

Số: /QĐ-BGDĐT Hà Nội, ngày tháng năm 2023

QUYẾT ĐỊNH

**Phê duyệt Tài liệu Tập huấn nâng cao năng lực tư vấn tâm lý học đường
cho giáo viên chủ nhiệm trong trường trung học**

BỘ TRƯỞNG BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

Căn cứ Nghị định số 86/2022/NĐ-CP ngày 24/10/2022 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 Kế hoạch 1196/KH-BGDĐT ngày 10/7/2023 về việc biên soạn Tài liệu Tập huấn nâng cao năng lực tư vấn tâm lý học đường cho giáo viên chủ nhiệm trong trường trung học;

Căn cứ Biên bản họp Hội đồng thẩm định Tài liệu Tập huấn nâng cao năng lực tư vấn tâm lý học đường cho giáo viên chủ nhiệm trong trường trung học ngày 07/11/2023;

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

QUYẾT ĐỊNH:

Điều 1. Phê duyệt Tài liệu Tập huấn nâng cao năng lực tư vấn tâm lý học đường cho giáo viên chủ nhiệm trong trường trung học kèm theo Quyết định này.

Điều 2. Tài liệu Tập huấn nâng cao năng lực tư vấn tâm lý học đường cho giáo viên chủ nhiệm trong trường trung học sẽ được số hóa và được sử dụng làm tài liệu tham khảo miễn phí trong triển khai tư vấn tâm lý 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./.

Nơi nhận:

- Như Điều 4;
- Bộ trưởng (để báo cáo);
- Các Thứ trưởng;
- Lưu: VT, GDCTHSSV.

**KT. BỘ TRƯỞNG
THỨ TRƯỞNG**

Ngô Thị Minh



BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
MINISTRY OF EDUCATION AND TRAINING



**TÀI LIỆU TẬP HUẤN NÂNG CAO NĂNG LỰC
TƯ VẤN TÂM LÝ HỌC ĐƯỜNG CHO GIÁO VIÊN CHỦ NHIỆM
TRONG TRƯỜNG TRUNG HỌC**

Hà Nội, tháng 11/2023

LỜI NÓI ĐẦU

Học sinh trung học là lứa tuổi với đặc điểm tâm sinh lý đang phát triển mạnh, nhận thức các vấn đề trong cuộc sống chưa đầy đủ. Dưới tác động của nguyên nhân chủ quan và khách quan, nhiều học sinh có biểu hiện rối loạn, khó khăn về tâm lý (stress, lo âu, trầm cảm,...); rối loạn về hành vi (gây rối, bỏ học, trộm cắp, tự hại, tự tử,...). Điều này khiến các em gặp không ít khó khăn trong học tập, rèn luyện và phát triển nhân cách. Chính vì vậy, công tác tư vấn tâm lý học đường có vai trò quan trọng trong việc tư vấn, hỗ trợ cho học sinh. Tư vấn tâm lý được hiểu là sự áp dụng nguyên tắc tâm lý, sức khỏe tinh thần hay nguyên tắc về sự phát triển con người thông qua các chiến lược can thiệp một cách có hệ thống về nhận thức, xúc cảm, hành vi, tập trung vào sự phát triển cá nhân lành mạnh, phát triển nghề nghiệp cũng như vấn đề bệnh lý.

Trong hệ thống giáo dục phổ thông hiện nay ở Việt Nam, giáo viên chủ nhiệm có vai trò vô cùng quan trọng trong việc quản lý lớp học và hỗ trợ học sinh. Giáo viên chủ nhiệm là người đảm nhiệm trách nhiệm chăm sóc, giáo dục và đào tạo học sinh trong lớp học. Nhiệm vụ của giáo viên chủ nhiệm bao gồm quản lý lớp học, điều hành các hoạt động giáo dục, chăm sóc và quan tâm đến học sinh, liên lạc với phụ huynh, quản lý hồ sơ học sinh, giúp đỡ học sinh phát triển các kỹ năng xã hội và định hướng cho tương lai của học sinh. Đối với công tác tư vấn tâm lý học đường, giáo viên chủ nhiệm có vai trò rất quan trọng trong việc phòng ngừa các vấn đề tâm lý của học sinh cũng như phát hiện và hỗ trợ việc trợ giúp học sinh có khó khăn tâm lý.

Bộ Giáo dục và Đào tạo phối hợp với Tổ chức Room to Read Việt Nam biên soạn **“Tài liệu tập huấn nâng cao năng lực tư vấn tâm lý học đường cho giáo viên chủ nhiệm trong trường trung học”** nhằm cung cấp kiến thức một cách hệ thống về lý luận và thực tiễn và hướng dẫn cho giáo viên chủ nhiệm trong trường trung học (THCS và THPT) thực hiện công tác tư vấn tâm lý cho học sinh.

Tài liệu gồm 4 phần chính: (1) Đặc điểm tâm sinh lý của học sinh trung học; (2) Quy trình tư vấn tâm lý học đường; (3) Một số kỹ năng tư vấn tâm lý cơ bản; (4) Một số lĩnh vực tư vấn tâm lý phổ biến trong trường trung học.

Trân trọng cảm ơn Tổ chức Room to Read Việt Nam đã hỗ trợ, phối hợp cùng Bộ Giáo dục và Đào tạo, trân trọng cảm ơn nhóm chuyên gia đến từ Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn - Đại học Quốc gia Hà Nội; Học viện Thanh thiếu niên Việt Nam, Học viện Khoa học Xã hội Việt Nam đã tham gia biên soạn cuốn Tài liệu này.

Vụ Giáo dục Chính trị và Công tác học sinh, sinh viên,

Bộ Giáo dục và Đào tạo

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU	1
DANH MỤC TỪ VIẾT TẮT	4
GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	5
HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG TÀI LIỆU	6
CHƯƠNG 1. ĐẶC ĐIỂM TÂM SINH LÝ CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC	7
1.1. Đặc điểm não bộ, thể chất, nhận thức và cảm xúc của học sinh.....	7
1.1.1. Sự phát triển của não bộ và thể chất vị thành niên	7
1.1.2. Đặc điểm nhận thức của vị thành niên	10
1.1.3. Đặc điểm cảm xúc của vị thành niên	11
1.2. Đặc điểm giao tiếp của học sinh trung học	11
1.2.1. Đặc điểm giao tiếp với bạn bè	11
1.2.2. Đặc điểm giao tiếp với cha mẹ, thầy cô.....	12
1.3. Một số khó khăn tâm lý của học sinh.....	13
1.3.1. Khó khăn trong đời sống tình cảm.....	13
1.3.2. Khó khăn trong vấn đề nhận thức.....	13
1.3.3. Khó khăn trong các mối quan hệ xã hội	14
1.3.4. Khó khăn trong hoạt động học tập	14
1.3.5. Khó khăn liên quan đến vấn đề hành vi.....	15
1.4. Ứng dụng hiểu biết về đặc điểm tâm-sinh lý vị thành niên vào hoạt động tư vấn tâm lý của giáo viên chủ nhiệm.....	16
CHƯƠNG 2. QUY TRÌNH TƯ VẤN TÂM LÝ HỌC ĐƯỜNG	20
2.1. Nhận diện học sinh có khó khăn tâm lý qua quan sát	20
2.1.1. Nhận diện học sinh có dấu hiệu lo âu.....	20
2.1.2. Nhận diện học sinh có dấu hiệu và triệu chứng trầm cảm	21
2.1.3. Nhận diện học sinh có dấu hiệu hành vi tự tử	22
2.1.4. Nhận diện học sinh có dấu hiệu hành vi chống đối, không tuân thủ.....	22
2.1.5. Nhận diện học sinh có dấu hiệu hành vi xâm hại	23
2.2. Quy trình tư vấn tâm lý cho học sinh	24
2.2.1. Các nguyên tắc đạo đức trong tư vấn tâm lý.....	24
2.2.2. Các bước của quy trình tư vấn tâm lý cho học sinh	27
2.3. Truyền thông hoạt động tư vấn tâm lý trong trường học	34
2.4. Quy trình chuyển ca trong tư vấn tâm lý học đường	35
CHƯƠNG 3. MỘT SỐ KỸ NĂNG TƯ VẤN TÂM LÝ CƠ BẢN.....	38
3.1. Kỹ năng lắng nghe tích cực.....	38
3.1.1. Định nghĩa	38
3.1.2. Yêu cầu của kỹ năng lắng nghe tích cực.....	38
3.1.3. Thực hành kỹ năng lắng nghe tích cực	39
3.2. Kỹ năng phản hồi	40
3.2.1. Định nghĩa	40
3.2.2. Các hình thức phản hồi.....	40

