

# PHỤ LỤC

## 1. Một số gợi ý giáo án 5E cho một tiết

### *E1 – Lôi cuốn*

- Hoạt động làm nóng, phá băng (nếu cần).
- Giới thiệu nội dung, công việc sẽ làm trong giờ học này.
- Đưa ra những lợi ích quan trọng của kiến thức, kĩ năng từ bài học. Có thể dùng hình ảnh, video clip ngắn, ... để minh họa.
- Xem hình ảnh, video clip; nghe, đọc câu chuyện “hấp dẫn” liên quan đến nội dung của tiết học... Mời HS cho ý kiến, nhận xét ban đầu...
- Trò chơi khởi động liên quan đến nội dung chính và dẫn dắt vào các hoạt động.

### *E2 – Khám phá*

- Cần làm gì (ví dụ: đưa tình huống, đặt vấn đề, đặt câu hỏi, hình ảnh, video clip, ...) để giúp HS trải nghiệm, hoặc nhìn lại kinh nghiệm đã có để khám phá chủ đề, nội dung chính?
- GV đưa ra hoạt động gì (ví dụ: thảo luận theo cặp/nhóm nhỏ, ...) để lôi kéo HS quan sát, đặt câu hỏi, kiểm tra, khám phá.
- Những hoạt động giúp HS huy động kiến thức, kĩ năng đã có để đưa ra ý tưởng mới, xem xét điều mới.
- Có những câu hỏi quan trọng nào cần lưu ý để HS động não suy nghĩ, tìm ra câu trả lời hoặc tìm cách thực hiện.

### *E3 – Luyện tập*

- Khích lệ HS tự giải thích, làm rõ những khái niệm, định nghĩa, quy luật, ... từ phần Khám phá.
- Hoạt động và đặt những câu hỏi gì để kích thích HS giải thích khái niệm, định nghĩa, ...  
Chú ý: Trình tự đưa ra các câu hỏi, bài tập, ... cần từ đơn giản đến phức tạp, dễ đến khó. Thường có ba mức độ cho câu hỏi:
  - + Câu hỏi định nghĩa (nhớ, lặp lại, hiểu cơ bản);
  - + Câu hỏi cá nhân hoá (vận dụng cho cá nhân);
  - + Câu hỏi thách thức (phân tích, đánh giá, đề xuất cách mới).
- Hoạt động qua tình huống nhỏ, câu chuyện, hình ảnh, xem video clip, ... để HS tập làm điều vừa khám phá và (nếu cần) giải thích, đưa ra lí do...; tìm cách nêu ra các minh chứng cho những ý kiến...
- Tập làm một số việc đơn giản, cơ bản.

#### **E4 – Mở rộng**

– Đưa ra những vấn đề/chủ đề/hoạt động mở rộng. Đặt câu hỏi, hình ảnh, video clip, sắm vai tình huống,... để HS vận dụng (điều vừa có được trước đó) giải thích, đưa giải pháp, thực hành thêm,...

– Dùng hoạt động (thực hành cá nhân, thảo luận theo cặp, nhóm, thi đua,...) và khuyến khích HS áp dụng hoặc mở rộng các khái niệm, kĩ năng trong các tình huống mới; thực hành sắm vai tình huống.

– HS đưa ra hành động cụ thể, thực hành, có theo dõi và đánh giá hoạt động đã thực hiện; Đưa ra những vấn đề/chủ đề/bài tập/hoạt động mở rộng để giúp HS thực hành, vận dụng vào thực tế (nếu có thể, bằng nhiều cách thức (đặt câu hỏi, tình huống, hình ảnh, video clip,...)).

#### **E5 – Đánh giá**

– Đánh giá quá trình: Mỗi chủ đề đều có những gợi ý về đánh giá quá trình. GV có thể có bảng đánh giá quá trình của riêng GV dùng cho mỗi tiết học về một số tiêu chí chung như số lần tham dự, mức độ quan tâm, nhiệt tình trong giờ học,...

– Đánh giá kết thúc cũng được giới thiệu trong các chủ đề.

## **2. Nếp nghĩ phát triển trong giáo dục**

### **a. Nếp nghĩ phát triển cho định hướng phát triển năng lực và phẩm chất**

Những nghiên cứu của nhóm GS. Dweck, Đại học Stanford, cho thấy những tác động của *kiểu tư duy* về năng lực cơ bản ảnh hưởng đến sự thành công, đến chính năng lực cơ bản (Dweck, 2018). Và cách giáo dục cũng tác động mạnh đến *kiểu tư duy*, đến sự phát triển năng lực cơ bản của HS. Bởi thế, nếu quan tâm đến phát triển phẩm chất và năng lực trong giáo dục thì cần quan tâm xem xét các nghiên cứu này và vận dụng vào các hoạt động giáo dục.

Dweck cho thấy có hai kiểu tư duy, ở đây gọi tên là *nếp nghĩ cố định* (fixed mindset) và *nếp nghĩ phát triển* (growth mindset). Người có nếp nghĩ cố định tin rằng năng lực cơ bản là bẩm sinh và xem như không đổi theo thời gian. Còn người mang nếp nghĩ phát triển thì tin rằng năng lực cơ bản hoàn toàn có thể phát triển nhờ nỗ lực, cố gắng rèn luyện, học hỏi và nỗ lực, cố gắng một cách có chiến lược. Nghiên cứu chỉ ra, năng lực toán của nhóm HS có nếp nghĩ cố định gần như không đổi theo tháng năm, trong khi năng lực toán của nhóm HS mang nếp nghĩ phát triển thì tăng dần theo năm tháng. Có điểm rất thú vị là cách giáo dục (ở đây là cách khen ngợi) có thể làm thay đổi nếp nghĩ. Xem xét năng lực liên quan đến thông minh (kiểu IQ), nhóm nghiên cứu thấy rằng việc khen ngợi nhấn mạnh đến thông minh góp phần làm thay đổi nếp nghĩ, làm HS có nếp nghĩ cố định, khi gặp thất bại thì các HS này dễ dàng bỏ cuộc, chán nản và căng thất bại (năng lực giải quyết vấn đề đi xuống nhanh). Ngược lại, những lời khen nhấn mạnh đến nỗ lực (nỗ lực có chiến lược) giúp hình thành nếp nghĩ phát triển và giúp HS vượt qua được thất bại, không bỏ cuộc, cố gắng vươn lên để thành công (năng lực giải quyết vấn đề cao tăng hơn nhóm trước).

Người có nếp nghĩ phát triển xem năng lực cơ bản tựa như cơ bắp, sẽ phát triển nếu cố gắng “luyện tập”, cố gắng có chiến lược. Gặp thất bại hay phạm sai lầm họ không bỏ cuộc mà tiếp tục vượt khó, hỏi tìm nguồn thông tin, sự hỗ trợ. Họ nhìn sai sót là cơ hội quý để học, làm tốt hơn. Đối với họ, thất bại không ngược với thành công, mà là một phần của thành công.



Hai nếp nghĩ này có thể dẫn đến hai xu hướng khác biệt nhau:

Nếp nghĩ cố định (có khuynh hướng)	Nếp nghĩ phát triển (có khuynh hướng)
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Đổ lỗi</li> <li>▪ Nghĩ tới những gì đã làm</li> <li>▪ Học để thi cử</li> <li>▪ Bạn thành công, tôi khó chịu, ghen tức</li> <li>▪ Khen tài năng, thông minh</li> <li>▪ Khi thất bại → tại tôi dở → chán nản</li> <li>▪ Ngại bị thách thức</li> <li>▪ Kết án người khác</li> <li>▪ Ngại hỏi vì sợ bị chê dở, dốt...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nhận trách nhiệm</li> <li>▪ Hướng đến cái sẽ làm</li> <li>▪ Học để hiểu biết</li> <li>▪ Bạn thành công, tôi có thêm động lực, cố gắng học hỏi</li> <li>▪ Khen ngợi nỗ lực, cố gắng</li> <li>▪ Thất bại → tôi nỗ lực hơn</li> <li>▪ Dám thách thức chính mình</li> <li>▪ Hướng dẫn người khác</li> <li>▪ Sẵn sàng hỏi để mở mang trí thức, học điều mới</li> </ul>

Tại sao cần sử dụng nếp nghĩ phát triển trong giáo dục nói chung và trong HĐTN nói riêng? HĐTN có thể có sai sót. Cần học từ sai sót, cần cố gắng vì có thể phải làm đi làm lại. Và như đã thấy, không chỉ khả năng và sự thông minh mới đem lại thành công cho HS mà phần lớn là do kiểu tư duy quyết định. Với kiểu tư duy đúng đắn (nếp nghĩ phát triển), GV có thể tạo động lực cho HS, giúp em vươn lên trong học tập, cũng như đạt được mục tiêu trong cuộc sống và sự nghiệp của em.

Các công trình nghiên cứu khác của Duckworth (2019) trên nhiều nhóm nghề nghiệp khác nhau cho thấy mức độ thành công tỉ lệ với năng lực nhân cho nỗ lực bình phương. Như vậy, nỗ lực (ở đây cần được hiểu là nỗ lực một cách có phương pháp, chiến lược và kiên trì) có vai trò quyết định đến thành công hơn hẳn khả năng và tài trí.

