



**ĐẶC KHU COLUMBIA**  
**TIÊU CHUẨN**  
**HỌC TẬP CẢM XÚC VÀ XÃ HỘI**

## GIỚI THIỆU

Học Tập Cảm Xúc và Xã Hội (SEL) là quá trình trẻ em và người trưởng thành tiếp thu và áp dụng kiến thức, kỹ năng và thái độ để phát triển bản sắc lành mạnh, quản lý cảm xúc, đạt mục tiêu cá nhân và mục tiêu của tập thể, cảm nhận và thể hiện sự đồng cảm với người khác, thiết lập và duy trì các mối quan hệ hỗ trợ, cũng như đưa ra quyết định có trách nhiệm và thể hiện sự quan tâm (CASEL, 2020). Văn Phòng Giám Đốc Giáo Dục Tiểu Bang (OSSE) đã phát triển các tiêu chuẩn SEL cho tất cả học sinh DC từ **mẫu giáo đến giáo dục ở bậc trưởng thành**. Là một phần của kế hoạch chiến lược OSSE 2023-25, những tiêu chuẩn này được xây dựng nhằm đảm bảo hoạt động giảng dạy SEL hiệu quả trên tất cả các trường học tại DC.

OSSE đã hợp tác sâu rộng với các chuyên gia trong nước và tại địa phương trong hơn ba năm để xây dựng các tiêu chuẩn này. Ngoài những hoạt động hợp tác này, OSSE còn nhận được sự hỗ trợ kỹ thuật từ Tổ Chức Hợp Tác về Học Thuật và Học Tập Cảm Xúc Xã Hội (CASEL). OSSE đã phát triển bản thảo đầu tiên cho các tiêu chuẩn bằng cách lấy Bộ Khung CASEL 5 làm nền tảng. Sau khi xây dựng tiêu chuẩn dự thảo, OSSE đã tiến hành giai đoạn lấy ý kiến nhận xét thiết thực từ công chúng, từ Tháng Mười Hai 2023 đến Tháng Một 2024. Bằng việc tận dụng ý kiến nhận xét từ công chúng, OSSE đã sửa đổi và hoàn thiện các tiêu chuẩn này để đáp ứng nhu cầu của tất cả các học sinh tại DC.

Các tiêu chuẩn này dự tính sẽ được áp dụng cho tất cả các môn học, thay vì thực hiện ở một lớp học độc lập. Bằng việc kết hợp SEL vào nội dung của các môn học, các nhà giáo dục có thể tạo ra môi trường học tập hỗ trợ để giúp học sinh hiểu sâu hơn về các chủ đề quan trọng. Công tác triển khai sẽ bắt đầu vào năm học 2024-25. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập trang web của OSSE tại địa chỉ: [osse.dc.gov/page/social-emotional-learning](https://osse.dc.gov/page/social-emotional-learning)

### CẤU TRÚC CỦA TIÊU CHUẨN VÀ CÁC THUẬT NGỮ CHÍNH

Năng lực cảm xúc xã hội là kiến thức, kỹ năng và thái độ mà trẻ em và người trưởng thành phát triển thông qua việc tham gia quá trình SEL. CASEL xác định năm loại lĩnh vực năng lực và các tiêu chuẩn SEL của DC nằm trong các năng lực này:

- 1. Tự Nhận Thức:** Khả năng thấu hiểu cảm xúc, suy nghĩ và giá trị của bản thân và hiểu cảm xúc, suy nghĩ và giá trị ảnh hưởng đến hành vi trong các bối cảnh khác nhau như thế nào. Trong đó bao gồm khả năng nhận diện điểm mạnh và hạn chế của bản thân, với sự tự tin và mục đích có cơ sở vững chắc.
- 2. Tự Quản Lý:** Khả năng quản lý cảm xúc, suy nghĩ và hành vi của bản thân một cách hiệu quả trong các tình huống khác nhau và khả năng đạt mục tiêu cũng như nguyện vọng. Trong đó bao gồm khả năng trì hoãn sự thỏa mãn, quản lý căng thẳng, cảm nhận động lực và khả năng thực hiện các mục tiêu cá nhân và mục tiêu của tập thể.

- 3. Nhận Thức về Văn Hóa Xã Hội:** Khả năng hiểu quan điểm và đồng cảm với người khác, bao gồm cả những người có xuất thân, văn hóa và hoàn cảnh khác nhau. Trong đó bao gồm khả năng thương cảm với người khác, hiểu về các tiêu chuẩn xã hội và lịch sử rộng hơn đối với hành vi trong các hoàn cảnh khác nhau, và nhận diện các nguồn trợ giúp và sự hỗ trợ từ gia đình, nhà trường và cộng đồng.
- 4. Kỹ Năng về Mối Quan Hệ:** Khả năng thiết lập và duy trì các mối quan hệ lành mạnh và hỗ trợ, cũng như khả năng ứng xử hiệu quả với các cá nhân và nhóm khác nhau. Trong đó bao gồm khả năng giao tiếp rõ ràng, chủ động lắng nghe, hợp tác, làm việc cùng nhau để giải quyết các vấn đề và đàm phán xung đột theo cách thức mang tính xây dựng, ứng xử trong các hoàn cảnh có nhu cầu và cơ hội về văn hóa xã hội khác nhau, lãnh đạo và tìm kiếm hoặc đề nghị giúp đỡ khi cần.
- 5. Đưa Ra Quyết Định và Tự Hành Động:** Khả năng đưa ra lựa chọn mang tính xây dựng và thể hiện sự quan tâm về hành vi cá nhân và tương tác xã hội trong nhiều trường hợp khác nhau. Trong đó bao gồm khả năng xem xét các tiêu chuẩn đạo đức và quan ngại về an toàn, cũng như đánh giá lợi ích và hậu quả của các hành động khác nhau đối với tinh thần của cá nhân, xã hội và của tập thể.

Mỗi lĩnh vực năng lực được sắp xếp trong một bảng, trong bảng sẽ bao gồm **tiêu chuẩn** và một bộ **chỉ báo**. Tiêu chuẩn sẽ cung cấp mục tiêu SEL rõ ràng và nhất quán mà học sinh cần đạt được ở mỗi thang điểm và được thiết lập để mô tả chi tiết hơn về năng lực cảm xúc xã hội. Chỉ báo cung cấp mô tả chi tiết hơn về kiến thức và kỹ năng mà học sinh nên có khi triển khai đầy đủ các tiêu chuẩn này. Các chỉ báo đã được sắp xếp theo thang điểm và được phân một mã qua cách đặt như sau: Chữ viết tắt cho lĩnh vực năng lực. Thang điểm.Số. Ví dụ, chỉ báo đầu tiên là **SA.K-2.1** nghĩa là Tự Nhận thức. Mẫu giáo-Lớp 2.Số 1. Các tiêu chuẩn và chỉ báo được sắp xếp cụ thể để hỗ trợ sự liên kết theo chiều dọc trên thang điểm. Các tiêu chuẩn không nhất thiết phải tiến trình theo đường thẳng, tuy nhiên liên kết theo chiều dọc thể hiện các lĩnh vực được phát triển và xây dựng kỹ năng trong suốt quá trình học tập của học sinh.

Trong tài liệu tiêu chuẩn này, **công bằng** được hiểu rộng là bao gồm sự công bằng giữa tất cả các nhóm nhân khẩu học, tôn trọng và nâng cao sự đa dạng phong phú của tất cả học sinh và nhà giáo dục tại DC. Tương tự, trong tài liệu tiêu chuẩn này, **hòa đồng** được hiểu rộng là sự hòa đồng có mục đích và chủ ý của tất cả các cá nhân theo cách thức phù hợp trong tất cả các nhóm nhân khẩu học.

## NĂNG LỰC 1: TỰ NHẬN THỨC

**TIÊU CHUẨN:** Tự nhận thức là khả năng nhận biết, hiểu và thể hiện cảm xúc của bản thân và hiểu cách cảm xúc tác động đến hành động. Tự nhận thức bao gồm khả năng xác định điểm mạnh, sở thích, giá trị và thách thức của bản thân, phát triển bản sắc tích cực, nhận diện mình là một người học trọn đời và biết khi nào cần tìm kiếm sự giúp đỡ.

