để trang trải cuộc sống. Trong buổi tư vấn, chị T. (người hỗ trợ) không hề biểu lộ thái độ bất ngờ hay đạo đức hóa công việc của chị M. Chị T. tập trung vào việc lắng nghe, thừa nhận áp lực và khó khăn tài chính mà chị M. đang đối mặt, và khẳng định: *"Công việc của chị là sự lựa chọn dũng cảm để đảm bảo cho con, chúng ta hãy tập trung tìm giải pháp ổn định hơn."* Việc chấp nhận vô điều kiện này giúp chị M. cảm thấy an toàn để mở lòng và cùng xây dựng mục tiêu mới.

Chị T đã thực hiện nguyên tắc gì?

A. Nguyên tắc tôn trọng thân chủ trong quá trình hỗ trợ và TVTL.

B. Nguyên tắc chấp nhận, không phán xét thân chủ.

C. Nguyên tắc dành quyền tự quyết cho thân chủ.

D. Nguyên tắc đảm bảo tính bí mật thông tin cho thân chủ.

Câu 4. Anh K. (40 tuổi) tìm đến trung tâm hỗ trợ cộng đồng vì đang phải đối mặt với nguy cơ mất việc và bị vợ yêu cầu ly hôn. Anh chia sẻ rất chi tiết về tình hình tài chính và khủng hoảng hôn nhân. Sau buổi tư vấn, một đồng nghiệp của người hỗ trợ (Chị L.) tò mò hỏi về "người đàn ông đang gặp rắc rối". Chị L. từ chối tiết lộ thông tin và đảm bảo hồ sơ của anh K. được lưu trữ an toàn, không bị người ngoài tiếp cận.

Chị L đã thực hiện nguyên tắc gì?

A. Nguyên tắc tôn trọng thân chủ trong quá trình hỗ trợ và TVTL.

B. Nguyên tắc chấp nhận, không phán xét thân chủ.

C. Nguyên tắc dành quyền tự quyết cho thân chủ.

D. Nguyên tắc đảm bảo tính bí mật thông tin cho thân chủ.

Câu 5. Anh D. (30 tuổi) tìm đến người hỗ trợ (Ông P.) vì anh đã nghỉ việc không báo trước, cảm thấy áp lực và sợ hãi khi phải đối diện với thất bại. Khi nghe Anh D. kể lại, Ông P. nói: "Sao anh lại hành động thiếu trách nhiệm như vậy? anh tự hủy hoại tương lai của mình rồi đây"

Ông P đã vi phạm nguyên tắc gì?

A. Nguyên tắc tôn trọng thân chủ trong quá trình hỗ trợ và TVTL.

B. Nguyên tắc chấp nhận, không phán xét thân chủ.

C. Nguyên tắc dành quyền tự quyết cho thân chủ.

D. Nguyên tắc đảm bảo tính bí mật thông tin cho thân chủ.

Đáp án các câu hỏi trắc nghiệm

Câu 1: C; Câu 2: A; Câu 3: B; Câu 4: D; Câu 5: B

2. Câu hỏi tự luận (1 câu - 70% điểm): Kiểm tra khả năng vận dụng.

Một cô gái chia sẻ rằng em đang gặp vấn đề nặng nề trong gia đình và yêu cầu bạn giữ bí mật tuyệt đối. Với tư cách là hỗ trợ viên trong cộng đồng, bạn cần xem xét và thực hiện những Quy tắc đạo đức nào trong tình huống này, và giải thích hành động của bạn.

Gợi ý đáp án:

- Lắng nghe thấu cảm và xác nhận vấn đề nghiêm trọng. Tuy nhiên cần thiết lập ranh giới. Giải thích rõ ràng về nghĩa vụ bảo mật và giới hạn của nó (đặc biệt là nguy cơ tự hại/gây hại).

- Hỗ trợ và trao quyền: Nếu không có nguy cơ khẩn cấp, tôi sẽ tiếp tục lắng nghe, tôn trọng sự tự quyết của em và giúp em tìm kiếm các bước đi tiếp theo hoặc giới thiệu đến chuyên gia phù hợp hơn. Điều này giúp thân chủ tự quyết định cách giải quyết của bản thân.

- Chấp nhận và không phán xét thân chủ nhằm tạo sự tin tưởng và sẻ chia của thân chủ.

TƯ LIỆU CHO BÀI DẠY

Quy tắc đạo đức trong tư vấn và hỗ trợ tâm lý trong cộng đồng

1. Khái niệm

Hoạt động tư vấn và hỗ trợ tâm lý trong cộng đồng được hiểu là hoạt động được thiết lập và triển khai trong môi trường xã hội của người dân nhằm giải quyết những vấn đề cải thiện sức khỏe tinh thần và phúc lợi chung của các cá nhân, gia đình, và nhóm trong một cộng đồng địa phương cụ thể.

Quy tắc đạo đức trong tư vấn và hỗ trợ tâm lý trong cộng đồng là hệ thống các nguyên tắc và chuẩn mực hành vi chuyên môn chi phối mọi hoạt động của người hỗ trợ và tư vấn viên, nhằm đảm bảo rằng các dịch vụ được cung cấp một cách có trách nhiệm, an toàn, tôn trọng và vì lợi ích tối đa của thân chủ (người được hỗ trợ) và cộng đồng. Những quy tắc này, đóng vai trò là kim chỉ nam giúp chuyên gia đưa ra các quyết định đạo đức đúng đắn, duy trì sự chính trực nghề nghiệp và xây dựng lòng tin, đặc biệt khi làm việc với các nhóm dễ bị tổn thương trong bối cảnh xã hội đa dạng.

2. Ý nghĩa của các quy tắc đạo đức được thể hiện rõ qua các khía cạnh sau:

- Bảo vệ thân chủ (Người được hỗ trợ), xây dựng lòng tin, ngăn chặn lạm dụng.
- Đảm bảo rằng thân chủ được tham gia đầy đủ vào quá trình ra quyết định, không bị áp đặt hay bị phụ thuộc vào người hỗ trợ.
- Tăng cường trách nhiệm và năng lực: Yêu cầu người hỗ trợ phải hành động với Trách nhiệm cao, Trung thực về năng lực chuyên môn và liên tục nâng cao trình độ
- Thúc đẩy công bằng, tôn trọng sự khác biệt, phục vụ nhóm dễ bị tổn thương

Các quy tắc đạo đức của hoạt động hỗ trợ và TVTL được xây dựng sẽ định hướng các hoạt động nghiệp vụ của những người hành nghề nhằm bảo vệ quyền lợi cho thân chủ, quyền và nghĩa vụ của nhà hỗ trợ và TVTL

Các quy tắc đạo đức nhìn chung đều được xây dựng dựa trên những quyền cơ bản của con người, căn cứ vào hệ thống pháp lý tương ứng của quốc gia đó. Nội dung của

các quy tắc đạo đức đối với người hành nghề hỗ trợ và TVTL gồm những chương, điều cụ thể quy định về các tiêu chí cần thiết về văn bằng, chứng chỉ, phẩm chất, năng lực của nhà hỗ trợ và TVTL và tổ chức cung cấp dịch vụ hỗ trợ và TVTL; về mối quan hệ giữa nhà hỗ trợ và TVTL và thân chủ trong quá trình làm việc; về vai trò, quyền lợi và nghĩa vụ của nhà hỗ trợ và TVTL trong mối quan hệ với nghiệp đoàn trong quá trình hành nghề.

3. Nội dung quy tắc đạo đức trong hỗ trợ và TLTL

3.1. Tôn trọng thân chủ

Tôn trọng thân chủ trong quá trình hỗ trợ và TVTL là nguyên tắc căn bản, quan trọng nhất, cần phải tuân thủ vì:

Hỗ trợ và TVTL là hoạt động được tổ chức trên nền tảng của hoạt động giao tiếp. Để quá trình giao tiếp thành công, tôn trọng đối tượng là nguyên tắc quan trọng hàng đầu. Tôn trọng thân chủ trong quá trình hỗ trợ và TVTL là điều kiện cần để tạo ra mối quan hệ tương trợ gần gũi, thấu cảm. Mối quan hệ này có ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả của quá trình hỗ trợ và TVTL.

Tôn trọng thân chủ được thể hiện những điểm sau:

+ Tôn trọng thân chủ như một nhân cách, một cá nhân: (1) cần coi thân chủ như một con người, một nhân cách độc lập, đáng được tôn trọng; (2) tiếp cận thân chủ như một cá nhân có những giá trị riêng, bất kể những khác biệt trong địa vị, đạo đức, hành vi, tình cảm; (3) nhà hỗ trợ và TVTL cần luôn đặt mình ở vị thế bình đẳng với thân chủ.