3.2.3. Thực hành kỹ năng phản hồi.....	41
3.3. Kỹ năng đặt câu hỏi.....	41
3.3.1. Định nghĩa	41
3.3.2. Yêu cầu của kỹ năng đặt câu hỏi	43
3.3.3. Thực hành kỹ năng đặt câu hỏi.....	43
3.4. Kỹ năng thấu cảm.....	44
3.4.1. Định nghĩa	44
3.4.2. Yêu cầu của kỹ năng thấu cảm.....	44
3.4.3. Thực hành kỹ năng thấu cảm.....	45
CHƯƠNG 4. MỘT SỐ LĨNH VỰC TƯ VẤN TÂM LÝ PHỔ BIẾN TRONG	
TRƯỜNG TRUNG HỌC.....	47
4.1. Tư vấn tâm lý lứa tuổi, giới tính, sức khỏe sinh sản	47
4.1.1. Tư vấn tâm lý lứa tuổi, giới tính	47
4.1.2. Tư vấn sức khỏe sinh sản	59
4.2. Tư vấn về phòng, chống xâm hại, bạo lực học đường trên cơ sở giới.....	63
4.2.1 Khái niệm.....	63
4.2.2 Các hình thức xâm hại, bạo lực học đường trên cơ sở giới	64
4.2.3 Nguyên nhân của bạo lực học đường trên cơ sở giới.....	65
4.2.4. Những việc học sinh cần làm khi có nguy cơ bị bạo lực học đường trên cơ sở giới.....	65
4.3. 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.....	66
4.3.1. Kỹ năng quản lý cảm xúc	66
4.3.2. Kỹ năng ứng phó với căng thẳng.....	69
4.3.3. Kỹ năng giải quyết xung đột	71
4.3.4. Tư vấn về việc xây dựng sự tự tin cho học sinh.....	75
4.4. Tư vấn phương pháp học tập hiệu quả và định hướng nghề nghiệp.....	77
4.4.1. Tư vấn phương pháp học tập hiệu quả.....	77
4.4.2. Tư vấn hướng nghiệp	80
4.5. Tư vấn kỹ năng lựa chọn thông tin, ứng phó với tác động từ mạng xã hội	86
4.5.1. Tư vấn kỹ năng nhận diện và thẩm định nguồn tin.....	86
4.5.2. Một số lưu ý khi truy cập và sử dụng nguồn tin trên Internet	89
4.6. Tư vấn phòng, chống tệ nạn xã hội trong trường học	91
4.6.1. Tư vấn phòng, chống nghiện game trực tuyến.....	91
4.6.2. Tư vấn phòng, chống sử dụng đồ uống có cồn (rượu, bia)	92
4.6.3. Tư vấn phòng, chống ma túy.....	93
4.7. Kỹ năng làm việc với học sinh vi phạm nội quy học đường	97
4.7.1. Hiểu ý nghĩa hành vi của học sinh.....	98
4.7.2. Các nguyên tắc của kỷ luật tích cực	100
4.7.3. Quy trình thực hiện kỷ luật tích cực với học sinh vi phạm nội quy học đường	101
TÀI LIỆU THAM KHẢO.....	103

DANH MỤC TỪ VIẾT TẮT

GVCN	Giáo viên chủ nhiệm
HS	Học sinh
TVTL	Tư vấn tâm lý
GDĐT	Giáo dục và Đào tạo
THCS	Trung học cơ sở
THPT	Trung học phổ thông
VTN	Vị thành niên
SKSS	Sức khỏe sinh sản
QHTD	Quan hệ tình dục
BLHĐ	Bạo lực học đường
XĐ	Xung đột

GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

Tư vấn tâm lý cho HS là một tiến trình của giáo viên đã được trang bị những kiến thức, kỹ năng chuyên môn cơ bản về tâm lý nhằm trợ giúp HS nhận biết được vấn đề, giải quyết được những khúc mắc trong suy nghĩ để vượt qua những khó khăn tâm lý các em đang gặp phải với động cơ và niềm tin tích cực¹.

Khó khăn tâm lý được hiểu là những tác động bên trong cá nhân gây ra những cản trở ở mức độ nhất định trong hoạt động, sinh hoạt và trong quan hệ ứng xử xã hội.

Đạo đức (ethic) là những nguyên lí, quy tắc quy định hành vi mà cá nhân phải tuân theo trong quan hệ giữa người với người, giữa cá nhân với xã hội, tùy theo thể chế chính trị xã hội mà các cá nhân sống trong đó. Trong tham vấn, tư vấn tâm lý học đường, đạo đức là thước đo quyết định xem hành vi của nhà tham vấn/tư vấn tâm lý học đường trong quá trình tham vấn, tư vấn có đúng, có tốt, có làm sai, làm hại đến HS hay không².

Giới là tập hợp các *phẩm chất, hành vi* hoặc *vai trò* mà xã hội và văn hóa gán cho một người nào đó dựa trên giới tính của họ.

Giới tính là “định nghĩa nhằm chỉ những đặc điểm sinh học, sinh lý để xác định một cá thể là nam, nữ hoặc liên giới tính”³.

Định kiến giới là những nhận thức, thái độ và đánh giá thiên lệch, tiêu cực về đặc điểm, vị trí, vai trò và năng lực của nam hoặc nữ⁴.

Chuẩn mực giới là một tập hợp thuộc chuẩn mực xã hội, là những quy tắc không chính thức và những kỳ vọng xã hội được chia sẻ nhằm phân biệt hành vi được mong đợi trên cơ sở giới tính.

Phân biệt đối xử về giới là việc hạn chế, loại trừ, không công nhận hoặc không coi trọng vai trò, vị trí của nam và nữ, gây bất bình đẳng giữa nam và nữ trong các lĩnh vực của đời sống xã hội và gia đình⁵.

Nghiện trò chơi điện tử trực tuyến (games online): là xung động sử dụng máy tính để chơi trò chơi game trực tuyến đến mức cản trở cuộc sống bình thường. Người nghiện chơi trò chơi điện tử quá nhiều cô lập mình với gia đình, bạn bè hoặc mọi hình thức tiếp xúc với xã hội, sự tập trung của họ vào việc chơi trò chơi điện tử mạnh hơn tất cả các sự kiện khác trong cuộc sống.

¹ Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2022). *Sổ tay hướng dẫn tư vấn tâm lý cho HS phổ thông*. Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội.

² Trần Thị Minh Đức. (2014). *Giáo trình tham vấn tâm lý*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội.

³ Nguyễn Lê Hoài Anh. (2019). *Công tác xã hội với người đồng tính, song tính và chuyển giới*. Nxb Khoa học xã hội.

⁴ Luật Bình đẳng giới, 2006. Điều 5, Khoản 4.

⁵ Luật Bình đẳng giới, 2006. Điều 5, Khoản 5.

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG TÀI LIỆU

Tài liệu này dành cho ai?

Trong hệ thống giáo dục phổ thông hiện nay ở Việt Nam, GVCN có vai trò vô cùng quan trọng trong việc quản lý lớp học và hỗ trợ HS. Có thể nói, GVCN là chốt chặn đầu tiên trong công tác sàng lọc các khó khăn tâm lý ở HS để có thể triển khai sự hỗ trợ phù hợp cho các em, giúp HS vượt qua được các khó khăn tâm lý, phát huy được tiềm năng của bản thân. Với mong muốn cung cấp cho GVCN một nguồn tài liệu mang tính tổng hợp có độ tin cậy về mặt khoa học trong công tác TVTL cho HS, tài liệu này được xây dựng nhằm giúp GVCN có thêm căn cứ lý luận và thực tiễn trong quá trình thực hiện công tác TVTL cho HS. Tất nhiên, đây cũng có thể được nhìn nhận là tài liệu tổng hợp hữu ích cho các giáo viên khác và cán bộ quản lý nhà trường, các bên có liên quan khác sử dụng để phát triển được tốt hơn nữa hoạt động TVTL học đường.

Tài liệu này sử dụng ở đâu?

Các nội dung về kiến thức và tình huống thực tế được thiết kế phù hợp với lứa tuổi HS THCS và THPT. Vì vậy, tài liệu phù hợp nhất khi được GVCN sử dụng trong trường THCS và THPT. Cũng cần lưu ý rằng tài liệu hoàn toàn có thể có sự điều chỉnh về nội dung cho phù hợp với các lứa tuổi khác như HS tiểu học hay các nhóm đối tượng khác.

Tài liệu này sử dụng khi nào?

Các nội dung được thiết kế trong tài liệu này có thể được áp dụng trong nhiều môn học và hoạt động giáo dục khác nhau như giáo dục kỹ năng sống, giáo dục công dân, hoạt động trải nghiệm cũng như một số hoạt động TVTL khác được thực hiện trong nhà trường. Điều này có nghĩa là bên cạnh việc tìm hiểu các thông tin chung nhất về đặc điểm phát triển tâm sinh lý và xã hội của HS cũng như các kỹ năng TVTL cơ bản nhất để có thể hiểu và làm việc với HS một cách dễ dàng hơn, GVCN hoàn toàn có thể tham khảo các nội dung thực hành tư vấn tâm lý được cung cấp trong tài liệu để xây dựng các hoạt động/chương trình TVTL cho HS. Các hoạt động này có thể tổ chức thành các chuyên đề thông qua các tiết học trải nghiệm, sinh hoạt lớp do GVCN phụ trách song cũng hoàn toàn có thể lồng ghép vào một số môn học có liên quan khác như giáo dục công dân. Đồng thời, tài liệu cũng thiết kế một số tình huống thường gặp ở HS nên GVCN hoàn toàn có thể tham khảo gợi ý cách thức giải quyết các tình huống này cũng như các tình huống khác phát sinh trong thực tiễn công tác chủ nhiệm lớp.

