

50+
Hoạt động
phát triển năng lực
Cảm xúc - xã hội

LỜI MỞ ĐẦU

Chúng ta đang sống trong một thế giới biến động không ngừng – nơi mọi người, từ trẻ em đến người lớn, đều phải đối mặt với áp lực tâm lý, sự thay đổi nhanh chóng và những thách thức chưa từng có. Từ đại dịch Covid-19 đến sự bùng nổ của trí tuệ nhân tạo, thế giới hôm nay không chỉ đặt ra những câu hỏi về năng suất, công nghệ, mà còn gióng lên hồi chuông về sức khỏe tinh thần, về cảm xúc và mối liên hệ giữa con người với con người.

Trong bối cảnh đó, chúng ta không nên coi **phát triển năng lực cảm xúc – xã hội (Social & Emotional Learning – SEL)** chỉ là phần bổ trợ trong chương trình học, mà cần nhìn nhận nó như một nền tảng thiết yếu để xây dựng con người trong kỷ nguyên số. Các kỹ năng như **tự nhận thức, quản lý bản thân, đồng cảm, hợp tác hay khả năng thích ứng** chính là những điều mà máy móc không thể thay thế. Chúng giúp học sinh không chỉ học tốt mà còn sống hạnh phúc, có trách nhiệm và vượt qua những thách thức trong một thế giới VUCA đầy bất định.

50+ hoạt động phát triển năng lực cảm xúc – xã hội là cuốn sách được viết ra với mong muốn hỗ trợ các phụ huynh, giáo viên và người làm giáo dục tích hợp SEL một cách hiệu quả vào đời sống học đường và gia đình. Sách bao gồm hơn 50 hoạt động cụ thể, sinh động, có tính thực tiễn cao và được thiết kế dựa trên 5 năng lực cốt lõi do CASEL (Tổ chức Hợp tác về Học thuật và Giáo dục Cảm xúc Xã hội) đề xuất. Mỗi hoạt động đều có hướng dẫn chi tiết, công cụ đi kèm và không gian linh hoạt để điều chỉnh theo từng lứa tuổi, bối cảnh.

Viết cuốn sách này cũng là hành trình tôi tự nhìn lại chính mình, học cách lắng nghe để thấu cảm hơn với học sinh, đồng nghiệp và những người xung quanh. Hy vọng rằng bạn cũng sẽ tìm thấy mình đâu đó trong những trang sách này – qua từng hoạt động, từng khoảnh khắc chạm vào cảm xúc và kết nối với người khác.

Chúc bạn một hành trình SEL đầy yêu thương, kết nối và chữa lành.

Hong Dinh

MỤC LỤC

	Trọng tâm	Tên trang	Loại	Trang
SEL 1 NHẬN THỨC BẢN THÂN (SELF-AWARENESS)	Gọi tên & nhận diện cảm xúc	Mở rộng vốn từ vựng cảm xúc của bạn	Thông tin	18
		Bánh xe cảm xúc	Hoạt động	19
		Gọi tên cảm xúc	Hoạt động	20
		Nhiệt kế cảm xúc	Thông tin + hoạt động	21
		Mình làm gì khi thấy...?	Hoạt động	23
		Hormone hạnh phúc	Poster	24
	Biểu đạt cảm xúc tự tin & hiệu quả	Thông điệp từ bản thân	Thông tin + hoạt động	26
		Ước gì thầy cô biết...	Hoạt động	30
	Khám phá bản thân & giá trị cá nhân	Hiểu mình là ai	Hoạt động	32
		Bản đồ trái tim	Thông tin + hoạt động	33
		Đi tìm giá trị cốt lõi	Hoạt động	35
	Phát triển tự tôn & tự thoại tích cực	Tự thoại	Thông tin	39
		Điểm mạnh của mình là gì?	Hoạt động	40
		Mình tuyệt vời!	Hoạt động	41
		Nhật ký tự tôn	Hoạt động	42
Thay vì nói..., mình hãy nói...		Hoạt động	43	
QUẢN LÝ BẢN THÂN (SELF-MANAGEMENT)	Quản lý bản thân & cảm xúc hàng ngày	Lịch hằng ngày	Hoạt động	46
		Thở theo hình + Hit thở chánh niệm	Thông tin + hoạt động	47
		Góc bình tâm	Thông tin + poster	49
		4 bước điều chỉnh cảm xúc	Poster	51
		Sơ đồ giải quyết xích mích (dành cho trẻ)	Poster	52
	Tổ chức & sắp xếp thông tin	Chuẩn bị cho chuyến đi chơi	Hoạt động	56
		Tổ chức hay lộn xộn?	Hoạt động	57
		Tổ chức thông tin - Các cách ghi chép hiệu quả	Thông tin	58
	Xây dựng nội lực & động lực cá nhân	Ghi chú cửa sổ	Thông tin + hoạt động	61
		Thần chú (Mantra) - Tạo lá bài sức mạnh	Thông tin + hoạt động	64
		Bảng cảm hứng (Vision board) - Thiết kế bảng cảm hứng	Thông tin + hoạt động	67
		SMART goal - Mục tiêu thông minh	Thông tin + hoạt động	69
	SEL 2			

