

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Số: 4216 /QĐ-BGDĐT

Hà Nội, ngày 14 tháng 12 năm 2022

QUYẾT ĐỊNH

Phê duyệt Sổ tay hướng dẫn tư vấn tâm lý cho học sinh phổ thông

BỘ TRƯỞNG BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

Căn cứ Nghị định số 123/2016/NĐ-CP ngày 01/9/2016 của Chính phủ quy định chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và cơ cấu tổ chức của bộ, cơ quan ngang bộ;

Căn cứ Nghị định số 101/2020/NĐ-CP ngày 28/8/2020 sửa đổi, bổ sung một số điều của Nghị định số 123/2016/NĐ-CP ngày 01/9/2016 của Chính phủ quy định chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và cơ cấu tổ chức của bộ, cơ quan ngang bộ;

Căn cứ Nghị định số 86/2022/NĐ-CP ngày 24 tháng 10 năm 2022 của Chính phủ quy định chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và cơ cấu tổ chức của Bộ Giáo dục và Đào tạo;

Căn cứ Biên bản họp Hội đồng thẩm định Sổ tay hướng dẫn tư vấn tâm lý cho học sinh phổ thông ngày 08 tháng 11 năm 2022;

Theo đề nghị của Vụ trưởng Vụ Giáo dục Chính trị và Công tác học sinh, sinh viên.

QUYẾT ĐỊNH:

Điều 1. Phê duyệt Sổ tay hướng dẫn tư vấn tâm lý cho học sinh phổ thông kèm theo Quyết định này.

Điều 2. Sổ tay hướng dẫn tư vấn tâm lý cho học sinh phổ thông được sử dụng làm tài liệu tham khảo trong triển khai tư vấn tâm lý học đường tại các cơ sở giáo dục.

Điều 3. Quyết định này có hiệu lực thi hành kể từ ngày ký.

Điều 4. Chánh Văn phòng, Vụ trưởng Vụ Giáo dục Chính trị và Công tác học sinh, sinh viên, Thủ trưởng các đơn vị có liên quan chịu trách nhiệm thi hành Quyết định này. *(ký)*

Nơi nhận:

- Như Điều 3;
- Bộ trưởng (để b/c);
- Các Thứ trưởng (để phối hợp chỉ đạo);
- Lưu: VT, GDCTHSSV.

KT. BỘ TRƯỞNG
THỨ TRƯỞNG





BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
MINISTRY OF EDUCATION AND TRAINING

unicef 

SỔ TAY

**HƯỚNG DẪN TƯ VẤN TÂM LÝ
CHO HỌC SINH PHỔ THÔNG**

Hà Nội, tháng 12 năm 2022



BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
MINISTRY OF EDUCATION AND TRAINING

unicef 

SỔ TAY

**HƯỚNG DẪN TƯ VẤN TÂM LÝ
CHO HỌC SINH PHỔ THÔNG**

Nhóm tác giả:

PGS.TS Phạm Mạnh Hà

PGS.TS Trần Thành Nam

TS. Nguyễn Thị Bích Thủy

ThS. Nguyễn Thị Anh Thư

Hà Nội, tháng 12 năm 2022

LỜI MỞ ĐẦU

Hơn bao giờ hết, những vấn đề liên quan đến tâm lý học đường luôn là điểm nóng, tạo ra nhiều áp lực, căng thẳng không chỉ đối với người học mà còn ảnh hưởng tới hoạt động giáo dục của nhà trường. Các vấn đề như trầm cảm, lo âu, bạo lực học đường, căng thẳng trong học tập, áp lực thi cử xuất hiện ngày càng nhiều không chỉ ở nhóm học sinh đô thị mà còn xuất hiện ở cả những học sinh vùng xa xôi, miền núi, hải đảo. Có rất nhiều nguyên nhân dẫn tới thực trạng trên như do chương trình học khiến các em thấy nặng nề, áp lực thi cử, sự kỳ vọng của cha mẹ, mâu thuẫn giữa bạn bè, bất đồng với thầy cô, hay chỉ đơn giản là sự thay đổi tâm lý tuổi mới lớn khiến các em có những hành vi và suy nghĩ sai lệch, không phù hợp với lối sống đạo đức, văn hóa.

Để hạn chế những tác động xấu của những yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe tâm lý của học sinh, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã ban hành nhiều văn bản chỉ đạo các cơ sở giáo dục thực hiện tốt hoạt động tư vấn học đường cho học sinh, trong đó nhấn mạnh vai trò nóng cốt của đội ngũ lãnh đạo quản lý nhà trường, giáo viên chủ nhiệm, giáo viên kiêm nhiệm phụ trách tư vấn tâm lý học đường.

Nhằm giúp đội ngũ nhà giáo có thêm công cụ để thực hiện ngày càng tốt hơn hoạt động tư vấn tâm lý học đường, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã phối hợp với tổ chức UNICEF biên soạn **Sổ tay hướng dẫn tư vấn tâm lý cho học sinh phổ thông**, nhằm cung cấp cho đội ngũ cán bộ quản lý, giáo viên chủ nhiệm, giáo viên kiêm nhiệm làm công tác tư vấn học đường những kiến thức, kỹ năng trong tư vấn tâm lý, qua đó giúp giáo viên làm tốt hơn công tác phòng ngừa, tư vấn tâm lý cho các em học sinh, giúp các em vượt qua những khó khăn tâm lý của mình để quay trở học đường với sức khỏe tinh thần lành mạnh và tốt đẹp nhất.

Trân trọng cảm ơn tổ chức UNICEF đã hỗ trợ, phối hợp cùng Bộ Giáo dục và Đào tạo xây dựng cuốn Sổ tay này, cảm ơn nhóm chuyên gia đến từ Trường Đại học Giáo dục - Đại học Quốc gia Hà Nội đã tham gia biên soạn cuốn Sổ tay này.

**Vụ Giáo dục Chính trị và Công tác học sinh, sinh viên,
Bộ Giáo dục và Đào tạo**

MỤC LỤC

LỜI MỞ ĐẦU	3
DANH MỤC CÁC TỪ VIẾT TẮT	7
GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	8
Phần I. Những vấn đề chung về tư vấn tâm lý cho học sinh phổ thông	9
1. Đặc điểm tâm lý của học sinh phổ thông	9
1.1. Những đặc trưng tâm lý lứa tuổi học sinh phổ thông	9
1.2. Đặc điểm tâm lý xã hội của học sinh phổ thông	11
1.3. Những khó khăn tâm lý thường gặp ở học sinh tiểu học, trung học cơ sở và trung học phổ thông	12
2. Nội dung, nhiệm vụ, hình thức tư vấn tâm lý cho học sinh theo cấp học	13
2.1. Nội dung hoạt động tư vấn tâm lý	13
2.2. Nhiệm vụ tư vấn tâm lý trong trường học	14
2.3. Hình thức tư vấn học đường	15
3. Các bước thực hiện quy trình tư vấn tâm lý cho học sinh	15
3.1. Bước 1: Xây dựng quan hệ và sự tin tưởng giữa giáo viên và học sinh	16
3.2. Bước 2: Tổng hợp thông tin, làm rõ vấn đề	17
3.3. Bước 3: Lựa chọn giải pháp và xây dựng kế hoạch thực hiện	18
3.4. Bước 4: Triển khai và thực hiện giải quyết vấn đề	19
3.5. Bước 5: Lượng giá và kết thúc	20
3.6. Bước 6: Theo dõi sau khi kết thúc	21
4. Giáo viên và một số kỹ năng hỗ trợ, tư vấn tâm lý cơ bản	21
4.1. Kỹ năng lắng nghe	21
4.2. Kỹ năng xử lý im lặng	24
4.3. Kỹ năng đặt câu hỏi	24
4.4. Kỹ năng phản hồi	25
4.6. Kỹ năng đánh giá và thiết lập mục tiêu	28

4.7. Kỹ năng tìm kiếm giải pháp	30
5. Quy tắc đạo đức trong hỗ trợ và tư vấn tâm lý.....	31
5.1. Quy tắc đạo đức trong hỗ trợ tâm lý	31
5.2. Các quy tắc đạo đức trong tư vấn tâm lý	32
Phần II. Nhận diện vấn đề khó khăn tâm lý của học sinh	34
1. Nhận diện các vấn đề hành vi cảm xúc của học sinh thông qua quan sát	34
1.1. Vấn đề lo âu	34
1.2. Vấn đề thu mình trầm cảm	34
1.3. Vấn đề đau thực thể có nguyên nhân tâm lý	34
1.4. Vấn đề xã hội	35
1.5. Vấn đề tư duy	35
1.6. Vấn đề chú ý.....	36
1.7. Vấn đề hành vi không tuân thủ	36
1.8. Vấn đề hành vi xâm kích.....	37
1.9. Vấn đề xâm hại thể chất	37
1.10. Vấn đề bỏ bê thể chất.....	38
1.11. Vấn đề xâm hại tình dục.....	38
1.12. Những vấn đề hành vi khác có thể là dấu hiệu tổn thương tâm lý ở học sinh. .	39
2. Nhận diện các vấn đề hành vi cảm xúc của học sinh thông qua các bảng hỏi trắc nghiệm	39
2.1. Thang đánh giá lo âu trầm cảm và stress (Xem phụ lục 2).....	39
2.2. Thang đánh giá tăng động giảm chú ý (Xem phụ lục 3).....	39
2.3. Thang đánh giá chất lượng giấc ngủ	40
2.4. Thang đánh giá mức độ phụ thuộc game, internet và mạng xã hội	40
2.5. Thang đánh giá năng lực trí nhớ	41
Phần III. Tư vấn hỗ trợ các vấn đề tâm lý thường gặp ở học sinh	43
1. Sơ cứu tâm lý	43
2. Tư vấn hỗ trợ các vấn đề cảm xúc (stress, lo âu, trầm cảm)	60

2.1. Kiểm soát lo âu.....	60
2.2. Làm gì khi phát hiện có dấu hiệu trầm cảm	61
3. Tư vấn hỗ trợ các vấn đề hành vi (chóng đối và các vấn đề tăng động giảm chú ý)	62
4. Tư vấn hỗ trợ vấn đề giấc ngủ	71
5. Tư vấn hỗ trợ nghiện mạng, nghiện game.....	72
6. Tư vấn hỗ trợ những vấn đề hành vi tự hại, tự tử.....	72
6.1. Cách thức hỗ trợ học sinh có hành vi tự gây tổn thương	73
6.2. Hỗ trợ và can thiệp khi có nguy cơ tự tử.....	74
Phần IV. Quản lý hoạt động tư vấn và hướng dẫn giáo viên, cha mẹ trong quá trình triển khai công tác tư vấn tâm lý cho học sinh	77
1. Quản lý hoạt động tư vấn tâm lý trong cơ sở giáo dục	77
1.1. Trách nhiệm của Hiệu trưởng nhà trường.....	77
1.2. Trách nhiệm của giáo viên chủ nhiệm, giáo viên kiêm nhiệm tư vấn tâm lý	78
1.3. Những lưu ý đối với cha mẹ có con cần được tư vấn tâm lý trong trường học.	80
TÀI LIỆU THAM KHẢO.....	85
PHỤ LỤC	86
DANH SÁCH CÁC CƠ SỞ THĂM KHÁM TÂM LÝ CÓ UY TÍN	86

DANH MỤC CÁC TỪ VIẾT TẮT

Viết tắt	Viết đầy đủ
THPT	Trung học phổ thông
THCS	Trung học cơ sở
KNPH	Kỹ năng phản hồi
KNLN	Kỹ năng lắng nghe
PFA-S	Sơ cứu tâm lý cho trường học

GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

Trong tài liệu này, các từ ngữ dưới đây được hiểu như sau:

1. Tư vấn

Tư vấn là hoạt động giáo viên giảng giải, phân tích, cất nghĩa, cho lời khuyên và gợi ý cho học sinh nhận biết và tìm ra cách giải quyết các vấn đề mà các em đang gặp phải.

2. Tư vấn tâm lý

Tư vấn tâm lý cho học sinh (hay còn gọi là tham vấn tâm lý) là một tiến trình của giáo viên đã được trang bị những kiến thức, kỹ năng chuyên môn về tâm lý nhằm trợ giúp học sinh nhận biết được vấn đề, giải quyết được những khúc mắc trong suy nghĩ để vượt qua những khó khăn tâm lý đang gặp phải với động cơ và niềm tin tích cực.

3. Hỗ trợ tâm lý

Hỗ trợ tâm lý là quá trình giáo viên giúp đỡ học sinh đang gặp phải căng thẳng tinh thần hoặc cảm xúc tiêu cực vì những sự việc đã xảy ra bằng cách lắng nghe, an tuis, kết nối thông tin, tìm kiếm nguồn trợ giúp hiệu quả.

4. Sức khỏe tâm thần

Sức khỏe tâm thần là khả năng của học sinh đương đầu một cách mềm dẻo trước những tình huống khó khăn mà vẫn có thể tìm lại được sự cân bằng tâm lý cho mình.

Phần I. Những vấn đề chung về tư vấn tâm lý cho học sinh phổ thông

1. Đặc điểm tâm lý của học sinh phổ thông

1.1. Những đặc trưng tâm lý lứa tuổi học sinh phổ thông

Ở giai đoạn lứa tuổi học đường (tiểu học, trung học cơ sở, trung học phổ thông), học sinh có những dấu hiệu tâm lý mang tính đặc trưng như sau:

1.1.1. Đặc trưng tâm lý lứa tuổi tiểu học (6- 11 tuổi)

* *Đối với nhóm học sinh tiểu học có những đặc điểm tâm lý đặc trưng sau:*

- Vẫn còn ham chơi, khó khăn khi chấp hành kỷ luật trên lớp;
- Hiếu động, thích các trò chơi vận động, đóng vai;
- Hồn nhiên, ngây thơ, trong sáng;
- Dễ xúc động, khả năng kiềm chế cảm xúc thấp;
- Ham học hỏi, tò mò, hiếu kỳ, thích tìm hiểu;
- Sợ sệt, rụt rè trước giáo viên và tuyệt đối coi trọng ý kiến của thầy cô;
- Tính cách dần hình thành, chưa ổn định;
- Nhạy cảm với cách ứng xử của người lớn;
- Thiếu tự chủ, hay bắt chước;
- Dễ sang chấn tâm lý khi bị xâm khích, bạo lực...

1.1.2. Đặc trưng tâm lý lứa tuổi trung học cơ sở (11 – 15 tuổi)

* *Đối với nhóm học sinh THCS có những đặc điểm tâm lý đặc trưng sau:*

- *Muốn làm người lớn*
 - + Độc lập trong tư duy và hành động
 - + Có quan điểm và lập luận riêng
- *Muốn được đối xử bình đẳng*
 - + Ghét sự so sánh, phê phán trực tiếp
- *Thường phóng đại năng lực của mình*
 - + Buồng bỉnh
 - + Tỏ ra bất cần

- *Hành động bồng bột, hiếu thắng*
 - + Thích thể hiện cá tính
- *Có nhu cầu lớn trong giao tiếp*
 - + Không muốn bị can thiệp, thấy bị xúc phạm sẽ có chống đối lại
 - + Mong được công nhận, muốn được tôn trọng
 - + Khó chịu với những lời phê bình thảng thắn của tập thể nhưng sợ bị tẩy chay
- *Có nhu cầu giới tính*
 - + Quan tâm hơn đến ngoại hình
 - + Bạn gái thể hiện kín đáo, con trai thể hiện thô lỗ
 - + Một số thò ơ giả tạo, nhưng mong sự quan tâm
 - + Mong bạn khác giới chú ý và quan tâm đến mình
- *Những vấn đề về cảm xúc*
 - + Dễ xúc động, vui buồn chuyển hoá nhanh;
 - + Tình cảm bồng bột, hăng say
 - + Phản ứng mãnh liệt với đánh giá không công bằng
 - + Thái độ với người xung quanh nhiều mâu thuẫn
 - + Dễ bị kích động, lôi kéo

1.1.3 Những đặc điểm tâm lý đặc trưng lứa tuổi THPT (16-18 tuổi)

* Đối với nhóm học sinh THPT có những đặc điểm tâm lý đặc trưng sau:

- Cảm nhận rõ nét tính người lớn của chính bản thân;
- Ý thức được trách nhiệm bản thân với những người xung quanh.
- Hình thành nếp sống, thói quen mang dấu ấn gia đình.
- Cảm xúc dần ổn định, cân bằng;
- Trong giao tiếp ưa thích khái quát vấn đề, có xu hướng cường điệu khi đánh giá (phê phán quá mức người khác, trong khi đề cao bản thân, coi thường người khác...)
- Bạn bè luôn đóng vai trò quan trọng, không thể thiếu trong cuộc sống;
- Có nhu cầu cao tham gia các hoạt động tập thể;
- Quan hệ với gia đình từ chối dựa dẫm, phụ thuộc sang bình đẳng, tự lập;

- Hình thành kế hoạch cuộc đời qua việc tìm hiểu về nghề nghiệp, xây dựng khát vọng cuộc sống (theo hướng lãng mạn và thi vị).

1.2. Đặc điểm tâm lý xã hội của học sinh phổ thông

Ngoài những đặc điểm tâm lý lứa tuổi, tâm lý học sinh phổ thông còn chịu ảnh hưởng bởi môi trường sống, bối cảnh xã hội, đặc biệt trong giai đoạn của cuộc cách mạng công nghiệp 4.0. Có thể nhận dạng những đặc điểm tâm lý xã hội của học sinh hiện nay với những dấu hiệu sau:

Những dấu hiệu tích cực:

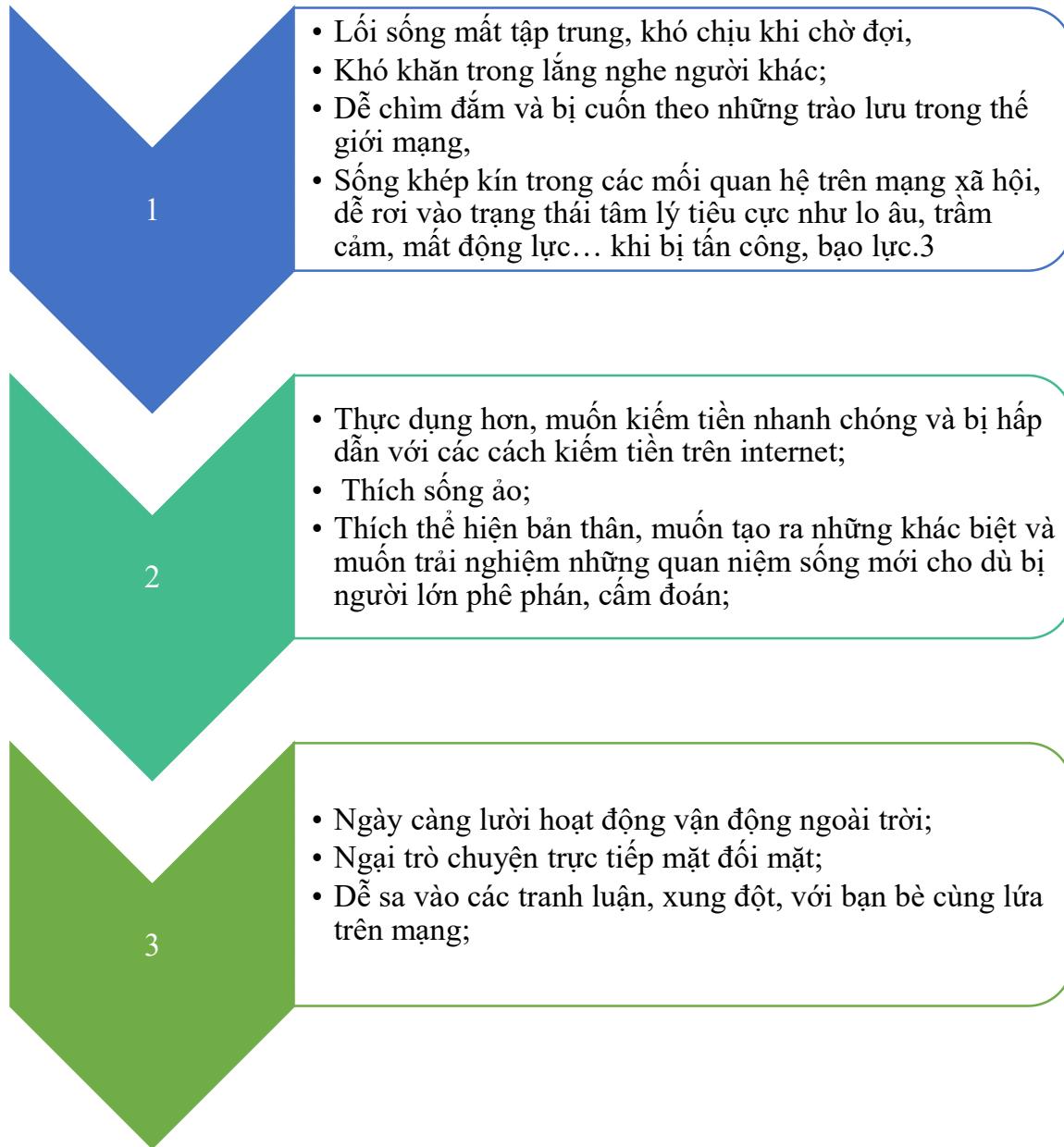
Thông minh, năng động, ham học hỏi, nắm bắt cái mới nhanh chóng, làm chủ được công nghệ;

Có ước mơ và hoài bão, sẵn sàng trải nghiệm những điều mới mẻ, chấp nhận dần dần và chấp nhận thất bại;

Thích ứng rất nhanh với những thay đổi; đa nhiệm, thích làm nhiều việc cùng một lúc;

Sống cởi mở, chấp nhận sự đa dạng

Những dấu hiệu tiêu cực:



1.3. Những khó khăn tâm lý thường gặp ở học sinh tiểu học, trung học cơ sở và trung học phổ thông

1.3.1. Những khó khăn tâm lý thường gặp ở học sinh tiểu học

Những khó khăn tâm lý thường gặp ở học sinh tiểu học

- Thiếu kỹ năng xã hội, khó khăn khi thích ứng môi trường mang tính kỷ luật của trường học khiến học sinh dễ mệt mỏi, chán, ngại đi học và kết quả học tập không cao.
- Các vấn đề cảm xúc, thực hiện kỷ luật học đường.
- Thất vọng, giảm hứng thú học tập.
- Một số học sinh gặp phải một số rối nhiễu tâm lý (Tăng động – giảm chú ý; Lo âu; tự kỷ...).

1.3.2. Những khó khăn tâm lý thường gặp ở học sinh THCS, THPT

Những khó khăn tâm lý thường gặp ở học sinh THCS, THPT

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - Các vấn đề rối loạn cảm xúc | + Lo âu, trầm cảm
+ Tự cô lập, từ chối các hoạt động tập thể |
| - Rối loạn hành vi | + Rối loạn tăng động, giảm chú ý; khó khăn tập trung, hiểu động quá mức.
+ Các hành vi lệch chuẩn, chống đối, bốc đồng.
+ Thực hiện các hành vi rủi ro (nghiện chất, đua xe, tham gia hành vi tình dục nguy hiểm...). |
| - Rối loạn ăn uống | + Rối loạn ăn uống do suy nghĩ quá độ về trọng lượng và hình dáng cơ thể.
+ Chứng chán ăn tâm thần. |
| - Tự tử và tự làm hại bản thân | + Tìm cách tự sát bằng các phương tiện xung quanh.
+ Cào xước mặt, cắt hoặc đốt da, đâm, đánh và lặp đi lặp lại.
+ Chà xát da bằng thuốc tẩy, muối trong trường hợp không muốn chết. |

2. Nội dung, nhiệm vụ, hình thức tư vấn tâm lý cho học sinh theo cấp học

2.1. Nội dung hoạt động tư vấn tâm lý

Hoạt động tư vấn tâm lý bậc cho học sinh bậc tiểu học hướng vào những nội dung công việc cụ thể sau:

- + Đánh giá, phát hiện sớm những học sinh đang gặp phải khó khăn tâm lý và những học sinh có nhu cầu riêng biệt để thiết kế kế hoạch hỗ trợ nhằm đảm bảo khả năng học tập và hòa nhập của học sinh;
- + Tập trung vào các hoạt động phòng ngừa như tổ chức hoạt động rèn kỹ năng sống, giá trị sống cho học sinh;
- + Với nhóm học sinh có khó khăn tâm lý đặc biệt (tăng động, tự kỷ, chậm phát triển...) cần phối hợp gia đình để xây dựng kế hoạch và chương trình học tập phù hợp;
- Hoạt động tư vấn tâm lý bậc cho học sinh bậc THCS và THPT hướng vào những nội dung cụ thể sau:
 - + Tư vấn tâm lý lứa tuổi, giới tính, hôn nhân, gia đình, sức khỏe sinh sản vị thành niên phù hợp với lứa tuổi;
 - + Tư vấn, giáo dục kỹ năng, biện pháp ứng xử văn hóa, phòng, chống bạo lực, xâm hại và xây dựng môi trường giáo dục an toàn, lành mạnh, thân thiện;
 - + Tư vấn tăng cường khả năng ứng phó, giải quyết vấn đề phát sinh trong mối quan hệ gia đình, thầy cô, bạn bè và các mối quan hệ xã hội khác;
 - + Tư vấn kỹ năng, phương pháp học tập hiệu quả và định hướng nghề nghiệp;
 - + Tư vấn tâm lý đối với học sinh gặp khó khăn cần hỗ trợ, can thiệp, giải quyết kịp thời;
 - + Giới thiệu, hỗ trợ đưa đến các cơ sở, chuyên gia điều trị tâm lý đối với các trường hợp học sinh bị rối loạn tâm lý nằm ngoài khả năng tư vấn của trường.

