

ĐƠN YÊU CẦU CÔNG NHẬN SÁNG KIẾN

(Ban hành kèm theo Thông tư số 18/TT-BKHCN ngày 01 tháng 8 năm 2013 của Bộ trưởng Bộ Khoa học và Công nghệ)

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

ĐƠN YÊU CẦU CÔNG NHẬN SÁNG KIẾN

Kính gửi: *Hội đồng xét, duyệt sáng kiến kinh nghiệm Sở giáo dục và đào tạo Hà Nội.*

	Ngày tháng năm sinh	Nơi công tác	Chức danh	Trình độ chuyên môn	Tên sáng kiến
Đoàn Thị Lan Hương	01/05/1978	Trường THPT Phan Đình Phùng		Thạc sĩ Hoá Học	<i>Tìm hiểu tâm sinh lí của học sinh ở lứa tuổi THPT để có biện pháp giáo dục phù hợp</i>

- Lĩnh vực áp dụng sáng kiến (*nêu rõ lĩnh vực có thể áp dụng sáng kiến và vấn đề mà sáng kiến giải quyết*): Chủ nhiệm
 - Ngày sáng kiến được áp dụng lần đầu hoặc áp dụng thử, (ghi ngày nào sớm hơn): 21/10/2021
 - Mô tả bản chất của sáng kiến: *Tìm hiểu tâm sinh lí của học sinh ở lứa tuổi THPT để lựa chọn phương pháp tư vấn hay tham vấn cho học sinh. Đặc biệt sau một thời gian dài ảnh hưởng của covid học sinh bị thay đổi thói quen sinh hoạt vai trò của giáo viên chủ nhiệm cần phát huy như thế nào. Đề xuất các biện pháp giáo dục.*
 - Những thông tin cần được bảo mật (nếu có): Không
 - Các điều kiện cần thiết để áp dụng sáng kiến: *đối với học sinh thuộc lứa tuổi THPT*
 - Đánh giá lợi ích thu được hoặc dự kiến có thể thu được do áp dụng sáng kiến : *Sau khi được tư vấn hoặc tham vấn đúng phương pháp ; đúng thời điểm học sinh sẽ cảm thấy cân bằng với những thay đổi; tin yêu vào cuộc sống; hăng say phấn đấu hoàn thiện bản thân hơn .*
 - Đánh giá lợi ích thu được hoặc dự kiến có thể thu được do áp dụng sáng kiến theo ý kiến của tổ chức, cá nhân đã tham gia áp dụng sáng kiến lần đầu hoặc áp dụng thử nếu có: *rất hữu ích*
- Danh sách những người đã tham gia áp dụng thử hoặc áp dụng sáng kiến lần đầu (nếu có):

Số TT	Họ và tên	Ngày tháng năm sinh	Nơi công tác (hoặc nơi thường trú)	Chức danh	Trình độ chuyên môn	Nội dung công việc hỗ trợ
1	Ngô Quỳnh Nga	1979	Trường THPT Phan Đình Phùng		Thạc sĩ	triển khai thăm dò trên học sinh

Tôi xin cam đoan mọi thông tin nêu trong đơn là trung thực, đúng sự thật và hoàn toàn chịu trách nhiệm trước pháp luật.

Hà Nội ..., ngày 21. tháng.5 năm 2022

Người nộp đơn

Đoàn Thị Lan Hương

BIÊN BẢN XÉT DUYỆT SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM CẤP TRƯỜNG

Tác giả : Đoàn Thị Lan Hương
 Đơn vị : Trường THPT Phan Đình Phùng
 Tên SKKN : Kiểm tra tâm sinh lý của học sinh ở lứa tuổi THPT để có biện pháp giáo dục phù hợp
 Môn (hoặc Lĩnh vực): Chăm sóc sức khỏe

TT	Nội dung	Biểu điểm	Điểm được đánh giá	Nhận xét
I	Điểm hình thức (2 điểm)			
	Trình bày đúng quy định về thể thức văn bản (kiểu chữ, cỡ chữ, dẫn dòng, căn lề...)	1	1	Đúng qui định
	Kết cấu hợp lý: Gồm 3 phần chính (đặt vấn đề, giải quyết vấn đề, kết luận và khuyến nghị)	1	1	Kết cấu hợp lý
II	Điểm nội dung (18 điểm)			
1	Đặt vấn đề (2 điểm)			
	Nêu lý do chọn vấn đề mang tính cấp thiết	1	1	- lý do mang tính cấp thiết
	Nói rõ thời gian, đối tượng, phạm vi nghiên cứu	1	1	Rõ ràng về thời gian, đối tượng
2	Giải quyết vấn đề (14 điểm)			
	Tên SKKN, tên các giải pháp phù hợp với nội hàm	1	1	Phù hợp
	Nêu rõ cách làm cũ, phân tích nhược điểm. Có số liệu khảo sát trước khi thực hiện giải pháp	3	2,5	Cần nêu rõ cách truyền thống
	Nêu cách làm mới thể hiện tính sáng tạo, hiệu quả. Có ví dụ và minh chứng tương minh cho hiệu quả của các giải pháp mới	7	7	Các pháp có tính sáng tạo, hiệu quả
	Có tính mới, phù hợp với thực tiễn của đơn vị và đối tượng nghiên cứu, áp dụng	1	1	Phù hợp với thực tiễn
	Có tính ứng dụng, có thể áp dụng được ở nhiều đơn vị.	1	1	Có tính ứng dụng cao
	Nội dung đảm bảo tính khoa học,	1	1	Chưa học sáng tạo

TT	Nội dung	Biểu điểm	Điểm được đánh giá	Nhận xét
	chính xác			
3	Kết luận và khuyến nghị (2 điểm)			
	Có bảng so sánh đối chiếu số liệu trước và sau khi thực hiện các giải pháp	1	1	Bảng so sánh đối chiếu rõ ràng
	Khẳng định được hiệu quả mà SKKN mang lại.	0.5	0.5	Hiệu quả
	Khuyến nghị và đề xuất với các cấp quản lý về các vấn đề có liên quan đến việc áp dụng và phổ biến SKKN	0.5	0.5	Có khuyến nghị và đề xuất
	TỔNG ĐIỂM		19.5	

Đánh giá chung (Ghi tóm tắt những đánh giá chính):

Tình bày rõ ràng, hợp lý, khoa học
 - Mang tính cấp thiết, xác định rõ mục đích, đối tượng
 - Mang tính sáng tạo, hiệu quả, khoa học và có tính ứng
 dụng cao

Xếp loại : A

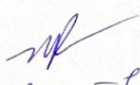
Xếp loại A: Từ 17 đến 20 điểm
 Xếp loại B : Từ 14 đến <17 điểm
 Xếp loại C : Từ 10 đến <14 điểm
 Không xếp loại: < 10 điểm

Ngày 28 tháng 5 năm 2022

Người chấm 1
(Ký, ghi rõ họ tên)


 Trần Thị Thu Huệ

Người chấm 2
(Ký, ghi rõ họ tên)


 Ngô Thuý Nga

Thủ trưởng đơn vị




 PHÓ HIỆU TRƯỞNG
 Nguyễn Thị Bích Loan

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HÀ NỘI

SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

***TÌM HIỂU TÂM SINH LÝ CỦA HỌC SINH Ở LỨA TUỔI
THPT ĐỂ CÓ BIỆN PHÁP GIÁO DỤC PHÙ HỢP***

Lĩnh vực : Chủ nhiệm

Cấp học : THPT

Tên tác giả : ĐOÀN THỊ LAN HƯƠNG

Đơn vị công tác : THPT Phan Đình Phùng

Chức vụ : Giáo viên

NĂM HỌC 2021 – 2022

LÝ DO CHỌN ĐỀ TÀI

Ở độ tuổi học sinh THPT học sinh chưa thật sự chín chắn và có thể có những quan điểm sai lệch nếu không được định hướng. Đa số các em còn lệ thuộc vào cha mẹ về cả kinh tế lẫn tinh thần. Mặc dù nhiệm vụ chính là học tập; nhưng các em thường phải đối mặt với rất nhiều áp lực từ nhiều phía: gia đình, nhà trường, xã hội. Bản thân các em đang rất lúng túng với những vấn đề mới nảy sinh như sự thay đổi về tâm sinh lý; tình yêu tuổi học trò; việc lựa chọn nghề nghiệp trong tương lai... Cá biệt, có những em vấp phải vấn đề nghiêm trọng hơn: lệch lạc về giới tính, bạo hành gia đình, tệ nạn xã hội. Đối diện với những vấn đề phức tạp đó, rất nhiều em sẽ không biết nhìn nhận, giải quyết vấn đề như thế nào cho hợp lý. Trong những trường hợp như thế, học sinh rất cần đến sự chia sẻ, sự thông hiểu từ người thân: gia đình, bạn bè, của các thầy cô giáo chủ nhiệm – người gần gũi nhất với các con học sinh thậm chí có nhiều thời gian bên các em nhất. Sự trợ giúp kịp thời và đúng đắn từ phía giáo viên chủ nhiệm rất cần thiết đối với trẻ, đặc biệt là khi các em đã rơi vào sự khủng hoảng tâm lý. Thầy cô như một chỗ dựa tinh thần cho các em những lời khuyên, định hướng đúng đắn cho các em con đường phải đi, giúp các em tìm lại niềm tin, niềm vui trong cuộc sống.

Tư vấn học đường có vai trò hết sức quan trọng đối với việc trợ giúp HS trong học tập và đời sống học đường, nhằm duy trì và ổn định trạng thái tâm lý của các em, giúp các em có suy nghĩ, nhận thức, cảm xúc và hành vi đúng đắn, phù hợp trong quá trình phát triển bản thân và xu hướng phát triển của xã hội.

Ở Việt Nam, gần đây tỉ lệ HS có hành vi bạo lực, lệch chuẩn diễn ra với nhiều biểu hiện phức tạp đòi hỏi nhà trường cần có đội ngũ cán bộ, GV đủ năng lực chuyên môn để trợ giúp cho HS trong quá trình phát triển. Hiện nay, GV chủ nhiệm thường được giao nhiệm vụ tư vấn, hỗ trợ HS giải quyết những khó khăn của mình; tuy nhiên giáo viên chủ nhiệm còn thiếu kiến thức và kỹ năng tư vấn tâm lý để có thể giúp HS giải quyết hiệu quả vấn đề các em gặp phải.

