

TƯ VẤN HỌC SINH CÓ HÀNH VI LỆCH CHUẨN

TS. Lê Thị Mai Liên

Khoa Tâm lý học- ĐH KHXH & NV-ĐHQG HCM

Mailien.lethi@hcmussh.edu.vn

0914 951 777

Mục tiêu



- Môn học **cung cấp các kiến thức về hành vi lệch chuẩn**, phân loại các hành vi lệch chuẩn (về học tập, về ứng xử, kiểm soát cảm xúc, hành vi theo giới tính và tính dục theo lứa tuổi), các yếu tố nguy cơ của hành vi lệch chuẩn. Từ đó, đề xuất các chiến lược quản lý, tư vấn, điều chỉnh hành vi lệch chuẩn trong bối cảnh học đường.
- Giáo viên được hướng dẫn **quy trình tư vấn cá nhân, nhóm và làm việc phối hợp đa ngành** (với bố mẹ, cán bộ phụ trách kỷ luật, ban giám hiệu nhà trường, chuyên viên tâm lý học đường) trong việc phòng ngừa và can thiệp các hành vi lệch chuẩn.
- Giáo viên được cung cấp các **chỉ báo các trường hợp học sinh có hành vi lệch chuẩn mang tính bệnh lý vượt khỏi khuôn khổ giáo dục cá nhân/ nhóm để điều phối và chuyển gửi cho các nhà tâm lý trong và ngoài trường học** hoặc những người có thẩm quyền liên quan.
- Giáo viên **thảo luận về các giải pháp tư vấn cho học sinh lệch chuẩn và thực hành các trường hợp cụ thể** để có thể ứng dụng trong thực tế giảng dạy và giáo dục tại trường học.

Nội dung chính buổi 1

1. Khái niệm hành vi, chuẩn mực hành vi, hành vi lệch chuẩn
2. Phân loại các hành vi lệch chuẩn
3. Ý nghĩa của các hành vi lệch chuẩn
4. Các yếu tố nguy cơ của hành vi lệch chuẩn
5. Các chiến lược quản lý, tư vấn, điều chỉnh hành vi lệch chuẩn
6. Những hành vi lệch chuẩn nào giáo viên có thể giáo dục, tư vấn, điều chỉnh; Những hành vi lệch chuẩn nào cần phối hợp/chuyển gửi

5. Các chiến lược để quản lý hành vi lệch chuẩn trong trường học

STT	Chiến lược	Ví dụ
1	PP củng cố (reinforcement methods)	Khen thưởng, ghi nhận
2	Khiển trách (reprimands)	Phê bình, tước quyền
3	Tái cấu trúc nhận thức (cognitive restructuring)	Thay đổi kiểu suy nghĩ
4	Ký cam kết thay đổi hành vi (signing of undertaking on behavioural change)	Hợp đồng hành vi
5	Huấn luyện khả năng giao tiếp quyết đoán (assertive training)	Nói không với “bè phái, gian lận, uống rượu, bia, chơi bài, cá độ, chất kích thích, quấy rối...”
6	Đào tạo về kỹ năng ra quyết định (training on decision-making skills)	Ra quyết định một cách có trách nhiệm với bản thân và người khác
7	Giúp học sinh lựa chọn các giá trị cá nhân từ giá trị của người khác (helping students to select personal values from the values of others)	Học các giá trị: sự tử tế, sự giúp đỡ, lòng trắc ẩn, Tôn trọng
8	Hỗ trợ nhóm đồng đẳng (peer group cluster method)	Bắt cặp một HS có lòng tự tin cao và tinh thần hỗ trợ bạn bè với một HS bị bắt nạt

5. Các chiến lược để quản lý hành vi lệch chuẩn trong trường học

STT	Chiến lược	Ví dụ
9	Tư vấn cho cha mẹ về cách ứng phó với đời sống của trẻ vị thành niên	Giải thích về các đặc điểm chống đối trong khủng hoảng tuổi VTN = nhu cầu muốn làm người lớn
10	Phương pháp đọc (cung cấp sách phát triển kỹ năng cho học sinh)	Giao đọc sách: “Đắc nhân tâm” “Hạt giống tâm hồn”...vv và rút ra bài học, cảm nghĩ
11	Tổ chức các chuyên đề về cách nâng cao tính tích cực hành vi	Tự học, đọc sách, trung thực trong thi cử, đúng giờ, tập trung
12	Cung cấp giáo dục đạo đức (tương tự giáo dục công dân, bồi dưỡng nhân phẩm)	Các bài học về trách nhiệm và nghĩa vụ của cá nhân, công dân với bản thân và cộng đồng
13	Đóng vai trò tư vấn trung gian giữa học sinh và nhà trường	Cầu nối để cắt nghĩa về hành vi của học sinh với ban phụ trách kỷ luật của nhà trường, tư vấn giải pháp
14	Tổ chức tư vấn cá nhân và nhóm cho những học sinh có nguy cơ	Hướng dẫn cho nhóm hs nguy cơ bị bắt nạt, quấy rối.....
15	Tạo ra các chương trình tư vấn thân thiện với học sinh	Bầu khí an toàn, quan tâm đến điểm mạnh, điểm yếu của hs, quan tâm đến nhu cầu và động cơ của hs
16	Ghi nhận (củng cố những hành vi tích cực)	Phát triển càng nhiều điểm tích cực của hs giúp hs có lòng tự tin và cảm giác được ghi nhận sẽ giảm những

Hợp đồng hành vi

Nội dung hợp đồng

VÍ DỤ: HỢP ĐỒNG HÀNH VI

HỢP ĐỒNG HÀNH VI

Họ và tên: _____
Ngày: _____

Cán cam kết sẽ thực hiện các hành vi sau trong giờ học:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Nếu thực hiện đúng các hành vi trên, con sẽ nhận được phần thưởng là: _____