	K – 2	3 – 5	6 – 8	9 – 11	12 – Người lớn
<b>CHỈ BÁO</b>	<p><b>SA.K-2.1</b> Nhận biết và gọi tên những cảm xúc và cảm giác cơ bản (ví dụ: vui, buồn, giận, sợ, đau)</p>	<p><b>SA.3-5.1</b> Nhận diện nhiều loại cảm xúc (ví dụ: căng thẳng, kiệt sức, ngạc nhiên, yên bình)</p> <p><b>SA.3-5.2</b> Nhận biết những thay đổi về cảm xúc, và cảm giác và cách suy nghĩ ảnh hưởng đến hành vi của mình</p>	<p><b>SA.6-8.1</b> Nhận diện những cảm xúc phức tạp và kết nối các cảm xúc phức tạp với biểu cảm khuôn mặt, ngôn ngữ cơ thể và hành vi</p> <p><b>SA.6-8.2</b> Xác định các chiến lược và kỹ thuật để quản lý cảm xúc của bản thân</p>	<p><b>SA.9-11.1</b> Diễn giải những cảm xúc phức tạp (ví dụ: tuyệt vọng, ghê tởm, kinh ngạc) và liên kết cảm xúc phức tạp với biểu cảm khuôn mặt, ngôn ngữ cơ thể và hành vi</p>	<p><b>SA.12-A.1</b> Quản lý và phân tích các cảm xúc phức tạp bằng việc sử dụng kinh nghiệm sống và nhiều trường hợp làm ví dụ</p>
	<p><b>SA.K-2.2</b> Sử dụng từ ngữ hoặc hình ảnh để giải thích cảm xúc là lành mạnh và có mục đích</p> <p><b>SA.K-2.3</b> Mô tả cảm giác của cơ thể mình khi trải nghiệm cảm xúc (ví dụ: vui, buồn, giận, lúng túng)</p> <p><b>SA.K-2.4</b> Mô tả cảm xúc và những tình huống gây ra cảm xúc đó (ví dụ: yếu tố kích hoạt), với sự hỗ trợ của người lớn khi cần</p>	<p><b>SA.3-5.3</b> Giải thích những cách thức thể hiện cảm xúc khác nhau và cách hành vi đó có thể tác động đến người khác</p> <p><b>SA.3-5.4</b> Nhận biết các cấp độ cường độ cảm xúc khác nhau trong nhiều trường hợp khác nhau</p> <p><b>SA.3-5.5</b> Mô tả cảm xúc và những tình huống gây ra cảm xúc đó (ví dụ: yếu tố kích hoạt)</p>	<p><b>SA.6-8.3</b> Xác định một phạm vi cảm xúc có thể dẫn đến các hành vi khác nhau</p> <p><b>SA.6-8.4</b> Hiểu và dự đoán cảm xúc có thể mang lại cho bản thân cảm giác như thế nào hoặc tác động đến người khác ra sao</p> <p><b>SA.6-8.5</b> Mô tả cách các cảm xúc khác nhau có thể tác động đến (các) hành vi, quá trình giải quyết vấn đề và mối quan hệ với người khác</p>	<p><b>SA.9-11.2</b> Phân biệt các cấp độ cường độ cảm xúc khác nhau và cách hành vi của bản thân có thể thay đổi dựa trên cường độ cảm xúc của mình</p> <p><b>SA.9-11.3</b> Nhận biết tác động của cảm xúc của bản thân lên tình hình và lên những người khác</p> <p><b>SA.9-11.4</b> Diễn giải và thảo luận về cách cảm xúc có thể tác động đến (các) hành vi, quá trình giải quyết vấn đề và mối quan hệ với người khác</p>	<p><b>SA.12-A.2</b> Đánh giá phạm vi cảm xúc mà bản thân có thể trải qua trong các tình huống khác nhau và nhận ra cảm xúc của bản thân có thể thay đổi về mức độ cường độ cảm xúc như thế nào</p> <p><b>SA.12-A.3</b> Giải thích sự liên hệ giữa suy nghĩ, cảm giác và phản ứng với người khác</p>

## NĂNG LỰC 1: TỰ NHẬN THỨC

	K – 2	3 – 5	6 – 8	9 – 11	12 – Người lớn
<b>CHỈ BÁO</b>	<b>SA.K-2.5</b> Truyền đạt những cảm giác và cảm xúc cơ bản qua biểu đạt bằng lời và không bằng lời, với sự hỗ trợ của người lớn khi cần	<b>SA.3-5.6</b> Nhận biết và biểu hiện cảm xúc bằng lời và không bằng lời	<b>SA.6-8.6</b> Diễn giải cảm xúc trong những tình huống khác nhau và xác định các chiến lược để đưa ra lựa chọn tích cực trong những tình huống đó	<b>SA.9-11.5</b> Nhận ra cảm xúc của bản thân và xác định những lúc bản thân cần sự hỗ trợ từ một người an toàn để hiểu một cảm xúc hoặc sự kiện	<b>SA.12-A.4</b> Phân tích và giải thích cách cảm xúc ảnh hưởng khả năng đưa ra lựa chọn và cách cảm xúc ảnh hưởng đến các mối quan hệ
	<b>SA.K-2.6</b> Xác định và mô tả sở thích và sở ghét cá nhân liên quan đến trải nghiệm cá nhân, với sự hỗ trợ của người lớn	<b>SA.3-5.7</b> So sánh sở thích và sở ghét của mình với sở thích và sở ghét của người khác	<b>SA.6-8.7</b> Xác định sở thích cá nhân là động lực để đạt kỹ năng mới hoặc nắm vững các khái niệm	<b>SA.9-11.6</b> Chấp nhận sở thích, sở ghét và sở thích cá nhân của bản thân mình	<b>SA.12-A.5</b> Trân trọng sở thích, sở ghét và ưu tiên của người khác, ngay cả khi người khác không giống mình
	<b>SA.K-2.7</b> Xác định điểm mạnh và cơ hội phát triển, với sự hỗ trợ của người lớn	<b>SA.3-5.8</b> Xác định phẩm chất và sở thích cá nhân của bản thân cũng như của người khác	<b>SA.6-8.8</b> Mô tả cách tâm trạng và cảm xúc có thể thay đổi tùy thuộc vào sở thích hoặc sở ghét của bản thân	<b>SA.9-11.7</b> Công nhận sở thích, động lực và nguyện vọng của mình, đồng thời thể hiện tính tự chủ và tự tin vào khả năng theo đuổi những sở thích và mục tiêu đó.	<b>SA.12-A.6</b> Nhìn nhận thực tế về điểm mạnh và cơ hội phát triển của bản thân
<b>SA.K-2.8</b> Mô tả những việc bản thân mình làm tốt hoặc các khái niệm đã học (ví dụ: Tôi giỏi cộng số; Tôi có thể viết tên mình; Tôi có thể đá bóng)	<b>SA.3-5.9</b> Xác định điểm mạnh và cơ hội phát triển của cá nhân	<b>SA.6-8.9</b> Chiếm nghiệm về động lực cá nhân của mình để học một điều mới	<b>SA.9-11.8</b> Cân nhắc các phẩm chất và sở thích cá nhân khi đưa ra quyết định, bao gồm các mục tiêu sau bậc trung học	<b>SA.12-A.7</b> Giải thích cách niềm tin của bản thân có thể tác động đến sự phát triển và thành công	
	<b>SA.3-5.10</b> Mô tả và ưu tiên các điểm mạnh và sở thích mà bản thân muốn phát triển			<b>SA.12-A.8</b> Giải thích và làm mẫu về cách bản thân có thể bảo vệ niềm tin của mình theo cách thức tôn trọng	
	<b>SA.3-5.11</b> Hiểu được mối quan hệ giữa sở thích và các trải nghiệm, thực hành và phát triển liên tục				

