

## GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ GIÁO DỤC NĂNG LỰC CẢM XÚC - XÃ HỘI (SEL) CHO HỌC SINH TIỂU HỌC

Nguyễn Diệp Ngọc<sup>+</sup>,  
Nguyễn Hạnh Linh

Trường Đại học Thủ đô Hà Nội  
+ Tác giả liên hệ • Email: [nhlinh.gdthd2019c@daihocthudohanoi.edu.vn](mailto:nhlinh.gdthd2019c@daihocthudohanoi.edu.vn)

### Article history

Received: 20/12/2022

Accepted: 15/02/2023

Published: 05/4/2023

### Keywords

Social-emotional learning, SEL, socio-emotional competence education, life skills, primary school students

### ABSTRACT

For primary school students, the formation of a good character would become a solid foundation, helping learners to have the appropriate viewpoint, be able to acquire knowledge and thrive to fulfill social requirements. In the context of international integration, schools become more multicultural and multilingual; therefore, teachers not only provide students with theoretical knowledge but also life skills education. Social-emotional learning (SEL) is an important approach that contributes to developing learners' personality. This article proposes three measures to apply the socio-emotional learning approach to effectively create safe education, encourage students to engage in learning and positive behavior in life. This is a useful reference for primary schools as well as teachers in exploiting different methods to improve the effectiveness of social-emotional literacy for primary school students.

## 1. Mở đầu

Việc hình thành và phát triển các năng lực chung cho HS tiểu học nói chung và “giáo dục năng lực cảm xúc - xã hội” (SEL - Social & Emotional Learning) nói riêng trở thành một yêu cầu quan trọng và cần thiết trong bối cảnh hiện nay. SEL là một trong những năng lực nghề nghiệp cần thiết để người học tiếp tục hoàn thiện nhân cách trước yêu cầu ngày càng cao của xã hội (Đào Thị Linh Giang, 2021). Zins và cộng sự (2004) cho rằng có một mối liên hệ chặt chẽ giữa kết quả học tập và SEL. SEL cung cấp cho HS những kiến thức, kỹ năng, thái độ cũng như các phẩm chất cần thiết để HS có thể kiểm soát bản thân, có những hành xử tích cực với người khác và đưa ra những quyết định có trách nhiệm để giải quyết vấn đề hiệu quả. Từ đó, HS có thể tự đương đầu với những thách thức của cuộc sống, tự giải quyết được vấn đề và nâng cao chất lượng giáo dục, chất lượng cuộc sống của mỗi cá nhân. Xuất phát từ thực tiễn SEL xuất hiện và ngày càng phát triển mạnh mẽ như một điểm sáng, công cụ hỗ trợ đắc lực cho quá trình giáo dục kỹ năng sống cho HS tiểu học. Nhận thấy được những ưu thế đó, bài báo này đề xuất một số giải pháp vận dụng nhằm nâng cao hiệu quả SEL cho HS tiểu học.

## 2. Kết quả nghiên cứu

### 2.1. Khái niệm, vai trò của giáo dục năng lực cảm xúc - xã hội

#### 2.1.1. Khái niệm “giáo dục năng lực cảm xúc - xã hội”

Theo CASEL (2018), năng lực cảm xúc - xã hội là quá trình mà qua đó trẻ em và người lớn đạt được và áp dụng hiệu quả kiến thức, thái độ và kỹ năng cần thiết để hiểu và quản lý cảm xúc của bản thân, thiết lập và đạt được mục tiêu tích cực, cảm nhận và đồng cảm cho người khác, thiết lập và duy trì tích cực mối quan hệ và đưa ra quyết định có trách nhiệm. Năng lực cảm xúc - xã hội tập trung vào cơ thể và tâm trí của HS, giúp giảm bớt những căng thẳng về mặt cảm xúc cho người học, tức là nó tiếp cận từ phía bên trong, nhằm tạo ra một sự tích cực bên trong của người học.