Hiểu được vai trò quan trọng của giáo viên chủ nhiệm tôi quyết định chọn nghiên cứu đề tài ” ***Tìm hiểu tâm sinh lý của học sinh ở lứa tuổi THPT để có biện pháp giáo dục phù hợp*** “

NỘI DUNG

I - Tìm hiểu về tâm lí của học sinh THPT và nhu cầu được tham vấn, tư vấn

I.1 Đặc điểm về tâm sinh lí của học sinh THPT

- Ở độ tuổi học trung học phổ thông nội tiết tố sinh dục nam và nữ tăng mạnh nhưng chưa cân bằng và ổn định nên HS dễ mắc cảm, tâm lí thất thường dễ bị tổn thương.
- Sự phát triển về tâm lí chưa tương thích với sinh lí nên dễ tạo ra căng thẳng, rối nhiễu, khủng hoảng.
- Quan hệ xã hội, bạn bè mở rộng và sâu sắc hơn nhưng bất cập với nhận thức xã hội, kĩ năng giao tiếp - ứng xử, ... nên dễ xảy ra bất đồng.
- Áp lực học tập, thi cử gây nên căng thẳng, khó kiểm soát hành vi và cảm xúc;
- Tự nhận thức, tự đánh giá bản thân và định hướng nghề nghiệp chưa rõ ràng và thiếu thông tin về thị trường nghề nghiệp;
- Quan hệ bạn bè, bạn khác giới dễ nảy sinh mâu thuẫn, xung đột làm ảnh hưởng đến việc học tập;
- Môi trường xã hội và gia đình không thuận lợi dễ bị tác động tiêu cực, gây căng thẳng cho HS.
- Khó khăn tâm lí của HS nảy sinh trạng thái tâm lí tiêu cực, gây ra tác động và cản trở nhất định trong hoạt động học tập, trong các mối quan hệ ứng xử xã hội và cảm xúc cho chính bản thân các em. Ví dụ: Sự mặc cảm; mất tập trung vào việc học...

I.2. Nhu cầu được tư vấn và tham vấn của học sinh về các lĩnh vực

Với những phát triển về tâm lí chưa thật tương thích với phát triển về sinh lí đó học sinh rất cần có những sự tư vấn về các lĩnh vực khác nhau tùy thuộc cụ thể từng đối tượng. Việc đáp ứng tư vấn cho các con về các lĩnh vực: học tập; khó khăn tâm lí; hành vi lệch chuẩn; sức khỏe sinh sản, tình dục; định hướng nghề nghiệp đều rất quan trọng và cần thiết.

II - Tìm hiểu về tư vấn và tham vấn

Trong tư vấn học đường có hai loại hình chủ yếu được sử dụng: tư vấn (nghĩa hẹp) và Tham vấn tâm lí. Việc lựa chọn loại hình nào sẽ tùy thuộc vào mỗi tình huống mà HS gặp phải và nhu cầu được trợ giúp của HS.

BẢNG 1: Phân biệt Tư vấn – Tham vấn

	Tư vấn (nghĩa hẹp)	Tham vấn
Khái niệm	Là hoạt động của người có chuyên môn, thông qua việc cung cấp thông tin, đóng góp ý kiến hay hướng dẫn, ... cho HS về những vấn đề cụ thể, để giải quyết những khó khăn gặp phải.	Là tiến trình tương tác giữa người có chuyên môn, kỹ năng và phẩm chất đạo đức của nghề tham vấn, với HS - người đang có vấn đề khó khăn về tâm lí cần được giúp đỡ, nhằm giúp HS hiểu; chấp nhận thực tế, tự tìm lấy tiềm năng bản thân để giải quyết vấn đề của chính mình.

Mục tiêu	Giúp HS hiểu và biết cách giải quyết vấn đề tức thời, hướng dẫn, khuyến bảo.	Giúp HS tự nhận thức vấn đề của mình; tự quyết định cách giải quyết vấn đề lâu dài, bền vững; chia sẻ, hỗ trợ HS.
Nội dung	<i>Tư vấn tâm lý lứa tuổi</i>, giới tính, hôn nhân, gia đình, sức khoẻ sinh sản vị thành niên. <i>Tư vấn, giáo dục kỹ năng</i>, biện pháp ứng xử văn hoá, phòng, chống bạo lực, xâm hại và xây dựng môi trường giáo dục an toàn, lành mạnh, thân thiện. <i>Tư vấn kỹ năng</i>, phương pháp học tập hiệu quả và định hướng nghề nghiệp. <i>Tư vấn khả năng giải quyết</i> vấn đề phát sinh trong mối quan hệ gia đình, thầy cô, bạn bè và các mối quan hệ xã hội khác.	- Tham vấn tâm lý đối với HS gặp khó khăn cần hỗ trợ, can thiệp, giải quyết kịp thời. - Giới thiệu, hỗ trợ đưa HS đến các cơ sở, chuyên gia điều trị tâm lý đối với các trường hợp HS bị rối loạn tâm lý nằm ngoài khả năng tư vấn của nhà trường
Nhiệm vụ	- Trợ giúp để tạo động lực cho sự phát triển ở HS. - Phòng ngừa các nguy cơ cản trở quá trình phát triển của HS. - Can thiệp, khắc phục những hành vi không phù hợp, làm cản trở quá trình phát triển của HS trong trường học. - Chuyển tuyến: Với những HS gặp vấn đề khó khăn nằm ngoài khả năng trợ giúp của GV, GV sẽ tìm kiếm các nguồn lực khác phù hợp hơn (chuyên gia tham vấn, y tế, pháp luật...).	- Khảo sát định kỳ về các vấn đề tâm lý để đánh giá tâm lý chung của học sinh. - Sàng lọc để phát hiện sớm các vấn đề sức khỏe thể chất, tâm lý của học sinh; triển khai tham vấn tâm lý học đường vào thời điểm thích hợp. - Tổ chức các chương trình nhằm cung cấp cho học sinh kiến thức, kỹ năng để đối phó với những vấn đề tâm lý. - Trang bị cho học sinh các biện pháp để có thể phòng ngừa stress, trầm cảm và nhiều vấn đề tâm lý thường gặp. - Tổ chức các hội thảo, chuyên đề về tâm lý học sinh theo từng lứa tuổi để giáo viên có thể nắm bắt tâm lý của học sinh, qua đó điều chỉnh lời nói và hành vi phù hợp hơn.

Tiến trình	Tiến trình ngắn	Tiến trình dài
Mối quan hệ	Trên – dưới	Bình đẳng, tương tác
Cách thức và nguyên tắc	* Theo cách thức tư vấn - <u>Tư vấn trực tiếp</u> - <u>Tư vấn gián tiếp</u> * Theo số lượng người tham gia - <u>Tư vấn cá nhân.</u> - <u>Tư vấn nhóm nhỏ.</u> - <u>Tư vấn nhóm lớn:</u>	- Bảo mật thông tin. giải quyết vấn đề của HS - Tôn trọng; bảo vệ lợi ích của học sinh; bảo mật; học sinh tự quyết. Việc không tuân thủ các nguyên tắc đạo đức trong tham vấn có thể làm phương hại đến HS/thân chủ và là nguyên nhân dẫn đến sự không thành công của ca tham vấn.
Thực hiện	- Xây dựng các chuyên đề về tư vấn tâm lý cho HS. - Bố trí thành các bài giảng riêng hoặc lồng ghép trong các tiết sinh hoạt lớp, sinh hoạt dưới cờ. - Tổ chức các buổi 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 HS. - Thiết lập kênh thông tin, cung cấp tài liệu, thường xuyên trao đổi với cha mẹ HS về diễn biến tâm lý và các vấn đề cần tư vấn, hỗ trợ cho HS. - Phối hợp với các tổ chức, cá nhân liên quan tổ chức các hoạt động tư vấn tâm lý cho HS.	- Gặp gỡ và thiết lập mối quan hệ: tạo bầu không khí thân thiện để HS cảm thấy sự an toàn, thoải mái. về hành vi, cảm xúc. - GV lắng nghe HS giải bày về vấn đề của chúng; đồng thời, quan sát, dõi theo từng hành vi cử chỉ, nét mặt,... của HS. - Thu thập thông tin và xác định vấn đề - Liệt kê, phân tích và lựa chọn các giải pháp có thể thực hiện - Đưa ra những yêu cầu trợ giúp để giải quyết vấn đề: - Đánh giá kết quả: GV dẫn dắt để HS kiểm tra các giải pháp và thực hiện theo kế hoạch; đồng thời vừa xem xét những điều cần sửa đổi hay bổ sung để đạt được các mục tiêu giải quyết vấn đề của HS.
Kỹ năng	- Kỹ năng thiết lập mối quan hệ - Kỹ năng hỏi - Kỹ năng lắng nghe - Kỹ năng quan sát - Kỹ năng thấu hiểu/thấu cảm	- Kỹ năng sử dụng câu hỏi trong tham vấn. - Kỹ năng quan sát hiệu quả hơn. - Kỹ năng thấu hiểu . - Kỹ năng phản hồi trong tham vấn

	- Kỹ năng phản hồi Ngoài ra, GV cần có một số kỹ năng như: Kỹ năng xây dựng và tổ chức các hoạt động phòng ngừa; Kỹ năng lập và lưu trữ hồ sơ tâm lý của HS,...	
<i>Lợi ích của học sinh</i>	Học sinh được hướng dẫn về những vấn đề cụ thể, để giải quyết những khó khăn gặp phải của HS.	Học sinh thấy rõ hơn về bản thân và về vấn đề của chính mình; khơi gợi tiềm năng của các em để các em tự giải quyết vấn đề của mình.

III - Các khó khăn của học sinh và phương hướng giải quyết của giáo viên

Tìm hiểu các khó khăn cụ thể của học sinh, phân loại từng khó khăn để có những biện pháp tư vấn và tham vấn phù hợp là việc làm rất cần thiết của giáo viên.

III.1 Khó khăn về tâm lý

III.1.1 Nguyên nhân gây nên khó khăn tâm lý ở HS THPT

Nguyên nhân từ chính bản thân HS:

- Những thay đổi của hoạt động học tập hướng tới cuộc sống lao động tự lập, các em sẽ phải xác định về nghề nghiệp và cuộc sống lao động.
- Sự phát triển mạnh mẽ và bức bách một cách rõ rệt về nhu cầu được kết bạn và kết giao xã hội.
- Sự khao khát, cảm giác mình đã hoàn toàn trưởng thành và mong muốn trưởng thành thực sự là người lớn thừa nhận tính độc lập và tự chủ của mình.
- Sự thất vọng, ảm ức ở các em khi người lớn lại chưa nhận thấy điều đó, chưa hiểu tâm tư của mình.
- Sự phát triển mạnh mẽ của lòng tự trọng có thể coi mình là nhất và hơn người khác hoặc thể hiện sự thương xuyên không hài lòng, tự xem thường mình, không tin vào sức mạnh của bản thân.