## NĂNG LỰC 1: TỰ NHẬN THỨC

	K – 2	3 – 5	6 – 8	9 – 11	12 – Người lớn
CHỈ BÁO	<p><b>SA.K-2.9</b> Xác định điểm mạnh và tài sản về ngôn ngữ và văn hóa của bản thân, với sự hỗ trợ của người lớn</p>	<p><b>SA.3-5.12</b> Xác định điểm mạnh và tài sản về ngôn ngữ và văn hóa</p> <p><b>SA.3-5.13</b> Nhận diện bản sắc và tính cách tích cực của bản thân như là một tài sản</p>	<p><b>SA.6-8.10</b> Thể hiện bản sắc tích cực và xem tính cách cá nhân như một tài sản</p>	<p><b>SA.9-11.9</b> Xem xét bản sắc tích cực dẫn đến sự tự quyết định và chủ động bảo vệ quyền lợi như thế nào</p>	<p><b>A.12-A.9</b> Nhận diện và thể hiện sự trân trọng tính cách cá nhân, sự độc đáo về văn hóa, đóng góp, giá trị và sự khác biệt của bản thân</p>
	<p><b>SA.K-2.10</b> Xác định thời điểm cần tìm kiếm sự hỗ trợ từ một người lớn tin cậy</p>	<p><b>SA.3-5.14</b> Xác định sự hỗ trợ và nguồn trợ giúp từ bạn bè đồng trang lứa, gia đình, nhà trường và cộng đồng</p> <p><b>SA.3-5.15</b> Biết khi nào cần tìm kiếm sự giúp đỡ hoặc hỗ trợ từ người lớn dựa vào tình hình cụ thể</p> <p><b>SA.3-5.16</b> Xác định vai trò của bản thân trong gia đình và cộng đồng và vai trò đó có tác động đến bản sắc của bản thân như thế nào</p> <p><b>SA.3-5.17</b> Xác định những cá nhân và tổ chức hỗ trợ cộng đồng của mình</p>	<p><b>SA.6-8.11</b> Phát triển kế hoạch để giải quyết một vấn đề chưa được giải quyết</p> <p><b>SA.6-8.12</b> Lập danh sách những người mà bản thân có thể nhờ cậy khi giải quyết vấn đề</p> <p><b>SA.6-8.13</b> Xác định những cá nhân và tổ chức trong cộng đồng có khả năng hỗ trợ tinh thần của bản thân</p>	<p><b>SA.9-11.10</b> Xác định và tìm kiếm những tấm gương mẫu và cố vấn mang tính chất xây dựng để hỗ trợ sự phát triển cá nhân</p> <p><b>SA.9-11.11</b> Xác định các cách để tiếp cận những cá nhân và tổ chức trong cộng đồng có khả năng hỗ trợ tinh thần của bản thân</p>	<p><b>SA.12-A.10</b> Tự chiêm nghiệm để đánh giá hành vi của bản thân về tính xác thật và tôn trọng, diễn đạt hành vi của bản thân tác động đến cộng đồng lớn hơn như thế nào</p> <p><b>SA.12-A.11</b> Tạo mạng lưới hỗ trợ cho sự thành công trong tương lai</p> <p><b>SA.12-A.12</b> Phân tích tác động của việc chịu trách nhiệm (hoặc không chịu trách nhiệm) đối với bản thân và người khác</p>

## NĂNG LỰC 2: TỰ QUẢN LÝ

**TIÊU CHUẨN:** Tự quản lý là khả năng quản lý và thể hiện cảm xúc của bản thân, đặt ra và đạt các mục tiêu cá nhân và mục tiêu học tập và kiên trì vượt qua thử thách.

	K – 2	3 – 5	6 – 8	9 – 11	12 – Người lớn
<b>CHỈ BÁO</b>	<p><b>SM.K-2.1</b> Xác định và sử dụng các chiến lược tự điều chỉnh (ví dụ: đếm đến 3, thở theo kiểu sao biển, nắm tay người lớn) để điều chỉnh cảm xúc, suy nghĩ, sự bốc đồng và căng thẳng, với sự hỗ trợ của người lớn</p> <p><b>SM.K-2.2</b> Thực hành sử dụng từ ngữ, hình ảnh hoặc cử chỉ để chia sẻ cảm xúc về một tương tác hoặc tình huống, với sự hỗ trợ của người lớn</p> <p><b>SM.K-2.3</b> Triển khai các chiến lược điều chỉnh cảm xúc, với sự hỗ trợ của người lớn, để lấy lại sự tập trung và thể hiện các dấu hiệu cho thấy sẵn sàng tái hòa nhập vào các hoạt động trong lớp học</p>	<p><b>SM.3-5.1</b> Thực hành các chiến lược tự điều chỉnh (ví dụ: tự nói chuyện, bình tĩnh, bỏ đi, tìm kiếm sự giúp đỡ hoặc thiền định) để kiểm soát căng thẳng và phản ứng căng thẳng của bản thân, cũng như điều chỉnh cảm xúc</p> <p><b>SM.3-5.2</b> Triển khai các chiến lược để quản lý và chia sẻ cảm xúc, suy nghĩ, sự bốc đồng và căng thẳng, với sự hỗ trợ của người lớn</p> <p><b>SM.3-5.3</b> Kết nối suy nghĩ, cảm xúc và hành vi, với sự hỗ trợ của người lớn và bạn bè đồng trang lứa</p>	<p><b>SM.6-8.1</b> Nhận biết và bắt đầu áp dụng các kỹ năng cần thiết để duy trì sự tự tin trong những tình huống căng thẳng, có thể gây phản ứng cảm xúc</p> <p><b>SM.6-8.2</b> Sử dụng các chiến lược tự điều chỉnh để quản lý cảm xúc (ví dụ: thở, chánh niệm, tự khẳng định, viết nhật ký, biểu đạt nghệ thuật, tập thể dục)</p> <p><b>SM.6-8.3</b> Nhận biết và chiêm nghiệm về sự khác biệt giữa kết quả tích cực và tiêu cực trước khi hành động</p> <p><b>SM.6-8.4</b> Nhận biết ranh giới cá nhân của người khác trong không gian thực tế và không gian ảo</p>	<p><b>SM.9-11.1</b> Ứng xử và phản ứng phù hợp với những tình huống khó khăn và tạo cơ hội thúc đẩy khả năng phục hồi tinh thần và sự lạc quan</p> <p><b>SM.9-11.2</b> Nhận biết và đánh giá việc thể hiện cảm xúc của bản thân có thể ảnh hưởng hoặc tác động đến người khác như thế nào</p> <p><b>SM.9-11.3</b> Xác định và thực hành các chiến lược để ứng phó với các yếu tố từ môi trường, quan hệ giữa người với người và giao tiếp nội tâm có ảnh hưởng đến cảm xúc</p>	<p><b>SM.12-A.1</b> Hiểu và giải thích việc thể hiện cảm xúc của bản thân có thể ảnh hưởng và tác động đến cách người khác phản ứng như thế nào</p> <p><b>SM.12-A.2</b> Phân tích và áp dụng các kỹ thuật để quản lý căng thẳng và cảm xúc cũng như đánh giá tác động của các kỹ thuật này</p> <p><b>SM.12-A.3</b> Đánh giá các tình huống có thể gây cảm xúc mạnh, lập kế hoạch ứng phó và đánh giá tác động của kế hoạch đối với bản thân và người khác</p> <p><b>SM.12-A.4</b> Hiểu suy nghĩ, cảm xúc, sự bốc đồng và tác nhân gây căng thẳng, các yếu tố này được nội tâm hóa và thể hiện ra bên ngoài như thế nào và tác động của các yếu tố lên bản thân cũng như người khác</p>

