MỘT SỐ KĨ NĂNG CẦN THIẾT CỦA HỌC SINH TIỂU HỌC

Kỹ năng tự phục vụ bản thân/ tự chăm sóc

Một số kỹ năng tự phục vụ bản thân có thể kể đến như: kỹ năng tự ăn, tự uống, tự ngủ, tự đi vệ sinh, biết cách mặc đồ, bảo quản tư trang, giữ gìn vệ sinh sạch sẽ,… Việc tự chăm sóc cho bản thân giúp trẻ nhanh chóng làm quen với môi trường mới mà không cảm thấy khó khăn. Việc dạy kỹ năng sống cho trẻ tiểu học từ rất sớm là điều các cha mẹ kỳ vọng, để các con của mình trưởng thành hơn, sớm hình thành nhận thức.

Những công việc này không khó để trẻ thực hiện vì đa phần đều là thói quen sinh hoạt hàng ngày của trẻ. Vậy nên, để trang bị các kỹ năng cho con ở lứa tuổi tiểu học, ba mẹ hãy bắt đầu từ những kỹ năng này trước nhé.

Ban đầu, cha mẹ hãy kiên nhẫn hướng dẫn con cách làm và thứ tự từng bước. Tiếp theo, hãy quan sát để con tự mình thực hiện và điều chỉnh nếu con vẫn còn thiếu sót. Sau đó, cha mẹ không cần giám sát trẻ nữa để kiểm tra xem liệu trẻ có tự chủ động làm những điều được chỉ dạy nếu không có cha mẹ ở đó hay không.

Kỹ năng làm quen, kết bạn

Bất kỳ ai cũng mong muốn mình có một tình bạn thật đẹp, trẻ nhỏ cũng vậy. Có được kỹ năng sống tiểu học này, con sẽ không thu mình, lạc lõng giữa đám đông mà có thể tự tin giới thiệu bản thân và mở rộng mối quan hệ. Hơn nữa, con cũng sẽ có thêm nhiều trải nghiệm tuyệt vời để thêm yêu thích tới trường.

Kỹ năng làm quen, kết bạn rất quan trọng đối với sự phát triển của trẻ tiểu học
Giáo dục kỹ năng sống cho học sinh tiểu học ngay từ sớm là xây dựng nền tảng giáo dục từ khi trẻ còn nhỏ, và khi gặp phải trường hợp giống với trường hợp đã được học

thì trẻ sẽ biết cách xử lý tình huống mà không cần can thiệp từ người khác. Vinschool gợi ý một số phương pháp giúp con dễ dàng hơn trong việc kết bạn:

- Học cách giới thiệu bản thân, từ tên, tuổi đến sở thích cá nhân.
- Chủ động chào hỏi, bắt chuyện nếu trẻ muốn làm quen với bạn nào đó.
- Biết cách đặt những câu hỏi để tìm hiểu thêm về bạn.
- Luôn giúp đỡ bạn bè dù cho các trẻ chưa quen biết nhau nhiều.
- Giữ được thái độ lịch sự, hòa nhã khi giao tiếp với bạn bè.
- Thấu hiểu được những ưu điểm, nhược điểm của người.
- Không bao giờ có suy nghĩ bắt nạt hay chê bai bạn bè.

Kỹ năng lắng nghe

Các bạn nhỏ ở lứa tuổi này vẫn còn hạn chế trong việc tập trung lắng nghe lời người khác nói. Tuy nhiên, kỹ năng này sẽ mang đến nhiều lợi ích tích cực cho trẻ. Kỹ năng sống tiểu học rất quan trọng đối với trẻ, ngoài kỹ năng tự giác hay kết bạn thì kỹ năng lắng nghe cũng rất quan trọng. Kỹ năng lắng nghe giúp trẻ biết tôn trọng mọi người xung quanh, biết chia sẻ, cảm thông với bạn bè.

- Trẻ sẽ có thể tập trung lắng nghe bài giảng và học tập hiệu quả hơn.
- Trẻ sẽ thể hiện được thái độ tôn trọng với người khác.
- Tạo điều kiện để trẻ mở rộng thế giới quan của mình khi tiếp thu những ý kiến, ý tưởng của người khác.
- Trẻ sẽ không trở thành những người bảo thủ, chỉ biết giữ khư khư ý kiến của riêng mình mà không xem xét, đánh giá ý kiến của người khác.

Hướng dẫn trẻ kỹ năng mềm cho học sinh tiểu học này không khó. Cha mẹ hoàn toàn có thể dạy con ngay trong cuộc sống hàng ngày bằng cách:

- Cho phép con nói lên quan điểm của mình và không ngắt lời hay áp đặt suy nghĩ của cha mẹ lên con.
- Thể hiện thái độ lắng nghe chăm chú, nhìn vào mắt trẻ hoặc có một số cử chỉ như gật đầu, mỉm cười với con.
- Trò chuyện với con thường xuyên hơn và hãy xem con như một người bạn để chia sẻ, trao đổi và bàn luận.
- Đọc sách, đọc truyện để tập cho con thói quen tập trung và lắng nghe trọn vẹn một câu chuyện.