Các khái niệm SEL bao gồm sự tự nhận thức, nhận thức xã hội, nhận biết và tự điều chỉnh cảm xúc, kỹ năng quan hệ, sự đồng cảm và ra quyết định có trách nhiệm. SEL là quá trình xây dựng, thực thi các năng lực cốt yếu trên cho người học thể hiện trong chương trình đào tạo, mục tiêu chính là giúp người học phát triển hài hòa các mặt nhân cách, sống đẹp, cư xử có đạo đức và trách nhiệm với nghề, nuôi dưỡng các mối quan hệ tích cực và tránh những hành vi tiêu cực, phát triển bản thân phù hợp với bối cảnh và nhu cầu xã hội (Đào Thị Linh Giang, 2021). SEL cung cấp kiến thức, kỹ năng cần thiết để HS hiểu và biết quản lý cảm xúc, quản lý bản thân, xây dựng và duy trì những mối quan hệ tích cực. Bên cạnh đó, SEL cũng giúp HS thiết lập, đặt ra mục tiêu và cách thức thực hiện mục tiêu, hình thành năng lực ra quyết định có trách nhiệm thông qua từng chủ đề bài học, dự án học tập thú vị, thiết thực bổ ích. Durlak và cộng sự (2011) cho rằng, SEL không chỉ cải thiện thành tích học tập mà còn làm tăng các hành vi xã hội (lòng tốt, sự chia sẻ và đồng cảm), cải thiện thái độ của HS đối với trường học và giảm căng thẳng ở HS. Việc HS có kỹ năng kiểm soát bản thân, hiểu được quan điểm của người khác và biết cách tương tác với mọi người xung

quanh để đưa ra lựa chọn hợp lý về các quyết định cá nhân là một số kết quả của việc áp dụng chương trình SEL (Durlak et al., 2011; Farrington et al., 2012; Sklad et al., 2012).

### 2.1.2. Vai trò của giáo dục năng lực cảm xúc - xã hội

Nghị quyết số 88/2014/QH13 của Quốc hội (2014) quy định: “*Đổi mới chương trình, sách giáo khoa giáo dục phổ thông nhằm tạo chuyển biến căn bản, toàn diện về chất lượng và hiệu quả giáo dục phổ thông; kết hợp dạy chữ, dạy người và định hướng nghề nghiệp; góp phần chuyển nền giáo dục nặng về truyền thụ kiến thức sang nền giáo dục phát triển toàn diện cả về phẩm chất và năng lực, hài hoà đức, trí, thể, mỹ và phát huy tối nhất tiềm năng của mỗi HS*”. Chương trình có một số điểm mới cơ bản như sau: Khắc phục tình trạng chông chéo giữa những môn học; mục tiêu phát triển hướng vào năng lực và phẩm chất của HS; tổ chức hoạt động trải nghiệm và đánh giá đa dạng; xây dựng chương trình mang tính phân hóa và tích hợp;...

SEL là một trong những nội dung quan trọng trong quá trình giáo dục kỹ năng sống. Chương trình SEL có những ảnh hưởng tích cực đến HS như sau:

*Thứ nhất*, HS được hiểu rõ bản thân, chủ động, độc lập trong việc tiến hành các hoạt động chức năng (vui chơi, học tập). Các em tự nhận thức cá nhân có liên quan đến cảm xúc, mục tiêu, giá trị của chính mình (ví dụ: Con đang cảm thấy buồn bởi cuộc cãi nhau với bạn thân sáng nay); đồng thời nhận ra điểm mạnh, điểm yếu, sở thích của chính mình, có lối tư duy tích cực, ý thức về năng lực của bản thân, từ đó HS có lựa chọn, định hướng phát triển cho bản thân trong học tập và các hoạt động hằng ngày (ví dụ: Các em lập thời gian biểu cho bản thân, tự giác tuân thủ theo kế hoạch mình đề ra); có những lựa chọn về quyết định cá nhân và xã hội; đề cập khả năng đưa ra các quyết định có cấu trúc và đa dạng về mặt hành vi cá nhân và xã hội dưới quan điểm luân lý đạo đức (ví dụ: Trẻ đưa điều hướng để làm chủ bản thân và đưa ra các quyết định có trách nhiệm cho hạnh phúc cá nhân và xã hội); cải thiện môi trường học đường giúp mang lại kết quả học tập và kỹ năng xã hội tốt hơn cho HS.

*Thứ hai*, HS có thể tiến hành tốt giao tiếp liên cá nhân (kết nối với người khác), hiểu được quan điểm của người khác và trao đổi với họ và hình thành kỹ năng, năng lực nhận thức về cảm xúc của người khác (ví dụ: Hôm nay con thấy bạn A tức giận) và thể hiện sự đồng cảm và thấu cảm với người khác. Các hành vi xã hội và mối quan hệ giữa bạn bè, người lớn cũng trở nên tích cực hơn thông qua thực hiện khéo léo nhóm kỹ năng để tạo lập và duy trì mối quan hệ với chính mình, người khác một cách hiệu quả và tích cực. Các kỹ năng làm việc nhóm, giải quyết mâu thuẫn trong mối quan hệ liên cá nhân giúp thắt chặt mối quan hệ học đường giữa HS với HS, giữa HS với GV. Bên cạnh đó, SEL được coi như một biện pháp phòng ngừa hữu hiệu với bạo lực học đường bằng việc làm giảm các hành vi gây hấn, bắt nạt và chia rẽ.