Nguyên nhân khách quan

- Môi trường gia đình: Cách giáo dục, quan hệ ứng xử, bầu không khí tâm lý và lối sống của các thành viên trong gia đình.
- Môi trường học tập: Cách giáo dục, ứng xử của GV; quan hệ bạn bè, bầu không khí tâm lý trong lớp học, các quy định và thực hiện quy định của lớp, trường.
- Môi trường xã hội: Mạng internet, facebook; thất nghiệp và các tệ nạn xã hội...

III.1.2 Vì sao GV cần phải nhận biết và tìm hiểu khó khăn tâm lý của HS?

Khó khăn tâm lý gặp phải ở HS nếu để diễn ra trong thời gian dài, sẽ có xu hướng trở nên nghiêm trọng và dễ tái lại; dẫn đến quá trình can thiệp, hỗ trợ sẽ gian nan và kém hiệu quả hơn. Do đó, việc nhận biết, phát hiện sớm những dấu hiệu hay biểu hiện ban đầu của khó khăn tâm lý sẽ là vô cùng quan trọng, có thể giúp ngăn chặn, phòng ngừa sự tiến triển nghiêm trọng hoặc loại bỏ những yếu tố nguy cơ ở HS. Thông thường, với các trường hợp HS mới có những biểu hiện ban đầu của khó khăn tâm lý thì GV có thể trực tiếp trợ giúp các em mà chưa cần đến sự can thiệp của chuyên gia tư vấn.

III.1.3 GV cần làm những gì để có thể trực tiếp trợ giúp HS?

- Nắm bắt được những đặc điểm và diễn biến tâm – sinh lý của HS, để sớm phát hiện hoặc nhận ra những biểu hiện/dấu hiệu bất thường không giống mọi ngày của HS.

- *GV thu thập thông tin, chứng cứ...* liên quan đến những vấn đề, những khó khăn tâm lý mà học sinh đã hoặc đang gặp phải trong quá trình học tập, trong các mối quan hệ ứng xử xã hội, thậm chí, cả trong việc thể hiện cảm xúc của chính bản thân các em.

- Tìm hiểu qua tiếp xúc trực tiếp với học sinh, với bạn bè và người thân của học sinh, với GV khác,...

- *GV nhận diện được những dấu hiệu biểu hiện bất thường* của học sinh; để xác định loại khó khăn tâm lý và đánh giá mức độ khó khăn; đồng thời, đưa ra được phương thức trợ giúp HS vượt qua những khó khăn đó.

- *Lựa chọn và sử dụng công cụ hỗ trợ* như: bảng kiểm hành vi, trắc nghiệm sàng lọc khó khăn tâm lý,... để tham chiếu với những biểu hiện đã thu thập được ở HS. Nếu các dấu hiệu thu được là đặc trưng và điển hình sẽ giúp giáo viên tư vấn đưa ra nhận định ban đầu về loại khó khăn tâm lý mà HS gặp phải.

- *Đánh giá khó khăn tâm lý của học sinh* là toàn bộ quá trình GV sử dụng kiến thức, kinh nghiệm chuyên môn và phương tiện phù hợp để thu thập, phân tích và xử lý thông tin liên quan đến những biểu hiện khó khăn tâm lý của HS. Từ đó, có thể xác định loại khó khăn tâm lý và mức độ khó khăn tâm lý của HS

- *Đưa ra quyết định trợ giúp* hay chuyển tuyến đến chuyên gia tâm lý đánh giá và can thiệp chuyên sâu.

III.1.4 Sử dụng phương pháp, kỹ thuật để đánh giá khó khăn tâm lý của HS

- *Phương pháp phỏng vấn:*

- Tạo ấn tượng ban đầu
- Lắng nghe tích cực
- Thiết lập quan hệ
- Đặt câu hỏi.

- *Quan sát hành vi :*

Những thông tin thu thập được từ quan sát hành vi sẽ giúp người đánh giá hiểu rõ hơn về vấn đề được đề xuất để có căn cứ đi đến việc chẩn đoán, phản hồi và đề xuất biện pháp can thiệp, cũng như giám sát quá trình thực hiện can thiệp đối với HS.

- *Sử dụng công cụ đánh giá khó khăn tâm lý HS*

Ghi chép thông

Có thể dùng thang đo, bảng kiểm... để đánh giá các khó khăn tâm lí HS như:

- Bảng kiểm hành vi trẻ em CRS-R
- Công cụ sàng lọc rối nhiễu tâm lí SDQ 25
- Test đánh giá trầm cảm BECK

III.1.5 Tư vấn cho HS gặp khó khăn tâm lí cần được tiến hành theo các bước như thế nào?

- *Thiết lập quan hệ.*
- *Thu thập thông tin, xác định vấn đề.*
- *Xác định mục tiêu, lập kế hoạch, lựa chọn giải pháp.*
- *Hỗ trợ thực hiện giải pháp.*
- *Đánh giá kết quả và điều chỉnh.*

Với HS có khó khăn tâm lí, GV với tư cách là nhà tư vấn có thể sắp xếp, bố trí các việc làm phù hợp và điều kiện thuận lợi cho việc tổ chức thực hiện hoạt động tư vấn đạt hiệu quả.

Sau khi kết thúc hoạt động tư vấn khó khăn tâm lí của HS, GV có thể tiến hành bước tiếp theo là đánh giá. Mục tiêu của đánh giá là giúp GV nhìn nhận lại những điểm mạnh cũng như hạn chế trong từng khâu của hoạt động tư vấn, trên cơ sở đó có sự điều chỉnh hợp lí, xác định được phương hướng thực hiện những hoạt động tiếp theo, đặc biệt là GV có thể nhìn thấy hiệu quả của hoạt động tư vấn thông qua sự thay đổi của HS về nhận thức, thái độ và hành vi.

III.1.6 Lưu ý khi tư vấn cho HS có khó khăn về tâm lí

- Tìm hiểu kĩ tác nhân gây khó khăn tâm lí ở HS.
- Phân tích đặc điểm tâm sinh lí lứa tuổi HS.
- Phân tích mối quan hệ giữa đặc điểm tâm sinh lí và hoàn cảnh sống của HS.
- Tư vấn, hỗ trợ HS giải quyết khó khăn tâm lí của HS giảm thiểu các tác nhân gây nên khó khăn tâm lí, hướng đến nâng cao năng lực ứng phó của HS trước các tác nhân đó, nâng cao năng lực thích ứng tích cực của HS với sự thay đổi điều kiện sống.

III.2 Khó khăn về quan hệ ứng xử với mọi người

III.2.1 Những khó khăn trong quan hệ và ứng xử với người khác?

- *Khó khăn trong giao tiếp xã hội, tương tác và kết giao xã hội* do các em thiếu kinh nghiệm sống và trải nghiệm đường đời.

- *Khó khăn trong quan hệ với bạn khác giới:* Những biểu hiện của loại tình cảm này thường phức tạp, không đồng đều. Đối với các em nam thì những hứng thú và say mê tình dục xuất hiện sớm hơn; còn nữ thì ngược lại, cảm xúc nồng nàn được bộc lộ mạnh hơn, ít lúng túng và ít gặp xung đột hơn so với bạn nam. Tình yêu và sự giao lưu của nam và nữ tạo ra nhiều cảm xúc, cho nên sẽ dễ bị căng thẳng vì sợ bị từ chối, rất đau khổ khi bị từ chối. Hệ quả sẽ dẫn đến những tổn thương tâm lí ảnh hưởng đến cuộc sống sau này như trầm cảm, điên loạn, có ý định tự tử...

III.2.2 GV cần làm gì để giúp HS THPT có thể vượt qua được khó khăn trong quan hệ ứng xử với người khác,?

- *Tạo cảm giác an toàn, thân thiện, đoàn kết* bằng việc xây dựng dựng bầu không khí tâm lý “gia đình” trong môi trường tập thể, để HS cảm thấy trường, lớp chính là nhà, bạn bè thầy cô là những người thân yêu.
- *Tìm hiểu để nắm bắt được “vấn đề” của HS*, khéo léo và hài hòa trong việc giúp đỡ HS vượt qua trở ngại của bản thân nhằm “hàn gắn” các mối quan hệ trở nên tốt đẹp hơn.
- *Tin tưởng, khích lệ HS* có niềm tin để vượt qua những trở ngại của bản thân trong việc xây dựng các mối quan hệ và ứng xử với người khác.

III.3 Khó khăn về kiểm soát cảm xúc bản thân

III.3.1 Biểu hiện

Các em sẽ có những cảm xúc với chính những trở ngại của mình. Nếu những tác động bên ngoài quá mạnh sẽ làm cho các em khó kiểm soát được cảm xúc và đôi khi sẽ có những quyết định vội vã, chưa thực sự phù hợp với mong muốn mà bản thân có ý hướng lựa chọn.

Khó khăn trong việc thể hiện và kiểm soát tình yêu, các trải nghiệm tình yêu đầu đời, sự nhạy cảm với các ấn tượng mới của đời sống nói chung và tình bạn nói riêng, làm xuất hiện những rung động sâu sắc đối với các quan hệ đó. Một loại tình cảm đặc trưng xuất hiện được gọi là “những rung động đầu đời”. Tình cảm này dễ bị tổn thương nếu bị can thiệp thiếu tế nhị của người lớn, hoặc gặp phải một số xung đột nào đó

III.3.2 GV cần làm gì để giúp HS THPT có thể vượt qua được khó khăn trong việc kiểm soát cảm xúc của bản thân,?

- *Cùng đồng hành và trở thành người bạn* để HS có thể giải bày, tin tưởng.
- *Tạo cho HS không gian*, môi trường hoạt động và khuyến khích HS tham gia vào các loại hoạt động phong phú đó.

III.4 Học sinh có hành vi lệch chuẩn

III.4.1 Khái niệm về hành vi lệch chuẩn

Hành vi của HS được gọi là lệch chuẩn khi hệ thống hành vi hoặc các biểu hiện hành vi riêng lẻ của cá nhân hoặc nhóm HS không phù hợp với chuẩn mực đạo đức, văn hoá, pháp luật,... do xã hội quy định hoặc thừa nhận được thể hiện trong các nội quy, quy tắc ứng xử, văn bản pháp luật...