## NĂNG LỰC 2: TỰ QUẢN LÝ

K – 2	3 – 5	6 – 8	9 – 11	12 – Người lớn
<p><b>CHỈ BÁO</b></p> <p><b>SM.K-2.4</b> Xác định mục tiêu ngắn hạn, mong muốn hoặc ước mơ, với sự hỗ trợ của người lớn</p> <p><b>SM.K-2.5</b> Xác định các cách mà bạn bè đồng trang lứa và người lớn có thể giúp bản thân đạt mục tiêu, với sự hỗ trợ của người lớn</p> <p><b>SM.K-2.6</b> Thực hiện các bước cần thiết để đạt mục tiêu ngắn hạn, với sự hỗ trợ của người lớn</p> <p><b>SM.K-2.7</b> Tiếp cận các thách thức và trở ngại bằng sự lạc quan và động lực, với sự hỗ trợ của người lớn</p> <p><b>SM.K-2.8</b> Tập trung chú ý bằng việc thể hiện nhiều chiến lược chịu đựng sự xao nhãng khác nhau, với sự hỗ trợ của người lớn</p>	<p><b>SM.3-5.4</b> Mô tả những lợi ích của tư duy phát triển và cách tư duy phát triển hỗ trợ bản thân trong việc đặt ra và đạt mục tiêu</p> <p><b>SM.3-5.5</b> Xác định các chiến lược để thích nghi và kiên trì khi đối mặt với thách thức, trở ngại hoặc thất bại nhỏ</p> <p><b>SM.3-5.6</b> Sử dụng các chiến lược (ví dụ: đặt tên cho trạng thái mong muốn trong tương lai, làm việc với người khác) để kiên trì hướng tới mục tiêu, cho dù có thất bại, với sự hỗ trợ của người lớn</p> <p><b>SM.3-5.7</b> Xác định các kỹ năng và chiến lược cá nhân dẫn đến việc đạt mục tiêu ngắn hạn (ví dụ: sắp xếp tài liệu, quản lý thời gian)</p> <p><b>SM.3-5.8</b> Xác định cách mọi người sử dụng phương tiện truyền thông xã hội như một hình thức tương tác và sự khác biệt của phương tiện truyền thông xã hội so với tương tác trực tiếp, với sự hỗ trợ của người lớn.</p>	<p><b>SM.6-8.5</b> Liên tục đặt ra những mục tiêu thực tế, có thể đạt được và kiên trì cho đến khi đạt những mục tiêu này</p> <p><b>SM.6-8.6</b> Thể hiện nhiều cách để quản lý một nhiệm vụ, dự án hoặc mục tiêu (ví dụ: bằng cách sắp xếp, phân loại hoặc chia nhỏ thông tin)</p> <p><b>SM.6-8.7</b> Sử dụng hệ thống tổ chức có thể hiện tiến độ (ví dụ: danh sách kiểm tra, ngày đến hạn)</p> <p><b>SM.6-8.8</b> Nhận biết và mô tả các chiến lược cần sử dụng nếu một nhiệm vụ mất quá nhiều thời gian để hoàn thành</p> <p><b>SM.6-8.9</b> Tiếp cận các thách thức và trở ngại bằng tư duy phát triển và đủ tinh thần lạc quan để tiếp tục kiên trì</p> <p><b>SM.6-8.10</b> Xác định các kỹ năng và chiến lược tổ chức để hướng tới các mục tiêu cá nhân và mục tiêu học tập dài hạn, với sự hỗ trợ khi cần</p> <p><b>SM.6-8.11</b> Xác định và thực hành việc sử dụng hợp lý các thiết bị kỹ thuật số và phương tiện truyền thông xã hội lành mạnh (ví dụ: sử dụng an toàn và không an toàn, gắn bó và tách rời khỏi thiết bị)</p>	<p><b>SM.9-11.5</b> Xác định và phát triển các mục tiêu cá nhân (bao gồm mục tiêu sau trung học) và mục tiêu học tập với các bước hành động, khung thời gian và tiêu chí cụ thể để đánh giá thành tích</p> <p><b>SM.9-11.6</b> Liên tục theo dõi, điều chỉnh và đánh giá mục tiêu để đo lường tiến độ</p> <p><b>SM.9-11.7</b> Xác định các nguồn trợ giúp để hỗ trợ đạt mục tiêu</p> <p><b>SM.9-11.8</b> Áp dụng tư duy phát triển khi tiếp cận các thách thức và trở ngại và xác định các chiến lược để kiên trì</p> <p><b>SM.9-11.9</b> Hiểu vai trò của phương tiện truyền thông xã hội trong việc giao tiếp của bản thân, đưa ra quyết định lành mạnh về việc nên giao tiếp gì trên phương tiện truyền thông xã hội, nếu có</p> <p><b>SM.9-11.10</b> Đánh giá lợi ích và hạn chế của việc sử dụng và gắn bó với thiết bị, đưa ra quyết định sáng suốt về việc sử dụng thiết bị và thể hiện sự thấu hiểu đối với những người đưa ra quyết định khác</p>	<p><b>SM.12-A.5</b> Đặt ra các mục tiêu ngắn hạn và dài hạn, lập kế hoạch thực hiện các mục tiêu đó bằng các kỹ năng và chiến lược tổ chức dẫn đến sự thành công trong tương lai</p> <p><b>SM.12-A.6</b> Theo dõi và phân tích tiến độ, điều chỉnh mục tiêu và hợp tác với người khác khi cần</p> <p><b>SM.12-A.7</b> Phân tích tác động của các phẩm chất cá nhân, ví dụ như tính chính trực, lạc quan và sự siêng năng, đối với việc đạt mục tiêu</p> <p><b>SM.12-A.8</b> Thường xuyên thể hiện tư duy phát triển và sự kiên trì khi đối mặt với các thách thức và điều kiện bất lợi nhỏ và lớn</p> <p><b>SM.12-A.9</b> Phân tích và tư duy phản biện về tác động lớn và hậu quả tiềm tàng của các hành vi an toàn và hành vi rủi ro trên mạng</p>

## NĂNG LỰC 2: TỰ QUẢN LÝ

	K – 2	3 – 5	6 – 8	9 – 11	12 – Người lớn
CHỈ BÁO	<p><b>SM.K-2.9</b> Đưa ra quyết định khi có các lựa chọn, với sự hỗ trợ của người lớn khi cần</p>	<p><b>SM.3-5.9</b> Làm việc độc lập, tập trung và yêu cầu hỗ trợ khi cần</p> <p><b>SM.3-5.10</b> Chiếm nghiệm về mối liên hệ giữa dự định, kế hoạch, hành động và tác động</p>	<p><b>SM.6-8.12</b> Thực hành kỹ năng ứng phó với môi trường của mình, bao gồm việc đưa bản thân ra khỏi các môi trường có yếu tố kích hoạt (ví dụ: môi trường vật lý, điện tử [điện thoại, phương tiện truyền thông xã hội])</p>	<p><b>SM.9-11.11</b> Xác định và tạo các kỹ năng tự quản lý giúp xây dựng các mối quan hệ và hỗ trợ mục tiêu của bản thân (ví dụ: quản lý thời gian, kỹ năng tổ chức)</p>	<p><b>SM.12-A.12</b> Thực hiện hành động theo lựa chọn và sở thích học tập của bản thân</p>



## NĂNG LỰC 3: NHẬN THỨC VỀ VĂN HÓA XÃ HỘI

**TIÊU CHUẨN:** Nhận thức về văn hóa xã hội là khả năng đồng cảm và tôn trọng người khác, bao gồm cả những người có quan điểm, khả năng, xuất thân và văn hóa khác biệt và đa dạng. Nhận thức về văn hóa xã hội bao gồm khả năng hiểu và sử dụng các kỹ năng giao tiếp và kỹ năng xã hội tích cực.

