

ĐỀ XUẤT MỘT SỐ CHỦ ĐỀ HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC CẢM XÚC- XÃ HỘI CHO HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ

Trần Thị Thảo

Khoa Sư phạm, Trường ĐH Thủ đô Hà Nội

Tóm tắt: Năng lực cảm xúc-xã hội đóng một vai trò quan trọng trong sự phát triển toàn diện của học sinh THCS. Bài báo trình bày những nền tảng lý thuyết về năng lực cảm xúc-xã hội, các thành phần của năng lực cảm xúc-xã hội và phát triển năng lực cảm xúc-xã hội, từ đó đề xuất một số chủ đề Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp cấp THCS với khung hoạt động cụ thể cho hoạt động phát triển năng lực cảm xúc-xã hội cho học sinh THCS. Những kết quả từ nghiên cứu sẽ có thể cung cấp thông tin hữu ích cho cộng đồng giáo dục, nhà quản lý trường học và giáo viên để thiết kế những hoạt động giáo dục phù hợp, giúp học sinh THCS phát triển toàn diện không chỉ về kiến thức mà còn về những kỹ năng cần thiết cho cuộc sống và sự nghiệp tương lai

Từ khóa: Chủ đề; hoạt động trải nghiệm; học sinh THCS; hướng nghiệp; năng lực cảm xúc-xã hội.

Nhận bài ngày 12.02.2024; gửi phản biện, chỉnh sửa và duyệt đăng ngày 22.04.2024

Liên hệ tác giả: Trần Thị Thảo; Email: ttthao@daihocthudo.edu.vn

1. MỞ ĐẦU

Trong những năm gần đây, việc giáo dục về năng lực cảm xúc-xã hội (Social and Emotional Learning - SEL) đã nổi lên như một yếu tố quan trọng thu hút sự quan tâm của các nhà giáo dục và nhà nghiên cứu. SEL đề cập đến quá trình cung cấp kiến thức và kỹ năng cho trẻ em và người trưởng thành để họ có thể hoạt động hiệu quả trong các tình huống xã hội đa dạng. Chương trình SEL phát triển năm năng lực cốt lõi: khả năng nhận biết và quản lý cảm xúc, phát triển sự quan tâm và tình thương đối với người khác, đưa ra quyết định có trách nhiệm, xây dựng quan điểm tích cực về mối quan hệ và xử lý tốt các tình huống khó khăn (CASEL, 2021) [1].

Phát triển năng lực cảm xúc-xã hội (NLCX-XH) được cho là một kết quả của việc thực hiện SEL, giúp học sinh có khả năng tự kiểm soát hành vi và điều chỉnh quá trình học tập của mình (Wilson, Gottfredson, & Najaka, 2001 [2]; Zins, Weissberg, Wang, & Walberg, 2004 [3]). Vì vậy, các nhà thiết kế chương trình giảng dạy và các nhà nghiên cứu đang tập trung vào việc tạo ra các chương trình can thiệp nhằm nâng cao năng lực cảm xúc-xã hội. Trong chương trình giáo dục phổ thông 2018, nội dung phát triển NLCX-XH được lồng ghép trong nhiều môn học trong đó có Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp. Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp đóng vai trò quan trọng trong việc rèn luyện các kỹ năng xã hội

và cảm xúc thông qua các tình huống thực tế và hoạt động thực tiễn. Điều này không chỉ giúp học sinh hiểu rõ hơn về bản thân, mà còn tạo điều kiện để họ áp dụng những gì đã học vào cuộc sống, từ đó tăng cường khả năng xử lý tình huống và đưa ra quyết định có trách nhiệm.