+ Tiếp cận thân chủ trong vị trí của một nhân cách độc lập, không phụ thuộc. Mục đích lớn nhất của hỗ trợ và TVTL là nâng cao tiềm năng cho thân chủ.

+ Tin vào khả năng thay đổi của thân chủ.

Chúng tôi xin dẫn ra một ví dụ về sự vi phạm nguyên tắc tôn trọng thân chủ trong hỗ trợ và TVTL:

Một em học sinh đã phàn nàn rằng, bố mẹ bắt em phải học rất nhiều và chỉ biết đòi hỏi, yêu cầu em học tốt mà không hề chú ý đến khả năng, cảm xúc và mong muốn của em. Sau 15 phút hỏi chuyện, nhà hỗ trợ và TVTL nói rằng tốt nhất là em nên nghe theo bố mẹ vì bố mẹ luôn thương con và muốn mọi điều tốt đẹp nhất cho con. Bố mẹ cũng đã rất vất vả để có thể cho con được học hành bằng các bạn. Ở đây, rõ ràng, nhà hỗ trợ và TVTL đã không hiểu được toàn bộ tình huống. Ông bà và bố mẹ của em này đã ép em học quá sức của mình, họ luôn muốn em học giỏi môn toán và vào lớp chuyên toán trong khi đó em lại rất yêu thích môn mỹ thuật. Trong tình huống này, nhà hỗ trợ

và TVTL đã không tôn trọng, thấu hiểu những cảm xúc của học sinh. Có biểu hiện phê phán và không chấp nhận thân chủ của mình.

3.2. Nguyên tắc chấp nhận, không phán xét thân chủ

Chấp nhận, không phán xét thân chủ có thể được xem xét với tư cách như một khía cạnh biểu hiện cụ thể của nguyên tắc tôn trọng thân chủ. Tuy nhiên, do ý nghĩa đặc biệt của việc cần phải chấp nhận thân chủ, nguyên tắc này thường được tách ra và phát biểu thành một nguyên tắc độc lập.

Nguyên tắc này đòi hỏi trong quá trình hành nghề, nhà hỗ trợ và TVTL phải: (1) chấp nhận con người, nhân cách của thân chủ như chính bản thân họ, với những giá trị riêng; (2) không được lên án, chỉ trích.

Thực hiện được điều này nhà hỗ trợ và TVTL sẽ nhận được hai điểm thuận lợi trong quá trình hỗ trợ và TVTL: (1) giúp thân chủ cảm thấy an toàn, không cần giả dối với bản thân và người khác, từ đó dám bộc lộ những tâm sự thầm kín và đương đầu với nó; (2) nhà hỗ trợ và TVTL có thể giữ được vị trí bình đẳng, độc lập về cảm xúc với thân chủ.

Biểu hiện cụ thể của việc vi phạm nguyên tắc này trong ví dụ trên là nhà hỗ trợ và TVTL đưa ra những phán xét về thân chủ kiểu như: Tại sao bạn là con mà lại nghĩ cha mẹ mình luôn đòi hỏi ở con mình!; Lẽ ra bạn là con thì phải biết nghe lời cha mẹ chứ; Ở thế hệ chúng tôi ngày trước, con cái biết nghe lời cha mẹ là chuyện đương nhiên, giờ các bạn hình như đang dân chủ quá mức thì phải!;

3.3. Dành quyền tự quyết cho thân chủ

Nội dung nguyên tắc này yêu cầu, nhà hỗ trợ và TVTL không quyết định thay thân chủ, để thân chủ tự đưa ra cách giải quyết vấn đề của mình. Nhà hỗ trợ và TVTL cần tin vào khả năng tự giải quyết của vấn đề của thân chủ.

Việc quán triệt một cách triệt để nguyên tắc này trong hoạt động hỗ trợ và TVTL tâm lý, đặc biệt là hoạt động hỗ trợ và TVTL tâm lý cho học sinh trong nhà trường là không hề dễ dàng. Mặc dù vậy, nếu vi phạm, hiệu quả hỗ trợ và TVTL sẽ không cao vì các lý do: (1) vấn đề của thân chủ là những vấn đề mang tính cá lẻ cao. Giải pháp chỉ hợp lý khi nó phù hợp nhất với hoàn cảnh của thân chủ, mang lại lợi ích cho thân chủ, được chính thân chủ đưa ra và thực hiện; (2) người kiểm định tính đúng đắn, thực hiện giải pháp và chịu trách nhiệm là thân chủ chứ không phải nhà hỗ trợ và TVTL; (3) trong quá trình hỗ trợ và TVTL phải hướng tới thân chủ và vì lợi ích của thân chủ chứ không phải vì nhà hỗ trợ và TVTL; (4) thân chủ nhận thức được và tự đưa ra quyết định cho

mình chính là một mục tiêu, một biểu hiện cụ thể của những tiềm năng nơi thân chủ đã được kích hoạt và cái tôi của họ đã trở nên ổn định hơn.

Nhà hỗ trợ và TVTL cũng có thể ra quyết định thay thân chủ khi: (1) tình huống khẩn cấp có thể gây nguy hiểm cho tính mạng của thân chủ hoặc những người có liên quan (ví dụ: trong cơn xúc động thân chủ có ý muốn tự tử hoặc khẳng khẳng có ý định đánh nhau hay mưu sát người khác...); (2) thân chủ còn quá nhỏ, chưa thể đưa ra giải pháp ngay lập tức cho những vấn đề nan giải; (3) những giải pháp giải quyết vấn đề thuần nhất mang tính chất cung cấp thông tin.

3.4. Nguyên tắc đảm bảo tính bí mật thông tin cho thân chủ

Trong quá trình hỗ trợ và TVTL, nhà hỗ trợ và TVTL có trách nhiệm bảo mật các thông tin cho thân chủ. Mọi hành vi vô tình hay cố ý làm lộ thông tin của thân chủ khi chưa được sự cho phép của họ đều là những biểu hiện của sự vi phạm nguyên tắc này.

Đảm bảo bí mật thông tin trong hỗ trợ và TVTL có ảnh hưởng trực tiếp đến mối quan hệ tin cậy giữa nhà hỗ trợ và TVTL và thân chủ, vì vậy ảnh hưởng trực tiếp hiệu quả hỗ trợ và TVTL.

Nhà hỗ trợ và TVTL chỉ được tiết lộ thông tin về ca hỗ trợ và TVTL khi: (1) có sự đồng ý của thân chủ; (2) trong trường hợp đặc biệt, có thể gây hại cho nhà hỗ trợ và TVTL, cho thân chủ hoặc cho những người khác; (3) theo yêu cầu của tòa án, hoặc bị chính thân chủ kiện tụng, chống lại nhà hỗ trợ và TVTL trước tòa án...

Để đảm bảo tính bí mật trong quá trình hỗ trợ và TVTL, nhà hỗ trợ và TVTL cần lưu ý:

- + Không tiết lộ nội dung hỗ trợ và TVTL cho bên thứ 3, trừ trường hợp đặc biệt hoặc có sự đồng ý của thân chủ.

- + Cuộc hỗ trợ và TVTL phải được bố trí ở nơi kín đáo.

- + Lưu giữ hồ sơ của thân chủ an toàn, tránh để mất hoặc lộ dữ liệu.

- + Giải thích cho thân chủ ngay từ đầu ca hỗ trợ và TVTL những thủ tục và quy trình hỗ trợ và TVTL, vấn đề giữ bí mật và những ngoại lệ liên quan đến tính bảo mật thông tin.

BÀI 4: CÁC VẤN ĐỀ RỐI LOẠN PHÁT TRIỂN NHẬN THỨC

(Thuộc Chủ đề 5. Những khó khăn tâm lý cần nhận diện, hỗ trợ trong cộng đồng)

Thời gian thực hiện: 3 tiết

I. MỤC TIÊU

1. Năng lực

- Nêu được ý nghĩa của việc phát hiện sớm trẻ có dấu hiệu rối loạn phổ tự kỷ để can thiệp, trị liệu kịp thời.
- Nêu được một số dấu hiệu điển hình của trẻ rối loạn phổ tự kỷ.
- Liên hệ được một số dấu hiệu điển hình của trẻ tự kỷ hoặc tăng động giảm chú ý tại địa phương.
- Lựa chọn được những cơ sở thăm khám, can thiệp, trị liệu, giáo dục phù hợp nếu phát hiện trẻ có dấu hiệu rối loạn phổ tự kỷ.

2. Phẩm chất

- Có thái độ cảm thông, chia sẻ với trẻ tự kỷ và gia đình.
- Tích cực tham gia vào các hoạt động tuyên truyền, hỗ trợ cộng đồng về tự kỷ.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Chuẩn bị của giáo viên

- Video ngắn “Một ngày của trẻ tự kỷ”.
- Tranh ảnh, phiếu tình huống, bảng phụ, máy chiếu.
- Thẻ có thông tin hành vi của trẻ.
- Danh sách cơ sở can thiệp, trị liệu tại địa phương.