Nghiên cứu khác về “Não của các tài xế taxi ở London” tiếp tục cho thấy sự chăm chỉ cố gắng, nỗ lực không chỉ giúp ta thành công hơn mà còn làm cho khả năng và trí thông minh phát triển hơn. Nghiên cứu này làm các nhà khoa học kinh ngạc về độ linh động, mềm dẻo (plasticity) của não cả ở người lớn (Maguire và cộng sự (2006); Woollett và cộng sự (2011)). Trước đây, các nhà khoa học đã không nghĩ rằng sự phát triển não có thể như thế. Điều này khiến các nhà khoa học thay đổi suy nghĩ về năng lực và khả năng não thay đổi và phát triển. Sự nỗ lực giúp não phát triển, các khả năng liên quan (đến những vùng não phát triển) cũng phát triển theo.

#### b. Cách vận dụng nếp nghĩ phát triển trong dạy học hoạt động trải nghiệm

Làm cách nào để giúp HS học tốt hơn, giúp em có được nếp nghĩ phát triển? Giải pháp quan trọng nhất, nếu không muốn nói là quyết định, nằm ở cách ứng xử hằng ngày của GV đối với HS. Kèm theo đó là giáo dục HS về nếp nghĩ phát triển.

– Ứng xử để kiến tạo nếp nghĩ phát triển:

Sau đây là ba tình huống cơ bản để GV tìm hiểu cách ứng xử thích hợp:

*Tình huống 1:* HS phạm sai lầm, ví dụ, trong thực hành (bài tập, kiểm tra) HS làm chưa được một số bài, hoạt động, bị điểm kém,... GV cần làm gì, ứng xử ra sao (để giúp HS phát triển)? Ở

đây, chúng ta ưu tiên quan tâm đến cách ứng xử của GV với HS, chưa vội bàn đến giải pháp (như GV sẽ kèm riêng HS, nhờ bạn học giỏi giúp, giảng thêm cho HS vào giờ giải lao,...).

Nếu GV chọn cách la mắng, phạt, phê bình nặng lời, chê bai (bằng lời nói hay bằng vẻ mặt, thái độ), dán nhãn tiêu cực (ví dụ: em không thể học Toán/Tiếng Anh/... tốt)... thì GV đang ứng xử theo xu hướng của nếp nghĩ cố định và chỉ làm cho HS bị bám chặt vào kiểu nghĩ cố định. Em sẽ tin rằng khả năng của em chỉ có như thế. Em tự ti, mặc cảm, thiếu động lực để vươn lên. Đây là chưa bàn đến việc cần tôn trọng HS.

Cách ứng xử theo nếp nghĩ phát triển:

- Giúp em nhìn ra sai sót;
- Đón nhận sai lầm của HS vì thất bại, sai sót là cơ hội quý để giúp các em làm tốt hơn, nỗ lực (và nỗ lực một cách có phương pháp) giúp phát triển năng lực,... ;
- Giúp chính HS đón nhận sai lầm của bản thân, nhìn ra sai sót cũng quý giá trong học tập;
- GV có thể dùng câu nói: “Ồ, não của em đang hoạt động ngay cả khi em làm sai” để thể hiện sự đón nhận của GV và khích lệ em đón nhận em, đồng thời nhìn ra giá trị của sai sót.

Một số GV đã làm một việc rất độc đáo là “tặng một trái tim dễ thương” bằng cách vẽ trái tim bên cạnh chỗ làm sai của HS.

*Tình huống 2:* HS hỏi, có thể là câu hỏi rất căn bản (về một vấn đề dễ, rất đơn giản, rất cơ bản) hoặc có thể là câu hỏi khó, thách thức (cho cả chính GV)... GV cần làm gì, ứng xử ra sao?

Nếu GV tỏ ra khó chịu, bực tức, hoặc dùng cách nói như “Tôi vừa giảng cho các em rồi đây nhé. Vậy mà cũng chưa hiểu à!?”, hoặc “Hỏi vậy mà cũng hỏi”, hoặc “Câu hỏi này thông minh, câu hỏi này dở”,... thì GV đang làm cho tư duy HS trở nên cố định hơn.

Nếp nghĩ phát triển mời gọi GV “Hãy để trẻ được lớn lên bằng những câu hỏi” dù đó có thể là câu hỏi rất cơ bản; đón nhận từng câu hỏi của trẻ. “Cảm ơn em đã đặt câu hỏi”. “Hãy tiếp tục hỏi vì đây là cách để em được lớn lên đây”...

Nếu HS hay hỏi linh tinh thì hãy dành chút thời gian (có thể là ngoài giờ) giúp em biết đặt câu hỏi đúng lúc.

*Tình huống 3:* HS đạt được kết quả tốt, làm được bài kiểm tra, hoàn thành tốt dự án... GV cần làm gì, ứng xử ra sao?

Theo kiểu nếp nghĩ phát triển, thay vì khen giỏi như:

- + Em làm tốt lắm! Hẳn là em giỏi, thông minh, có năng lực.
- + Ô, em giỏi Tiếng Anh/Toán/Tiếng Việt/... đây. Em được điểm A bài kiểm tra vừa qua.
- + Em là một học sinh giỏi!...

GV khen ngợi quá trình, ví dụ:

- + Em làm tốt lắm! Chắc là em đã làm việc thật chăm chỉ.
- + Em thực sự đã gắng học cho bài kiểm tra Tiếng Anh/Toán/Tiếng Việt và sự tiến bộ của em cho thấy thế.



- + Thầy/Cô rất thích khi thấy em đã thử nhiều cách về bài toán đó cho đến khi làm được nó.
- + Thầy/Cô thích cách em cố gắng ở lại, giữ tập trung và tiếp tục làm việc. Thật tuyệt!

– Giáo dục nếp nghĩ phát triển:

+ GV có thể tổ chức một số hoạt động để giúp HS khám phá về não, về sự mềm dẻo và linh động của não. Em cần làm gì để giúp não khỏe? (ăn, ngủ, tập thể dục,...). Có thể làm gì để não phát triển? (cố gắng, tìm các phương pháp khác nhau, thách thức chính mình bằng những bài tập khó hơn...).

+ Giúp HS khám phá các nghiên cứu (đọc sách, xem video clip,...) để nhận ra em có thể giỏi hơn nếu em biết nỗ lực và nỗ lực một cách kiên trì, có phương pháp,...

+ Cho HS tìm hiểu các tấm gương kiên nhẫn vượt khó để thành công.

+ Đưa ra các quy tắc vàng “nếp nghĩ phát triển” cho lớp và cả GV như: Bạn có thể học... (Toán, Tiếng Việt, Tiếng Anh,...) đến mức cao nhất; Sai sót thì quý giá trong học tập; Đặt câu hỏi rất quan trọng; Hiểu sâu thì quan trọng hơn tốc độ nhanh,...

+ Chú ý GV cũng như HS cần tránh những lối nghĩ như: nếp nghĩ cố định là xấu, cần “nghiêm trị” nếp nghĩ cố định. Bởi vì, ai cũng có nếp nghĩ cố định trộn với nếp nghĩ phát triển. Cần đón nhận và rèn luyện để lớn lên từng ngày. Và kiến tạo nếp nghĩ phát triển là quá trình không ngừng nghỉ.

#### c. Cố định – Trộn lẫn – Phát triển và các tiêu chí cho nếp nghĩ phát triển

Trong thực tế, có ba nhóm: nếp nghĩ cố định, nếp nghĩ phát triển và nếp nghĩ “trộn lẫn”. Nhóm “trộn lẫn” (có những nét của cố định và có những nét khác của phát triển) thường là nhóm đông.

Để kiến tạo nếp nghĩ phát triển không chỉ cần nỗ lực mà cần những tiêu chí khác nhau:

- Đối diện thử thách,
- Học hỏi từ sai sót;
- Đón nhận phản hồi và phê bình;
- Thực hành và vận dụng các chiến lược;
- Kiên trì, nỗ lực;
- Đặt câu hỏi;
- Chấp nhận rủi ro.

### 3. Đánh giá trong Hoạt động trải nghiệm và Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp

(Trích từ Chương trình giáo dục phổ thông (26/12/2018) của Bộ GD&ĐT về Hoạt động trải nghiệm và Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp)

Đánh giá kết quả giáo dục trong Hoạt động trải nghiệm và Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp phải bảo đảm các yêu cầu sau:

1. Mục đích đánh giá là thu thập thông tin chính xác, kịp thời, có giá trị về mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt so với chương trình; sự tiến bộ của HS trong và sau các giai đoạn trải nghiệm. Kết quả đánh giá là căn cứ để định hướng HS tiếp tục rèn luyện hoàn thiện bản thân và cũng là căn cứ

quan trọng để các cơ sở giáo dục, các nhà quản lý và đội ngũ GV điều chỉnh chương trình và các hoạt động giáo dục trong nhà trường.