III.4.2 Nguyên nhân nào dẫn đến hành vi tự gây tổn thương bản thân ở HS?

- Do có những cảm xúc tiêu cực (đau khổ, tức giận...)
- Do thiếu kĩ năng sống; không thể hiện giá trị và nhu cầu bản thân;
- Bị kìm nén sự căng thẳng trong lòng mà không biết cách chia sẻ với người khác
- Thiếu sự quan tâm của bạn bè, người thân.
- Không biết kiểm soát cảm xúc của bản thân.

III.4.3 Các biểu hiện của hành vi lệch chuẩn

- Hành vi hung tính, gây hấn, bắt nạt, bạo lực
- Hành vi xâm hại tài sản

- Hành vi xâm hại tình dục
- Hành vi nghiện
- Hành vi tự gây tổn thương, tự sát

III.4.4 Biện pháp giúp đỡ Quan sát, tìm hiểu, thu thập thông tin.

- Phân tích hành vi
- Xác định nguyên nhân
- Lên kế hoạch trợ giúp
- Thực hiện các biện pháp trợ giúp
- Đánh giá và điều chỉnh kế hoạch trợ giúp
- Chia sẻ, đồng cảm, nâng đỡ, động viên
- Giúp học sinh nhìn nhận về hành vi của mình
- Hướng dẫn học sinh rèn kỹ năng kiểm soát bản thân
- Tạo môi trường an toàn thân thiện quan tâm
- Tạo cơ hội cho học sinh chủ động chia sẻ
- Trường hợp học sinh có bệnh lý cần sự giúp đỡ thêm của các chuyên gia.

III.5 Học sinh có hành vi tự tử

III.5.1 Dấu hiệu nhận biết được hành vi có nguy cơ tự tử ở học sinh trung học

- Hay nói đến cái chết và có ý nghĩ muốn chết, nhưng chưa thực hiện được.
- Có những hành vi tự huỷ, tự sát nhưng không thành.
- Có hành động mạo hiểm kiểu thách thức; đưa ra hành động và tin rằng họ được cứu sống kịp thời.
- Quan sát chú ý xem thái độ hoặc phản ứng của người thân về ý định tự tử của mình

III.5.2 Nguyên nhân nào gây nên hành vi tự tử ở HS

- Trầm cảm và cảm thấy tuyệt vọng
- Tính cách cực đoan
- Áp lực thi cử
- Xung đột bế tắc trong quan hệ giữa gia đình ; bạn bè
- Bị xâm hại; bạo hành

III.5.3 Giáo viên cần làm gì để tư vấn

- Khơi gợi để HS chia sẻ về vấn đề khiến em nghĩ đến cái chết
- Sử dụng các kỹ năng đặt câu hỏi và phản hồi, để giúp HS nhìn nhận rõ những vấn đề của mình.
- Thấu cảm về nỗi đau tinh thần, những cảm xúc mạnh, tiêu cực khiến HS đó không muốn sống
- Trò chuyện về các hành vi có nguy cơ trước đó, về những người quen từng có ý định hoặc đã tự tử.
- Đánh giá mức độ hành vi tự tử dựa vào thông tin thu được qua quá trình tham vấn
- Hướng dẫn họ các cách thư giãn, cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực.
- Trường hợp HS có nguyên nhân bệnh lý, cần nhanh chóng phối hợp và chuyển

đến các chuyên gia trị liệu

- Xem xét nguồn trợ giúp; tư vấn cho gia đình các cách hỗ trợ người có nguy cơ tự tử.
- Tạo niềm tin của HS về năng lực bản thân và về những đối tượng liên quan khác;, đặc biệt là tin tưởng chính GV tư vấn và người thân của HS đó.

THỰC NGHIỆM

I – Tìm hiểu tâm lý lứa tuổi của học sinh ở lớp chủ nhiệm

I.1 Test tìm hiểu về tâm lý lứa tuổi, gia đình và giới tính của học sinh

Thực nghiệm làm trên tập thể lớp 10a3 niên khoá 2021-2022

I.1.1 Giáo viên điều tra học sinh bằng cách cho học sinh trả lời các câu hỏi trong phiếu tìm hiểu lứa tuổi, tâm lý, gia đình và giới tính học sinh

PHIẾU 1: TÌM HIỂU LỨA TUỔI TÂM LÝ, GIA ĐÌNH VÀ GIỚI TÍNH HỌC SINH THPT

*** Em hãy đánh dấu X vào ô mà em cần trả lời hoặc có thể viết thêm nếu muốn.**

A – VỀ BẢN THÂN:

Câu 1: Sở thích của em là gì?

☐ Ở nhà bên gia đình

☐ Đi chơi với bạn bè

☐ Ở nhà một mình

☐ Đi chơi với gia đình

Câu 2: Khi buồn, người đầu tiên em muốn tâm sự là:

☐ Bố

☐ Mẹ

☐ Anh, chị, em

☐ người em tin tưởng

Câu 3: kết quả học tập của em mấy năm trước so với bây giờ, em có nhận xét như thế nào?

☐ Đỡ hơn

☐ Như hồi trước

☐ Ngày càng tiến bộ

Câu 4: trong khi làm bài tập, nếu gặp khó khăn thì em:

☐ Nhờ người giúp đỡ

☐ Tự suy nghĩ

☐ Để đấy sẽ tính sau

Câu 5: Em tự nhận xét về mình như thế nào?

☐ Vui vẻ, hòa đồng, dễ gần

☐ Khó tính

☐ Thiếu kiên nhẫn

Câu 6: Có bao giờ em nghĩ về:

☐ Sự vất vả của bố mẹ

☐ 1 kế hoạch tương lai

☐ Sự thất bại ngày mai

☐ Việc học của mình

Câu 7 nếu em học không tốt, em sẽ làm gì để học tốt hơn ?

☐ Tự học

☐ Không làm gì hết

☐ Học ở thầy cô, bạn bè

☐ Học theo sức mình

Câu 8: Điều gì khiến em khó chịu về một người bạn cùng lớp:

☐ Lười học

☐ Không dịu dàng

☐ Không ga lăng

Câu 9: Khi em lớn lên, em mơ ước gì để đóng góp cho xã hội ?

- ☐ Dùng tiền kiếm được để hỗ trợ giúp đỡ mọi người
- ☐ Dùng kiến thức của mình hỗ trợ trực tiếp mọi người
- ☐ chỉ phát triển bản thân mình

Câu 10: Bị một bạn chọc ghẹo, em sẽ làm gì ?

- ☐ Chọc bạn lại
- ☐ Mặc kệ
- ☐ Tha thứ
- ☐ Đánh bạn

B – VỀ GIA ĐÌNH

Câu 11: Gia đình em thuộc diện:

- ☐ Trung bình
- ☐ Giàu
- ☐ Khá

Câu 12: Mỗi sáng khi em đến trường, em:

- ☐ Được người thân chở đi
- ☐ Tự đi
- ☐ Đi chung với bạn bè

Câu 13: Nếu em thấy 1 quyển sách hay mà em muốn mua nhưng cha, mẹ không mua cho, em sẽ:

- ☐ Giận
- ☐ Tự để dành tiền mua
- ☐ Khóc
- ☐ Mượn bạn đọc

Câu 14: Em đi học vì?

- ☐ Cho bố, mẹ khỏi buồn
- ☐ Có thể có bạn cùng chơi cho đỡ buồn
- ☐ Em không muốn thua bạn bè

Câu 15: Hiện nay em đang ở với:

- ☐ Gia đình (bố, mẹ)
- ☐ Ông, bà
- ☐ Anh, chị

Câu 16: Có bao giờ em thấy mình cô đơn chưa? Nếu có, em làm gì để vượt qua ?

- ☐ Chưa
- ☐ đã từng và tự tìm cách khắc phục
- ☐ thường xuyên

Câu 17: Ngoài việc học, em có làm gì phụ giúp gia đình không ?

- ☐ không
- ☐ thỉnh thoảng
- ☐ thường xuyên

Câu 18: Em mong muốn điều gì về gia đình ?

- ☐ Tôn trọng sở thích của mọi người
- ☐ quan tâm lẫn nhau
- ☐ không áp đặt ý kiến chủ quan của bố mẹ lên con cái

Câu 19: Khi em thấy có điều gì đó hơi bất ổn trong gia đình

- ☐ không quan tâm
- ☐ tìm hiểu và cùng chia sẻ với mọi người
- ☐ Buồn bã một mình và không có hành động gì

Câu 20: Khi nhận được bản tìm hiểu tâm lý này, em:

- ☐ Đọc kĩ
- ☐ Làm cho xong
- ☐ không quan tâm

I.2 ưu điểm khi tìm hiểu về tâm lí lứa tuổi, gia đình và giới tính của học sinh

Thông qua việc test tìm hiểu trên giáo viên chủ nhiệm nắm được phần nào về tâm sinh lí cũng như môi trường sống, hoàn cảnh gia đình của học sinh. Hiểu được các em có được sống trong môi trường gia đình hạnh phúc hay gia đình có hoàn cảnh đặc biệt để dựa trên những điều kiện sống đó giáo viên sẽ tìm biện pháp can thiệp phù hợp nếu như học sinh có những biểu hiện bất thường.