2. Chuẩn bị của học viên

- Giấy ghi chép, bút, điện thoại thông minh (nếu có).
- Tìm hiểu trước khái niệm “rối loạn phổ tự kỷ”.

III. HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC

Tổng quan các hoạt động và thời lượng gợi ý

Hoạt động	Nội dung	Gợi ý thời lượng
Khởi động	Một ngày của trẻ tự kỷ	20’
Hoạt động 1	Bạn có biết	40’
Hoạt động 2	Chuyên gia tâm lý	45’
Hoạt động 3	Bản đồ hỗ trợ trẻ tự kỷ	25’
Kết thúc	Chia sẻ cảm nhận	5’

Nội dung các hoạt động cụ thể

Hoạt động 1. “Một ngày của trẻ tự kỷ” (20 phút)

1. Mục tiêu: Tạo định hướng, gợi mở nhận thức ban đầu về tự kỷ.

2. Cách tiến hành

- Phương pháp/ Kỹ thuật dạy học: Trực quan, thảo luận nhóm nhỏ, động não.
- Cách tiến hành:
 - + Giới thiệu mục tiêu buổi học.
 - + Chiếu video – gợi cảm xúc.
 - + Tổ chức thảo luận – chia sẻ cảm nhận.

3. Kết luận

- *Mỗi trẻ tự kỷ đều có hành vi, cảm xúc và khả năng khác nhau.*
- *Việc nhận biết sớm giúp can thiệp kịp thời, giảm gánh nặng cho gia đình.*

Hoạt động 2. Bạn có biết? (40 phút)

1. Mục tiêu: Học viên nhận biết được dấu hiệu điển hình của trẻ tự kỷ.

2. Cách tiến hành

- Phương pháp/Kỹ thuật: Trò chơi học tập, Kỹ thuật khăn trải bàn
- Cách tiến hành:
 - + GV chia nhóm, giao nhiệm vụ – phát 5 tấm thẻ tình huống về hành vi trẻ (VD: không giao tiếp mắt, lặp lại lời, tránh tiếp xúc...)
 - + Các nhóm thảo luận, phân loại: “Bình thường” – “Có thể là dấu hiệu tự kỷ” và trình bày
 - + GV phân tích, bổ sung, minh họa bằng video minh chứng.

3. Kết luận

Khi thấy trẻ có dấu hiệu như sau cần chú ý :

1. *Không nhìn mắt người đối diện*
2. *Trẻ như bị điếc dù thính lực bình thường*
3. *Nói từ vô nghĩa*
4. *Có hành vi đập khuôn, lặp đi lặp lại*
5. *Không dùng tay để chỉ sự vật hiện tượng và không nhìn theo tay người khác chỉ*
6. *Khó thích ứng với sự thay đổi*

7. Tự làm đau chính mình
8. Không giao tiếp với người lạ
9. Không biết nhận diện các kích thích nguy hiểm

Đặc biệt, khi trẻ 18 tháng, nếu

1. **Không dùng tay chỉ đồ vật**
 2. **Không nhìn theo tay chỉ của người khác**
 3. **Không dùng trí tưởng tượng chơi các trò chơi giả vờ**
- Thì cần cho trẻ đi gặp bác sỹ hoặc chuyên gia tâm lý*

Hoạt động 3. Chuyên gia tâm lý (45 phút)

1. Mục tiêu: Vận dụng kiến thức nhận biết, phân biệt trẻ có dấu hiệu tự kỷ và biết hướng xử lý bước đầu.

2. Cách tiến hành

- Phương pháp/Kỹ thuật: Đóng vai, thảo luận tình huống, phản hồi 2 chiều.
- Các bước:
 - + Chia nhóm 3–4 người, mỗi nhóm xử lý 1 tình huống mô phỏng.
 - + Phát phiếu tình huống (VD: “Trẻ không phản ứng khi gọi tên”, “Trẻ chỉ thích xoay bánh xe đồ chơi”...).
 - + Hướng dẫn đóng vai: Chuyên gia tâm lý – phụ huynh – trẻ.
 - + Tổ chức cho các nhóm đóng vai theo các tình huống. Cả lớp quan sát và thảo luận cách ứng xử phù hợp, GV hướng dẫn chốt cách nhận biết, hướng xử lý, cách trao đổi với phụ huynh.

3. Kết luận

- Giáo viên cần quan sát hành vi lặp lại, ngôn ngữ, giao tiếp của trẻ.
- Khi nghi ngờ, nên trao đổi khéo léo với cha mẹ các em, và giới thiệu cơ sở chuyên môn. Yêu cầu khi trao đổi với cha mẹ:
 - + Khen một số hành vi hoặc điểm mạnh tích cực của trẻ
 - + Tuy nhiên trẻ có 1 số biểu hiện ..., cha mẹ cần lưu tâm để hỗ trợ bé tốt hơn
 - + Để bé có cơ hội phát triển tốt nhất, gia đình nên đưa bé đi kiểm tra và nhờ chuyên gia tư vấn cách hỗ trợ cho bé
 - + Tôi có biết 1 số cơ sở uy tín về vấn đề này ...

-Khi trao đổi, thái độ cần thân thiện, tránh trầm trọng hóa vấn đề và đảm bảo các quy tắc đạo đức trong hỗ trợ và tư vấn tâm lý.

Hoạt động 4. “Bản đồ các cơ sở hỗ trợ trẻ tự kỷ” (30 phút)

1.Mục tiêu: Học viên lựa chọn được cơ sở hỗ trợ, can thiệp phù hợp cho trẻ tự kỷ.

2. Cách tiến hành

- Phương pháp/Kỹ thuật: Thảo luận nhóm, bản đồ tư duy.
- Các bước:
 - + Chia lớp thành các nhóm, phát danh sách cơ sở can thiệp, trị liệu trẻ rối loạn phổ tự kỷ uy tín.
 - + Các nhóm xây dựng “Bản đồ tư duy về hỗ trợ trẻ tự kỷ” (gồm: cơ sở, dịch vụ, liên hệ...). Chú ý trình bày phải thẩm mỹ và khoa học.
 - + Tổ chức cho các nhóm trình bày sản phẩm, chia sẻ nội dung. Cả lớp quan sát, lắng nghe và góp ý.

3.Kết luận

1. Danh sách những Bệnh viện có chuyên khoa Tâm bệnh hoặc Tâm thần nhi khoa
2. Danh sách những Trung tâm can thiệp trị liệu tâm lý

Kết thúc: Chia sẻ cảm nhận và định hướng sau buổi học (5’)

- + Vòng 1: Mỗi người nói về 1 dấu hiệu của trẻ rối loạn phổ tự kỷ.
- + Vòng 2: Mỗi người nói về 1 cơ sở hỗ trợ, can thiệp trẻ rối loạn phổ tự kỷ.

IV. HƯỚNG DẪN KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ

CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM KIỂM TRA KIẾN THỨC

Câu 1. Việc phát hiện sớm trẻ có dấu hiệu rối loạn phổ tự kỷ có ý nghĩa chủ yếu là gì?

- A. Giúp phụ huynh hiểu thêm về tâm lý trẻ.
- B. Giúp nhà trường có kế hoạch dạy học riêng.
- C. Giúp can thiệp, trị liệu kịp thời, giảm ảnh hưởng tiêu cực đến sự phát triển của trẻ.**
- D. Giúp trẻ hòa nhập nhanh hơn với bạn bè cùng trang lứa.

Câu 2. Dấu hiệu nào sau đây **thường gặp ở trẻ rối loạn phổ tự kỷ?**

- A. Trẻ dễ dàng bắt chước hành vi của người khác.
- B. Trẻ thường tránh giao tiếp mắt, ít phản ứng khi được gọi tên.**
- C. Trẻ thích tham gia các trò chơi tập thể.
- D. Trẻ hay đặt câu hỏi với người lớn.

Câu 3. Khi giáo viên nghi ngờ trẻ có dấu hiệu tự kỷ, việc làm phù hợp nhất là:

- A. Giữ im lặng để tránh gây chú ý.
- B. Phản ánh ngay với lãnh đạo trung tâm.
- C. Trao đổi nhẹ nhàng, tế nhị với phụ huynh và khuyến nghị đưa trẻ đi thăm khám chuyên môn.**
- D. Tự thiết kế chương trình can thiệp tại lớp.

Câu 4. Nhóm dấu hiệu điển hình của trẻ rối loạn phổ tự kỷ **KHÔNG** bao gồm:

- A. Khó khăn trong giao tiếp và tương tác xã hội.
- B. Hành vi, sở thích lặp đi lặp lại.
- C. Khả năng tập trung cao độ trong học tập.**
- D. Phản ứng bất thường với âm thanh, ánh sáng.