2.2. Nhiệm vụ tư vấn tâm lý trong trường học

- Tổ chức phòng ngừa sớm những yếu tố ảnh hưởng đến tâm lý của học sinh
- + Thực hiện đánh giá, khảo sát nhu cầu hỗ trợ về tâm lý của học sinh, phát hiện sớm những học sinh có nguy cơ mắc phải những khó khăn tâm lý trong học tập;
- + Lập kế hoạch, xây dựng và triển khai các chương trình phòng ngừa, trọng tâm nhất là các chương trình rèn kỹ năng sống, giá trị sống, bên cạnh đó là các chương trình giáo dục giới tính, phòng ngừa bạo lực học đường, giáo dục giao tiếp, ứng xử trên không gian mạng, giáo dục hướng nghiệp...;
- + Tổ chức hội thảo, các khóa bồi dưỡng, các buổi trao đổi về kỹ năng làm cha mẹ,

giáo dục tâm lý lứa tuổi, kỷ luật tích cực cho cha mẹ học sinh;

+ Tổ chức tư vấn, can thiệp cho học sinh, nhóm học sinh có khó khăn tâm lý hoặc gặp phải những vướng mắc trong quan hệ ứng xử với bạn bè, thầy cô...

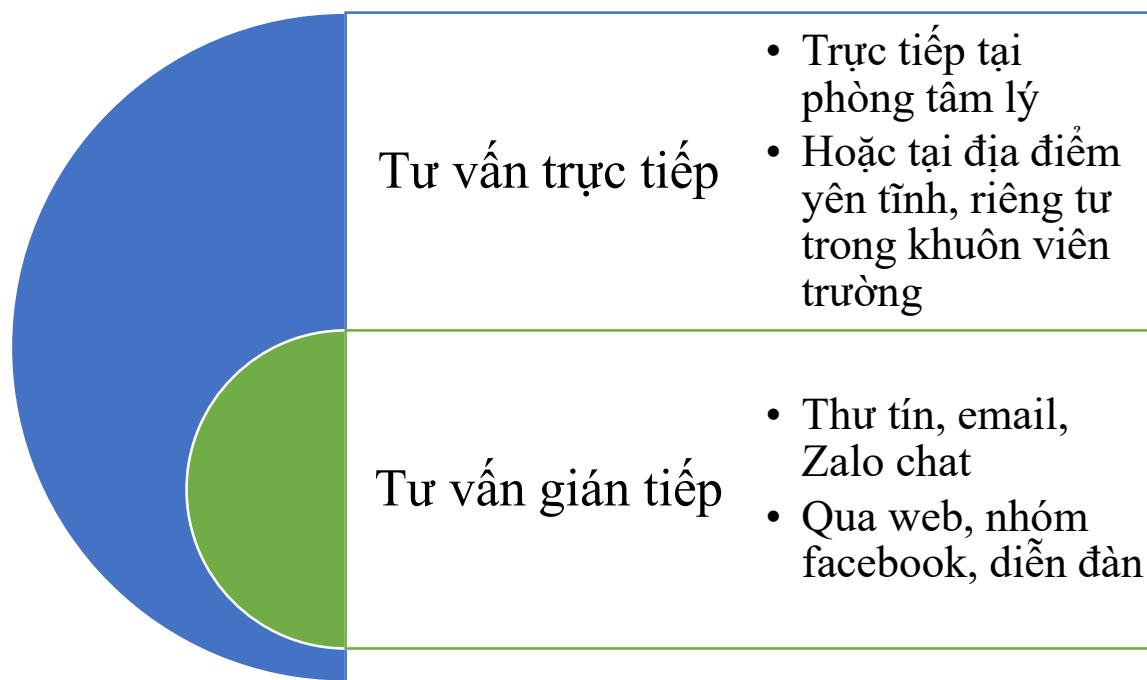
+ Tư vấn định hướng phát triển năng khiếu; định hướng nghề nghiệp, chọn nghề cho học sinh;

- Hỗ trợ can thiệp ban đầu, chuyển giao:

Đối với những học sinh đang gặp phải những vấn đề tâm lý nghiêm trọng, vượt qua khả năng tư vấn, hỗ trợ của nhà trường, giáo viên làm công tác tư vấn tổng hợp vấn đề, báo cáo lãnh đạo, thông báo với cha mẹ học sinh để phối hợp, kết nối chuyên gia tâm lý, tổ chức làm dịch vụ tham vấn, trị liệu tâm lý chuyên nghiệp để kịp thời hỗ trợ học sinh.

2.3. Hình thức tư vấn học đường

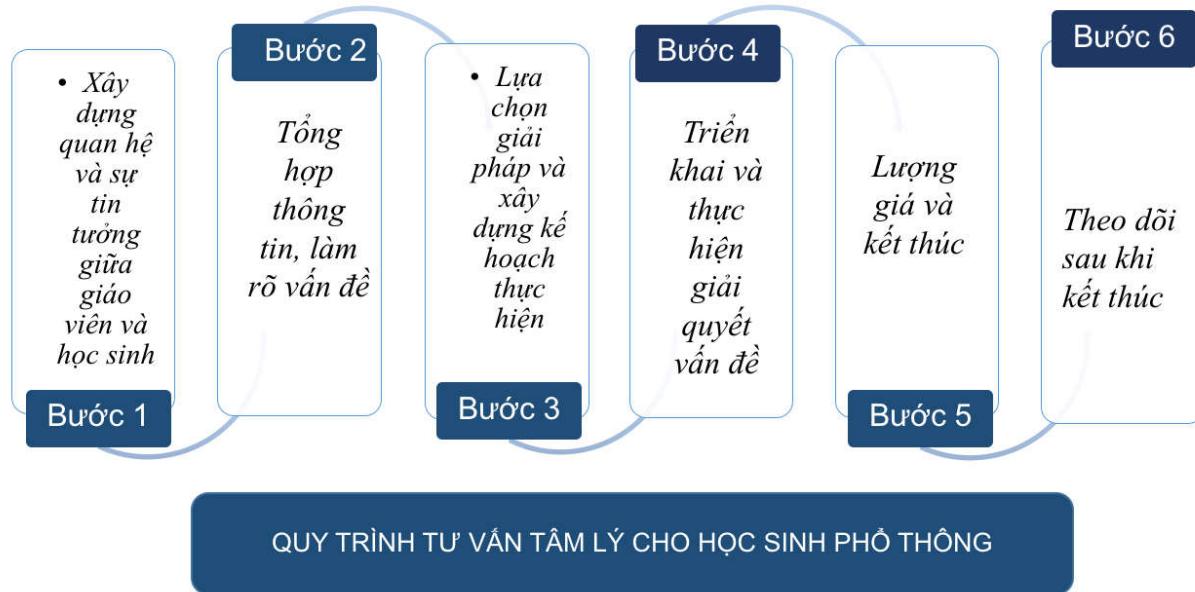
Giáo viên có thể lựa chọn hình thức tư vấn tùy theo vấn đề, tâm trạng và sự sẵn sàng của học sinh



3. Các bước thực hiện quy trình tư vấn tâm lý cho học sinh

Khi học sinh có nhu cầu, hoặc đang cần được tư vấn tâm lý để vượt qua những vấn đề các em đang gặp phải, giáo viên làm nhiệm vụ tư vấn tâm lý cần thực hiện các bước

sau: (6 bước)



3.1. Bước 1: Xây dựng quan hệ và sự tin tưởng giữa giáo viên và học sinh

Đây là giai đoạn giáo viên xây dựng mối quan hệ mật thiết và lòng tin tưởng của học sinh đối với mình, qua đó các em dễ dàng bộc lộ, chia sẻ những vấn đề của bản thân và mong muốn sự trợ giúp của giáo viên.

Để tạo sự tin tưởng và tránh e ngại, rụt rè, giáo viên có thể hẹn gặp em tại văn phòng tư vấn học đường trong trường hoặc ở bất kỳ một vị trí nào thuận tiện, bảo mật trong trường để bắt đầu buổi làm việc.



Để tạo thiện cảm và sự tin tưởng ban đầu với học sinh khi thiết lập mối quan hệ, giáo viên cần:

- Thể hiện sự tôn trọng và quan tâm qua cử chỉ, ánh mắt, giọng nói;
- Tạo bầu không khí thoải mái, dễ chịu, hoan nghênh học sinh đến với mình;
- Nói cho các em biết một số nguyên tắc trong tư vấn như tính bảo mật và ngoại lệ của việc giữ bí mật;
- Tập trung lắng nghe và thấu cảm vấn đề của học sinh;
- Cẩn thận khi học sinh nói về những cảm xúc;
- Giữ bình tĩnh và kiên trì khi học sinh không hợp tác;
- Trò chuyện những câu chuyện bên lề để tìm sự tin tưởng, thoải mái nhưng không nằm ngoài mục đích tư vấn sau này;

- Lưu ý: Việc xây dựng mối quan hệ và sự tin tưởng có thể diễn ra 1 buổi hoặc nhiều buổi tùy vào cảm xúc và vấn đề của học sinh hoặc vào kỹ năng của người giáo viên.

Trong buổi đầu gặp gỡ, giáo viên có thể nói như:

- Chào em, em ngồi đi, Thầy/Cô có thể giúp gì cho em (hay, em có điều gì cần Thầy/Cô giúp)
- Để giúp em, Thầy/Cô có thể cần thêm một số thông tin, em cứ mạnh dạn chia sẻ, Thầy/Cô sẽ đảm bảo bí mật câu chuyện này chỉ có Thầy/Cô và em biết...

3.2. Bước 2: Tổng hợp thông tin, làm rõ vấn đề

Ở bước này, giáo viên và học sinh cùng nhau làm rõ vấn đề mà các em đang gặp phải. Để hiểu rõ hơn về bản chất và nguyên nhân sâu xa, giáo viên cần thận trọng hỏi thêm các thông tin liên quan.

Để có thêm thông tin trong giai đoạn này, giáo viên có thể hỏi các em như sau:

- Em hãy cho Thầy/Cô biết, em đang gặp phải vấn đề gì, và nó diễn ra như thế nào?
- Từ khi nào em thấy mình đang gặp phải những khó khăn đó?

- Những khó khăn của em đã diễn ra bao lâu rồi? Em có thể cho Thầy/Cô biết thêm ai có liên quan đến khó khăn của em? Người đó liên quan như thế nào?

Để làm rõ thông tin về vấn đề, giáo viên có thể tham khảo thêm thông tin từ giáo viên chủ nhiệm, bạn bè cùng lớp... về những mặt giáo viên chưa biết về học sinh mình tư vấn. Nhưng cần tránh đặt người cung cấp thông tin về học sinh cần tư vấn vào tình thế khó xử với học sinh đó.

Khi học sinh từ chối cung cấp thông tin làm rõ vấn đề mà các em đang gặp phải, giáo viên có thể nói:

- Thầy/Cô muốn giúp em, và để làm được điều này, em giúp Thầy/Cô nói rõ hơn vấn đề mà em đang gặp phải nhé?

- Em nghĩ thế nào về những khó khăn em đang gặp phải? Em có thể nói rõ cho Thầy/Cô biết thêm được không?

Trong quá trình tư vấn tâm lý, sau khi thu thập đủ thông tin của học sinh, giáo viên làm rõ vấn đề và cùng học sinh thảo luận về giải pháp và kế hoạch thực hiện.

Với học sinh, giáo viên khi đưa ra giải pháp cần có ý kiến của cha mẹ hoặc người giám hộ

3.3. Bước 3: Lựa chọn giải pháp và xây dựng kế hoạch thực hiện

Sau khi làm rõ vấn đề của học sinh, giáo viên cùng với học sinh tìm kiếm các giải pháp để vượt qua những khó khăn tâm lý mà học sinh mắc phải. Cho dù giáo viên biết học sinh nên làm gì, làm như thế nào để vượt qua vấn đề, tuy nhiên giáo viên hạn chế việc đưa ra các lời khuyên về cách học sinh phải làm thế này, hay không nên làm thế khác.

Để học sinh dễ lựa chọn được biện pháp giải quyết, giáo viên chia thành các bước nhỏ, dễ hiểu, dễ thực hiện:

- + Xác định nguyên nhân vấn đề.
- + Tìm các giải pháp để khắc phục nguyên nhân.
- + Tưởng tượng ra kết quả tinh thần và tương lai cho từng giải pháp.

Trong trường học sinh không đủ khả năng đưa ra giải pháp thực hiện, giáo viên có thể gợi ý cho các em một số lựa chọn. Giáo viên có thể gợi ý giải pháp như sau:

Một số bạn trong hoàn cảnh của em đã làm như thế này. Nhưng đó là bạn ấy, trong trường hợp của em, chỉ có thể em biết cách làm như thế nào là tốt nhất với mình có phải không? Là em em làm như thế nào?

Khi xác định một giải pháp nào đó, giáo viên giúp học sinh hiểu và phân tích được những mặt thuận lợi và khó khăn của mỗi giải pháp lựa chọn.

Tình huống học sinh bị bạn bắt nạt và sợ hãi không dám đến trường. Giáo viên có thể nói: Vậy em nghĩ vì mình sợ mà mình có thể bỏ học mãi được không? Nếu em bỏ học nhiều, liệu chuyện gì có thể xảy ra?

Sau khi cùng học sinh xem xét và lựa chọn được giải pháp tối ưu, giáo viên giúp học sinh đưa ra kế hoạch hành động cụ thể để thực hiện giải pháp lựa chọn.

Vẫn trong tình huống học sinh bị bắt nạt, để giúp học sinh thực hiện giải pháp vượt qua chuyện này, giáo viên có thể nói:

Để không bị bạn xâu bắt nạt, em sẽ tìm đến ai để được giúp đỡ? Liệu giáo viên chủ nhiệm của em có thể giúp em được không?

Việc mình tức giận, hay sợ hãi có khiến cho kẻ bắt nạt thôi bắt nạt mình không? Vậy mình phải giữ bình tĩnh như thế nào? Làm thế nào để mình tự tin vào khả năng của mình?

Ở bước này, giáo viên cần giúp học sinh cầm hiểu rõ trách nhiệm của họ là tích cực tham gia giải quyết vấn đề bằng cách thực hiện kế hoạch đã đặt ra.

Giáo viên động viên, khích lệ học sinh thực hiện đúng bản kế hoạch

3.4. Bước 4: Triển khai và thực hiện giải quyết vấn đề

Đây là giai đoạn học sinh phải hành động để thay đổi thực trạng. Lúc này giáo viên cần cho học sinh hiểu rõ trách nhiệm của mình là tích cực tham gia giải quyết vấn đề theo kế hoạch đã vạch ra.

Giáo viên có thể sử dụng một số cách sau để khuyến khích, tạo động lực cho học sinh thay đổi:

* Kỹ thuật đương đầu, thách thức

Thầy/Cô biết em làm được, em hãy chứng minh cho Thầy/Cô thấy em mạnh mẽ như thế nào khi vượt qua chính mình?

Thầy/Cô thấy em nói rằng em sẽ tranh xa nhóm bạn xấu, nhưng Thầy/Cô vẫn thấy em có vẻ nuối tiếc điều gì đó khi quyết định không chơi với họ?

* Kỹ thuật làm mẫu

Thầy/Cô biết khi em bị bắt nạt, em sẽ cảm thấy sợ hãi và như vậy lại làm những kẻ xấu muốn bắt nạt em nhiều hơn, sau đây Thầy/Cô sẽ làm mẫu cho em một bài tập thở để em bớt sợ hãi và bình tĩnh hơn trong tình huống tương tự nhé.

* Tìm kiếm sự trợ giúp các nguồn hỗ trợ bên ngoài

Khi học sinh bị bắt nạt từ những kẻ xấu ở địa phương, giáo viên có thể báo với cơ quan công an sở tại để có biện pháp hỗ trợ

3.5. Bước 5: Lượng giá và kết thúc

Trong quá trình tư vấn, giáo viên cần lượng giá những kết quả đạt được sau mỗi giai đoạn. Lượng giá thường xuyên sẽ giúp học sinh đi đúng vào vấn đề và thực hiện đúng theo kế hoạch.

Việc lượng giá dựa trên các yếu tố sau:

- Học sinh đã giải quyết được vấn đề gì?
- Học sinh đã đạt được cái gì?
- Học sinh đã làm gì để đạt được kết quả như vậy?

Giáo viên cần ghi nhận những tiến bộ của học sinh, dù là rất nhỏ, để động viên, khích lệ học sinh. Trong quá trình lượng giá, học sinh không có tiến bộ, giáo viên cần:

- Kiên nhẫn
- Không trách móc
- Tìm nguyên nhân và đưa hướng khắc phục

3.6. Bước 6: Theo dõi sau khi kết thúc

Sau khi quá trình tư vấn kết thúc, học sinh đã vượt qua được những khó khăn tâm lý nhưng giáo viên tư vấn vẫn cần theo dõi, hỗ trợ học sinh khi cần thiết để đảm bảo tính duy trì kết quả đạt được sau khi được tư vấn tâm lý. Để quá trình theo dõi sau kết thúc được chất lượng, giáo viên cần:

- Lập hồ sơ tư vấn của từng trường hợp học sinh trong đó bao gồm các thông tin cá nhân, thông tin về vấn đề khó khăn tâm lý, kết quả thực hiện kế hoạch sau tư vấn.

- Giáo viên cần cập nhật những thay đổi của học sinh, hoặc những vấn đề phát sinh để định hướng những việc cần làm tiếp sau.

4. Giáo viên và một số kỹ năng hỗ trợ, tư vấn tâm lý cơ bản



4.1. Kỹ năng lắng nghe

Kỹ năng lắng nghe (KNLN) cho phép chuyển thông điệp đến học sinh là chúng ta đang lắng nghe và quan tâm đến câu chuyện (khó khăn/vấn đề) của các em; lắng nghe những sự kiện, xúc cảm, nhận thức, niềm tin, và quan điểm của các em.

KNLN là nói tới lắng nghe tích cực- lắng nghe tích cực là lắng nghe không chỉ là bằng giác quan mà bằng cả trí tuệ và cảm xúc của người nghe nhằm đáp ứng được bằng lời hay những thông tin không lời đến người nghe.

Giáo viên cần:

- Nói tối thiểu
- Không ngắt lời học sinh
- Không vội vàng đưa ra lời khuyên
- Nghe chính xác nội dung những điều mà học sinh trình bày
- Nghe chính xác những cảm giác về điều học sinh nói.
- Có khả năng đưa ra những tín hiệu cho học sinh rằng bạn đang lắng nghe. Ví dụ: gật đầu, ừ, ừm...
- Hỏi những câu hỏi rõ ràng ví dụ như "cô không nghe được hết những điều em, em có thể giải thích điều đó theo cách khác để cô có thể hiểu em được không?"
- Không hỏi những câu không liên quan đến vấn đề của người nói.

Thực hiện KNLN trong tư vấn tâm lý không phải lúc nào cũng dễ, có những rào cản khiến giáo viên khó thực hiện thành công việc lắng nghe tích cực, những rào cản thường thấy là:

- *Không chú ý/chú tâm, xao nhãng, mất tập trung*: “Em vừa nói gì nỉ?”, “Em nói lại xem...”
- *Ngắt lời*: “nhưng mà...”, “thế còn...”, “tạo sao...”
- *Phán xét, chỉ trích/phê bình, quở trách*: “Em đúng là...”, “Em lại gây rắc rối rồi”, “Cô đã nói bao nhiêu lần”, “Sao em lại...”, “Thế em không biết...”, “Chắc vì... cho nên...”.
- *Đỗ lỗi*: “Em lại...”, “Em lúc nào cũng gây rắc rối”, “Đó là tại em...”
- *Hạ thấp, xem thường*: “Em chả thể tử tế hơn à”, “Em thì chỉ đến thế là cùng, đúng là đồ”, “Biết ngay mà...”, “Sẽ chẳng làm nên tích sự gì”.
- *Đưa ra lời khuyên/giải pháp, rao giảng về đạo đức*: “Em làm thế là sai quá rồi, em phải...”, “Đừng có ngờ ngắn thế nữa, cái đó không cần...”.
- *Ra lệnh, đe dọa*: “Em phải ... nếu em còn nói với cô về chuyện này một lần nữa thì...”.
- *Thương cảm*: “Em thật đáng thương /khổ thật đấy”, “Em đúng là luôn luôn gặp chuyện không may, xui xẻo”. Sự thương cảm theo kiểu này làm mất sức mạnh của học

sinh, khiến học sinh cảm thấy mình đáng thương, tăng xu hướng phụ thuộc.

- *Đồng tình:* “Em làm đúng rồi, còn bạn B làm thế là sai rồi ...”.

Các kỹ thuật lắng nghe:

(1) Tiếp xúc bằng ánh mắt:

- + Nhìn thẳng vào mắt, nhưng không nhìn liên tục, xoi mói.
- + Thỉnh thoảng có thể nhìn đi chỗ khác, nhưng không được tránh ánh mắt của học sinh liên tục.

Lưu ý vấn đề giới tính/văn hoá trong khi tiếp xúc bằng ánh mắt. Trong điều kiện nhất định, giáo viên có thể thảo luận vấn đề này với học sinh để tạo nên sự thoải mái

(2) Vị trí thân thể:

- + Ngồi thẳng, khi lắng nghe câu chuyện, đầu nghiêng hướng về phía học sinh.
- + Ngả nhẹ người ra phía sau ghế. Hai tay để lên đùi, hoặc nắm khẽ vào nhau, hoặc cử động hai tay với tốc độ vừa phải.
- + Không nên khoanh tay trước ngực trong suốt buổi tư vấn.

(3) Im lặng tích cực:

- + Những khoảng im lặng sẽ giúp giáo viên sắp xếp và tóm tắt lại những vấn đề học sinh đã đề cập đến.
- + Khi có sự im lặng giữa trong lúc giáo viên đang lắng nghe câu chuyện của học sinh, để học sinh bắt đầu trước.

(4) Giọng nói:

- + Giọng nói không quá to, không quá nhỏ.
- + Khi học sinh gặp khó khăn trong việc lắng nghe, giáo viên phải tăng cao giọng lên hoặc thay đổi vị trí ngồi.

(5) Biểu hiện của khuôn mặt và các ngữ điệu khác:

- Khuôn mặt luôn hướng về phía học sinh.
- Biểu hiện khuôn mặt thể hiện xúc cảm, tình cảm của giáo viên
- Tránh sự mâu thuẫn giữa những biểu hiện ngữ điệu.

(6) Khoảng cách cơ thể:

Khi đã giữ một khoảng cách nhất định nhưng học sinh vẫn muốn ngồi gần hoặc có

những thể hiện về sự gần gũi, giáo viên phải nhanh chóng nhận ra và điều chỉnh một khoảng cách thích hợp và “an toàn” nhất.

(7) Va chạm:

Có thể nắm tay, vỗ vai đối với học sinh, nhưng phải chú ý phản ứng của học sinh sau khi va chạm. Đối với học sinh khác giới, hoặc những học sinh mà giáo viên chưa hiểu rõ, việc nắm tay hay vỗ vai sẽ gây ra những hiểu nhầm của học sinh.

4.2. Kỹ năng xử lý im lặng

Để có thể “phá băng” sự im lặng của học sinh, giáo viên cần phải phỏng đoán lí do mà học sinh im lặng, sau đó cảm nhận và bày tỏ được một số yêu cầu như:

- Cho phép học sinh duy trì sự im lặng khoảng 30 giây (điều này phụ thuộc vào cảm nhận của giáo viên về khả năng im lặng của học sinh, khả năng “chịu đựng” của giáo viên và nan đề đang nói đến).

- Gọi tên cảm xúc mà học sinh đang trải nghiệm.

- Bày tỏ thông cảm với sự im lặng của học sinh. Việc chấp nhận học sinh im lặng cho thấy giáo viên không tò mò chuyện của các em.

- Khuyến khích học sinh nói ra vấn đề của họ bằng cách nói cho học sinh hiểu không vui trong lòng sẽ không tốt vì em sẽ phải chịu đựng một mình và vấn đề không tự mất đi.

- Cho học sinh thấy mình muốn giúp em.

- Khi nào em muốn.

- Nói về sự bảo mật thông tin.

4.3. Kỹ năng đặt câu hỏi

Nếu những cử chỉ phi ngôn ngữ trong KNLN gửi đến học sinh một thông điệp về một môi trường an toàn (cô ở đây và sẵn sàng lắng nghe em) thì kỹ năng đặt câu hỏi sẽ chuyển đến học sinh một thông điệp khác: Giáo viên đang lắng nghe học sinh (Hãy nói nhiều hơn về câu chuyện của em).

- Những câu hỏi thường đặt trong tư vấn tâm lý là những câu hỏi học sinh thể hiện bản thân, bao gồm: Những câu gọi mở, những câu khuyến khích và những câu hỏi mở/những câu hỏi đóng. Những câu hỏi gọi mở nhằm ngụ ý quyền chủ động hỏi ban đầu thuộc về

giáo viên, nhưng sự sẵn sàng chia sẻ luôn ở phía học sinh.

Những câu có thể sử dụng để gợi mở là:

- + “Em nói em có chuyện muốn chia sẻ với cô, em có thể nói cho cô biết cụ thể hơn được không?”
- + “Em muốn được chia sẻ về mối quan hệ tình cảm của mình, mối quan hệ cụ thể mà em đang muốn nói đến là gì?”
- + “Sáng nay em có vẻ buồn, em có muốn nói về điều đó không?”
- + “Em có thể nói rõ thêm về ...”
- + “Điều gì em thực sự muốn nói hôm nay...”
- + “Điều em đang băn khoăn nhất hiện nay là gì...”
- + “Hôm trước em đang kể cho cô về.... em có tiếp tục muốn nói đến chuyện đó không?”