*Thứ ba*, HS sẵn sàng thích ứng với thay đổi. Khi ở một môi trường mới hay tiếp cận một vấn đề mới, các em sẽ thích nghi, điều chỉnh hành vi, cảm xúc của bản thân (khả năng hoãn lại cảm xúc thỏa mãn, quản lý căng thẳng, kiểm soát sự bốc đồng, giảm âu lo, căng thẳng...). Những điều này sẽ giúp các em hòa đồng, cởi mở, mở rộng các mối quan hệ và cân bằng cuộc sống của mình.

*Thứ tư*, HS có đủ kỹ năng, bản lĩnh đương đầu với những khó khăn trong cuộc sống. Các em có thái độ tích cực hơn với bản thân và với người khác (nâng cao sự tự tin, năng lực bản thân, sự kiên trì, sự thấu cảm,...). Đó chính là sự thúc đẩy cho các em tiếp thêm sức mạnh để giải quyết vấn đề trong cuộc sống.

Về lâu dài, kỹ năng này giúp các em hình thành nhân cách, hành vi, tính cách tốt, định hình lối sống lành mạnh, đứng đắn. Đó là “bước đệm” để hình thành nhân cách HS ở các cấp học cao hơn, tạo ra những mối quan hệ tích cực trong gia đình và công việc; giúp sức khỏe tinh thần tốt hơn và đặc biệt là thực hiện tốt trách nhiệm công dân trong xã hội.

## 2.2. Một số giải pháp nâng cao hiệu quả giáo dục năng lực cảm xúc - xã hội cho học sinh tiểu học

### 2.2.1. Giáo dục năng lực cảm xúc - xã hội cho học sinh tiểu học thông qua hoạt động trải nghiệm

Sử dụng phương thức trải nghiệm hoặc hoạt động giáo dục trải nghiệm là hoạt động giáo dục trong nhà trường bắt buộc từ lớp 1 đến lớp 5. Trong đó, HS sẽ được thực hành các hoạt động giáo dục nhằm đạt được mục tiêu giáo dục đề ra. Hoạt động trải nghiệm tạo cơ hội cho HS tiếp cận thực tế, thể nghiệm các cảm xúc tích cực, khai thác những kinh nghiệm đã có và huy động tổng hợp kiến thức, kỹ năng của các môn học để thực hiện những nhiệm vụ được giao hoặc giải quyết những vấn đề của thực tiễn đời sống nhà trường, gia đình, xã hội phù hợp với lứa tuổi (Bộ GD-ĐT, 2018). Tính trải nghiệm được vận dụng trong việc SEL dưới nhiều hình thức, ví dụ:

- *Vẽ tranh*: Trong hoạt động này, HS được thực hiện vẽ lên những biểu cảm, cảm xúc, điều mong muốn của cá nhân được biểu hiện qua nét vẽ trong tranh, màu sắc, bố cục của bức tranh. Quy trình vẽ biểu cảm này giúp HS rèn kỹ năng quan sát, tập trung, tự thấu hiểu bản thân, hơn thế nữa, GV cùng gia đình có thể đưa ra hướng giáo dục để phát triển và nuôi dưỡng con một cách tích cực.

- *Làm Slime*: Slime một loại đồ chơi handmade được rất nhiều trẻ em yêu thích bởi sự bắt mắt và thú vị. Slime không đơn giản chỉ là một trò chơi, Slime còn giúp các em thư giãn sau mỗi tiết học, tạo phản xạ linh hoạt, rèn luyện sự khéo léo của đôi tay, nâng cao óc sáng tạo, kích thích sự phát triển toàn diện của 2 bán cầu não trái và phải.