SEL 3

NHẬN THỨC XÃ HỘI
 (SOCIAL AWARENESS)

Trọng tâm	Tên trang	Loại	Trang
Hiểu cảm xúc & góc nhìn của người khác	Góc nhìn (Point of view)	Thông tin	74
	Ai đang nghĩ gì? Ai đang cảm thấy gì?	Hoạt động	75
	Mỗi người một hướng	Hoạt động	76
Thể hiện sự tôn trọng & đồng cảm	Lòng thấu cảm (Empathy)	Thông tin	79
	"Nếu là bạn, tôi sẽ cảm thấy..."	Hoạt động	80
	Lắng nghe bằng cả cơ thể	Poster	81
	Lắng nghe thấu cảm	Thông tin	82
	Sự tôn trọng (Respect)	Thông tin	83
	Tôn trọng: Nhìn - nghe - cảm nhận	Hoạt động	84
	"Nếu là tôi..."	Hoạt động	85
Kết nối & biết ơn	Lòng biết ơn (Gratitude) - Điều khiển chúng ta hạnh phúc	Thông tin + hoạt động	87
	Chiếc lọ biết ơn	Hoạt động	88
	Tôn trọng sự khác biệt	Hoạt động	89

KỸ NĂNG QUAN HỆ
 (RELATIONSHIP SKILLS)

SEL 4

Giao tiếp hiệu quả & chủ động	Lắng nghe chủ động	Hoạt động	92
	3 cấp độ lắng nghe	Thông tin + poster	93
	Công cụ THINK	Poster	94
Tìm kiếm & xây dựng mối quan hệ hỗ trợ	Đề nghị được giúp đỡ	Thông tin	96
	Khi nào nên nhờ giúp đỡ?	Hoạt động	97
	Vòng tròn hỗ trợ của tôi	Hoạt động	98
Hợp tác & làm việc nhóm	Con sẽ làm gì?	Hoạt động	101
	Làm việc nhóm (Teamwork)	Thông tin	102
	Các bước tổ chức hoạt động theo nhóm (dành cho giáo viên)	Thông tin	103
Duy trì mối quan hệ tích cực	Thế nào là bất đồng trong tôn trọng?	Thông tin + hoạt động	105
	Tôn trọng hay thiếu tôn trọng?	Hoạt động	106
	Bày tỏ ý kiến khi thảo luận	Thông tin + hoạt động	107
	Đánh giá các mối quan hệ	Thông tin + hoạt động	108

	Trọng tâm	Tên trang	Loại	Trang
SEL 5 RA QUYẾT ĐỊNH CÓ TRÁCH NHIỆM (RESPONSIBLE DECISION MAKING)	Xác định trách nhiệm & vai trò cá nhân	Trách nhiệm (Responsibility) là gì?	Thông tin	112
		Trách nhiệm của bạn là gì?	Hoạt động	113
		Vai trò của tôi - Bổn phận của tôi	Hoạt động	114
		Cân bằng trách nhiệm	Hoạt động	115
		Nghĩa vụ & Trách nhiệm	Thông tin	116
		Hiệu ứng gợn sóng (Ripple effect)	Thông tin	118
		Vòng tròn trách nhiệm	Hoạt động	119
		Trách nhiệm trong thế giới số	Thông tin	120
	Suy nghĩ logic, đánh giá & lựa chọn	Ra quyết định có trách nhiệm như thế nào?	Thông tin + poster	123
		Nghĩ - Chọn - Chịu trách nhiệm	Hoạt động	124
		Bạn chọn... hay...?	Hoạt động	125
		Nhìn lại năm học qua	Hoạt động	126
		Lá thư gửi các em lớp dưới	Hoạt động	127
		Lá thư gửi tôi của tương lai	Hoạt động	128
		Giải quyết vấn đề & tư duy phản biện	Sơ đồ tư duy phản biện	Thông tin
	Các kỹ thuật đặt câu hỏi		Thông tin	131
	Cây vấn đề		Thông tin	132
	Phân tích vấn đề		Hoạt động	133
	Kế hoạch Nếu - Thì		Thông tin	134
	Lập kế hoạch Nếu - Thì		Hoạt động	135
	Đánh giá quyết định của tôi		Hoạt động	136
	Giải quyết vấn đề với SODAS		Hoạt động	137

SỬ DỤNG SÁCH THỂ NÀO CHO ĐÚNG?