2. Nội dung đánh giá là các biểu hiện của phẩm chất và năng lực đã được xác định trong chương trình: năng lực thích ứng với cuộc sống, năng lực thiết kế và tổ chức hoạt động, năng lực định hướng nghề nghiệp [lớp 1 chưa chú trọng đến năng lực này]. Các yêu cầu cần đạt về sự phát triển phẩm chất và năng lực của mỗi cá nhân chủ yếu được đánh giá thông qua hoạt động theo chủ đề, hoạt động hướng nghiệp, thông qua quá trình tham gia hoạt động tập thể và các sản phẩm của HS trong mỗi hoạt động.

Đối với SHDC và SHL, nội dung đánh giá chủ yếu tập trung vào sự đóng góp của HS cho các hoạt động tập thể, số giờ tham gia các hoạt động và việc thực hiện có kết quả hoạt động chung của tập thể. Ngoài ra, các yếu tố như động cơ, tinh thần, thái độ, ý thức trách nhiệm, tinh tích cực đối với hoạt động chung của HS cũng được đánh giá thường xuyên trong quá trình tham gia hoạt động.

3. Kết hợp đánh giá của GV với tự đánh giá và đánh giá đồng đẳng của HS, đánh giá của PHHS và đánh giá của cộng đồng; GV chủ nhiệm lớp chịu trách nhiệm tổng hợp kết quả đánh giá.

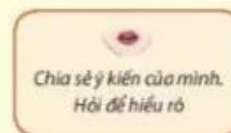
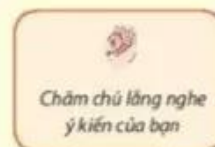
4. Cơ liệu đánh giá dựa trên thông tin thu thập được từ quan sát của GV, từ ý kiến tự đánh giá của HS, đánh giá đồng đẳng của các HS trong lớp, ý kiến nhận xét của PHHS và cộng đồng; thông tin về số giờ (số lần) tham gia HĐTN (hoạt động tập thể, HĐTN thường xuyên, hoạt động xã hội và phục vụ cộng đồng, hoạt động hướng nghiệp, hoạt động lao động,...); số lượng và chất lượng các sản phẩm hoàn thành được lưu trong hồ sơ hoạt động.

5. Kết quả đánh giá đối với mỗi HS là kết quả tổng hợp đánh giá thường xuyên và định kỳ về phẩm chất và năng lực và có thể phân ra làm một số mức để xếp loại. Kết quả đánh giá HĐTN và HĐTN, hướng nghiệp được ghi vào hồ sơ học tập của HS (tương đương một môn học).

#### 4. Làm việc nhóm hiệu quả

Kĩ năng làm việc nhóm hiệu quả giúp em thành công trong học tập và cuộc sống.




Thành viên hiệu quả:



### Nhóm hiệu quả:

- Đặt ra và tuân thủ các quy tắc của nhóm;
- Giao nhiệm vụ rõ ràng, phù hợp năng lực;
- Hợp tác, nỗ lực làm việc vì mục tiêu chung;
- Cố gắng thử sức ở tất cả các vai trò (thành viên, nhóm trưởng,...).

### Tự đánh giá và rút kinh nghiệm:

Nội dung	Tốt 	Đạt 	Cần cố gắng 
Giúp đỡ bạn trong nhóm.			
Lắng nghe ý kiến của các bạn trong nhóm.			
Chia sẻ ý kiến với bạn trong nhóm.			
Tôn trọng bạn trong nhóm.			
Nỗ lực làm tốt phần việc của mình.			

## 5. Cách trình bày hay

Trình bày là một kĩ năng rất quan trọng trong học tập và đời sống.

Em là người trình bày tốt:

### Chuẩn bị kĩ càng

- Hình dung những chi tiết về mình lúc trình bày: được gọi tên, đi lên, chào, trình bày cái gì, như thế nào, ...

- Cố gắng hết mình

- Tập trình bày trước gương

- Luyện tập nhiều lần với người thân

- Tiếp nhận sai sót và chỉnh sửa

- Thư giãn



- Nhìn về khán giả
- Nhìn vào mắt người nghe

- Nói rõ ràng
- Nói chậm rãi
- Nói đủ lớn
- Diễn tả cảm xúc



- Tư thế trang trọng, phù hợp
- Cắm giấy trước ngực
- Không để giấy che mặt





**Thứ tự các việc trong trình bày:**

<p><b>1. Chào</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chào bằng nụ cười tươi</li> <li>• Chào bằng câu nói</li> <li>• Chào bằng cách khê cùi đầu</li> </ul> 	<p><b>2. Giới thiệu tên mình</b></p> 	<p><b>3. Nói về chủ đề cần nói</b></p> 	<p><b>4. Kết thúc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nói lời cảm ơn</li> <li>• Khê cùi đầu</li> </ul> 
---	--	---	---

**Em là một khán giả đáng yêu: tôn trọng người trình bày.**



 <p>Nhìn người đang nói</p>	 <p>Tập trung về điều bạn đang trình bày</p>
 <p>Giữ im lặng</p>	 <p>Chăm chú lắng nghe ý kiến của bạn</p>
 <p>Thân người đối diện với người nói</p>	 <p>Quan tâm đến nội dung được trình bày</p>
 <p>Giữ yên</p>	 <p>Khích lệ người trình bày</p>

Trình bày (hay thuyết trình, nói) trước đông người là một kĩ năng quan trọng và rất cần thiết trong học tập cũng như cuộc sống. Kĩ năng này thuộc nhóm bốn kĩ năng tập đầu của thế kỉ XXI. Cũng như các kĩ năng khác, kĩ năng trình bày cần phải được tập luyện mới có thể làm tốt. Các em HS lớp 1 rất cần được tạo nhiều cơ hội để rèn luyện và thực hành kĩ năng trình bày. Với bản phụ lục ở trên GV và PH có thể tham khảo để hướng dẫn HS.

Chuẩn bị kĩ càng là bước quan trọng. Trong đó, GV lưu ý tinh thần của nếp nghĩ phát triển và kĩ thuật hình dung. Điều này giúp HS tự tin hơn, biết cố gắng rèn luyện và sẽ đạt kết quả tốt



đẹp. Cùng với kĩ năng trình bày là kĩ năng “tham dự trình bày”. HS cũng cần học cách làm một khán giả đáng yêu.

Sau mỗi lần trình bày, để giúp HS ý thức hơn về việc tập luyện trình bày, GV cần giúp HS tự đánh giá để em nhận ra những gì cần cải thiện, những gì cần phát huy.

## 6. Đôi nét về thuyết Đa tri tuệ

Li thuyết *Đa tri tuệ* (Multiple Intelligences – MI), còn gọi là nhiều loại thông minh, hoặc nhiều dạng tri khôn, đã được Howard Gardner, một nhà tâm lí học kiêm giáo sư khoa học thần kinh tại Đại học Harvard, nghiên cứu và đưa ra một cách chính thức vào năm 1983 trong cuốn sách *Frames of Mind* (Cơ cấu tri khôn) [Gartner (1983), Phạm Toàn dịch (2016)]. Kể từ thời điểm đó, li thuyết này ngày càng được các nhà giáo dục quan tâm và vận dụng. Từ một mô hình ban đầu được biết đến chủ yếu trong lĩnh vực giáo dục năng khiếu ở một số trường học ở Hoa Kỳ vào những năm 1980, li thuyết MI đã mở rộng phạm vi và trở nên rất phổ biến, hàng chục ngàn trường học và hàng trăm ngàn GV trên thế giới đã và đang áp dụng MI trong giáo dục.

Trong li thuyết MI, Gardner đã tìm cách mở rộng tiềm năng của con người vượt ra ngoài quan điểm thông minh thông thường, được đo bởi chỉ số IQ. Ông xem xét các năng lực khác nhau ở con người và phân loại các khả năng theo tám loại “tri thông minh”. Theo ông, mỗi người đều có sự pha trộn độc đáo của có ít nhất 2 dạng tri tuệ này.

Dưới đây là bảng tóm lược tám loại tri tuệ (tri khôn/tri thông minh) [Armstrong, (2009)]:

Loại tri tuệ	Khả năng	Hoạt động/ Biểu hiện	Nghề nghiệp
Âm nhạc	Khả năng nghe và nhận ra được kiểu âm thanh, nhịp điệu, cao độ và âm sắc; nhớ được chúng, sử dụng chúng; cảm nhận nhạy bén các hình thức biểu cảm âm nhạc.	Ca hát, nghe nhạc, chơi nhạc (đàn, sáo, thổi kèn,...),...	Nhạc sĩ, nhà phê bình âm nhạc, nhạc trưởng, nhà soạn nhạc, kĩ sư âm thanh,...
Vận động	Khả năng điều khiển vận động của toàn cơ thể hoặc những phần của cơ thể để giải quyết vấn đề, làm cái gì đó, tạo ra sản phẩm.	Múa, chạy nhảy, chơi thể thao (đá bóng, võ thuật, cầu lông,...), điêu khắc, chạm trổ,...	Vũ công, vận động viên, diễn viên, nhà điêu khắc, bác sĩ phẫu thuật,...
Ngôn ngữ	Nhạy bén với âm thanh, cấu trúc, ý nghĩa và chức năng của từ và ngôn ngữ, văn luật,...	Đọc sách, kể chuyện, chơi ô chữ, xếp chữ, nối chữ,...	Nhà văn, nhà hùng biện, nhà báo, nhà thơ,...
Không gian	Khả năng nhận thức chính xác thế giới không gian, khả năng nhận thức và biến đổi thông tin ba chiều, hình ảnh trong đầu; có thể tái tạo hình ảnh từ trí nhớ.	Vẽ, tô màu, xem tranh, xếp lego, xếp hình,...	Hoạ sĩ, kiến trúc sư, nhà thiết kế, nhiếp ảnh gia,...