Mới đây, một phân tích tổng hợp dựa trên hơn 200 đánh giá về SEL liên quan đến 270.000 học sinh đã chứng minh rằng, việc tham gia vào các chương trình SEL đã mang lại nhiều lợi ích xã hội và cảm xúc tích cực, và đã cải thiện đáng kể thành tích học tập của học sinh (Durlak et al., 2011) [4]. Học sinh tự nhận thức và tự tin hơn về khả năng học của họ, và do đó họ có xu hướng kiên trì và làm việc hiệu quả hơn, có khả năng quản lý căng thẳng và tổ chức công việc tốt hơn. Ngược lại, những học sinh có khả năng đưa ra quyết định có trách nhiệm về việc học của họ thường sử dụng kỹ năng giao tiếp để vượt qua những thách thức trong việc giải quyết vấn đề (Zins et al., 2004).

Bài báo trình bày những nền tảng lý thuyết về NLCX-XH, các thành phần của NLCX-XH, và từ đó đề xuất một số chủ đề Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp cấp THCS với khung hoạt động cụ thể cho hoạt động phát triển NLCX-XH cho học sinh THCS. Những kết quả từ nghiên cứu sẽ có thể cung cấp thông tin hữu ích cho cộng đồng giáo dục, nhà quản lý trường học và giáo viên để thiết kế những hoạt động giáo dục phù hợp, giúp học sinh THCS phát triển toàn diện không chỉ về kiến thức mà còn về những kỹ năng cần thiết cho cuộc sống và sự nghiệp tương lai.

2. NỘI DUNG

2.1. Khái quát về phát triển năng lực cảm xúc-xã hội cho học sinh trung học cơ sở

Cho đến nay, nhiều nhà khoa học đã ghi nhận sự đa dạng của các định nghĩa được công bố về NLCX-XH. Có rất ít sự đồng thuận chung trong việc định nghĩa và khái niệm hoá. Sự không nhất quán trong định nghĩa được thể hiện qua các thuật ngữ khác nhau được sử dụng, chẳng hạn như “Social and Emotional Intelligence” (Trí tuệ cảm xúc và xã hội) (Salovey & Mayer, 1990) [5], “Emotional Literacy” (Sự hiểu biết cảm xúc) (Park, Haddon & Goodman, 2003) [6], hay “Social and Emotional Competence” (Năng lực cảm xúc và xã hội) (Elias và cộng sự, 1997) [7]. Trong nghiên cứu này, bài viết áp dụng mô hình CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) – một mô hình SEL gắn kết toàn diện, là cầu nối giữa lý thuyết và thực hành, bao gồm các khía cạnh quan trọng nhất về NLCX-XH như được phác thảo trong các mô hình lý thuyết chính của Bar-on, 1997 và Salovey & Mayer, 1990 [5]. Từ các góc nhìn khác nhau, các tác giả đã đưa ra nhiều định nghĩa khác nhau về NLCX-XH, tuy nhiên vẫn chưa có một định nghĩa thống nhất về NLCX-XH. Trong đó, đa số các tác giả đều nhấn mạnh đến các yếu tố nhận thức về cảm xúc hoặc hành vi xã hội, đồng thời NLCX-XH được thể hiện trong các bối cảnh có tương tác xã hội. Trong phạm vi nghiên cứu, tác giả xác định: *NLCX-XH là NL phức hợp bao gồm NL nhận thức bản thân, NL làm chủ bản thân, NL nhận thức xã hội, NL làm chủ các mối quan hệ, NL ra quyết định có trách nhiệm đảm bảo cho cá nhân thấu hiểu và thể hiện bản thân, thấu hiểu và liên hệ với người khác, từ đó thích ứng với những yêu cầu của cuộc sống trong các tình huống cụ thể.* Chúng tôi xem xét xem NLCX-XH (theo mô hình CASEL) ở hai cấp độ: cấp độ cá nhân và cấp độ tương tác giữa cá nhân với nhau. Khía cạnh cá nhân liên quan đến việc hiểu và kiểm soát cảm xúc của bản thân, trong khi khía

canh tương tác liên quan đến việc hiểu cảm xúc của người khác, xây dựng mối quan hệ và thực hiện quyết định có trách nhiệm, đầy đủ kỹ năng. Mô hình này đặt ra năm lĩnh vực chính trong khung phát triển NLCX-XH: tự nhận thức, nhận thức xã hội, tự quản lý, quản lý mối quan hệ và quyết định có trách nhiệm.