Nếu không thực hiện đúng các hành vi trên, con sẽ nhận các hệ quả là: _____

Người hỗ trợ con thực hiện các mục tiêu trên là: _____

Những điều con muốn được hỗ trợ là: _____

Cam kết – Trách nhiệm

Chữ ký học sinh: _____ Chữ ký phụ huynh: _____

Chữ ký giáo viên: _____

- Thông tin HS:
- Ngày:
- Các cam kết thực hiện hành vi trong giờ học:.....
- Nếu thực hiện đúng các hành vi trên, em sẽ nhận được giải thưởng là:....
- Nếu không thực hiện đúng các hành vi trên, em sẽ nhận hệ quả là:.....
- Người hỗ trợ em thực hiện các hành vi trên là:
- Những điều em muốn được hỗ trợ là:

Ghi nhận

1. CÙNG CỐ NHỮNG HÀNH VI TÍCH CỰC

* Ghi nhận cần đảm bảo:

- Kịp thời (ngay khi vừa xảy ra).
- Cụ thể (khen vào hành vi mong muốn).
- Đúng mức (phù hợp hành vi tích cực).

* Ghi nhận SẼ GIÚP:

- Gia tăng được các hành vi tích cực.
- Điều chỉnh các hành vi tiêu cực.

GHI NHẬN

* Sử dụng linh hoạt các hình thức ghi nhận:

- Phi ngôn ngữ.
- Dùng ngôn ngữ (lời khen).
- Diện hẹp, diện rộng

1. Củng cố những hành vi tích cực

CU

Thực hiện đúng các nhiệm vụ đơn giản

Kí hiệu phi ngôn ngữ (cử chỉ, nét mặt)

Thực hiện đúng các nhiệm vụ phức tạp hơn hoặc có sự tiến bộ

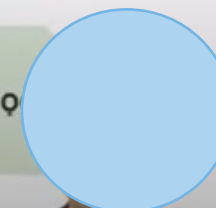
Khen trực tiếp trước lớp

Hành vi tích cực lặp lại, có sự tiến bộ

Thư/ gọi điện trao đổi cùng phụ huynh

Thực hiện tốt nhiệm vụ có sức ảnh hưởng lớn hoặc lâu dài

Vinh danh trước trung tâm, trường học



2. PHÒNG NGỪA HÀNH VI KHÔNG MONG ĐỢI

- Cần nhắc nhở ***trước khi hành vi xảy ra***.
- Tùy vào hoàn cảnh và mục đích, lựa chọn ***các hình thức nhắc nhở phù hợp***: phi ngôn ngữ, bằng lời nhắc, trực tiếp trước lớp hay nhắc gián tiếp riêng...

XỬ PHẠT

* Khi xác định chính xác lỗi vi phạm cần phạt, giáo viên cần đưa ra các **biện pháp tương ứng**:

Xả rác bừa bãi → yêu cầu dọn sạch và trực nhật theo thời hạn xác định.

Không hoàn thành bài → đề nghị hoàn thành bài... (có hình thức kiểm tra).

Vi phạm nội quy trong hoạt động → tước quyền tham gia (tùy mức độ để xác định thời hạn).

Nói chuyện quá nhiều lần dù đã được nhắc nhở, cảnh báo → yêu cầu ngồi im lặng, suy ngẫm.