Giao tiếp	Khả năng nhận thức, nhạy bén và phản ứng phù hợp với tâm trạng, tính khí, mong muốn, ý định của người khác	Chơi với nhiều bạn, trò chơi nhóm, chơi sắm vai, giữ vai trò lãnh đạo (lớp trưởng, nhóm trưởng...),...	Giáo viên, nhà giáo dục, nhà tư vấn, nhà ngoại giao, nhà hoạt động xã hội, lãnh đạo tôn giáo, y tá,...
Nội tâm	Khả năng hiểu biết về bản thân, nhận ra mình là ai, mình muốn gì, có thể làm gì, làm cách nào để ứng xử với sự việc, cái nào cần tránh, cái nào cần tiếp cận; khả năng nhận ra đời sống cảm xúc, tính cách, dự tính riêng của mình, phân biệt chúng,...	Chơi một mình, ngồi một mình,...	Nhà tâm lý trị liệu, diễn giả tạo động lực, triết gia, lãnh đạo tinh thần,...
Thiên nhiên	Khả năng hiểu rõ thế giới tự nhiên, thích và làm việc trong thế giới tự nhiên một cách hiệu quả. Khả năng phân biệt giữa các sinh vật sống (thực vật, động vật) cũng như sự nhạy bén với các đặc điểm khác của thế giới tự nhiên (dạng mây, kiểu đá...).	Trồng cây, làm vườn, nuôi thú, ngắm thiên nhiên,...	Người bán hoa, nhà thực vật học, làm nông nghiệp, nhà giáo dục môi trường, nhà sinh vật học, kiểm lâm, khảo cổ,...
Logic - Toán học	Nhạy bén, có khả năng phân biệt các mẫu, logic hoặc con số; khả năng xử lý những chuỗi lý luận dài, phức tạp,...	Chơi cờ, câu đố toán, xoay rubik, thí nghiệm khoa học,...	Nhà toán học, giáo viên toán, nhà khoa học, kỹ sư, lập trình, kế toán, phân tích tài chính,...

## 7. Hình dung sáng tạo Ngôi sao của em

*Hình dung sáng tạo* (Creative Visualization) là một kỹ thuật kết hợp thư giãn, thở sâu và tưởng tượng, thường được dùng để ứng phó với căng thẳng, lo âu. Nó cũng được dùng trong các hoạt động giúp nhận thức và phát triển bản thân. Đây là một kiểu hình dung được hướng dẫn: HS thực hành theo sự hướng dẫn của GV. GV đọc theo mẫu để giúp HS, cần đọc một cách chậm rãi, truyền cảm, nhẹ nhàng, nhưng rõ ràng.

*Chuẩn bị:* không gian cần yên tĩnh và dễ chịu, GV cho HS nằm (ngồi) thật thẳng nhưng cần bảo đảm sự thoải mái. HS có thể ngồi trên ghế, hai tay để trên bàn hoặc trên đùi, bàn chân đặt ngang trên sàn nhà và thả lỏng thư giãn (hoặc cho HS ngồi xuống sàn nhà).

*Hướng dẫn:* Sau đây là một mẫu để GV đọc hướng dẫn HS (không đọc các câu chữ trong ngoặc vuông [ ]).

GV: Em nằm [hoặc ngồi] thẳng và thật sự thoải mái. Nếu cần, em có thể tựa quỳ một chút để điều chỉnh tư thế sao cho vẫn thẳng nhưng cảm thấy thoải mái. Hãy để chân, tay và thân thể em thư giãn [không gồng gì cả].



Em hãy nhắm mắt lại và để cơ thể em trở nên mềm mại nhẹ nhàng.

Bây giờ em hãy tập trung vào nhịp thở của em. Hãy hít thở chậm và sâu. [Giống như xi và bơm trái bóng] Em hóp bụng từ từ để thở ra từ từ [như xi bóng; thở qua miệng hoặc mũi đều được]. Hít vào chậm rãi [hít vào bằng mũi] và sâu để bụng phình ra [như bơm bóng]. Giữ hơi thở [giữ bóng đầy] một chút [1-2 giây] 1..2. Rồi để hơi thở đi ra và hóp bụng nhẹ nhàng [xi bóng từ từ].

*[Đầu 2 chấm (...) nghĩa là ngừng đọc trong giây lát tùy theo ngữ cảnh; đầu ba chấm (...) thì ngừng lâu hơn vài giây]*

Hãy tiếp tục hít thở chậm, sâu và để ý hơi thở của em .. Để ý không khí đi vào trong em (tạm dừng và giữ hơi thở vài giây) và .. thở ra [hóp bụng] từ từ .. hít vào từ từ cho đầy (tạm dừng và giữ hơi thở) và .. thở ra.. ..

[Cho HS thực hiện hít thở trong khoảng một phút (khoảng 5 – 10 nhịp hít thở sâu như mô tả ở trên). Khi em đã quen, có thể tăng thời gian hít thở sâu.]

*Nội dung hình dung:*

Bây giờ em hãy tưởng tượng em nhìn thấy một ngôi sao sáng... Ngôi sao đang chiếu sáng lấp lánh rất đẹp. Đó là ngôi sao của em. Ngôi sao bay, bay vào trong em... và đang ở trong em...

Hãy ngắm nhìn ngôi sao đang chiếu sáng trong em. Em thấy ngôi sao màu gì .. Ngôi sao đang chiếu sáng và đang mỉm cười với em. Hãy gọi tên ngôi sao của em. Mỗi người đều có ngôi sao tuyệt vời. ..

Hãy ngắm nhìn ngôi sao của em. Ngôi sao đang chiếu sáng trong đầu em – trong tâm trí em – bằng ánh sáng lấp lánh... Em hãy ngắm nhìn ngôi sao đang chiếu sáng trái tim em, trong thân thể em.. Ánh sáng thật dễ thương. Em hãy để ánh sáng của ngôi sao chiếu sáng trong em và nhìn ngắm ánh sáng nhiều màu tuyệt đẹp...

Ngôi sao này là chính em. Hãy ngắm nhìn ngôi sao thật đẹp này. Em hãy để ngôi sao của em chiếu sáng trong em và trong gia đình... Hãy để ngôi sao chiếu sáng những việc làm tốt của em. Hãy để ngôi sao chiếu ánh sáng tràn đầy yêu thương... Em thấy ánh sáng màu gì?... Hãy ngắm nhìn ánh sáng tuyệt vời này!...

Ngôi sao này chính là em. Em hãy chiếu sáng bằng tình yêu thương của em khi em biết quan tâm, tôn trọng và giúp đỡ mọi người.. Hãy im lặng để ngắm nhìn ngôi sao tuyệt vời đang chiếu sáng trong em...

*[ngừng khoảng 5 – 8 giây]*

Bây giờ em hãy tập trung lại vào nhịp thở của em. Thở ra (bụng từ từ hóp lại như trái bóng xi)... hít vào (bụng từ từ phình ra như bơm bóng)... [để HS làm vài ba nhịp hít thở chậm và sâu]

Hãy từ từ nắm đôi tay lại rồi thả lỏng ..

Hãy co các ngón chân lại rồi thả lỏng ..

Em hãy mở mắt ra và biết rằng ngôi sao của em đang tiếp tục chiếu sáng trong em. Chiếu sáng trong từng câu nói, hành động đáng yêu của em. Em là ngôi sao tuyệt vời.

## 8. Một số loại cảm xúc cơ bản

**Vui:** Loại cảm xúc rất phổ biến, một trạng thái cảm xúc dễ chịu, thú vị, thấy tốt bên trong mình khi được mãn nguyện, thoả mãn, hài lòng, có được thứ chờ đợi, đạt được điều mong muốn, khi thấy mọi thứ tốt đẹp...

Vui thường được thể hiện qua khuôn mặt trông thoải mái, miệng cười, nhưng cũng có khi được thể hiện qua khóc, hét to, cười to để diễn tả niềm vui; hai tay giơ lên và nhảy lên...

Cảm xúc vui, hạnh phúc tạo động lực cho cuộc sống, làm cho bạn muốn phấn đấu, vươn lên.

Đối với HS, điều cần lưu ý là cách thể hiện cảm xúc sao cho phù hợp hoàn cảnh.

Nhánh cảm xúc liên quan đến vui có nhiều mức độ tạo thành các cung bậc cảm xúc diễn tả niềm hạnh phúc khác nhau. Ekman đưa ra những cảm xúc như vui vẻ, phấn khích, hào hứng, vô cùng hạnh phúc (ngây ngất), thoải mái, tuyệt vời...