I.3 Kết quả tìm hiểu về tâm lí lứa tuổi, gia đình và giới tính của học sinh

(kết quả thu được khi điều tra học sinh lớp 10 A3)

Đáp án	Câu 2: Khi buồn, người em thường nghĩ đến ai?	Câu 3: kết quả học tập	Câu 4: trong khi làm bài	Câu 5: Em tự nhận xét	Câu 6: Có bao giờ em r	Câu 7 nếu em học không	Câu 8: Điều gì khiến em	Câu 9: Khi em lớn
1	Người em tin tưởng	Như hồi trước	Tự suy nghĩ	Vui vẻ, hòa đồng, dễ gần	Tất cả	Tự học	Cư xử không đúng mực	Dùng tiền kiểm du
1	Mẹ	Như hồi trước	Nhờ người giúp đỡ	Vui vẻ, hòa đồng, dễ gần	1 kế hoạch tương lai	Học ở thầy cô, bạn bè	Không dịu dàng	Dùng kiến thức cũ
1	Người em tin tưởng	Như hồi trước	Tự suy nghĩ	Vui vẻ, hòa đồng, dễ gần	Sự thất bại ngày mai	Học theo sức mình	Không có	Dùng kiến thức cũ
gia đình	Người em tin tưởng	Như hồi trước	Tự suy nghĩ nếu k được	Đôi lúc khá hoà đồng d	Sự vất vả của bố mẹ, tương	Cố gắng học ở mọi ng	Nói xấu, ghen ghét đố	Dùng tiền kiểm du
1	Người em tin tưởng	Ngày càng tiến bộ	Nhờ người giúp đỡ	Vui vẻ, hòa đồng, dễ gần	Em nghĩ về tất cả các đi	Học ở thầy cô, bạn bè	Không có	Dùng kiến thức cũ
1	Người em tin tưởng	Đỡ hơn	Nhờ người giúp đỡ	Thiếu kiên nhẫn	Sự thất bại ngày mai	Học ở thầy cô, bạn bè	Không đoàn kết, ích kỉ,	Dùng tiền kiểm du
1	Mẹ	Ngày càng tiến bộ	Tự suy nghĩ	Vui vẻ, hòa đồng, dễ gần	1 kế hoạch tương lai	Tự học	không có	Dùng kiến thức cũ
1	Người em tin tưởng	Ngày càng tiến bộ	Nhờ người giúp đỡ	Vui vẻ, hòa đồng, dễ gần	Tất cả ý trên em đã đều	Tự học	vô duyên và không giữ	Dùng kiến thức cũ
1	Người em tin tưởng	Ngày càng tiến bộ	Nhờ người giúp đỡ	Vui vẻ, hòa đồng, dễ gần	Tất cả những điều trên	Học ở thầy cô, bạn bè	Cách ứng xử nói chuyện	Dùng kiến thức cũ
1	Lê Khánh Vy	Như hồi trước	Nhờ người giúp đỡ	vui vẻ, dễ gần, năng động	đã có nghĩ về tất cả nh	Học theo sức mình	không có tính hợp tác c	Chỉ phát triển bản
1	Người em tin tưởng	Đỡ hơn	Em sẽ làm câu đề trước	Vừa hướng ngoại vừa i	Cả 4 ý trên	Tìm hiểu sức học, sở th	Thô lỗ, thiếu trách nhiệ	Dùng tiền kiểm du
1	Ko ai ạ	Như hồi trước	Để đấy sẽ tính sau	Vui vẻ nhưng trầm tính	All các mục trên	Tự học	Ko	Pt bản thân, lo ch
1	Người em tin tưởng	Như hồi trước	Tự suy nghĩ	thất thường	Việc học của mình	Tự học	sỹ gái	Dùng tiền kiểm du
1	Người em tin tưởng	Đỡ hơn	Nhờ người giúp đỡ	Khó tính	Sự vất vả của bố mẹ	Học ở thầy cô, bạn bè	Không dịu dàng	Dùng tiền kiểm du
1	Bạn bè	Như hồi trước	Để đấy sẽ tính sau	Khó tính	Sự vất vả của bố mẹ	Tự học	Không hoàn thành công	Dùng tiền kiểm du
1	Người em tin tưởng	Như hồi trước	Tự suy nghĩ	Vui vẻ, hòa đồng, dễ gần	1 kế hoạch tương lai	Tự học	Không dịu dàng	Dùng kiến thức cũ
1	tu mình vượt qua	Ngày càng tiến bộ	tu nghĩ hoặc tu tìm hiểu	Vui vẻ, hòa đồng, dễ gần	1 kế hoạch tương lai	Tự học	mọi người đều có tính t	Dùng kiến thức cũ
1	Người em tin tưởng	Ngày càng tiến bộ	Nhờ người giúp đỡ	Vui vẻ, hòa đồng, dễ gần	Việc học của mình	Học ở thầy cô, bạn bè	Không dịu dàng	Dùng kiến thức cũ
1	Người em tin tưởng	Như hồi trước	Tự suy nghĩ	Vui vẻ, hòa đồng, dễ gần	Việc học của mình	Tự học	Không có	Dùng tiền kiểm du
1	Người em tin tưởng	Đỡ hơn	Nhờ người giúp đỡ	Vui vẻ, hòa đồng, dễ gần	Sự vất vả của bố mẹ	Tự học	Không dịu dàng	Dùng tiền kiểm du
1	Người em tin tưởng	Như hồi trước	Nhờ người giúp đỡ	Thiếu kiên nhẫn	Sự vất vả của bố mẹ	Học ở thầy cô, bạn bè	Không dịu dàng	Dùng kiến thức cũ
1	Người em tin tưởng	Như hồi trước	Tự suy nghĩ	Thiếu kiên nhẫn	1 kế hoạch tương lai	Học ở thầy cô, bạn bè	Ko có gì	Dùng tiền kiểm du
1	Tùy từng tình huống mà	Như hồi trước	Nhờ người giúp đỡ	Vui vẻ, hòa đồng, dễ gần	1 kế hoạch tương lai	Tự học	Khó tính	Dùng tiền kiểm du
1	em không biết	Như hồi trước	Tự suy nghĩ	em cũng không biết	đây là câu hỏi hay gì ạ	Học ở thầy cô, bạn bè	em thấy bình thường	em chưa nghĩ đến
1	Người em tin tưởng	Như hồi trước	Tự suy nghĩ	Vui vẻ, hòa đồng, dễ gần	1 kế hoạch tương lai	Học ở thầy cô, bạn bè	bất bẻ quá mức	Dùng kiến thức cũ
1	Người em tin tưởng	Ngày càng tiến bộ	Tự suy nghĩ	Vui vẻ, hòa đồng, dễ gần	Việc học của mình	Tự học	Không dịu dàng	Dùng kiến thức cũ
1	Người em tin tưởng	Như hồi trước	Để đấy sẽ tính sau	Vui vẻ, hòa đồng, dễ gần	1 kế hoạch tương lai	Học ở thầy cô, bạn bè	bảo thủ k chịu nghe đ	Dùng tiền kiểm du
1	Người em tin tưởng	Như hồi trước	Nhờ người giúp đỡ	Thiếu kiên nhẫn	1 kế hoạch tương lai	Tự học	Nói xấu	Dùng kiến thức cũ
1	Bạn thân	Có chút giảm sút	Nhờ người giúp đỡ	Vui vẻ, hòa đồng, dễ gần	1 kế hoạch tương lai	Học ở thầy cô, bạn bè	Tự cao	Dùng kiến thức cũ
1	Người em tin tưởng	Đỡ hơn	Nhờ người giúp đỡ	Vui vẻ, hòa đồng, dễ gần	1 kế hoạch tương lai	Học ở thầy cô, bạn bè	Lười học	Dùng kiến thức cũ
1	Người em tin tưởng	Đỡ hơn	Nhờ người giúp đỡ	Vui vẻ, hòa đồng, dễ gần	Sự vất vả của bố mẹ	Học theo sức mình	Chưa biết	Dùng kiến thức cũ
1	Anh, chị, em	Đỡ hơn	Để đấy sẽ tính sau	Vui vẻ, hòa đồng, dễ gần	Sự vất vả của bố mẹ	Học ở thầy cô, bạn bè	Không ga lăng	Dùng kiến thức cũ
1	Người em tin tưởng	Như hồi trước	Nhờ người giúp đỡ	RẤT NHIỆT TÌNH A	Em nghĩ nhiều vấn đề l	Nhờ sự giúp đỡ, chăm	Vô trách nhiệm	Giúp đỡ những gi
1	Mẹ	Như hồi trước	Tự suy nghĩ	Thiếu kiên nhẫn	Việc học của mình	Học ở thầy cô, bạn bè	Không ga lăng	Dùng tiền kiểm du
1	Người em tin tưởng	Kém đi	Nhờ người giúp đỡ	Thiếu kiên nhẫn	Việc học của mình	Học ở thầy cô, bạn bè	Đồn đoán sai	Chỉ phát triển bản
1	Người em tin tưởng	Như hồi trước	cả 3 cái trên	Vui vẻ, hòa đồng, dễ gần	Tất cả	cả	1 và 2	1 và 2
1	Người em tin tưởng	Đỡ hơn	Nhờ người giúp đỡ	Vui vẻ, hòa đồng, dễ gần	Việc học của mình	Học ở thầy cô, bạn bè	Không có	Dùng kiến thức cũ

II - Đánh giá biểu hiện trầm cảm của học sinh bằng thang BECK

II.1 Test biểu hiện trầm cảm của học sinh bằng thang đánh giá BECK

Thực nghiệm làm trên tập thể lớp 10a3 niên khoá 2021-2022

Trong thang đánh giá này gồm 21 đề mục có ghi một số phương án với các điểm tương ứng. Mỗi đề mục có nhiều câu, chọn một câu mô tả gần giống nhất tình trạng cảm thấy trong 1 tuần trở lại đây. Khoanh tròn vào con số trước câu phát biểu mà mình đã chọn. Sau khi hoàn tất tính tổng số điểm.

Chú ý : Trong mỗi đề mục chỉ chọn 1 điểm

Đề mục 1:-----điểm đạt:

- 0 : Tôi không cảm thấy buồn.
- 1 : Nhiều lúc tôi cảm thấy chán hoặc buồn.
- 2 : Lúc nào tôi cũng cảm thấy chán hoặc buồn và tôi không thể thôi được.
- 3 : Lúc nào tôi cũng cảm thấy buồn và bất hạnh đến mức hoàn toàn đau khổ
- 3 : Tôi rất buồn hoặc rất bất hạnh và khổ sở đến mức không thể chịu được.

Đề mục 2: ----- điểm đạt:

- 0 : Tôi hoàn toàn không bi quan và nản lòng về tương lai.
- 1 : Tôi cảm thấy nản lòng về tương lai hơn trước.
- 2 : Tôi cảm thấy mình chẳng có gì mong đợi ở tương lai cả.
- 2: Tôi cảm thấy sẽ không bao giờ khắc phục được những điều phiền muộn của tôi.
- 3: Tôi cảm thấy tương lai tuyệt vọng và tình hình chỉ có thể tiếp tục xấu đi hoặc không thể cải thiện được.

Đề mục 3: ----- điểm đạt:

- 0: Tôi không cảm thấy như bị thất bại.
- 0: Tôi thấy mình thất bại nhiều hơn những người khác.
- 1: Tôi cảm thấy đã hoàn thành rất ít điều đáng giá hoặc đã hoàn thành rất ít điều có ý nghĩa.
- 2: Nhìn lại cuộc đời, tôi thấy mình đã có quá nhiều thất bại.
- 3 : Tôi cảm thấy mình là một người hoàn toàn thất bại.
- 3: Tôi tự cảm thấy hoàn toàn thất bại trong vai trò của tôi

Đề mục 4: ----- điểm đạt:

- 0: Tôi hoàn toàn không bất mãn
- 0: Tôi còn thích thú với những điều mà trước đây tôi vẫn thường ưa thích.
- 1: Tôi luôn luôn cảm thấy buồn.
- 1: Tôi ít thấy thích những điều mà tôi vẫn thường ưa thích trước đây.
- 2: Tôi không thỏa mãn về bất kì cái gì nữa.
- 2: Tôi rất ít thích thú về những điều trước đây tôi vẫn thường ưa thích.
- 3: Tôi không còn chút thích thú nào nữa.
- 3: Tôi không hài lòng với mọi cái.