- *Tổ chức trò chơi 99 giây liên hoàn*: Ở hình thức câu lạc bộ, HS yêu thích thể thao sẽ được thầy cô hướng dẫn cách tập luyện bài bản, an toàn, phù hợp với thể chất lứa tuổi (Dương Giáng Thiên Hương, 2017). Thường xuyên tổ chức giải thi đấu thể dục, thể thao, HS tiểu học sẽ có cơ hội góp mặt vào các giải đấu chuyên nghiệp nhưng quy mô và luật chơi được thiết kế phù hợp với độ tuổi HS. Trò chơi “99 giây liên hoàn” là một tổ hợp các trò chơi tiếp sức được chơi theo nhóm, giúp các em rèn luyện sức nhanh, sức bền, tạo cho các em tính kiên trì, kỉ luật, động lực khi chơi thể thao, phát triển giao tiếp, mở rộng được các mối quan hệ, nâng cao kĩ năng làm việc hợp tác trong hoạt động nhóm, thấu hiểu và chia sẻ với mọi người xung quanh.

### 2.2.2. Giáo dục năng lực cảm xúc - xã hội cho học sinh tiểu học thông qua tương tác trong các mối quan hệ xã hội

Phương pháp tiếp cận có hệ thống đối với SEL hướng đến việc tập hợp tất cả các tác nhân có ảnh hưởng đến sự phát triển trong cuộc sống của HS, giúp HS vận dụng vào những hoạt động gần gũi nhất trong cuộc sống, trau dồi thêm vốn kinh nghiệm, vốn sống của bản thân.

Hoạt động mang tính chủ đạo của HS tiểu học là học tập, do đó phần lớn thời gian trong ngày các em sẽ hoạt động tại trường. SEL tại nhà trường nên được GV chú trọng để các em được phát triển trong quy mô tập thể lớp. Nhà trường cần tổ chức các hoạt động ngoại khóa, tổ chức các trò chơi nâng cao tinh thần tập thể, giúp các em có cơ hội hiểu và gắn bó với nhau, chú trọng xây dựng bầu không khí tập thể lớp vui tươi, lành mạnh, tạo điều kiện để các thành viên trong tập thể có thể hòa mình vào tập thể; qua đó điều chỉnh hành vi cho phù hợp với yêu cầu, chuẩn mực mà chính tập thể đề ra, thường xuyên khen ngợi, động viên kịp thời khi HS có những cố gắng, tiến bộ dù là nhỏ nhất, trong mọi hoạt động chứ không chỉ chú trọng vào hoạt động học tập. GV nên khéo léo tạo cơ hội để tất cả HS được thể hiện mình, từ đó HS sẽ cảm thấy tự tin và tương tác tốt hơn trong tập thể lớp. Bên cạnh đó, phụ huynh cùng GV có thể định hướng giúp con em mình phát triển các mối quan hệ tích cực, lành mạnh và có lợi: Làm gương về việc có những kĩ năng tình bạn tốt, khuyến khích những tình bạn quan trọng đối với trẻ, tôn trọng tính cách và sở thích của các em, nhấn mạnh tầm quan trọng của việc duy trì kết nối, trang bị cho HS phát triển kĩ năng giải quyết vấn đề và giải quyết xung đột, làm gương về đồng cảm và lòng trắc ẩn, trò chuyện về bất nạt và lòng tốt.

### 2.2.3. Vận dụng một số mô hình cụ thể trong việc giáo dục năng lực cảm xúc - xã hội cho học sinh tiểu học

- *Góc secure*: Các lớp học có thể kết hợp các mô hình và đồ vật cụ thể để giúp trẻ em quản lí hành vi của mình. Một “góc secure” có thể là một khu vực được chỉ định cho HS đến thăm khi họ cần bóp một quả bóng đang căng hoặc sử dụng cây cảm xúc để giúp họ diễn đạt cảm giác.