**Buồn:** Cảm giác khi bạn mất đi thứ gì đó quan trọng, quý báu, khi đó bạn thường có xu hướng thu mình lại, lẩn tránh. Buồn có lẽ là cảm xúc tiêu cực được biết đến nhiều nhất và thường được xem là đối nghịch của cảm xúc vui.

**Ví dụ:** Buồn khi mất đi thứ gì đó bạn yêu quý, trân trọng, đó có thể là của cải vật chất (mất đôi giày, cây viết, đồ chơi yêu thích, mất tiền của); "tài sản sức khoẻ" (bệnh tật, mất một phần thân thể...); tài sản trí tuệ, tinh thần, địa vị xã hội ("mất" điểm số (điểm thấp), mất uy tín, mất được ngưỡng mộ, mất việc, mất lời khen, mất cơ hội...); mối quan hệ (mất người thân yêu, chia tay, không được chơi/học/làm chung với bạn, bị người thân (bạn bè) tẩy chay/từ chối, bị trêu chọc...); hoặc một thú vui (phái bỏ đồ ngọt, game...). Tùy thuộc vào tầm quan trọng của sự mất mát, cảm xúc buồn có thể chỉ kéo dài vài phút hoặc day dứt trong thời gian dài.

Cảm xúc buồn có thể góp phần chữa lành, giảm bớt sự mất mát. Không có cảm xúc buồn thì nỗi đau mất mát có thể kéo dài hơn. Nỗi buồn còn có thể giúp cảm nhận rõ hơn giá trị, ý nghĩa của cái bị mất (giá trị của tình bạn...).

Khi HS buồn, GV cần ghi nhận cảm xúc này của HS, gợi ý để các em tập tự ghi nhận và đón nhận cảm xúc của chính mình, tập kể ra nỗi buồn cho người mà em tin tưởng. Nếu cảm xúc buồn liên quan đến "mất mát" trong việc học (làm không được; sai sót, thất bại khi làm bài; điểm thấp; thua kém bạn...), GV rất cần gợi ý bằng những câu hỏi, hướng dẫn theo nếp nghĩ phát triển để giúp HS nhìn ra sai lầm thì đáng giá trong học tập, nhận ra thất bại là cơ hội để làm tốt hơn vào lần sau.

**Ghê (tởm):** Cảm xúc khi bạn gặp phải thứ gì đó bạn không muốn tiếp xúc bởi vì bạn cho rằng nó không tốt cho bạn, rất không hợp với bạn. Bạn muốn nó tránh xa khỏi bạn.

**Ví dụ:** Gặp những thực phẩm để lâu hư hỏng, một số thứ từ cơ thể (máu, phẩn, nước tiểu, đờm, nước bọt...), vết thương, động vật chết, các chất độc hại... Cảm xúc ghê thường gắn trực tiếp với năm giác quan: ngửi mùi (mùi hăng, mùi hôi thối, mùi thuốc lá,...); nếm vị (đắng, cay,...); nhìn hình ảnh, màu sắc (màu đỏ nâu, xám đen với hình dạng nào đó, đáng vẻ khác thường (béo phì, gầy yếu, xanh xao), màu da...); nghe âm thanh (tiếng gào, rên); sờ chạm (sờ chạm vật trơn nhớt).



Tựa như sợ hãi, ghê (tởm) được xem như cảm xúc gắn bó với sự sống còn của con người. Giống như thuở xa xưa, cảm xúc ghê ngày nay vẫn còn giữ chức năng quan trọng là giúp người ta tránh xa các thứ có thể lây nhiễm, gây hại, làm bị bệnh... Nhưng ghê (tởm), khi thái quá, cũng lại là nguồn gốc của những nỗi đau tâm lý; nó có thể bị lạm dụng trong xã hội, tạo ra định kiến miệt thị về văn hoá, sắc tộc... Cảm xúc ghê được xem như phản ứng bẩm sinh, nhưng nhiều khi nó lại được hình thành qua giáo dục, truyền thống văn hoá và sự khác biệt cá nhân. Ví dụ trong văn hoá ẩm thực: nhiều người phương Tây thích loại phô mai lên men đặc biệt nhưng nhiều người Việt thấy ghê; người Việt thích mắm thì nhiều người phương Tây lại thấy ghê;... Cảm giác này cũng có thể xảy ra ở một số người với một số tập tục văn hoá, lễ hội, tôn giáo...

Ghê (tởm) thường được coi là một cảm xúc đối với các đối tượng vật lý nhưng nó cũng có thể được kích hoạt bởi những thứ “trừu tượng” mà người ta rất không thích và muốn tránh xa như: ý tưởng (ý tưởng xã hội phản cảm); hành vi, sở thích, thói quen (cách ăn mặc, ngoáy mũi, hành vi tình dục dị hợm...).

Những khi có cảm xúc ghê, bạn có ý muốn từ chối, trục xuất hoặc loại bỏ các đối tượng, những thứ kinh tởm gây khó chịu để họ không phải tiếp xúc với nó. Điều này thường được thể hiện qua nét mặt và hành động: quay đầu đi, nhắm mắt, bịt lỗ mũi, che miệng, nhổ nước bọt, nhăn mặt, nhăn mũi, bịt môi...

Cảm xúc ghê cần được quan tâm, nhìn nhận, nhưng cần làm chủ nó để có được sự thể hiện trong sự tôn trọng người khác, tôn trọng sự khác biệt. Tập ghi nhận cảm xúc ghê, đón nhận và hít thở sâu là một phương pháp hiệu quả giúp làm chủ bản thân hơn khi có cảm xúc này, nhờ đó có thể chọn lựa hành vi ứng xử phù hợp, lịch sự, nhin, nghĩ về sự việc (gây ra cảm xúc ghê) theo những góc nhìn đa dạng để có thể hiểu và cảm thông.

**Sợ.** Cảm xúc xuất hiện khi bạn gặp phải hoặc nghĩ về một điều hoặc người có thể làm hại bạn. Bạn mong muốn tránh hoặc tránh xa mối đe dọa này.

*Ví dụ:* sợ khi nhìn thấy con gián, rết, khi thấy rắn đang bò đến mình; sợ khi đối diện hoá hoạn, khi ở độ cao chênh vênh...; sợ khi nghĩ về một con nhện bò trên cánh tay; sợ khi nghĩ về khả năng bị cướp; sợ khi khi nói trước đám đông; trẻ em thường sợ bóng tối...

Cảm xúc sợ này gắn với những điều chưa xảy ra, nhưng có thể xảy ra và gây hại. Có nhiều loại mối đe dọa gọi lên nỗi sợ, như mối đe dọa bị đau, tổn thương (sợ bị rơi, đổ xuống từ trên cao); mất tiền của, vật chất (ví dụ: sợ làm hư hỏng vật đắt tiền); làm mất mặt, bị chê (sợ nói sai, sợ đám đông); mất tình bạn (sợ phải đối mặt với một người bạn vì hành vi mình đã gây ra)... Sợ thường đi kèm với cảm xúc tiêu cực khác như: sợ xấu hổ, sợ cô đơn...

Những người có cảm xúc sợ cảm thấy bị choáng ngợp bởi nguồn gốc của mối đe dọa và tìm cách để trốn thoát, tránh nó, kên cứu. Điều này có thể dẫn đến phản ứng kéo giạt tay ra xa, lùi lại, la hét. Khi phải đối mặt với các mối đe dọa có tính xã hội (mất một công việc, điểm kém, bị la, đánh) thì người sợ trở nên thân trọng, rụt rè, bảo thủ, che giấu hơn.

Khi thấy người khác (HS chẳng hạn) sợ cái gì (mà bạn không sợ), thay vì “gạt bỏ” (“có gì đâu mà sợ”), rất cần tập khả năng để tôn trọng, cảm thông và kiên nhẫn trấn an họ (giúp họ ghi nhận cảm xúc sợ nơi họ và tập nhìn vấn đề một cách đa chiều...). Bạn không cần phải cảm thấy sợ hãi như họ để đón nhận và giúp họ ứng phó với nỗi sợ ấy. Bạn vẫn có thể tập nhìn sự việc theo cái

nhìn của họ để hiểu và hỗ trợ, trấn an họ. Ví dụ: những y tá giỏi hiểu nỗi sợ hãi của bệnh nhân nhờ vào việc có thể nhìn theo góc nhìn, quan điểm của bệnh nhân và họ có thể giúp trấn an bệnh nhân.

**Tức giận:** Cảm xúc khi ai đó làm điều xấu, tồi tệ, gây hại hoặc xúc phạm bạn. Bạn muốn chống lại người này để ngăn chặn họ, ngăn cản họ tiếp tục làm.

*Ví dụ:* Ai đó xúc phạm bạn về thể chất (làm đau, gây thương tật, làm dơ bẩn...); làm tổn thương về mặt tâm lý (nói xấu bạn, chê bai bạn về năng lực, về ngoại hình...); giành giật vị trí gắn với lợi ích của bạn (vị trí xã hội, nghề nghiệp, cố tình chen lấn đẩy bạn khi đang xếp hàng...);... thì cảm xúc tức giận có thể xuất hiện. Hoặc khi bạn bị từ chối, tẩy chay bởi người thân yêu, bạn bè thân... thì cảm xúc tức giận cũng có thể xảy ra. Việc không thoả mãn, không được như ý cũng có thể làm bạn tức giận; thất vọng về cách ứng xử của ai đó (nhất là người bạn rất quan tâm, yêu thích...).