- Những lưu ý khi sử dụng câu hỏi trong tư vấn:

- + Tránh đặt câu hỏi mở cho những học sinh dễ bị tổn thương khi mối quan hệ tư vấn tâm lý chưa hoàn toàn bền vững và khi học sinh chưa sẵn sàng.
- + Cân lừa chọn thông tin để hỏi, không tản mát.
- + Hạn chế đặt câu hỏi “Tại sao?”.
- + Không đặt câu hỏi dồn dập theo kiểu chất vấn. Cân hỏi từng câu và để học sinh có thời gian suy nghĩ và trả lời.
- + Không đặt câu hỏi lòng vòng, khó hiểu.
- + Không đặt câu hỏi theo kiểu chụp mũ, morm cung.

4.4. Kỹ năng phản hồi

Kỹ năng phản hồi (KNPH) giúp thúc đẩy quá trình khai thác những sự kiện, cảm xúc, suy nghĩ của học sinh. Sử dụng ngôn ngữ để chuyển tải đến học sinh sự hiểu biết của giáo viên về cảm xúc, suy nghĩ của học sinh.

- KNPH có chức năng cụ thể như sau:
 - + Chuyển tải mức độ hiểu và thấu cảm của giáo viên đến học sinh.
 - + Phản chiếu lại những gì đã nghe thấy, giúp cho học sinh nhìn lại cảm xúc của mình.

- + Giúp cho cả giáo viên và học sinh nhìn lại cảm xúc của mình.
- + Khám phá sâu hơn về những trải nghiệm của học sinh.
- + Nắm bắt được những khía cạnh quan trọng nhất trong thông điệp của học sinh mà đôi khi học sinh không nhận thấy hoặc cố gắng che đậy.
- + Đa số lời nói của học sinh đều bao gồm sự kiện, suy nghĩ, cảm xúc, niềm tin ẩn chứa sau đó.

Trong hầu hết ở mọi nền văn hoá, học sinh thường ngại nói ra những xúc cảm của mình một cách trực tiếp, các em thường chọn cách nói về các sự kiện hoặc nội dung. Nội dung Cái gì đã xảy ra- tóm tắt cảm xúc của học sinh khi đó.

- Có 3 hình thức phản hồi: phản hồi nội dung, phản hồi cảm xúc và phản hồi ý nghĩa

(1) Phản hồi nội dung - chính là việc tóm tắt câu chuyện của học sinh, là lắng nghe kỹ câu chuyện của học sinh trước khi tóm tắt; dùng ngôn ngữ của giáo viên để tóm gọn lại những gì học sinh đã nói với thái độ không đánh giá. Thời điểm nên tóm tắt:

- + Khi có được những thông tin nhất định và cần làm rõ thông tin.
- + Trước đó là những câu hỏi mở, gợi mở, khuyến khích.
- + Khi học sinh đưa quá nhiều thông tin, hay học sinh đã nói quá nhiều.

(2) Phản hồi cảm xúc: Đây là một trong những kỹ năng khó trong quá trình tư vấn tâm lý học đường. Bởi vì giáo viên phải sử dụng ngôn ngữ của mình để nói về những cảm xúc mà học sinh đề cập đến trong câu chuyện của các em một cách trực tiếp hay gián tiếp. Quá trình phản hồi này có những điểm đặc trưng riêng, khác với phản hồi nội dung và ý nghĩa:

- + Tập trung vào cảm xúc, không tập trung vào sự kiện, suy nghĩ.
- + Có thể thông qua ngôn ngữ hoặc phi ngôn ngữ.
- + Có thể phản hồi cảm xúc về những gì đang diễn ra ngay lúc đó.
- + Phản hồi cảm xúc giúp học sinh tự bộc lộ bản thân mình ở mức độ sâu hơn.
- + Gắn kết mối quan hệ giữa học sinh và giáo viên.
- + Giúp học sinh hiểu hơn về cảm xúc của mình.
- Những khó khăn cơ bản khi phản hồi cảm xúc:

+ Học sinh thường không nhận ra được cảm xúc của chính mình.

+ Cần sự nhạy cảm để nhận ra những xúc cảm ẩn chứa sau mỗi lời nói, ví dụ như yêu tố văn hoá, điều kiện sinh sống, gia đình... ảnh hưởng đến cách thể hiện cảm xúc của những học sinh và giáo viên.

+ Học sinh không muốn chia sẻ cảm xúc hay đổ lỗi cho người khác khi nhận ra được xúc cảm của mình.

Để phản hồi cảm xúc tốt giáo viên cần lưu ý một số khía cạnh như: Dùng kỹ năng mòi, tóm tắt trước khi có đủ thông tin để phản hồi cảm xúc. Nếu gặp khó khăn trong việc xác định cảm xúc của học sinh, có thể đặt mình vào vị trí của học sinh. Cố gắng dùng từ chỉ cảm xúc khác với những từ học sinh đang dùng. Không nên đồng ý với học sinh khi học sinh đang cố gắng đổ lỗi cho người khác.

(3) Phản hồi ý nghĩa: được tiến hành sau khi phản hồi nội dung và phản hồi cảm xúc. Mục tiêu của phản hồi ý nghĩa là hiểu được ý nghĩa của những sự kiện, những vấn đề đối với từng học sinh cụ thể; hiểu được quan điểm, cách nhìn nhận của học sinh về bản thân, về người khác, và về cuộc sống. Phản hồi ý nghĩa có ba kiểu: Nêu ý nghĩa ẩn chứa, hiểu được cách nhìn nhận của học sinh, tóm tắt. Nêu ý nghĩa ẩn chứa: Giáo viên cố gắng để nhắc lại, thâu tóm lại toàn bộ những sự kiện quan trọng mà học sinh đã nói đến. Từ những sự kiện quan trọng (nội dung) và cách thức học sinh nói về những sự kiện đó (quá trình) để giáo viên hiểu được ý nghĩa học sinh muốn chuyển tải qua câu chuyện. Giáo viên sẽ có những giả định về ý nghĩa của câu chuyện đối với từng học sinh. Khi làm việc với những học sinh có sự khác biệt với giáo viên:

+ Lắng nghe hơn là nói, nhất là ở giai đoạn đầu.

+ Hãy để cho học sinh chia sẻ, trao đổi, dạy cho giáo viên biết về chính học sinh.

+ Nhạy cảm với những cử chỉ phi ngôn ngữ.

+ Nhạy cảm với những giá trị gia đình.

+ Kỹ năng làm việc với nhóm này có thể không áp dụng được cho nhóm khác.

+ Xem xét lại giá trị và thái độ của mình.

+ Sử dụng nhiều kỹ năng, phương pháp làm việc.

+ Dùng những ví dụ cụ thể để giúp học sinh nghĩ về những tình huống thực tế,

mục tiêu nhỏ và đơn giản.

+ Làm việc theo nhóm, tập cho học sinh nhìn nhận vấn đề từ góc độ của người khác.

+ Đưa ra những quy định và nguyên tắc rõ ràng.

+ Sử dụng nhiều hình thức tiếp cận như kể chuyện, vẽ tranh, làm thơ, đóng kịch học sinh đúng như những gì học sinh đang trải qua và truyền tải sự hiểu này tới học sinh, làm cho học sinh cảm thấy được chia sẻ. Để thực hiện kỹ năng thấu cảm tốt cần nhạy cảm, tinh tế; thái độ quan tâm, “lắng nghe”.

Để sử dụng kỹ năng thấu cảm tốt không chỉ phụ thuộc vào kiến thức được học mà còn phụ thuộc rất nhiều vào tính nhân văn; khả năng làm chủ cảm xúc, kiến thức, tình cảm và nỗ lực luyện tập. Kỹ năng nói lời thấu cảm:

- Nhắc lại cảm xúc học sinh đang nói đến, đang trải qua và nguyên nhân dẫn đến cảm xúc đó.

- Làm cho học sinh cảm nhận rằng điều em làm là như thế nào trong hoàn cảnh của em.

- Không đưa ra lời khuyên hay bảo học sinh phải làm gì, như thế nào.

- Không đưa kinh nghiệm cá nhân vào câu nói.

- Không giảng giải đạo đức.

Giáo viên có thể sử dụng thang đo thấu cảm gồm 4 mức độ:

+ Mức độ 1: Gây ra cảm xúc tiêu cực ở học sinh.

+ Mức độ 2: Không phản ánh vào vấn đề trọng tâm của học sinh.

+ Mức độ 3: học sinh cảm thấy được chia sẻ.

+ Mức độ 4: Giúp học sinh hiểu sâu sắc hơn về cảm xúc của mình. Làm học sinh cảm thấy được tăng giá trị của mình.

Khi sử dụng thang trên cần lưu ý: tránh mức 1 và 2 vì không có ích cho học sinh; đồng thời nó có thể gây phản ứng tiêu cực từ phía học sinh. Giáo viên cần phân biệt rõ ràng giữa Thấu cảm và Đồng cảm.

4.6. Kỹ năng đánh giá và thiết lập mục tiêu

Lý do tiến hành đánh giá học sinh cần trợ giúp là để: có những thông tin cơ bản

trong việc thiết lập những mục tiêu quan trọng, có ý nghĩa, và cụ thể; giúp học sinh tìm hiểu thêm về những yếu tố liên quan đến vấn đề của mình; giúp người trợ giúp hiểu được tính độc đáo và duy nhất của mỗi học sinh; giúp giáo viên phát hiện những nguy cơ; có được những thông tin cơ bản về lịch sử phát triển của học sinh; có thông tin về điểm mạnh, điểm yếu của học sinh; giúp học sinh nhận ra vấn đề quan trọng nhất của mình; tập trung vào vấn đề quan trọng.

Thực chất của kỹ năng thiết lập mục tiêu là:

- Liệt kê vấn đề, hạn chế vấn đề, và đào sâu, can thiệp vào một vấn đề cụ thể.
- Hai cách thức đánh giá học sinh/thân chủ:
 - + Chính thức (trắc nghiệm, bảng hỏi....)
 - + Không chính thức (phỏng vấn, nói chuyện, quan sát, ...)
- Lý do tiến hành đánh giá học sinh:
 - + Có những thông tin cơ bản trong việc thiết lập những mục tiêu quan trọng, có ý nghĩa, và cụ thể.
 - + Giúp học sinh tìm hiểu thêm về những yếu tố liên quan đến vấn đề của mình.
 - + Giúp giáo viên hiểu được tính độc đáo và duy nhất của mỗi học sinh.
 - + Giúp giáo viên phát hiện những nguy cơ.
 - + Có được những thông tin cơ bản về lịch sử phát triển của học sinh.
 - + Có thông tin về điểm mạnh, điểm yếu của học sinh.
 - + Giúp học sinh nhận ra vấn đề quan trọng nhất của mình.
 - + Tập trung vào vấn đề quan trọng.

Cách thức tiến hành đánh giá học sinh trong tư vấn tâm lý:

- + Dùng trắc nghiệm. Khi tiến hành làm test, giáo viên chỉ được làm trắc nghiệm cho học sinh trong khuôn khổ kiến thức mình đã được đào tạo, thực tập, và giám sát.
 - + Trong điều kiện không thể tiến hành tự làm trắc nghiệm cho học sinh, giáo viên giới thiệu học sinh đến những cơ sở tin cậy.
 - + Dùng bảng hỏi.
 - + Quan sát: Quần áo, cách đi lại, giọng nói, hành vi phi ngôn ngữ, biểu hiện của khuôn mặt...

4.7. Kỹ năng tìm kiếm giải pháp

Kỹ năng tìm kiếm giải pháp bao gồm bốn tiêu kỹ năng thành phần:

- (1) Đưa lời khuyên,
- (2) Cung cấp thông tin.
- (3) Tư duy sáng tạo để tìm kiếm lựa chọn.
- (4) Tìm kiếm cách lý giải thay thế.

Việc đưa ra lời khuyên cho học sinh chỉ có ích trong một số trường hợp: Trong điều kiện khẩn cấp ví dụ: có hành vi nguy hiểm, sử dụng ma tuý, bị hiếp dâm, lạm dụng tình dục, quan hệ tình dục thiếu bảo vệ. Hoặc một số trường hợp:

- (1) Có kiến thức chuyên sâu, được đào tạo trong một lĩnh vực cụ thể mà học sinh đang phải đối mặt.
- (2) Hiểu sâu sắc về lịch sử và cuộc sống riêng tư của học sinh.
- (3) Có cùng một trải nghiệm với học sinh trong mỗi lĩnh vực nào đó...

Giáo viên cần lưu ý không đưa ra lời khuyên đối với những trường hợp:

- (1) Vi phạm vào giá trị, niềm tin, các giá trị văn hoá, giá trị gia đình của học sinh.
- (2) Những vấn đề quan trọng có tính sống còn của học sinh, ví dụ: “học sinh có nên đi thi đại học hay ở nhà?”
- (3) Những học sinh có xu hướng phụ thuộc vào người khác.
- (4) Khi học sinh hỏi về những vấn đề mà không dự đoán được kết quả.

- Cung cấp thông tin: Việc đưa thông tin thêm về một vấn đề cụ thể nào sẽ giúp học sinh tiếp cận được với mục tiêu của mình.

- (1) Cung cấp những thông tin về dịch vụ xã hội.
- (2) Những thông tin về những chủ đề cụ thể như sử dụng ma tuý,...
- (3) Hướng dẫn học sinh đến thăm khám chuyên sâu, vì nếu có vấn đề nghiêm trọng cần can thiệp của chuyên gia.

Mục tiêu của việc tìm kiếm cách lý giải thay thế là việc làm cho học sinh có được những cách nhìn nhận khác về những suy nghĩ, ấn tượng đối với các sự kiện, cách thức

đánh giá tiêu cực từ ban đầu. Giáo viên cần lưu ý: Sử dụng câu hỏi đóng đẽ giúp học sinh chỉ ra đúng vấn đề; tạo ra một không khí thoải mái khi tư duy, có thể để học sinh đưa ra những ý tưởng buồn cười, mới lạ; giáo viên làm việc như người trợ giúp và ghi chép lại những ý tưởng đó; sử dụng khiếu "hài hước" để khuyến khích học sinh; chú ý rằng những giải pháp cuối cùng phải đáp ứng tiêu chí: Thực tế, và chú trọng vào đúng vấn đề.

Giáo viên có thể sử dụng kỹ năng tìm kiếm cách lý giải thay thế: Giúp học sinh nhìn rõ rằng vấn đề có thể được nhìn nhận và lý giải từ những cách nhìn khác nhau. Mục tiêu của việc tìm kiếm cách lý giải thay thế là việc làm cho học sinh có được những cách nhìn nhận khác về những suy nghĩ, ẩn tượng đối với các sự kiện, cách thức đánh giá tiêu cực từ ban đầu.

5. Quy tắc đạo đức trong hỗ trợ và tư vấn tâm lý

5.1. Quy tắc đạo đức trong hỗ trợ tâm lý

Khi giáo viên hỗ trợ, tư vấn tâm lý cho học sinh khi các em gặp khủng hoảng cần phải hành động dựa trên các nguyên tắc sau:

- An toàn: Tránh để học sinh bị tổn thương nặng hơn vì hành động của mình.
- Nhân phẩm: Đối xử tôn trọng với học sinh, phù hợp với đặc điểm văn hóa, xã hội và tôn giáo của các em.
- Quyền lợi: Đảm bảo mọi học sinh đều được giúp đỡ một cách công bằng, không phân biệt; Giúp học sinh đảm bảo các quyền lợi của mình và tiếp cận được các nguồn lực hỗ trợ có uy tín và an toàn; Giáo viên chỉ hành động vì lợi ích tốt nhất của học sinh.

Trong quá trình hỗ trợ tâm lý cho học sinh, giáo viên nên và không nên làm những việc sau:

* Những việc nên làm:

- Trung thực và đáng tin cậy
- Tôn trọng quyền quyết định của học sinh
- Nhận thức và không để thành kiến của mình xen vào câu chuyện
- Nói rõ ràng sau này học sinh vấn được giúp đỡ kể cả lúc này các em từ chối.
- Tôn trọng quyền riêng tư và giữa bí mật chuyện cá nhân của học sinh (nếu phù hợp)

- Hành xử dựa trên đặc điểm văn hóa, lứa tuổi, giới tính và tôn giáo của học sinh cần giúp đỡ.

* Những việc không nên làm:

- Không khai thác mối quan hệ ở vai trò của một người giúp đỡ.
- Không đòi hỏi bất kỳ khoản tiền hay ân huệ nào từ học sinh đang gặp khủng hoảng.
- Không đưa ra những lời hứa không thực hiện được hoặc đưa ra thông tin sai lệch về vấn đề của học sinh cho người khác.
- Không ép buộc, làm phiền hoặc thúc ép học sinh phải nói ra vấn đề của mình.
- Không phóng đại khả năng của mình.
- Không chia sẻ câu chuyện của học sinh cho người khác.
- Không đánh giá học sinh qua hành động hay cảm xúc của các em.

5.2. Các quy tắc đạo đức trong tư vấn tâm lý

Khi thực hiện quá trình tư vấn tâm lý cho học sinh gặp khủng hoảng, giáo viên cần chú ý tới các nguyên tắc sau:

- Tôn trọng phẩm giá và quyền của học sinh.
- Tôn trọng tính bí mật của các thông tin học sinh cung cấp cho mình trong quá trình tư vấn.
- Tôn trọng với tất cả những đặc trưng trong nhân cách của học sinh bao gồm cả những điểm xấu, điểm tốt, điểm yếu, điểm mạnh và hoàn cảnh riêng của các em.
- Trung thực không phóng đại năng lực giải quyết của mình khi học sinh cần trợ giúp.
- Nhiệt tình, trách nhiệm và quan tâm đến nhu cầu của học sinh khi cần sự trợ giúp.
- Tôn trọng khả năng tự quyết và cần được trao quyền tự quyết để đảm bảo sự trưởng thành và độc lập của học sinh khi tư vấn.
- Không được có quan hệ tình cảm yêu ghét quá mức với học sinh của mình.
- Liên tục tự mình trau dồi kỹ năng chuyên môn và cập nhật những kiến thức mới

để chất lượng của dịch vụ.

Phần II. Nhận diện vấn đề khó khăn tâm lý của học sinh

1. Nhận diện các vấn đề hành vi cảm xúc của học sinh thông qua quan sát

1.1. Vấn đề lo âu

Học sinh có vấn đề về lo âu có thể có các biểu hiện sau đây:

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Hay khóc | 7. Cảm thấy mình vô dụng hoặc kém cỏi |
| 2. Sợ đi học | 8. Bồn chồn, căng thẳng |
| 3. Sợ một số tình huống (hoàn cảnh), sợ súc vật, sợ nơi nào đó không kể trường học | 9. Quá sợ hãi hoặc quá lo âu |
| 4. Sợ mình sẽ nghĩ hoặc làm một điều gì xấu | 10. Cảm thấy rất có lỗi |
| 5. Nghĩ rằng mình phải hoàn hảo | 11. Thẹn thùng, dễ bị ngượng ngùng |
| 6. Nghĩ rằng không ai yêu mến mình | 12. Nghĩ đến việc tự tử |
| | 13. Không có nhiều sinh lực |

Nếu có từ 6 dấu hiệu trở lên xuất hiện ở mức thường xuyên gây khó chịu và ảnh hưởng đến các hoạt động, mối quan hệ của cá nhân học sinh thì cần được giới thiệu để đánh giá sâu hơn.

1.2. Vấn đề thu mình trầm cảm

Học sinh có vấn đề về trầm cảm có thể có các biểu hiện sau đây:

Nếu có từ 4 dấu hiệu trở lên xuất hiện ở mức thường xuyên gây khó chịu và ảnh hưởng đến các hoạt động, mối quan hệ của cá nhân học sinh thì cần được giới thiệu để đánh giá sâu hơn.

1. Thích ở một mình hơn có người bên cạnh

2. Từ chối nói chuyện với mọi người

3. Ít cởi mở, giữ kín mọi chuyện trong lòng

4. Quá rụt rè, nhút nhát

5. Không có nhiều sinh lực

6. Buồn rầu hoặc trầm cảm

7. Không hoà mình với mọi người

1.3. Vấn đề đau thực thể có nguyên nhân tâm lý

Học sinh có vấn đề đau thực thể có nguyên nhân tâm lý có thể có các biểu hiện sau đây mà chưa rõ nguyên nhân:



Nếu có từ 5 dấu hiệu trở lên xuất hiện ở mức thường xuyên gây khó chịu và ảnh hưởng đến các hoạt động, mối quan hệ của cá nhân học sinh thì cần được giới thiệu để đánh giá sâu hơn.

1.4. Vấn đề xã hội



1.5. Vấn đề tư duy

Học sinh có vấn đề tư duy có thể có những biểu hiện sau đây:

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1. Không thể dứt bỏ được những ý nghĩ của mình về một điều nào đó, bị ám ảnh | 7. Nhìn thấy sự vật không có thực |
| 2. Cố ý tự gây thương tích hoặc có ý định tự tử | 8. Ngủ ít hơn các trẻ khác |
| 3. Nghe những âm thanh hoặc tiếng nói mà người khác không nghe | 9. Cất quá nhiều đồ vật chung không cần |
| 4. Bị giật (máy) cơ, giật tay chân hoặc giật cơ mắt | 10. Làm những việc mà người ta cho là kỳ quặc |
| 5. Cạy da, rút da | 11. Có những ý nghĩ mà người ta cho là kỳ quặc |
| 6. Lặp đi lặp lại một số hành động mà không cưỡng lại được | 12. Hút thuốc lá |
| | 13. Khó ngủ |

Nếu có từ 6 dấu hiệu trở lên xuất hiện ở mức thường xuyên gây khó chịu và ảnh hưởng đến các hoạt động, mối quan hệ của cá nhân học sinh thì cần được giới thiệu để đánh giá sâu hơn.

1.6. Vấn đề chú ý



1.7. Vấn đề hành vi không tuân thủ

	Nếu có từ 6 dấu hiệu trở lên xuất hiện ở mức thường xuyên gây khó chịu và ảnh hưởng đến các hoạt động, mối quan hệ của cá nhân học sinh thì cần được giới thiệu để đánh giá sâu hơn.
6. Nghịch lửa	
5. Bỏ nhà ra đi vài ngày	7. Lấy cắp ở nhà
4. Thích chơi với những người lớn tuổi hơn mình	8. Lấy cắp ở nơi khác
3. Nói dối hoặc gian lận	9. Chửi bậy, nói tục
2. Thường chơi với trẻ hư	10. Nghĩ quá nhiều về tình dục
1. Không cảm thấy có lỗi sau khi làm những việc sai trái	11. Bỏ lớp, trốn học
	12. Sử dụng các chất (ma tuý hoặc thuốc) không có mục đích điều trị



Học sinh có vấn đề hành vi không tuân thủ có thể có các biểu hiện:

1.8. Vấn đề hành vi xâm kích

Học sinh có vấn đề hành vi xâm kích có thể có các biểu hiện sau đây:

- | | |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 1. Hay cãi cọ | 10. La hét nhiều |
| 2. Hay trêu chọc người khác. | 11. Buồng bình |
| 3. Làm nhiều điều để thu hút sự chú ý của người khác | 12. Cảm xúc thay đổi đột ngột |
| 4. Phá hoại đồ đạc của mình. | 13. Đa nghi |
| 5. Phá hoại đồ đạc của gia đình, của người khác | 14. Hay trêu chọc mọi người |
| 6. Không vâng lời bố mẹ | 15. Dễ nổi khùng |
| 7. Không vâng lời giáo viên và nhân viên trong trường | 16. Hay hăm doạ mọi người |
| 8. Hay đánh nhau | 17. Gây ồn ào hơn các trẻ khác |
| 9. Tấn công người khác | |

Nếu có từ 8 dấu hiệu trở lên xuất hiện ở mức thường xuyên gây khó chịu và ảnh hưởng đến các hoạt động, mối quan hệ của cá nhân học sinh thì cần được giới thiệu để đánh giá sâu hơn.

1.9. Vấn đề xâm hại thể chất

Học sinh có vấn đề hành vi xâm hại thể chất có thể có các biểu hiện:

- | | | | | | |
|----|-----------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------|
| 01 | Cử động lúng túng, than phiền về việc đau nhức. | 04 | Không thoái mái với các tiếp xúc thể chất. | 07 | Mặc đồ cao cổ, dài tay, không phù hợp với thời tiết để che cơ thể |
| 02 | Tự huỷ hoại | 05 | Đến trường sớm hoặc ở lại muộn như thể trẻ sợ điều gì đó. | 08 | Thường xuyên trốn khỏi nhà |
| 03 | Các hành vi xâm kích và thu mình mang tính cực đoan | 06 | Thường xuyên vắng mặt. | | |

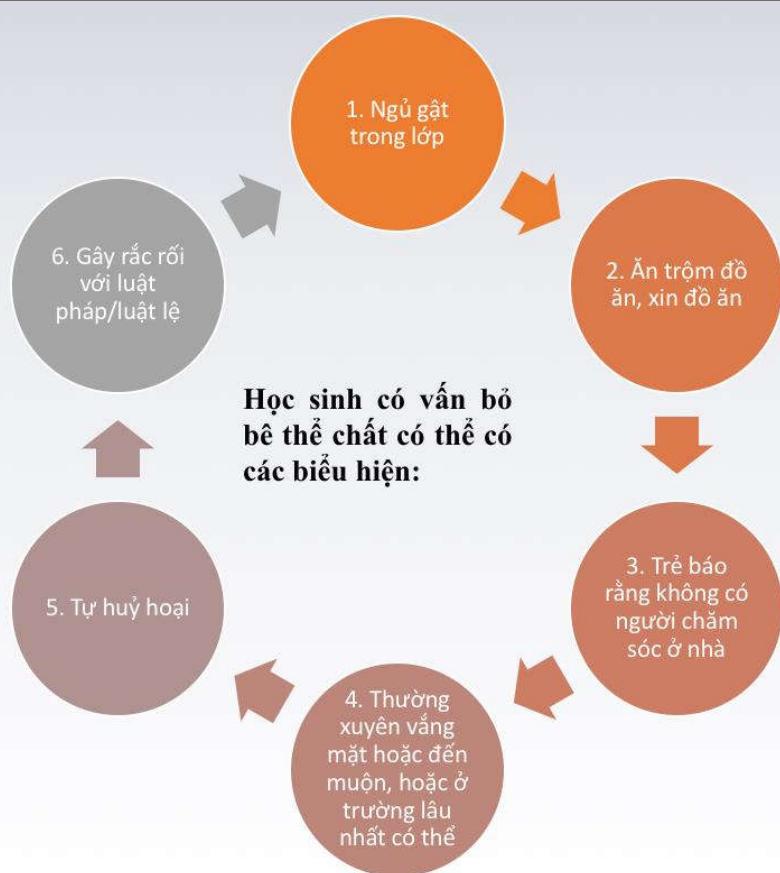
Nếu có từ 1 dấu hiệu trở lên đều cần quan tâm chia sẻ với trẻ để làm rõ các nghi vấn.