Như vậy, có thể thấy, tài liệu được thiết kế linh hoạt, vừa có nội dung lý luận, vừa chứa đựng nội dung thực hành nên có thể sử dụng cả với mục đích trang bị kiến thức lý thuyết và thực tiễn.

CHƯƠNG 1. ĐẶC ĐIỂM TÂM SINH LÝ CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC

Mục tiêu

Trang bị cho GVCN một số kiến thức cơ bản về đặc điểm tâm sinh lý của VTN/HS trung học, giúp GVCN ứng dụng những kiến thức này vào công tác TVTL cho HS trung học.

1.1. Đặc điểm não bộ, thể chất, nhận thức và cảm xúc của học sinh

HS cấp THCS và THPT tương đương với giai đoạn VTN trong cuộc đời một con người. Vì vậy, để tìm hiểu về đặc điểm tâm sinh lý của HS trung học, tài liệu này sẽ trình bày sự phát triển não bộ, thể chất, nhận thức và cảm xúc của VTN.

1.1.1. Sự phát triển của não bộ và thể chất vị thành niên

Số liệu từ các nghiên cứu về VTN cho thấy VTN là giai đoạn có nhiều hành vi mang tính rủi ro cao với rất nhiều hậu quả về sức khỏe thể chất và tinh thần, trong đó có sự tăng mạnh tỉ lệ tai nạn, tự tử, giết người, rối loạn thần kinh, sử dụng ma túy, rối loạn trong vấn đề ăn uống, viêm nhiễm do quan hệ tình dục và mang thai ngoài ý muốn (Castellanos-Ryan, O’Leary-Barrett & Conrod, 2013; Guttmacher Institute, 2014; Kreipe & Birndorf, 2000; Paus, Keshavan & Giedd, 2010). Vì sao ở giai đoạn này VTN lại có nhiều hành vi mang tính rủi ro? Với vai trò là nhà giáo dục, giáo viên nói chung, GVCN nói riêng có thể làm gì để hỗ trợ các em giảm thiểu những hành vi mang tính rủi ro và định hướng cho các em phát triển theo hướng tích cực, phát huy tối đa tiềm năng phát triển của các em? Việc tìm hiểu khoa học về sự phát triển não bộ của VTN và mối liên hệ giữa sự phát triển não bộ với đặc điểm tâm sinh lý của các em sẽ góp phần cung cấp câu trả lời cho các câu hỏi này.

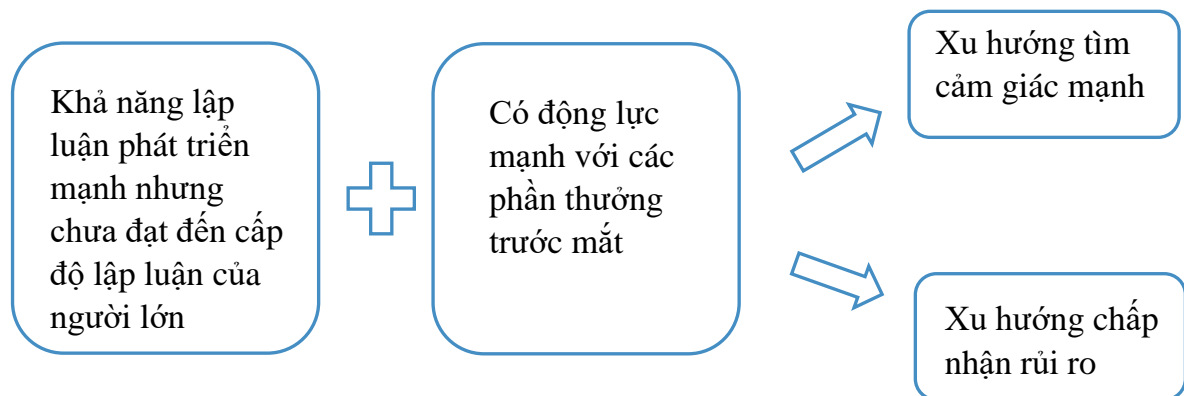
Khoa học phát triển, đặc biệt với công nghệ cộng hưởng từ giúp các nhà khoa học nhìn thấy lượng oxy thay đổi ở từng khu vực khác nhau của não bộ, nhờ đó thấy được từng khu vực não bộ có chức năng gì khi một người thực hiện một nhiệm vụ. Công nghệ cộng hưởng từ này cũng giúp các nhà khoa học hiểu rõ hơn sự phát triển não bộ VTN.

Giai đoạn VTN là giai đoạn phát triển từ trẻ em sang người lớn hay còn gọi là giai đoạn dậy thì. Từ trước giai đoạn VTN, hệ thần kinh về nhận thức, cảm xúc và động lực đã được hình thành, nhưng đến giai đoạn VTN khả năng liên kết giữa các hệ này được tăng cường giúp VTN tăng khả năng lập luận phức tạp, hỗ trợ khả năng đưa ra quyết định của các em (Makel et al. 2015). Tuy có khả năng lập luận phức tạp hơn giai đoạn trẻ em, nhưng khả năng lập luận của VTN vẫn đang trong quá trình phát triển và mới bước đầu tiếp cận đến cấp độ lập luận của người lớn. Năng lực ứng dụng lập luận ở cấp độ người lớn chưa nhất quán ở các nhiệm vụ khác nhau.

Hệ thần kinh liên quan đến động lực chiếm ưu thế so với hệ thần kinh nhận thức. Những khu vực của não bộ liên quan đến động lực của VTN rất nhạy cảm, tạo cho các

em động lực mạnh khi có cơ hội nhận phần thưởng (Galvan, 2013; Luna et al. 2013). VTN có động lực với phần thưởng trước mắt, không phải phần thưởng chờ một thời gian dài mới được nhận. Sự nhạy cảm này dẫn đến việc các hệ thần kinh của não bộ phản ứng một cách bốc đồng để đạt được phần thưởng (Geier et al. 2010; Padmanabhan et al. 2011). Phần thưởng có thể là vật hữu hình hoặc các yếu tố liên quan đến cảm xúc, tinh thần.

Sự kết hợp giữa năng lực ứng dụng lập luận còn hạn chế (so với người lớn) và sự nhạy cảm với việc có động lực khi có cơ hội nhận phần thưởng dẫn đến các xu hướng tìm cảm giác mạnh và chấp nhận rủi ro để có được phần thưởng. Đây là đặc điểm nổi trội của giai đoạn VTN.



Điều này giải thích thực tế vì sao giai đoạn VTN có nhiều hành vi mang tính rủi ro cao với rất nhiều hậu quả về sức khỏe thể chất và tinh thần.

Về thể chất, ở giai đoạn dậy thì, cơ thể tạo ra các tầng bậc thay đổi hoặc môn dẫn đến sự trưởng thành về khả năng sinh sản, thể hiện ở sự phát triển bộ phận sinh dục. Thể chất của VTN cũng thay đổi với việc mọc lông, tăng trưởng chiều cao, xuất huyết kinh nguyệt đối với nữ và dương vật to dần đối với nam. Sự tăng trưởng tuyến bài tiết, nội tiết ở cả VTN nam và nữ dẫn đến tuyến nội tiết dưới da hoạt động mạnh mẽ làm xuất hiện mụn trứng cá trên mặt, tuyến mồ hôi cũng hoạt động tích cực, tạo ra mùi đặc trưng của cơ thể.

Chi tiết những thay đổi về thể chất ở tuổi dậy thì đối với trẻ nam và trẻ nữ được thể hiện dưới đây:

SỰ THAY ĐỔI Ở TRẺ NỮ

- Ngực phát triển
- Mọc lông mu
- Mọc lông nách
- Tăng trưởng chiều cao
- Xuất huyết kinh nguyệt
- Tăng trưởng tuyến bài tiết, nội tiết

SỰ THAY ĐỔI Ở TRẺ NAM

- Tinh hoàn và bìu to dần
- Mọc lông mu
- Mọc lông măng và lông nách
- Tăng trưởng chiều cao
- Dương vật to dần
- Vỡ giọng
- Xuất tinh lần đầu
- Tăng trưởng tuyến bài tiết.

(Nguồn: Trương Thị Khánh Hà, 2013)

Sự phát triển mạnh mẽ về thể chất ở giai đoạn này dẫn đến sự cân bằng bị phá vỡ. Sự phát triển hệ xương và hệ cơ giữa xương bàn tay và các ngón tay không đồng đều nên VTN thường lóng ngóng, vụng về trong khi làm việc.