Tự nhận thức: thể hiện khả năng nhận biết và hiểu rõ về cảm xúc, suy nghĩ, giá trị và mục tiêu cá nhân.

Nhận thức xã hội: tập trung vào việc nhận biết và hiểu rõ về cảm xúc và tình trạng của người khác.

Tự quản lý: liên quan đến việc quản lý và kiểm soát cảm xúc, thái độ và hành vi cá nhân.

Quản lý mối quan hệ: bao gồm kỹ năng giao tiếp hiệu quả, hỗ trợ và lắng nghe người khác, giúp xây dựng môi trường hợp tác và tương tác tích cực.

Quyết định có trách nhiệm: tập trung vào việc học cách đưa ra quyết định đúng đắn và có trách nhiệm.

Những lĩnh vực này không chỉ giúp cá nhân phát triển kỹ năng cảm xúc-xã hội mà còn tạo điều kiện cho sự phát triển toàn diện và thành công trong cuộc sống. Qua việc rèn luyện và phát triển từng lĩnh vực này, người học có thể xây dựng nền tảng vững chắc cho khả năng thích nghi và hòa nhập trong xã hội, cũng như đóng góp tích cực vào môi trường xã hội và cộng đồng. Chúng tôi coi phát triển NLCX-XH cho học sinh THCS là quá trình tác động có mục đích, có hệ thống của nhà giáo dục đến học sinh THCS thông qua các biện pháp, con đường khác nhau nhằm hoàn thiện, phát triển dần NLCX-XH từ thấp đến cao; giúp học sinh THCS thấu hiểu và thể hiện bản thân, thể hiện sự đồng cảm, xây dựng mối quan hệ tích cực và đưa ra quyết định có trách nhiệm; từ đó thích ứng tốt hơn trong môi trường học tập và xã hội, phát triển các kỹ năng mềm quan trọng để thành công trong cuộc sống.

2.2. Xác định các chủ đề Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp cấp THCS phát triển năng lực cảm xúc-xã hội

2.2.1. Căn cứ xác định nội dung và chủ đề hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp cấp THCS phát triển năng lực cảm xúc-xã hội

2.2.1.1. Căn cứ vào chương trình Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp cấp THCS

a. Mục tiêu giáo dục cấp THCS

Xác định mục tiêu và xây dựng nội dung chủ đề Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp cấp THCS phát triển NLCX-XH cần xuất phát từ mục tiêu giáo dục bậc học THCS.

Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp cấp THCS giúp học sinh củng cố thói quen tích cực, nền nếp trong học tập và sinh hoạt, hành vi giao tiếp ứng xử có văn hoá và tập trung hơn vào phát triển trách nhiệm cá nhân: trách nhiệm với bản thân, trách nhiệm với gia đình, cộng đồng; hình thành các giá trị của cá nhân theo chuẩn mực chung của xã hội; hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề trong cuộc sống; biết tổ chức công việc một cách khoa học; có hứng thú, hiểu biết về một số lĩnh vực nghề nghiệp, có ý thức rèn luyện những phẩm chất cần thiết của người lao động và lập được kế hoạch học tập, rèn luyện phù hợp

với định hướng nghề nghiệp khi kết thúc giai đoạn giáo dục cơ bản (Bộ Giáo dục & Đào tạo, 2018) [8].

b. Yêu cầu cần đạt

- Yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu

Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp góp phần hình thành và phát triển các phẩm chất chủ yếu theo các mức độ phù hợp với mỗi cấp học đã được quy định trong Chương trình tổng thể. (Bộ Giáo dục & Đào tạo, 2018).