Nếu có dấu hiệu tự sát phải thực hiện quy trình an toàn và tìm kiếm sự giúp đỡ ngay.

1.10. Vấn đề bê bê thể chất

Nếu có từ 1 dấu hiệu trở lên đều cần quan tâm chia sẻ với trẻ để làm rõ các nghi vấn. Nếu có dấu hiệu tự sát phải thực hiện quy trình an toàn và tìm kiếm sự giúp đỡ ngay.

Học sinh có vấn đề bê bê thể chất có thể có các biểu hiện:



1.11. Vấn đề xâm hại tình dục

Học sinh có vấn đề xâm hại tình dục có thể có các biểu hiện sau đây:

1. Không muôn thay đồ trong giờ thể dục.	6. Thay đổi lớn về cân nặng.
2. Thu mình, trầm uất kéo dài.	7. Có ý định tự sát.
3. Đảo ngược vai trò – học sinh trở nên quá mức lo lắng cho các anh chị em của mình.	8. Hành vi tình dục không phù hợp hoặc hiểu biết quá sớm về tình dục, thường xuyên thủ dâm, có hành vi tình dục với búp bê hoặc thú nhồi bông.
4. Tỏ vẻ khiêu gợi quá mức.	9. Đột nhiên có các khó khăn ở trường học.
5. Gặp vấn đề giao tiếp với bạn bè, ít tham gia các nhóm bạn.	

Nếu có từ 1 dấu hiệu trở lên đều cần quan tâm chia sẻ với học sinh để làm rõ các nghi vấn. Nếu có dấu hiệu tự sát phải thực hiện quy trình an toàn và tìm kiếm sự giúp đỡ ngay.

1.12. Những vấn đề hành vi khác có thể là dấu hiệu tổn thương tâm lý ở học sinh.

Học sinh gặp những vấn đề hành vi khác có thể là dấu hiệu tổn thương tâm lý khi có các biểu hiện sau đây:

1. Có quá ít điều làm cho học sinh hứng thú.	7. Các vấn đề của cơ thể mà chưa rõ nguyên nhân.
2. Kho khoe khoang quá mức.	8. Hay làm trò mạo hiểm hoặc diension hè.
3. Không chịu ăn.	9. Ngủ nhiều vào ban ngày hoặc đêm hơn các bạn khác.
4. Cắn móng tay.	10. Nói quá nhiều.
5. Ăn quá nhiều.	11. Uống nước là người khác giới.
6. Bị béo phì.	

Nếu có từ 6 dấu hiệu trở lên xuất hiện ở mức thường xuyên gây khó chịu và ảnh hưởng đến các hoạt động, mối quan hệ của cá nhân học sinh thì cần được giới thiệu để đánh giá sâu hơn.

2. Nhận diện các vấn đề hành vi cảm xúc của học sinh thông qua các bảng hỏi trắc nghiệm

2.1. Thang đánh giá lo âu trầm cảm và stress (Xem phụ lục 2)

2.2. Thang đánh giá tăng động giảm chú ý (Xem phụ lục 3)

2.3. Thang đánh giá chất lượng giấc ngủ

Chất lượng giấc ngủ thấp nếu có các biểu hiện sau đây:

- + Buồn ngủ vào ban ngày.
- + Mệt mỏi.
- + Khó tập trung.
- + Trí nhớ kém.
- + Khó ra quyết định.
- + Khó chịu.
- + Bực mình.
- + Tăng nguy cơ bị tai nạn hoặc chấn thương.

2.4. Thang đánh giá mức độ phụ thuộc game, internet và mạng xã hội

Học sinh có nguy cơ nghiện game, internet và mạng xã hội nếu có các biểu hiện sau đây:

- Luôn nghĩ về Game, Internet hoặc mạng xã hội, lúc nào cũng tìm cơ hội để chơi, sử dụng.
- Cảm thấy bồn chồn, ủ rũ, khó chịu hoặc dễ bị kích thích khi giảm thời gian, không được chơi, không được sử dụng.
- Sa sút học tập, giảm chất lượng công việc, mất các mối quan hệ có ý nghĩa do dành nhiều thời gian cho game, Internet, mạng xã hội.

Chơi game, sử dụng Internet hoặc mạng xã hội quá 6 tiếng/ 1 ngày.

Giáo viên có thể có thể sử dụng một số bảng hỏi, thang đo như trắc nghiệm nghiện Internet IAT gồm 20 câu, hoặc Bản tiêu chuẩn chẩn đoán nghiện Internet của Young (1996).

1. Bạn có cảm thấy bận tâm cùng với Internet (nghĩ về thời gian sử dụng online trước đây hay nghĩ về hoạt động online kế tiếp)?
2. Bạn có cảm thấy cần thiết phải sử dụng Internet với mức độ ngày càng tăng cả về thời gian và mức độ thỏa mãn đạt được?
3. Bạn có thường xuyên lặp đi lặp lại những thất bại cho sự cõi gắng kiểm soát, cất

giảm hoặc đột ngột dừng sử dụng Internet?

4. Bạn có cảm thấy bồn chồn, buồn chán, mệt mỏi, dễ nổi cáu khi có gắng cắt hoặc dừng sử dụng Internet?
5. Bạn có sử dụng Internet lâu hơn nhiều so với thời gian dự định?
6. Sử dụng Internet có gây nguy hại hay rủi ro cao cho cuộc sống thực của bạn? (như mất các quan hệ xã hội; mất việc làm; ảnh hưởng đến học tập; mất cơ hội sự nghiệp, công việc).
7. Bạn có nói dối gia đình, nhà trị liệu hay những người khác về việc vi phạm hoặc bị lôi cuốn bởi Internet?
8. Bạn có sử dụng Internet như là cách thoát khỏi những vấn đề của cuộc sống hay làm khuây khỏa những cảm xúc khó khăn? (cảm giác không thể tự lo liệu, tội lỗi, lo âu, trầm cảm).

Học sinh trả lời “có” 5 hoặc hơn trong 8 câu trên thì có thể coi là một trường hợp nghiện Internet.

2.5. *Thang đánh giá năng lực trí nhớ*

Sử dụng thang trắc nghiệm trí nhớ Wechsler (WMS)

2.5.1. *Khái niệm*

Trắc nghiệm trí nhớ Wechsler được D. Wechsler xây dựng năm 1945 và hiện đã có phiên bản III (1999), để đánh giá các chức năng trí nhớ như nhớ thính giác tức thời, nhớ thị giác tức thời, nhận thức thính giác nhớ lại, nhận thức thị giác nhớ lại, trí nhớ hiện thời, khả năng nhớ lại, khả năng định hướng. Trắc nghiệm dùng cho những người trong độ tuổi từ 20 đến 64. Thời gian trung bình thực hiện trắc nghiệm là 42 phút.

2.5.2. *Mô tả*

Trắc nghiệm trí nhớ Wechsler gồm 7 đề mục:

1. Thông tin: gồm 6 câu hỏi kiến thức chung về cá nhân và xã hội.
2. Định hướng: gồm 5 câu hỏi về định hướng không gian và thời gian.
3. Kiểm định tâm lý: năng lực nhắc lại các câu theo trật tự.
4. Trí nhớ logic: nhắc lại hoặc viết lại ngay lập tức sau khi được nghe một câu chuyện ngắn.

5. Nhớ dãy số: nhớ xuôi, nhớ ngược.
6. Tái hiện thị giác: tái hiện bằng cách vẽ lại ba hình đơn giản, mỗi hình được giới thiệu cho nghiệm thê trong 10 giây.
7. Trí nhớ liên tưởng: đề mục này gồm 10 cặp từ sắp xếp theo thứ tự khác nhau thành 3 nhóm, nghiệm thê nghe cả 10 cặp từ, sau đó nhắc lại cho nghiệm thê từ thứ nhất trong mỗi cặp và yêu cầu nghiệm thê nhắc lại từ thứ 2. Thời gian nhắc lại không quá 5 giây.

2.5.3. Nội dung (Xem phụ lục 4)

Phần III. Tư vấn hỗ trợ các vấn đề tâm lý thường gặp ở học sinh

1. Sơ cứu tâm lý

Sơ cứu tâm lý cho trường học (Psychological First Aid for Schools, PFA-S) là một mô hình can thiệp dựa trên bằng chứng để hỗ trợ học sinh, gia đình, nhân viên nhà trường và các đối tác của trường trong trường hợp khẩn cấp xảy ra ngay sau đó. PFA-S được thiết kế để giảm bớt sự lo lắng ban đầu do các trường hợp khẩn cấp gây ra, đồng thời thúc đẩy khả năng thích ứng và ứng phó trong ngắn hạn và dài hạn. Trong phần này, chúng tôi trình bày sơ lược hướng dẫn PFA-S của Trung tâm Quốc gia về rối loạn căng thẳng sau sang chấn, Mỹ, giáo viên có thể tham khảo thêm tại:

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/pfa_for_schools_no_appendices.pdf.

PFA-S giả định rằng học sinh và nhân viên của trường học có thể trải qua một loạt các phản ứng ban đầu (ví dụ: phản ứng về mặt thể chất, nhận thức, tâm lý, hành vi) sau tình huống khẩn cấp. Một số phản ứng này có thể gây ra sự lo lắng, cản trở việc ứng phó, thích ứng của người trải qua sang chấn, nhưng sự hỗ trợ từ các chuyên gia có hiểu biết, nhân ái và quan tâm có thể giúp họ phục hồi sau những phản ứng này. PFA-S có khả năng hỗ trợ giảm thiểu sự phát triển của các vấn đề sức khỏe tâm thần nghiêm trọng hơn hoặc những khó khăn lâu dài trong việc phục hồi bằng cách xác định những người có thể cần thêm các dịch vụ hỗ trợ và giới thiệu họ tới các dịch vụ đó nếu cần.

1.1. Tại sao cần PFA-S?

- Trường học thường là một trong những nơi đầu tiên hoạt động trở lại sau sang chấn/ thảm họa / trường hợp khẩn cấp và có thể trở thành nguồn hỗ trợ chính của cộng đồng trong và sau sự cố.

- Việc chuẩn bị cho các trường hợp khẩn cấp là rất quan trọng đối với tất cả nhân viên của trường.

- Các trường hợp khẩn cấp ảnh hưởng đến thành tích học tập và xã hội của học sinh

- Đau buồn liên quan đến sang chấn có thể có tác động lâu dài nếu không được điều trị

- Những can thiệp ngắn như PFA-S có thể tạo ra kết quả tích cực kéo dài

1.2. Sử dụng PFA-S khi nào?

PFA-S có hiệu quả nhất ngay sau tình huống khẩn cấp (ví dụ: từ một giờ đến vài tuần sau một sự kiện). Trong một số trường hợp, giả sử sự an toàn của học sinh và nhân viên đã được đảm bảo, PFA-S có thể được bắt đầu trong khi sự cố vẫn đang xảy ra.

1.3. Chuẩn bị cho quá trình sơ cứu tâm lý tại trường học

1.3.1. Chuẩn bị nhân lực có thể thực hiện sơ cứu tâm lý

Giáo viên cần chuẩn bị cho mình:

- Kiến thức về các kỹ thuật của PFA-S
- Khả năng đánh giá nhu cầu liên tục của học sinh, nhân viên và những người khác bị ảnh hưởng bởi sự kiện
- Khả năng đưa ra các chiến lược can thiệp phù hợp với lứa tuổi và phù hợp với bối cảnh văn hóa.
- Các nguồn lực trợ giúp sẵn có mà bạn có thể giới thiệu cho những người trải qua sang chấn
- Khả năng chuyên môn của bạn và vai trò được chỉ định
- Có khả năng chú ý đến các phản ứng cảm xúc và thể chất của chính bạn, đồng thời rèn luyện khả năng tự chăm sóc bản thân

1.3.2. Nhận diện đặc điểm của trường học

Giáo viên cần xác định các đặc điểm của trường học để thích ứng PFA-S. Giáo viên có thể tham khảo các câu hỏi sau để nhận diện các đặc điểm của trường.

- Đã có sự kiện khó khăn, sang chấn nào trước đây tại trường (ví dụ: đe dọa, bạo lực trong trường, nhân viên / học sinh tử vong, xung đột, v.v.) chưa?
- Những sự kiện này có xảy ra gần đây và/ hoặc thường xuyên không?
- Nhà trường đã có kinh nghiệm trước với bất kỳ can thiệp sau khi sự kiện xảy ra chưa? Nếu có, ban giám hiệu / nhân viên của trường có thấy các biện pháp can thiệp trước đây có tác dụng không?
- Tình thần hiện tại của nhân viên và học sinh nhà trường, và môi trường, bầu không khí hiện tại của toàn thể cộng đồng nhà trường như thế nào?

- Có bất kỳ sự kiện nào sắp tới tại trường (ví dụ: tham quan dã ngoại, kỳ thi, tốt nghiệp, sự kiện thể thao, lễ kỷ niệm các sự kiện) có thể ảnh hưởng tích cực hoặc tiêu cực đến sự phục hồi của cộng đồng nhà trường không?
- Có bất kỳ thay đổi nào gần đây đối với nhân viên trường học có thể ảnh hưởng đến các nỗ lực phản ứng/ phục hồi không?
- Mỗi quan hệ hiện tại của nhà trường với cộng đồng như thế nào? Những mối quan hệ hợp tác, kết nối với các bên liên quan nào đang tồn tại để hỗ trợ nhà trường?

1.3.3. Xác định đặc điểm của tình huống khẩn cấp

Trước khi tiến hành sơ cứu tâm lý, giáo viên viên cần phải hiểu được đặc điểm của các tình huống đó bằng cách xác định:

- Các vị trí, địa điểm nơi diễn ra tình huống
- Thời gian và thời lượng diễn ra tình huống
- Mức độ nghiêm trọng của tình huống:
 - + Số người bị thương hoặc chết
 - + Đặc điểm của không gian diễn ra tình huống
- Các đặc điểm đáng lo ngại của sự kiện (ví dụ: lạm dụng tình dục, tử vong, phơi nhiễm hóa chất, v.v.)?
 - Tác động của tình huống tới cộng đồng
 - Nguyên nhân xảy ra tình huống:
 - + Tai nạn
 - + Thảm họa thiên nhiên
 - + Có ý (ví dụ: hành động sử dụng vũ khí, tự sát)
 - Mức độ tiếp xúc của mọi người với tình huống
 - Các đặc điểm nổi bật của tình huống (ví dụ: tình huống xảy ra bất ngờ, không có cảnh báo trước, xảy ra sau sự đe dọa, các đặc điểm khác biệt và tương đồng với tình huống đã từng xảy ra (nếu có), v.v.)
 - Tin đồn về tình huống

1.3.4. Nhận diện nhóm có nguy cơ

Học sinh bao gồm:

- Tiếp xúc trực tiếp với tình huống
- Đã bị thương
- Đã từng trải qua mất mát hoặc thương tích nghiêm trọng của người thân, bạn bè,

v.v

- Có tiền sử trầm cảm hoặc có ý định tự tử, hoặc đã từng tự tử
- Có tiền sử lo lắng, nhút nhát, kém tự tin
- Có tiền sử về hành vi nguy cơ
- Đã từng trải qua các sự kiện đau buồn trước đây và có nguy cơ hiện tại gồm:
 - + Những người tiếp xúc với bạo lực trong cộng đồng hoặc bạo lực gia đình
 - + Những người có tiền sử lạm dụng và / hoặc bỏ bê
 - + Những người có khó khăn về kinh tế
 - + Những người dễ bị tổn thương về mặt y tế
 - + Những người đến từ các vùng bị thiên tai

1.3.5. Chuẩn bị sẵn sàng cho việc sơ cứu tâm lý

- Chỉ hoạt động trong khuôn khổ của hệ thống ứng phó khẩn cấp mà trường học cho phép.
 - Trước khi bạn tiếp cận một cá nhân hoặc một nhóm, trước tiên hãy quan sát một cách lịch sự.
 - Chỉ bắt đầu liên lạc sau khi bạn đã xác định rằng bạn không quấy rầy hoặc làm phiền.
 - Cung cấp hỗ trợ thiết thực (thức ăn, nước uống).
 - Đặt những câu hỏi đơn giản, tôn trọng để xác định cách bạn có thể giúp đỡ.
 - Luôn linh hoạt và điều chỉnh theo mọi người và tình huống của họ khi cần thiết.
 - Nói một cách bình tĩnh, kiên nhẫn, nhẹ bén.
 - Nói chậm, bằng những từ ngữ cụ thể đơn giản, dễ hiểu

- Lắng nghe cẩn thận khi học sinh hoặc nhân viên muốn nói chuyện. Tập trung vào việc hiểu những gì họ muốn nói với bạn và lắng nghe xem bạn có thể giúp đỡ như thế nào.

- Hỗ trợ và củng cố các điểm mạnh và chiến lược ứng phó của người đó, bao gồm cả những điều tích cực mà họ đã làm để giữ an toàn cho bản thân.

- Cung cấp thông tin trực tiếp giải quyết các mục tiêu trước mắt của người đó

- Cung cấp thông tin chính xác và phù hợp với lứa tuổi.

- Đảm bảo với học sinh rằng người lớn luôn ở đó để bảo an toàn cho các em.

- Ghi nhớ mục tiêu của PFA-S là giảm bớt sự lo lắng, hỗ trợ các nhu cầu hiện tại và thúc đẩy hoạt động thích ứng, chứ không phải để khơi gợi chi tiết về những trải nghiệm đau buồn và mất mát.

- Ghi nhớ mục tiêu của các trường là hỗ trợ thành tích học tập. Hỏi học sinh xem các em cần gì để có thể đi học hàng ngày, hoàn thành công việc ở trường, cũng như giữ an toàn trong cuộc sống bên ngoài trường học.

1.4. Chuẩn bị sơ cứu tâm lý cho nhóm

PFA-S có thể được thực hiện trong nhiều môi trường nhóm khác nhau, chẳng hạn như trong lớp học, với một nhóm nhỏ học sinh. Khi làm việc với các nhóm, giáo viên lưu ý những điều sau:

- Điều chỉnh cuộc thảo luận cho phù hợp với nhu cầu và mối quan tâm, vấn đề lo ngại chung của nhóm.

- Tập trung thảo luận vào việc giải quyết vấn đề và áp dụng các chiến lược ứng phó với các vấn đề trước mắt.

- Thực hiện quy tắc chỉ một người nói tại một thời điểm.

- Trả lời các câu hỏi một cách trung thực, nhưng giới hạn thông tin trong phạm vi những gì học sinh và nhân viên có thể xử lý.

- Không để các cuộc thảo luận về vấn đề trở thành phàn nàn.

- Chuyển hướng cuộc thảo luận nếu nó chuyển sang mô tả các chi tiết sự khủng khiếp về trường hợp khẩn cấp. Nếu xuất hiện người trả lời với những thông tin có thể gây

khó chịu, hãy nói với người đó rằng tại thời điểm này, thông tin sẽ không hữu ích cho mọi người, nhưng họ có thể thảo luận riêng về nó sau.

- Nếu bạn cảm thấy rằng mọi người đang trở nên lo lắng hoặc đau khổ, hãy ngắt lời và hướng dẫn nhóm một bài tập thư giãn (ví dụ: yêu cầu mọi người im lặng và thở chậm một vài hơi; sau đó tập trung lại cuộc trò chuyện).

- Nếu một người nào đó cần hỗ trợ thêm, hãy đề nghị gặp họ sau cuộc thảo luận nhóm.

- Tập trung vào việc tạo ra một môi trường hỗ trợ lẫn nhau, với mục tiêu chung là đưa trường học trở lại một môi trường học tập lành mạnh.

1.5. Các hoạt động chính của PFA-S

Hoạt động	Mục tiêu
[1]. Liên hệ và kết nối	Để bắt đầu liên hệ học sinh và nhân viên một cách hữu ích
[2]. An toàn và thoái mái	Tăng cường sự an toàn ngay lập tức và liên tục, đồng thời mang lại sự thoái mái về thể chất và tinh thần
[3]. Ôn định (nếu cần)	Làm dịu và định hướng cho học sinh và nhân viên bị choáng ngợp hoặc mất phương hướng về mặt cảm xúc
[4]. Thu thập thông tin: Nhu cầu và sự lo lắng hiện tại	Để xác định các nhu cầu và những lo ngại tại thời điểm xảy ra tình huống, thu thập thông tin để bổ sung và điều chỉnh các can thiệp để đáp ứng những nhu cầu này
[5]. Hỗ trợ thực tế	Cung cấp sự trợ giúp thiết thực cho học sinh và nhân viên trong việc giải quyết các nhu cầu và những lo ngại của họ
[6]. Kết nối với các nguồn lực trợ giúp trong xã hội	Giúp thiết lập các mối liên hệ ngắn hạn hoặc liên tục với những người hỗ trợ chính hoặc các nguồn hỗ trợ khác, bao gồm gia đình, bạn bè, giáo viên và các nguồn lực khác của trường học và / hoặc cộng đồng
[7]. Thông tin	Cung cấp thông tin về phản ứng căng thẳng và cách ứng phó để

về cách ứng phó	giảm bớt sự lo lắng và thúc đẩy hoạt động thích ứng
[8]. Kết nối với các dịch vụ cộng tác	Kết nối học sinh và nhân viên với các dịch vụ sẵn có cần thiết trong và sau thời điểm tình huống xảy ra

Các hoạt động chính của PFA-S tạo thành các mục tiêu cơ bản của việc cung cấp hỗ trợ ban đầu trong vòng 1 giờ, ngày hoặc tuần sau một sự kiện. Giáo viên hãy linh hoạt và căn cứ vào lượng thời gian bạn dành cho mỗi hành động cốt lõi dựa trên nhu cầu và sự lo ngại cụ thể của người trải qua sang chấn.

[1]. Liên hệ và kết nối

Tiếp cận ban đầu: Giáo viên trả lời trước cho những người tìm kiếm bạn. Nếu nhiều người tiếp cận bạn cùng một lúc, trao đổi, kết nối với càng nhiều người càng tốt. Giáo viên phản hồi ngắn gọn, thể hiện sự quan tâm, bình tĩnh.

Giới thiệu bản thân/ hỏi về nhu cầu cần trợ giúp:

- + Giới thiệu bản thân nếu bạn chưa được giáo viên hoặc nhân viên khác giới thiệu, mô tả vai trò của bạn.

- + Xin phép để giải thích về những hoạt động mà bạn thực hiện để trợ giúp.

- + Nói một cách bình tĩnh và chậm rãi.

- + Hỏi về bất kỳ vấn đề cấp bách nào cần được quan tâm ngay lập tức. Ưu tiên cho các vấn đề cần sự hỗ trợ y tế khẩn cấp

- + Nếu bạn nói chuyện với một học sinh đang gặp khó khăn nghiêm trọng, hãy liên hệ với giáo viên, phụ huynh hoặc người chăm sóc càng sớm càng tốt.

Dưới đây là một số cách giới thiệu:

Phụ huynh	<p>Chào anh/ chị/ em/ bạn, tôi là _____. Tôi là giáo viên phụ trách TVHĐ, đang làm việc trong nhóm hỗ trợ.</p> <p>Tôi đang liên hệ với phụ huynh để xem tình trạng của học sinh như thế nào và để xem liệu tôi có thể trợ giúp không. Có ổn không nếu tôi nói chuyện với bạn trong vài phút? Liệu tôi có thể</p>
------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	hỏi tên bạn là gì không? _____, trước khi chúng ta nói chuyện, bạn có thể cho tôi biết bạn cần được giúp đỡ gì ngay lúc này?
Học sinh	<p>Chào em, Thầy/Cô là _____. Thầy/Cô là giáo viên phục trách TVHĐ, đang làm việc trong nhóm hỗ trợ.</p> <p>Thầy/Cô đang liên lạc với học sinh để xem các em cần trợ giúp những gì. Có ổn không nếu Thầy/Cô nói chuyện với em trong vài phút?</p>

[2]. An toàn và thoái mái

Đảm bảo an toàn về mặt thể chất: Tìm những người có trách nhiệm và quyền hạn thích hợp có thể giải quyết các lo ngại về an toàn nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn, chẳng hạn như các mối đe dọa hoặc có vũ khí. Đồng thời, giáo viên cần hỏi xem có học sinh cần chăm sóc y tế không. Nếu có, liên hệ với y tế trường học hoặc người thân của học sinh.