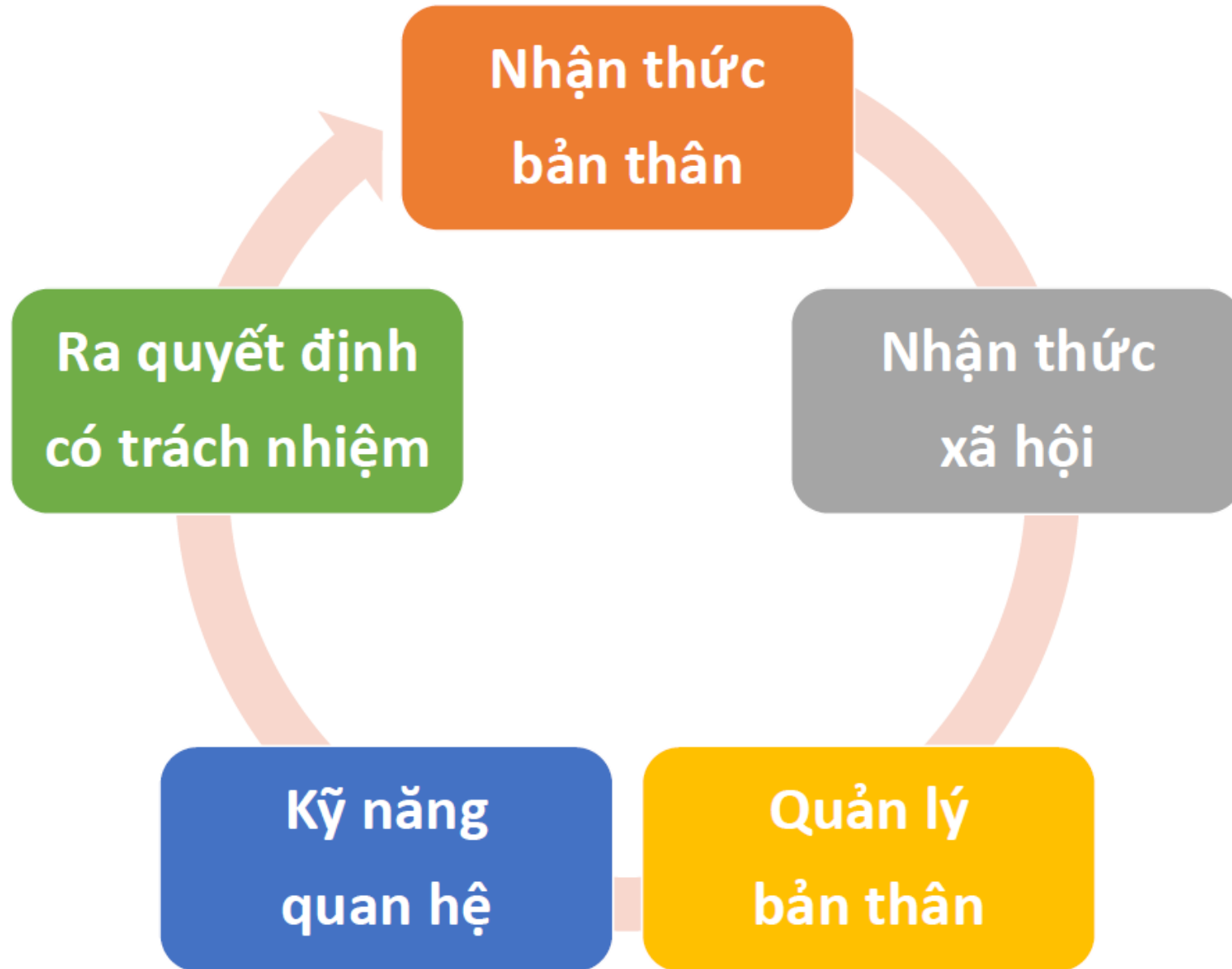
Giáo dục kỹ năng xã hội cảm xúc

- SEL là khả năng nhận diện và quản lý cảm xúc, giải quyết vấn đề một cách hiệu quả, và thiết lập được các mối quan hệ tích cực với người khác.
- SEL là sự kết hợp chặt chẽ về hành vi, nhận thức, và cảm xúc
- SEL cung cấp cho học sinh những kỹ năng cần thiết để có thể thành công trong môi trường học đường và xã hội
 - Gắn bó với trường học và phát triển kỹ năng học tập
 - Xây dựng mối quan hệ với chính mình, bạn bè, thầy cô
 - Kỹ năng ra quyết định và từ chối giúp giảm thiểu các hành vi nguy cơ cao
- Nguồn tham khảo: <http://casel.org/>

Tại sao SEL?

- Các chứng cứ rõ ràng cho thấy: Bỏ học, chán học, bạo lực, tự tử... đều có mối liên hệ chặt chẽ với các kỹ năng cảm xúc và xã hội của học sinh.
- Bỏ học của học sinh liên quan đến:
 - 1) Không có mối quan hệ tốt đẹp với giáo viên (35%)
 - 2) Xung khắc MQH bạn đồng trang lứa (20.1%)
 - 3) Cảm giác bị loại ra, cô lập (23.2%);
 - 4) Không cảm thấy an toàn (12.1%)
- Zins, J. E., & Elias, M. J. (2006). Social and emotional learning. In G. G. Bear & K. M. Minke (Eds.), *Children's needs III: Development, prevention, and intervention* (pp. 1–13). Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.
- Thống kê Giáo dục quốc gia (Hoa Kỳ) (2002)

05 năng lực SEL cốt yếu



Chương trình SEL

Mục tiêu 1: Phát triển khả năng nhận thức bản thân và kỹ năng quản lý bản thân để đạt được thành công trong trường học và cuộc sống.

Tiêu chuẩn học tập	Đầu tiểu học	Cuối tiểu học	Trung học cơ sở	Đầu trung học phổ thông	Cuối trung học phổ thông
A. Xác định và quản lý cảm xúc và hành vi của mình	1A.1a. Nhận thức được và gọi tên chính xác các cảm xúc và sự kết nối giữa những cảm xúc đó với hành vi	1A.2a. Mô tả được một chuỗi những cảm xúc và các tình huống dẫn đến những cảm xúc đó	1A.3a. Phân tích được các yếu tố tạo ra căng thẳng (stress) hoặc tạo động lực đạt thành quả	1A.4a. Phân tích được những suy nghĩ và cảm xúc ảnh hưởng như thế nào đến việc ra quyết định và những hành vi có trách nhiệm	1A.5a. Đánh giá được sự thể hiện cảm xúc của một người trong những tình huống khác nhau có ảnh hưởng đến người khác như thế nào

Áp dụng SEL ở Việt Nam

- Môn kỹ năng sống
- Dạy các giá trị sống- LVEP-Living Values an Educational Program (Trish Summerfield)
- Dạy học sinh chánh niệm
- Dạy quản lý cảm xúc
- Thực hành trường học tích cực, thầy cô tích cực, học sinh tích cực
- Chương trình Thầy cô chúng ta đã thay đổi
- Trung tâm Ephata

Tham vấn/Tư vấn

- Mục tiêu của tham vấn là **điều chỉnh hành vi** (behaviour modification)
- Egbule (2007) định nghĩa điều chỉnh hành vi là quy trình khoa học để điều chỉnh và ngăn chặn các hành vi bất thường/lệch chuẩn thông qua các kỹ thuật như **tư vấn (counselling)**, **làm mẫu (modelling)**, **củng cố hành vi (reinforcement)** và **trừng phạt (punishment)**.