Sự phát triển tim mạch không cân đối, thể tích tim tăng nhanh nhưng đường kính của các mạch máu phát triển chậm gây rối loạn tạm thời của tuần hoàn máu, VTN dễ có cảm giác mệt mỏi, nhức đầu, chóng mặt, dễ xúc động, bực tức⁶.

Sự kết hợp giữa sự phát triển thể chất với năng lực nhận thức, năng lực lập luận phát triển vượt trội so với giai đoạn trẻ em, tiếp cận năng lực lập luận ở cấp độ người lớn cho phép VTN lần đầu tiên có khả năng khám phá thế giới một cách độc lập. Những trải nghiệm khám phá thế giới một cách độc lập giúp VTN thu thập kinh nghiệm để tồn tại độc lập khi không có sự hỗ trợ của người lớn.

Sự phát triển về mặt sinh học của cơ thể và não bộ này không quyết định hành vi của trẻ mà tác động đến việc tăng xu hướng VTN có hành vi theo một cách cụ thể nào đó và những hành vi trong thực tế phụ thuộc vào hoàn cảnh xã hội cụ thể.

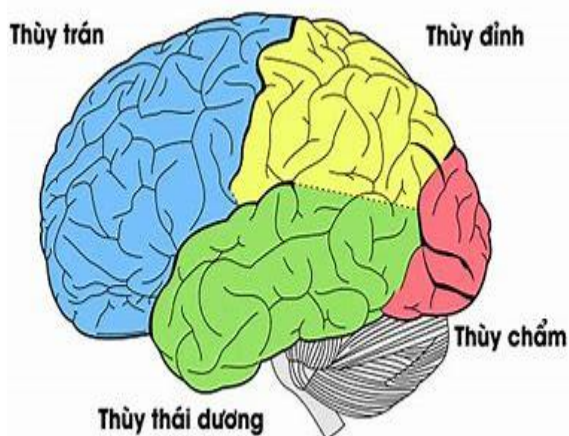
Ví dụ, những thay đổi ở tuổi dậy thì về việc thức, ngủ không khiến cho trẻ ở tuổi VTN thức muộn hơn và ngủ dậy muộn hơn mà tác động đến việc trẻ có xu hướng muốn thức muộn hơn và ngủ dậy muộn hơn. Trong hoàn cảnh xã hội cụ thể, trẻ tiếp xúc nhiều với đèn điện, máy tính, sử dụng mạng xã hội trên điện thoại di động... dẫn đến việc trẻ đi ngủ muộn, thời gian ngủ thất thường, do đó có cảm giác mệt mỏi do phải cố gắng dậy sớm để kịp đi học vào ngày hôm sau. Việc này lặp đi lặp lại trong thời gian nhiều tháng hoặc nhiều năm dẫn đến việc não bộ hình thành quỹ đạo hành vi có vấn đề và khó điều chỉnh. Để giải quyết vấn đề này, giải pháp không phải là thay đổi yếu tố sinh học, hoặc buông tay và nói VTN không thể ngủ điều độ, đúng giờ, mà cần hiểu sự thay đổi trong quá trình phát triển về mặt sinh học để đưa ra những can thiệp sớm, tránh hình thành những hành vi tiêu cực, lặp đi lặp lại gây hậu quả lâu dài.

Nếu các yếu tố trong môi trường sống có tác động tiêu cực, VTN dễ dàng có xu hướng hình thành hành vi tiêu cực. Tuy nhiên, não bộ của VTN đang phát triển, chưa ổn định như não bộ người lớn nên rất linh hoạt và thường điều chỉnh rất nhanh theo môi trường sống. Tạo cho trẻ cơ hội trải nghiệm những điều tích cực trong giai đoạn não bộ phát triển ở giai đoạn đầu thời kỳ dậy thì có những tác động quan trọng đến quỹ đạo thần kinh (Ron Dahl and Ahna Suleiman; Beatriz Luna). Để có những trải nghiệm tích cực này cần có sự hỗ trợ của cha mẹ, nhà trường, cộng đồng nhằm chuyển các xu hướng từ quỹ đạo tiêu cực, chấp nhận rủi ro sang việc khám phá và học hỏi lành mạnh. Đây là điều cốt lõi để hình thành và phát triển kiến thức, kỹ năng cần thiết để trẻ có những năng lực của người lớn. Việc tạo môi trường hỗ trợ cho sự phát triển tích cực của trẻ trong giai đoạn phát triển này của não bộ sẽ mang lại những tác động to lớn và hiệu quả lâu dài.

⁶ Tài liệu tập huấn giáo viên chủ nhiệm với công tác tư vấn tâm lý - giáo dục cho HS trung học

1.1.2. Đặc điểm nhận thức của vị thành niên

Chất trắng là nơi các kết nối thần kinh cho phép diễn ra sự giao tiếp giữa các khu vực của não bộ. Chất xám là nơi các tế bào thần kinh xử lý thông tin, tạo ra các phản ứng. Công trình nghiên cứu của Sowell và cộng sự (1999) đã chỉ ra sự khác biệt về tỷ trọng của chất trắng và chất xám giữa não bộ của nhóm trẻ em và nhóm VTN. Theo đó, VTN có dung lượng chất trắng cao hơn. Chất xám ở vùng thùy trán và thùy đỉnh đạt đỉnh vào khoảng 12 tuổi. Trong khi đó, chất xám ở thùy thái dương đạt đỉnh khoảng ở độ tuổi 17 tuổi.



Hình 1: Các thùy của não bộ

Sự phát triển cao của tỉ trọng chất xám ở 2 bán cầu đại não cho phép VTN tư duy nhanh nhạy, thông minh và sáng tạo hơn. Đồng thời, sự gia tăng dung lượng chất trắng cũng tạo điều kiện cho phép VTN tiếp thu cái mới dễ dàng hơn, phạm vi tư duy cũng được mở rộng và linh hoạt hơn. VTN có khả năng tư duy ở mức độ phức tạp hơn nhiều so với nhóm trẻ em.

Ngoài đặc điểm tổng quan trên, các nhà khoa học đã nghiên cứu và tìm ra một số đặc điểm cụ thể về nhận thức của VTN như sau:

- ✓ Tư duy trừu tượng, tư duy phê phán phát triển mạnh mẽ nên HS có thể tư duy dựa trên các suy luận/giả định mà không cần phải gắn với những đối tượng vật chất có thực; thường có xu hướng tranh luận, phê phán về các vấn đề xảy ra trong cuộc sống
- ✓ Trí nhớ từ ngữ, logic phát triển mạnh mẽ. Ghi nhớ máy móc dần nhường chỗ cho ghi nhớ có mục đích, có ý nghĩa.
- ✓ Chú ý có chủ định ngày càng được tăng cường. Khả năng tập trung chú ý cao hơn, lâu hơn so với các giai đoạn phát triển trước đây.
- ✓ Năng lực phân tích, tổng hợp, so sánh, trừu tượng hóa phát triển cao giúp HS có thể lĩnh hội mọi khái niệm phức tạp và trừu tượng.
- ✓ Trí tưởng tượng bay bổng và sáng tạo, giúp HS giải tỏa được những xúc cảm, nhu cầu không được thỏa mãn trong thực tế.
- ✓ Ngôn ngữ, đặc biệt là ngôn ngữ viết phát triển lên một tầm cao mới. Phạm vi và nội dung nhận thức ngày càng được mở rộng.
- ✓ Tự đánh giá thường thấp, không ổn định. HS dần hình thành được biểu tượng bản thân vào cuối độ tuổi HS THPT. Ở thời điểm này, HS cũng bắt đầu thể hiện hứng thú nghề nghiệp, bận tâm nhiều về cuộc sống tương lai.

1.1.3. Đặc điểm cảm xúc của vị thành niên

Như trình bày ở mục 1.1.1, ở VTN, hệ thần kinh liên quan đến động lực chiếm ưu thế so với hệ thần kinh liên quan đến nhận thức. VTN đặc biệt nhạy cảm, có động lực rất mạnh khi có cơ hội nhận phần thưởng, dẫn đến những hành vi bốc đồng, chấp nhận rủi ro để tìm kiếm cảm xúc, nhận phần thưởng.

Sự phát triển thể chất kết hợp với khả năng lập luận phức tạp hơn cho phép trẻ có khả năng khám phá thế giới một cách độc lập, VTN có xu hướng khám phá sự tự lập của bản thân và tìm vị trí của mình trong hệ tôn ti xã hội. Do vậy, các em có nhu cầu được tôn trọng, được chấp nhận trong cộng đồng, có cảm giác mình thuộc về một nơi nào đó và được bạn đồng trang lứa khâm phục. Đồng thời, các em cũng tăng sự nhạy cảm đối với cảm giác bị chối bỏ, không tôn trọng, xấu hổ và xỉ nhục.

