

GIÁO DỤC NĂNG LỰC CẢM XÚC – XÃ HỘI (SEL) CHO HỌC SINH TIỂU HỌC THÔNG QUA HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM: CƠ SỞ LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN

Nông Thị Hoài Thương, Nguyễn Thái Hùng
Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại Hà Giang

Tóm tắt: Trong bối cảnh đổi mới giáo dục toàn diện, giáo dục năng lực cảm xúc – xã hội (SEL) ngày càng được coi là yếu tố nền tảng giúp học sinh tiểu học phát triển toàn diện về trí tuệ, cảm xúc và nhân cách. Bài viết tập trung phân tích cơ sở lý luận và thực tiễn của việc giáo dục SEL thông qua hoạt động trải nghiệm – một phương pháp giáo dục tích cực và phù hợp với đặc điểm tâm lý – xã hội của học sinh tiểu học. Dựa trên mô hình SEL của tổ chức CASEL với 5 năng lực cốt lõi (tự nhận thức, tự quản lý, nhận thức xã hội, quản lý các mối quan hệ và ra quyết định có trách nhiệm), bài viết làm rõ vai trò, hiệu quả và định hướng triển khai giáo dục SEL trong nhà trường tiểu học Việt Nam. Các giải pháp được đề xuất nhấn mạnh việc xây dựng nội dung hoạt động gắn với SEL, đổi mới phương pháp tổ chức, nâng cao năng lực giáo viên và huy động sự phối hợp giữa nhà trường – gia đình – xã hội. Kết quả cho thấy, việc lồng ghép SEL vào hoạt động trải nghiệm không chỉ góp phần hình thành nhân cách học sinh mà còn xây dựng môi trường giáo dục thân thiện, tích cực và bền vững.

Từ khóa: năng lực cảm xúc – xã hội (SEL), học sinh tiểu học, hoạt động trải nghiệm, giáo dục toàn diện, mô hình CASEL.

SOCIAL-EMOTIONAL LEARNING (SEL) EDUCATION FOR PRIMARY SCHOOL STUDENTS THROUGH EXPERIENTIAL ACTIVITIES: THEORETICAL AND PRACTICAL FOUNDATIONS

Nong Thi Hoai Thuong, Nguyen Thai Hung
Thai Nguyen University – Ha Giang Campus

Abstract: In the context of comprehensive educational reform, social-emotional learning (SEL) is increasingly recognized as a foundational component for the holistic development of primary school students in terms of cognition, emotions, and personality. This article analyzes the theoretical and practical foundations of implementing SEL through experiential activities—a positive educational approach well-suited to the socio-psychological characteristics of primary school students. Based on the SEL framework developed by the Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), which consists of five core competencies (self-awareness, self-management, social awareness, relationship skills, and responsible decision-making), the article clarifies the role, effectiveness, and orientation for integrating SEL into Vietnam's primary school system. The proposed solutions emphasize the development of SEL-integrated experiential content, innovative organizational methods, teacher capacity building, and the collaboration among schools, families, and communities. The findings indicate that embedding SEL into experiential learning not only supports students' character development but also contributes to building a friendly, positive, and sustainable educational environment.

Keywords: social-emotional learning (SEL), primary school students, experiential activities, holistic education, CASEL framework.

Nhận bài: 14/08/2025

Phản biện: 18/09/2025

Duyệt đăng: 21/09/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh giáo dục hiện đại đang hướng đến mục tiêu phát triển toàn diện con người, năng lực cảm xúc – xã hội (Social and Emotional Learning – SEL) đã trở thành một thành tố không thể thiếu trong quá trình giáo dục trẻ em. SEL giúp học sinh nhận diện và quản lý cảm xúc, thiết lập mối quan hệ tích cực, biết đồng cảm và đưa ra quyết định có trách nhiệm – những năng lực cốt lõi để thành công trong học tập và cuộc sống (CASEL, 2017). Nghiên cứu của Durlak và cộng sự (2011) chỉ ra rằng các chương trình SEL không chỉ cải thiện hành vi xã hội và thái độ tích cực mà còn nâng cao kết quả học tập của học sinh một cách rõ rệt.