Trong hầu hết các trường hợp, bạn tức giận khi người khác cố tình làm hại, xúc phạm hoặc làm tổn thương bạn. Nhưng bạn cũng có thể tức giận khi người khác vô ý có hành động xấu đối với bạn. Ví dụ: Bạn có thể tức điên nếu ai đó vô tình làm bẩn nước bẩn vào áo bạn, vô tình đụng, quẹt vào xe bạn...

Những người tức giận mong muốn trả đũa hoặc trừng phạt người đã gây ra điều xấu, làm họ không được thoả mãn. Cảm xúc tức giận là một tín hiệu mạnh cho người khác biết hành động của họ bị phản đối, cho thấy ranh giới không nên vượt qua; là tín hiệu ngăn chặn việc bạn trở thành mục tiêu,... Tức giận có thể hữu ích để cho người khác nhận ra những điều cảnh báo mạnh mẽ. Tức giận cũng cho bạn thấy có cái gì đó cần phải thay đổi ở chính bản thân mình (bởi vì “cả giận mất khôn” nên cần xem xét lại và thay đổi); bạn sẽ cần tìm hiểu nguồn cơn của tức giận; xem lại mình có nhận thức đúng đắn, chính xác không; mình có đang ở trong tâm trạng mệt mỏi, căng thẳng và dễ cáu kỉnh không;... (xem Ekman, 2003).

Tuy tức giận được xem như những tín hiệu cảnh báo, nhưng tức giận cũng được xem là cảm xúc tiêu cực nguy hiểm nhất bởi bạn có thể sẽ cố gắng trả đũa, gây ảnh hưởng xấu đến đối tượng. Và một đặc trưng nguy hiểm nhất của tức giận là tức giận lôi kéo tức giận (gây tức giận ở người khác), vòng tròn luân quán này có thể phát triển, lan rộng rất nhanh. Ekman cũng nhắc đến các nghiên cứu cho thấy những trẻ hay tức giận sẽ dần không được các bạn khác đón nhận, còn người lớn giận dữ được xem là người không hấp dẫn trong xã hội.

Bởi thế, con người cần tập làm chủ cảm xúc tức giận. GV hãy đón nhận và giúp HS đón nhận cảm xúc tức giận, tập quan sát, ghi nhận cảm xúc của mình. Đón nhận tình trạng đang xảy ra và hít thở sâu là một cách hiệu quả giúp làm chủ cảm xúc tức giận để có cách hành xử đúng mực hơn.

**Ngạc nhiên:** Cảm xúc khi có sự việc bất ngờ xảy ra ngoài sự dự đoán, chờ đợi của bạn và bạn chưa chuẩn bị.

*Ví dụ:* ngạc nhiên khi nhận quà sinh nhật sớm từ một người bạn; ngạc nhiên khi nhận được bánh sinh nhật thật to; ngạc nhiên khi nhận ra người rất thân và tin tưởng lại nói dối mình; ngạc nhiên khi HS gặp thầy, cô giáo trong siêu thị; ngạc nhiên khi bất ngờ nhận một tin mà mình không nghĩ đến (bất ngờ nhận điểm thấp; ai đó bạn mới gặp, rất khoẻ nhưng vừa bị ốm; ...), tin vui (trùng độc đắc, “trùng tử” lúc thi...).



Cảm xúc ngạc nhiên có thể tích cực (làm bạn cảm thấy tốt, thoải mái) hoặc tiêu cực (bạn cảm thấy không ổn). Cảm xúc ngạc nhiên chỉ kéo dài ít giây, sau đó, bạn biết rõ sự việc xảy ra có thể xuất hiện thêm những cảm xúc như vui, sợ, ghê, buồn... Cần phân biệt ngạc nhiên với giật mình (là một phản ứng thể chất, tâm lý, không phải là cảm xúc). Cảm xúc ngạc nhiên có thể giúp gia tăng sự chú ý, sự cảnh báo và tạo động lực để tìm giải pháp.

Ngạc nhiên thường được thể hiện rõ qua biểu cảm khuôn mặt như nhướn mày, mở to mắt, miệng; phản ứng bằng lời nói như la, hét...

## 9. Hít thở sâu để làm chủ cảm xúc

Trước hết, chính GV cần nhận ra vai trò quan trọng của hít thở sâu (còn gọi là “thở bụng” vì bụng hóp lại và phình ra khi hít ra, thở vào hoặc “thở cơ hoành” vì đưa cơ hoành lên xuống). Bàn về cách làm chủ cảm xúc, có thể nói, các chuyên gia tâm lý, giáo dục, y khoa,... đều không quên đề cập đến một kĩ thuật cơ bản, đó là hít thở sâu. Thở sâu thực sự là một phương pháp hiệu quả không chỉ trong làm chủ cảm xúc thông thường mà còn giúp giảm thiểu căng thẳng... [McKay và cộng sự (2011)] và nhiều lợi ích khác về sức khỏe vì đây là cách thở “tối ưu”, đem lại nhiều lợi ích cho tim mạch, não, phổi, cơ quan nội tạng khác... [xem video clip ví dụ về hít thở sâu của BS. Nguyễn Khắc Viện, hoặc trang web của đại học Harvard].

Cách thở sâu cơ bản:

- Nếu có thể, hãy tìm một nơi thoải mái, yên tĩnh để ngồi hoặc nằm.
- Để ý quan sát hơi thở của bạn. Hãy hít thở bình thường và để ý bạn đang hít thở (theo thói quen).
- Bây giờ hãy thử hít một hơi thật sâu và chậm: Để không khí đi vào qua mũi của bạn và không khí (như) di chuyển “xuống bụng dưới” của bạn. Hãy để bụng bạn từ từ phình ra (như quả bóng đang nhận hơi và phình to), mở rộng hoàn toàn bụng dưới của bạn (đưa cơ hoành xuống). Bây giờ hãy từ từ thở ra (bằng miệng hoặc mũi – chọn cách bạn cảm thấy tự nhiên) và hóp bụng lại (đẩy cơ hoành lên, cho bóng xì và xẹp xuống). Cứ thế, bạn hãy tập thay thế kiểu thở bình thường (gọi là “thở ngực” vì lồng ngực căng ra) bằng cách thở sâu khoảng 5 nhịp hít thở ra – vào.
- Hãy chú ý đến cảm giác của bạn khi bạn thở bình thường và khi bạn thở sâu. Thở bình thường là loại thở nông, và thường dễ cảm thấy căng thẳng. Ngược lại, thở sâu giúp thư giãn rất tốt, giúp bạn bình an hơn.
- Bây giờ hãy tập thở cơ hoành trong vài phút. Đặt một tay lên bụng dưới, ngay dưới rốn của bạn. Bạn cảm thấy bàn tay của bạn đi lên khoảng vài cm mỗi lần bạn hít vào và đi xuống mỗi lần bạn thở ra. Ngực của bạn cũng sẽ hơi tăng lên một chút theo nhịp của bụng, nhưng bụng là phần lên xuống chủ yếu. Bạn cần thư giãn bụng để mỗi lần hít vào bụng có thể phình ra nhiều nhất.

Video clip tham khảo:

BS. Nguyễn Khắc Viện giới thiệu về thở bụng, từ phút thứ 9:00 đến 17:15: <https://www.youtube.com/watch?v=BAmaqQJEJo>.

Trang web tham khảo:

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/take-a-deep-breath>

## 10. Cảm xúc – Hành vi – Suy nghĩ – Biểu hiện

Khi có một sự việc, biến cố xảy ra cho bạn, trong bạn sẽ xuất hiện: (một hoặc những) suy nghĩ (liên quan đến sự việc), cảm xúc (được/bị kích hoạt bởi sự việc, vấn đề liên quan), hành vi (bạn chọn để đáp trả/ứng phó sự việc), biểu hiện cơ thể (phản ứng của cơ thể đối với sự việc).

*Ví dụ:* Sự việc xảy ra: có ai đó khen “Bạn có mái tóc đẹp quá”.

Khi ấy, bạn có thể có các phản ứng sau đây:

- Cảm xúc: vui.
- Suy nghĩ: (ví dụ) “Người này có mắt thẩm mỹ”.
- Hành động: cười và nói lời cảm ơn.
- Biểu hiện: môi phồng lên.

Trong bốn phản ứng xuất hiện trước mỗi sự việc, bạn có thể điều khiển trực tiếp suy nghĩ và hành động, còn cảm xúc và biểu hiện thể chất thì được điều khiển gián tiếp qua hành động và suy nghĩ. Có thể “trải nghiệm” điều này bằng cách thử làm theo yêu cầu như sau:

[Suy nghĩ] Bạn hãy nghĩ đến trái cam, rồi nghĩ đến người bạn thân đang nói chuyện với bạn;

[Hành động] Bạn hãy đứng lên lấy một li nước mát và uống...;

[Cảm xúc] Bạn hãy tức giận (hoặc buồn, hoặc ghê tởm);

[Biểu hiện] Bạn hãy đỏ mặt (hoặc để tim đập nhanh, hoặc vã mồ hôi...).