Sách bao gồm những hoạt động mà trẻ có thể tự thực hiện và cả những hoạt động cần người lớn **hướng dẫn, cùng làm và trò chuyện**. Một số hoạt động không chỉ phù hợp với trẻ, người lớn cũng có thể áp dụng để thực hành, học cách yêu thương bản thân, thấu hiểu cảm xúc, xây dựng mối quan hệ tích cực và ra quyết định có trách nhiệm.

Bởi vậy, đây là cuốn sách hữu ích với bất kỳ ai muốn giúp trẻ – và chính mình – **sống hiểu biết hơn về cảm xúc, kết nối hơn với người khác, và vững vàng hơn mỗi ngày**.

• Các trang hoạt động

Được thiết kế phù hợp với đặc tính và nhu cầu của một nhóm tuổi hoặc bậc học nhất định, từ tiểu học tới THPT. Một số hoạt động phù hợp với cả người trưởng thành.

Tên năng lực CASEL SEL

Năng lực thành phần liên quan

Hôm nay mình có thể nhận ra & nói về cảm xúc của mình.

Phần nội dung thể hiện đầu ra của hoạt động

Độ tuổi phù hợp để thực hiện hoạt động

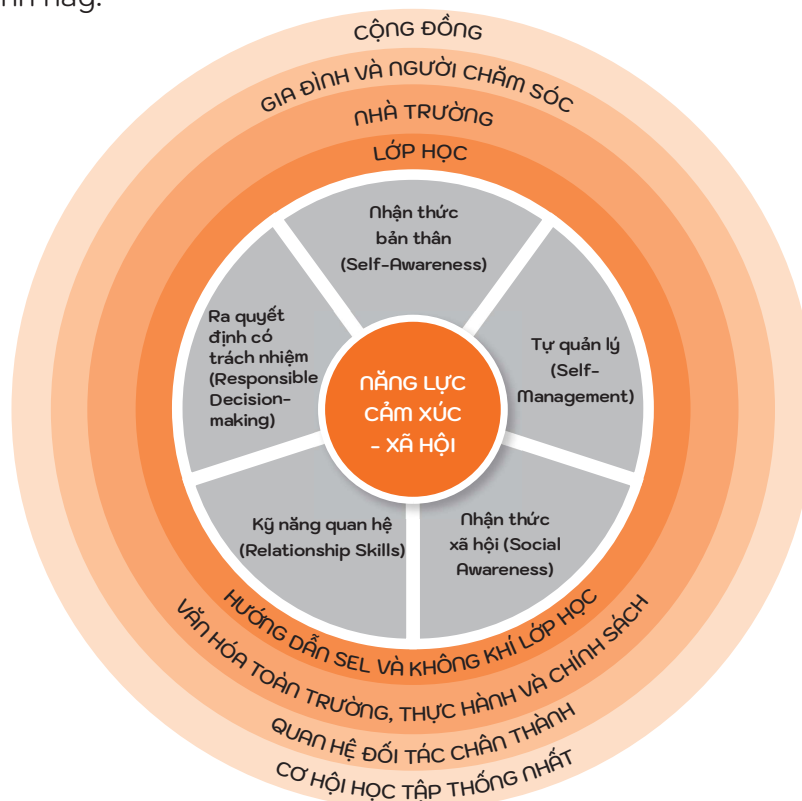
Lưu ý:

- Không có một mô hình cố định trong việc học SEL, nó đòi hỏi việc áp dụng linh hoạt để phù hợp với nhu cầu của cá nhân.
- Các hoạt động trong sách không nhất thiết phải được đọc và/hoặc thực hiện theo thứ tự.
- Người hướng dẫn cần chủ động và sáng tạo trong cách tương tác với trẻ khi triển khai hoạt động.

SEL là gì?