Câu 5. Khi cần giới thiệu trẻ có dấu hiệu rối loạn phổ tự kỷ đến cơ sở chuyên môn, giáo viên nên ưu tiên:

- A. Cơ sở có uy tín, đội ngũ chuyên viên tâm lý – giáo dục đặc biệt.**
- B. Cơ sở có học phí thấp.
- C. Cơ sở gần nhà phụ huynh nhất.
- D. Cơ sở có quy mô lớn và đông học viên.

Câu 6. Phụ huynh của một trẻ nói: “Con tôi chỉ thích chơi một mình và không nói chuyện với ai cả, nhưng ở nhà thì rất thông minh.” Bạn nên phản hồi thế nào?

- A. Giải thích rằng đó là biểu hiện bình thường của trẻ thông minh.
- B. Khẳng định trẻ bị tự kỷ và nên điều trị ngay.
- C. Gợi ý phụ huynh nên quan sát thêm, ghi nhận hành vi và đưa trẻ đi đánh giá tại cơ sở chuyên môn.**
- D. Đề nghị phụ huynh kèm con học nhiều hơn.

Đáp án của câu hỏi TNKQ

Câu 1: C; Câu 2: B; Câu 3: C; Câu 4: C; Câu 5: A; Câu 6: C

Câu hỏi tự luận:

1. Vì sao cần phát hiện sớm trẻ rối loạn phổ tự kỷ?

Đáp án: Việc nhận biết sớm giúp can thiệp kịp thời, giảm gánh nặng cho gia đình.

2. Kể 3 dấu hiệu điển hình của trẻ tự kỷ.

Đáp án: Né nhìn, không chỉ tay, nói vô nghĩa, không biết chơi giả vờ...

3. Nếu gặp trẻ có dấu hiệu tự kỷ trong lớp, bạn sẽ làm gì?

Đáp án: Trao đổi nhẹ nhàng, tế nhị với phụ huynh và khuyến nghị đưa trẻ đi thăm khám chuyên môn.

TỰ LIỆU CHO BÀI DẠY

THÔNG TIN THAM KHẢO VỀ TỰ KỶ

(Tài liệu của bệnh viện Tâm thần Trung ương)

I. Khái niệm và phân loại các rối loạn tâm lý và tâm thần trẻ em

Các rối loạn phát triển tâm lý và tâm thần khởi phát sớm nhất ở trẻ thường liên quan đến nhóm rối loạn phát triển thần kinh (*neurodevelopmental disorders*). Đây là một nhóm các rối loạn xảy ra trong thời kỳ đầu của sự phát triển ở trẻ. Các rối loạn thường biểu hiện sớm, xuất hiện khi trẻ đi học và được đặc trưng bởi những suy giảm trong chức năng cá nhân, xã hội, học tập của trẻ. Những rối loạn phát triển thần kinh theo phân loại DSM-5 bao gồm:

- Khiếm khuyết trí tuệ (Intellectual Disability) hay rối loạn phát triển trí tuệ
 - + Khiếm khuyết trí tuệ
 - + Chậm phát triển toàn thể
 - + Khiếm khuyết trí tuệ không đặc hiệu
- Rối loạn giao tiếp
 - + Rối loạn ngôn ngữ
 - + Rối loạn âm ngữ
 - + Rối loạn lưu loát khởi phát thời thơ ấu, nói lắp
 - + Rối loạn giao tiếp xã hội
 - + Rối loạn giao tiếp không đặc hiệu
- Rối loạn phổ tự kỷ (Autism spectrum disorder – ASD)

- Rối loạn tăng động giảm chú ý (Attention-deficit/Hyperactivity disorder – ADHD).

- Rối loạn học tập chuyên biệt

- Rối loạn vận động

- + Rối loạn phối hợp phát triển

- + Rối loạn vận động rập khuôn

- + Rối loạn Tic

- Rối loạn phát triển thần kinh khác

Những rối loạn này làm trẻ khó khăn trong thích ứng, hòa nhập, ảnh hưởng đến quá trình phát triển tâm lý và kèm theo các vấn đề tâm thần khác. Ví dụ, trẻ khiếm khuyết trí tuệ hay rối loạn học tập chuyên biệt thường khó khăn trong việc học dẫn đến kết quả học kém, dễ bị la rầy và bị các trẻ đồng trang lứa bắt nạt, hay trẻ mắc rối loạn phổ tự kỷ thường rất khó khăn trong giao tiếp và có sở thích hạn hẹp, hành vi lặp đi lặp lại nên thường bị cho là lập dị, dễ bị xa lánh, cô lập... Những vấn đề này làm cho trẻ dễ mắc lo âu, ám ảnh hay trầm cảm...

Một số rối loạn khác làm cho tính cách của trẻ dễ trở nên bốc đồng và gây hấn. Ví dụ, rối loạn tăng động giảm chú ý thể nổi trội về sự tăng động và bốc đồng, trẻ có xu hướng không thể tập trung được, hành vi gia tăng liên tục và rất dễ nổi cáu, đánh bạn thậm chí đánh cả giáo viên và người chăm sóc. Các rối loạn hành vi này thường được quy cho tính cách của trẻ hay sự thiếu giáo dục từ gia đình và nhà trường, nhìn chung trẻ bị gắn mác “trẻ hư” trong mắt người xung quanh, từ đó chính bản thân trẻ cũng trở nên ngày càng bốc đồng và chống đối xã hội.

Đây là hậu quả từ các rối loạn tâm thần và cả sự thiếu chẩn đoán, hiểu biết cũng như chăm sóc các vấn đề tâm lý và sức khỏe tâm thần cho trẻ. Các hậu quả có thể kéo dài đến tuổi vị thành niên và liên quan mật thiết với các rối loạn tâm lý, tâm thần khác như: Rối loạn lo âu; Rối loạn khí sắc; Rối loạn hành vi gây rối; Rối loạn nhân cách; Lạm dụng chất ở trẻ vị thành niên và Tự sát.

II. Rối loạn phổ tự kỷ (Autism spectrum disorder – ASD)

2.1. Khái niệm

Rối loạn phổ tự kỷ là một rối loạn phát triển phức tạp, là nguyên nhân của những khó khăn về giao tiếp, xã hội và hành vi. Tác động của rối loạn phổ tự kỷ và mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng là khác nhau ở mỗi trẻ. Các đặc trưng của rối loạn phổ tự kỷ bao gồm:

- Vấn đề về xã hội bao gồm khó khăn giao tiếp và tương tác với trẻ khác.
- Hành vi lặp đi lặp lại cũng như các sở thích hoặc hoạt động hạn chế.
- Triệu chứng thường được ghi nhận trong hai năm đầu đời.
- Triệu chứng gây suy giảm đến chức năng xã hội của một cá nhân, ở trường hoặc tại nơi làm việc, hoặc các lĩnh vực khác của cuộc sống.

2.2. Dịch tễ

2.2.1. Tỷ lệ

Rối loạn phổ tự kỷ xảy ra ở tất cả các nhóm chủng tộc, sắc tộc và kinh tế xã hội. Theo Trung tâm phòng chống và kiểm soát dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC, 2018), tỷ lệ mắc phải Rối loạn phổ tự kỷ ước tính khoảng 16,9/1000 (1 trong 59 trẻ) ở trẻ dưới 8 tuổi, tỷ lệ trẻ nam mắc rối loạn này cao gấp 4,5 lần nữ. Các nghiên cứu ở Châu Á, Châu Âu và Bắc Mỹ đã xác định những cá nhân có Rối loạn phổ tự kỷ với tỷ lệ lưu hành trung bình trong dân số chung là từ 1%-2%.

2.2.2. Rối loạn kèm theo

Khoảng 44% trẻ em có Rối loạn phổ tự kỷ được xác nhận là có khả năng trí tuệ trung bình và trên trung bình. Sự xuất hiện đồng thời của một hoặc nhiều rối loạn khác là 83%. Các vấn đề thường gặp bao gồm:

- Suy giảm hệ thống miễn dịch hoặc rối loạn miễn dịch: dễ gây phát ban, tiêu chảy, nhiễm trùng...
- Trương lực cơ thấp: 30% trẻ mất trương lực cơ từ trung bình đến nặng
- Rối loạn tiêu hóa (47% ở trẻ lớn, 45% ở trẻ nhỏ)-phổ biến nhất là tiêu chảy, kể đến là táo bón.
- Pica: Khoảng 30% trẻ tự kỷ có pica từ vừa đến nặng, có nghĩa là chúng ăn các thứ không phải thực phẩm như sơn, cát, đồ bẩn, giấy...
- Rối loạn xử lý cảm giác (Sensory Processing Disorder): bao gồm sự nhạy cảm bất thường đối với thính giác, thị giác, xúc giác, vị giác, khứu giác.
- Rối loạn tăng động giảm chú ý (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder – ADHD), trầm cảm, lo âu, rối loạn giấc ngủ.
- Động kinh: khoảng 30% ở trẻ Rối loạn phổ tự kỷ .