Tại Việt Nam, Chương trình Giáo dục phổ thông 2018 đã chính thức đưa yêu cầu phát triển năng lực và phẩm chất cho học sinh, trong đó

nhấn mạnh vai trò của hoạt động trải nghiệm như một thành tố bắt buộc xuyên suốt từ lớp 1 đến lớp 12. Đây chính là điều kiện thuận lợi để tích hợp SEL vào giáo dục nhà trường một cách tự nhiên và hiệu quả. Các nước phát triển như Hoa Kỳ đã áp dụng SEL từ lâu với sự hỗ trợ của tổ chức CASEL – đơn vị tiên phong trong nghiên cứu và xây dựng mô hình SEL chuẩn quốc tế. Mô hình SEL của CASEL với năm năng lực cốt lõi (tự nhận thức, tự quản lý, nhận thức xã hội, quản lý mối quan hệ, ra quyết định có trách nhiệm) hiện đã trở thành khung tham chiếu phổ biến trong giáo dục toàn cầu (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 2020).

Hoạt động trải nghiệm trong trường tiểu học – nơi học sinh được “học qua làm” – chính là môi trường lý tưởng để nuôi dưỡng và phát triển các

kỹ năng SEL. Sự kết hợp giữa SEL và hoạt động trải nghiệm không chỉ phù hợp với đặc điểm lứa tuổi học sinh tiểu học mà còn góp phần nâng cao hiệu quả giáo dục nhân cách một cách thiết thực. Việc tổ chức giáo dục SEL thông qua hoạt động trải nghiệm cần được thiết kế bài bản, dựa trên cơ sở lý luận vững chắc, đồng thời phù hợp với thực tiễn và đặc điểm văn hóa học đường Việt Nam. Từ đó, từng bước hình thành mô hình giáo dục cảm xúc – xã hội tích hợp trong nhà trường phổ thông, góp phần xây dựng môi trường học tập an toàn, nhân văn và phát triển bền vững.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận về giáo dục SEL trong tiểu học

2.1.1. Khái niệm về năng lực cảm xúc – xã hội (SEL)

Giáo dục năng lực cảm xúc – xã hội (SEL) là một cách tiếp cận giáo dục hiện đại nhằm giúp học sinh hiểu và quản lý cảm xúc, xây dựng mối quan hệ tích cực, phát triển sự đồng cảm và ra quyết định có trách nhiệm. Theo tổ chức CASEL – đơn vị tiên phong trong lĩnh vực này – SEL là quá trình giúp người học “tiếp thu và áp dụng hiệu quả kiến thức, thái độ và kỹ năng cần thiết để hiểu và điều chỉnh cảm xúc, đạt mục tiêu tích cực, cảm thông với người khác, duy trì quan hệ lành mạnh và hành xử có trách nhiệm” (CASEL, 2017).

Ra đời từ nền tảng lý thuyết trí tuệ đa nhân tố (Gardner, 1983), SEL được phát triển và lan rộng qua công trình của các nhà tâm lý học như Daniel Goleman – người đề xuất khái niệm trí tuệ cảm xúc (Emotional Intelligence) và trí tuệ xã hội (Social Intelligence) (Goleman, 1995, 2006). Ngày nay, mô hình SEL với 5 năng lực cốt lõi gồm: tự nhận thức, tự quản lý, nhận thức xã hội, quản lý quan hệ và ra quyết định có trách nhiệm, đang được ứng dụng rộng rãi tại nhiều trường học trên thế giới như một giải pháp giáo dục toàn diện.

2.1.2. Mô hình 5 năng lực cốt lõi của CASEL



Mô hình SEL do tổ chức CASEL phát triển xác định 5 năng lực cốt lõi cần thiết để học sinh phát triển toàn diện cả về cảm xúc, xã hội và hành vi. Các năng lực này có mối liên hệ chặt chẽ, hỗ trợ nhau trong quá trình học tập và trưởng thành (CASEL, 2017).

Tự nhận thức: Là khả năng cá nhân hiểu rõ cảm xúc, giá trị, điểm mạnh và điểm yếu của bản thân. Học sinh có năng lực này sẽ biết mình là ai, từ đó xây dựng sự tự tin và định hướng phát triển bản thân phù hợp (CASEL, 2017).

Tự quản lý: Giúp học sinh điều chỉnh cảm xúc, kiểm soát hành vi, vượt qua căng thẳng và kiên trì đạt mục tiêu. Đây là nền tảng để rèn luyện tính kỷ luật và khả năng thích ứng trong môi trường học đường (CASEL, 2017; Goleman, 1995).

Nhận thức xã hội: Là khả năng thấu hiểu cảm xúc, nhu cầu và quan điểm của người khác, biết cảm thông và tôn trọng sự khác biệt. Trẻ em sở hữu năng lực này sẽ dễ dàng hợp tác, chia sẻ và sống nhân ái trong cộng đồng (CASEL, 2017).