Cung cấp thông tin về các hoạt động và dịch vụ

Cung cấp thông tin về:

- + Việc cần phải làm tiếp theo
- + Trạng thái an toàn của các bạn cùng lớp, giáo viên, nhân viên khác của trường và người thân của họ, những người cũng có thể ở trong trường
- + Những gì đang được thực hiện để hỗ trợ họ
- + Những gì hiện được biết về sự kiện đang diễn ra
- + Các dịch vụ hỗ trợ có sẵn cho họ và gia đình của họ
- + Các dịch vụ mà trường học cung cấp sẽ được tiếp tục khi nào và ở đâu
- + Cách tốt nhất để nhận thông tin cập nhật về tình hình là trong vài giờ hoặc vài ngày tới
- + Xử lý các vấn đề liên quan đến truyền thông và mạng xã hội

Khi cung cấp thông tin, giáo viên cần:

+ Đảm bảo rằng cơ quan quản lý trường học đã cấp phép chia sẻ thông tin cụ thể về sự kiện, chẳng hạn như hoàn cảnh của tình hình hiện tại, tên của những người bị ảnh hưởng trực tiếp bởi sự kiện và khi nào trường học sẽ hoạt động trở lại.

+ Sử dụng ngôn ngữ rõ ràng và ngắn gọn trong khi tránh các biệt ngữ chuyên môn.

+ Sử dụng giọng nói bình tĩnh, trấn an và cho người đó thời gian và không gian để nói chuyện.

+ Cung cấp thông tin chính xác, bằng các thuật ngữ dễ hiểu.

+ Cân nhắc khi nói chuyện với học sinh:

* Việc chia sẻ thông tin này có phù hợp với độ tuổi của học sinh không?

* Liệu em ấy có thể hiểu những gì bạn đang nói không?

* Em ấy đã sẵn sàng để nghe bạn nói chưa? Ghi nhớ: Giải quyết các nhu cầu và sự lo lắng tại thời điểm đó để giảm bớt nỗi sợ hãi, trả lời các câu hỏi cấp bách và hỗ trợ họ thích ứng và ứng phó.

+ Học sinh, nhân viên và các thành viên trong gia đình có thể nhận được thông tin từ nhiều nguồn công nghệ (nhắn tin, Twitter, Facebook, TV, radio, điện thoại, Internet). Hỏi về những gì họ đã nghe hoặc đọc và giải quyết bất kỳ thông tin sai lệch nào.

+ Không đoán hoặc bịa ra thông tin

Trợ giúp nhân viên/ học sinh có mắt mát đau thương

Những phản ứng đau buồn có thể xảy ra dữ dội và phô biến ở những người trải qua việc mất đi một người thân yêu hoặc bạn thân. Họ có thể cảm thấy sốc, không tin, buồn và tức giận; cảm thấy có lỗi khi không ngăn chặn được cái chết; hồi tiếc hoặc nhớ người đã khuất và mong muốn đoàn tụ (kể cả mơ gặp lại người đó). Theo thời gian, phản ứng đau buồn có xu hướng bao gồm những suy nghĩ và trải nghiệm dễ chịu hơn, chẳng hạn như kể những câu chuyện tích cực về một người thân yêu và nhớ về họ một cách an ủi.

Một số người sẽ không thể mô tả cảm giác đau buồn của họ và có thể không nói chuyện với người khác về cảm giác của họ. Đôi khi các hoạt động gây sao nhãng như vẽ, nghe nhạc hoặc đọc sách sẽ giúp xoa dịu hơn trò chuyện. Đối với những người muốn ở

một mình, hãy cho họ một số quyền riêng tư nếu thấy an toàn. Khi học sinh muốn nói chuyện với bạn về người thân, hãy lắng nghe và không cần phải nói nhiều.

[3]. Ôn định (nếu cần)

Đối với người lớn và thanh thiếu niên, giáo viên cần:

- Tôn trọng quyền riêng tư của người đó và dành cho học sinh một vài phút trước khi bạn can thiệp. Giáo viên sẽ có mặt nếu học sinh cần hoặc bạn sẽ kiểm tra lại ngay sau vài phút để xem tình trạng của học sinh như thế nào và liệu bạn có thể giúp gì vào thời điểm đó hay không.

- Giữ bình tĩnh, thay vì cố gắng nói chuyện trực tiếp với học sinh, vì câu hỏi của bạn có thể gây căng thẳng thêm cho các em.

- Đứng gần chỗ học sinh khi bạn nói chuyện với những người khác, làm một số thủ tục giấy tờ hoặc làm các nhiệm vụ khác, quan sát xem người đó có cần hoặc mong muốn được giúp đỡ hay không.

- Đề nghị hỗ trợ và giúp học sinh dựa trên việc tham vấn tập trung vào những cảm xúc, suy nghĩ và mục tiêu cụ thể có thể kiểm soát được.

- Cung cấp thông tin về môi trường xung quanh.

- Làm rõ bất kỳ thông tin sai lệch hoặc hiểu lầm nào về những gì đang diễn ra, đồng thời giúp giảm bớt tin đồn.

- Có gắng xác định những gì học sinh đang trải qua, từ đó bạn có thể xử lý những vấn đề khó khăn ngay tại thời điểm đó.

[4]. Thu thập thông tin: Nhu cầu và những điều gây lo lắng hiện tại Hiện tại bạn thấy thế nào? Bạn đang cần gì/ lo ngại về điều gì ngay lúc này?

Học sinh và nhân viên có thể trải nghiệm trường hợp khẩn cấp bằng nhiều cách khác nhau. Bằng cách đặt những câu hỏi này, bạn sẽ tìm ra đâu là điều họ quan tâm, mong muốn, lo ngại cấp bách nhất. Ngoài ra, hãy hỏi xem họ có bất kỳ nhu cầu gì về y tế hoặc tâm thần, hoặc các vấn đề liên quan đến các nhu cầu cơ bản hay không. Lưu ý thể hiện chấn rằng bạn sẵn sàng thảo luận về bất cứ điều gì họ muốn - một vấn đề lớn hoặc thậm chí một điều gì đó mà họ cho là tầm thường.

Điều gì đã xảy ra với bạn trong sự kiện này? Nó ảnh hưởng tới bạn như thế nào?

Bạn sẽ muốn tìm hiểu xem người đó bị ảnh hưởng như thế nào bởi sự kiện này.

Bạn có thể hỏi:

- Bạn đã ở đâu trong lúc tình huống khẩn cấp xảy ra?
- Bạn có cảm thấy bị đe dọa không? Bạn có bị thương không?
- Bạn có còn cảm thấy bị đe dọa không?
- Bạn gặp vấn đề gì bây giờ?
- Có phải một người thân của bạn đã mất hoặc bị thương nặng?
- Bạn có bị mất liên lạc, hoặc bạn đang xa cách một người thân yêu?
- Bạn (hoặc gia đình bạn) có bị mất tài sản cá nhân nào không?
- Thú cưng của bạn có chết hay bị thương không?
- Sự kiện đã ảnh hưởng đến bạn, gia đình và bạn bè của bạn như thế nào?
- Sau vụ việc, bạn có băn khoăn gì không? Có điều gì khiến bạn bận tâm, lo lắng về tương lai của mình không?
- Bạn có điều gì khác muốn chia sẻ không?

Can thiệp PFA-S theo các vấn đề sau ở học sinh trải qua tình huống khẩn cấp/ khủng hoảng:

Vấn đề	Câu hỏi	Các chiến lược can thiệp PFA
Bản chất và mức độ nghiêm trọng của các trải nghiệm	<ul style="list-style-type: none">• "Em đã ở đâu khi vụ khủng hoảng xảy ra?"• "Em có bị đau không?"• "Em có thấy ai bị thương không?"• "Em đã sợ như thế nào?"	<ul style="list-style-type: none">• Cung cấp thông tin về phản ứng sau khủng hoảng và cách ứng phó• Sắp xếp chăm sóc y tế cho những người bị thương• Mang lại cảm giác an toàn và bình tĩnh• Đề nghị một cuộc gặp tiếp theo
Mất đi người	<ul style="list-style-type: none">• "Những người thân thiết với em"	<ul style="list-style-type: none">• Tạo sự thoải mái về tinh

Vấn đề	Câu hỏi	Các chiến lược can thiệp PFA
thân yêu	“Có bị thương hoặc mất do sự kiện này không? Ai bị thương hay mất?”	thân, hỗ trợ đau buồn <ul style="list-style-type: none"> Kết nối với các nguồn lực trợ giúp, hỗ trợ từ xã hội Đề nghị một cuộc gặp tiếp theo
Lo ngại về sự an toàn và bị đe dọa	<ul style="list-style-type: none"> “Hãy nói với tôi về những gì em hiểu.” “Em có lo lắng về sự an toàn của em hoặc sự an toàn của gia đình hoặc bạn bè của em không?” “Em có lo lắng về sự an toàn của trường học không?” 	<ul style="list-style-type: none"> Giúp thu thập thông tin về mức độ an toàn Cung cấp thông tin thu được từ những người quản lý về tình huống khủng hoảng cũng như các dịch vụ sẵn có Báo cáo những lo ngại về an toàn cho cơ quan có thẩm quyền phù hợp
Lo ngại về sự an toàn của người thân	<ul style="list-style-type: none"> “Hiện tại em có lo lắng về bối cảnh ai thân thiết với mình không? Em có biết họ ở đâu không?” “Có ai mà em quan tâm, chẳng hạn như một thành viên trong gia đình hoặc bạn bè, đang mất tích không?” 	<ul style="list-style-type: none"> Cung cấp hỗ trợ để kết nối mọi người với các nguồn thông tin và để giúp họ xác định vị trí, đoàn tụ những người thân yêu
Bệnh tật, các vấn đề sức khỏe tâm thần	“Em có bất kỳ vấn đề sức khỏe nào cần được chăm sóc không?”	<ul style="list-style-type: none"> Cung cấp hỗ trợ để học sinh được chăm sóc y tế, tâm lý và thuốc men

Vấn đề	Câu hỏi	Các chiến lược can thiệp PFA
và nhu cầu y tế	<ul style="list-style-type: none"> “Em có cần bất kỳ loại thuốc nào mà em không có không?” “Em có thể liên lạc với bác sĩ hoặc cha mẹ của em không?” 	
Mất mát (nhà cửa, trường học, tài sản, vật nuôi, v.v.)	<ul style="list-style-type: none"> “Trường học / nhà cửa của em có bị hư hại nặng nề hoặc bị phá hủy không?” “Có điều gì quan trọng mà em bị mất đi không?” “Có phải thú cưng bị chết hoặc bị lạc không?” “Nhà cửa hoặc vùng lân cận nơi sống của em có bị hư hại hoặc phá hủy nặng nề không?” 	<ul style="list-style-type: none"> Tạo cảm giác thoải mái Hỗ trợ để giúp kết nối người đó với các nguồn lực trợ giúp sẵn có Cung cấp thông tin về cách ứng phó tích cực và các nguồn lực hỗ trợ xã hội
Cảm giác tội lỗi và / hoặc xấu hổ tột độ	<ul style="list-style-type: none"> “Em có cảm thấy rằng một số phần của sự cố là do lỗi của em không?” “Em có cảm thấy rằng nếu em làm một điều gì đó, mọi chuyện đã khác không?” 	<ul style="list-style-type: none"> Tạo cảm giác thoải mái Cung cấp thông tin về cách ứng phó với những cảm xúc đau buồn này
Suy nghĩ về việc gây hại cho bản thân hoặc người khác	<ul style="list-style-type: none"> “Đôi khi những tình huống như thế này có thể khiến chúng ta cảm thấy quá sức. Em đã từng có ý nghĩ gì về việc tự làm hại mình chưa?” “Em đã từng nghĩ về việc làm 	<ul style="list-style-type: none"> Nhận hỗ trợ y tế hoặc sức khỏe tâm thần ngay lập tức Ở lại với người đó cho đến khi nhân viên/ người hỗ trợ thích hợp đến và đảm nhận việc chăm sóc họ

Vấn đề	Câu hỏi	Các chiến lược can thiệp PFA
	“hại người khác chưa?”	
Hỗ trợ xã hội	<ul style="list-style-type: none"> “Em có biết các thành viên gia đình, bạn bè hoặc các cơ quan cộng đồng nào có thể giúp giải quyết các vấn đề em đang gặp phải không?” “Em có cảm thấy thoái mái khi nói chuyện với gia đình hoặc bạn bè khi em cần giúp đỡ không? Em có thể tìm đến ai để được giúp đỡ?” 	<ul style="list-style-type: none"> Giúp người đó kết nối với các nguồn lực và dịch vụ sẵn có Cung cấp thông tin về cách ứng phó và các nguồn lực hỗ trợ xã hội Đề nghị một cuộc họp tiếp theo
Sử dụng chất	<ul style="list-style-type: none"> “Em đã từng sử dụng rượu, ma túy hoặc thuốc kê đơn để ngừng suy nghĩ về sự kiện này chưa?” “Trước đây em có gặp vấn đề gì với việc sử dụng rượu hoặc ma túy không?” 	<ul style="list-style-type: none"> Cung cấp thông tin về cách ứng phó và các nguồn hỗ trợ xã hội Kết nối với các dịch vụ thích hợp Đề nghị một cuộc gặp tiếp theo
Có trải nghiệm sang chấn và mất người thân	<ul style="list-style-type: none"> “Đôi khi những sự kiện như thế này có thể gợi lại những tổn thương và mất mát trước đây. Em đã bao giờ ở trong tình huống tương tự chưa?” “Có điều gì không hay đã xảy ra với em trước đây không?” 	<ul style="list-style-type: none"> Cung cấp thông tin về phản ứng sau khủng hoảng, cách ứng phó và các nguồn hỗ trợ xã hội Đề nghị một cuộc gặp tiếp theo Lưu ý những học sinh báo

Vấn đề	Câu hỏi	Các chiến lược can thiệp PFA
	<ul style="list-style-type: none"> "Em đã từng mất đi người thân?" 	cáo sang chấn thương / mất mát trước đây, vì học sinh có thể gặp các vấn đề về học tập hoặc hành vi trong tương lai
Lo ngại về sự tác động của trải nghiệm	<ul style="list-style-type: none"> "Có sự kiện đặc biệt nào sắp tới bị gián đoạn bởi sự cố này không?" 	<ul style="list-style-type: none"> Cung cấp thông tin về cách ứng phó và các nguồn hỗ trợ xã hội

[5]. Hỗ trợ học sinh, nhân viên và gia đình họ

Bước 1: Xác định các nhu cầu ngay tại thời điểm đó: Giáo viên cần tập trung vào các nhu cầu ngay tại thời điểm đó của học sinh/ nhân viên/ hoặc gia đình họ nếu họ chia sẻ với bạn. Tuy nhiên, sẽ có một số nhu cầu có thể xử lý ngay lập tức (ví dụ như gọi điện cho một thành viên trong gia đình để trấn an rằng học sinh hoặc nhân viên vẫn ổn) và cũng sẽ có những vấn đề khác cần nhiều thời gian và nguồn lực hơn để xử lý (ví dụ như tìm người thân đã mất). Giáo viên cần trao đổi với người cần trợ giúp để giúp họ chọn ra các vấn đề cần trợ giúp ngay lập tức.

Bước 2: Làm rõ nhu cầu: Giáo viên cần nói chuyện với người cần sự trợ giúp để xác định vấn đề chính. Khi bạn đã giúp họ làm rõ vấn đề, bạn sẽ có thể xác định bước thực tế tiếp theo để giải quyết nó.

Bước 3: Thảo luận về một kế hoạch hành động: Giáo viên cùng người cần trợ giúp thảo luận về những gì có thể làm để giải quyết nhu cầu. Nếu giáo viên biết thông tin về các nguồn lực trợ giúp, bạn có thể giúp học sinh có được thức ăn, quần áo, chỗ ở, dạy kèm, chăm sóc sức khỏe, hỗ trợ tài chính, giúp xác định các thành viên gia đình hoặc bạn bè bị mất tích, v.v. Giáo viên phải hiểu rõ về kế hoạch của cộng đồng và hệ thống trường học để ứng phó với các trường hợp khẩn cấp.

Bước 4: Hành động để giải quyết nhu cầu: Hỗ trợ học sinh hoàn thành các thủ tục cần thiết để nhận được sự hỗ trợ từ trường học, cộng đồng (nếu có).

[6]. Kết nối với các nguồn lực trợ giúp trong xã hội

Giáo viên cần hỗ trợ học sinh phát triển và duy trì các kết nối xã hội càng sớm càng tốt. Kết nối xã hội đem lại những lợi ích sau:

- Tạo cơ hội chia sẻ kiến thức.
- Tạo cơ hội cho các hoạt động hỗ trợ xã hội, bao gồm:
 - + Giải quyết vấn đề thực tế.
 - + Thấu hiểu và chấp nhận về mặt cảm xúc.
 - + Chia sẻ kinh nghiệm và các vấn đề lo ngại.
 - + Bình thường hóa các phản ứng.
 - + Dạy cách ứng phó.

Hỗ trợ xã hội có thể thể hiện ở nhiều hình thức khác nhau:

- Hỗ trợ về mặt tinh thần: lắng nghe, thấu hiểu, yêu thương, chấp nhận • Kết nối xã hội: cảm thấy mình phù hợp và có những điểm chung với người khác; có những người mà bạn có thể trò chuyện

- Cảm thấy bạn quan trọng đối với người khác, cảm thấy bạn được đánh giá cao, hữu ích và làm việc hiệu quả và mọi người đánh giá cao bạn

- Cảm thấy tự tin vào bản thân và khả năng của bạn, tin rằng bạn có thể ứng phó với những thách thức bạn phải đối mặt và giúp bạn nhớ lại những điều bạn đã làm được trong những tình huống khó khăn trước đây

- Có mọi người trấn an bạn rằng họ sẽ ở đó nếu bạn cần họ và bạn có thể dựa vào họ để được giúp đỡ

- Lời khuyên và thông tin: nhờ mọi người chỉ cho bạn cách làm điều gì đó, cung cấp cho bạn thông tin bạn cần, hoặc đưa ra lời khuyên hữu ích, và giúp bạn hiểu rằng phản ứng của bạn đối với sự kiện này là phổ biến; có những người là tấm gương tốt cho bạn có thể học cách ứng phó với những gì đang xảy ra theo những cách tích cực

- Hỗ trợ vật chất: có những người giúp bạn làm những việc như dọn dẹp lớp học, giúp bạn làm thủ tục giấy tờ, v.v.

- Hỗ trợ vật chất: có người có thể giúp bạn tiếp cận với thực phẩm, quần áo, chõ ở, thuốc men, sách giáo khoa, dụng cụ học tập hoặc tiền bạc.

[7]. Thông tin về cách ứng phó

Giáo viên cung cấp cho học sinh thông tin có thể giúp học sinh kiểm soát phản ứng căng thẳng của mình và ứng phó hiệu quả hơn với các vấn đề. Thông tin đó bao gồm:

- Những gì hiện được biết về sự kiện đang diễn ra.
- Những gì đang được thực hiện để hỗ trợ.
- Hỗ trợ gì, ở đâu và khi nào được thực hiện.
- Những phản ứng sau thảm họa có thể xảy ra và cách kiểm soát những phản ứng đó.
- Điều học sinh có thể làm để hỗ trợ tự chăm sóc bản thân, chăm sóc gia đình.

Giáo viên cần cung cấp cho học sinh thông tin về các phản ứng tâm lý thường thấy khi con người đối mặt với sự mất mát cả các trải nghiệm sang chấn khác. Đó có thể là các phản ứng biểu hiện ở cơ thể hoặc cảm xúc. Ví dụ, giáo viên có thể hỏi học sinh về các phản ứng bằng câu hỏi như: “Em đang cảm thấy thế nào?”. Giáo viên cần thảo luận với học sinh về cách ứng phó, đồng thời cung cấp các thông tin cơ bản về cách ứng phó:

- Nói chuyện với ai đó (bạn bè, thầy cô)
- Tiếp nhận các thông tin cần thiết
- Nghỉ ngơi đầy đủ, đảm bảo dinh dưỡng, tập thể dục
- Tham gia vào các hoạt động tích cực (thể thao, đọc sách, v.v.)
- Có gắng hết sức để duy trì một lịch trình như bình thường
- Tự nhủ với bản thân rằng việc buồn bã trong một khoảng thời gian là điều tự nhiên
- Nghỉ giải lao; sử dụng các phương pháp thư giãn
- Viết nhật ký
- Sử dụng các cách ứng phó mà họ đã thực hiện và thành công trong quá khứ
- Tập trung vào điều gì đó thiết thực mà mình có thể làm ngay bây giờ để quản lý tình hình tốt hơn

Mục đích của việc thảo luận về các hình thức ứng phó tích cực và tiêu cực là:

- Giúp học sinh xem xét các phương án ứng phó khác nhau
- Xác định và thừa nhận điểm mạnh trong cách ứng phó của cá nhân học sinh
- Hướng dẫn học sinh xem xét, đánh giá hệ quả tiêu cực của các hành động ứng phó không phù hợp
- Khuyến khích học sinh đưa ra các lựa chọn có ý thức, định hướng mục tiêu
- Nâng cao ý thức kiểm soát cá nhân đối với các lựa chọn ứng phó của các em.

2. Tư vấn hỗ trợ các vấn đề cảm xúc (stress, lo âu, trầm cảm)

2.1. Kiểm soát lo âu

Lo âu là một điều bình thường trong cuộc sống. Nhưng khi lo âu ảnh hưởng tiêu cực đến cuộc sống gia đình và công việc thì cần được tư vấn, trị liệu bởi chuyên gia tâm lý học đường, chuyên gia tâm lý lâm sàng hoặc bác sĩ tâm thần. Dưới đây là một số phương pháp giúp kiểm soát lo âu.

- Xác định những tình huống gây lo lắng, xác định được những triệu chứng cơ thể và các suy nghĩ, nhận thức khi lo lắng. Thực hành thở chậm để giảm lo âu. Có thể áp dụng cách thở hình vuông.

Cách thực hiện: Vẽ hình 1 bạn ngồi trong tư thế thư giãn, trên đầu vẽ bóng suy nghĩ trong đó có hình vuông, mỗi cạnh ghi theo các bước dưới đây:

- + Hít vào từ từ, đếm 1,2,3,4.
- + Nín thở, đếm 1,2,3,4.
- + Thở ra, đếm 1,2,3,4.
- + Ngưng thở đếm 1,2,3,4.

- Xác định và đấu tranh với những suy nghĩ không thực tế, ví dụ:

Cách nghĩ 1 (lo lắng)	Cách nghĩ 2 (Thích thú)
Bạn ấy không đồng ý với tôi; bạn ấy nghĩ điều tôi nói là ngớ ngẩn.	Vì chúng ta có các quan điểm khác nhau. Điều đó không thành vấn đề.
Tôi là người ngớ ngẩn, tôi sẽ không nói bất cứ điều gì nữa.	Rất thú vị để thảo luận về những ý tưởng khác nhau của chúng tôi.

- Trải nghiệm các tình huống sơ hãi bắt đầu bằng những nhiệm vụ dễ và tiến dần

lên các nhiệm vụ khó hơn.

2.2. *Làm gì khi phát hiện có dấu hiệu trầm cảm*

Trầm cảm là vấn đề có thể xảy đến với bất cứ ai. Những người trầm cảm thường có quan điểm bi quan không thực tế về bản thân, cuộc sống và tương lai của mình. Trầm cảm có thể điều trị được và thường mất vài tuần thì sẽ thấy kết quả. Trầm cảm có thể tái phát khi sức khoẻ thể chất, điều kiện sống và môi trường không thuận lợi. Vì vậy, khi học sinh có dấu hiệu trầm cảm, cần:

- Động viên tiếp tục thực hiện các hoạt động từng hứng thú trước đây cho dù hiện tại mất đi hứng thú với những hoạt động này.

- Duy trì giấc ngủ đều đặn: ngủ đúng giờ, ngủ đủ giờ, tránh ngủ quá nhiều.

- Duy trì các hoạt động thể chất đều đặn, tham gia các hoạt động xã hội càng nhiều càng tốt.

- Chú ý đến những dấu hiệu, ý tưởng tự sát, đảm bảo luôn có người giám sát và môi trường an toàn.

- Liên lạc với chuyên gia tham vấn tâm lý học đường, chuyên gia tâm lý lâm sàng hoặc bác sĩ tâm thần để được tư vấn, can thiệp tâm lý và hỗ trợ về thuốc.

Khi mới nhận biết học sinh có một số dấu hiệu đáng lo ngại:

- Thể hiện sự quan tâm, lo lắng: “Gần đây thầy/cô rất lo lắng cho em”; “Gần đây thầy/cô nhận thấy em có chút thay đổi/khác khác, nên không biết dạo này em thế nào rồi?”
- Những câu hỏi thầy/cô có thể hỏi:
 - “Em bắt đầu cảm thấy như thế này từ khi nào?”
 - “Có chuyện gì đã xảy ra khiến em cảm thấy như thế này sao?”
 - “Cách tốt nhất tớ có thể hỗ trợ/giúp đỡ em bây giờ là gì?”
 - “Em đã nghĩ đến việc tìm kiếm sự trợ giúp chưa?”

Khi học sinh thừa nhận, hoặc thầy cô biết chắc là người đó bị trầm cảm:

“Em không cô đơn trong việc này đâu. Thầy/cô sẽ luôn ở bên em.”

“Có thể bây giờ em không tin vào điều này, nhưng rồi những gì em đang cảm giác bây giờ sẽ thay đổi.”