1.2. Đặc điểm giao tiếp của học sinh trung học

Với xu hướng khám phá sự tự lập của bản thân, tìm vị trí của mình trong hệ thống tôn ti xã hội, VTN có nhu cầu được tôn trọng, được mọi người xung quanh coi mình là người lớn và cư xử với mình như với người lớn. Tuy nhiên, nhiều người lớn xung quanh như cha mẹ, thầy cô vẫn thường coi các em là “trẻ con”, vẫn áp dụng những khuôn khổ đã đặt ra từ trước với các em, dẫn đến việc VTN có cảm giác bị kiểm soát, không được tự do.

Trong khi đó, với nhu cầu được chấp nhận trong cộng đồng, được bạn bè khâm phục, các em thường tìm cách thích nghi và được chấp nhận trong các nhóm bạn.

Điều này dẫn đến một số đặc điểm giao tiếp của VTN như sau:

1.2.1. Đặc điểm giao tiếp với bạn bè

Khi được chấp nhận trong các nhóm bạn, VTN cảm thấy bạn hiểu mình. Các em dễ dàng giao tiếp, chia sẻ với bạn bè hơn với người lớn và nhóm trẻ em.

Xét về mặt lứa tuổi, giao tiếp với bạn bè của VTN có sự khác biệt nhất định ở giai đoạn đầu VTN và giai đoạn cuối VTN. Điều này được thể hiện ở 2 cấp học THCS và THPT có sự khác biệt nhất định:

HS THCS	HS THPT
<ul style="list-style-type: none">Giao tiếp với bạn bè đồng trang lứa chi phối mạnh mẽ tới sở thích, phong cách ăn mặc của HS.	<ul style="list-style-type: none">Bạn bè đồng trang lứa vẫn chi phối không nhỏ tới HS THPT song do sự phát triển và trưởng thành về mặt nhân cách, HS THPT thường xuất hiện nhu cầu và có sự kết giao xã hội với các cá nhân khác tuổi, ngoài nhà trường.
<ul style="list-style-type: none">Các mối quan hệ xã hội ở tuổi VTN được chuyển trọng tâm từ các mối quan hệ trong gia đình sang các mối quan hệ với những người khác bên ngoài xã hội, đặc biệt là nhóm bạn cùng trang lứa.	<ul style="list-style-type: none">Tình bạn ở độ tuổi này được nâng lên mức cao hơn so với lứa tuổi THCS. Theo đó, HS có nhu cầu cao hơn trong việc hình thành mối quan hệ với bạn/ nhóm bạn thân.

HS THCS	HS THPT
<ul style="list-style-type: none"> Ở đầu giai đoạn THCS, các nhóm bạn thường không có các quan hệ lãng mạn mà mang tính chất hội, nhóm. Nhạy cảm, dễ bị tổn thương và bắt đầu có sự bận tâm với tình bạn khác giới. 	<ul style="list-style-type: none"> Tình bạn ở HS THPT êm ả hơn, bền chặt hơn. Cảm xúc giới tính đã trở nên rõ ràng và ổn định hơn nên VTN bắt đầu có sự bận tâm về các mối quan hệ nghiêm túc.

1.2.2. Đặc điểm giao tiếp với cha mẹ, thầy cô

Đặc trưng trong giao tiếp của VTN với cha mẹ, thầy cô được trình bày dưới đây đối với HS của 2 cấp học THCS và THPT:

HS THCS	HS THPT
<ul style="list-style-type: none"> Nhận ra rằng cha mẹ, thầy cô không hoàn hảo nên VTN có xu hướng “bất lỗi” người lớn. HS có xu hướng cường điệu hóa các tác động của cha mẹ, thầy cô trong ứng xử hàng ngày. Mong muốn được cha mẹ, thầy cô đối xử “như người lớn” nên VTN có xu hướng giảm sự quấn quít, gắn bó với cha mẹ so với độ tuổi trước đây. Một mặt, HS có nhu cầu thoát ly khỏi sự giám sát của cha mẹ, thầy cô song do địa vị xã hội còn phụ thuộc và chưa có nhiều kinh nghiệm giải quyết vấn đề nên HS ở độ tuổi này vẫn mong muốn được gần gũi, chia sẻ với cha mẹ, thầy cô, được cha mẹ, thầy cô định hướng cho các em. 	<ul style="list-style-type: none"> HS không muốn cha mẹ, thầy cô đi sâu, kiểm soát nhiều lĩnh vực trong cuộc sống của mình, và dễ xung đột với người lớn nếu bị xâm phạm những quyền này. Giao tiếp với cha mẹ, thầy cô thường không tập trung vào các diễn biến tâm lý trong đời sống của các em mà chủ yếu liên quan đến quan điểm sống, thái độ sống cũng như định hướng cho HS về con đường nghề nghiệp tương lai. Vì vậy, nếu VTN gặp khó khăn trong giao tiếp với cha mẹ, thầy cô, không tìm thấy sự định hướng chắc chắn, phù hợp từ cha mẹ và thầy cô, các em thường sẽ định hướng theo các giá trị của các nhóm bạn bè và rất có thể, trong không ít trường hợp, đây là các giá trị không đúng đắn.

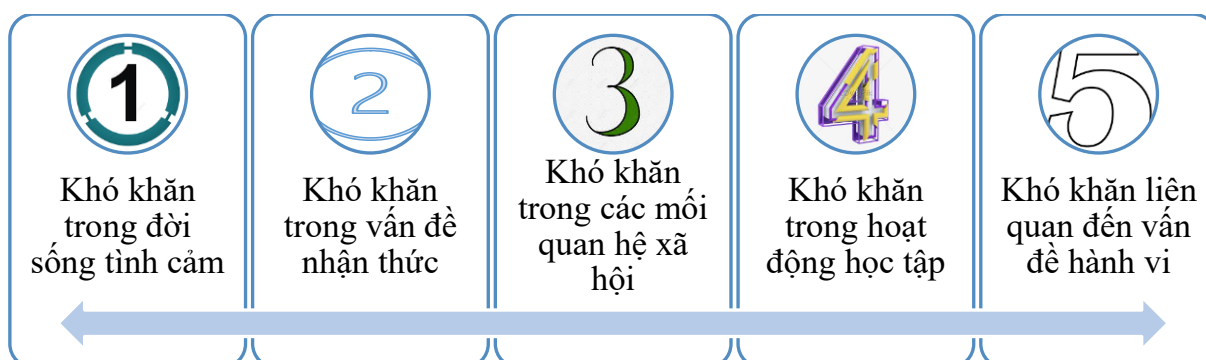
Để giao tiếp thành công, VTN nên được coi như “người lớn”. Coi các em như người lớn không phải để bỏ mặc các em tự xoay sở phát triển. Cha mẹ, thầy cô vẫn đồng hành, định hướng cho các em phát triển, trưởng thành theo hướng tích cực vì các em chưa thể tự đứng độc lập. Tuy nhiên, việc coi các em như người lớn một mặt, giúp các em cảm thấy được tôn trọng, từ đó khích lệ các em nỗ lực trong suy nghĩ, hành vi để cư xử chín chắn hơn, mặt khác, giúp các em rèn tính tự lập.

Với quan điểm như vậy, cha mẹ, thầy cô sẽ tránh được những “xung đột” với nhu cầu tìm kiếm sự độc lập của các em, gửi tới cho các em thông điệp cha mẹ, thầy cô tôn trọng, lắng nghe các em, các em sẽ hợp tác hơn với cha mẹ, thầy cô. Giao tiếp giữa hai bên sẽ hiệu quả hơn rất nhiều.

1.3. Một số khó khăn tâm lý của học sinh

Như trình bày ở mục 1.1, VTN có sự phát triển mạnh mẽ về thể chất, điều này giúp các em có sức mạnh thể chất. Não bộ VTN phát triển vượt trội so với nhóm trẻ em nhưng vẫn đang trong quá trình phát triển, chưa thể có được khả năng tư duy, lập luận của người lớn. Để có được năng lực của người lớn, VTN gặp khó khăn trong quá trình phát triển của mình. Một số khó khăn của VTN được thể hiện trong sơ đồ dưới đây:

Hình 2: Một số khó khăn tâm lý của HS



1.3.1. Khó khăn trong đời sống tình cảm

Một số vấn đề trong quá trình phát triển thể chất như da nổi nhiều mụn, hệ xương đang phát triển dẫn đến sự lỏng ngóng, vụng về trong hành động, sự phát triển tim mạch không cân đối dẫn đến cảm giác dễ mệt mỏi, dễ xúc động, bực tức... kết hợp với đặc điểm muốn khẳng định, thể hiện mình là người lớn dẫn đến một số khó khăn trong đời sống tình cảm của các em. Ví dụ:

- Vừa muốn được thừa nhận và được người khác tôn trọng, song đồng thời lại tỏ ra bất cần, làm bộ không cần.
- Quan tâm đến ngoại hình nhưng lại gặp những vấn đề trong quá trình phát triển thể chất nên dễ lo lắng về ngoại hình.