Đề mục 5:điểm đạt:

- 0: Tôi hoàn toàn không cảm thấy có tội lỗi gì ghê gớm cả.
- 1: Phần nhiều những việc tôi đã làm tôi đều cảm thấy có tội.
- 1: Phần lớn thời gian tôi cảm thấy mình tội hoặc không xứng đáng.
- 2 : Tôi cảm thấy mình hoàn toàn có tội.

- 2: Giờ đây tôi luôn cảm thấy trên thực tế mình tội hoặc không xứng đáng.
- 3: Lúc nào tôi cũng cảm thấy mình có tội.
- 3: Tôi cảm thấy như là tôi rất tội hoặc vô dụng.

Đề mục 6: ----- điểm đạt:

- 0: Tôi không cảm thấy đang bị trừng phạt.
- 1: Tôi cảm thấy có thể mình sẽ bị trừng phạt.
- 1: Tôi cảm thấy một cái gì xấu có thể đến với tôi.
- 2: Tôi mong chờ bị trừng phạt.
- 2: Tôi cảm thấy mình sẽ bị trừng phạt.
- 3: Tôi cảm thấy mình đang bị trừng phạt.
- 3 : Tôi muốn bị trừng phạt.

Đề mục 7: ----- điểm đạt:

- 0: Tôi thấy bản thân mình vẫn như trước kia hoặc tôi không cảm thấy thất vọng với bản thân.
- 1: Tôi thất vọng với bản thân, tôi không còn tin tưởng vào bản thân hoặc tôi không thích bản thân.
- 2: Tôi thất vọng với bản thân hoặc tôi ghê tởm bản thân.
- 3 : Tôi ghét bản thân mình hoặc tôi căm thù bản thân.

Đề mục 8: ----- điểm đạt:

- 0: Tôi không phê phán hoặc đổ lỗi cho bản thân hơn trước kia.
- 0: Tôi không tự cảm thấy một chút nào xấu hơn bất kể ai.
- 1: Tôi phê phán bản thân mình nhiều hơn trước kia.
- 1: Tôi tự chê mình về sự yếu đuối và lỗi lầm của bản thân.
- 2 : Tôi phê phán bản thân về tất cả những lỗi lầm của mình.
- 2: Tôi khiển trách mình vì những lỗi lầm của bản thân.
- 3: Tôi đổ lỗi cho bản thân về tất cả mọi điều tồi tệ xảy ra.
- 3 : Tôi khiển trách mình về mọi điều xấu xảy đến.

Đề mục 9:điểm đạt:

- 0: Tôi không có ý nghĩ tự sát.
- 0: Tôi không có bất kì ý nghĩ gì làm tổn hại bản thân
- 1: Tôi có ý nghĩ tự sát nhưng không thực hiện.
- 1: Tôi có những ý nghĩ làm tổn hại bản thân nhưng tôi thường không thực hiện chúng.
- 2: Tôi muốn tự sát.
- 2: Tôi cảm thấy giá mà tôi chết thì tốt hơn.

2: Tôi cảm thấy gia đình tôi sẽ tốt hơn nếu tôi chết.

2 : Tôi có dự định rõ ràng để tự sát.

3: Nếu có cơ hội tôi sẽ tự sát.

Đề mục 10: ----- điểm đạt:

0: Tôi không khóc nhiều hơn trước kia.

1: Hiện nay tôi hay khóc nhiều hơn trước.

2: Tôi thường khóc vì những điều nhỏ nhặt.

2: Hiện nay tôi luôn luôn khóc, tôi không thể dừng được.

3: Tôi thấy muốn khóc nhưng không thể khóc được.

3: Trước đây thỉnh thoảng tôi vẫn khóc, nhưng hiện tại tôi không thể khóc được chút nào mặc dù tôi muốn khóc.

Đề mục 11: ----- điểm đạt:

0: Tôi không dễ bồn chồn và căng thẳng hơn thường lệ.

0: Hiện nay tôi không dễ bị kích thích hơn trước.

1: Tôi cảm thấy dễ bồn chồn và căng thẳng hơn thường lệ.

1: Tôi bực mình hoặc phát cáu dễ dàng hơn trước.

2: Tôi cảm thấy bồn chồn và căng thẳng đến mức khó có thể ngồi yên được.

2: Tôi luôn luôn cảm thấy dễ phát cáu.

3: Tôi thấy rất bồn chồn và kích động đến mức phải đi lại liên tục hoặc làm việc gì đó.

Đề mục 12: ----- điểm đạt:

0: Tôi không mất sự quan tâm đến những người xung quanh hoặc các hoạt động khác.

1: Tôi ít quan tâm đến mọi người, mọi việc xung quanh hơn trước.

2: Tôi mất hầu hết sự quan tâm đến mọi người, mọi việc xung quanh và ít có cảm tình với họ.

3: Tôi không còn quan tâm đến bất kì điều gì nữa.

3: Tôi hoàn toàn không còn quan tâm đến người khác và không cần đến họ chút nào.

Đề mục 13: ----- điểm đạt:

0 : Tôi quyết định mọi việc cũng tốt như trước.

1 : Tôi thấy khó quyết định mọi việc hơn trước.

2 : Tôi thấy khó quyết định mọi việc hơn trước rất nhiều.

2 : Không có sự giúp đỡ, tôi không thể quyết định gì được nữa.

3 : Tôi chẳng còn có thể quyết định được việc gì nữa.

Đề mục 14: ----- điểm đạt:

- 0: Tôi không cảm thấy mình là người vô dụng.
- 0: Tôi không cảm thấy tôi xấu hơn trước chút nào.
- 1: Tôi không cho rằng mình có giá trị và có ích như trước kia.
- 1 : Tôi buồn phiền là tôi trông như già hoặc không hấp dẫn.
- 2: Tôi cảm thấy mình vô dụng hơn so với những người xung quanh.
- 2: Tôi cảm thấy có những thay đổi trong diện mạo làm cho tôi có vẻ không hấp dẫn.
- 3: Tôi thấy mình là người hoàn toàn vô dụng.
- 3: Tôi cảm thấy tôi có vẻ xấu xí hoặc ghê tởm.

Đề mục 15: ----- điểm đạt:

- 0: Tôi thấy mình vẫn tràn đầy sức lực như trước đây.
- 1: Sức lực của tôi kém hơn trước hoặc tôi không làm việc tốt như trước.
- 1: Tôi phải cố gắng để có thể khởi động làm một việc gì.
- 2: Tôi không đủ sức lực để làm được nhiều việc nữa.
- 2: Tôi phải cố gắng hết sức để làm một việc gì.
- 3: Tôi không đủ sức lực để làm được bất cứ việc gì nữa.
- 3 : Tôi hoàn toàn không thể làm một việc gì cả.

Đề mục 16: ----- điểm đạt:

- 0: Không thấy có chút thay đổi gì trong giấc ngủ của tôi.
- 1: a. Tôi ngủ hơi nhiều hơn trước.
- 1: b. Tôi ngủ hơi ít hơn trước.
- 2: a. Tôi ngủ nhiều hơn trước.
- 2: b. Tôi ngủ ít hơn trước.
- 3: a. Tôi ngủ hầu như suốt cả ngày.
- 3: b. Tôi thức dậy 1-2 giờ sớm hơn trước và không thể ngủ lại được.

Đề mục 17: ----- điểm đạt:

- 0: Tôi không dễ cáu kỉnh và bực bội hơn trước.
- 0: Tôi làm việc không mệt hơn trước một chút nào.
- 1: Tôi dễ cáu kỉnh và bực bội hơn trước.
- 1: Tôi làm việc dễ mệt hơn trước.
- 2: Tôi dễ cáu kỉnh và bực bội hơn trước rất nhiều.
- 2: Làm bất cứ việc gì tôi cũng mệt.
- 3: Lúc nào tôi cũng dễ cáu kỉnh và bực bội.
- 3 : Làm bất cứ việc gì tôi cũng quá mệt.

Đề mục 18: ----- điểm đạt:

- 0: Tôi ăn vẫn ngon miệng như trước.
- 1: a. Tôi ăn kém ngon miệng hơn trước.
- 1: b. Tôi ăn ngon miệng hơn trước.
- 2: a. Tôi ăn kém ngon miệng hơn trước rất nhiều.
- 2: b. Tôi ăn ngon miệng hơn trước rất nhiều.
- 3: a. Tôi không thấy ngon miệng một chút nào cả.
- 3: b. Lúc nào tôi cũng thấy thèm ăn.

Đề mục 19: ----- điểm đạt:

- 0: Tôi có thể tập trung chú ý tốt như trước.
- 0: Gần đây tôi không sút cân chút nào.
- 1: Tôi không thể tập trung chú ý được như trước.
- 1: Tôi bị sút cân trên 2 kg.
- 2: Tôi thấy khó tập trung chú ý lâu được vào bất kì điều gì.
- 2: Tôi bị sút cân trên 4 kg.
- 3: Tôi thấy mình không thể tập trung chú ý được vào bất kì điều gì nữa.
- 4: Tôi bị sút cân trên 6 kg.

Đề mục 20: ----- điểm đạt:

- 0: Tôi không mệt mỏi hơn trước.
- 0: Tôi không lo lắng về sức khoẻ hơn trước.
- 1: Tôi dễ mệt mỏi hơn trước.
- 1: Tôi có lo lắng về những đau đớn hoặc những khó chịu ở dạ dày hoặc táo bón và những cảm giác của cơ thể.
- 2: Hầu như làm bất kì việc gì tôi cũng thấy mệt mỏi.
- 2: Tôi quá lo lắng về sức khoẻ của tôi, tôi cảm thấy thế nào và điều gì đó đến nỗi tôi rất khó suy nghĩ gì thêm nữa.
- 3: Tôi quá mệt mỏi khi làm bất kì việc gì.
- 3: Tôi hoàn toàn bị thu hút vào những cảm giác của tôi.