2.3. Nguyên nhân và các yếu tố nguy cơ

Nguyên nhân của tự kỷ liên quan đến đa nhân tố bao gồm cả khuynh hướng di truyền và đóng góp của các nhân tố môi trường.

Gen di truyền: Phần lớn chuyên gia đồng ý cho rằng Rối loạn phổ tự kỷ là kết quả của sự khác biệt và/hoặc đột biến gen do thừa hưởng mặc dù không phải tất cả trẻ. Đột biến thường xảy ra ở các bé trai hơn bé gái, có thể do sự khác biệt di truyền kết hợp với nhiễm sắc thể X. Có khoảng 100 gen nguy cơ liên quan đến Rối loạn phổ tự kỷ, khoảng 15% các trường hợp có thể xác định cụ thể là do di truyền. Nghiên cứu sinh đôi cùng trứng cho thấy nếu một đứa trẻ bị Rối loạn phổ tự kỷ thì trẻ còn lại có khả năng bị ảnh hưởng khoảng từ 36-95%, tỷ lệ ở cặp song sinh khác trứng là từ khoảng 0-31%, gần 20% trẻ có một anh chị ruột có Rối loạn phổ tự kỷ cũng phát triển Rối loạn phổ tự kỷ.

Nhân tố môi trường: Nghiên cứu phân tích gộp về các yếu tố trước khi sinh liên quan đến Rối loạn phổ tự kỷ gồm sinh non, cha mẹ lớn tuổi, mẹ ở độ tuổi vị thành niên, khoảng cách tuổi của ba và mẹ, con đầu so với con thứ 3 và sau đó, khoảng cách giữa các lần sinh, sinh nhiều, chảy máu trong thai kỳ, bệnh tiểu đường trong thai kỳ, sinh con ở nước ngoài, mẹ sử dụng thuốc chống trầm cảm. Ngoài ra, các nghiên cứu còn phát hiện ra một số yếu tố nguy cơ thuộc về môi trường có liên quan đến tự kỷ bao gồm: sử dụng thuốc chống động kinh valproate, nhiễm virus Rubella ở mẹ khi mang thai...

2.4. Triệu chứng

2.4.1. Kỹ năng xã hội

Vấn đề kỹ năng xã hội là một trong những triệu chứng phổ biến nhất ở RLPTK. Các vấn đề xã hội gây ra cho trẻ những vấn đề nghiêm trọng trong cuộc sống hàng ngày như:

- Không trả lời khi được gọi tên trước 12 tháng tuổi.
- Né tránh tiếp xúc mắt.
- Thích chơi một mình, không chia sẻ sự hứng thú với trẻ khác.
- Chỉ tương tác để đạt được mục tiêu mong muốn.
- Có biểu hiện trên khuôn mặt tế nhị/không biểu hiện cảm xúc hoặc biểu hiện cảm xúc không thích hợp.
- Không hiểu ranh giới không gian cá nhân.
- Né tránh hoặc chống lại sự tiếp xúc vật lý.
- Có khó khăn trong việc hiểu cảm xúc của trẻ khác hoặc nói về cảm xúc của chính mình.

2.4.2. *Giao tiếp*

Mỗi cá nhân có Rối loạn phổ tự kỷ sẽ có những kỹ năng giao tiếp khác nhau. Một số trẻ có thể nói chuyện tốt. Những trẻ khác không thể nói được hoặc chỉ nói rất ít. Khoảng 40% trẻ em có Rối loạn phổ tự kỷ không nói gì cả. Khoảng 25-30% trẻ RLPTK nói vài từ vào lúc 12 đến 18 tháng tuổi và sau đó mất chúng. Một số có thể nói, nhưng phải chờ đến sau thời thơ ấu. Các vấn đề về giao tiếp liên quan đến Rối loạn phổ tự kỷ :

- Trẻ chậm nói.
- Lặp đi lặp lại các từ hoặc cụm từ – hại lời.
- Đảo ngược đại từ (ví dụ, nói rằng “bạn” thay vì “tôi”).
- Đưa ra câu trả lời không liên quan.
- Không chỉ hoặc phản hồi với việc chỉ.
- Sử dụng ít hoặc không sử dụng cử chỉ (ví dụ, không vẫy tay chào).
- Nói chuyện bằng giọng đều đều, giống tự động hoặc với giọng ê a.
- Không chơi giả vờ (ví dụ, không giả vờ “cho ăn” một con búp bê).
- Không hiểu lời nói đùa, mỉa mai, hoặc trêu chọc trẻ.

2.4.3. *Sở thích và hành vi bất thường*

Nhiều trẻ Rối loạn phổ tự kỷ có sở thích hoặc hành vi bất thường. Ví dụ về các sở thích và hành vi bất thường liên quan đến Rối loạn phổ tự kỷ bao gồm:

- Thường xuyên sắp xếp đồ chơi hay các đồ vật khác thẳng hàng.
- Chơi với đồ chơi theo cùng một cách mỗi lần (ví dụ khi được đưa xe đồ chơi, trẻ luôn cầm xe đập lên xuống theo đúng một cách) .
- Thích các bộ phận của vật thể (ví dụ bánh xe).
- Rất có tổ chức, khó chịu bởi những thay đổi nhỏ.
- Có sở thích ám ảnh, phải tuân theo các quy trình nhất định.
- Vỗ tay, lắc lư cơ thể, hoặc tự xoay tròn.



Hình: *Cách sắp xếp đồ chơi thẳng hàng hay gập ở trẻ rối loạn phổ tự kỷ*

2.4.4. Các dấu hiệu báo động

Các dấu hiệu sau có thể là dấu hiệu cảnh báo trẻ có nguy cơ mắc Rối loạn phổ tự kỷ. Nên đưa trẻ sớm đến cơ sở y tế để được kiểm tra và can thiệp sớm

- Không phản ứng với tên của mình khi được gọi trước 12 tháng tuổi.
- Không chỉ vào vật thể để thể hiện sự quan tâm (ví dụ khi ra đường trẻ chỉ vào một chiếc xe hay con vật đi ngang qua) trước 14 tháng.
- Không chơi trò “giả vờ” (giả vờ “nuôi” một con búp bê) trước 18 tháng
- Tránh tiếp xúc bằng mắt và muốn ở một mình.
- Khó khăn trong việc hiểu cảm xúc của người khác hoặc nói về cảm xúc của mình.
- Trì hoãn khả năng nói và ngôn ngữ.
- Lặp lại các từ hoặc cụm từ – nhại lời, đưa ra những câu trả lời không liên quan khi được hỏi.
- Khó chịu vì những thay đổi nhỏ, có sở thích ám ảnh/cứng nhắc.
- Thường xuyên vỗ tay, lắc lư các bộ phận của cơ thể hoặc tự quay vòng tròn.
- Phản ứng bất thường đối với âm thanh, mùi, hương vị, thị giác hoặc cảm giác.

2.5. Chẩn đoán

2.5.1. Tiêu chuẩn chẩn đoán rối loạn phổ tự kỷ theo DSM-5

Trẻ phải thỏa mãn các tiêu chí sau:

A. Những thiếu hụt dai dẳng trong khả năng giao tiếp xã hội và tương tác xã hội trong nhiều tình huống khác nhau, với những biểu hiện như sau (hiện tại đang biểu hiện hay trước đây đã biểu hiện)

1. Thiếu hụt khả năng **trao đổi qua lại về cảm xúc-xã hội**, ví dụ trong phạm vi từ cách tiếp cận xã giao bất thường và thất bại trong việc hội thoại qua lại bình thường; đến giảm sự chia sẻ hứng thú, tình cảm, hoặc cảm xúc; đến thất bại trong việc khởi xướng hoặc phản ứng lại với sự tương tác xã hội.

2. Thiếu hụt những **hành vi giao tiếp không lời** được sử dụng trong tương tác xã hội, ví dụ trong phạm vi từ khả năng phối hợp giao tiếp bằng lời và không lời ; đến sự bất thường trong giao tiếp mắt và ngôn ngữ cơ thể hoặc thiếu hụt khả năng hiểu và sử dụng cử chỉ; đến sự thiếu vắng hoàn toàn của biểu hiện nét mặt và giao tiếp không lời.