Quy trình tư vấn cá nhân

- B1. Thiết lập tương quan ban đầu
- B2. Tìm hiểu tiểu sử và cắt nghĩa hành vi (động cơ, nguyên nhân, hậu quả)
- B3. Tạo động lực điều chỉnh hành vi
- B4. Cam kết và thực hiện
- B5. Tái đánh giá và theo dõi

Thiết lập tương quan ban đầu

- Kể cho cô/ thầy/anh/chị nghe tại sao em đến đây được không? Em muốn nói gì ngày hôm nay?
- Em muốn được giúp điều gì khi đến làm việc cùng cô?
- Chúng ta sẽ cùng thảo luận về cảm nhận của em về vấn đề em gặp ở trường/ ở nhà/ ở bản thân em và xem xét những điều cháu muốn xảy ra. Sau khi chúng ta hiểu nhau, ta sẽ chú trọng vào việc làm thế nào để mọi việc tốt đẹp hơn
- Cô có thể giúp gì cho em/con...
- Cô ở đây để nghe em/con chia sẻ những mong muốn của mình
- Mọi thông tin của em/bạn sẽ được giữ bí mật hoàn toàn. Nhưng trong trường hợp ... thì nguyên tắc này có thể phải xem xét lại

Tạo lập mối quan hệ ban đầu với trẻ

- Chào hỏi ban đầu
- Giới thiệu về nhà tâm lý: công việc, chức năng, nguyên tắc làm việc
- Có thể bắt đầu bằng chơi trò chơi ở một góc: nặn, xếp hình.....và nói chuyện trong quá trình (hỏi về trường học, gia đình....vv)
- Hỏi mong muốn của trẻ: “ Nếu ông phật cho cháu ba điều ước, cháu ước điều gì? Về trường học, về bạn bè, về gia đình???” / Vẽ ba bông hoa điều ước/ hoa 3 cánh
- Hoặc gợi ý: “ Cháu muốn điều gì xảy ra tốt đẹp để cuộc sống của cháu tốt hơn không”
- Nếu HS nói ít, NTL nói: “ Có lẽ bây giờ cháu chưa muốn nói ra. Khi nào cháu muốn nói với cô, Cô luôn sẵn sàng nghe cháu”

Tìm hiểu các thông tin

- **Tiền sử phát triển của học sinh**

- Tuổi, ngày tháng năm sinh, giới tính (kể cả cảm nhận về giới tính)
- Tiền sử quá trình mang thai và sinh (thường, mổ, sinh non)
- Sức khỏe thể chất
- Phát triển ngôn ngữ, vận động, nhận thức, thích nghi xã hội
- Phát triển học tập: cấp bậc học đường, lưu ban, học vượt; khả năng học tập
- Sở thích: thể thao, nghệ thuật, xem phim, viết nhật ký....vv
- Tính cách: sôi nổi, trầm (hướng nội, hướng ngoại)
- Tương quan mối quan hệ với bạn bè, anh chị em, gia đình, thầy cô...vv

Tìm hiểu các thông tin

- **Tiền sử gia đình**

- Kiểu gia đình: hạt nhân, đa thế hệ, đơn thân, GĐ ghép (n HN), số lượng con; con nuôi, mồ côi
- Tình trạng KT-nghề nghiệp của gia đình, bố mẹ: học vấn, nghề nghiệp
- Tình trạng MQH của bố mẹ: hòa thuận, xung khắc, BLGĐ, ly hôn, ly thân, người thứ 3...
- Tình trạng MQH anh em: hòa thuận, xung khắc ...
- Các sự kiện đặc biệt: có em, tin dữ, bệnh tật, tang, biến cố, ly tán, thay đổi nơi ở, thi rớt, thiên tai, dịch bệnh
- Sức khỏe gia đình: có ai bệnh tật hoặc có các vấn đề SKTT

Đánh giá tiền sử vấn đề

- **Tiền sử phát triển hành vi**

- Thời gian **khởi phát** trước đó
- Các **dấu hiệu sớm** ở mầm non, tiểu học
- Các **dấu hiệu** tại thời điểm đánh giá
- Tính **dai dẳng** của hành vi
- Các **tác động** của hành vi lên học tập, cuộc sống

Kết hợp với thông tin quan sát

- Quan sát cử chỉ, bộc lộ cảm xúc
 - Quan sát cách xây dựng tương quan với người khác
 - Quan sát và cảm nhận cách HS xây dựng mối tương quan với NTL
 - Quan sát ngôn ngữ cơ thể
-
- Quan sát bằng **mắt** và cảm nhận bằng **tim** “về đau khổ” “điều muốn nói” “thông điệp” của học sinh
 - Mục đích của quan sát và tìm hiểu tiền sử: **Cắt nghĩa** hành vi

Quy trình tư vấn nhóm

- B1. Thiết lập tương quan ban đầu
- B2. Xây dựng quy tắc nhóm và xác định nhu cầu/mục tiêu chung
- B3. Thảo luận về các kiến thức, giải pháp
- B4. Thực hiện và hỗ trợ (tạo năng động nhóm)
- B5. Đánh giá hiệu quả và kết thúc nhóm

Phối hợp đa ngành: Hội chẩn tâm lý sư phạm

- Hoạt động trao đổi hai bên về một nhóm học sinh hay cá nhân nào đó.
 - Dựa trên nguyên tắc bảo mật, tôn trọng, hợp tác.
 - Thành phần:
 - Giáo viên: cung cấp thông tin về hoạt động học tập của học sinh (thái độ, kết quả HT...)
 - Nhân viên xã hội: cung cấp thông tin về gia đình, điều kiện sống của học sinh.
 - Nhà tâm lý: cung cấp thông tin về đặc điểm tâm lý của học sinh, trí tuệ, cảm xúc, hành vi.
 - Cán bộ phụ trách kỷ luật: việc chấp hành nội quy của học sinh.
 - Giáo viên phụ trách KNS hoặc cán bộ đoàn hội: những góc nhìn khác về sự tham gia của học sinh trong phát triển kỹ năng
- => Thống nhất cách thức, quan điểm xuyên suốt để đề ra hình thức tiếp cận, tác động, can thiệp với học sinh.
- Nên có nhật ký hội chẩn tâm lý sư phạm, tiến hành đều đặn, có hệ thống

6. Giới hạn của giáo viên trong tư vấn hành vi lệch chuẩn

- Những hành vi lệch chuẩn nào giáo viên có thể giáo dục, tư vấn, điều chỉnh;
- Những hành vi lệch chuẩn nào cần phối hợp/chuyển gửi