Quản lý quan hệ: Bao gồm kỹ năng xây dựng và duy trì các mối quan hệ tích cực, biết giao tiếp hiệu quả, hợp tác, giải quyết mâu thuẫn và tìm kiếm sự giúp đỡ khi cần. Đây là chìa khóa để học sinh hòa nhập và phát triển kỹ năng xã hội bền vững (CASEL, 2017).

Ra quyết định có trách nhiệm: Là khả năng đưa ra lựa chọn đúng đắn dựa trên đạo đức, chuẩn mực xã hội và sự đồng cảm. Năng lực này giúp học sinh cân nhắc hậu quả, có trách nhiệm với hành vi và đưa ra các quyết định mang tính xây dựng (CASEL, 2017; Durlak et al., 2011).

2.1.3. Mô hình SEL của CASEL: Kết nối cảm xúc, kỹ năng xã hội và thành tích học tập

Trong giáo dục hiện đại, mô hình giáo dục cảm xúc – xã hội (SEL) do tổ chức CASEL phát triển đang được nhìn nhận như một khung năng lực nền tảng, kết nối chặt chẽ giữa cảm xúc, kỹ năng xã hội và thành tích học tập của học sinh (CASEL, 2020). Không chỉ đơn thuần là dạy kỹ năng mềm, SEL giúp tạo dựng môi trường học đường tích cực, an toàn và thân thiện thông qua việc bồi dưỡng năng lực cho giáo viên, xây dựng các hoạt động có hệ thống dựa trên 5 trụ cột: tự nhận thức, tự quản lý, nhận thức xã hội, quản lý quan hệ và ra quyết định có trách nhiệm (CASEL, 2017). Những trường học tích hợp SEL bài bản cho thấy học sinh gắn bó hơn với lớp học, từ đó đạt thành tích cao hơn và hành xử tích cực hơn (Durlak et al., 2011). Đồng thời, SEL cũng góp phần giảm thiểu các hành vi nguy cơ như bạo lực học đường, trầm cảm hay bắt nạt, đồng thời nâng cao kỹ năng giải quyết xung đột và khả năng thích ứng trong môi trường đa văn hóa (Payton et al., 2008). Quan trọng hơn, SEL không nên giới hạn trong những tiết học rời rạc mà cần được lồng ghép xuyên suốt

trong các hoạt động giáo dục – từ sinh hoạt lớp, đoàn đội đến ngoại khóa, trải nghiệm sáng tạo hay giáo dục thể chất. Trong bối cảnh Việt Nam đang chuyển mình theo hướng giáo dục phát triển toàn diện, mô hình SEL chính là hướng đi bền vững giúp học sinh phát triển hài hòa cả về trí tuệ, cảm xúc và nhân cách.

2.1.4. SEL – Chìa khóa nâng cao chất lượng giáo dục cho cả học sinh và giáo viên

Các nghiên cứu quốc tế đã khẳng định: giáo dục năng lực cảm xúc – xã hội (SEL) không chỉ cải thiện hành vi và kết quả học tập của học sinh, mà còn góp phần nâng cao sức khỏe tinh thần và hiệu quả công việc của giáo viên. Với học sinh, SEL giúp phát triển kỹ năng giao tiếp, làm việc nhóm, ra quyết định và kiểm soát cảm xúc – những năng lực thiết yếu cho thành công trong học tập và cuộc sống. Durlak et al. (2011) cho thấy học sinh tham gia chương trình SEL có thành tích học tập cao hơn 11%, hành vi tích cực hơn và gần bó hơn với trường học. Jones et al. (2015) cũng khẳng định SEL mở rộng cơ hội học tập sau phổ thông và cải thiện quan hệ xã hội. Báo cáo từ CASEL (2020) và Đại học bang Pennsylvania nhấn mạnh SEL giúp giảm căng thẳng, giảm bất an học đường và nâng cao động lực học tập. Với giáo viên, SEL là công cụ hữu hiệu để đối phó với áp lực nghề nghiệp. Theo Trần Thị Tú Anh và cộng sự (2017), năng lực cảm xúc – xã hội giúp giáo viên giữ vững niềm tin, duy trì đam mê nghề nghiệp, đồng thời xây dựng mối quan hệ tích cực với học sinh. Giáo viên có SEL tốt thường bình tĩnh, thấu cảm, biết lắng nghe và quản lý lớp học hiệu quả, góp phần tạo nên một môi trường giáo dục thân thiện và hạnh phúc (CASEL, 2020).