3. Thiếu hụt khả năng xây dựng, duy trì và hiểu được các **mối quan hệ**, ví dụ trong phạm vi từ khó khăn trong việc điều chỉnh hành vi cho phù hợp với những ngữ

cảnh xã giao khác nhau; đến khó khăn trong việc chơi tương tượng hoặc kết bạn với người khác; đến việc không quan tâm đến các bạn đồng trang lứa.

B. Những kiểu mẫu hành vi, sở thích hoặc hoạt động rập khuôn hay bị giới hạn, với ít nhất hai biểu hiện như sau (hiện tại đang biểu hiện hay trước đây đã biểu hiện):

1. Những động tác vận động, cách sử dụng đồ vật hay lời nói rập khuôn hoặc lặp đi lặp lại (ví dụ những cử động đơn giản rập khuôn, xếp đồ chơi thành hàng hoặc vẩy vẩy đồ vật, lặp lại một cách máy móc lời nói của người khác, những cụm từ bất thường).

2. Khăng khăng yêu cầu những thứ giống nhau, thiếu sự linh động và chỉ muốn làm theo thường quy, hoặc những kiểu mẫu hành vi bằng lời hoặc không lời đã trở thành thói quen (ví dụ căng thẳng tột độ với những thay đổi nhỏ, gặp khó khăn trong quá trình chuyển đổi, lối suy nghĩ, cách chào hỏi cứng nhắc, cần phải làm cùng một việc, đi cùng một con đường hoặc ăn cùng một món ăn mỗi ngày).

3. Những sở thích rất giới hạn, gắn kết với cường độ hoặc tập trung bất thường (ví dụ: có sự gắn kết chặt chẽ hoặc quan tâm quá mức đối với một đồ vật khác thường).

4. Tăng phản ứng hoặc giảm phản ứng với các tiếp nhận giác quan hoặc có hứng thú bất thường với những khía cạnh cảm giác/giác quan trong môi trường (ví dụ thấy rõ được sự hờ hững với cảm giác đau hoặc với nhiệt độ, phản ứng khó chịu với những âm thanh hoặc kết cấu nhất định, ngửi hoặc sờ chạm đồ vật quá mức, nhìn say mê ánh đèn hoặc chuyển động)

C. Những triệu chứng phải xuất hiện trong giai đoạn phát triển sớm (nhưng có thể sẽ không biểu hiện hoàn toàn cho đến khi nhu cầu xã hội vượt quá khả năng có hạn của những cá nhân này, hoặc chúng có thể bị che giấu đi bằng các chiến lược mà những cá nhân này đã học được trong quá trình sống).

D. Các triệu chứng gây ra sự suy giảm có ý nghĩa lâm sàng đối với hoạt động xã hội, nghề nghiệp hoặc những lĩnh vực hoạt động quan trọng khác trong hiện tại.

Đ. Những rối loạn này không được giải thích tốt hơn khi quy chúng vào thiếu năng trí tuệ (rối loạn phát triển trí tuệ). Thiếu năng trí tuệ và rối loạn phổ tự kỷ thường xuất hiện chung với nhau; để chẩn đoán rối loạn phổ tự kỷ và thiếu năng trí tuệ đi chung với nhau, kỹ năng giao tiếp xã hội thông thường sẽ thấp hơn mức độ được kỳ vọng đối với sự phát triển chung.

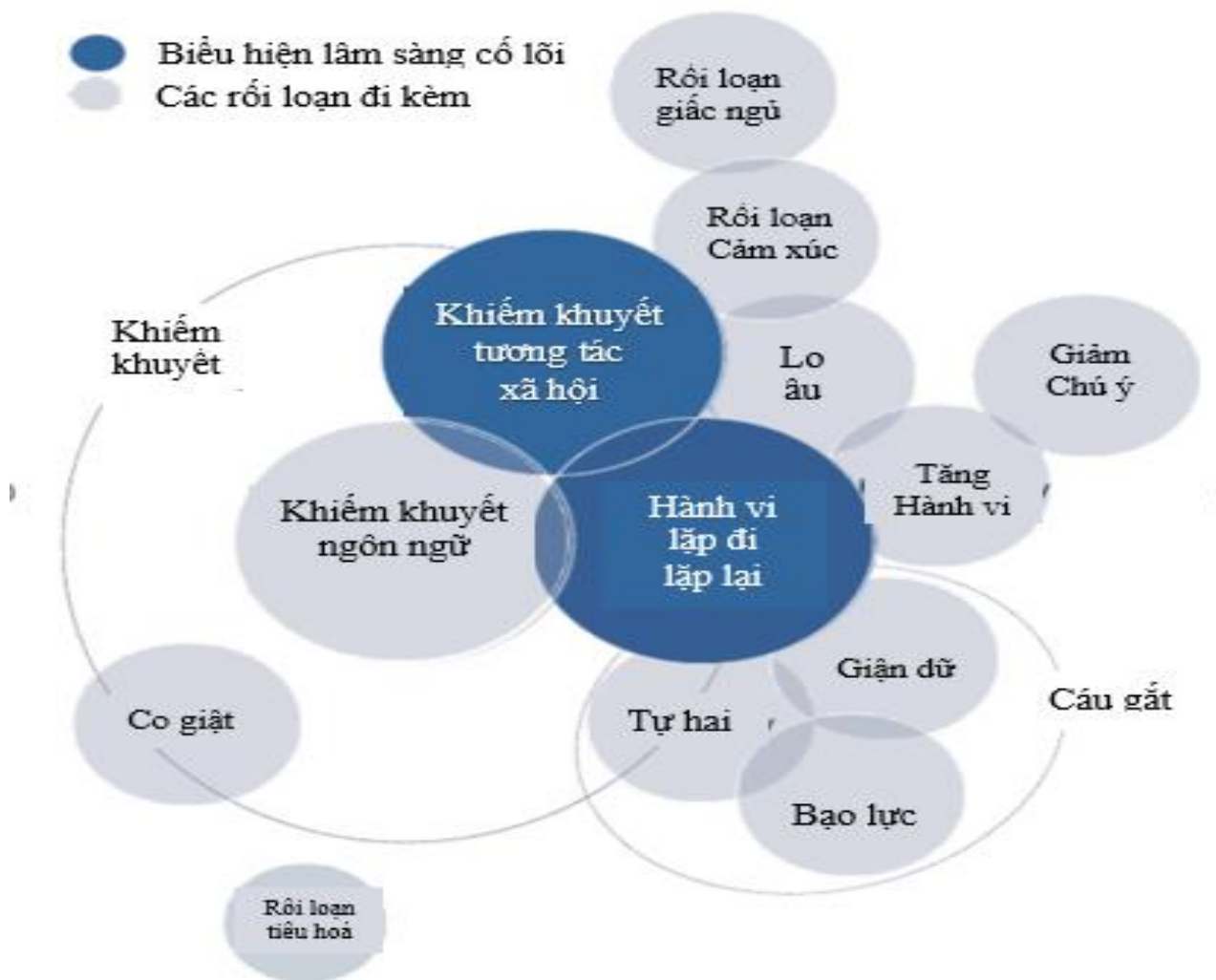
Bên cạnh chẩn đoán trẻ có rối loạn phổ tự kỷ, hãy nêu rõ:

- Có hay không có đi kèm với suy giảm trí tuệ.

- Có hay không có đi kèm với suy giảm ngôn ngữ.
- Có đi kèm với một tình trạng/bệnh lý y khoa hoặc di truyền được biết đến hoặc các rối loạn tâm thần khác.

Các mức độ nghiêm trọng của rối loạn phổ tự kỷ: được chia làm 3 mức độ.

- Mức độ 1: “Cần sự hỗ trợ”
- Mức độ 2: “Cần sự hỗ trợ đáng kể”
- Mức độ 3: “Cần sự hỗ trợ rất nhiều”



Hình: Các biểu hiện lâm sàng đi kèm với rối loạn phổ tự kỷ
(Nguồn: Sergio Aguilar-Gaxiola (2013),
Autism speaks strategic plan for science)

Thang điểm đánh giá, tầm soát

Việc tầm soát và chẩn đoán sớm rối loạn phổ tự kỷ là hết sức quan trọng, hiện nay có nhiều thang điểm được sử dụng như thang điểm sàng lọc tự kỷ ở trẻ em có chỉnh sửa (Modified Checklist of Autism in Toddlers – MCHAT 23), Bảng kiểm dựa trên Độ tuổi và các Giai đoạn (Ages and Stages Questionnaire – ASQ) ... Các thang điểm, bảng kiểm này có thể được sử dụng bởi phụ huynh, giáo viên, nhân viên y tế mà không cần phải qua đào tạo.