Những hành vi lệch chuẩn mang tính bệnh lý cần phối hợp/chuyển gửi

1. Rối loạn thách thức chống đối
2. Rối loạn ám ảnh cưỡng chế
3. Tăng động kém chú ý
4. Lo âu, trầm cảm
5. Hành vi tự gây tổn thương (self-harm)
6. Tự tử
7. Nghiện game; thiết bị công nghệ
8. Lệch lạc tình dục

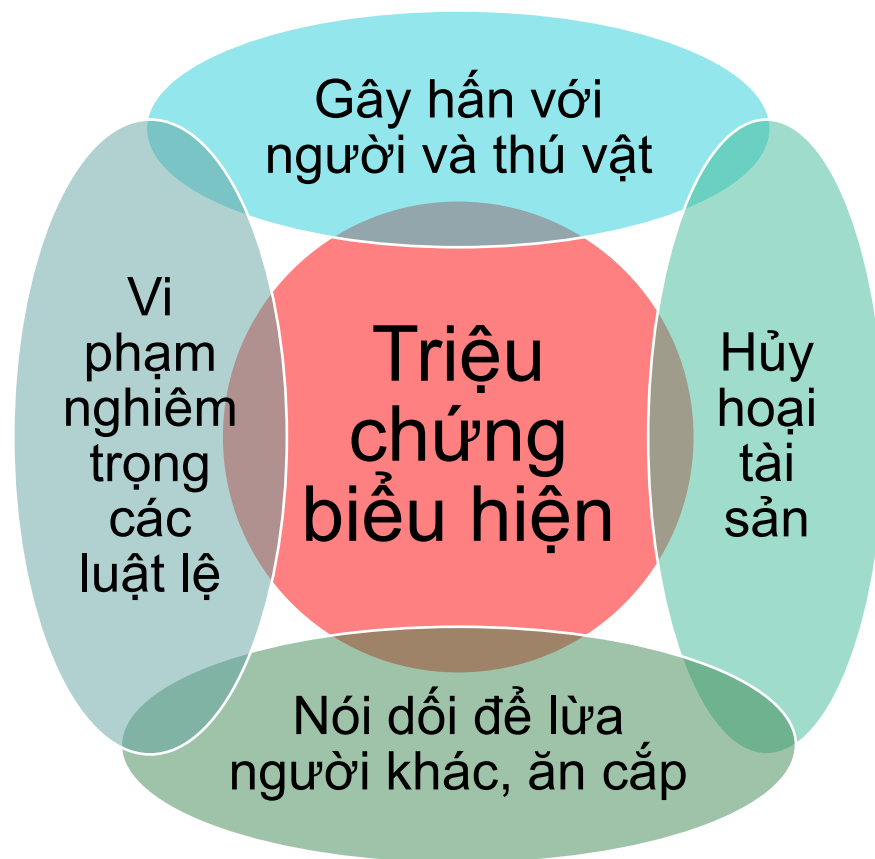


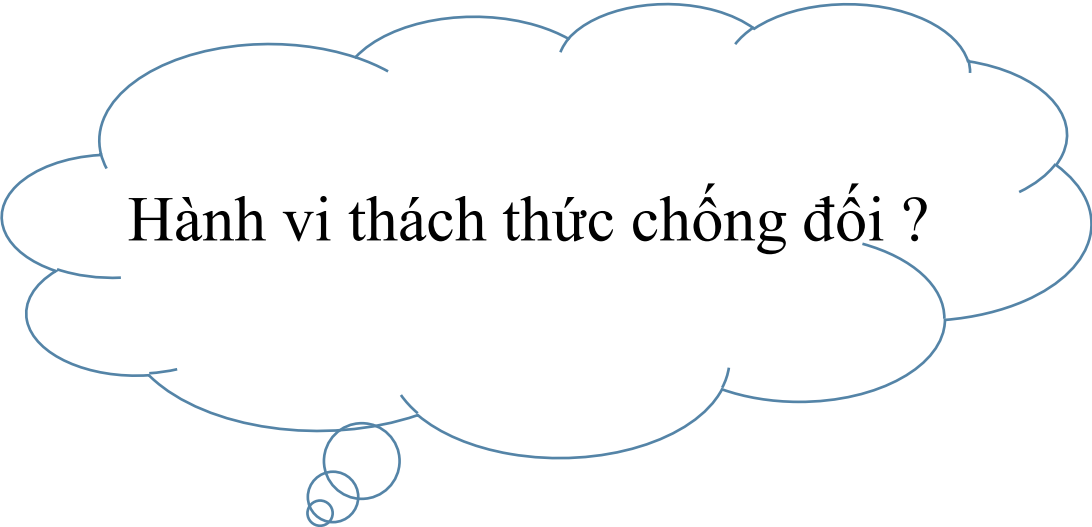
1. Rối loạn cư xử và hành vi thách thức chống đối



Rối loạn cư xử ?

- Là thuật ngữ rộng dành cho một nhóm có sự phức tạp về các vấn đề hành vi khiêu khích và cảm xúc ở trẻ
- Những điểm chính yếu của rối loạn này là sự thờ ơ đối với người khác, tính xung động và không ổn định về cảm xúc





Hành vi thách thức chống đối ?