“Có thể thầy/cô không hiểu chính xác những gì em đang cảm thấy, nhưng thầy/cô quan tâm tới em và muốn giúp em”

“Khi em muốn bỏ cuộc, hãy tự nhủ với bản thân rằng em sẽ cố gắng chỉ một ngày nữa, một giờ nữa, hay một phút nữa thôi. Rồi em nhắn với thầy/cô”

“Em quan trọng đối với thầy/cô, bạn bè và gia đình. Cuộc đời em quan trọng đối với rất nhiều người”

“Hãy cho thầy/cô biết làm thế nào để thầy/cô có thể hỗ trợ em”

3. Tư vấn hỗ trợ các vấn đề hành vi (chống đối và các vấn đề tăng động giảm chú ý)

Thực hiện tư vấn hỗ trợ các vấn đề hành vi chống đối và biểu hiện tăng động giảm chú ý theo các bước như sau:

Bước 1: Xác định hành vi có vấn đề

Giáo viên phải xác định hành vi gây ra các vấn đề. Hành vi đó phải là hành vi cụ thể, đo lường được và quan sát được.

Ví dụ:

Gây hấn	Trong giờ ăn trưa, khi học sinh khác chen ngang, thì đánh bạn.
Gây rối	Học sinh liên tục trêu bỉng lời hoặc bình luận gây cười trong giờ làm toán.
Tăng hoạt động	Học sinh cựa quậy liên tục ở chỗ ngồi, luôn chân tay chơi với đồ dùng học tập, ra khỏi chỗ mà không xin phép trong lúc đang đọc bài.

Giáo viên lưu ý xem xét:

- Quan sát khách quan hành vi của học sinh trong các môi trường khác nhau và trong các loại hoạt động khác nhau.
- Sự mong đợi của giáo viên đối với học sinh (các hành vi có vấn đề có thể xuất phát từ sự thất vọng, sợ hãi, hay chán nản của giáo viên).
- Hành vi liên quan đến sự khác biệt văn hoá.

Một khi hành vi có vấn đề đã được xác định, giáo viên phải tạo ra một “định nghĩa

hành vi”. Định nghĩa hành vi: một câu khẳng định về hành vi quan sát thấy. Khi tạo các định nghĩa hành vi, hãy xem xét:

- Sử dụng từ ngữ cụ thể, dễ giao tiếp và đơn giản để đo lường và ghi lại.
- Các định nghĩa chính xác dẫn đến việc thu thập dữ liệu chính xác, đo lường đáng tin cậy và tự tin trong việc đưa ra quyết định giáo dục - do đó giúp ai cũng có thể quan sát và xác định được hành vi đó có xảy ra hay không.

Ví dụ:

Định nghĩa hành vi chưa tốt	Định nghĩa hành vi tốt hơn	Định nghĩa hành vi tốt nhất
Nguyệt mắng kiểm soát.	Nguyệt khóc và cầu giận.	Cơn cáu giận của Nguyệt thể hiện qua việc khóc, nắm tay, đập tay lên sàn nhà.
Linh không nghe lời.	Linh đưa ra bình luận không phù hợp trong giờ học.	Linh chửi bậy, nói chuyện nhiều trong giờ học, và nói những lời xúc phạm bạn bè trong lớp.

Hành vi của vấn đề có thể xuất phát từ nhiều nguyên nhân khác nhau, cách tốt nhất là đánh giá hành vi từ nhiều góc độ khác nhau. Do vậy:

- Cần phải sử dụng nhiều nguồn thông tin để thu thập thông tin về hành vi.
- Thiết kế việc đánh giá chức năng của hành vi chỉ dựa vào các cuộc phỏng vấn và đánh giá hồ sơ có thể dẫn đến kết quả đánh giá không chính xác, giả thuyết sai và từ đó dẫn đến việc can thiệp không hiệu quả.

Bước 2: Thu thập dữ liệu về hành vi. Đo các hành vi có vấn đề để xác định điểm khởi đầu. Tiến hành đo.

- Cần phải kết hợp nhiều cách đánh giá hành vi, có thể gồm những cách sau đây:
 - + Xem lại hồ sơ của học sinh.
 - + Sản phẩm học tập (các bài kiểm tra, bài tập về nhà, v.v.).
 - + Quan sát học sinh.
 - + Phỏng vấn phụ huynh.
 - + Phỏng vấn giáo viên khác.

+ Phỏng vấn học sinh.

- Giáo viên cần thu thập những thông tin liên quan đến hành vi như sau:

+ Số lần khi hành vi đó xảy ra / không xảy ra.

+ Vị trí cụ thể hành vi đó xảy ra.

+ Các điều kiện khi hành vi xảy ra / không xảy ra.

+ Những người có mặt khi hành vi có nhiều / ít xảy ra.

+ Tiền đề - các sự kiện hoặc các điều kiện xảy ra trước hành vi.

+ Hậu quả - các sự kiện hoặc điều kiện xảy ra sau hành vi.

+ Các hành vi khác có liên quan đến hành vi có vấn đề.

- Giáo viên cần phân loại hành vi, tần suất, hành vi thường xảy ra khi nào và ở đâu

– đây là những yếu tố cần xem xét khi quyết định lựa chọn phương pháp thu thập dữ liệu.

Các cách thu thập dữ liệu mà giáo viên có thể sử dụng:

+ Đánh giá gián tiếp: Đánh giá dựa trên học bạ, các hồ sơ cá nhân học sinh, phỏng vấn giáo viên khác, phỏng vấn phụ huynh học sinh, v.v.

+ Đánh giá trực tiếp: Quan sát học sinh. Đây được xem là một trong những công cụ mạnh nhất trong việc đánh giá hành vi chức năng trong trường học.

- Thực sự quan sát hành vi có vấn đề và mô tả các điều kiện xung quanh hành vi (bối cảnh hành vi diễn ra – xảy ra khi nào và ở đâu).

- Hai phương pháp phổ biến nhất: Phân tích tiền đề - hành vi – hậu quả (*Antecedents-Behavior-Consequences, ABC*), biểu đồ quan sát hành vi.

Ví dụ:

BẢNG QUAN SÁT HÀNH VI ABC

Ngày/Giờ (Thời gian hành vi xảy ra)	Hoạt động (Hành vi xảy ra trong hoạt động/ tình huống nào?)	Tiền đề (Những gì xảy ra ngay trước khi hành vi xảy ra?/những gì có thể kích thích hành vi đó xảy ra?)	Hành vi (Hành vi đó như thế nào?)	Hệ quả (Những gì xảy ra ngay sau khi hành vi xảy ra? Kết quả của hành vi đó là gì?)
8/2/2018. 9:35 sáng	Giờ Toán.	Cô Chi đang giảng bài.	Hoàng nằm bò ra bàn (*Yếu tố môi trường có thể có: Hoàng nói Hoàng không ngủ được tối qua).	Cô Chi yêu cầu Hoàng chú ý vào bài học.
8/2/2018. 9:38 sáng	Giờ Toán.	Cô Chi yêu cầu Hoàng chú ý vào bài học.	Hoàng bắt đầu nói to trong lớp khi cô Chi đang giảng bài	Cô Chi nhắc nhở lần nữa, sau đó lờ Hoàng đi.
8/2/2018. 2:40 chiều	Trong giờ Toán, cả lớp làm bài tập nhóm.	Cô Chi đang kèm riêng cho một bạn, chuẩn bị chuyển sang dạy kèm riêng cho Hoàng.	Hoàng bắt đầu nói to.	Cô Chi và các bạn lờ Hoàng đi.

8/2/2018. 2:55 chiều	Trong giờ Toán, cả lớp làm bài tập nhóm.	Bạn cùng nhóm với Hoàng để nghị làm bài tập toán cô bảo.	Hoàng nói “không” và ném quyển sách vào người bạn.	Bạn cùng nhóm quay về chỗ ngồi không làm chung với Hoàng nữa. Cô Chi nói với Hoàng rằng nếu còn một lần nữa Hoàng sẽ bị lên phòng ban giám hiệu.
9/2/2018. 9:00 sáng	Giờ Toán.	Cô Chi đang giảng bài.	Hoàng bắt đầu nói to trong lớp.	Cô và cả lớp lờ Hoàng đi.
9/2/2018. 9:40 sáng	Giờ Toán.	Cô Chi đang giảng bài.	Hoàng bắt đầu nói to, đùa vè bạn lên bảng làm bài.	Các bạn khác cười.

Thông qua các cách thu thập, giáo viên có dữ liệu ban đầu: Thông tin thu thập về hành vi mục tiêu trước khi can thiệp bắt đầu. Được sử dụng sau để so sánh, đánh giá sự thành công và tiến bộ của việc can thiệp. Trong bước này, giáo viên cần lưu ý:

- Xác định tiền đề: Giáo viên tự đặt những câu hỏi như sau để có thể xác định được:

+ Điều thường xảy ra ngay trước khi hành vi có vấn đề? Điều gì kích thích học sinh có hành vi đó?

+ Nếu sự kích thích này diễn ra 10 lần, hành vi vấn đề sẽ như thế nào?

+ Hành vi có vấn đề có xảy ra khi có sự có mặt của yếu tố kích thích đó không và ngược lại?

+ Nếu bạn muốn sắp xếp để học sinh để tham gia vào việc giải quyết vấn đề hành vi, giáo viên sẽ làm gì?

+ Yếu tố kích thích đó là gì? Đó là nhiệm vụ gì? Đó là bạn nào? Đó là hoạt động cụ thể nào?

- Xác định hệ quả: Giáo viên tự đặt những câu hỏi như sau để có thể xác định được:

+ Điều gì xảy ra ngay sau khi hành vi?

+ Bạn bè của học sinh đó phản ứng như thế nào?

+ Người lớn phản ứng như thế nào?

+ Những hệ quả đối với học sinh là gì?

+ Những hoạt động nào thay đổi hoặc dừng lại không?

+ Trong số 10 lần, thì có mấy lần những phản ứng trên xảy ra ngay sau hành vi có vấn đề?

- Giáo viên cần phân biệt giữa hệ quả và chức năng của hành vi:

+ Hệ quả là những gì xảy ra ngay sau hành vi có vấn đề của học sinh.

+ Chức năng là những gì học sinh nhận được từ hành vi.

Một số chức năng thường thấy ở các hành vi có vấn đề ở học sinh là:

Học sinh nhận được/ đạt được...	Học sinh tránh né/ thoát được
<ul style="list-style-type: none"> - Sự chú ý của người lớn / giáo viên. - Sự quan tâm, chú ý từ bạn bè. - Các mục mong muốn. - Các hoạt động ưu tiên. - Kiểm soát khác / Tình huống. - Kích thích cảm giác. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sự chú ý của người lớn / giáo viên. - Sự chú ý của bạn bè. - Các hoạt động không được ưu tiên. - Nhiệm vụ học tập. - Tương tác xã hội không ưa thích. - Kích thích cảm giác.

Bước 3: Tổng hợp dữ liệu, lượng giá các số liệu thu được

Sau khi thu thập dữ liệu, hãy so sánh và phân tích thông tin

- Có các mẫu hình hành vi nào không?
- Các điểm mạnh / kỹ năng của học sinh là gì?
- Có bất kỳ vấn đề gì liên quan đến môi trường không?
- Các yếu tố kích thích/ tiền đề của hành vi là gì?
- Hệ quả là gì?
- Những can thiệp trước đây đã được sử dụng?
- Sở thích của học sinh là gì?

Bước 4: Phát triển các giả thuyết giải thích tại sao hành vi lại xảy ra.

- Giáo viên cần:
 - + Đánh giá các dữ liệu, xây dựng giả thuyết nên có gắng giải thích mối quan hệ giữa hành vi và tình huống xảy ra hành vi.
 - + Học sinh thực hiện hành vi được gì, hoặc thoát khỏi cái gì? Nếu có thì cần mô tả chi tiết?
 - + Học sinh thực hiện hành vi vì được hỗ trợ, khuyến khích? Nếu có thì nó là hỗ trợ, khuyến khích nào?
 - + Học sinh có hành vi vì thiếu kỹ năng? Nếu có thì là kỹ năng cụ thể nào?
 - Giả thuyết mà giáo viên đưa ra sẽ gồm có:
 1. Các yếu tố nhân khẩu học liên quan đến hành vi.
 2. Các yếu tố về môi trường có liên quan đến hành vi.
 3. Mục đích, chức năng của hành vi (trốn thoát, né tránh, kiểm soát).

4. Người khác phản ứng thế nào.
 5. Cha mẹ, thầy cô, giáo viên hiểu biết về hành vi đó như thế nào.
 6. Thái độ của học sinh về môi trường học tập (thích/không thích trường học)
 7. Thái độ của học sinh về cha mẹ.
 8. Nhận thức và động cơ của học sinh về việc thay đổi vấn đề hành vi.
 9. Những hỗ trợ từ gia đình, trường học đối với thay đổi.
- Mẫu giả thuyết có thể là:

Khi....	...học sinh...	...đề...
(mô tả tiền đề)	(mô tả hành vi mục tiêu)	(mô tả chức năng)

Ví dụ:

Khi cô Chi đang giảng bài, Hoàng nói to trong lớp để thu hút sự chú ý.

Bước 5: Quyết định các cách can thiệp

- Giảm các tác nhân gây mất tập trung: tạo ra hoặc tìm một không gian yên tĩnh để học ở nhà hoặc ở trường.

- Tăng cường kiểm soát phạm vi gần:

- + Tới chỗ học sinh trước khi đưa ra chỉ dẫn.
- + Thay đổi sắp xếp chỗ ngồi (chú ý tới “vùng hoạt động” của giáo viên).
- + Để học sinh ngồi cạnh các hình mẫu tích cực.
- + Phân công bạn cùng học hoặc hỗ trợ (peer buddy / peer mentor).
- + Tạo thêm các cơ hội làm việc nhóm.

- Tạo chú ý cho học sinh trước khi bắt đầu chỉ dẫn:

- + Gọi tên học sinh và thiết lập giao tiếp bằng mắt trước khi đưa ra chỉ dẫn.
- + Ra hiệu cho học sinh trước khi chuyển đổi hoạt động.
- + Gọi học sinh nhiều lần hơn.

+ Sử dụng các chiến lược cho cả lớp như là “tập trung nhìn và nghe thầy/cô”.

- Trước khi bắt đầu chỉ dẫn: Để lớp học đoán xem khi nào chúng sẽ được gọi tên, vd: đặt câu hỏi, chờ, sau đó hỏi học sinh bất kì.

- Cho thời gian nghỉ cho sự chú ý và cho thêm thời gian:

+ Giờ nghỉ cho sự chú ý – cho học sinh nghỉ giải lao sau khi làm việc một lúc.

+ Cho thêm thời gian với một số nhiệm vụ hoặc rút ngắn nhiệm vụ.

- Thêm cấu trúc:

+ Giúp học sinh lập các danh sách, thời gian biểu, và các dấu hiệu trực quan.

+ Dùng đồng hồ bấm giờ hoặc ghi lại thời điểm bắt đầu và kết thúc một bài tập.

+ Ở nhà, đặt đồng hồ bấm giờ và kiểm tra thường xuyên.

- Thêm phương thức:

+ Dùng màu để đánh dấu thông tin quan trọng.

+ Đưa ra các chỉ dẫn viết và trực quan bên cạnh việc sử dụng lời nói.

- Dạy các kỹ năng tự giám sát, lập kế hoạch và tổ chức:

+ Dạy cách suy nghĩ, tự giám sát và thiết lập mục tiêu, bao gồm việc làm thế nào để chia nhỏ các nhiệm vụ dài hạn.

+ Dạy các chiến lược lập kế hoạch và tổ chức (vd: các kẹp tài liệu riêng cho mỗi môn học, dọn sạch ba lô ...).

+ Dạy các chiến lược học tập và làm bài kiểm tra, như là các tấm thẻ ghi nhớ, các kỹ thuật ghi nhớ, và các thời gian biểu học tập.

- Tăng khích lệ cho các hành vi phù hợp:

Sử dụng phiếu báo cáo hàng ngày để tác động tới các hành vi.

* *Lời khuyên dành cho giáo viên khi học sinh có rối loạn tăng động giảm chú ý:*

+ Sử dụng nhiều hình ảnh (các tín hiệu thị giác) để giúp em học.

+ Nhận diện bản sắc về chủng tộc và văn hóa.

+ Biết khi nào cần linh hoạt các nguyên tắc.

+ Nhận ra khi em làm tốt.

+ Không nói với những bạn khác rằng em đang phải sử dụng thuốc (nếu có)

+ Cho em các lựa chọn.

+ Đừng chỉ giảng không – như thế siêu chán!

+ Nhận ra rằng em thông minh.

+ Cho phép em đi lại trong lớp.

+ Đừng giao một đồng bài tập về nhà.

+ Có thêm giờ nghỉ!

+ Hãy kiên nhẫn.

4. Tư vấn hỗ trợ vấn đề giấc ngủ

Nếu đang gặp nguyên nhân liên quan đến cơ thể bạn nên bàn bạc cách khắc phục với bác sĩ. Cho dù chưa thể khiến chứng rối loạn giấc ngủ chấm dứt ngay, nhưng thực hiện các bước cũng khiến các triệu chứng bớt ảnh hưởng đến bạn, giúp giấc ngủ bớt bị tác động.

Nếu đang gặp nguyên nhân liên quan đến tâm lý tình cảm bạn nên đến gặp bác sĩ hoặc nhà tư vấn tâm lý. Có lẽ bạn cũng nên thử liệu pháp ‘thở chậm’ để thư giãn xem sao.

Nếu nguyên nhân do cách sống thì cần:

- Tránh nơi ồn ã khi đi ngủ: đóng cửa sổ, cửa phòng ngủ, yêu cầu mọi người không làm ồn, mua nút tai.

- Ngủ chỗ tối: mua rèm hoặc màn che có thể ngăn sáng, giữ cho phòng luôn tối trong khi ngủ.

- Thoải mái khi đi ngủ: giường đệm cần thoải mái dễ chịu, phòng không nóng hoặc lạnh.

- Tránh ăn hoặc uống trước khi lên giường: hãy ăn theo bữa và bữa cuối cách giấc ngủ 2-3 tiếng.

Tập thể dục thường xuyên: nên duy trì hoạt động thể lực và tránh không hoạt động mạnh trước khi lên giường.

- Thư giãn trước khi lên giường: đừng cố đi ngủ sau khi đã hoạt động thể lực mạnh hoặc có chuyện suy nghĩ nhiều.

- Không nên ngủ ngày cho dù đêm qua bị mất ngủ cũng không nên ngủ bù vào ban ngày.

- Buổi sáng nên dậy đúng giờ, đi ngủ buổi tối đúng giờ.

- Đừng cố gắng nằm lỳ trên giường cho dù không buồn ngủ, khi không ngủ được, hãy rời khỏi giường và làm gì đó thư giãn, VD: nghe nhạc hoặc chơi nhạc.

Giác ngủ rất quan trọng, nếu có vấn đề về giấc ngủ mà không xác định được nguyên nhân cụ thể của bản thân mình bạn hãy nói chuyện với nhà tâm lý hoặc bác sĩ. Một khi các nguyên nhân được xác định rõ, phương hướng kiểm soát sẽ được đưa ra để giúp bạn trở lại cuộc sống với giấc ngủ ngon.

5. Tư vấn hỗ trợ nghiện mạng, nghiện game

- Cha mẹ cùng với con xây dựng kế hoạch, cách thức kiểm soát mức độ sử dụng Game/ Internet/ Mạng xã hội và cùng thống nhất thực hiện:

- + Ngắt kết nối mạng nếu không thực sự cần thiết.
- + Dùng phần mềm quản lý tự ngắt máy tính/ điện thoại.
- + Lập bảng liệt kê và cho học sinh tham gia các hoạt động hữu ích: giải trí, hoạt động sở thích, hoạt động tập thể...

- Cho học sinh đi đánh giá, can thiệp bởi một trong số các chuyên gia có chuyên môn (chuyên gia tâm lý lâm sàng, chuyên gia tham vấn tâm lý).

* Thông điệp dành cho cha mẹ và gia đình

- Cha mẹ cần là một tấm gương trong việc sử dụng và kiểm soát sử dụng game, Internet, mạng xã hội.

- Cần dành thời gian tìm hiểu, cùng sử dụng, đặc biệt là hướng dẫn con sử dụng và phòng ngừa tác động xấu từ game, Internet, mạng xã hội.

- Cha mẹ cần dành thời gian quan tâm, xây dựng mối quan hệ chất lượng với con để có thể sớm phát hiện những vấn đề khó khăn tâm lý của con và có những hỗ trợ kịp thời.

- Cha mẹ nên hướng con đến những hoạt động giao tiếp lành mạnh như giao tiếp với mọi người, đọc sách, thể thao, du lịch, trại hè, hoạt động từ thiện... thay vì để con một mình với máy tính hay điện thoại.

6. Tư vấn hỗ trợ những vấn đề hành vi tự hại, tự tử

Những hiểu lầm và sự thật về tự tử:

Hiểu lầm	Sự thật
1. Những người nói về việc tự tử sẽ không làm vậy, họ chỉ cố gắng gây sự chú ý thôi.	1. Những người tự tử thường sẽ nói về việc tự tử trước khi thực hiện điều này. Họ đau khổ và thường cố gắng tìm kiếm sự hỗ trợ bởi họ không biết cần phải làm gì và đã đánh mất hi vọng. Hãy LUÔN LUÔN để tâm/nghiêm túc khi người khác chia sẻ về ý tưởng tự tử.
2. Chỉ một số kiểu người nhất định mới tự tử.	2. Tất cả mọi người đều có thể có hành vi tự tử - nam hay nữ, trẻ hay già, giàu hay nghèo, ở thành thị hay ở nông thôn. Bất kỳ ai, ở bất kỳ nhóm dân tộc, chủng tộc, hay tôn giáo nào.
3. Bạn đừng bao giờ nên hỏi một người đang có ý tưởng tự tử về việc họ có đang nghĩ đến tự tử hay không, hoặc họ đã nghĩ về cách tự tử chưa, bởi vì nói về những điều này có thể cung cấp ý tưởng tự tử cho họ.	3. Hỏi một người về việc họ có đang nghĩ đến tự tử hay không không hề cung cấp ý tưởng cho họ về tự tử. Và nói về tự tử với họ là điều quan trọng, bởi nó giúp bạn biết nhiều hơn về kiểu tư duy và ý định của họ, và cho phép họ giải tỏa bớt áp lực gây ra các cảm xúc và ý nghĩ về tự tử.
4. Hầu hết những người muốn tự tử đều thực sự muốn chết.	4. Hầu hết những người nghĩ đến tự tử không thực sự muốn chết. Họ đau khổ, và muốn chấm dứt sự đau khổ. Tự tử thường mang tính chất là lời kêu cứu.
5. Những người trẻ không bao giờ nghĩ đến tự tử, họ có cả một cuộc đời ở phía trước.	5. Tự tử là nguyên nhân gây tử vong đứng thứ ba ở người trẻ trong độ tuổi 15 đến 24. Có cả trường hợp tự tử ở trẻ em dưới 10 tuổi.

6.1. Cách thức hỗ trợ học sinh có hành vi tự gây tổn thương

- Huấn luyện kỹ năng kiểm soát cảm xúc có thể dẫn đến việc thực hiện hành vi tự

gây tổn thương.

- Huấn luyện kỹ năng chấp nhận bản thân để cởi mở với những trải nghiệm khó chịu.
- Hướng dẫn kỹ năng ứng phó giải quyết vấn đề cuộc sống một cách hiệu quả.
- Cung cấp một môi trường an toàn và nuôi dưỡng khả năng phục hồi (ở nhà, ở trường).
- Loại bỏ định kiến của cha mẹ, thầy cô, bạn bè về người có hành vi tự gây tổn thương.

* Thông điệp cho người thân: nếu con có những dấu hiệu tự gây tổn thương cho bản thân.

Cha mẹ cần:

- Loại bỏ những phương tiện mà con có thể sử dụng vào mục đích tự hại bản thân.
- Tạo một môi trường an toàn và dễ tìm kiếm sự giúp đỡ, nếu có thể, hãy sắp xếp cho con một không gian riêng biệt, yên tĩnh trong khi chờ đợi.
- Không để con ở một mình không có sự giám sát của người lớn.
- Giám sát và cất cử một người trông chừng để đảm bảo sự an toàn cho đối tượng.
- Quan tâm đến trạng thái tinh thần và các cảm xúc tiêu cực của đối tượng.
- Liên hệ chuyên gia tâm lý học đường, chuyên gia tâm lý lâm sàng hoặc bác sĩ tâm thần để được hỗ trợ.

6.2. Hỗ trợ và can thiệp khi có nguy cơ tự tử

- Phòng ngừa (giáo viên có thể hỗ trợ học sinh 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 sĩ tâm thần có thể hỗ trợ con bạn bằng những liệu pháp can thiệp chuyên biệt).
 - + Quản lý stress.
 - + Liệu pháp hành vi nhận thức.
 - + Tư vấn giáo dục gia đình.

+ Can thiệp dược lý.

* Thông điệp dành cho người thân

Cần hiểu ý nghĩa của hành vi tự tử:

+ Sự trốn chạy: là một trong những biện pháp giải quyết khủng hoảng: trốn chạy, bỏ chạy khỏi một tình huống xuất hiện, tồn tại mà bản thân không thể đương đầu, chấp nhận và thích nghi.

+ Sự tuyệt vọng: Đây là trạng thái thường gặp ở những bệnh nhân nan y, ung thư giai đoạn cuối, HIV/AIDS... hay những người đang “mắc kẹt” trong những mâu thuẫn, xung đột nội tâm (con cái – tình trạng ly hôn...), những thất bại to lớn trước những điều đã từng được kỳ vọng làm họ sụp đổ, mất hết phuơng hướng (những kỳ vọng lớn cho sự nghiệp, hạnh phúc gia đình...)