2.2. Ứng dụng mô hình giáo dục năng lực cảm xúc – xã hội (SEL) cho học sinh tiểu học

2.2.1. Đặc điểm tâm lý xã hội của học sinh tiểu học

Học sinh tiểu học có những đặc điểm tâm lý – xã hội đặc trưng, ảnh hưởng lớn đến quá trình học tập và phát triển nhân cách. Ở lứa tuổi này, tri giác của các em mang tính tổng thể, trí nhớ và sự chú ý chưa bền vững, chủ yếu dựa vào hình ảnh trực quan sinh động. Tư duy còn mang tính cụ thể, trong khi ngôn ngữ phát triển mạnh nhờ vào quá trình học tập và giao tiếp. Tưởng tượng của các em rất phong phú nhưng thường thiếu tổ chức và định hướng. Về mặt tính cách, học sinh tiểu học còn chưa ổn định, dễ thay đổi và chịu ảnh hưởng mạnh mẽ từ môi trường giáo dục. Hứng thú học tập bắt đầu hình thành, dần thay thế vai trò chủ

đạo của vui chơi. Các em có xu hướng tự đánh giá bản thân còn cảm tính, thường đưa ra nhận định cao hoặc thấp hơn thực tế. Nhu cầu về nhận thức và cảm xúc phát triển rõ rệt, song cũng dễ dao động và thiếu sự bền vững. Đây là giai đoạn trẻ chuyển từ hoạt động vui chơi sang học tập là chủ yếu. Đặc biệt, thầy cô giáo trở thành hình mẫu quan trọng, có tác động sâu sắc đến hành vi, thái độ và hệ giá trị sống của các em. Giao tiếp tích cực giữa thầy cô và học sinh góp phần quan trọng trong việc hình thành niềm tin, cảm xúc tích cực và phát triển nhân cách toàn diện.

2.2.2. Ứng dụng mô hình SEL trong hoạt động giáo dục (hoạt động trải nghiệm)

Việc ứng dụng mô hình giáo dục năng lực cảm xúc – xã hội (SEL) trong các hoạt động giáo dục, đặc biệt là hoạt động trải nghiệm, đang trở thành xu hướng thiết thực nhằm phát triển toàn diện cho học sinh tiểu học. Theo mô hình của CASEL, SEL bao gồm năm năng lực cốt lõi: tự nhận thức, tự quản lý, nhận thức xã hội, quản lý các mối quan hệ và ra quyết định có trách nhiệm. Giáo dục SEL là quá trình trang bị cho học sinh những kiến thức, kỹ năng và thái độ cần thiết để các em biết cách quản lý cảm xúc, ứng xử phù hợp và xây dựng các mối quan hệ tích cực. Trong khi đó, hoạt động trải nghiệm là một phương pháp giáo dục hiệu quả, giúp học sinh gắn kết với thực tiễn cuộc sống, phát triển các năng lực xã hội, cảm xúc và phẩm chất cá nhân. Để tổ chức hoạt động trải nghiệm hiệu quả, cần bảo đảm yếu tố chủ động, sáng tạo, tập thể và gắn với thực tiễn, từ đó giúp học sinh phát triển một cách toàn diện. Mục tiêu cốt lõi của việc giáo dục SEL thông qua hoạt động trải nghiệm là hình thành những hành vi tích cực, thói quen lành mạnh và ý thức trách nhiệm với bản thân, gia đình và cộng đồng. Nội dung SEL có thể tích hợp vào các chủ đề trải nghiệm như: hiểu rõ bản thân (tự nhận thức), kiểm soát cảm xúc và vượt khó (tự quản lý), biết chia sẻ, cảm thông (đồng cảm), hợp tác làm việc nhóm (quản lý quan hệ), hay ra quyết định đúng đắn trong các tình huống cụ thể (ra quyết định có trách nhiệm). Về phương pháp, giáo viên có thể áp dụng các hình thức như giải quyết vấn đề, đóng vai, làm việc nhóm hay dạy học theo dự án. Còn về hình thức tổ chức, các hoạt động như trò chơi, tham quan – dã ngoại, hội thi, chiến dịch, hoạt động nhân đạo, sinh hoạt tập thể... là những môi trường giàu tiềm năng để giáo dục SEL một cách tự nhiên, sinh động và hiệu quả.