Những hành vi khiêu khích công khai, hành vi thù hằn trở thành thường xuyên, liên tục so với các trẻ khác và nó ngăn cản sự phát triển bình thường trong đời sống của trẻ



Triệu chứng

Có những cơn nổi giận và tranh cãi quá mức với người lớn

Chủ động chống đối lại những yêu cầu và luật lệ

Chủ ý làm phiền lòng hay gây tức giận cho người khác

Khó chịu và dễ bị phiền lòng do người khác

Thường gặp những biểu hiện giận dữ và oán trách

Trẻ ko chú ý tới vấn đề của chúng, tính xung động, cầu thả tạo nên hành vi người lớn ko chấp nhận

MQH về gia đình và xã hội ở những HS này kém bởi tính gây rối, muốn làm chủ và chống đối

2. Rối loạn ám ảnh cưỡng chế (OCD)

Ám ảnh

- Những suy nghĩ, hình ảnh hoặc xung động xảy ra lặp đi lặp lại và nằm ngoài tầm kiểm soát của người bệnh
- Người đó không muốn có những suy nghĩ này.
- Họ thấy chúng đáng lo ngại và luôn nhận thức rằng những cảm xúc đó là vô nghĩa.
- Chúng đi kèm với những cảm giác không thoải mái, chẳng hạn như sợ hãi, ghê tởm, nghi ngờ hoặc cảm giác rằng mọi thứ phải được thực hiện theo cách “phải là như vậy”.
- Họ mất nhiều thời gian và cản trở các hoạt động quan trọng của người bệnh (như kết nối xã hội, làm việc, đi học, v.v.).

2. Rối loạn ám ảnh cưỡng chế (OCD)

Hành vi cưỡng chế

- Những hành vi hoặc suy nghĩ lặp đi lặp lại mà một người thực hiện để hóa giải, chống lại hoặc làm biến mất những ám ảnh của họ.
- Những người mắc chứng OCD nhận ra đây chỉ là một giải pháp tạm thời, nhưng không có cách nào tốt hơn để đối phó, họ buộc phải làm vậy như một lối thoát tạm thời.
- Cũng có thể bao gồm việc tránh các tình huống gây ra nỗi ám ảnh của họ.
- Tổn thời gian và cản trở các hoạt động quan trọng mà người đó coi trọng (giao lưu, đi làm, đi học, v.v.).


4. Các dấu hiệu nhận biết trầm cảm

1. Rút lui ở trong phòng, rút lui khỏi bạn bè
2. Buồn bã kéo dài, cáu kỉnh, ủ rũ, dễ cáu giận
3. Chán ăn, sụt cân, tăng cảm giác thèm ăn (ăn vô độ)
4. Khó tập trung (đặc biệt là đối với các môn học trước đây đã giỏi)
5. Điểm thấp ở trường, thi rớt
6. Lòng tự trọng thấp
7. Suy nghĩ tội lỗi (mình chẳng làm nên trò trống gì....vv)
8. Suy nghĩ tự tử, tự làm hại bản thân (rạch tay....vv)
9. Không thể thấy mọi thứ trở nên tốt hơn trong tương lai
10. Thiếu quan tâm đến các hoạt động vui vẻ hoặc thú vị bình thường
11. Thiếu động lực đối với bài tập ở trường
12. Rối loạn giấc ngủ, chu kỳ ngủ đảo ngược
13. Suy nghĩ tiêu cực và đánh giá tiêu cực về các tình huống xã hội với bạn bè và người lớn (nạn nhân và bị hiểu lầm)
14. Sử dụng quá nhiều và nghiện màn hình máy tính
15. Lạm dụng chất, đồ uống có cồn



5. Hành vi tự gây tổn thương (self-harm)

- Các hành vi tự gây tổn thương gồm: Cắt hoặc rạch da, chọc vào vết thương, tự đánh bản thân, cào da cho đến khi chảy máu, tự cắn, dùng đồ vật đâm xuyên qua da hoặc móng tay, xăm mình, đốt da, nhổ tóc, hoặc “tẩy xóa” (chà xát) da cho đến khi chảy máu.
- 15-25% trẻ vị thành niên từng có hành vi tự gây tổn thương ít nhất một lần
- 1/3 số người có hành vi tự gây tổn thương có ít nhất 1 ý tưởng tự sát
- Phần lớn những người có hành vi tự gây tổn thương cũng có tổn thương sức khỏe tâm thần
- Chúng ta hoàn toàn có thể kiểm soát những hành vi gây tổn thương cho bản thân