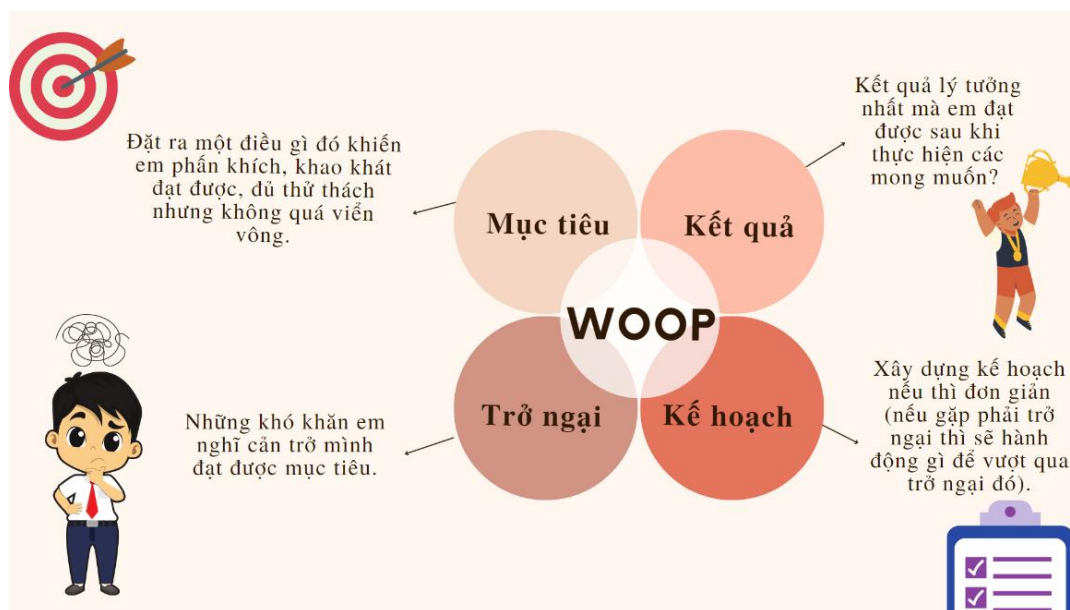
- *Nhỏ cỏ, trồng hoa*: Nhỏ cỏ là thông điệp để các em có thể tự nhận biết, đón nhận, bộc bạch một cách chân thật những sự việc, cảm xúc xung quanh mình. Trồng hoa là phương pháp giúp các em thu nhập, lan tỏa chất liệu tích cực trong cuộc sống đến mọi người. Những hành động cụ thể: Đếm điều tốt đã làm trong tuần (vinh danh “Người tốt việc tốt” tại các giờ chào cờ), thể hiện lòng biết ơn (dâng hương nhân Ngày Thương binh, liệt sĩ), ghi nhận và trân trọng nhau, cho đi và nhận lại yêu thương (quyên góp giấy vụn, quần áo ủng hộ trẻ em có hoàn cảnh khó khăn), từ đó xây dựng nên những lớp học hạnh phúc, gia đình hạnh phúc, xã hội hạnh phúc.

- *Phương pháp STOP*: Khi HS bị một sự việc gây kích động hoặc chưa thể bình tĩnh, GV có thể sử dụng phương pháp STOP. Phương pháp này gồm 4 bước: Stop (Ngừng lại), Take a break (Nghỉ ngơi), Observe (Quan sát), và Proceed (Tiếp tục) một cách có ý thức. Kỹ thuật quản lí cơn giận này sẽ giúp HS kiểm soát được hành vi khi nhận thấy bản thân đang bị cuốn theo sự tức giận.

- *Phương pháp WOOP*: HS tham gia lên kế hoạch đặt mục tiêu cho năm học mới theo phương pháp WOOP (W-wish: mong muốn, O-outcome: kết quả, O-obstacle: trở ngại, P-plan: kế hoạch).



Hình 1. Các bước thực hiện phương pháp STOP



Hình 2. Các bước thực hiện phương pháp WOOP

+ Áp dụng phương pháp WOOP cho HS lớp 5: (1) Mục tiêu: Đạt điểm 100-109 trong kì thi TOELF primary; (2) Kết quả: Mình sẽ thấy hạnh phúc, tự tin về bản thân hơn. Hơn nữa, mình sẽ có lợi thế để ứng tuyển vào một trường quốc tế; (3) Khó khăn: Mỗi khi về nhà sau khi học ở trường, mình thấy rất mệt nên không thể làm gì khác cả. Việc sử dụng các thiết bị điện tử hay xem TV dễ dàng khiến mình sao nhãng, mất tập trung; (4) Kế hoạch: Lên kế hoạch học tập theo tuần, tháng để ôn tập bài, mỗi ngày dành 1 tiếng để luyện tập. Ví dụ:

KẾ HOẠCH ÔN TẬP CHUNG	
- Giai đoạn 1 - học các kỹ năng cơ bản cho từng phần (trong 3 tháng): Khoảng thời gian này mình lại chia thành 2 mốc nhỏ là tự học, và lập nhóm	- Giai đoạn 2 - luyện đề + review kỹ năng (3 tháng). Mỗi ngày làm ít nhất 1 full test/ngày, có những ngày mình sẽ tập trung ôn luyện 1 kỹ năng