2.5.2. Chẩn đoán phân biệt

- *Khiếm khuyết trí tuệ*: khoảng 44% trẻ tự kỷ có khiếm khuyết trí tuệ đi kèm. Tuy nhiên nhiều trẻ không có khiếm khuyết trí tuệ nhưng lại gặp khó khăn về lời nói và giao tiếp nên trên lâm sàng dễ nhầm lẫn với trẻ khiếm khuyết trí tuệ. Các dấu hiệu tự kỷ bộc lộ càng sớm trẻ càng có nguy cơ gặp khiếm khuyết trí tuệ.

- *Rối loạn ngôn ngữ*: Trẻ chỉ biểu hiện khó khăn về giao tiếp, không có các dấu hiệu về hành vi.

- *Tăng động giảm chú ý*: Trẻ tự kỷ có các hành vi lặp đi lặp lại liên tục và/hoặc trẻ có các triệu chứng gia tăng vận động nhằm tìm kiếm cảm giác nội tại (Gặp ở các trẻ có tiêu chuẩn B4 – ví dụ trẻ nhảy lên xuống, vẫy tay liên tục, thật mạnh), các triệu chứng này dễ nhầm lẫn với các hành vi tăng động trong tăng động giảm chú ý. Mặc khác ở trẻ không đáp ứng với các giao tiếp xã hội (ví dụ: gọi trẻ không quay lại) dễ nhầm lẫn với các triệu chứng giảm chú ý. Tuy nhiên, nhiều trẻ rối loạn phổ tự kỷ có thể đồng thời mắc tăng động giảm chú ý.

- *Trầm cảm*: Ở trẻ trầm cảm cũng có biểu hiện thu rút, tránh giao tiếp thậm chí thoái lui về ngôn ngữ nên có thể nhầm lẫn với tự kỷ. Mặc khác ở trẻ rối loạn phổ tự kỷ cần quan tâm đến rối loạn trầm cảm, lo âu nhất là các trẻ ở tuổi vị thành niên.

2.6. Điều trị

Hiện nay không có một phương pháp nào điều trị khỏi rối loạn phổ tự kỷ hoặc dứt điểm các triệu chứng. Tuy nhiên, một số phương pháp can thiệp có thể cải thiện các chức năng ở người có Rối loạn phổ tự kỷ. Các phương pháp đó bao gồm:

Can thiệp sớm: Nghiên cứu cho thấy các điều trị can thiệp sớm có thể cải thiện đáng kể sự phát triển của trẻ. Can thiệp sớm giúp trẻ từ sơ sinh đến 3 tuổi học các kỹ năng quan trọng. Các can thiệp này bao gồm liệu pháp để giúp đưa trẻ các vấn đề về thể chất (cầm nắm, lăn, bò, đi bộ), giao tiếp (nói, nghe, hiểu); nhận thức (tư duy, học hỏi, giải quyết vấn đề); xã hội / cảm xúc (vui chơi, cảm thấy an toàn và vui vẻ); tự giúp

đỡ (ăn, mặc quần áo). Điều quan trọng là cha mẹ nên nói chuyện với bác sĩ càng sớm càng tốt nếu nghĩ rằng trẻ có dấu hiệu của RLPTK hoặc vấn đề phát triển khác.

Tiếp cận về hành vi và giao tiếp gồm: Phân tích hành vi ứng dụng (Applied Behavior Analysis – ABA), hệ thống giao tiếp qua tranh ảnh (Picture Exchange Communication System – PECS)...

Các tiếp cận dinh dưỡng: Một số liệu pháp dinh dưỡng được phát triển bởi các nhà trị liệu tin cậy. Tuy nhiên, nhiều phương pháp điều trị chưa được chứng minh về mặt khoa học. Vì thế, trước khi lựa chọn nó, cha mẹ nên tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng.

Dùng thuốc: Không có thuốc nào có thể chữa được Rối loạn phổ tự kỷ hoặc thậm chí là điều trị các triệu chứng cốt lõi. Nhưng có một số loại thuốc có thể giúp ích đối với những triệu chứng có liên quan đến tự kỷ: cáu gắt, gây hấn, những vấn đề về chú ý, kích động, lo âu và trầm cảm. Tuy nhiên, cần lưu ý là nên hỏi ý kiến bác sĩ, không nên sử dụng thuốc bừa bãi vì có thể gây hại cho trẻ.

Các phương pháp bổ sung và thay thế: Để giảm triệu chứng của Rối loạn phổ tự kỷ, cha mẹ và người chăm sóc còn sử dụng các phương pháp như ăn kiêng, chelation – loại bỏ kim loại nặng (ví dụ như chì) ra khỏi cơ thể, sinh học... ngoài những gì đã được bác sĩ đề nghị. Những phương pháp này đang gây nhiều tranh cãi, nghiên cứu cho thấy có đến 1/3 cha mẹ có thể đã sử dụng phương pháp bổ sung và thay thế bằng thuốc, 10% có thể đã sử dụng phương pháp điều trị nguy hiểm./.

DANH SÁCH CÁC CƠ SỞ THĂM KHÁM TÂM LÝ CÓ UY TÍN

I. Hệ thống các bệnh viện tâm thần trên toàn quốc

Tại Hà Nội và khu vực phía Bắc

1. Bệnh viện Tâm thần trung ương 1.
 - Địa chỉ: Thường Tín, Hà Nội.
 - Điện thoại: 024.33.853.227
2. Viện sức khỏe tâm thần quốc gia - Bệnh viện Bạch Mai
 - Địa chỉ: Toà nhà T4, T5, T6 - Bệnh viện Bạch Mai
 - Điện thoại: 024.35765344
3. Bệnh viện Tâm thần Hà Nội
 - Địa chỉ: Ngõ 467, đường Nguyễn Văn Linh, TP Hà Nội
 - Điện thoại: 024.38276534; 024.38759680; Hotline: 0967301616
4. Bệnh viện Tâm thần ban ngày Mai Hương
 - Địa chỉ: Số 4 phố Hồng Mai, TP Hà Nội
 - Điện thoại: 043.627.5762 1.2.
5. Khoa Tâm thần - Bệnh viện Quân Y 103
 - Địa chỉ: 261 Phùng Hưng, TP Hà Nội
6. Khoa Tâm lý và sức khỏe tâm thần - Bệnh viện Hồng Ngọc
 - Địa chỉ: Số 55 Yên Ninh, Hà Nội
 - Điện thoại: 024 3927 5568
 - Website: <https://hongngochospital.vn/>
7. Khoa tâm bệnh học và liệu pháp tâm lý, Bệnh viện Việt Pháp Hà Nội
 - Địa chỉ: 1 Phương Mai, TP Hà Nội.
 - Điện thoại: 024. 35771100

Khu vực Miền Trung

1. Bệnh viện Tâm thần Đà Nẵng
 - Địa chỉ: 193 Nguyễn Lương Bằng, TP Đà Nẵng.
 - Điện thoại: 02363.842.326
1. Bệnh viện Tâm thần Huế
 - Địa chỉ: 39 - Phạm Thị Liên, Thừa Thiên Huế
 - Điện thoại: 0234.3523718 1.3.

2. Khoa Thần kinh - Phục hồi chức năng, Bệnh viện Sản Nhi Nghệ An
 - Địa chỉ: Số 19 Tôn Thất Tùng - Nghệ An
 - Điện thoại: 0383.844129

Tại Thành phố Hồ Chí Minh và khu vực Miền Nam

1. Bệnh viện Tâm thần Trung ương 2
 - Địa chỉ: Nguyễn Ái Quốc, tỉnh Đồng Nai
 - Điện thoại: 0613.822965
2. Bệnh viện Tâm thần TP Hồ Chí Minh
 - Địa chỉ: 766 - Võ Văn Kiệt, TP Hồ Chí Minh
 - Điện thoại: (028) 9234675
3. Phòng Khám Tâm thần kinh - Bệnh viện Đại học Y dược TP Hồ Chí Minh
 - Địa chỉ: 215 Hồng Bàng, TP Hồ Chí Minh
 - Điện thoại: 028 3855 4269 - 085405 1010 - 0839525353
4. Khoa Nội thần kinh - Bệnh viện Nhân dân 115
 - Địa chỉ: 527 Sư Vạn Hạnh, TPHCM
 - Điện thoại: 08 3865 4249
5. Khoa Nội thần kinh - Bệnh viện Chợ Rẫy
 - Địa chỉ: 201B Nguyễn Chí Thanh, TPHCM
 - Điện thoại: 08 3955 9856 1.4.