Kỹ năng tự tin trước đám đông

Kỹ năng này có thể hiểu là cách trẻ không tỏ ra lo lắng, sợ sệt mỗi khi đứng trước một nhóm đông, đặc biệt là những người trẻ chưa từng gặp qua. Ở đó, trẻ sẽ mạnh dạn thể hiện bản thân mình, nói lên những suy nghĩ, ý kiến của mình và làm chủ được tình thế. Hay đơn giản là mỗi khi được gọi lên bảng kiểm tra bài, trẻ sẽ không run rẩy đến mức quên hết những kiến thức đã học rất kỹ từ tối hôm trước.

Kỹ năng nói trước đám đông sẽ giúp trẻ thành công hơn trong cuộc sống
Để làm được việc này, ba mẹ có thể áp dụng một số cách sau nhé:

- Tạo điều kiện để con được giao tiếp từ khi còn nhỏ, có thể là trong giao tiếp với hàng xóm, bạn bè hay trong một hoạt động vui chơi nào đó.
- Động viên, khích lệ sự tự tin của con, tìm cách để con vượt qua nỗi sợ mỗi khi đứng trước đám đông.
- Trò chuyện thường xuyên hơn với con và cho phép con được nói lên quan điểm của mình thay vì chỉ biết lắng nghe ý kiến của cha mẹ.
- Khuyến khích con học nhiều hơn, đọc và tìm hiểu nhiều lĩnh vực hơn để có một nền tảng kiến thức vững vàng nhất.

Kỹ năng quản lý cảm xúc/kiểm soát cảm xúc

Trẻ em cũng hệt như người lớn, đều có những trải nghiệm cảm xúc với những cung bậc khác nhau. Trẻ có thể thấy buồn chán, căng thẳng, lo lắng, thất vọng, sợ hãi,… Điều quan trọng là trẻ cần được học các kỹ năng ứng phó để kiểm soát cảm xúc và hành động theo hướng tích cực. Kỹ năng sống tiểu học góp phần xây dựng con người của trẻ thì không thể không nói đến kỹ năng quản lý cảm xúc.

Các gợi ý ứng phó với sự căng thẳng:

- Hãy đề nghị con mô tả những cảm nhận mà con đang cảm thấy hay gọi tên những "cảm xúc khó chịu".
- Hãy thảo luận những hoạt động có thể giúp con giải tỏa những cảm xúc đó như: tập luyện thể dục thể thao, sáng tạo nghệ thuật, đọc truyện tranh, chơi trò chơi…
- Hãy dạy con nói những điều tốt đẹp về bản thân hoặc đóng vai người bạn gặp vấn đề để đề nghị con đưa ra những lời khuyên hay nói những lời tử tế.
- Hãy cùng con chia sẻ người có thể giúp đỡ con giải quyết những khó khăn này.

1.6. Kỹ năng kiềm chế sự tức giận

Ở độ tuổi nhỏ hơn, trẻ thường được người lớn cưng chiều và đáp ứng tất cả mọi yêu cầu. Điều đó đã khiến một số trẻ cảm thấy không hài lòng nếu một chuyện gì đó xảy ra không như trẻ mong muốn, dẫn đến việc trẻ dễ tức giận và trở nên ngang bướng.

Dạy trẻ kiềm chế cảm xúc, suy nghĩ tích cực để trẻ dễ hòa đồng với bạn bè
Có được kỹ năng kiềm chế sự tức giận, trẻ cũng hình thành được những đức tính tốt của một học sinh tiểu học. Chẳng hạn như trẻ sẽ không có những đòi hỏi quá đáng với người khác, trẻ cũng sẽ có được sự đồng cảm ở những mặt chưa tốt của người khác. Điều chỉnh được sự tức giận cũng giúp trẻ trở nên khôn ngoan và có cái nhìn khách quan hơn ở mọi vấn đề.

Một số biện pháp để kiểm soát các cơn giận dữ được gợi ý như:

- Hãy nhận biết được các dấu hiệu khi con chuyển từ trạng thái khó chịu sang tức giận.
- Dạy con những bài tập tự trấn tĩnh khi con không tức giận như đếm nhịp thở, căng và thả lỏng…
- Cùng thảo luận với con để thống nhất 2 – 3 việc làm mà con có thể kiểm soát được sự tức giận của bản thân.