	K – 2	3 – 5	6 – 8	9 – 11	12 – Người lớn
<b>CHỈ BÁO</b>	<p><b>SCA.K-2.1</b> Đọc ngôn ngữ cơ thể và biểu cảm khuôn mặt và đưa ra phản ứng phù hợp, với sự hỗ trợ của người lớn</p> <p><b>SCA.K-2.2</b> Gọi tên cảm giác của người khác trong những tình huống khác nhau và nêu lý do tại sao</p>	<p><b>SCA.3-5.1</b> Xác định các tín hiệu bằng lời, không bằng lời, môi trường hoặc tình huống thể hiện cảm xúc của người khác, với sự hỗ trợ của người lớn</p> <p><b>SCA.3-5.2</b> Nhận biết cách cảm xúc thay đổi dựa theo tình huống hoặc bối cảnh</p> <p><b>SCA.3-5.3</b> Thể hiện sự đồng cảm và tôn trọng đối với bản thân và người khác</p> <p><b>SCA.3-5.4</b> Xác định lời nói và hành động của bản thân có thể tác động đến cảm xúc của người khác như thế nào</p>	<p><b>SCA.6-8.1</b> Nhận biết và phản ứng phù hợp với các tín hiệu bằng lời, không bằng lời, môi trường hoặc tình huống, thể hiện cảm xúc của người khác</p> <p><b>SCA.6-8.2</b> Phân tích việc lời nói và hành động có thể tác động đến cảm xúc của người khác như thế nào</p> <p><b>SCA.6-8.3</b> Dự đoán nhu cầu của người khác trong một tình huống và điều chỉnh khi cần</p>	<p><b>SCA.9-11.1</b> Nhận biết tác động của lời nói và hành động lên cảm xúc của người khác, bao gồm việc lời nói và hành động của bản thân ảnh hưởng đến lời nói và hành động của người khác như thế nào</p> <p><b>SCA.9-11.2</b> Nhận biết cảm xúc tác động đến hành vi theo các cách khác nhau, tùy thuộc vào bối cảnh (ví dụ: phỏng vấn xin việc, bữa trưa bình thường với bạn bè) và phản ứng phù hợp</p>	<p><b>SCA.12-A.1</b> Đánh giá các chiến lược ứng phó với những tác động khác nhau của cảm xúc lên hành vi trong nhiều bối cảnh và tình huống khác nhau (ví dụ: phỏng vấn xin việc, bữa trưa bình thường với bạn bè)</p> <p><b>SCA.12-A.2</b> Đánh giá các tín hiệu bằng lời nói, từ cơ thể, xã hội, văn hóa và môi trường để phản ứng với cảm xúc của người khác</p> <p><b>SCA.12-A.3</b> Thể hiện sự quan tâm đến cảm xúc và nhu cầu của người khác và thể hiện sự đồng cảm và tôn trọng đối với bản thân và người khác</p>
	<p><b>SCA.K-2.3</b> Xác định và thể hiện sự quan tâm đến cảm xúc của người khác</p> <p><b>SCA.K-2.4</b> Thể hiện sự đồng cảm với bản thân và người khác, với sự hỗ trợ của người lớn</p> <p><b>SCA.K-2.5</b> Nhận biết và công nhận những kinh nghiệm và quan điểm của người khác, với sự hỗ trợ của người lớn</p>	<p><b>SCA.3-5.5</b> Sử dụng kỹ năng lắng nghe để xác định quan điểm của người khác</p> <p><b>SCA.3-5.6</b> Xác định và công nhận nhiều quan điểm hoặc góc nhìn khác nhau trong các tình huống khác nhau</p> <p><b>SCA.3-5.7</b> Trình bày quan điểm riêng của mình và công nhận rằng người khác có thể có suy nghĩ khác về một tình huống</p>	<p><b>SCA.6-8.4</b> Mô tả nhiều cách tích cực để thể hiện sự thấu hiểu về các quan điểm khác nhau</p> <p><b>SCA.6-8.5</b> Nhận biết và mô tả giá trị của việc học từ góc nhìn của người khác</p> <p><b>SCA.6-8.6</b> nỗ lực thấu hiểu những quan điểm và giá trị khác nhau của người khác</p>	<p><b>SCA.9-11.3</b> Thể hiện nhiều cách tích cực để bày tỏ sự thấu hiểu các quan điểm khác nhau</p> <p><b>SCA.9-11.4</b> Diễn đạt bằng lời hoặc bằng văn bản về một trải nghiệm cho thấy tầm quan trọng của việc trân trọng và học hỏi từ quan điểm của người khác</p> <p><b>SCA.9-11.5</b> Hiểu các khái niệm về sự đồng cảm đối với bản thân và người khác và thể hiện sự trân trọng đối với tính cách cá nhân</p>	<p><b>SCA.12-A.4</b> Tham gia một cách hiệu quả và có kết quả vào cuộc hội thoại và thảo luận, ngay cả khi có quan điểm khác nhau</p> <p><b>SCA.12-A.5</b> Áp dụng các kỹ năng giao tiếp để xác định quan điểm của người khác</p> <p><b>SCA.12-A.6</b> Thể hiện các khái niệm về sự đồng cảm đối với bản thân và người khác và thể hiện sự trân trọng đối với tính cách cá nhân</p>

## NĂNG LỰC 3: NHẬN THỨC VỀ VĂN HÓA XÃ HỘI

K – 2	3 – 5	6 – 8	9 – 11	12 – Người lớn
<p><b>CHỈ BÁO</b></p> <p><b>SCA.K-2.6</b> Xác định và mô tả các điểm tương đồng và khác biệt giữa bản thân và người khác, với sự hỗ trợ của người lớn</p> <p><b>SCA.K-2.7</b> Nêu tên các phẩm chất của các nền văn hóa và các nhóm xã hội, xác định vai trò của gia đình và văn hóa trong bản sắc và niềm tin, với sự hỗ trợ của người lớn</p>	<p><b>SCA.3-5.8</b> Nhận biết cách hình thành niềm tin qua các trải nghiệm văn hóa xã hội</p> <p><b>SCA.3-5.9</b> Nhận biết những cách gia đình và văn hóa có thể giúp bản thân vượt qua điều kiện bất lợi</p> <p><b>SCA.3-5.10</b> Xác định hành vi phân biệt đối xử và loại trừ các cá nhân và nhóm dựa trên sự khác biệt được nhận thức</p> <p><b>SCA.3-5.11</b> Xác định các hành vi chuẩn mực trong cộng đồng thay đổi như thế nào trong các bối cảnh khác nhau và trong các nền văn hóa khác nhau</p>	<p><b>SCA.6-8.7</b> Điều chỉnh ngôn ngữ theo cách tôn trọng, quan tâm và nhạy cảm đối với người khác</p> <p><b>SCA.6-8.8</b> Phát triển và thể hiện nhận thức về sự thiên lệch cá nhân và bên ngoài</p> <p><b>SCA.6-8.9</b> Nhận biết và ứng phó với các tình huống nhạy cảm về mặt văn hóa bằng các kỹ năng giao tiếp và kỹ năng xã hội tích cực</p> <p><b>SCA.6-8.10</b> Thành công trong việc xây dựng ý nghĩa chung với những người có xuất thân, văn hóa và quan điểm khác nhau, thông qua các lựa chọn chiến lược về ngôn ngữ, phương tiện biểu đạt và góc nhìn để diễn giải và hiểu người khác</p>	<p><b>SCA.9-11.6</b> Phát triển và biểu đạt sự thông hiểu về việc đặc quyền, văn hóa và xuất thân tác động đến các nhóm và cá nhân như thế nào</p> <p><b>SCA.9-11.7</b> Phân tích và so sánh sự thiên lệch cá nhân và bên ngoài</p> <p><b>SCA.9-11.8</b> Tham gia các bối cảnh khác nhau bằng chuẩn mực phù hợp, thể hiện sự nhạy cảm và trân trọng văn hóa, giá trị và bản sắc của người khác</p> <p><b>SCA.9-11.9</b> Chiêm nghiệm về niềm tin của bản thân liên quan đến các tiêu chuẩn khác trong gia đình và xã hội</p>	<p><b>SCA.12-A.7</b> Giải thích cách niềm tin có thể tác động đến sự phát triển và thành công</p> <p><b>SCA.12-A.8</b> Xác định và giải quyết những thiên kiến rõ ràng và ẩn ý</p>