+ Sự mất mát, nỗi đau tang tóc: đây là một trong những “chấn thương” to lớn nhất về tinh thần, đánh mất một cái gì đó có ý nghĩa to lớn trong đời sống tình cảm, sự tan vỡ, mất mát các mối quan hệ thân thiết gắn bó (những người thân, người yêu, vợ - chồng - con cái...), một cảm giác bất ngờ, hụt hẫng, giận dữ, mặc cả, cô đơn, như bị bỏ rơi lại... (chu trình grief) khiến họ có khả năng nghĩ đến việc tự tử để giải thoát khỏi nỗi đau này, hay muốn “đi cùng” người mình yêu thương.

+ Sự trừng phạt: cho rằng chỉ có cái chết (hoặc tự nhận mình đáng chết) mới đủ chuộc lại sai lầm của mình.

+ Mong muốn bày tỏ ý đồ: nạn nhân thường là những người bất lực trong việc cố gắng giải quyết các mâu thuẫn, xung đột, thất bại trong việc giao tiếp, không được lắng nghe đáp ứng... và chọn cái chết để nói lên rằng chính người khác là nguyên nhân gây nên cái chết cho bản thân.

+ Trả thù: Thông thường đối tượng thù hận là những người thân yêu (cha, mẹ, vợ/chồng, anh chị em, bạn bè thân thiết...), kết quả của sự trả thù là mong muốn người thân yêu phải hối hận, và đau khổ suốt đời trong mặc cảm có lỗi với nạn nhân.

+ Hy sinh: đây là hành vi hướng đến một giá trị, vì mục tiêu cao cả. Sự hy sinh quên mình vì độc lập tự do dân tộc trong chiến tranh, tự hào về hành vi tự sát vì cứu giúp cho nhiều người vì cuộc sống tố đẹp ở thế giới bên kia ...

+ Vươn đến sự vĩnh hằng: yếu tố tôn giáo chi phối khá lớn trong suy nghĩ của nhiều nạn nhân khi họ tin rằng cái chết là con đường dẫn đến sự vĩnh hằng, một cuộc sống bất tử.

Phần IV. Quản lý hoạt động tư vấn và hướng dẫn giáo viên, cha mẹ trong quá trình triển khai công tác tư vấn tâm lý cho học sinh

1. Quản lý hoạt động tư vấn tâm lý trong cơ sở giáo dục

1.1. Trách nhiệm của Hiệu trưởng nhà trường

- Thành lập tổ tư vấn, hỗ trợ học sinh của nhà trường; Quy định chức năng, nhiệm vụ, cơ chế phối hợp, chỉ đạo xây dựng kế hoạch và tổ chức các hoạt động tư vấn tâm lý cho học sinh, phân công giáo viên kiêm nhiệm làm công tác tư vấn tâm lý có kinh nghiệm, năng lực, phẩm chất và có chứng chỉ tập huấn kỹ năng tư vấn tâm lý học sinh theo chương trình bồi dưỡng của Bộ Giáo dục và Đào tạo;

- Tổ chức khảo sát, xây dựng dữ liệu tâm lý ban đầu đối với học sinh đầu cấp học, phân loại, theo dõi, cập nhật thường xuyên đặc điểm, diễn biến tâm lý của học sinh;

- Sơ kết, tổng kết, báo cáo cơ quan quản lý cấp trên trực tiếp theo định kỳ từng năm học;

- Chỉ đạo công tác phối hợp giữa nhà trường với hội cha mẹ học sinh, nâng cao nhận thức của cha mẹ đối với các vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần của học sinh, phát hiện sớm và có biết pháp phối hợp với nhà trường một cách kịp thời đối với những biểu hiện bất thường của học sinh;

- Liên kết, phối hợp với các chuyên gia, trung tâm tư vấn tâm lý chuyên nghiệp, các cơ sở y tế, cơ quan tư pháp và bảo vệ pháp luật để xử lý kịp thời những trường hợp học sinh cần can thiệp tâm lý chuyên sâu;

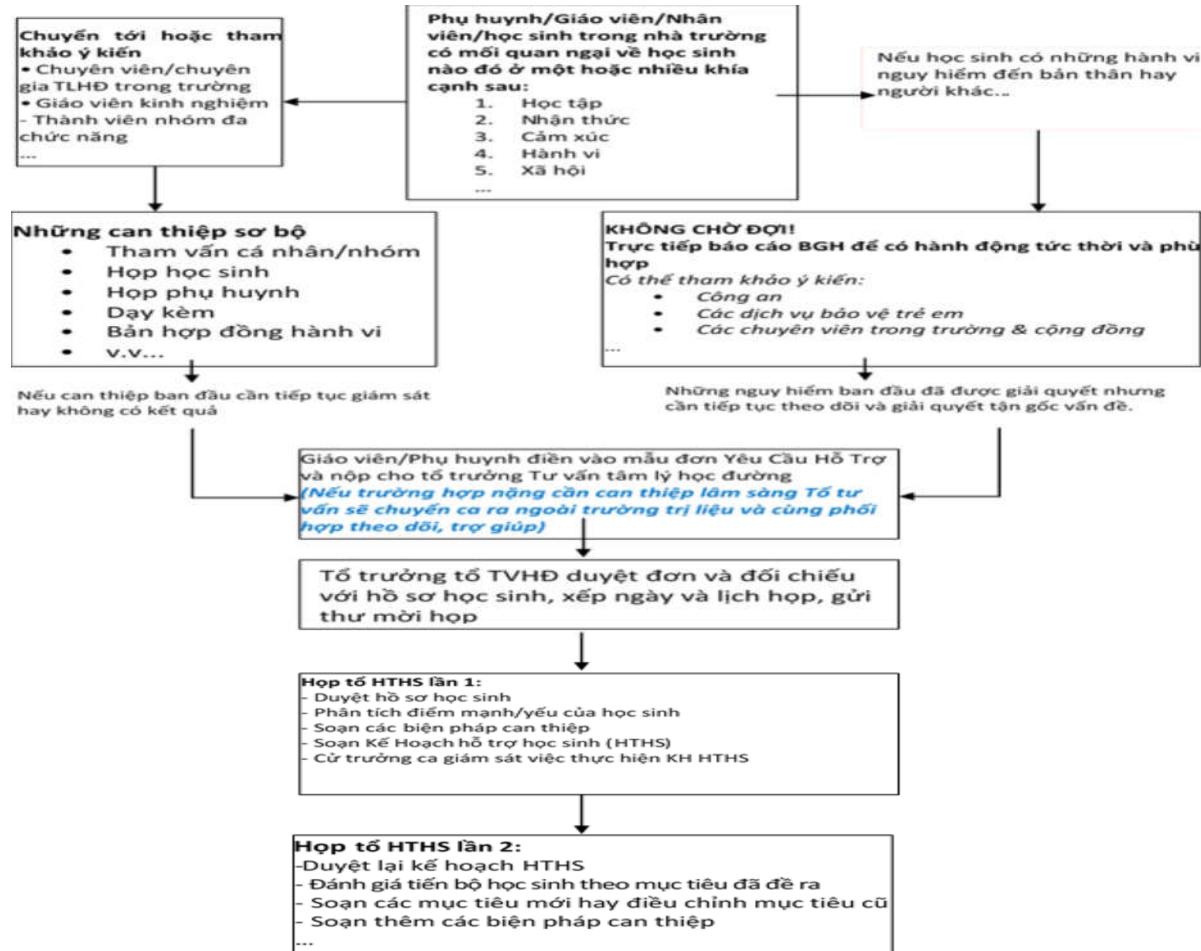
- Lập kế hoạch và chỉ đạo công tác phối hợp với các cơ quan, tổ chức về khoa học tâm lý, các chuyên gia tâm lý để bồi dưỡng thường xuyên đội ngũ giáo viên chủ nhiệm, giáo viên kiêm nhiệm là công tác tư vấn tâm lý về kiến thức, kỹ năng, thái độ đúng đắn trong tư vấn tâm lý trong nhà trường;

- Chỉ đạo công tác phối hợp với tổ chức Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh, Đội Thiếu niên Tiền phong, các tổ chức chính trị xã hội khác để tổ chức các hoạt động hỗ trợ tâm lý cho học sinh;

- Chỉ đạo phối hợp với các chuyên gia tâm lý, các nhà khoa học trong lĩnh vực giáo dục học đường, các tổ chức tham vấn, trị liệu chuyên nghiệp để tổ chức hoạt động tư

vấn tâm lý phù hợp với nhu cầu của học sinh và đáp ứng yêu cầu giáo dục của nhà trường.

Hiệu trưởng Nhà trường chỉ đạo quy trình hoạt động của Tổ tư vấn học đường



1.2. Trách nhiệm của giáo viên chủ nhiệm, giáo viên kiêm nhiệm tư vấn tâm lý

1.2.1. Đối với giáo viên chủ nhiệm

Phối hợp chặt chẽ với giáo viên kiêm nhiệm tư vấn tâm lý, giáo viên bộ môn và các lực lượng giáo dục khác trong nhà trường để triển khai các hoạt động tư vấn tâm lý cho học sinh thuộc lớp mình phụ trách;

Thường xuyên nắm bắt các diễn biến tâm lý của học sinh, quan tâm đến các hoạt động trong ngoài trường học của các em, gần gũi, chia sẻ và động viên, khuyến khích học sinh thực hiện những hoạt động tích cực, nâng cao kỹ năng sống và sức khỏe tinh thần;

Kết nối với giáo viên kiêm nhiệm tư vấn tâm lý trong trường để hỗ trợ kịp thời đối

với những học sinh đang có khó khăn tâm lý thuộc lớp mình phụ trách;

Để làm tốt công tác tư vấn tâm lý cho học sinh, giáo viên chủ nhiệm cần thực hiện những việc sau:

- Xây dựng kế hoạch và các chuyên đề cần tư vấn tâm lý cho học sinh.

- Tổ chức các hoạt động phòng ngừa như nói chuyện chuyên đề, hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ, diễn đàn về các chủ đề liên quan đến nội dung cần tư vấn cho học sinh.

- Thiết lập kênh thông tin với cha mẹ học sinh để trao đổi khi phát hiện những biểu hiện tâm lý bất thường của học sinh, qua đó làm rõ vấn đề và tìm phương án tư vấn tâm lý khi cần thiết;

- Đối với học sinh gặp phải những khó khăn tâm lý nặng cần can thiệp chuyên sâu, giáo viên chủ nhiệm phối hợp với cha mẹ học sinh để đưa học sinh đến thăm khám, trị liệu tại các đơn vị y tế, các tổ chức tham vấn, trị liệu tâm lý chuyên nghiệp và các chuyên gia tâm lý có uy tín.

1.2.2. Đối với giáo viên kiêm nhiệm tư vấn tâm lý

Phối hợp chặt chẽ với giáo viên chủ nhiệm, Tổng phụ trách Đội, Bí thư Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh, Giáo viên bộ môn, Cha mẹ học sinh và các lực lượng giáo dục khác nhằm tổ chức, triển khai các hoạt động hỗ trợ và tư vấn tâm lý cho học sinh trong nhà trường.

Triển khai các hoạt động tư vấn học đường: .

- Đánh giá sàng lọc những học sinh gặp những vấn đề khó khăn,

- Tổ chức các hoạt động phòng ngừa (nói chuyện chuyên đề, tập huấn kỹ năng sống cho học sinh, tư vấn giải đáp các thắc mắc, khó khăn của học sinh...)

- Thiết lập các kênh kết nối với học sinh (hộ thư, đường dây nóng, trang fanpage...)

- Tư vấn, can thiệp những trường hợp cần hỗ trợ đặc biệt

- Phối hợp chặt chẽ với các chuyên gia, trung tâm tư vấn tâm lý chuyên nghiệp, gia đình, các cơ sở y tế... để can thiệp, trị liệu, xử lý kịp thời các trường hợp học sinh cần can thiệp chuyên sâu.

1.3. Những lưu ý đối với cha mẹ có con cần được tư vấn tâm lý trong trường học.

Thường xuyên trao đổi thông tin với giáo viên chủ nhiệm, nắm bắt những thay đổi tâm sinh lý lứa tuổi cũng như các biểu hiện bất thường, thường xuyên quan tâm, hỗ trợ và phối hợp kịp thời với giáo viên khi con gặp phải những vấn đề tâm lý.

Khi thấy học sinh có những vấn đề hành vi cảm xúc không phù hợp. Giáo viên cần đặt lịch hẹn với cha mẹ và thảo luận, làm rõ với cha mẹ những điều sau:

Hiểu rõ mục đích của những hành vi cảm xúc sai lệch ở con cái

- Tất cả các hành vi đều có mục đích và có lý do, nó không xảy ra một cách ngẫu nhiên. Hành vi tiêu cực hay cư xử không phù hợp của con cũng vậy. Xác định được mục đích hành vi tiêu cực giúp ta hiểu tại sao con lại làm như vậy và có cách xử trí thích hợp, hiệu quả.

- Điều đáng lưu ý là con không ý thức được những suy nghĩ/niềm tin sai lệch của mình. Nếu sau này người lớn có hỏi con tại sao lại “hư” như vậy, các em sẽ trả lời là “không biết” hoặc đưa ra một vài lý do, nguyên có để bao biện.

Vì vậy, người lớn cần phải xác định được rõ mục đích hành vi tiêu cực của con ở trường và ở nhà thường là nhằm:

- + Thu hút sự chú ý của cô giáo, bạn bè, làm cho cô giáo bận bịu với mình (Chú ý).
- + Cho cô thấy một điều “trong lớp, em có thể làm bất cứ điều gì em muốn” (Quyền lực, chứng tỏ bản thân).
- + Cảm thấy bị tổn thương và muôn “gõ hoà” với cô hoặc với bạn (Trả đũa/trả thù).
- + Cảm thấy không thể làm được bài, thấy quá sức, thấy đằng nào cũng thế, nên không muốn thử hoặc cũng có khi bài giao quá dễ, quá buồn chán (Không thích hợp, né tránh thất bại).

Trong 4 hành vi này, thu hút chú ý và chứng tỏ mình cũng có “quyền lực” là hai mục đích phổ biến nhất của hành vi tiêu cực thường gặp ở nhà và ở trường.

Tư vấn cho cha mẹ cách ứng xử với con cái trước những phản ứng sai

- Xác định mục đích sai lệch của hành vi tiêu cực:

Có 2 điểm giúp ích chúng ta:

- Dựa vào cảm giác của của mình (khi bạn cảm thấy khó chịu, bị làm phiền thì khả năng con muốn thu hút sự chú ý; tức giận > quyền lực; tổn thương sâu sắc > trả thù).

- Dựa vào phản hồi của con khi người lớn có gắng thay đổi hành vi của nó.

Trao đổi với cha mẹ về thái độ ứng xử đối với con khi con mắc lỗi

Khi gặp hành vi của con, người lớn dùng nhiều phương pháp kỹ luật khác nhau (tích cực và tiêu cực). Lưu ý rằng, cả 4 dạng hành vi của con vừa trình bày trên đều có xu hướng dẫn tới việc người lớn đánh, mắng, phạt về thể chất hoặc tinh thần.

Nguyên tắc chủ yếu là trong các tình huống đó người lớn cố gắng:

Bình tĩnh, cố gắng hiểu con

Tôn trọng và dùng các kỹ năng kỹ luật tích cực

Lắng nghe và tìm cách khích lệ những điểm mạnh

Người lớn nên làm gì nếu không trùng phạt?

- Với loại hành vi nhằm thu hút chú ý:

+ Giảm thiểu hoặc không để ý đến hành vi của con khi có thể, chú ý tích cực đến con vào lúc khác, lúc phù hợp và dễ chịu hơn.

+ Nhìn nghiêm nghị nhưng không nói gì.

+ Hướng con vào hành vi có ích hơn.

+ Nhắc nhở (tên, công việc phải làm), cho con lựa chọn một trong 2 phương án

+ Dùng hệ quả lôgic. Hệ quả lôgic phải thể hiện được tính liên quan, tôn trọng và hợp lý. (Ví dụ Liên quan: nguyên nhân và hệ quả phải có liên quan: khi con bừa đồ chơi thì hệ quả lôgic là dọn dẹp lại đồ chơi hoặc không được chơi tiếp nữa. Khi con làm đổ sữa ra bàn, ra nhà thì lau sạch sữa. Khi con viết bậy lên bàn thì phải lau chùi bàn cho sạch (chứ không phải là bắt con trực nhật, dọn nhà vệ sinh vì đó là trùng phạt)).

+ Tôn trọng: Nếu người lớn không tôn trọng, lại còn làm con bị bẽ mặt (“đò luộm thuộm”; “đò hậu đậu, lóng nga lóng ngóng, lần sau mà còn thế thì...”) khi bắt con dọn dẹp hoặc lau sạch vết bẩn thì đó là sự mắng phạt chứ không còn là sử dụng hệ quả lôgic nữa. Hợp lý: Nếu người lớn vô lý và họ vẫn yêu cầu con phải dọn đồ chơi hoặc lau lại

nền nhà và phải rút được ra bài học thì đó cũng không còn là sử dụng hệ quả lôgic nữa. Tính hợp lý không còn, cộng với việc người lớn dùng quyền để bắt con rút kinh nghiệm cho lần sau thì con sẽ khó hợp tác (để thay đổi).

- + Lập nội quy hay lịch trình mà người lớn sẽ thường xuyên dành thời gian cho con.

- Với loại hành vi nhằm chứng tỏ quyền lực:

+ Bình tĩnh, rút khỏi cuộc “đôi co”, xung đột, không “tham chiến” để con nguôi dần. Nên nhớ muốn cãi nhau phải có ít nhất 2 người!

+ Sử dụng các bước khuyến khích hợp tác (Hiểu cảm xúc của con, thể hiện mình hiểu cảm xúc đó, chia sẻ cảm xúc của mình về tình huống đó, cùng nhau trao đổi để phòng tránh vấn đề tương tự trong tương lai).

+ Giúp con thấy có thể sử dụng “sức mạnh/quyền lực” theo cách thức tích cực. Nhớ rằng tham gia đôi co quyền lực hoặc nhượng bộ chỉ làm con mong muốn có “quyền lực” hơn.

- + Quyết định xem mình sẽ làm gì, chứ không phải bạn sẽ bắt con làm gì.

- + Lập nội quy hay lịch trình mà người lớn sẽ thường xuyên dành thời gian cho con.

- Với loại hành vi nhằm trả đũa:

+ Kiên nhẫn. Rút khỏi vòng luẩn quẩn “trả miếng” lẫn nhau. Tránh trùng phạt.

+ Duy trì sự thân thiện trong khi chờ đợi con nguôi dần.

+ Khích lệ sự hợp tác, xây dựng lòng tin.

+ Hợp tác làm việc riêng với con để giải quyết khó khăn.

+ Sử dụng kỹ năng khích lệ, cho con thấy con được yêu thương, tôn trọng.

+ Lập nội quy hay lịch trình mà người lớn sẽ thường xuyên dành thời gian cho con.

- Với loại hành vi thể hiện sự không thích hợp/né tránh thất bại:

+ Không phê phán, chê bai.

+ Dành thời gian rèn luyện/phụ đạo cho con (đặc biệt về học tập).

- + Chia nhỏ nhiệm vụ, bắt đầu từ việc dễ để con có “thành công” ban đầu.
- + Sử dụng kỹ năng khích lệ, tập trung vào điểm mạnh, vốn quý của con.
- + Không thể hiện thương hại, không đàm hàng.
- + Dành thời gian thường xuyên cho con, giúp con.

Những lưu ý với cha mẹ khi con gặp phải những khó khăn tâm lý ở trường học

- Cha mẹ xóa bỏ những định kiến về bệnh tâm lý, những niềm tin sai lệch thường gặp như

- Sợ hãi là thể hiện của người yếu đuối.
- Lo lắng là thể hiện sự kém cỏi, không có khả năng tư duy
- Trầm cảm chỉ là sự viện cớ, thể hiện sự lười nhác, thiếu ý chí
- Bệnh tâm thần là do bộ não hỏng nên không thể chữa được
- Người có vấn đề tâm lý dễ bạo lực với người khác không thể dự đoán được.
- Ăn uống bổ sung vitamin giúp chữa khỏi trầm cảm, uống thuốc hại người
- Không chơi, không hợp tác với bạn đã từng bị trầm cảm hay bệnh tâm lý

Rối loạn tâm lý:

- + Không phải là cho cha mẹ hoặc thế hệ trước có hành xử xấu.
- + Không phải là do cá nhân yếu kém hoặc thiếu hụt về nhân cách.
- + Không phải là biểu hiện của việc bị ma ám hoặc thiếu sự phù hộ.
- + Không phải là kết quả của đói nghèo.

- Chiến lược chăm sóc con khi gặp phải các vấn đề tâm lý một cách đúng đắn:

1. Luôn tận dụng thời gian các kỳ nghỉ để cho con thư giãn, tham gia các hoạt động có ích.
2. Khi đi ngủ tuyệt đối không cho con sử dụng điện thoại di động để vào mạng.
3. Khuyến khích con dành thời gian tham gia vào các nhóm sở thích lành mạnh để phát triển năng khiếu, đam mê.
4. Hướng dẫn con tập thể dục thường xuyên, có chế độ ăn uống đủ dinh dưỡng và duy trì được trọng lượng cơ thể phù hợp.
5. Luôn giới hạn số giờ học tập, thời gian lên mạng và tuân thủ nó nghiêm ngặt.
6. Hướng dẫn con thực hiện các bài tập giúp thư giãn (như yoga, thiền, đọc sách và nghe nhạc).
7. Khuyến khích con tham gia những hoạt động thiện nguyện, các hoạt động văn hóa nghệ thuật, các hoạt động xã hội khác tùy bối cảnh, lứa tuổi, vùng miền.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Tài liệu tiếng Việt

1. Trần Thị Minh Đức, Giáo trình Tham vấn tâm lý (Tái bản lần 2), NXB ĐHQG Hà Nội, 2012
2. Đinh Thị Kim Thoa, Nguyễn Thị Mỹ Lộc, Trần Văn Tính, Tâm lý học phát triển, NXB ĐHQG Hà Nội, 2009.

Tài liệu nước ngoài

1. American Psychiatric Association - APA (2000). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th Edition, Text Revision (DSM-IV-TR) American School Counselor Association. ASCA Ethical Standards for School Counselors. (2016).
2. “DSM-5 Update: Supplement to Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition” (PDF). PsychiatryOnline. American Psychiatric Association Publishing. tháng 9 năm 2016.
3. Horovitz, Bruce, “After Gen X, Millennials, what should next generation be? Lưu trữ 2020-03-20 tại Wayback Machine”. USA Today.
4. Kolbert, J. B., Williams, R. L., Morgan, L. M., Crothers, L. M., & Hughes, T. L. (2016). Introduction to professional school counseling: Advocacy, leadership, and intervention. Routledge.
5. Kolbert, J. B., Williams, R. L., Morgan, L. M., Crothers, L. M., & Hughes, T. L. (2016). Introduction to professional school counseling: Advocacy, leadership, and intervention. Routledge.

PHỤ LỤC

Phụ lục 1

DANH SÁCH CÁC CƠ SỞ THĂM KHÁM TÂM LÝ CÓ UY TÍN

I. Hệ thống các bệnh viện tâm thần trên toàn quốc

Tại Hà Nội và khu vực phía Bắc

1. Bệnh viện Tâm thần trung ương 1.

- Địa chỉ: Hoà Bình, Thường Tín, Hà Nội.

- Điện thoại: 024.33.853.227

2. Viện sức khoẻ tâm thần quốc gia - Bệnh viện Bạch Mai

- Địa chỉ: Toà nhà T4, T5, T6 - Bệnh viện Bạch Mai

- Điện thoại: 024.35765344

3. Bệnh viện Tâm thần Hà Nội

- Địa chỉ: Ngõ 467, đường Nguyễn Văn Linh, Sài Đồng, Quận Long Biên, TP Hà Nội

- Điện thoại: 024.38276534; 024.38759680; Hotline: 0967301616

4. Bệnh viện Tâm thần ban ngày Mai Hương

- Địa chỉ: Số 4 phố Hồng Mai, phường Bạch Mai, quận Hai Bà Trưng, Hà Nội

- Điện thoại: 043.627.5762 1.2.

5. Khoa Tâm thần – Bệnh viện Quân Y 103

- Địa chỉ: 261 Phùng Hưng - Hà Đông - Hà Nội

6. Khoa Tâm lý và sức khỏe tâm thần – Bệnh viện Hồng Ngọc

- Địa chỉ: Số 55 Yên Ninh, Ba Đình, Hà Nội

- Điện thoại: 024 3927 5568

- Website: <https://hongngochospital.vn/>

7. Khoa tâm bệnh học và liệu pháp tâm lý, Bệnh viện Việt Pháp Hà Nội

- Địa chỉ: 1 Phương Mai, Phương Mai, Đống Đa, Hà Nội.

- Điện thoại: 024 35 77 11 00

Khu vực Miền Trung

1. Bệnh viện Tâm thần Đà Nẵng

- Địa chỉ: 193 Nguyễn Lương Bằng, Hòa Khánh Bắc, Liên Chiểu, Đà Nẵng.

- Điện thoại: 02363.842.326

2. Bệnh viện Tâm thần Huế

- Địa chỉ: 39 - Phạm Thị Liên, Kim Long, Thừa Thiên Huế

- Điện thoại: 0234.3523718 1.3.