1.3.2. Khó khăn trong vấn đề nhận thức

Những nghiên cứu về não bộ VTN gần đây cho thấy hệ thống não bộ kiểm soát hành vi ở VTN đã ổn định với sự tham gia của vỏ não trước trán (Ordaz et al. 2013). Năng lực kết nối của vỏ não trước trán với các khu vực khác của não bộ tiếp tục được tăng cường trong giai đoạn dậy thì (Hwang et al. 2016; Hwang, Velanova and Luna, 2010). Điều này có nghĩa là năng lực nhận thức của VTN tuy vượt trội so với nhóm trẻ em nhưng vẫn đang trong quá trình phát triển, chưa hoàn thiện để có năng lực nhận thức ở cấp độ người lớn. Do đó, trong quá trình nhận thức, các em sẽ gặp khó khăn. Một số khó khăn cụ thể ở giai đoạn này gồm:

- Khó khăn trong việc xây dựng hình ảnh bản thân. Các em sợ hình ảnh bản thân bị xấu trong mắt người khác vì béo, thấp, hoặc cơ thể không cân đối nên VTN có thể có suy nghĩ và có hành vi không phù hợp như nhịn ăn...

- Khó khăn trong việc hình thành mẫu người lý tưởng. Chẳng hạn: VTN thường trăn trở, vật lộn với câu hỏi “mình là ai?” Có lúc các em mong muốn mình có thân hình chuẩn như người mẫu, có lúc mong muốn trở thành doanh nhân thành đạt và giàu có. Cũng có khi lại mong muốn trở thành nhà thơ, nhà văn hay một diễn viên, ca sĩ nào đó mà các em yêu thích.

- Khó khăn trong việc tự đánh giá bản thân do có sự mâu thuẫn giữa xu hướng tự đánh giá cao của các em với đánh giá của những người khác dành cho các em. Thông thường, VTN thường tự đánh giá cao hơn so với đánh giá của những người xung quanh. Nói cách khác, tự đánh giá của VTN phụ thuộc nhiều vào các yếu tố bên ngoài. Những hình ảnh riêng lẻ về “cái tôi” rất bấp bênh và chưa gắn kết với nhau thành một hệ thống hài hòa, ổn định. Sự ổn định chỉ bắt đầu vào cuối tuổi VTN.

- Chưa ổn định về mặt nhận thức các chuẩn mực đạo đức nên rất dễ dao động, dễ bị lôi kéo. Chẳng hạn: gia nhập vào một nhóm nào đó với hệ thống chuẩn mực nhóm lệch lạc, VTN có thể cho rằng việc hút thuốc là bình thường hay thậm chí việc tấn công người khác khi cảm thấy họ không tôn trọng mình là điều nên làm để khẳng định bản thân, thể hiện sự uy quyền của bản thân.

1.3.3. Khó khăn trong các mối quan hệ xã hội

Mong muốn được thừa nhận trong cộng đồng nhưng những người lớn xung quanh lại coi các em là “trẻ con” khiến VTN gặp khó khăn trong các mối quan hệ xã hội. Cùng với đó, sự phát triển của xã hội ngày nay khiến cho các mối quan hệ xã hội cũng trở nên đa dạng và phức tạp hơn. Áp lực từ các mối quan hệ xã hội cũng trở nên hiện hữu và khó kiểm soát hơn đối với VTN. Dưới đây là một số khó khăn cụ thể của VTN trong các mối quan hệ xã hội:

- Khó khăn trong việc thiết lập và duy trì mối quan hệ với bạn bè đồng trang lứa, đặc biệt là bạn khác giới. Chẳng hạn: HS có khuynh hướng định kiến giới thường gặp khó khăn trong việc kết bạn, khó thân thiện với bạn khác giới. Ngược lại, HS có khuynh hướng tính dục cao thường quan tâm quá mức đến vấn đề này, sớm có quan hệ tình dục.

- Mẫu thuẫn, xung đột với cha mẹ trong các lĩnh vực hoạt động của VTN, ví dụ mẫu thuẫn với cha mẹ trong sinh hoạt hàng ngày liên quan đến việc ăn, mặc, trong việc giao lưu, kết bạn, lựa chọn môn học, ngành học, v.v..

- Khó khăn trong giao tiếp với thầy, cô giáo mà nguyên nhân chủ yếu là do GV chưa thực sự thấu hiểu và đồng cảm với những đặc trưng, sự biến đổi mang tính cải tổ trong cấu trúc tâm-sinh lý của HS tuổi dậy thì.

1.3.4. Khó khăn trong hoạt động học tập

Với đặc điểm năng lực nhận thức còn đang trong quá trình phát triển, chương trình giáo dục được thiết kế cao hơn năng lực của HS một bậc để giúp năng lực tư duy của các em phát triển. Khác với bậc tiểu học, nội dung học tập và phương pháp học chủ yếu dựa trên cơ sở hành động, trực quan, ở độ tuổi trung học, các em phải làm quen và hiểu các khái niệm khoa học phức tạp. Phương pháp học tập chủ yếu dựa trên cơ sở tư

duy trùu tượng và lý luận. Vì vậy, hoạt động học tập đòi hỏi các em phải nỗ lực rất nhiều, phấn đấu học trong quá trình dài liên tục.

Càng đến giai đoạn cuối cấp THCS, HS càng gặp nhiều áp lực trong việc học khi vừa phải đáp ứng tốt yêu cầu của việc học ở trường, vừa phải tích cực chuẩn bị cho kỳ thi chuyển cấp – thường được nhìn nhận là rất “khốc liệt” ở các thành phố lớn. Lên đến cấp THPT, nội dung học tập càng đa dạng hơn, vừa có tính lý luận, trừu tượng, vừa phân hóa mạnh theo định hướng phục vụ cho nghề nghiệp trong giai đoạn tiếp theo. Do đó, hoạt động học tập đòi hỏi sự nỗ lực trí tuệ và ý chí cao ở HS.

Đến cuối giai đoạn THPT, HS đứng trước quyết định quan trọng của ngưỡng cửa cuộc đời khi phải chọn nghề, chọn trường cho tương lai. Tuy nhiên, theo nghiên cứu của nhiều tác giả, ở độ tuổi 18 tuổi, phần đông HS chưa hiểu biết đầy đủ về các yêu cầu của nghề, chưa hiểu biết đầy đủ về những tố chất và năng lực của bản thân, chưa được trang bị đầy đủ thông tin, đặc điểm của thị trường lao động. Vì vậy, khi chọn nghề các em thường chú ý đến những nghề có thu nhập và dễ tìm kiếm hơn là những nghề phù hợp với bản thân. Đa số chưa chủ động trong việc chọn nghề, chưa tích cực tìm hiểu các điều kiện và nội dung công việc. Vì vậy, các em cần có sự đồng hành của thầy cô và cha mẹ trong việc định hướng nghề nghiệp cho các em.

1.3.5. Khó khăn liên quan đến vấn đề hành vi

Như trình bày trong phần 1.1, não bộ của VTN cực kì nhạy cảm với yếu tố phần thưởng, trong khi hệ thần kinh nhận thức chưa đạt cấp độ của người lớn dẫn đến xu hướng tìm cảm giác mạnh và chấp nhận rủi ro để nhận phần thưởng. Do vậy, giai đoạn VTN được xác định là sự khởi đầu của vô số những hậu quả về sức khỏe thể chất và tinh thần, trong đó có sự tăng mạnh tỉ lệ tai nạn, tự tử, giết người, rối loạn thần kinh, sử dụng ma túy, rối loạn trong vấn đề ăn uống, viêm nhiễm do quan hệ tình dục và mang thai ngoài ý muốn (Castellanos-Ryan, O’Leary-Barrett & Conrod, 2013; Guttmacher Institute, 2014; Kreipe & Birndorf, 2000; Paus, Keshavan & Giedd, 2010).

Một số khó khăn cụ thể và phổ biến liên quan đến vấn đề hành vi của VTN gồm:

- Sự rung động với bạn khác giới kèm theo khuynh hướng muốn thử nghiệm các hành vi nguy cơ, có tính thách thức có thể thúc đẩy VTN thực hiện các hành vi tình dục nguy cơ khi có tình trạng thiếu kiểm chế và thiếu hiểu biết.
- Trong môi trường chơi với nhóm bạn có hành vi mạo hiểm như đua xe, gây rối trật tự công cộng, sử dụng đồ uống có cồn, chất gây nghiện... VTN dễ dàng làm theo để khẳng định bản thân và được bạn bè tung hô, ngưỡng mộ.
- Do có nhiều bạn tâm về ngoại hình hoặc cũng có thể do ảnh hưởng của thần tượng, hình mẫu, một số VTN có thể có sự thay đổi trong thói quen ăn uống như ăn ít hoặc nhịn ăn một cách thái quá.