## NĂNG LỰC 3: NHẬN THỨC VỀ VĂN HÓA XÃ HỘI

K – 2	3 – 5	6 – 8	9 – 11	12 – Người lớn
<p><b>SCA.K-2.8</b> Xác định các kỹ năng cá nhân và kỹ năng xã hội (ví dụ: sự tò mò, sự đồng cảm, giúp đỡ người khác, tìm kiếm sự giúp đỡ) giúp tạo các mối quan hệ lành mạnh với học sinh và người lớn, với sự hỗ trợ của người lớn</p>	<p><b>SCA.3-5.12</b> Khám phá nhu cầu trong cộng đồng hoặc trên toàn cầu và đưa ra các giải pháp khả thi</p>	<p><b>SCA.6-8.11</b> Nhận biết tác động đối với công dân và đóng góp của các cá nhân và nhóm khác nhau trong xã hội</p> <p><b>SCA.6-8.12</b> Xác định những cách khác nhau để ủng hộ nhu cầu của người khác</p> <p><b>SCA.6-8.13</b> Tham gia vào đối thoại trong xã hội để xem xét việc các niềm tin, thành kiến và lựa chọn khác nhau tác động đến sự thay đổi xã hội như thế nào</p> <p><b>SCA.6-8.14</b> Thảo luận về các cách ủng hộ quyền của cá nhân, với sự hỗ trợ của bạn bè đồng trang lứa, để phản ánh gia đình, văn hóa và cộng đồng của họ trong môi trường học đường</p>	<p><b>SCA.9-11.10</b> Tự lập một kế hoạch giải quyết nhu cầu của bản thân trong lớp học, nhà trường và cộng đồng</p> <p><b>SCA.9-11.11</b> Ủng hộ nhu cầu cá nhân và nhu cầu của người khác bằng việc sử dụng mạng lưới hỗ trợ cộng đồng và giáo dục</p> <p><b>SCA.9-11.12</b> Công nhận và ủng hộ quyền của cá nhân để phản ánh gia đình, văn hóa và cộng đồng của họ trong môi trường học đường</p> <p><b>SCA.9-11.13</b> Tham gia hoạt động phê phán xã hội và đưa ra quyết định dẫn đến thay đổi xã hội</p> <p><b>SCA.9-11.14</b> Phân tích các cơ hội tham gia vào đời sống công dân và tham gia vào các hoạt động công dân để cải thiện cộng đồng</p>	<p><b>SCA.12-A.9</b> Đánh giá vai trò của bản thân trong cộng đồng rộng hơn và xác định những cơ hội đặc biệt đến từ vị trí của bản thân để cải thiện cộng đồng</p> <p><b>SCA.12-A.10</b> Tham gia các hoạt động công dân và chủ động bảo vệ quyền lợi cho bản thân và người khác trong mọi bối cảnh (ví dụ: trường học, cộng đồng, nơi làm việc, mối quan hệ cá nhân)</p> <p><b>SCA.12-A.11</b> Hỗ trợ mọi cá nhân trong quyền được hiện diện, và để gia đình, văn hóa và cộng đồng của mọi người được phản ánh trong xã hội</p> <p><b>SCA.12-A.12</b> Phân tích và đánh giá những cách ý kiến từ công chúng được sử dụng để tác động và định hình chính sách công</p>

## NĂNG LỰC 4: KỸ NĂNG VỀ MỐI QUAN HỆ

**TIÊU CHUẨN:** Kỹ năng về mối quan hệ là khả năng xây dựng và duy trì các mối quan hệ tích cực, tôn trọng và lành mạnh trong các môi trường khác nhau bằng việc lắng nghe, giao tiếp, sử dụng các kỹ năng tiếp nhận quan điểm, giải quyết xung đột và hợp tác

	K – 2	3 – 5	6 – 8	9 – 11	12 – Người lớn
<b>CHỈ BÁO</b>	<p><b>RS.K-2.1</b> Sử dụng ngôn ngữ và hành vi tích cực để giao tiếp (ví dụ: luân phiên khi nói, chia sẻ với người khác, dùng lời khen để khích lệ người khác, sử dụng kỹ năng chủ động lắng nghe)</p> <p><b>RS.K-2.2</b> Chú ý đến người khác khi người khác đang nói chuyện</p> <p><b>RS.K-2.3</b> Luân phiên khi nói và chia sẻ với người khác</p>	<p><b>RS.3-5.1</b> Thể hiện hành vi hợp tác trong nhóm (ví dụ: lắng nghe, khích lệ, công nhận ý kiến, thỏa hiệp)</p> <p><b>RS.3-5.2</b> Sử dụng các kỹ năng giao tiếp để học hỏi và kết nối với người khác nhằm xây dựng các mối quan hệ mới</p> <p><b>RS.3-5.3</b> Xác định các yếu tố của mối quan hệ lành mạnh và cân bằng</p> <p><b>RS.3-5.4</b> Mô tả tác động tích cực và tiêu cực của áp lực đồng trang lứa đối với bản thân và người khác</p>	<p><b>RS.6-8.1</b> Thực hành các kỹ năng chủ động lắng nghe, đặt câu hỏi thăm dò và giải thích để có thể thông hiểu</p> <p><b>RS.6-8.2</b> Thể hiện các kỹ năng giao tiếp cần thiết để học hỏi và kết nối với người khác</p> <p><b>RS.6-8.3</b> Thể hiện các chiến lược hỗ trợ các mối quan hệ lành mạnh và xây dựng sự tin tưởng trong nhiều mối quan hệ khác nhau</p> <p><b>RS.6-8.4</b> Hiểu và thể hiện các yếu tố của một mối quan hệ lành mạnh (ví dụ: tôn trọng, cân bằng, hỗ trợ, hợp tác)</p>	<p><b>RS.9-11.1</b> Làm mẫu cho các kỹ năng giao tiếp phù hợp (ví dụ: lắng nghe thấu cảm, lòng trắc ẩn, ngôn ngữ phản ánh) tôn trọng năng lực văn hóa, các mối quan hệ và sự an toàn</p> <p><b>RS.9-11.2</b> Nhận biết và truyền đạt nhu cầu của bản thân trong các mối quan hệ lành mạnh và cân bằng</p> <p><b>RS.9-11.3</b> Xác định các chiến lược để duy trì các mối quan hệ lành mạnh và xây dựng sự tin tưởng trong nhiều mối quan hệ khác nhau</p> <p><b>RS.9-11.4</b> Xây dựng và duy trì các mối quan hệ tích cực, hỗ trợ với những người bạn đồng trang lứa đáng tin cậy</p>	<p><b>RS.12-A.1</b> Áp dụng kỹ năng nghe và nói để giúp ngăn ngừa và giải quyết xung đột</p> <p><b>RS.12-A.2</b> Đánh giá và thảo luận các chiến lược cá nhân để duy trì tình bạn lành mạnh, đáng tin cậy; các mối quan hệ gia đình và các mối quan hệ cá nhân</p> <p><b>RS.12-A.3</b> Sử dụng các chiến lược hiệu quả (ví dụ: đặt ranh giới, nêu nhu cầu của bản thân, nhận biết các dấu hiệu cảnh báo) để tránh các mối quan hệ tiêu cực</p> <p><b>RS.12-A.4</b> Thực hành các chiến lược để duy trì mối quan hệ lành mạnh, chẳng hạn như theo đuổi sở thích và hoạt động chung; dành thời gian cùng nhau; cho và nhận sự giúp đỡ; và tập tha thứ</p>