3. Khoa Thần kinh – Phục hồi chức năng, Bệnh viện Sản Nhi Nghệ An

- Địa chỉ: Số 19 Tôn Thất Tùng – TP. Vinh – Nghệ An

- Điện thoại: 0383.844129

Tại Thành phố Hồ Chí Minh và khu vực Miền Nam

1. Bệnh viện Tâm thần Trung ương 2

- Địa chỉ: Nguyễn Ái Quốc, KP7, Tân Phong, Biên Hoà, Đồng Nai

- Điện thoại: 0613.822965

2. Bệnh viện Tâm thần TP Hồ Chí Minh

- Địa chỉ: 766 - Võ Văn Kiệt, Phường 1, Quận 5, TP Hồ Chí Minh

- Điện thoại: (028) 9234675

3. Phòng Khám Tâm thần kinh - Bệnh viện Đại học Y dược TP Hồ Chí Minh

- Địa chỉ: 215 Hồng Bàng, Quận 11, TP Hồ Chí Minh

- Điện thoại: 028 3855 4269 - 085405 1010 - 0839525353

4. Khoa Nội thần kinh - Bệnh viện Nhân dân 115

- Địa chỉ: 527 Sư Vạn Hạnh, Phường 12, Quận 10, TPHCM

- Điện thoại: 08 3865 4249

5. Khoa Nội thần kinh - Bệnh viện Chợ Rẫy

- Địa chỉ: 201B Nguyễn Chí Thanh, Phường 12, Quận 5, TPHCM

- Điện thoại: 08 3955 9856 1.4.

II. Hệ thống các trung tâm tham vấn & trị liệu tâm lý

Khu vực Miền Bắc (chủ yếu tại Hà Nội):

1. Trung tâm Hỗ trợ và Tư vấn Tâm lý (CACP)

- Địa chỉ: Phòng 110, Nhà A, Trường Đại học Khoa học xã hội và Nhân văn, Số 336 Nguyễn Trãi - Thanh Xuân - Hà Nội.

- Điện thoại: (024) 35571238.

- Email: cacp@vnu.edu.vn.

2. Trung tâm Nghiên cứu và hỗ trợ tâm lý (CRISP)

- Địa chỉ: Phòng 203-204, tòa nhà CO, 182 Lương Thế Vinh, Thanh Xuân, Hà Nội.

- Điện thoại: (024) 73017123, máy lẻ: 3203.

- Email: crisp.ued@gmail.com

3. Trung tâm Đào tạo và phát triển giáo dục đặc biệt - Trường Đại học sư phạm Hà Nội

- Địa chỉ: Trường Đại học sư Phạm Hà Nội – 136 Xuân Thủy – Cầu Giấy – Hà Nội

- Điện thoại: (024) 3 8349541; Hotline: 097 922 3435

- Website: <http://www.tdcse.com>

4. Nhóm Tham vấn - Trị liệu tâm lý OTOD

- Địa chỉ: 136 Xuân Thủy – Cầu Giấy – Hà Nội

- Hotline: 098 592 8585

5. Phòng tham vấn tâm lý - Viện Tâm lý học - Hà Nội

- Địa chỉ: 37 Kim Mã Thượng, Ba Đình, Hà Nội

- Điện thoại: 094 664 3457

- Email: khanhdn62@gmail.com

6. Văn phòng Tham vấn và trị liệu tâm lý trẻ em thuộc Hội Khoa học Tâm lý - Giáo dục Việt Nam

- Địa chỉ: Số 5 ngõ 26 Trần Quý Cáp, Đống Đa, Hà Nội

- Điện thoại: (04)32115703

- Email: nguyenhanh942008@gmail.com

7. Văn phòng tư vấn và trị liệu tâm lý trẻ em - Cục Trẻ em

- Địa chỉ: Số 44, ngõ 84 phố Ngọc Khánh, quận Ba Đình, Hà Nội

- Điện thoại: 024 3747 6154

- Email: tuvantrilieutamlytreem@gmail.com

8. Phòng tư vấn tâm lý Đại học FPT Hà Nội – Cốc kề

- Địa chỉ: Phòng 310R nhà Alpha, Đại học FPT cơ sở Hoà Lạc
- Điện thoại: 091 681 6297
- Email: tuvansinhvien@fpt.edu.vn

Tại Thành phố Hồ Chí Minh và khu vực Miền Nam

1. Chi hội Trăng Non - Hội khoa học Tâm lý - Giáo dục thành phố Hồ Chí Minh
 - Địa chỉ: 29 Phan Xích Long, 3, Phú Nhuận, Hồ Chí Minh
 - Điện thoại: 090 833 09 08
2. Phòng hỗ trợ trẻ em và tư vấn phụ huynh, Khoa Giáo dục đặc biệt - Đại học Sư phạm TPHCM
 - Địa chỉ: Phòng C 902, dãy nhà C, trường Đại học Sư Phạm, 280 An Dương Vương.
 - Điện thoại: (028) 38 35 20 20 – 164
3. Phòng khám Tâm lý Y khoa - Viện Tâm lý Thực hành
 - Địa chỉ: 36A Nơ Trang Long, phường 14, Bình Thạnh, TPHCM.
 - Điện thoại: (028) 35 51 58 08 - (028) 66 84 41 37
4. Trung tâm Tâm lý học ứng dụng Hoàng Đức
 - Địa chỉ: 217 Hà Huy Giáp, Quyết Thắng, Biên Hòa, Đồng Nai
 - Điện thoại: 0251.3685676 - 0888 064266 (Hotline)
 - Email: hoangduccenter@gmail.com
5. Phòng Tham vấn tâm lý, Trường Đại học KHXH&NV, ĐHQG - HCM
 - Địa chỉ: Phòng K003, Trường Đại học KHXH&NV, số 10 - 12, Đinh Tiên Hoàng, Bến Nghé, Quận 1, TP Hồ Chí Minh
 - Điện thoại: 0899762390
 - Email: phongthamvantamly@gmail.com
6. Công Ty Ứng Dụng Khoa Học Tâm Lý Hòn Việt
 - Địa chỉ: 806a Âu Cơ, Phường 14, Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh
 - Điện thoại: 024 7777 7806
7. Công ty tâm lý Việt An

- Địa chỉ: Landmark 6 (L6 - 12.08) Khu đô thị Vinhomes Central park, 720A Điện Biên Phủ, Phường 22, Quận Bình Thạnh Thành phố Hồ Chí Minh

- Điện thoại: 096 522 27 50

8. Trung tâm Nghiên cứu và Hỗ trợ Sức khoẻ tinh thần, Trường Đại học KHXH&NV, ĐHQG - HCM

- Địa chỉ: 802&803, Nhà điều hành Cơ sở Thủ Đức, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia TP Hồ Chí Minh

9. Phòng khám Tâm lý, Bệnh viện Đại học Y dược TP.HCM

- Địa chỉ: 215 Hồng Bàng, Phường 11, Quận 5, TP.HCM (cơ sở 1)

10. Phòng khám Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch

- Địa chỉ: 461 Sư Vạn Hạnh, Phường 12, Quận 10, TP. HCM

11. Khoa Tâm lý lâm sàng, Bệnh viện Pháp - Việt

- Địa chỉ: Số 6, Đường Nguyễn Lương Bằng, Phú Mỹ Hưng, Quận 7, TPHCM

- Số điện thoại: 028 5411 3333 – máy nhánh: 1350

Phụ lục 2

Thang đánh giá lo âu, trầm cảm và stress

(Dành cho học sinh phổ thông)

Xin vui lòng đọc từng câu và khoanh tròn số 0, 1, 2, hoặc 3 cho mức độ mà câu đó phù hợp với anh/chị trong 2 tuần vừa qua, không có câu trả lời nào là đúng hoặc sai, anh/chị không cần nhiều thời gian để đọc kỹ các câu này:	D	A	S	
<u>Cách cho điểm như sau:</u> 0 KHÔNG BAO GIỜ 1 THỈNH THOẢNG 2 THƯỜNG HAY 3 HÀU NHƯ LUÔN LUÔN				
1. Tôi nhận thấy khó có cảm giác thoải mái	0	1	2	3
2. Tôi thấy mình bị khô miệng	0	1	2	3
3. Tôi dường như không thể cảm nhận được bất kỳ cảm giác tích cực nào cả	0	1	2	3
4. Tôi cảm nhận thở khó khăn (ví dụ, thở nhanh quá mức, khó thở khi không gắng sức...)	0	1	2	3
5. Tôi thấy khó khăn mỗi khi bắt đầu làm một việc nào đó	0	1	2	3
6. Tôi có khuynh hướng phản ứng quá mức với các tình huống	0	1	2	3
7. Tay tôi bị run	0	1	2	3
8. Tôi thấy mình đã lo lắng quá nhiều	0	1	2	3
9. Tôi lo lắng về những tình huống làm tôi có thể hoảng sợ và cư xử như một người ngốc	0	1	2	3
10. Tôi thấy rằng tôi không có gì để mong chờ cả	0	1	2	3
11. Tôi cảm thấy bản thân bị lo lắng	0	1	2	3
12. Tôi thấy khó thư giãn	0	1	2	3

13. Tôi thấy tinh thần bị giảm sút và buồn rầu	0	1	2	3			
14. Tôi không chịu đựng được bất cứ thứ gì cản trở tôi tiếp tục với điều tôi đang làm	0	1	2	3			
15. Tôi thấy mình gần như bị hốt hoảng	0	1	2	3			
16. Tôi không thấy hăng hái để làm bất cứ chuyện gì	0	1	2	3			
17. Tôi thấy mình là người kém giá trị	0	1	2	3			
18. Tôi thấy mình dễ nhạy cảm	0	1	2	3			
19. Tôi cảm nhận được nhịp đập của tim mình mà không có sự găng sức của cơ thể (ví dụ: cảm giác nhịp tim gia tăng, tim đập hụt nhịp).	0	1	2	3			
20. Tôi cảm thấy sợ vô cớ	0	1	2	3			
21. Tôi cảm thấy cuộc sống của mình không có ý nghĩa	0	1	2	3			
Tổng điểm							
Tổng điểm x 2							

Diễn giải điểm số. Tính tổng điểm và so với thang sau:

	TRẦM CẢM (D)		LO ÂU (A)		STRESS (S)	
Mức độ	Điểm	Kết quả	Điểm	Kết quả	Điểm	Kết quả
Không có	0 – 9		0 – 7		0 – 14	
Nhẹ	10 – 13		8 – 9		15 – 18	
Vừa	14 – 20		10 – 14		19 – 25	
Nặng	21 – 27		15 – 19		26 – 33	
Rất nặng	≥ 28		≥ 20		≥ 34	

* Lưu ý:

- Nếu mức độ không có hoặc nhẹ. Thì không cần phải hành động
- Mức độ vừa: Cần tư vấn và thư giãn, nghỉ ngơi
- Mức độ nặng hoặc rất nặng – tư vấn trị liệu tâm lý hoặc gặp bác sĩ tâm thần

Phụ lục 3

BẢNG HỎI SDQ 25 DÀNH CHO TRẺ TỪ 11 – 16 TUỔI

(Phiên bản dành cho học sinh tự đánh giá)

Họ và tên: Giới: Ngày sinh:

Học lớp: Trường:

Đề nghị em đánh dấu vào ô nào đúng nhất với bản thân mình theo các mức độ sau:
Không đúng, đúng một phần hoặc chắc chắn đúng. Em hãy điền đầy đủ tất cả các nội dung theo bảng bên dưới. Nội dung này dựa vào hành vi ứng xử trong khoảng 2 tuần trở lại đây của em.

Lĩnh vực	Nội dung	Không đúng	Đúng một phần	Chắc chắn đúng
Vân đê tình cảm	3. Em hay bị đau đầu, đau bụng hoặc ốm mệt			
	8. Em thường xuyên tỏ ra lo lắng, lo lắng nhiều chuyện			
	13. Em thường buồn rầu, chán nản, hay khóc			
	16. Em hay lo lắng, bám người lớn quá mức.			
	24. Em sợ hãi nhiều thứ, dễ hoảng sợ			
Vân đê hành vi	5. Em thường dễ nổi cáu hoặc nóng tính (dễ mất bình tĩnh)			
	7. Em là người ngoan ngoãn, biết vâng lời, thường làm theo những gì người lớn chỉ bảo.			
	12. Em hay đánh nhau, bắt các bạn khác làm theo ý em			
	18. Em thường bị chê trách là nói dối và gian lận			
	22. Em hay lấy những thứ không phải là của mình ở nhà, ở trường hoặc ở các nơi khác			

Vấn đề tăng động	2. Em hay bồn chồn, quá hiếu động, không ngồi lâu một chỗ được			
	10. Em liên tục ngọ nguậy, luôn chân luôn tay, khó ngồi yên một chỗ được			
	15. Em dễ bị phân tán, khó tập trung chú ý			
	21. Em thường cảm nhảc, suy nghĩ cẩn thận trước khi làm việc gì đó			
	25. Em hoàn thành công việc được giao đến nơi đến chốn, tập trung chú ý tốt			
Vấn đề bạn bè	6. Em hơi biệt lập, thích chơi một mình			
	11. Em có ít nhất một bạn thân			
	14. Em thường được các bạn khác quý mến			
	19. Em hay bị các bạn khác trêu chọc, bắt nạt			
	23. Em quan hệ thân thiện với người lớn tốt hơn là với cá trẻ khác			
Vấn đề xã hội tích cực	1. Em đối xử tốt với người khác, em quan tâm chu đáo đến họ			
	4. Em sẵn lòng chia sẻ (quà, đồ ăn, đồ chơi, bút chì...) với những học sinh khác			
	9. Em sẵn sàng giúp đỡ nếu có ai đó bị đau buồn hoặc bị ôm			
	17. Em tốt bụng, thân ái với những học sinh nhỏ hơn			
	20. Em thường tự nguyện giúp đỡ mọi người (bố, mẹ, thầy cô, bạn bè)			

Nhìn chung, em có nghĩ là mình có khó khăn trong một hoặc vài yếu tố sau hay không: cảm xúc, tập trung, chú ý; hành vi ứng xử hay khả năng hòa đồng với người khác?

Không <input type="checkbox"/>	Có hơi khẽ chút ít <input type="checkbox"/>	Có khá khó khăn <input type="checkbox"/>	Có rất nhiều khó khăn <input type="checkbox"/>
-----------------------------------	------------------------------------------------	---------------------------------------------	---------------------------------------------------

Em vui lòng kiểm tra lại để đảm bảo tất cả các mục đã được đánh dấu chính xác.

PHIẾU TRẢ KẾT QUẢ SDQ 25 DÀNH CHO TRẺ EM TỪ 11 – 16 TUỔI

(Phiên bản dành cho học sinh tự đánh giá)

Họ và tên: Giới: Ngày sinh:

Học lớp: Trường:

Lĩnh vực	Tính điểm					Tổng điểm lĩnh vực
Vấn đề tình cảm	Câu 3	Câu 8	Câu 13	Câu 16	Câu 24	
Vấn đề hành vi	Câu 5	Câu 7	Câu 12	Câu 18	Câu 22	
Vấn đề tăng động	Câu 2	Câu 10	Câu 15	Câu 21	Câu 25	
Vấn đề bạn bè	Câu 6	Câu 11	Câu 14	Câu 19	Câu 23	
Vấn đề xã hội tích cực	Câu 1	Câu 4	Câu 9	Câu 17	Câu 20	
TỔNG CÁC VẤN ĐỀ KHÓ KHĂN						

Chú ý: Những câu bôi đen là câu tính điểm ngược: 0=2; 1=1; 2=0.

Khoanh tròn vào ô phù hợp theo từng lĩnh vực

Lĩnh vực	Không gặp vấn đề	Có nguy cơ	Có vấn đề
Vấn đề tình cảm	0-5	6	7-10
Vấn đề hành vi	0-3	4	5-10
Vấn đề tăng động	0-5	6	7-10
Vấn đề bạn bè	0-3	4-5	6-10

Vấn đề xã hội tích cực	10-6	5	4-0
Tổng vấn đề khó khăn	0-15	16-19	20- 40

Phụ lục 4

TRẮC NGHIỆM TRÍ NHỚ WECHSLER

Bài 1. Thông tin cá nhân (mỗi câu trả lời đúng cho 1 điểm)

1. Em bao nhiêu tuổi?
2. Em sinh khi nào?
3. Ai là Chủ tịch nước ta?
4. Ai là Chủ tịch trước đó?
5. Ai là Thủ tướng Chính phủ?
6. Ai là Chủ tịch nước Trung Quốc?

Bài 2. Định hướng (mỗi câu trả lời đúng cho 1 điểm)

1. Em biết viết năm nào?
2. Tháng này là tháng mấy?
3. Hôm nay là ngày bao nhiêu?
4. Em ở tỉnh nào?
5. Thành phố của tỉnh Nghệ An tên là gì?

Bài 3. Kiểm định tâm lý

- Hướng dẫn học sinh: “Em hãy đếm các số từ 20 đến 1, nào bắt đầu: 20, 19, 18... đếm tiếp đi !”(Đúng dưới 10s: 3 điểm ; Đúng dưới 30s: 2 điểm; 1 lỗi hoặc trên 30s: 1 điểm).

- Tiếp theo: “Bây giờ em hãy đếm nhanh cách 3, từ 1 đến 40, nào ta bắt đầu: 1, 4, 7..., đếm tiếp đi!”. Dừng lại khi học sinh đếm gần đến số 40 (Đúng dưới 10s: 3 điểm: Đúng dưới 15s: 2 điểm ; 1 lỗi hoặc trên 15s: 1 điểm).

- Hướng dẫn học sinh thực hiện tiếp bài tập 3; “Còn bây giờ em hãy nói nhanh các chữ cái A, B, C... nào tiếp tục!”.

Bài 4. Nhớ logic: (mỗi chi tiết nhớ đúng cho 0,5 điểm)

- Hướng dẫn học sinh: “Tôi đọc một đoạn văn. Em hãy chú ý nghe: Bà Thành + ở

làng + Thượng Hà + làm nghề nuôi gà công nghiệp +. Bà đến công an xã + báo là + tối hôm qua + khi đi đường + ven đồng + bà bị ngã + và rơi mất + 500.000 đồng +. Đây là số tiền để tuần sau + nộp tiền học + cho 3 con của bà + và để mua thức ăn + cho gà +. Bà nhờ công an + thông báo +, ai nhặt được +, cho bà xin lại +. Mọi người nghe được tin này + đều thông cảm với hoàn cảnh của bà. Tôi đã đọc xong đoạn văn, bây giờ em hãy nói hoặc viết lại nội dung đoạn văn đó”.

- Tiếp tục hướng dẫn học sinh: “Tôi đọc đoạn văn khác xem em có nhớ nhiều hơn không: Một chiếc tàu biển + của Thụy Điển + đi sang Tây Ban Nha +, chiều + hôm thứ hai + đã đi đến gần bờ biển + của Hà Lan +. Đọc đường đi + đã gặp sương mù +, gió bão + và tối trời +, 60 hành khách + trong đó có 8 phụ nữ đã may mắn thoát nạn +, mặc dù tàu của họ chao đảo +, vật lộn với sóng biển +. Ngày hôm sau + họ được một tàu khách + đến cứu + và đưa lên bờ + của một bến cảng + nước Đan Mạch. Bây giờ em hãy nói (hoặc viết) lại nội dung đoạn văn thứ hai mà tôi vừa đọc”.

Bài 5. Nhớ dãy số

- Hướng dẫn học sinh: “Bây giờ tôi sẽ đọc từng dãy số. Em chú ý lắng nghe, sau đó nhắc lại ngay theo đúng thứ tự của dãy số”.

6 4 3 8

7 2 8 3

4 2 7 3 1

7 3 8 7 6

6 1 9 4 7 3

3 9 2 4 8 7

5 9 1 7 4 2 8

5 1 9 7 3 8 6

5 8 1 9 2 6 4 7

3 8 2 9 5 1 4 6

- Tiếp tục hướng dẫn người bệnh: “Còn bây giờ em hãy nhắc lại thứ tự ngược lại từng dãy số sau khi tôi đọc. Ví dụ khi tôi đọc: 1, 2, 3 thì nhắc lại là 3, 2, 1. Nào, ta bắt đầu”.

2 6 3

4 1 5

3 2 7 9

4 9 6 8

1 5 2 8 6

6 1 8 4 3

5 3 9 4 1 8

7 2 4 8 5 6

3 1 2 9 3 6 5

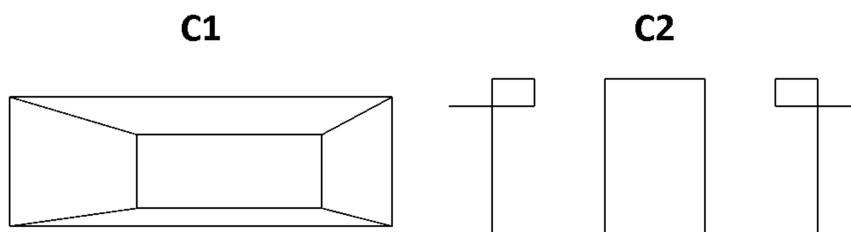
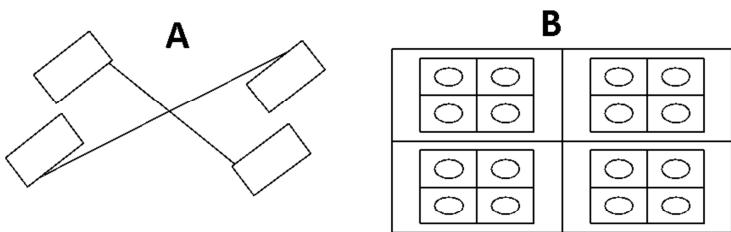
4 7 3 9 1 2 8

Chú ý:

Nếu đọc xong một dãy số mà học sinh nhắc lại đúng thì chuyển sang đọc dãy số sau (có số lượng nhiều hơn); nếu học sinh không nhắc lại đúng thì chuyển sang đọc dãy số ở hàng bên cạnh (có số lượng tương tự như dãy vừa đọc). Nếu sau khi đọc dãy số hành bên cạnh mà học sinh vẫn không nhắc lại đúng thì dừng lại. (điểm tối đa nhớ dãy số xuôi là 8đ, dãy số ngược là 7đ).

Bài 6. Tái hiện thị giác

(Xem các hình vẽ).



- Hướng dẫn học sinh: “Tôi sẽ đưa em xem một hình vẽ (hình A). Hãy quan sát nó và sau đó vẽ lại”.

- Để thời gian 10 giây cho học sinh quan sát, sau đó thu lại hình A và đưa giấy bút, yêu cầu học sinh vẽ lại hình A vào một góc tờ giấy.

- Tương tự như vậy yêu cầu học sinh vẽ hình B vào góc bên kia tờ giấy.

- Tiếp tục hướng dẫn học sinh: “Bài tập 3 này khó hơn một chút, bởi vì có 2 hình. Cũng chỉ trong 10 giây, em phải nhớ cả 2 hình và sau đó vẽ lại”.

Đưa học sinh quan sát hai hình C1 và C2. Sau 10 giây học sinh quan sát, thu hình

C1, C2 lại và yêu cầu: “Bây giờ em hãy vẽ lại một hình vào góc phía dưới tờ giấy đã vẽ hình A và một hình vẽ vào góc phía dưới tờ giấy đã vẽ hình B”. (cho điểm: hình A: tối đa 3đ ; hình B: tối đa 5đ ; hình C1: tối đa 3đ ; hình C2: tối đa 3đ)

Bài 7. Trí nhớ liên tưởng

Bài tập gồm 10 cặp từ sắp xếp theo thứ tự khác nhau thành 3 nhóm (mỗi nhóm gồm 10 cặp từ).

Nhóm I		Nhóm II		Nhóm III	
(a)	(b)	(a)	(b)	(a)	(b)
Phía bắc	Phía nam	Mớ rau	Buồng cau	Lắng nghe	Che đậy
Hoa quả	Quả táo	Trẻ em	Tiếng khóc	Hoa quả	Quả táo
Lắng nghe	Che đậy	Kim loại	Thanh sắt	Trẻ em	Tiếng khóc
Hoa hồng	Bó hoa	Nhà trường	Cửa hàng	Giấc mơ	Đêm tối
Trẻ em	Tiếng khóc	Ở trên	Ở dưới	Kim loại	Thanh sắt
Ở trên	Ở dưới	Hoa hồng	Bó hoa	Nhà trường	Cửa hàng
Mớ rau	Buồng cau	Lắng nghe	Che đậy	Hoa hồng	Bó hoa
Nhà trường	Cửa hàng	Hoa quả	Quả táo	Phía bắc	Phía nam
Giấc mơ	Đêm tối	Giấc mơ	Đêm tối	Mớ rau	Buồng cau
Kim loại	Thanh sắt	Phía bắc	Phía nam	Ở trên	Ở dưới

- Hướng dẫn học sinh: “Lần thứ nhất tôi sẽ đọc cho em nghe 10 cặp từ. Lần thứ 2 khi tôi đọc từ thứ nhất của cặp từ nào thì em nói ngay từ thứ 2 của cặp từ đó. Ví dụ lần thứ nhất tôi đọc cặp từ: Ngôi nhà – Vườn cây. Sang lần thứ 2 tôi chỉ đọc từ: Ngôi nhà, em nói ngay từ: Vườn cây”.

- Khi học sinh đã hiểu rõ cách làm thì lần lượt đọc nhóm 10 cặp từ thứ nhất (mỗi cặp đọc cách nhau 2 giây). Sau khi đọc xong cả 10 cặp từ thì lần lượt đọc các từ đầu (a) và yêu cầu học sinh nhớ lại từ thứ 2 (b) của cặp từ. Thời gian để học sinh nhớ lại từ thứ 2 của mỗi cặp không quá 5 giây. Ghi lại kết quả nhớ của học sinh vào biên bản.

- Tiếp tục thực hiện trắc nghiệm với nhóm 10 cặp từ thứ 2 và thứ 3. Thời gian nghỉ giữa mỗi nhóm cặp từ không quá 1 phút.

Cho điểm: mỗi cặp từ liên tưởng khó (in đậm và nghiêng) cho 1đ, các cặp từ khác cho 0,5đ.