- Yêu cầu cần đạt về năng lực

Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp giúp “hình thành và phát triển ở học sinh các năng lực tự chủ và tự học, giao tiếp và hợp tác, giải quyết vấn đề và sáng tạo được biểu hiện qua các năng lực đặc thù: năng lực thích ứng với cuộc sống, năng lực thiết kế và tổ chức hoạt động, năng lực định hướng nghề nghiệp”. Yêu cầu cần đạt về các năng lực đặc thù này được thể hiện trong bảng sau:

2.2.1.2. Căn cứ vào điều kiện thực tiễn của nhà trường, lớp học sinh và giáo viên

Xác định chủ đề và nội dung của chủ đề phải dựa vào đặc điểm và trình độ của học sinh, đặc biệt là đặc điểm và trình độ của học sinh THCS để xác định chủ đề cho phù hợp, vừa sức với các em, giúp các em có cơ hội trải nghiệm, rèn luyện, thể nghiệm qua đó hình thành NLCX-XH. Dựa trên nội dung và chủ đề đã lựa chọn, thiết kế và dự định nội dung các hoạt động để thực hiện chủ đề.

Việc xác định các chủ đề cần xuất phát từ những điều kiện sau:

Tình hình NLCX-XH hiện tại: Điều này bao gồm việc đánh giá tình hình NLCX-XH của học sinh trong lớp học và trong môi trường nhà trường. Có thể thực hiện cuộc khảo sát hoặc cuộc trò chuyện nhóm để hiểu rõ hơn về cảm xúc, QHXX và khả năng giải quyết xung đột của học sinh.

Sự cần thiết và mong muốn của học sinh: Xem xét ý kiến của học sinh về những NLCX-XH mà các em cảm thấy cần phải phát triển. Điều này có thể thể hiện thông qua cuộc thảo luận, khảo sát hoặc việc thu thập phản hồi từ học sinh về nhu cầu của học sinh trong việc phát triển các năng lực này.

Khả năng và kiến thức của giáo viên: Đánh giá khả năng của giáo viên trong việc hướng dẫn và dạy học các NLCX-XH. Điều này bao gồm việc xem xét có bất kỳ tài liệu hướng dẫn hoặc tài liệu tham khảo nào về phát triển kỹ năng này không, và khả năng của giáo viên trong việc thực hiện các hoạt động liên quan đến NLCX-XH.

Tính tương thích với chương trình học: Xác định khả năng tích hợp hoạt động phát triển cảm xúc xã hội vào chương trình học hiện tại. Có thể xem xét việc chọn ra các môn học hoặc hoạt động nào có thể tích hợp khía cạnh cảm xúc xã hội một cách hợp lý.

Mục tiêu của trường và sự ủng hộ của lãnh đạo: Xác định mức độ mà trường hướng đến việc phát triển NLCX-XH trong giáo dục. Sự ủng hộ của lãnh đạo và sự phù hợp với mục tiêu của trường là rất quan trọng để thúc đẩy việc thực hiện hoạt động này.

Tài nguyên có sẵn: Xem xét tài nguyên như thời gian, vật liệu học, không gian và nguồn lực khác có sẵn để tổ chức các hoạt động phát triển NLCX-XH. Điều này giúp đảm bảo rằng hoạt động được thực hiện một cách hiệu quả và có khả năng lan rộng.

2.2.2. Nội dung chủ đề chủ đề hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp cấp THCS phát triển NLCX-XH

Dựa trên những căn cứ về chương trình GDPT 2018, những yêu cầu cần đạt của hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp cấp THCS cũng như những điều kiện thực tiễn cụ thể, giáo viên có thể đề xuất các chủ đề phù hợp nhất. Dưới đây là một số chủ đề hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp cấp THCS nhằm phát triển năng lực cảm xúc - xã hội và mô tả ngắn về nội dung của mỗi chủ đề:

Những chủ đề về xây dựng mối quan hệ tích cực: Mục tiêu và nội dung giáo dục: Giáo dục học sinh cách xây dựng và duy trì mối quan hệ tích cực trong gia đình, bạn bè và cộng đồng; Đề cao tình cảm tôn trọng, lắng nghe và hỗ trợ trong quan hệ xã hội.