Thành phần nào bạn có thể điều khiển trực tiếp? Rõ ràng chúng là hành động và suy nghĩ. Thành phần nào khó điều khiển (và xem như chỉ có thể điều khiển một cách gián tiếp)? Cảm xúc và biểu hiện cơ thể chỉ được điều khiển cách gián tiếp thông qua suy nghĩ (nghĩ về thử bạn ghê tởm thì bạn có thể có cảm xúc ghê tởm) và hành động (nhảy một hồi thì tim đập nhanh, vã mồ hôi ngửi mùi tanh thì bạn có cảm xúc ghê...).

Trở lại sự việc được chọn làm ví dụ ở trên. Cũng là lời khen như thế, nhưng bạn có suy nghĩ “Người này chuyên môn khen kiểu mỉa mai. Thật đáng ghét”. Khi đó bạn sẽ có cảm xúc như thế nào? Có thể là buồn, tức giận. Cơ thể bạn có thể có biểu hiện mặt đỏ hoặc mặt hơi tái lại. Hành động bạn sẽ chọn là gì? Bỏ đi chẳng nói tiếng nào, hoặc cũng có thể bạn chọn cách hành xử lịch sự (dù đang giận) là hít sâu một vài hơi, nói lời cảm ơn. Chú ý rằng, hành động hít sâu có thể giúp bạn làm chủ được cơ thể (mặt trông bình thường lại) và cũng bớt tức giận. Tức là bạn có thể điều khiển cảm xúc và biểu hiện.

Cũng với lời khen như trên, bạn có (chọn) suy nghĩ “Người này chuyên môn khen kiểu mỉa mai. Nhưng mặc họ nói sao thì nói. Họ chẳng thể điều khiển được mình”. Khi đó bạn sẽ có cảm xúc và biểu hiện cơ thể thế nào?

Bởi thế, để ứng phó với cảm xúc tiêu cực, theo phương pháp của trị liệu nhận thức (CT) hoặc hành vi nhận thức (CBT) (xem Yeager, 2016), bạn cần tập chọn (thay đổi) suy nghĩ bằng cách tập nhìn đa chiều, nhìn sự việc một cách tích cực, nhìn chính xác, nhận ra những loại suy nghĩ sai lệch và thay bằng suy nghĩ đúng hơn; bạn chọn hành động (hít thở sâu, quan sát, ghi nhận cảm xúc, tiếp tục theo đuổi việc cần làm, việc ý nghĩa...).

Bạn đọc quan tâm đến các cảm xúc vừa trình bày có thể xem thêm tài liệu sau:



– Ekman, P. (2004), *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*, Henry Holt.

– Curtis, V. (2011), *Why disgust matters*, *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci.* 366 (1583), pp.3478–3490, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3189359/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3189359/)

## 11. Bộ gõ cơ thể (Body percussion)

Hầu hết các HDTN trong tài liệu này sử dụng bài hát như một kênh giúp HS tạo hứng khởi, “phá băng”, “làm nóng”. Nhiều bài hát có thể là chất xúc tác tốt vì có lời hát phù hợp với một số nội dung của HDTN. Để làm tăng hiệu ứng tạo hứng khởi và độ xúc tác (và nhiều tác dụng khác) trong các HDTN dành cho HS Tiểu học, đề nghị GV sử dụng thêm bộ gõ cơ thể trong hoạt động liên quan đến âm nhạc.

Bộ gõ cơ thể là gì?

Bộ gõ cơ thể là dùng cơ thể tạo ra âm sắc thông qua các động tác vận động từ cơ bản đến phức tạp. Các âm thanh được thay đổi liên tục theo một nhóm âm hình tiết tấu nào đó, bằng sự kết hợp các động tác, tạo thành một tác phẩm âm nhạc đầy màu sắc. Bộ gõ cơ thể được vận dụng trong giáo dục âm nhạc vì khả năng tiếp cận thuận lợi của nó. Cơ thể con người được coi như một bộ nhạc cụ và mỗi HS đều sở hữu bộ nhạc cụ độc đáo này. Mỗi người có thể bắt cứ nơi đâu và bất cứ lúc nào tạo ra âm thanh, nhịp điệu bằng cơ thể của mình. Trong bộ gõ cơ thể có nhiều kĩ thuật âm nhạc và nhiều hoạt động sáng tạo.

Ví dụ về bộ gõ cơ thể: vỗ tay, dậm chân, vỗ đùi, búng ngón tay, vỗ ngực, vỗ bụng, huyt sáo, tặc lưỡi, chà xát bàn tay, vỗ vai, nhảy...



Vận động cơ thể theo cách này, HS có thể trải nghiệm trực tiếp âm nhạc, tạo ra thanh âm, giúp HS tiếp thu các kĩ năng về nhịp điệu, kĩ năng sáng tác, hoà tấu và biểu diễn.

Phương pháp bộ gõ cơ thể đã được áp dụng thành công trong giáo dục âm nhạc, như phương pháp của Orff-Schulwerk [Shamrock, M., 2007],...

Ngoài giáo dục âm nhạc, hoạt động này cũng được sử dụng trong các lớp học để cải thiện sự tập trung và chú ý của HS; được áp dụng để tăng cường chức năng nhận thức. Đã có những nghiên cứu chỉ ra hiệu quả tích cực của phương pháp này đối với khả năng nhận thức, tình cảm, tâm lí, sáng tạo của con người.

Nếu cần tìm hiểu thêm về bộ gõ cơ thể, GV có thể tham khảo các tài liệu sau đây:

Bài báo:

– Ahokas, R., Burger, B. and Thompson, M. (2014), *Brain and Body Percussion: The relationship between motor and cognitive functions*, trong: Jakubowski, K. – Farrugia, N. – Floridou, G.A..

– Gagen, J. (Eds.), *Proceedings of the 7th International Conference of Students of Systematic Musicology (SysMus14)*.

– Romero-Naranjo, F. J. (2014), *Body percussion and memory for elderly people through the BAPNE method*, *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 132, pp.533 – 537.

– Shamrock, M. (1997), *Orff-Schulwerk: An Integrated Foundation*, *Music Educators Journal*, 83 (6).

Một số video clip:

[https://www.youtube.com/watch?v=zkgYMGmN9\\_U&list=PLEzvljm2dawlunv1e0YtuYBOdyZblreQP](https://www.youtube.com/watch?v=zkgYMGmN9_U&list=PLEzvljm2dawlunv1e0YtuYBOdyZblreQP).

<https://www.youtube.com/watch?v=UkFs5gIUMjw&list=PLEzvljm2dawlunv1e0YtuYBOdyZblreQP&index=2>

[https://www.youtube.com/watch?v=Bb56fQ9WrWM&list=PLhxhGQM4BzxB2cG\\_VmPvF5Kbl7bcweeQB](https://www.youtube.com/watch?v=Bb56fQ9WrWM&list=PLhxhGQM4BzxB2cG_VmPvF5Kbl7bcweeQB)

[https://www.youtube.com/watch?v=Bb56fQ9WrWM&list=PLhxhGQM4BzxB2cG\\_VmPvF5Kbl7bcweeQB](https://www.youtube.com/watch?v=Bb56fQ9WrWM&list=PLhxhGQM4BzxB2cG_VmPvF5Kbl7bcweeQB)

[https://www.youtube.com/watch?v=Bb56fQ9WrWM&list=PLhxhGQM4BzxB2cG\\_VmPvF5Kbl7bcweeQB](https://www.youtube.com/watch?v=Bb56fQ9WrWM&list=PLhxhGQM4BzxB2cG_VmPvF5Kbl7bcweeQB)

## 12. Một số thông tin khoa học về giữ gìn vệ sinh và sức khỏe

Nói đến tầm quan trọng của việc đánh răng, người ta thường chỉ nhắc đến mục đích là có được hàm răng trắng đẹp, ngăn ngừa bệnh răng miệng và tránh hôi miệng. Một số nghiên cứu đã chỉ ra người bị bệnh răng miệng có nguy cơ bị bệnh tim mạch, bệnh mất trí nhớ (Alzheimer) cao hơn người không bị bệnh răng miệng. Bởi vậy rất cần chú ý chải răng thường xuyên (2 lần/ngày, mỗi lần khoảng 2 phút) để giữ răng miệng khỏe mạnh.

Nếu muốn tìm hiểu kĩ hơn, GV có thể tham khảo các bài báo khoa học sau:

– doi.org/10.1016/j.tem.2015.03.001

– doi.org/10.1177/2047487318759112

– doi.org/10.1371/journal.pone.0151081

## 13. Mạ non tuổi thơ

*Vật liệu:* hạt lúa: một nắm nhỏ; chậu (có thể dùng đĩa, li, chén nhựa, cốc thủy tinh hoặc sứ, phần dưới chai nhựa 1.5 lít); bông gòn.