1.4. Ứng dụng hiểu biết về đặc điểm tâm-sinh lý vị thành niên vào hoạt động tư vấn tâm lý của giáo viên chủ nhiệm

Những hiểu biết về đặc điểm tâm-sinh lý của VTN sẽ giúp GVCN thực hiện công tác TVTL cho HS đạt hiệu quả cao hơn. Một số ứng dụng cụ thể được trình bày dưới đây:

Đặc điểm tâm-sinh lý VTN	Ứng dụng vào hoạt động TVTL của GVCN
<p>Dễ dàng hình thành quỹ đạo hành vi tiêu cực trong môi trường sống có tác động tiêu cực.</p> <p>Học và điều chỉnh rất nhanh theo môi trường sống</p>	<p>Tạo môi trường tích cực, giúp HS có cơ hội trải nghiệm lành mạnh để chuyển các xu hướng bị tác động tiêu cực, chấp nhận rủi ro sang việc khám phá và học hỏi lành mạnh.</p> <p>Tạo hình mẫu hành vi lành mạnh để VTN điều chỉnh hành vi của mình theo.</p>
<p>Phản ứng bốc đồng, tìm cảm giác mạnh và chấp nhận rủi ro để nhận phần thưởng trước mắt.</p>	<p>Phần thưởng không chỉ là vật chất mà bao gồm cả các yếu tố tinh thần. Vì vậy, ngoài những phần thưởng nhỏ, sự khen ngợi, động viên những nỗ lực mỗi em thể hiện sẽ có ý nghĩa rất lớn trong việc động viên các em làm tốt việc học của mình cũng như những việc khác của tập thể lớp như giúp đỡ các bạn khác gặp khó khăn trong học tập, trong cuộc sống, yêu thương những người khó khăn hơn mình... Xây dựng tập thể lớp chan hòa, yêu thương.</p>
<p>Mong muốn được cha mẹ, thầy cô đối xử “như người lớn”</p>	<p>Tôn trọng, lắng nghe, không phán xét các em. Sử dụng ngôn ngữ đồng hành khi giao tiếp với các em. Hỏi ý kiến để tìm sự đồng thuận của HS. Chỉ khi HS đồng thuận với giáo viên thì các em mới thực sự muốn chia sẻ và mới chủ động giải quyết vấn đề sau khi tìm được giải pháp.</p>
<p>Nhạy cảm đối với cảm giác bị chối bỏ, không tôn trọng, xấu hổ và xỉ nhục</p>	<p>Luôn giữ thể diện cho các em ngay cả trường hợp các em vi phạm kỉ luật, thay vì phán xét, GVCN sẽ phân tích giúp HS nhận ra lỗi của mình, cùng em lên kế hoạch sửa lỗi, cải thiện vấn đề, không làm các em cảm thấy xấu hổ, không được tôn trọng trước các bạn, những người xung quanh.</p>

Đặc điểm tâm-sinh lý VTN

Nhu cầu được tôn trọng, được thừa nhận trong cộng đồng, có cảm giác mình thuộc về một nơi nào đó và được bạn đồng trang lứa khâm phục



Ứng dụng vào hoạt động TVTL của GVCN

Mỗi cá nhân có bản sắc riêng và là duy nhất, vì vậy, GVCN cần tìm ra điểm mạnh của HS, tìm ra điểm chung của cả tập thể lớp, xây dựng cộng đồng lớp học nơi mỗi HS cảm nhận được “đây là lớp của mình” và “mình là 1 phần của nơi này” (tập thể lớp). Mỗi thành viên luôn được mọi người khen ngợi khi hoàn thành tốt việc của mình và không ai cười chê khi có thành viên nào mắc lỗi, thay vào đó là giúp bạn sửa lỗi, tiến bộ hơn.

Tuyên nội tiết dưới da hoạt động mạnh mẽ làm xuất hiện mụn trứng cá trên mặt, tuyến mồ hôi cũng hoạt động tích cực, tạo ra mùi đặc trưng của cơ thể



Dạy các em kỹ năng chăm sóc cơ thể để giảm lượng mụn trứng cá trên mặt và mùi cơ thể.

Lóng ngóng, vụng về trong hành động.

Dễ có cảm giác mệt mỏi, dễ xúc động, bực tức



Điều chỉnh kì vọng đối với VTN để nếu các em làm gì chưa được hoàn hảo thì dễ bỏ qua hơn, kiểm soát tình hình lớp thông qua việc đảm bảo tất cả HS tuân thủ nghiêm qui định của trường, của lớp, tôn trọng cá nhân mỗi thành viên trong lớp

Khó khăn trong đời sống tình cảm, quan hệ xã hội, nhận thức, học tập, hành vi



Tăng cường nội lực cho HS bằng cách trang bị cho các em kỹ năng sống như quản lí cảm xúc, thấu cảm, tự tin, tư duy phản biện, từ chối áp lực bạn bè, kỹ năng học, kỹ năng đọc sách...

TÌNH HUỐNG

Năm nay Mai học lớp 9 và là HS trong lớp mà thầy/cô chủ nhiệm. Dù năm nay mới là năm đầu tiên thầy/cô chủ nhiệm lớp của Mai, song thầy/cô biết Mai là một HS có học lực tương đối tốt và khá hòa đồng với mọi người. Đạo gần đây, thầy/cô để ý và thấy Mai thường hay ăn diện hơn so với trước kia. Trong lớp, thi thoảng có những lúc Mai không tập trung vào bài học nên khi được mời phát biểu em thường bị bất ngờ và không có câu trả lời chính xác. Theo thông tin từ lớp trưởng, thầy/cô được biết là đạo gần đây Mai thường xuyên truy cập mạng xã hội và rất hay đăng ảnh cá nhân đã được chỉnh sửa nhờ các phần mềm công nghệ lên mạng xã hội.



Câu hỏi suy nghĩ:

1. Điều gì đã xảy đến với Mai?
2. Thầy/Cô sẽ làm gì để hỗ trợ Mai với tư cách là GVCN?



Gợi ý:

1. Điều gì đã xảy đến với Mai?

- Mai có thể đã hoặc đang ở độ tuổi dậy thì nên em có sự quan tâm hơn về hình dáng bên ngoài.
- Do có mong muốn được mọi người đánh giá tích cực về hình ảnh bản thân nên Mai ăn diện hơn trước cũng như dùng phần mềm công nghệ để chỉnh sửa ảnh cho đẹp hơn trước khi đăng tải lên mạng xã hội.
- Mai có nhu cầu được kết nối, được khen nên việc em thường xuyên lên mạng xã hội có thể là một cách để em được thỏa mãn nhu cầu kết nối và được đánh giá tích cực bởi người khác.
- Cũng có thể do sự thay đổi nội tiết tố ở độ tuổi dậy thì mà Mai đã có sự rung động với bạn khác giới. Vì vậy, em để ý hơn, trau chuốt hơn đến hình ảnh bản thân.
- Do quá để ý đến việc tạo dựng hình ảnh bản thân tích cực thông qua diện mạo bên ngoài nên Mai đã có sự lơ đãng, mất tập trung trong quá trình học.

2. Thầy/cô có thể hỗ trợ Mai như thế nào?

- Trao đổi riêng với Mai để tìm hiểu lý do thực sự vì sao em thường mất tập trung trong giờ học. Quá trình trao đổi phải diễn ra trong một bầu không khí chân thành, thoải mái, giúp em hiểu công việc của thầy/ cô chủ nhiệm là luôn lắng nghe, không phán xét ngay cả khi em làm gì chưa đúng. Thầy/ cô chủ nhiệm tìm hiểu vấn đề chỉ để giúp em giải quyết vấn đề em đang gặp phải, giúp em tránh những nguy cơ tiềm ẩn.
- Chỉ ra cho Mai thấy nguy cơ tiềm ẩn em có thể gặp phải khi đăng ảnh cá nhân lên mạng xã hội.
- Chỉ cho Mai thấy việc dành nhiều thời gian cho những việc như trau chuốt ngoại hình, chỉnh sửa ảnh đăng tải lên mạng xã hội và trao đổi qua lại trên mạng xã hội sẽ giảm thời gian cho việc học, khó tập trung học bài, làm ảnh hưởng kết quả học tập của

em, đặc biệt vào năm học cuối cấp này.

- Cùng Mai trao đổi kế hoạch giúp em điều chỉnh hành vi của mình cho phù hợp để em tránh được rủi ro và tập trung trở lại cho việc học. Ví dụ, lấy một số hình mẫu tích cực để Mai noi theo, chỉ cho em thấy kết quả nếu em không dành nhiều thời gian vào việc ăn diện và chỉnh sửa ảnh đăng lên mạng, hậu quả nếu em vẫn tiếp tục làm như vậy.

CHƯƠNG 2. QUY TRÌNH TƯ VẤN TÂM LÝ HỌC ĐƯỜNG

Mục tiêu

Nhằm cung cấp cho GVCN:

- Một số dấu hiệu nhận biết HS có khó khăn tâm lý thông qua quan sát (dấu hiệu HS có lo âu, trầm cảm, hành vi tự tử, hành vi chống đối, bị xâm hại);
- Nguyên tắc đạo đức cơ bản trong TVTL nhằm giúp GVCN đảm bảo an toàn cho HS và cho bản thân;
- Quy trình TVTL giúp GVCN có thể tư vấn cho HS một cách hiệu quả hơn và thực hiện quy trình chuyển ca khi gặp các ca vượt ngoài khả năng của GVCN.