Những chủ đề về quản lý cảm xúc: Mục tiêu và nội dung giáo dục: Giáo dục học sinh nhận biết và kiểm soát cảm xúc, tạo ra một bản đồ cảm xúc cá nhân, và áp dụng kỹ thuật xả stress trong các tình huống khó khăn.

Những chủ đề về giao tiếp hiệu quả: Mục tiêu và nội dung giáo dục: Trang bị kỹ năng giao tiếp qua việc thực hiện các hoạt động về lắng nghe tích cực, thể hiện ý kiến một cách rõ ràng và thấu hiểu cách giao tiếp phi ngôn ngữ.

Những chủ đề về phát triển tự tôn và xây dựng lòng tin: Mục tiêu và nội dung giáo dục: Giáo dục học sinh khám phá bản thân, nhận biết mạnh mẽ và điểm yếu của mình, đặt ra mục tiêu cá nhân, và xây dựng lòng tự tin trong việc đối mặt với thách thức.

Những chủ đề về trách nhiệm và giải quyết xung đột: Mục tiêu và nội dung giáo dục: Giáo dục học sinh cách đưa ra quyết định có trách nhiệm, giải quyết xung đột một cách xây dựng, tham gia vào các trò chơi vai để thực hành quyết định và xử lý xung đột.

Những chủ đề về hỗ trợ tâm lý và tinh thần đồng đội: Mục tiêu và nội dung giáo dục: Giáo dục học sinh cách hỗ trợ và chia sẻ với bạn bè và người thân trong những tình huống khác nhau như cảm thấy buồn, căng thẳng; Tạo ra môi trường ủng hộ tinh thần đồng đội.

Những chủ đề về phát triển khả năng đồng tình và tích cực: Mục tiêu và nội dung giáo dục: Giáo dục học sinh khám phá khả năng đồng tình với cảm xúc và tình cảm của người khác, tập trung vào việc thể hiện sự ủng hộ và tích cực đối với người khác.

Những chủ đề về lãnh đạo và tổ chức sự kiện xã hội: Mục tiêu và nội dung giáo dục: Giáo dục học sinh cách lãnh đạo và tổ chức các hoạt động xã hội, tập thể hoặc từ thiện, hướng dẫn cách làm việc nhóm và tương tác với cộng đồng.

Những chủ đề về sáng tạo và giải quyết vấn đề: Mục tiêu và nội dung giáo dục: Khuyến khích sự sáng tạo trong việc tìm giải pháp cho các vấn đề xã hội hoặc cá nhân, thúc đẩy tư duy linh hoạt và khả năng thích nghi.

Những chủ đề về học tập tích cực và tự quản lý học tập: Mục tiêu và nội dung giáo dục: Giáo dục học sinh cách tự quản lý học tập, thiết lập mục tiêu học tập, quản lý thời gian, và áp dụng các kỹ thuật học tập hiệu quả.

Các chủ đề này có thể được thực hiện thông qua các hoạt động như trò chơi nhóm, thảo luận, bài thực hành, workshop, seminar và các dự án xã hội. Chọn chủ đề phù hợp với nhu cầu và hoàn cảnh của học sinh, cùng với sự hỗ trợ và tạo điều kiện thuận lợi từ giáo viên, có thể giúp phát triển mạnh mẽ NLCX-XH ở bậc THCS.