Mục đích hành vi tự gây tổn thương

Để làm xao lãng cảm xúc tiêu cực, tức giận, và
trầm uất

Để giải toả em khỏi cảm giác tê liệt và trống
rỗng

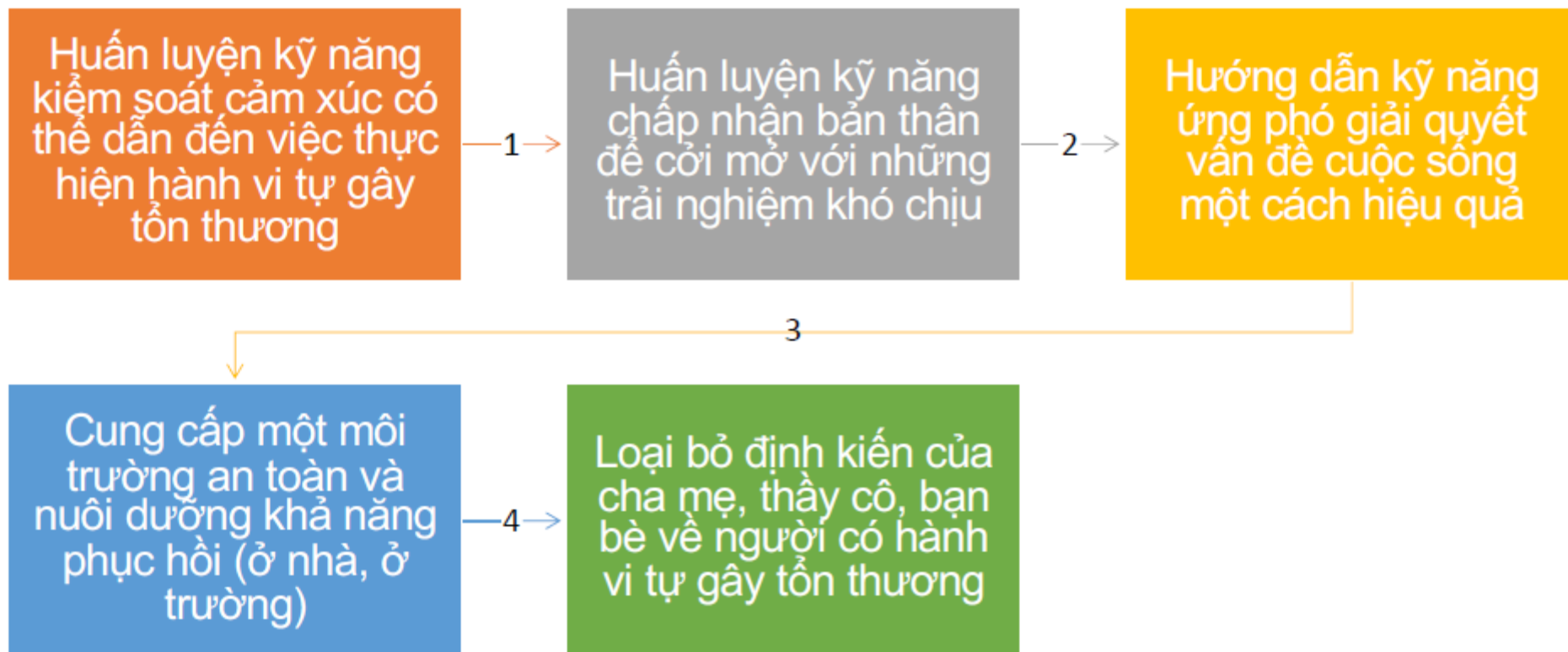
Để trừng phạt bản thân

Để gây sự chú ý hoặc mặc cả một quyền lợi gì
đó

Để tránh không phải làm một điều em không
thích

Để các thành viên khác phải biết mà hành động
khác đi

Làm gì để hỗ trợ các bạn trẻ có hành vi tự gây tổn thương



6. Tự tử

Tự tử Các dấu hiệu nhận diện

Những câu
nói:

"Sẽ không còn làm phiền ai nữa đâu..."
"Chả còn gì quan trọng cả...",
"Thôi, mọi việc đều vô ích thôi...",
"Chả còn gặp ai nữa đâu mà nói..."

Những hành
động:

hành động sắp xếp mọi vật dụng cá nhân theo thứ tự,
viết nhật ký sẽ cho người này món này, người khác món kia mà
mình yêu quý,
tự nhiên dọn dẹp phòng ốc sạch sẽ,
hành động như để trả ơn bố mẹ

Những sự thật và niềm tin sai lầm về tự tử

- Sai lầm: Những người nào hay dọa tự tử sẽ không bao giờ tự tử thật
- Sự thật: 80% những người tự tử thành công đã từng ngầm thông báo về ý định, kế hoạch của họ
- Sai lầm: Nói chuyện với người khác về cảm giác muốn tự tử sẽ thúc đẩy họ tự tử thật
- Sự thật: Hỏi chuyện khiến họ được giải tỏa, cảm thấy được quan tâm, lắng nghe, thúc đẩy họ trút bầu tâm sự, giảm bớt căng thẳng và cân nhắc hơn về việc này một cách nghiêm túc.
- Sai lầm: tự tử là một hành vi do kích động, không có kế hoạch nên không thể ngăn chặn được.
- Sự thật: nạn nhân suy nghĩ cẩn thận, có ý thức và lên kế hoạch, thậm chí đã thăm dò thái độ của người khác.
- Sai lầm: Tự tử một lần mà không thành công thì sẽ không tự tử nữa.
- Sự thật: Có những người lập kế hoạch và toan tự sát đến hơn 10 lần không thành công.

Nguyên nhân dẫn đến hành vi tự tử

- + Trầm cảm và cảm giác tuyệt vọng (*nguyên nhân hàng đầu dẫn đến tự tử*)
- + Đau đớn dai dẳng do bệnh ác tính
- + Nghiện chất
- + Khủng hoảng tài chính
- + Mối quan hệ tan vỡ
- + Gia đình có người tự sát
- + Bị lạm dụng, bạo hành từ nhỏ

Hỗ trợ và can thiệp khi có nguy cơ tự tử

Phòng ngừa (các nhà tâm lý học đường, chuyên gia tham vấn học đường và giáo viên có thể hỗ trợ con bạn các chiến lược phòng ngừa)

- + Quan tâm hỏi han về cảm xúc của cá nhân
- + Giữ môi trường an toàn, cách ly các đồ vật có thể sử dụng để tự tử
- + Có mặt ở bên và lắng nghe
- + Giúp cá nhân kết nối với thế giới, không bị cô lập

Can thiệp (các chuyên gia Tâm lý lâm sàng, các bác sỹ tâm thần có thể hỗ trợ con bạn bằng những biện pháp như)

- + Kỹ năng Quản lý stress
- + Liệu pháp hành vi nhận thức
- + Tham vấn giáo dục gia đình
- + Can thiệp dược lý

7. Sợ không có điện thoại

Hội chứng nghiện điện thoại Nomophobia

- Sợ hãi hoặc lo lắng vì không thể giao tiếp với người khác
- Sợ không thể kết nối
- Sợ không thể tiếp cận thông tin ngay lập tức
- Sợ hãi từ bỏ sự thoải mái do thiết bị di động mang lại



7. Nghiện game

- Nhu cầu giải trí
- Nhu cầu kết nối xã hội
- Nhu cầu nghề nghiệp

Chơi bình thường	Nghiện game
Có khả năng kiểm soát việc chơi, ngưng chơi được khi cần	Không kiểm chế được việc chơi, không thể hay không muốn ngưng chơi
Không có hậu quả thấy được hay lâu dài, có thể tham gia vào các hoạt động phù hợp với lứa tuổi	Có những hậu quả tiêu cực như bỏ học, cảm xúc thù địch, hành vi tội phạm
Duy trì được các trách nhiệm gia đình	

#

- Nghiện game (Michael Brody) đáp ứng 2 tiêu chuẩn sau:
 1. Người nghiện game online luôn đòi hỏi chơi game ngày càng nhiều để giữ được tình trạng tâm lý hiện tại của mình.
 2. Nếu không được tiếp tục chơi game online, họ sẽ cáu gắt và cảm thấy rất khó chịu.