Giáo dục năng lực cảm xúc – xã hội (Social & Emotional Learning – gọi tắt là SEL) được biết đến rộng rãi từ năm 1995, khi Daniel Goleman xuất bản cuốn *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*¹. Trong cuốn sách này, ông nhấn mạnh tầm quan trọng của tính cách, đặc biệt ông khẳng định rằng những kỹ năng tạo nên tính cách có thể được dạy và học. Sau đó, Daniel Goleman (1998, 2002) tiếp tục nghiên cứu, đề xuất và hoàn thiện mô hình Trí tuệ Xúc cảm gồm 4 cấu phần chính: tự nhận thức (self-awareness), tự quản lý (self-management), nhận thức xã hội (social awareness), và quản lý quan hệ (relationship management).²

Mô hình này chính là nền tảng để CASEL (Tổ chức Hợp tác về Học thuật và Giáo dục Cảm xúc – Xã hội)³ xây dựng nên “Bánh xe giáo dục năng lực cảm xúc – xã hội” CASEL 5 (Hình 1). Trong bánh xe này, phần chính giữa là **5 năng lực cảm xúc – xã hội cốt lõi** – những lĩnh vực rộng và liên quan mật thiết với nhau để cùng hỗ trợ việc học và phát triển; bao quanh là 4 bối cảnh chính mà cá nhân sinh sống và trưởng thành. Quan hệ đối tác giữa nhà trường-gia đình-cộng đồng giúp kết hợp và điều hòa các hoạt động SEL, đồng thời thiết lập môi trường học tập công bằng trong tất cả các bối cảnh này.



Hình 1

¹ Tựa tiếng Việt: Trí tuệ xúc cảm (Alpha Books x NXB Công Thương, 2021)

² Goleman, D. (1998). Working with emotional intelligence. New York: Bantam Books.

Goleman, D., Boyatzis, R. & McKee, A. (2002). Primal Leadership: Realizing the Importance of Emotional Intelligence, Harvard Business School Press: Boston

³ Tên tiếng Anh đầy đủ: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning

Năng lực SEL 1: Nhận thức bản thân (Self-Awareness)

Khả năng nhận biết chính xác cảm xúc, suy nghĩ và giá trị của bản thân cũng như cách chúng ảnh hưởng đến hành vi. Khả năng hiểu rõ điểm mạnh và điểm yếu của mình, từ đó xây dựng sự tự tin, tinh thần lạc quan và tư duy phát triển.

Các năng lực thành phần:

- CASEL SEL 1A - Nhận diện cảm xúc
- CASEL SEL 1B - Nhận thức đúng về bản thân
- CASEL SEL 1C - Nhận ra điểm mạnh
- CASEL SEL 1D - Xây dựng sự tự tin
- CASEL SEL 1E - Phát triển tư duy cầu tiến

Năng lực SEL 2: Quản lý bản thân (Self-Management)

Khả năng điều chỉnh cảm xúc, suy nghĩ và hành vi một cách hiệu quả trong nhiều tình huống khác nhau – bao gồm quản lý căng thẳng, kiểm soát sự bốc đồng và tạo động lực cho bản thân. Khả năng đặt ra và kiên trì thực hiện các mục tiêu cá nhân, học tập.

Các năng lực thành phần:

- CASEL SEL 2A - Kiểm soát xung động
- CASEL SEL 2B - Quản lý căng thẳng
- CASEL SEL 2C - Tự giác, kỷ luật bản thân
- CASEL SEL 2D - Tự tạo động lực
- CASEL SEL 2E - Đặt mục tiêu
- CASEL SEL 2F - Kỹ năng tổ chức

Năng lực SEL 3: Nhận thức xã hội (Social Awareness)

Khả năng đặt mình vào vị trí của người khác và thấu hiểu cảm xúc của họ, bao gồm cả những người đến từ các nền văn hóa khác, có hoàn cảnh xuất thân khác. Khả năng hiểu được các chuẩn mực xã hội và đạo đức trong hành vi, cũng như nhận biết các nguồn lực và sự hỗ trợ từ gia đình, trường học và cộng đồng.

Các năng lực thành phần:

- CASEL SEL 3A - Nhìn nhận từ góc độ của người khác
- CASEL SEL 3B - Thấu cảm
- CASEL SEL 3C - Tôn trọng sự khác biệt
- CASEL SEL 3D - Tôn trọng người khác

Năng lực SEL 4: Kỹ năng quan hệ (Relationship Skills)

Khả năng xây dựng và duy trì các mối quan hệ lành mạnh và ý nghĩa với nhiều cá nhân và nhóm khác nhau. Kỹ năng này giúp chúng ta giao tiếp hiệu quả, hợp tác với người khác, xử lý xung đột một cách tích cực, và biết khi nào cần tìm kiếm sự hỗ trợ hoặc hỗ trợ người khác.