2.3. Minh họa một chủ đề Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp cấp THCS phát triển năng lực cảm xúc-xã hội

Chủ đề: Điều chỉnh cảm xúc bản thân

Đối tượng: Học sinh lớp 8

I. Yêu cầu cần đạt:

- Học sinh nhận diện được những nét tính cách riêng của bản thân.
- Học sinh chỉ ra được cảm xúc và sự thay đổi cảm xúc của bản thân và người khác trong các tình huống khác nhau.
- Học sinh biết cách điều chỉnh cảm xúc của bản thân theo hướng tích cực.
- Học sinh tự chủ trong các tình huống cụ thể.

II. Chuẩn bị: Máy tính, máy chiếu, giấy A0,...

III. Nội dung hoạt động

A. Khởi động

Học sinh tham gia trò chơi: “Gọi tên các cảm xúc”.

Cách chơi: Chuẩn bị một hộp giấy chứa các mặt cảm xúc khác nhau: vui, buồn, lo lắng, tức giận... Học sinh chọn một mặt cảm xúc bất kỳ và thể hiện cảm xúc đó trước lớp để các học sinh còn lại gọi tên cảm xúc.

Luật chơi: Chỉ được thể hiện cảm xúc bằng ngôn ngữ của cơ thể, không được sử dụng lời nói.

B. Khám phá

Hoạt động 1: Khám phá những nét riêng của bản thân

Mục tiêu: Học sinh chia sẻ những nét tính cách riêng, nổi trội của bản thân.

Hình thức tổ chức:

- Viết 5-10 câu mô tả về những nét đặc biệt, phẩm chất hoặc sở thích cá nhân của mình. Có thể dùng hình vẽ, ảnh, biểu tượng để trang trí thêm dưới dạng sơ đồ tư duy.
- Dùng bút nhớ màu xanh tô vào những nét riêng của bản thân mà em hài lòng, màu đỏ tô vào những nét riêng của bản thân mà em chưa hài lòng.
- Viết một đoạn văn ngắn (2-3 dòng) giải thích vì sao em hài lòng và vì sao em chưa hài lòng.

Hoạt động 2: Nhận biết sự thay đổi cảm xúc của bản thân

Mục tiêu: Học sinh chỉ ra sự thay đổi cảm xúc của nhân vật trong các tình huống.

Hình thức tổ chức:

Thảo luận nhóm 5-7 học sinh. Giao nhiệm vụ cho mỗi nhóm đóng vai 1 tình huống. Các nhóm còn lại chỉ ra các cảm xúc và sự thay đổi của các nhân vật trong tình huống.

Chia sẻ về các tình huống làm thay đổi cảm xúc của bản thân theo gợi ý:

- Khi em nhận được tin vui
- Khi em có nỗi buồn
- Khi em đồng cảm với những hoàn cảnh khó khăn,...

Tình huống 1: A. được cô giáo chủ nhiệm giao nhiệm vụ chia sẻ về phương pháp học tập môn Toán trước lớp. Mặc dù đứng nhất lớp về điểm số môn Toán nhưng A. cảm thấy rất lo sợ vì nhiều lần phát biểu trước lớp câu ấy cứ bị các bạn cười vì tặc nói lắp. A. băn khoăn không biết làm thế nào để từ chối nhiệm vụ của cô.

Tình huống 2: H. và cả nhóm đã chuẩn bị rất kỹ nội dung cho một chủ đề thảo luận trước lớp. Các bạn phân công công việc rất chu đáo, mỗi bạn phụ trách một công việc. Nhóm còn đầu tư phần trình chiếu bằng power point rất đẹp. Các thành viên nhóm đang háo hức cho buổi trình bày sắp tới. H. được phụ trách lưu giữ bản trình chiếu và mang máy tính để trình bày. Nhưng hôm nay, khi chỉ còn 15 phút nữa là đến lượt nhóm H. báo cáo, thì máy tính của H. gặp sự cố, máy tính không khởi động được.