## NĂNG LỰC 4: KỸ NĂNG VỀ MỐI QUAN HỆ

	K – 2	3 – 5	6 – 8	9 – 11	12 – Người lớn
CHỈ BÁO	<p><b>RS.K-2.4</b> Xác định nhiều loại mối quan hệ khác nhau giữa bản thân và người khác (ví dụ: gia đình, bạn bè, giáo viên)</p> <p><b>RS.K-2.5</b> Xác định những đặc điểm của một người bạn tốt</p> <p><b>RS.K-2.6</b> Lập kế hoạch kết bạn, có sự hỗ trợ của người lớn khi cần</p> <p><b>RS.K-2.7</b> Xác định khi nào một người bạn đồng trang lứa cần được hỗ trợ hoặc giúp đỡ, với sự hỗ trợ của người lớn</p>	<p><b>RS.3-5.5</b> Nhận biết sự khác biệt giữa mối quan hệ tích cực và tiêu cực</p> <p><b>RS.3-5.6</b> Hiểu sự khác biệt giữa hành vi an toàn và hành vi rủi ro trong một mối quan hệ</p> <p><b>RS.3-5.7</b> Thể hiện những đặc điểm của một người bạn tốt</p> <p><b>RS.3-5.8</b> Xác định vấn đề trong mối quan hệ và tìm kiếm sự hỗ trợ từ người lớn để tìm ra giải pháp hiệu quả</p>	<p><b>RS.6-8.5</b> Phân biệt giữa áp lực tích cực và tiêu cực từ bạn bè đồng trang lứa</p> <p><b>RS.6-8.6</b> Thể hiện các chiến lược để phản ứng theo cách có hiệu quả với áp lực đồng trang lứa và đưa ra những lựa chọn phù hợp với giá trị cá nhân của bản thân</p> <p><b>RS.6-8.7</b> Hiểu lợi ích của việc đặt giới hạn cho bản thân và người khác</p> <p><b>RS.6-8.8</b> Phát triển tình bạn có tính khích lệ dựa trên các giá trị cá nhân và sự tôn trọng lẫn nhau</p> <p><b>RS.6-8.9</b> Xác định tác động của phương tiện truyền thông xã hội trong việc xây dựng và duy trì các mối quan hệ tích cực</p>	<p><b>RS.9-11.5</b> Hiểu và diễn đạt giá trị của các mối quan hệ lành mạnh và sử dụng các kỹ năng xã hội, tự nhận thức, đưa ra quyết định và hành động để duy trì và phát triển các mối quan hệ tích cực</p> <p><b>RS.9-11.6</b> Thể hiện nhận thức về vai trò của giá trị cá nhân trong việc phát triển và duy trì các mối quan hệ tích cực, tôn trọng và lành mạnh với bạn bè đồng trang lứa</p>	<p><b>RS.12-A.5</b> Tạo ra một mạng lưới các mối quan hệ có giá trị bằng việc tự tìm kiếm các mối quan hệ hỗ trợ các mục tiêu và giá trị cá nhân</p> <p><b>RS.12-A.6</b> Hiểu các mối quan hệ có thể ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe tinh thần ngắn hạn và dài hạn</p>
	<p><b>RS.K-2.8</b> Giúp đỡ hoặc động viên khi bạn bè cần, với sự hỗ trợ của người lớn</p> <p><b>RS.K-2.9</b> Xây dựng mối quan hệ tích cực với bạn bè đồng trang lứa thông qua các hành động như hợp tác, khích lệ và chia sẻ</p>	<p><b>RS.3-5.9</b> Giúp những người khác hòa đồng, tham gia vào các hoạt động để nuôi dưỡng cảm giác thân thuộc</p> <p><b>RS.3-5.10</b> Thể hiện sự quan tâm, lo lắng hoặc động viên khi bạn bè đồng trang lứa cần giúp đỡ</p> <p><b>RS.3-5.11</b> Nghĩ ra ý tưởng để có giải pháp khi có bất đồng quan điểm, công nhận nhiều quan điểm khác nhau, với sự hỗ trợ của người lớn khi cần</p> <p><b>RS.3-5.12</b> Nhận biết các kỹ năng của từng thành viên trong nhóm đóng góp vào mục tiêu của nhóm như thế nào</p>	<p><b>RS.6-8.10</b> Hợp tác hiệu quả với những người có quan điểm hoặc ý tưởng khác với bản thân mình</p> <p><b>RS.6-8.11</b> Nhận biết và gọi tên các kỹ năng của người khác bằng việc xác định điểm mạnh và điểm yếu của họ, làm việc với người khác để tối đa hóa các kỹ năng nhằm đạt mục tiêu chung</p> <p><b>RS.6-8.12</b> Đưa ra phản hồi mang tính xây dựng để tạo điều kiện cho quá trình làm việc nhóm gắn kết</p>	<p><b>RS.9-11.7</b> Thực hành làm việc nhóm và giải quyết vấn đề khi hợp tác trong nhiều bối cảnh khác nhau (ví dụ: lớp học, cộng đồng nhà trường, cộng đồng nói chung, phương tiện truyền thông xã hội)</p> <p><b>RS.9-11.8</b> Trao quyền, khuyến khích và khẳng định bản thân cũng như người khác thông qua sự tương tác của họ (ví dụ: theo đuổi sở thích và hoạt động chung, dành thời gian cùng nhau, cho và nhận sự giúp đỡ, tha thứ)</p>	<p><b>RS.12-A.7</b> Sử dụng các kỹ năng giao tiếp hiệu quả, bao gồm cách từ chối, trong nhiều bối cảnh khác nhau và với nhiều đối tượng khác nhau để đáp ứng nhu cầu của bản thân mà không ảnh hưởng tiêu cực đến người khác</p> <p><b>RS.12-A.8</b> Thể hiện các chiến lược hợp tác với bạn bè đồng trang lứa, người lớn và những người khác trong nhiều bối cảnh khác nhau để hỗ trợ và giúp các nỗ lực của nhóm tiến lên phía trước</p>

## NĂNG LỰC 4: KỸ NĂNG VỀ MỐI QUAN HỆ

K – 2	3 – 5	6 – 8	9 – 11	12 – Người lớn
<p><b>RS.K-2.10</b> Xác định hành động để giải quyết xung đột với bạn bè đồng trang lứa, với sự hỗ trợ của người lớn khi cần</p>	<p><b>RS.3-5.13</b> Xác định giải pháp để giải quyết xung đột giữa người với người, sao cho cân bằng nhu cầu của bản thân và nhu cầu của người khác</p> <p><b>RS.3-5.14</b> Xác định và trao đổi về các mối quan tâm chung với bạn bè đồng trang lứa</p> <p><b>RS.3-5.15</b> Thể hiện sự thấu hiểu quan điểm của người khác khi có xung đột</p> <p><b>RS.3-5.16</b> Mô tả nguyên nhân và tác động của xung đột</p>	<p><b>RS.6-8.13</b> Phản ứng theo cách tôn trọng và có chiêm nghiệm, và hiểu lý do tại sao người khác có thể có phản ứng khác trong một tình huống (ví dụ: quyết đoán, thụ động, hung hăng)</p> <p><b>RS.6-8.14</b> Nhận biết tầm quan trọng của ranh giới cá nhân và tìm kiếm sự hỗ trợ khi cần để duy trì ranh giới này</p> <p><b>RS.6-8.15</b> Hiểu hậu quả của các mối quan hệ tiêu cực, bao gồm cả về mặt cảm xúc, thể chất và xã hội</p> <p><b>RS.6-8.16</b> Đưa ra phản hồi mang tính xây dựng cho người khác để chủ động giải quyết xung đột, giảm xung đột leo thang và giải quyết sự khác biệt</p>	<p><b>RS.9-11.9</b> Áp dụng kỹ năng nghe và nói để giúp ngăn ngừa và giải quyết xung đột</p> <p><b>RS.9-11.10</b> Chấp nhận, xử lý và tham gia phản hồi mang tính xây dựng</p> <p><b>RS.9-11.11</b> Ngăn ngừa, quản lý và giải quyết xung đột theo cách mang tính xây dựng</p> <p><b>RS.9-11.12</b> Tự chiêm nghiệm về vai trò của bản thân trong một cuộc xung đột để tác động tới hành vi của bản thân trong tương lai</p>	<p><b>RS.12-A.9</b> Đưa ra, chấp nhận và đánh giá phản hồi (bao gồm cả những chỉ trích mang tính xây dựng) để giúp thúc đẩy sự phát triển cá nhân</p> <p><b>RS.12-A.10</b> Sử dụng các kỹ năng giải quyết xung đột phù hợp, bao gồm duy trì giọng điệu khách quan, không phán xét khi có bất đồng để ngăn ngừa, chuẩn bị và quản lý xung đột trong nhiều bối cảnh (ví dụ: nhà trường, nơi làm việc, cộng đồng, các mối quan hệ cá nhân)</p>

## NĂNG LỰC 5: ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH VÀ TỰ HÀNH ĐỘNG

**TIÊU CHUẨN:** Đưa ra quyết định và tự hành động là khả năng đưa ra quyết định cá nhân và hành động theo định hướng của bản thân. Đưa ra quyết định và tự hành động bao gồm khả năng nhận biết và kết nối cách quyết định của mình tác động đến bản thân và cộng đồng.