Các năng lực thành phần:

- CASEL SEL 4A - Giao tiếp
- CASEL SEL 4B - Tham gia các hoạt động xã hội
- CASEL SEL 4C - Xây dựng mối quan hệ
- CASEL SEL 4D - Làm việc nhóm

Năng lực SEL 5: Quyết định có trách nhiệm (Responsible Decision-making)

Khả năng đưa ra những lựa chọn đúng đắn trong hành vi và trong tương tác xã hội dựa trên các tiêu chuẩn đạo đức, sự an toàn và các quy tắc chung của xã hội. Kỹ năng này giúp chúng ta đánh giá hậu quả của các hành động một cách thực tế, cân nhắc lợi ích của bản thân và của người khác.

Các năng lực thành phần:

- CASEL SEL 5A - Nhận diện vấn đề
- CASEL SEL 5B - Phân tích tình huống
- CASEL SEL 5C - Giải quyết vấn đề
- CASEL SEL 5D - Đánh giá
- CASEL SEL 5E - Suy ngẫm/Phản tư
- CASEL SEL 5F - Trách nhiệm đạo đức

**nĂNG LỰC
SEL 1
NHẬN THỨC
BẢN THÂN**

01

GỌI TÊN & NHẬN
DIỆN CẢM XÚC

02

BIỂU ĐẠT CẢM XÚC
TỰ TIN & HIỆU QUẢ

03

KHÁM PHÁ BẢN THÂN
& GIÁ TRỊ CÁ NHÂN

04

PHÁT TRIỂN TỰ TÔN
& TỰ THOẠI TÍCH CỰC

TRỌNG
TÂM

1

GỌI TÊN &
NHẬN DIỆN
CẢM XÚC

Giúp học sinh nhận diện,
gọi tên và bắt đầu quan
sát cảm xúc của mình.

NĂNG LỰC
SEL 1

NHẬN THỨC
BẢN THÂN

1. Từ vựng cảm xúc là gì?

Đã bao giờ bạn gặp khó khăn khi giải thích về cảm xúc của mình chưa? Hầu như ai trong chúng ta cũng từng rơi vào tình huống này ở một thời điểm nào đó khi không tìm được từ phù hợp. Đó chính là từ vựng cảm xúc, hay ngôn ngữ mà bạn sử dụng để miêu tả cảm xúc của mình.

MỞ RỘNG VỐN TỪ VỰNG CẢM XÚC CỦA BẠN

2. Nó giúp NGƯỜI KHÁC hiểu bạn.

Việc bạn có thể gọi tên chính xác cảm xúc của mình sẽ giúp những người xung quanh hiểu rõ hơn những gì bạn đang trải qua. Ví dụ, nếu bạn nói với ai đó rằng bạn đang cảm thấy BUỒN, nhưng thật ra ý bạn là bạn đang cảm thấy mình KÉM CỎI, thì người kia có thể phản ứng khác đi hoặc phù hợp hơn.

3. Nó giúp BẠN hiểu bạn.

Nếu không thể nhận diện được cảm xúc của mình, có thể bạn sẽ khó biết được chính xác vào thời điểm đó mình đang cần gì. Một vốn từ vựng cảm xúc phong phú có thể giúp cải thiện chất lượng **các mối quan hệ** của bạn, nâng cao giá trị của **sự hỗ trợ** mà bạn nhận được, cũng như tính chất của **những nguồn lực** mà bạn cần.

Xây dựng vốn từ vựng cảm xúc của bạn như thế nào?

Trang bên là bánh xe cảm xúc do Tiến sĩ Gloria Wilcox phát triển. Đây là một công cụ mà bạn có thể sử dụng để tìm đúng từ mô tả cảm xúc của mình.

Vòng tròn trung tâm là 6 cảm xúc cơ bản, mỗi cảm xúc được biểu thị bằng một màu riêng. Vòng tròn thứ hai và thứ ba là các cảm xúc thứ cấp liên quan đến 6 cảm xúc gốc, được biểu thị bằng các màu sắc có sắc độ giảm dần.

GỌI TÊN CẢM XÚC

Hôm nay mình có thể
nhận ra & nói về cảm xúc của mình.



Nhìn tranh và hoàn thành bảng thông tin dưới đây:

	Cảm xúc gì thế?	Làm sao con biết?
	Vui vẻ	Miệng cười tươi