Biết nói lời cảm ơn, xin lỗi

Cũng tương tự như những kỹ năng sống tiểu học khác, hãy dạy con biết nói lời cảm ơn, xin lỗi ngay từ sớm. Dạy trẻ kỹ năng này, cha mẹ sẽ hình thành cho trẻ một giá trị sống đáng quý trong cách ứng xử với người khác. Dạy kỹ năng sống cho trẻ tiểu học biết nói lời cảm ơn, xin lỗi, trẻ sẽ dần khiêm tốn và yêu thương mọi người xung quanh.

Cách ứng xử này sẽ thể hiện được rằng trẻ là một đứa trẻ hiểu chuyện và biết cách tôn trọng người khác. Hơn nữa, khi thấy được thái độ chân thành của trẻ trong lời cảm ơn và xin lỗi đó, bất kỳ ai cũng sẽ có cảm tình và sẵn lòng tha thứ/giúp đỡ trẻ trong những lần tới.

Cha mẹ hãy:

- Nói với trẻ rằng dù bất kỳ ai lớn tuổi, bằng tuổi hay nhỏ tuổi hơn, trẻ cũng cần bày tỏ lời cảm ơn hoặc xin lỗi một cách chân thành nhất.
- Dạy trẻ biết cách nhận lỗi và không được có thái độ đổ lỗi cho người khác.
- Mỗi khi nhận được sự giúp đỡ hay bất cứ thứ gì của người, trẻ hãy mỉm cười đón nhận và bày tỏ lòng biết ơn của mình.

Kỹ năng chào hỏi

Một cách chào hỏi đúng mực nghĩa là lễ phép với người lớn tuổi và hòa nhã với người bằng tuổi hoặc nhỏ tuổi hơn. Đây là một trong những đức tính và nhân cách tốt đẹp nhất của con người, đặc biệt là với người Việt Nam có truyền thống "đi dạ, về thưa".

Chào hỏi lễ phép, hòa nhã với người khác là điều học sinh tiểu học cần biết
Cha mẹ cũng đừng nghĩ rằng trẻ chẳng cần rèn luyện kỹ năng này làm gì vì nó là điều xảy ra mỗi ngày và trẻ phải biết điều đó. Trên thực tế, việc trẻ không có thái độ chào hỏi đúng mực rất thường hay xảy ra. Khi đó, một số phụ huynh chọn cách la rầy trẻ và bắt buộc trẻ không được tái phạm. Điều này chẳng những không giúp trẻ biết cách chào hỏi đúng mà còn khiến trẻ cảm thấy không phục.

Thay vì vậy, hãy rèn luyện cho trẻ cách chào hỏi lễ độ, hòa nhã mỗi khi gặp người khác. Trước khi gặp một người nào đó, hãy nhắc nhở trẻ việc chào hỏi họ và nên chào hỏi như thế nào cho phải phép.

Nếu trẻ cảm thấy rụt rè và lạ lẫm với người khác, cha mẹ hãy cổ vũ để trẻ trở nên mạnh dạn hơn. Và nếu có thể, cha mẹ hãy là người mở đầu lời chào của mình trước để trẻ theo đó mà chào hỏi người đối diện.

Kỹ năng tự bảo vệ bản thân

Trong các kỹ năng sống cho học sinh tiểu học thì kỹ năng tự vệ bản thân là rất cần thiết. Nguy hiểm có thể rình rập ở bất cứ nơi đâu mà không phải lúc nào cha mẹ cũng có thể ở bên cạnh bảo vệ hay phòng tránh. Do đó, hãy dạy con kỹ năng tự bảo vệ bản thân và cách đối phó với những tình huống nguy hiểm. Giáo dục kỹ năng sống cho học sinh tiểu học khi phải tự vệ bản thân luôn là sự ưu tiên của các bậc phụ huynh, giúp trẻ tự bảo vệ mình trước những sự cố xảy ra.

Dưới đây là một số cách mà Vinschool đề xuất để cha mẹ hướng dẫn trẻ:

- Hạn chế tối đa việc nói chuyện với người lạ và không tự ý đi những chỗ đông người nếu không có sự đồng hành của người lớn.

- Không nhận bất kỳ đồ vật hay món ăn nào của người khác. Hãy nói với trẻ rằng đó là cách mà những người xấu tiếp cận trẻ với những ý đồ không tốt.
- Không nghe lời hoặc đi theo người khác nếu đó là một người trẻ chưa bao giờ gặp, đặc biệt là khi người đó muốn đón trẻ đi học về thay ba mẹ.
- Tìm kiếm sự giúp đỡ của những người xung quanh, đặc biệt là những chốt bảo vệ gần đó.
- Ghi nhớ số điện thoại, thông tin của người thân để đề phòng trường hợp cần đến.
- La lớn yêu cầu sự giúp đỡ nếu một ai đó muốn tiếp cận trẻ.