Dấu hiệu nghiện game theo DSM-V (APA)

- Chơi game đều đặn và thường xuyên
- Có các biểu hiện bất thường khi không được chơi game (buồn bã, lo âu, khó chịu)
- Gia tăng nhu cầu chơi game nhiều hơn
- Không thể chơi ít hơn, khó lòng dứt bỏ việc chơi game
- Từ bỏ các hoạt động khác, và từ bỏ các sở thích hàng ngày mà người đó từng thích
- Tiếp tục chơi game mặc dù có thể đã từng xảy ra rất nhiều hậu quả
- Nói dối các thành viên trong gia đình để có nhiều thời gian chơi game hơn
- Sử dụng chơi game online để giảm bớt các tâm trạng không tích cực như có lỗi hoặc tuyệt vọng
- Rủi ro, hoặc có nhiều nguy cơ đánh mất các mối quan hệ do chơi game online.

Triệu chứng nghiện game

- Người chơi game online có thể có một số hoặc tất cả các triệu chứng của nghiện ma túy.
- Nhiều người trong số họ tập chung vào game còn nhiều hơn vào các vấn đề khác của cuộc sống.
- Khi trở thành nghiện game, họ sẽ bị trầm cảm với biểu hiện là mất hết các hứng thú và sở thích khác, lười vệ sinh cơ thể, sút cân, mất ngủ, bỏ bê công việc, tắt điện thoại và nói dối bạn bè về thời gian chơi game.

=> 2 nhóm triệu chứng:

- Nghiện ma túy
- Trầm cảm

7. Can thiệp nghiện game

- Nhiều cấp độ từ phòng ngừa đến can thiệp cá nhân

- ❖ **Những can thiệp thông thường**

- Trung tâm điều trị: Trung tâm thanh thiếu niên miền nam; Trung tâm điều trị tâm thần và nghiện chất, phòng T4, Viện sức khỏe Tâm thần Quốc gia Bạch Mai; Bệnh viện tâm thần ban ngày Mai Hương;...

- Tham vấn để giúp game thủ xây dựng hình ảnh về mình tích cực, tự khẳng định, tham gia vào các sinh hoạt xã hội và sinh hoạt nhóm, tìm ra những thú vui mới,...

8. Lệch lạc tình dục

- **Giả trang**

- Thích mặc quần áo của người khác phái.
- Hành vi lệch lạc riêng ở con trai, có tính giai đoạn và xuất hiện theo từng cơn (lo sợ bị bỏ rơi, gia đình tan vỡ, v.v...).

- **Ái vật**

Tài liệu tham khảo (Drive đính kèm)

1. Vũ Thị Cẩm Tú (2020), Hành vi lệch chuẩn của HS THCS hiện nay, Tạp chí Tâm lý học, số 5 (254)
2. Trung tâm Nghiên cứu và Ứng dụng khoa học về Giới – Gia đình – Phụ nữ và Vị thành niên (CSAGA), Bắt nạt học đường: Bạn có thể làm gì, tài liệu dành cho giáo viên, <https://csaga.org.vn/bat-nat-hoc-duong-ban-co-the-lam-gi-cht945.html>
3. Plan và CSAGA, Tài liệu dành cho giáo viên hướng dẫn lồng ghép nội dung phòng chống bạo lực trên cơ sở giới tại trường học vào cuộc họp cha mẹ học sinh
4. AAPA, Hướng dẫn và tài liệu về cách ngăn ngừa và can thiệp hành động bắt nạt cho phụ huynh
5. Kỷ yếu hội thảo rối loạn chuyên biệt học tập, ĐH KHXH & NV, 2021
6. Trần Văn Công (2014), Trắc nghiệm nạn nhân bắt nạt học đường
7. Vũ Bá Tuấn (2020), Trắc nghiệm học sinh gây hấn
8. Cao Minh Huệ (2014), Trẻ vị thành niên có hành vi lệch chuẩn tiếp cận dưới góc độ công tác xã hội (Nghiên cứu trường hợp tại trường giáo dưỡng số 2 Ninh Bình); https://repository.vnu.edu.vn/bitstream/VNU_123/12668/1/02050002318.pdf

Bài giảng trực tuyến yêu cầu học viên xem trước buổi 2

Học viên nhấn vào link để xem

1. Lê, Thị Mai Liên (2021), *Bạo lực và bắt nạt học đường*, Chương trình chuyên đề cho cha mẹ học sinh, Café Tâm lý số 5, phối hợp với chuyên gia trường Tâm lý thực hành Paris ([Webinar](#))
2. Vấn đề nhận thức, hành vi và học tập:
<https://drive.google.com/drive/folders/10hMDZC533c33H9k5Y6dBcSzf0mHENVSy>
3. Các vấn đề ngôn ngữ và học tập:
<https://drive.google.com/drive/folders/10hMDZC533c33H9k5Y6dBcSzf0mHENVSy>
4. Các chiến lược giúp ứng phó căng thẳng, khủng hoảng, Lê, Thị Mai Liên (2021), *Khơi dậy năng lượng tích cực trong giảng dạy trực tuyến*, Chương trình Vắc xin tinh thần dành cho giáo viên, ĐH KHXH & NV –ĐHQG Tp.HCM ([webinar](#)) ([Tuổi trẻ](#))