Đề mục 21: ----- điểm đạt:

- 0: Tôi không thấy có thay đổi gì trong hứng thú tình dục.
- 1: Tôi ít hứng thú với tình dục hơn trước.
- 2: Hiện nay tôi rất ít hứng thú với tình dục.
- 3: Tôi hoàn toàn mất hứng thú tình dục.

Tổng số điểm: Gợi ý chuẩn đoán:

II.2 Phân tích đánh giá biểu hiện trầm cảm của học sinh

- Tổng thang điểm tối đa là: 63 điểm (21 đề mục x 3 điểm).
- Lấy điểm cao nhất của câu trong 1 đề mục. Nếu phân vân lấy điểm trung bình.

Kết quả

- Nghiệm pháp BECK: < 14 điểm: **Không biểu hiện trầm cảm.**
 - Nghiệm pháp BECK: từ 14->19 điểm: **Trầm cảm nhẹ.**
 - Nghiệm pháp BECK: từ 20->29 điểm: **Trầm cảm vừa.**
 - Nghiệm pháp BECK: > 30 điểm: **Trầm cảm nặng-nghiệm pháp BECK dương tính**
- Khi nghiệm pháp BECK > 14 điểm (có dấu hiệu trầm cảm qua nghiệm pháp BECK) nếu số điểm từ đề mục 1 đến 15 chiếm ưu thế đó là biểu hiện trầm cảm nội sinh.
- Khi nghiệm pháp BECK > 14 điểm (có dấu hiệu trầm cảm qua nghiệm pháp BECK) nếu số điểm từ đề mục 16 đến 21 chiếm ưu thế đó là biểu hiện trầm cảm tâm căn hay trầm cảm cơ thể.

I.3 Kết quả đánh giá trên học sinh 10a3

Tiến hành thực nghiệm điều này trên 40 học sinh lớp 10 a3 trường THPT Phan Đình Phùng là lớp chủ nhiệm tôi thu được kết quả cụ thể như sau:

Tổng điểm	Biểu hiện	Số học sinh	Phần trăm
< 14 điểm	Không biểu hiện trầm cảm.	23/40	57.5%
từ 14->19 điểm	Trầm cảm nhẹ.	17/40	42,5%
từ 20->29 điểm	Trầm cảm vừa.	0	0%
> 30 điểm	Trầm cảm nặng-nghiệm pháp BECK dương tính	0	0%

Nắm được số học sinh ở các mức độ biểu hiện trầm cảm khác nhau các giáo viên sẽ tìm hiểu cụ thể từng học sinh để có biện pháp tư vấn hay tham vấn phù hợp với từng đối tượng học sinh cụ thể.

Khi có những mối quan tâm cụ thể của giáo viên học sinh chắc chắn sẽ chia sẻ những khó khăn của cá nhân và như vậy giáo viên đã mang đến cho học sinh môi trường học tập hạnh phúc. Từ môi trường nhà trường sẽ tạo cho các em năng lượng tích cực cho cuộc sống; chắc chắn hiện tượng tiêu cực không xảy ra trong một tập thể có sự chia sẻ giúp đỡ giữa học sinh đặc biệt là giữa giáo viên và học sinh.

THỰC TRẠNG HIỆN NAY VÀ KHUYẾN NGHỊ

Thời gian gần đây, dư luận xã hội, các bậc cha mẹ, thầy cô giáo và các em học sinh không khỏi bàng hoàng, đau đớn trước những vụ học sinh tự tử vì những lý do tưởng như rất đơn giản. Hiện tượng này đã gióng lên hồi chuông báo động đối với gia đình, nhà trường và xã hội

- **Ngày 7-1-2012** nữ sinh K.O lớp 12 của trường THPT tư thục Đông Quan (huyện Đông Hưng, Thái Bình) đã nhảy từ tầng 2 xuống đất tự tử trong giờ học môn Toán do cô yêu cầu chép lại lời giải của những bài làm sai.

- **Ngày 10-2-2012** Em L.T.H, học sinh Trường THCS xã Cẩm Điền (Cẩm Giàng, Hải Dương) tự tử vì bị nghi ăn cắp quần bò trong một cửa hàng thời trang.

- **Ngày 21-2-2012**, em Sùng A Tùng, học sinh lớp 8A1 Trường Dân tộc bán trú THCS Sa Dung (huyện Điện Biên Đông – tỉnh Điện Biên) thích một nữ sinh lớp 6 cùng trường nhưng do cô bé này dành tình cảm cho một người khác nên Tùng quyết ăn lá ngón để từ giã cuộc đời.

- Một nữ sinh lớp 12 chuyên Anh Trường THPT Chuyên Lê Hồng Phong (Nam Định) bất ngờ thắt cổ tự tử tại ký túc xá **ngày 28-2- 2012** khiến nhà trường, gia đình, bè bạn bàng hoàng.

- 3 em: Lê Thị Bích Loan, Nguyễn Thị Cẩm Nhung và Nguyễn Thị Mỹ Hạnh, sinh năm 1998, học lớp 7A trường THCS Phan Chu Trinh (huyện Đắc Mil, tỉnh Đắk Nông) rủ nhau chết tập thể ở trường vào **tháng 3-2012** do đánh mất sổ đầu bài của lớp.

- **Sáng 6/9/2017**, ngay khi vừa mới bước vào đầu năm mới, các em Xồng Bá D., Xồng Bá X. và Xồng Bá R. (đều SN 2009) là học sinh lớp 3 của trường điểm bản lẻ Than Hóm (Na Ngoi, huyện Kỳ Sơn) bị cô giáo nhắc nhở về việc lấy đồ bên trường mầm non. Lo sợ cô giáo báo cáo sự việc với bố mẹ ở nhà, 3 em đã rủ nhau lên núi ở gần trường hái lá ngón ăn. 3 học sinh được đưa đến bệnh xá trong tình trạng nguy kịch do ngộ độc lá ngón, rất may các em được cấp cứu kịp thời.

- **Sáng ngày 27/1/2021**, tại trường THCS Ngô Sĩ Liên (quận Tân Bình, TP.HCM), một học sinh nhảy từ lầu 3 xuống sân trường. Nguyên nhân nữ sinh này đã có dấu hiệu bất ổn về tâm lý từ đầu năm học.

- **Vào ngày 9/11/2021** trong ngày sinh nhật ông nội, cậu bé 11 tuổi đột ngột gieo mình từ tầng 24 xuống trước sự bàng hoàng của những người xung quanh. Lá thư tuyệt mệnh mà cậu bé để lại trước khi tự kết liễu đời mình khiến cho nhiều người không khỏi suy tư. Nguyên nhân dẫn đến cái chết đau lòng của em là cô giáo liên tục chỉ trích Khoan Khoan trong giờ học, ngay trước mặt các bạn cùng lớp. Cô sử dụng từ ngữ rất nặng nề để công kích cá nhân cũng như miệt thị gia đình **em**.

- **Ngày 10/12/ 2020** nữ sinh N.T.N.Y (học sinh lớp 10, trường THPT Vĩnh Xương, An Giang) bị ngất, có biểu hiện uống thuốc tự tử ngay tại trường. Nguyên nhân được cho là nhà trường đã thực hiện kỷ luật bằng hình thức bêu tên trước cờ, khiến em này uất ức.

- **Trưa 21.2/2022**, một **học sinh** lớp 10 của trường đã nhảy lầu tự tử. Học sinh này có dấu hiệu trầm cảm từ trước và từng chia sẻ với các bạn nhiều điều lạ lùng, trong đó có ý định tự tử

- **Sáng 31/3/ 2022** một học sinh lớp 8 trường THCS Đại Phúc, thành phố Bắc Ninh, tỉnh Bắc Ninh, tử vong trong tư thế treo cổ.

- **Mới đây nhất ngày 1/4/2022** là nam sinh có tên L.N.N.M (SN 2006) học chuyên tại trường THPT chuyên Hà Nội – Amsterdam. Theo những dòng chữ cuối cùng nam sinh để lại, cậu đã chịu nhiều áp lực từ việc học tập cũng như không nhận được sự động viên, cảm thông đúng mực từ phía bố mẹ. Nhiều hôm cậu đã phải học tới tận 3 -4 giờ sáng. Trước áp lực học hành ấy, cậu đã đại dột mà nhảy lầu tự tử.

Cần làm gì để giảm thiểu việc tự tử ở lứa tuổi học sinh? Có lẽ khó có thể xác định được giải pháp cụ thể cho vấn đề này bởi không đơn giản là việc đo đếm số lượng. Do đó, việc giáo dục tình yêu cuộc sống, ý thức bảo vệ bản thân, quý trọng giá trị bản thân và cả lòng bao dung cho các em là vô cùng cần thiết. Công việc này phải thông qua chính các môn học trong nhà trường và trở thành nhiệm vụ bắt buộc đối với một số môn khoa học xã hội nhân văn.

Trong nhà trường, đặc biệt là nhà trường trung học phổ thông, việc tư vấn tâm lý cho học sinh là một hoạt động không thể thiếu của GVCN. Việc làm này đòi hỏi người thầy phải bỏ ra nhiều thời gian, công sức và tâm huyết. Nhưng trong quá trình thực hiện tư vấn tâm lý cho học sinh, GVCN cũng gặp không ít khó khăn khách quan và chủ quan: những giáo viên trẻ chưa đủ kinh nghiệm và vốn sống, thầy cô lớn tuổi lại khó tìm được tiếng nói chung với những đứa trẻ chưa bằng tuổi con mình, có người quá bận rộn nên không đủ thời gian giải quyết vấn đề cho đến nơi đến chốn, có người không đủ năng lực để giải quyết vấn đề mà học sinh đặt ra,... Khó khăn là có thật, nhưng nhu cầu được tư vấn tâm lý của học sinh cũng là có thật. Do đó, còn theo đuổi nghề giáo, còn ở vị trí của một GVCN thì còn cần phải không ngừng học hỏi, chia sẻ với đồng nghiệp những kinh nghiệm, kỹ năng tư vấn tâm lý. Tôi xin mạn phép đưa ra một vài kinh nghiệm từ quá trình thực hiện công tác tư vấn cho học sinh với tư cách là GVCN:

- Trước hết, cần chú ý xây dựng mối quan hệ tốt giữa giáo viên với học sinh trên cơ sở thương yêu, tôn trọng và chân thành với nhau. GVCN phải thực sự tin tưởng vào các em, tạo điều kiện để các em phát huy năng lực, sở trường, tạo điều kiện để nâng cao tinh thần trách nhiệm của các em. GVCN cũng cần tạo cho các em có cảm giác an toàn trong lớp học bằng cách xây dựng một bầu không khí "gia đình", để các em thật sự cảm thấy trường, lớp chính là nhà, bạn bè, thầy cô là những người thân yêu, khi vui có thể cùng nhau cười, khi buồn có thể dựa vào mà khóc. Cần tìm hiểu để nắm bắt được năng lực, sở trường của học sinh. Việc làm này tưởng như không liên quan đến hoạt động tư vấn tâm lý, nhưng thật ra lại hỗ trợ đắc lực cho việc củng cố, kích thích ở học sinh lòng tự tin, giúp các em đủ niềm tin để đưa ra những quyết định đúng đắn. Nếu thấy các em cần giúp đỡ, hãy giúp đỡ thật khéo léo, tế nhị; hãy chủ động gần gũi trò chuyện với các học sinh có vấn đề nếu xét thấy các em chưa đủ mạnh dạn tìm đến với mình. Khi học sinh thật sự cần được tư vấn, có một nguyên tắc vàng mà GVCN phải thuộc lòng: "Luôn luôn lắng nghe, luôn luôn thấu hiểu". Điều này không mới, nhưng nhiều GVCN đã lắng nghe để đi đến kết quả ngược lại: "Luôn luôn lắng nghe, lâu lâu mới hiểu".