Tìm kiếm trợ giúp

Trong cuộc sống, sẽ có đôi khi trẻ gặp khó khăn hoặc vướng vào những tình huống đột ngột khiến trẻ không biết cách xử lý. Chẳng hạn như trẻ gặp phải một bài toán quá khó hay bị bạn bè đối xử không đúng mực. Lúc đó, trẻ cần đến sự trợ giúp của người khác nhưng lại chẳng biết nên mở lời thế nào. Lúc này các kỹ năng sống cho học sinh tiểu học sẽ được áp dụng, các bé sẽ phải tìm hiểu, hỏi thầy cô giáo, hỏi bạn bè, hỏi người thân, việc tìm kiếm sự trợ giúp từ người khác sẽ giúp bé chủ động trong các tình huống.

Hãy dạy con cách xác định nguồn trợ giúp đối với những tình huống giả định cụ thể và cách thức liên hệ với những người có thể hỗ trợ. Cha mẹ có thể hướng dẫn trẻ tiểu học cách yêu cầu sự giúp đỡ của người khác, chẳng hạn:

- Ở trường, ai có thể giúp trẻ với các tình huống như: con thấy một người lạ khả nghi, con thấy hai bạn đánh nhau,… làm thế nào để liên hệ với họ như thế nào?
- Những ai khác có thể giúp con khi con hoặc bạn gặp những vấn đề về cảm xúc và cần sự hỗ trợ.
- Hay ai có thể giúp con trong học tập. Hãy để con tự lên danh sách có thể nhờ giúp đỡ ở từng môn học và hỏi những người đó xem họ rảnh lúc nào để giúp đỡ nếu em có thắc mắc.

Yêu cầu sự giúp đỡ từ người khác cũng là kỹ năng trẻ tiểu học cần phải có

Kỹ năng tự bảo vệ bản thân trên mạng internet

Các kỹ năng cho học sinh tiểu học khi sử dụng mạng internet có lẽ là điều mà bất kỳ bậc phụ huynh nào cũng quan tâm. Bởi lẽ việc cấm trẻ không sử dụng internet là điều bất khả kháng. Hơn nữa, internet cũng mang lại cho trẻ rất nhiều lợi ích từ việc học cho đến cuộc sống hàng ngày.

Giống như tên gọi, việc dạy trẻ cách bảo vệ bản thân trên mạng internet sẽ giúp trẻ biết cách tránh xa những thông tin tiêu cực và những nguy hiểm tiềm ẩn trong không gian mạng.

Trang bị cho con kỹ năng sống này, cha mẹ sẽ bổ sung cho con những kiến thức cần thiết để nhận biết nên và không nên tiếp thu những nội dung nào. Thêm vào đó, con cũng sẽ biết cách sử dụng internet một cách văn minh, có trách nhiệm.

Cha mẹ cần hướng dẫn cho con cách để phát hiện những mối đe dọa, những hành vi lừa lọc, tấn công với mục đích xấu và những phần mềm độc hại. Bên cạnh đó, con

không nên có bất kỳ hành vi công kích, chia sẻ những thông tin không lành mạnh hay truy cập những trang web không chính thống,…

Kỹ năng phòng chống bắt nạt

Kỹ năng này cho phép con phát hiện ra những hành vi vượt quá giới hạn trong cách ứng xử của người khác. Nó cũng giúp con nhìn nhận được những lời nói, hành vi làm tổn thương người khác từ chính bản thân con. Từ đó, con sẽ biết cách phòng ngừa và hạn chế những tình huống xấu xảy ra với trẻ và với người khác.

Hãy dạy con luôn tích cực với bạn bè và không bao giờ có hành vi bắt nạt
Vì tính chất quan trọng của kỹ năng sống tiểu học này, cha mẹ hãy có những biện pháp kịp thời như gợi ý bên dưới để giúp con biết cách ứng xử cho hợp lý nhé.

- Lấy ví dụ về những hành vi bắt nạt và giải thích cho con hiểu vì sao những hành vi đó là sai trái và không nên xảy ra với bất kỳ ai.
- Hướng dẫn con cách xử lý và những người con cần thông báo nếu phát hiện một trường hợp bắt nạt học đường.
- Dạy con cách tôn trọng người khác và cách sử dụng lời nói hòa nhã để giải quyết vấn đề thay cho bạo lực.

Về phía cha mẹ, hãy luôn giữ kết nối với con và lắng nghe những chia sẻ của con để sớm có cách giải quyết nếu phát hiện con đang bị vướng vào hành vi bắt nạt học đường.

Một số kỹ năng sống cho học sinh tiểu học được kể trên được xem là kỹ năng quan trọng nhất với trẻ: Như kỹ năng lắng nghe, nói lời xin lỗi, tự vệ hay là quản lý cảm xúc,…. đó là những kỹ năng sẽ theo các con đến hết suốt chặng đường dài sau này.