*Cách trồng:*

– Ngâm hạt lúa 2 đến 3 giờ trong nước ấm khoảng 40°C (pha hai phần nước sôi và ba phần nước lạnh). Khuấy nhẹ và vớt bỏ những hạt lép nổi lên trên.

– Lót bông gòn vào đáy chậu, tưới chút nước cho bông gòn ẩm. Rải đều hạt lúa đã ngâm trên mặt bông gòn.



- Để trên bàn và theo dõi. Vài ngày sau em sẽ thấy hạt lúa nảy mầm.
- Mỗi ngày tưới chút xíu nước cho ẩm bóng râm. Em sẽ có được chậu mạ xanh tuyệt đẹp để trang trí bàn học (cây lúa non được gọi là mạ).
- Lúa sẽ lớn dần. Nếu em biết chăm sóc sẽ giữ được chậu mạ non độc đáo này khá lâu.

#### 14. Vườn khoai lang

Vật liệu:

- Một li hoặc hũ bằng nhựa hoặc thủy tinh trong (có thể cắt phần dưới của chai nhựa 1,5 lít).
- Một củ khoai lang tươi. Muốn nhiều thì thêm li (hũ) và khoai.

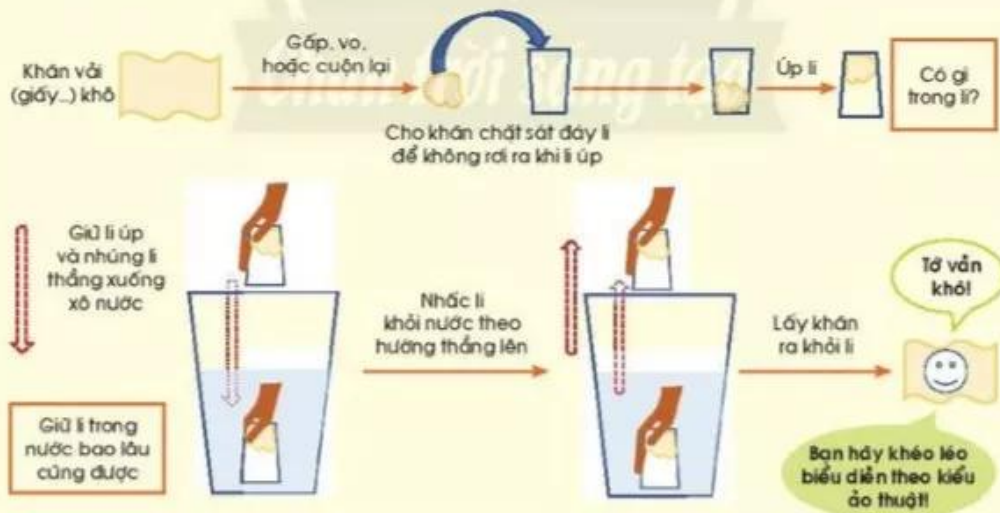
Cách trồng:

- Cho củ khoai vào li. Đổ nước ngập nửa củ khoai.
- Em hãy kiên nhẫn chờ vài ngày sẽ thấy chồi mầm nhú ra. Sau một vài tuần, em sẽ có những dây khoai lang vươn mình trên bàn học của em.
- Em cũng có thể tách dây có rễ khỏi củ, ngâm trong nước và đặt ở bàn.
- Có thể cho đất vào chậu và cấy những dây khoai đã có rễ vào. Sau một thời gian, em sẽ có chậu khoai lang lớn mạnh mẽ.

Còn rất nhiều cách trồng những loại cây xanh khác nhau để trang trí góc học tập, bàn học của HS, của lớp. GV cố gắng tự tìm hiểu thêm để hướng dẫn HS làm.

#### 15. Một vài thí nghiệm khoa học (stem) vui

(1) Những giấy (vải) vào nước mà không ướt



Trong li có những gì? Có khăn và... có không khí.



Không khí đã giúp cản nước chảy vào li – Khăn khô.

(2) Lì nước úp không đổ



Không khí giúp miếng giấy không rơi xuống khi úp li. Và còn li do khác nữa đấy!

(3) Nhuộm bông hoa





## 16. Một số trò chơi

### 1. Thụt thò

“Thò” thì làm hành động diễn tả thò (ví dụ giơ tay lên cao) và “thụt” thì làm hành động diễn tả thụt (rút tay). Cần linh động “biến thể” như “thò” thì giơ tay/đứng lên/nói (nói to từ khoá gì đó)/vỗ tay/... (có thể làm một hoạt động hoặc tổ hợp 1 – 2 hoạt động như vừa giơ tay vừa nói), “thụt” thì rút tay/ngồi xuống/ìm lặng/không vỗ/... QT cũng có thể yêu cầu làm ngược lại: “Thò” thì rút tay/ngồi xuống/ìm lặng/..., “thụt” thì giơ tay/đứng lên/hô to/... (hô một khẩu hiệu nào đó). QT có thể linh động đưa từ khoá là chủ đề, khẩu hiệu hoặc giá trị (“yêu thương”, “trung thực”, “giúp đỡ”...) mà nhà trường đang muốn nhắc đến trong tuần, hoặc tên của chính ngôi trường thân thương,...

### 2. Phán xạ nhanh

Cách chơi: QT phổ biến trò chơi gồm ba động tác: vỗ tay, đứng lên, ngồi xuống.

Khi QT hô vỗ tay thì tất cả cùng hô vỗ tay và vỗ tay một cái... Đối với động tác đứng lên, ngồi xuống cũng vậy... Sau khi đã chơi vài lần, QT phổ biến luật chơi khó hơn: QT hô vỗ tay thì tất cả hô vỗ tay nhưng động tác thì đứng lên, khi QT hô đứng lên thì tất cả nói đứng lên nhưng động tác thì ngồi xuống – QT hô ngồi xuống thì tất cả nói ngồi xuống nhưng động tác thì đứng lên... Cứ thế trò chơi tiếp tục – ai làm sai sẽ bị mời ra và chịu “hình phạt” do QT áp dụng. Có thể đổi luật chơi mới.

Có thể thay bằng nhảy sang trái, phải, trước, sau...

### 3. Tôi bảo

Cách chơi: QT hô: “Tôi bảo tôi bảo”. NC hỏi: “Bảo gì bảo gì”.

QT nói: “Tôi bảo các bạn vỗ tay 2 cái”. NC: vỗ tay 2 lần.

Khi QT hô “tôi bảo” thì người chơi phải làm theo. Nếu như QT không nói “tôi bảo” mà người chơi làm thì sẽ “bị phạt”.

Có thể tạo các biến thể rất đa dạng để lồng ghép những câu chữ mang giá trị (như tôi bảo “nói thật to: can đảm, can đảm”), hoặc hành vi thân thiện (tôi bảo mỉm cười, tôi bảo cười với người bên trái/phải, tôi bảo chào ...), yêu cầu ngồi yên/ìm lặng (tôi bảo ngồi thật yên...).

### 4. Đây bạn vui

Cách chơi: QT bắt bài hát “Đây bạn vui mà muốn tỏ ra thì vỗ đôi tay (1, 2). Đây bạn vui mà muốn tỏ ra thì vỗ đôi tay (1, 2). Đây bạn vui mà muốn tỏ ra mà lòng bạn nồn nao cho quanh đây biết lòng bạn vui mà muốn tỏ ra thì vỗ đôi tay (1, 2)” – NC vỗ tay theo nhịp đếm 1, 2 của quản trò. QT có thể thay đổi “vỗ tay” thành “dậm chân” hoặc “gật đầu”.

## 17. Đồ vui có thưởng

Đồ vui là một dạng trò chơi, để tạo được niềm vui và ý nghĩa, để móc nối với chủ đề cần quan tâm. Có thể treo “giải thưởng” theo lớp, nhóm. Giải thưởng là một/vài cuốn sách hay, một túi kẹo, một đồ trang trí lớp, hoặc đơn giản là ba tràng pháo tay. Có thể chỉ công bố giải thưởng sau khi

trả lời. Cần khai thác cả các sự kiện nổi bật ở tỉnh/hành phố, trong nước, thế giới... Có thể cần đồ theo khối để độ khó/dễ hợp với độ tuổi.

Một số ví dụ:

– Có thể là một vài câu đố rất đơn giản liên quan đến hoạt động của nhà trường. Đố các bạn (mỗi tổ, mỗi lớp...): Kể tên một món ăn trong bữa trưa hôm nay/tuần này; Tuần này có sự kiện gì đặc biệt ở thành phố/tỉnh/trường mình/...; Tuần vừa qua...; Kể tên một/hai/ba... danh nhân/bạn nhớ nổi tiếng về kiến tri/ vượt khó/ can đảm/...;

– Nghe nhạc đoán bài hát: có thể dùng một đoạn nhạc từ máy phát nhạc, hoặc chơi đàn trực tiếp hoặc chơi nhạc kiểu “la la la la la...” và HS mỗi lớp cần chỉ ra bài hát. Chọn bài hát quen thuộc và có nội dung thích hợp chủ đề quan tâm.

– Đố địa danh, đặc sản vùng miền, danh nhân vùng miền, danh nhân địa phương, trong nước, thế giới.