2.3. Định hướng giải pháp giáo dục SEL cho học sinh tiểu học thông qua hoạt động trải nghiệm

Một là, Gắn hoạt động trải nghiệm với 5 năng lực cốt lõi của SEL

Giáo dục năng lực cảm xúc – xã hội (SEL) cần được triển khai thông qua các hoạt động thực tế, sát với 5 năng lực cốt lõi: tự nhận thức, tự quản lý, nhận thức xã hội, quản lý quan hệ và ra quyết định có trách nhiệm. Trong đó, việc tổ chức các trò chơi nhóm không chỉ giúp học sinh rèn luyện khả năng kiểm soát cảm xúc mà còn phát triển kỹ năng hợp tác, làm việc tập thể – những nền tảng quan trọng cho thành công trong học tập và cuộc sống.

Hai là, Đổi mới phương pháp tổ chức hoạt động trải nghiệm

Các hoạt động trải nghiệm chỉ thật sự hiệu quả khi học sinh được chủ động tham gia, sáng tạo và thể hiện bản thân. Vì vậy, nhà trường cần mạnh dạn đổi mới phương pháp tổ chức, chuyển từ truyền đạt một chiều sang các hình thức dạy học tích cực như dự án, đóng vai, thảo luận nhóm... Những phương pháp này không chỉ phát triển SEL mà còn kích thích tư duy phản biện và tinh thần làm việc nhóm ở học sinh.

Ba là, Bồi dưỡng giáo viên về năng lực giáo dục cảm xúc – xã hội

Giáo viên là người truyền cảm hứng và đóng vai trò nòng cốt trong giáo dục SEL. Do đó, việc tăng cường tập huấn kỹ năng giáo dục cảm xúc – xã hội cho đội ngũ giáo viên là giải pháp mang tính then chốt. Bên cạnh đó, giáo viên cần được hướng dẫn cụ thể cách thiết kế hoạt động trải

nghiệm phù hợp với đặc điểm lứa tuổi tiểu học, từ đó nâng cao hiệu quả giáo dục và phát triển toàn diện học sinh.

Bốn là, Tăng cường phối hợp giữa nhà trường – gia đình – xã hội

Giáo dục SEL không thể chỉ là nhiệm vụ của nhà trường mà cần có sự đồng hành của gia đình và cộng đồng. Cha mẹ đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành kỹ năng cảm xúc cho con trẻ qua sự gương mẫu và định hướng tích cực trong giao tiếp hàng ngày. Song song đó, cộng đồng cần tạo dựng môi trường học tập an toàn, thân thiện – nơi học sinh được khuyến khích thể hiện cảm xúc, ứng xử đúng mực và phát triển các giá trị sống.

III. KẾT LUẬN

Giáo dục năng lực cảm xúc – xã hội (SEL) ngày càng khẳng định vai trò thiết yếu trong bối cảnh đổi mới giáo dục toàn diện, lấy người học làm trung tâm. SEL không chỉ góp phần nâng cao kết quả học tập mà còn giúp học sinh hình thành nhân cách lành mạnh, kỹ năng sống tích cực và khả năng thích ứng linh hoạt trong môi trường xã hội đa dạng. Việc tích hợp SEL vào các hoạt động trải nghiệm ở tiểu học đã cho thấy hiệu quả rõ rệt trong việc rèn luyện cảm xúc, kỹ năng xã hội và thái độ tích cực cho học sinh. Đây là hướng đi phù hợp với mục tiêu giáo dục phát triển toàn diện và bền vững. Trong thời gian tới, cần tiếp tục mở rộng các nghiên cứu thực nghiệm nhằm xây dựng mô hình triển khai SEL một cách bài bản, phù hợp với điều kiện thực tế tại các nhà trường, từ đó góp phần đưa giáo dục Việt Nam tiệm cận các chuẩn mực hiện đại của giáo dục thế giới.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2017). *Core SEL Competencies*. Retrieved from <https://casel.org>
- [2]. 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.
- [3]. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2018). *Chương trình giáo dục phổ thông tổng thể*. Hà Nội.
- [4]. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2017). *What is SEL?*. <https://casel.org/what-is-sel>
- [5]. Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books.
- [6]. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- [7]. Goleman, D. (2006). *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*. Bantam Books.
- [8]. Trần Thị Tú Anh, Nguyễn Phước Cát Tường, & Đinh Thị Hồng Vân. (2017). *Năng lực cảm xúc – xã hội của giáo viên trong môi trường giáo dục hiện đại*. Nhà xuất bản Đại học Sư phạm TP.HCM.