Tình huống 3: Hai chị em M. được bố mẹ rất quan tâm, chiều chuộng. Mỗi cuối tuần, cả nhà Mây thường đi chơi cùng nhau rất vui vẻ. Gần đây, bố mẹ không còn đưa hai chị em đi chơi, mỗi ngày đi làm về bố mẹ hay to tiếng với nhau. Mâu thuẫn kéo dài khiến bố mẹ M. quyết định ly hôn, M. ở với bố còn em trai ở với mẹ. Ở môi trường mới, M. không còn có hứng thú với các hoạt động trên lớp.

Hoạt động 3: Tìm hiểu cách điều chỉnh cảm xúc của bản thân

Mục tiêu: Học sinh mô tả được các cách để điều chỉnh cảm xúc theo hướng tích cực.

Hình thức tổ chức:

Tổ chức cho học sinh mô tả cách điều chỉnh cảm xúc khi gặp tình huống sau: Em đang rất kì vọng vào kết quả bài thi học kỳ 1 vừa qua, nhưng hôm nay em nhận được kết quả không tốt.

Tổ chức thảo luận nhóm để trao đổi về các cách điều chỉnh cảm xúc theo hướng tích cực.

C. Luyện tập

Hoạt động 1: Luyện tập điều chỉnh cảm xúc của bản thân

Mục tiêu: Học sinh rèn luyện các cách điều chỉnh cảm xúc của bản thân theo hướng tích cực khi gặp các tình huống cụ thể.

Hình thức tổ chức: Tổ chức cho học sinh luyện tập điều chỉnh cảm xúc bản thân theo hướng tích cực thông qua các tình huống sau:

Tình huống 1: Cuối tuần tới, nhóm của em phải hoàn thành một dự án học tập của môn Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp. Do trong tuần, lớp có khá nhiều bài tập ở các môn học khác nên em gặp khó khăn trong việc quản lí thời gian và ưu tiên công việc và đã không hoàn thành nhiệm vụ được phân công. Các thành viên khác tập trung vào phê bình gay gắt em.

Tình huống 2: Gần đây em thường xuyên về muộn do em được phân công hỗ trợ lớp tập luyện cho một tiết mục văn nghệ sinh hoạt dưới cờ. Do tiết mục vẫn chưa được ưng ý nên vừa về đến nhà em mở luôn máy tính để tìm kiếm xem có bài nhạc nào phù hợp hơn không. Thấy vậy, cả bố và mẹ mắng em xối xả: “Học không lo học chỉ suốt ngày nhạc nhẽo linh tinh”.

Tình huống 3: Đã đến giờ vào lớp nhưng vẫn còn một số bạn học sinh trong lớp còn đứng bên ngoài hành lang chưa chịu vào lớp. Em đang định ra nhắc nhở thì nghe thấy các bạn vừa nói vừa cười: “Ê chúng mày, tay sai đang ra kia”.

D. Vận dụng

- Nhận biết tình huống.
- Nhận diện cảm xúc nảy sinh trong tình huống.
- Kiểm chế suy nghĩ, hành động tiêu cực do cảm xúc gây ra.
- Suy nghĩ lạc quan, tìm ra điều tích cực để động viên bản thân.
- Chuyển sang hoạt động khác giúp tập ra năng lượng tích cực cho bản thân.
- Chia sẻ với người mà mình tin tưởng.

E. Tổng kết bài học

- Học sinh trả lời câu hỏi: Em rút ra được điều gì sau chủ đề?
- Giáo viên tóm tắt lại nội dung chính và thông điệp của chủ đề: Nhận diện những nét tính cách đặc trưng của bản thân giúp em có thể lựa chọn hoạt động phù hợp và tương tác tốt hơn với mọi người; Rèn luyện khả năng điều chỉnh cảm xúc của bản thân giúp em ngày càng tự chủ hơn trong cuộc sống.