- GVCN có thể tham khảo ý kiến với những người có kinh nghiệm về vấn đề mà học sinh gặp phải, nhưng tuyệt đối không được biến học sinh của mình thành trò cười hoặc tâm điểm chú ý của mọi người. Điều đó có nghĩa là, phải tuân thủ nguyên tắc bảo mật thông tin cho học sinh. Vi phạm nguyên tắc này, về lâu dài, GVCN sẽ tự đánh mất lòng tin mà học sinh dành cho mình.

Nhìn chung thanh niên mới lớn là thời kỳ đặc biệt quan trọng đối với cuộc đời con người. Đây là thời kì lứa tuổi phát triển một cách hài hòa, cân đối, là thời kì có sự biến đổi lớn trong toàn bộ nhân cách để các em sẵn sàng bước vào cuộc sống tự lập. Những thay đổi trong vị thế xã hội, sự thách thức khách quan của cuộc sống sẽ làm nảy sinh ở lứa tuổi học sinh THPT những khó khăn về tâm lý, tình cảm của lứa tuổi, vướng mắc trong học tập, hướng nghiệp,... cần được người lớn quan tâm, chia sẻ. Thực hiện tốt công tác tư vấn tâm lý cho học sinh, người GVCN đã đóng góp một phần công sức không nhỏ vào sự nghiệp trồng người.

Đề xuất :

1. Cần cho trẻ thấy rằng, cuộc sống vô cùng tươi đẹp và cha mẹ, thầy cô, xã hội rất cần có những công dân khoẻ mạnh cả về thể chất và tâm hồn cho tương lai. Phương pháp giáo dục cũng không nên áp đặt, giáo điều mà phải thông qua các hoạt động thực tế. Nếu ở trường học, thầy cô thực sự quan tâm các em, để các em đặt niềm tin, có lẽ những cái chết thương tâm sẽ không xảy ra. Trước những sự việc đau lòng ấy, ít nhiều thầy cô chúng ta cũng có lỗi với học sinh. Lương tâm chúng ta cũng ray rứt.

Ở trường, giáo dục thế hệ trẻ không chỉ là con chữ trong sách vở, không chỉ là cách nhìn nhận, sự kỳ vọng của thầy cô về điểm số mà cần lắng sự lắng nghe, chia sẻ từ thầy cô. Công việc của người thầy cũng không ít áp lực. Tuy nhiên, không vì vậy mà mình không quan tâm, chia sẻ với học sinh, nhất là những học sinh có biểu hiện khác thường. Hãy dạy các em không chỉ bằng kiến thức mà hãy dạy bằng cả tâm hồn mình. Đừng để các em mất niềm tin trong cuộc sống.

2. Gia đình và nhà trường nên có mối liên hệ chặt chẽ hơn, không chỉ trong việc học tập kiến thức mà còn cả ở định hướng tâm lý cho con em mình. Chúng ta không nên để trẻ chỉ thấy mặt tiêu cực của xã hội, coi đó như hiện tượng phổ biến. Điều này dễ làm trẻ mất lòng tin và không thấy được giá trị tốt đẹp của cuộc sống. Thầy cô, cha mẹ cũng cần cố gắng để trở thành những người bạn tâm tình của trẻ, hiểu được tâm tư tình cảm của các em để có sự định hướng, giáo dục, động viên phù hợp. Cha mẹ, thầy cô phải trở thành tấm gương sáng về tình yêu cuộc sống, trân trọng giá trị bản thân.

3. Bên cạnh đó, Nhà nước cũng cần có những chính sách phù hợp để ngày càng có nhiều hoạt động hỗ trợ tâm lý, giúp trẻ vượt qua các giai đoạn khủng hoảng. Hoạt động ngoại khoá cũng cần được tăng cường để gia tăng thời gian thư giãn, tìm hiểu cuộc sống. Giảm tải chương trình - giảm tải áp lực cho các em cũng là một việc quan trọng cần làm.../.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Jaonan Cheng, 2012, *The Effect Factor for Students' Deviant Behavior*, The Journal of Human Resource and Adult Learning, Vol. 8, Num. 2, 26-32.
2. Juan Herrero, Estefania Estevez, Gonzalo Musitu, 2006, *Relationships of Adolescent School-Related Deviant Behavior and Victimization with Psychological Distress*, Journal of Adolescence Volume 29, Issue 5, 671-690.
3. Dana Castro, 2016, *Tâm lý học lâm sàng (dịch)*, NXB Tri thức.
4. Vũ Dũng (Chủ biên), 2012, *Từ điển thuật ngữ tâm lý học*, NXB Từ điển bách khoa.
5. Trần Thị Minh Đức, 2014, *Giáo trình tham vấn tâm lý*, NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
6. Trần Thị My Lương, 2013, *Những vấn đề tâm lý học về hành vi lệch chuẩn*, NXB Đại học sư phạm Hà Nội.
7. Nguyễn Đức Sơn (Chủ biên), 2018, *Bồi dưỡng năng lực cho cán bộ, GV làm công tác tư vấn tâm lý trong trường phổ thông*, NXB Giáo dục Việt Nam.
8. Trần Thị Lệ Thu, Trần Thành Nam, Nguyễn Thị Phương, 2018, *Cẩm nang tâm lý học đường*, NXB Văn hoá- văn nghệ.
9. Nguyễn Hồng Thuận (Chủ biên), Lê Thị Quỳnh Nga, 2017, *Mô hình tư vấn học đường trong nhà trường phổ thông*, NXB Đại học quốc gia Hà Nội.
10. Viện Nghiên cứu sư phạm, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, *Hành vi lệch chuẩn của HS trong trường phổ thông- khái niệm, biểu hiện và một số yếu tố tác động*.

MỤC LỤC	TRANG
LÝ DO CHỌN ĐỀ TÀI	1
NỘI DUNG	2
I - Tìm hiểu về tâm lí của học sinh THPT và nhu cầu được tham vấn, tư vấn	2
I.1 Đặc điểm về tâm sinh lí của học sinh THPT	2
I.2. Nhu cầu được tư vấn và tham vấn của học sinh về các lĩnh vực	2
II - Tìm hiểu về tư vấn và tham vấn	2
III - Các khó khăn của học sinh và phương hướng giải quyết của giáo viên	6
III.1 Khó khăn về tâm lí	6
III.1.1 Nguyên nhân từ chính bản thân HS:	6
III.1.2 Nguyên nhân khách quan	6
III.1.3 Vì sao GV cần phải nhận biết và tìm hiểu khó khăn tâm lí của HS?	6
III.1.4 GV cần làm những gì để có thể trực tiếp trợ giúp HS?	6
III.1.5 GV cần làm những gì để có thể trực tiếp trợ giúp HS?	6
III.1.6 Sử dụng phương pháp, kỹ thuật để đánh giá khó khăn tâm lí của HS	7
III.1.7 Tư vấn cho HS gặp khó khăn tâm lí cần được tiến hành theo các bước nào?	7
III.1.8 Lưu ý khi tư vấn cho HS có khó khăn về tâm lí	8
III.2 Khó khăn về quan hệ ứng xử với mọi người	8
III.2.1 HS THPT thường gặp phải những khó khăn nào trong quan hệ và ứng xử với người khác?	8
III.2.2 Để giúp HS THPT có thể vượt qua được khó khăn trong quan hệ ứng xử với người khác, GV cần làm gì?	8
III.3 Khó khăn về kiểm soát cảm xúc bản thân	8
III.3.1 Biểu hiện	8

III.3.2 Để giúp HS THPT có thể vượt qua được khó khăn trong việc kiểm soát cảm xúc của bản thân, GV cần làm gì?	9
III.4 Học sinh có hành vi lệch chuẩn	9
III.4.1 Khái niệm về hành vi lệch chuẩn	9
III.4.2 Nguyên nhân nào dẫn đến hành vi tự gây tổn thương bản thân ở HS?	9
III.4.3 Các biểu hiện của hành vi lệch chuẩn	9
III.4.4 Để giúp HS có hành vi lệch chuẩn GV cần làm gì	9
III.4.5 Biện pháp giúp đỡ	9
III.5 Học sinh có hành vi tự tử	9
III.5.1 Dấu hiệu nhận biết được hành vi có nguy cơ tự tử ở học sinh trung học	9
III.5.2 Nguyên nhân nào gây nên hành vi tự tử ở HS	9
III.5.3 Giáo viên cần làm gì để tư vấn	9
THỰC NGHIỆM	10
I – Tìm hiểu tâm lí lứa tuổi của học sinh lớp chủ nhiệm	10
I.1 Test tìm hiểu về tâm lí lứa tuổi, gia đình và giới tính của học sinh	10
I.2 ưu điểm khi tìm hiểu về tâm lí lứa tuổi, gia đình và giới tính của học sinh	12
I.3 Kết quả tìm hiểu về tâm lí lứa tuổi, gia đình và giới tính của học sinh	
II - Đánh giá biểu hiện trầm cảm của học sinh bằng thang BECK	13
II.1 Test biểu hiện trầm cảm của học sinh bằng thang đánh giá BECK	
II.2 Dựa trên tổng số điểm đánh giá biểu hiện trầm cảm của học sinh	19
II.3 Kết quả đánh giá trên học sinh 10a3	19
THỰC TRẠNG HIỆN NAY VÀ KHUYẾN NGHỊ	21
TÀI LIỆU THAM KHẢO	22