II. Hệ thống các trung tâm tham vấn & trị liệu tâm lý

Khu vực Miền Bắc (chủ yếu tại Hà Nội):

1. Trung tâm Hỗ trợ và Tư vấn Tâm lý (CACP)
 - Địa chỉ: Phòng 110, Nhà A, Trường Đại học Khoa học xã hội và Nhân văn, Số 336 Nguyễn Trãi - TP Hà Nội.
 - Điện thoại: (024) 35571238.
 - Email: cacp@vnu.edu.vn.
2. Trung tâm Nghiên cứu và hỗ trợ tâm lý (CRISP)
 - Địa chỉ: Phòng 203-204, tòa nhà CO, 182 Lương Thế Vinh, TP Hà Nội.
 - Điện thoại: (024) 73017123, máy lẻ: 3203.
 - Email: crisp.ued@gmail.com
3. Trung tâm Đào tạo và phát triển giáo dục đặc biệt - Trường Đại học sư phạm Hà Nội
 - Địa chỉ: Trường Đại học sư Phạm Hà Nội - 136 Xuân Thủy - TP Hà Nội

- Điện thoại: (024) 3 8349541; Hotline: 097 922 3435
- Website: <http://www.tdcse.com>
- 4. Nhóm Tham vấn - Trị liệu tâm lý OTOD
 - Địa chỉ: 136 Xuân Thủy - TP Hà Nội
 - Hotline: 098 592 8585
- 5. Phòng tham vấn tâm lý - Viện Tâm lý học - Hà Nội
 - Địa chỉ: 37 Kim Mã Thượng, TP Hà Nội
 - Điện thoại: 094 664 3457
 - Email: khanhndn62@gmail.com
- 6. Văn phòng Tham vấn và trị liệu tâm lý trẻ em thuộc Hội Khoa học Tâm lý - Giáo dục Việt Nam
 - Địa chỉ: Số 5 ngõ 26 Trần Quý Cáp, TP Hà Nội
 - Điện thoại: (04)32115703
 - Email: nguyenhanh942008@gmail.com
- 7. Văn phòng tư vấn và trị liệu tâm lý trẻ em - Cục Trẻ em
 - Địa chỉ: Số 44, ngõ 84 phố Ngọc Khánh, TP Hà Nội
 - Điện thoại: 024 3747 6154
 - Email: tuvantrilieutamlytreem@gmail.com
- 8. Phòng tư vấn tâm lý Đại học FPT Hà Nội
 - Địa chỉ: Phòng 310R nhà Alpha, Đại học FPT cơ sở Hoà Lạc
 - Điện thoại: 091 681 6297
 - Email: tuvansinhvien@fpt.edu.vn

Tại Thành phố Hồ Chí Minh và khu vực Miền Nam

1. Chi hội Trăng Non - Hội khoa học Tâm lý - Giáo dục thành phố Hồ Chí Minh
 - Địa chỉ: 29 Phan Xích Long, TP Hồ Chí Minh
 - Điện thoại: 090 833 09 08
2. Phòng hỗ trợ trẻ em và tư vấn phụ huynh, Khoa Giáo dục đặc biệt - Đại học Sư phạm TPHCM
 - Địa chỉ: Phòng C 902, dãy nhà C, trường Đại học Sư Phạm, 280 An Dương Vương, TP Hồ Chí Minh
 - Điện thoại: (028) 38 35 20 20 – 164
3. Phòng khám Tâm lý Y khoa - Viện Tâm lý Thực hành
 - Địa chỉ: 36A Nơ Trang Long, TPHCM.
 - Điện thoại: (028) 35 51 58 08 - (028) 66 84 41 37

4. Trung tâm Tâm lý học ứng dụng Hoàng Đức
 - Địa chỉ: 217 Hà Huy Giáp, tỉnh Đồng Nai
 - Điện thoại: 0251.3685676 - 0888 064266 (Hotline)
 - Email: hoangduccenter@gmail.com
5. Phòng Tham vấn tâm lý, Trường Đại học KHXXH&NV, ĐHQG - HCM
 - Địa chỉ: Phòng K003, Trường Đại học KHXXH&NV, số 10 - 12, Đinh Tiên Hoàng, TP Hồ Chí Minh
 - Điện thoại: 0899762390
 - Email: phongthamvantamly@gmail.com
6. Công Ty Ứng Dụng Khoa Học Tâm Lý Hồn Việt
 - Địa chỉ: 806a Âu Cơ, Thành phố Hồ Chí Minh
 - Điện thoại: 024 7777 7806
7. Công ty tâm lý Việt An
 - Địa chỉ: Landmark 6 (L6 - 12.08) Khu đô thị Vinhomes Central park, 720A Điện Biên Phủ, Thành phố Hồ Chí Minh
 - Điện thoại: 096 522 27 50
8. Trung tâm Nghiên cứu và Hỗ trợ Sức khỏe tinh thần, Trường Đại học KHXXH&NV, ĐHQG-HCM
 - Địa chỉ: 802&803, Nhà điều hành Cơ sở Thủ Đức, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia TP Hồ Chí Minh
9. Phòng khám Tâm lý, Bệnh viện Đại học Y dược TP.HCM
 - Địa chỉ: 215 Hồng Bàng, TP.HCM (cơ sở 1)
10. Phòng khám Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch
 - Địa chỉ: 461 Sư Vạn Hạnh, TP. HCM
11. Khoa Tâm lý lâm sàng, Bệnh viện Pháp - Việt
 - Địa chỉ: Số 6, Đường Nguyễn Lương Bằng, TPHCM
 - Điện thoại: 028 5411 3333 - máy nhánh: 1350

DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2022), Quyết định số 4214/QĐ-BGDĐT ngày 14/12/2022 về việc phê duyệt Tài liệu hướng dẫn Công tác xã hội trong phòng ngừa lao động trẻ em thông qua trường học.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2023), Giáo dục kỹ năng sống. Bộ sách giáo dục KNS của công ty Thiên Trường.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2022), Quyết định số 4215/QĐ-BGDĐT ngày 14/12/2022 về việc phê duyệt Sổ tay thực hành công tác xã hội trong trường học.
4. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2022), Quyết định số 4216/QĐ-BGDĐT ngày 14/12/2022 về việc phê duyệt Sổ tay hướng dẫn TVTL cho học sinh phổ thông.
5. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2023), Quyết định số 1480/QĐ-BGDĐT ngày 24/05/2023 về việc phê duyệt Tài liệu hướng dẫn triển khai mô hình công tác xã hội và TVTL học đường tại các cơ sở giáo dục phổ thông.
6. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2023), Quyết định số 2771/QĐ-BGDĐT ngày 25/09/2023 về việc phê duyệt Tài liệu hướng dẫn triển khai mô hình cung cấp dịch vụ TVTL trong trường học.
7. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2023). Quyết định số 2773/QĐ-BGDĐT ngày 25/09/2023 về việc phê duyệt Tài liệu hướng dẫn triển khai mô hình cung cấp dịch vụ công tác xã hội trong trường học.
8. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2023), Quyết định số 3996/QĐ-BGDĐT ngày 24/11/2023 về việc phê duyệt Tài liệu Tập huấn nâng cao năng lực TVTL học đường cho GV chủ nhiệm trong trường trung học.
9. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2023), Quyết định số 4216/QĐ-BGDĐT ngày 14/12/2022 về việc phê duyệt Sổ tay hướng dẫn tư vấn tâm lý cho học sinh phổ thông.
10. Phạm Mạnh Hà, Trần Thành Nam, Nguyễn Thị Anh Thư, Nguyễn Thị Bích Thủy (2022). Tài liệu Tập huấn cho cán bộ, GV các trường phổ thông về tư vấn, hỗ trợ tâm lý cho học sinh trong bối cảnh dịch bệnh COVID – 19. Hà Nội: Bộ Giáo dục và Đào tạo và UNICEF.
11. Bùi Phương Nga, Bùi Ngọc Diệp, Bùi Thanh Xuân. (2013), Cẩm nang giáo dục.c kỹ năng sống. Nhà Xuất bản Giáo dục.

12. Phạm Thị Lua, Nguyễn Thị Thanh, Lê Thị Thủy, Hoàng Thị Quỳnh Lan (2015).
Giáo dục kỹ năng sống. Nhà Xuất bản Giáo dục
13. Nguyễn Minh Tuấn, Bùi Thanh Xuân, Trần Thị Vân. Lồng ghép kỹ năng sống
trong các chuyên đề giáo dục tại Trung tâm học tập cộng đồng trong bối cảnh
xây dựng xã hội học tập. Tạp chí Giáo dục và Xã hội, số 68, 11/2016.
14. Bùi Thanh Xuân, Vi Thị Mai Anh. (2018). Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp
trong chương trình GDPT mới - cơ hội thực hiện giáo dục kỹ năng sống cho học
viên GDTX. Tạp chí Giáo dục & Xã hội, 12/2018.
15. Văn phòng UNESCO Hà Nội & Viện Chiến lược Chương trình giáo dục. (2006).
Giáo dục kỹ năng sống cho trẻ em có hoàn cảnh đặc biệt khó khăn. Nhà xuất bản
Chính trị quốc gia.