3. KẾT LUẬN

NLCX-XH đóng một vai trò quan trọng trong sự phát triển toàn diện của con người. Khả năng điều chỉnh cảm xúc, xử lý mối quan hệ xã hội và thích ứng với môi trường xung quanh không chỉ ảnh hưởng đến thành công cá nhân mà còn góp phần quan trọng vào sự thịnh vượng của xã hội. Đặc biệt, đối với học sinh THCS, giai đoạn này không chỉ là thời kỳ học tập quan trọng mà còn là giai đoạn hình thành nền tảng cho sự phát triển của họ trong tương lai. Việc đề xuất một số chủ đề hoạt động trải nghiệm và hướng nghiệp đã cung cấp những phương pháp tiếp cận thực tiễn và hiệu quả, giúp học sinh THCS phát triển toàn diện hơn. Các hoạt động này có thể được tổ chức với nhiều loại hình khác nhau phù hợp với điều kiện thực tiễn địa phương và nhà trường.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, thông qua các hoạt động trải nghiệm hướng nghiệp, học sinh không chỉ hiểu rõ hơn về bản thân mà còn tăng cường khả năng tự nhận thức, tự quản lý, đồng cảm và xây dựng mối quan hệ xã hội tích cực. Điều này không chỉ hỗ trợ học sinh trong việc ra quyết định sáng suốt mà còn cải thiện hiệu quả học tập và phát triển kỹ năng xã hội. Để phát triển NLCX-XH, giáo viên có thể đề xuất các chủ đề hoạt động dựa trên sự kết hợp giữa trải nghiệm cá nhân và làm việc nhóm. Thông qua những hoạt động thực tế, học sinh được khám phá NLCX-XH của bản thân và trải nghiệm cảm xúc trong các tình huống thực tế, từ đó phát triển khả năng tự quản lý cảm xúc và điều chỉnh hành vi một cách hiệu quả. Trong tương lai, các nghiên cứu nên tập trung vào việc đánh giá tác động của các yếu tố gia đình, nhà trường và môi trường xã hội đối với sự phát triển NLCX-XH của học

sinh THCS; phát triển và thử nghiệm các chương trình giáo dục NLCX-XH; khám phá mối liên hệ giữa NLCX-XH và thành tích học tập; và đánh giá tác động dài hạn của các chương trình giáo dục NLCX-XH đối với sự phát triển toàn diện của học sinh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning [CASEL] (2021), *Safe and sound: An educational leader's guide to evidence-based social and emotional learning (SEL) programs*, Chicago, Illinois: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.
2. Wilson, D. B., Gottfredson, D. C., & Najaka, S. S. (2001), School-based prevention of problem behaviors: A meta-analysis, *Journal of Quantitative Criminology*, 17(3), 247-272.
3. Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2004), *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?*, New York: Teachers College Press.
4. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011), The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions, *Child Development*, 82(1), 405-432.
5. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990), Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
6. Park, J., Haddon, A., & Goodman, H. (2003), *The emotional literacy handbook: Processes, practices and resources to promote emotional literacy*, London: David Fulton.
7. Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., Kessler, R., Schwab-Stone, M. E., & Shriver, T. P. (1997), *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*, Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
8. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), *Chương trình giáo dục phổ thông - Hoạt động trải nghiệm và Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp ban hành theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26/12/2018 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo*, Hà Nội.

PROPOSING TOPICS FOR ACTIVITIES OF EXPERIENCES AND CAREERS TO DEVELOP SOCIAL-EMOTIONAL COMPETENCIES OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Abstract: *Social-emotional competence plays a crucial role in the holistic development of middle school students. This article presents the theoretical foundations of social-emotional competence, its components, and its development. It also proposes several topics for experiential and career guidance activities at the secondary school level, including specific activity frameworks for developing social and emotional skills in students. The findings from this research are intended to provide valuable insights for the educational community, school administrators, and teachers, helping them design appropriate educational activities that support the comprehensive development of secondary school students - encompassing both knowledge and essential life skills for future careers.*

Keywords: *Topics; experiential activities; middle school students; career guidance; social - emotional abilities.*