KẾ HOẠCH ÔN TẬP TUẦN 1						
Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ nhật
Làm bài preview để kiểm tra trình độ	Chữa bài kiểm tra, ghi chú lại lỗi sai	Đọc phiếu nhận xét, rút ra ưu, nhược điểm của bản thân	Đọc, làm part 1 - lesson 1	Đọc, làm part 2 - lesson 1	Đọc, làm part 3 - lesson 1	Ôn tập lại toàn bộ từ vựng trong tuần

### 3. Kết luận

SEL không chỉ là hoạt động cung cấp năng lực cần thiết để HS hiểu và quản lý cảm xúc, quản lý bản thân, xây dựng và duy trì những mối quan hệ tích cực với môi trường xung quanh, tạo cơ hội hòa nhập cộng đồng mà còn giúp các em thiết lập, đặt ra mục tiêu và cách thức thực hiện mục tiêu, hình thành năng lực ra quyết định có trách nhiệm thông qua từng chủ đề bài học, dự án học tập thú vị, thiết thực bổ ích. Quá trình trải nghiệm các hoạt động học tập giúp bồi dưỡng năng lực cảm xúc của HS, mang lại hiệu quả tích cực trong việc nâng cao sức khỏe tinh thần, khả năng giải quyết vấn đề, hình thành thói quen, nhân cách tốt cũng như chất lượng các hoạt động, thành tích học tập của HS. Tóm lại, SEL rất cần thiết ở lứa tuổi tiểu học, phù hợp với Chương trình Giáo dục phổ thông hiện nay. Để đảm bảo tính phù hợp, hiệu quả khi thực hiện SEL, cần chú trọng trong khâu đào tạo để GV nắm được nội dung giáo dục SEL, tạo cơ hội thực hành giảng dạy SEL trong thực tiễn. Các trường tiểu học cần xây dựng các tài liệu hướng dẫn cụ thể cách thức tiếp cận, xây dựng kế hoạch tích hợp và triển khai SEL từ cấp độ toàn trường đến từng bài học trong lớp, phù hợp với điều kiện thực tế địa phương. SEL chỉ thực sự mang lại hiệu quả khi các nhà giáo dục có nhận thức đúng đắn, chú trọng và hiểu được sứ mệnh của việc SEL và đưa vào chương trình nhà trường.



**Tài liệu tham khảo**

- Bộ GD-ĐT (2018). *Chương trình Giáo dục phổ thông hoạt động trải nghiệm và hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp* (ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26/12/2018 của Bộ trưởng Bộ GD-ĐT).
- CASEL (2018). *Illinois Social and Emotional Learning Standards*. Truy cập tại <https://www.casel.org/wp-content/uploads/2016/08/PDF-7-IllinoisSEL-Standards.pdf>
- Đào Thị Linh Giang (2021). Giáo dục năng lực cảm xúc, xã hội cho sinh viên Khoa Giáo dục mầm non - Trường Đại học Sư phạm, Đại học Đà Nẵng theo mô hình SEL quốc tế. *Tạp chí Thiết bị giáo dục*, 245, 45-51.
- Dương Giáng Thiên Hương (2017). Hoạt động trải nghiệm sáng tạo - lý thuyết và vận dụng trong dạy học tiểu học. *Tạp chí Khoa học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội*, 62(1A), 98-108.
- 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.
- Farrington, C. A., Roderick, M., Allensworth, E., Nagaoka, J., Keyes, T. S., Johnson, D. W., & Beechum, N. O. (2012). *Teaching Adolescents to Become Learners: The Role of Noncognitive Factors in Shaping School Performance: A Critical Literature Review*. Consortium on Chicago School Research.
- Quốc hội (2014). *Nghị quyết số 88/2014/QH13 ngày 28/11/2014 về đổi mới chương trình, sách giáo khoa giáo dục phổ thông*.
- Sklad, M., Diekstra, R., Ritter, M. D., Ben, J., & Gravesteyn, C. (2012). Effectiveness of school-based universal social, emotional, and behavioral programs: Do they enhance students' development in the area of skill, behavior, and adjustment?. *Psychology in the Schools*, 49(9), 892-909.
- Zins, J. E., Bloodworth, M. R., Weissberg, R. P., & Walberg, H. J. (2004). The scientific base linking social and emotional learning to school success. In J. E. Zins, R. P. Weissberg, M. C. Wang, & H. J. Walberg (Eds.), *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* (pp. 3-22). New York: Teachers College.