	K – 2	3 – 5	6 – 8	9 – 11	12 – Người lớn
CHỈ BÁO	<p><b>DMA.K-2.1</b> Nghĩ ra giải pháp khả thi và nhận biết rằng có thể có nhiều cách để giải quyết một vấn đề, với sự hỗ trợ của người lớn</p> <p><b>DMA.K-2.2</b> Xem xét giải pháp khả thi cho một vấn đề phù hợp với tiêu chuẩn của lớp học hoặc cộng đồng như thế nào, với sự hỗ trợ của người lớn</p>	<p><b>DMA.3-5.1</b> Nghĩ ra các giải pháp khả thi cho một vấn đề, nhận thức rằng có thể có nhiều quan điểm</p> <p><b>DMA.3-5.2</b> Đặt câu hỏi để hiểu sâu hơn và tác động đến việc giải quyết vấn đề</p>	<p><b>DMA.6-8.1</b> Truyền đạt các bước giải quyết vấn đề dẫn đến đưa ra quyết định (ví dụ: nêu vấn đề, đưa ra giải pháp, lựa chọn và triển khai giải pháp)</p> <p><b>DMA.6-8.2</b> Đưa ra lựa chọn có trách nhiệm và mang tính xây dựng trong các bối cảnh học tập và xã hội hàng ngày</p>	<p><b>DMA.9-11.1</b> Thể hiện sự tò mò và cởi mở</p> <p><b>DMA.9-11.2</b> Nghĩ ra các giải pháp thay thế cho vấn đề và dự đoán kết quả</p> <p><b>DMA.9-11.3</b> Thực hành kỹ năng đưa ra quyết định có trách nhiệm để xây dựng và duy trì các mối quan hệ tích cực, lành mạnh và an toàn với bạn bè đồng trang lứa và người lớn</p>	<p><b>DMA.12-A.1</b> Nghĩ ra các giải pháp thay thế cho vấn đề, so sánh các giải pháp và dự đoán kết quả</p>
	<p><b>DMA.K-2.3</b> Nhận biết rằng mọi người đều có thể lựa chọn nhiều cách phản ứng trong một tình huống và mọi lựa chọn đều có kết quả</p> <p><b>DMA.K-2.4</b> Xác định kỳ vọng và cân nhắc về sự an toàn để giúp định hướng hành vi, với sự hỗ trợ của người lớn</p>	<p><b>DMA.3-5.3</b> Chọn hành động sau khi cân nhắc những hậu quả có thể có từ sự lựa chọn của mình</p> <p><b>DMA.3-5.4</b> Hiểu những tác động bên ngoài ảnh hưởng đến việc đưa ra quyết định như thế nào, trong đó bao gồm phương tiện truyền thông, mạng xã hội và tiêu chuẩn xã hội</p> <p><b>DMA.3-5.5</b> Tôn trọng không gian, tài sản cá nhân và ý kiến của người khác</p>	<p><b>DMA.6-8.3</b> Xác định và sử dụng các chiến lược đưa ra quyết định hiệu quả</p> <p><b>DMA.6-8.4</b> Nhận biết rằng có những hậu quả tích cực và tiêu cực từ lựa chọn, hành vi và hành động của cá nhân mình</p> <p><b>DMA.6-8.5</b> Đánh giá những tác động bên ngoài ảnh hưởng đến việc đưa ra quyết định như thế nào, trong đó bao gồm phương tiện truyền thông, mạng xã hội và tiêu chuẩn xã hội</p>	<p><b>DMA.9-11.4</b> Thể hiện trách nhiệm của cá nhân trong việc đưa ra quyết định</p> <p><b>DMA.9-11.5</b> Đánh giá hậu quả về mặt đạo đức, an toàn và xã hội khi đưa ra quyết định</p> <p><b>DMA.9-11.6</b> Xác định và hiểu về sự phát triển của các tiêu chuẩn xã hội đối với hành vi trong các tình huống về văn hóa và các chuẩn mực này bị ảnh hưởng như thế nào bởi phương tiện truyền thông, mạng xã hội và ý kiến công chúng</p>	<p><b>DMA.12-A.2</b> Thể hiện nhận thức rằng phẩm chất và sở thích cá nhân ảnh hưởng đến việc đưa ra quyết định</p> <p><b>DMA.12-A.3</b> Phân tích sự phát triển của các tiêu chuẩn xã hội đối với hành vi trong các tình huống về văn hóa và các chuẩn mực này bị ảnh hưởng như thế nào bởi phương tiện truyền thông, mạng xã hội và ý kiến công chúng</p> <p><b>DMA.12-A.4</b> Đánh giá các ảnh hưởng bên ngoài (ví dụ: phương tiện truyền thông, bạn bè đồng trang lứa, tiêu chuẩn văn hóa xã hội, kỳ vọng về nhà chức trách) ảnh hưởng đến việc đưa ra quyết định như thế nào</p>

## NĂNG LỰC 5: ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH VÀ TỰ HÀNH ĐỘNG

	K – 2	3 – 5	6 – 8	9 – 11	12 – Người lớn
CHỈ BÁO	<p><b>DMA.K-2.5</b> Xem xét kết quả của quyết định trước khi hành động, bao gồm việc quyết định ảnh hưởng đến người khác như thế nào, với sự hỗ trợ của người lớn</p> <p><b>DMA.K-2.6</b> Bắt đầu cân nhắc đến người khác trong quá trình đưa ra quyết định, với sự hỗ trợ của người lớn</p>	<p><b>DMA.3-5.6</b> Mô tả “lý do tại sao” cho niềm tin và hành động của mình</p> <p><b>DMA.3-5.7</b> Xem xét kết quả của quyết định trước khi hành động, bao gồm việc quyết định ảnh hưởng đến bản thân và người khác như thế nào</p>	<p><b>DMA.6-8.6</b> Chiêm nghiệm về kết quả của quyết định trong quá khứ và áp dụng kiến thức để tác động đến quyết định trong tương lai, bao gồm việc quyết định ảnh hưởng đến bản thân và người khác như thế nào</p>	<p><b>DMA.9-11.7</b> Nhận biết các kỹ năng tư duy phản biện cải thiện việc đưa ra quyết định cả trong và ngoài nhà trường như thế nào</p> <p><b>DMA.9-11.8</b> Hiểu rằng các quyết định có thể tác động đến việc đạt mục tiêu ngắn hạn và dài hạn như thế nào</p>	<p><b>DMA.12-A.5</b> Nhận biết “bức tranh lớn” trong một tình huống phức tạp</p> <p><b>DMA.12-A.6</b> Diễn đạt việc quyết định có thể có tác động ngắn hạn và dài hạn như thế nào</p> <p><b>DMA.12-A.7</b> Đưa ra lựa chọn tích cực và chủ động bảo vệ quyền lợi cho bản thân và người khác trong mọi hoàn cảnh (ví dụ: nhà trường, cộng đồng, nơi làm việc)</p>
	<p><b>DMA.K-2.7</b> Hiểu và bảo vệ nhu cầu của bản thân, với sự hỗ trợ của người lớn</p> <p><b>DMA.K-2.8</b> Nhận biết sự khác biệt giữa người lạ, người quen và bạn bè, với sự hỗ trợ của người lớn</p>	<p><b>DMA.3-5.8</b> Thể hiện khả năng điều chỉnh mục tiêu hoặc chiến lược để phản ứng với tiến độ đã đạt</p> <p><b>DMA.3-5.9</b> Hiểu và yêu cầu những điều bản thân cần để thành công</p> <p><b>DMA.3-5.10</b> Thể hiện khả năng hành động chính trực khi đối mặt với điều kiện bất lợi</p>	<p><b>DMA.6-8.7</b> Ưu tiên các bước đạt mục tiêu có ý nghĩa và thực hiện theo các bước này</p> <p><b>DMA.6-8.8</b> Nhận biết tầm quan trọng của việc đưa ra quyết định khi làm việc nhóm để cùng nhau đạt mục tiêu chung</p> <p><b>DMA.6-8.9</b> Mô tả kỹ năng tự quyết ảnh hưởng như thế nào đến thói quen học tập và thành tích học tập</p> <p><b>DMA.6-8.10</b> Phát triển và áp dụng các chiến lược đưa ra quyết định để tránh các hành vi nguy hiểm</p>	<p><b>DMA.9-11.9</b> Thể hiện khả năng phục hồi tâm lý khi đối mặt với những tình huống khó khăn (về môi trường, xã hội, cộng đồng, văn hóa) gây ảnh hưởng đến khả năng học tập và phát huy hết tiềm năng</p>	<p><b>DMA.12-A.8</b> Áp dụng kỹ năng đưa ra quyết định để nuôi dưỡng các mối quan hệ xã hội và trong công việc có trách nhiệm và có hiệu quả, đồng thời đưa ra những lựa chọn lành mạnh trong suốt cuộc đời</p> <p><b>DMA.12-A.9</b> Đánh giá các yếu tố tác động đến sức khỏe và sự an toàn của cá nhân và cộng đồng, áp dụng các chiến lược phòng ngừa và bảo vệ phù hợp (ví dụ: tự chăm sóc, dinh dưỡng, giấc ngủ, các mối quan hệ lành mạnh)</p>





**Office of the State Superintendent of Education**  
1050 First Street, NE, Washington, DC 20002

[osse.dc.gov](https://osse.dc.gov)



@OSSEDC



@osse.dc



(202) 727-6436

 GOVERNMENT OF THE  
DISTRICT OF COLUMBIA  
**MURIEL BOWSER, MAYOR**