2.1. Nhận diện học sinh có khó khăn tâm lý qua quan sát

Lưu ý:

- Danh sách các dấu hiệu được đưa ra cho mỗi vấn đề không bao gồm tất cả các dấu hiệu cảnh báo mà chỉ là một vài dấu hiệu điển hình.
- Một HS có các dấu hiệu được đưa ra cũng chưa hẳn đã có vấn đề liên quan. Do đó, các dấu hiệu được đưa ra dưới đây không được dùng để chẩn đoán hoặc tự chẩn đoán các vấn đề liên quan mà chỉ mang tính tham khảo.
- GV sử dụng các bảng kiểm dưới đây để quan sát HS trong quá trình lên lớp nhằm phát hiện kịp thời các HS cần trợ giúp để có phương án trợ giúp phù hợp, kịp thời cho HS. Cũng cần lưu ý rằng một số dấu hiệu được đưa ra chỉ được kiểm chứng khi có thêm thông tin trao đổi trực tiếp với bản thân HS hoặc/và các HS khác trong lớp, các giáo viên giảng dạy lớp, cha mẹ HS.

2.1.1. Nhận diện học sinh có dấu hiệu lo âu

Theo Sổ tay hướng dẫn TVTL cho HS phổ thông do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành năm 2022⁷, HS có vấn đề lo âu có thể có các biểu hiện sau đây:

⁷ Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2022). *Sổ tay hướng dẫn tư vấn tâm lý cho HS phổ thông*. NXB Đại học Quốc gia.

Bảng 1: Bảng kiểm tra dấu hiệu lo âu

Dấu hiệu	Có	Không
1 Hay khóc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Sợ đi học	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Sợ một số tình huống (hoàn cảnh), sợ súc vật, sợ nơi nào đó không kẻ trường học	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Sợ mình sẽ nghĩ hoặc làm một điều gì đó xấu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Nghĩ rằng mình phải hoàn hảo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Nghĩ rằng không ai yêu mến mình	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Cảm thấy mình vô dụng hoặc kém cỏi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Bồn chồn, căng thẳng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Quá sợ hãi hoặc quá lo lắng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Cảm thấy rất có lỗi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Thẹn thùng, dễ bị ngưng ngừng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Nghĩ đến việc tử tự	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Không có nhiều sinh lực	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

2.1.2. Nhận diện học sinh có dấu hiệu và triệu chứng trầm cảm

HS có vấn đề về trầm cảm có thể có các biểu hiện sau:

Bảng 2: Bảng kiểm tra dấu hiệu trầm cảm

Dấu hiệu	Có	Không
1 Thích ở một mình hơn là có người bên cạnh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Từ chối nói chuyện với mọi người	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Ít cười mở, giữ kín mọi chuyện trong lòng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Luôn mệt mỏi và thiếu năng lượng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Buồn rầu, tâm trạng phiền muộn liên tục nhiều ngày	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Khả năng tập trung và sự quyết đoán giảm sút	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Giảm hoặc tăng cân rõ rệt ngoài chủ ý, hoặc chán ăn/thèm ăn một cách bất thường hàng ngày	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Đã từng thử tự tử, lên kế hoạch tự tử hoặc thường xuyên có những suy nghĩ lặp lại về tự tử (kể cả khi không có kế hoạch cụ thể) và cái chết	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nếu có từ 5 dấu hiệu trở lên xuất hiện ở mức gây khó chịu và ảnh hưởng đến các hoạt động, mối quan hệ của cá nhân HS thì cần được giới thiệu để đánh giá sâu hơn bởi các chuyên gia trong lĩnh vực sức khỏe tâm thần.

2.1.3. Nhận diện học sinh có dấu hiệu hành vi tự tử

Một làm tương phổ biến về tự tử là tự tử thường xảy ra đột ngột mà không có dấu hiệu báo trước. Trên thực tế, tự tử thường xảy ra sau khi cá nhân đã có những dấu hiệu cảnh báo nhất định. Vì vậy, việc nhận biết được những dấu hiệu này là một bước quan trọng để cá nhân có thể nhận được sự hỗ trợ kịp thời và phù hợp.

Bảng 3: Bảng kiểm tra dấu hiệu hành vi tự tử

Dấu hiệu	Có	Không
Lời nói		
1 Nói hoặc viết về cái chết, mong muốn hoặc ý định tự sát	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Nói rằng mình cô đơn hoặc không có giá trị	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Nói về việc mất đi niềm tin vào tương lai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Nói về việc trở thành gánh nặng cho người khác	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Biểu hiện cảm xúc		
5 Trông rỗng, tuyệt vọng, cảm giác bị mắc kẹt hoặc không có lý do sống	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Cực kỳ buồn bã, lo lắng nhiều hơn, dễ bị kích động hoặc nổi nóng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Tâm trạng thất thường	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Trông rỗng, tuyệt vọng, cảm giác bị mắc kẹt hoặc không có lý do sống	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thay đổi hành vi		
9 Lập kế hoạch tự sát cụ thể hoặc nghiên cứu các cách thức tự sát	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Thu mình, xa lánh bạn bè hoặc đột nhiên cắt đứt quan hệ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Không còn để ý đến ngoại hình hoặc giữ vệ sinh cá nhân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Cho đi những món đồ có giá trị tinh thần/vật chất lớn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Hành xử bất cần, thiếu thận trọng, không suy nghĩ (ví dụ: phóng xe hoặc lái ẩu) trái với tính cách thường ngày	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 Thói quen ăn uống và cân nặng không ổn định, thay đổi liên tục	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 Ngủ quá nhiều hoặc mất ngủ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 Lạm dụng rượu bia và các chất kích thích	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Nguồn: InPsychOut. Cẩm nang phòng ngừa tự sát)

2.1.4. Nhận diện học sinh có dấu hiệu hành vi chống đối, không tuân thủ

Theo Sổ tay hướng dẫn TVTL cho HS phổ thông do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành năm 2022, HS có vấn đề hành vi không tuân thủ, chống đối có thể có các biểu hiện sau:

Bảng 4: Bảng kiểm tra dấu hiệu hành vi chống đối, không tuân thủ ở HS

Dấu hiệu	Có	Không
1 Không cảm thấy có lỗi sau khi làm những việc sai trái	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Thường chơi với trẻ hư	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Nói dối hoặc gian lận	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Thích chơi với những người lớn tuổi hơn mình	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Bỏ nhà ra đi vài ngày	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Nghịch lửa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Lấy cắp ở nhà	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Lấy cắp ở nơi khác	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Chửi bậy, nói tục	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Nghĩ quá nhiều về tình dục	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Bỏ lớp, trốn học	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Sử dụng các chất (ma túy hoặc thuốc) không có mục đích điều trị	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Không cảm thấy có lỗi sau khi làm những việc sai trái	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

2.1.5 Nhận diện học sinh có dấu hiệu hành vi xâm hại

a) Vấn đề xâm hại thể chất

Theo Sổ tay hướng dẫn TVTL cho HS phổ thông do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành năm 2022, HS có vấn đề hành vi xâm hại thể chất có thể có các biểu hiện sau:

Bảng 5: Bảng kiểm tra dấu hiệu hành vi xâm hại thể chất

Dấu hiệu	Có	Không
1 Cử động lúng túng, than phiền về đau nhức	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Tự hủy hoại	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Các hành vi xâm kích và thu mình mang tính cực đoan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Không thoải mái với các tiếp xúc thể chất	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Đến trường sớm hoặc ở lại muộn như thể HS sợ điều gì đó	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Thường xuyên trốn khỏi nhà	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Mặc đồ cao cổ, dài tay, không phù hợp với thời tiết để che cơ thể	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Thường xuyên vắng mặt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

b) Vấn đề xâm hại tình dục

Theo Sổ tay hướng dẫn TVTL cho HS phổ thông do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành năm 2022, HS có vấn đề xâm hại tình dục có thể có các biểu hiện sau đây:

Bảng 6: Bảng kiểm tra dấu hiệu hành vi xâm hại tình dục

Dấu hiệu	Có	Không
1 Không muốn thay đồ trong giờ thể dục	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Thu mình, trầm uất kéo dài	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Đảo ngược vai trò – HS trở nên quá mức lo lắng cho các anh chị em của mình	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Tỏ vẻ khiêu gợi quá mức	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Gặp vấn đề giao tiếp với bạn bè, ít tham gia các nhóm bạn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Thay đổi lớn về cân nặng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Có ý định tự sát	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Đột nhiên có các khó khăn ở trường	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nếu có từ 1 dấu hiệu trở lên đều cần quan tâm chia sẻ với HS 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.

2.2. Quy trình tư vấn tâm lý cho học sinh

2.2.1. Các nguyên tắc đạo đức trong tư vấn tâm lý

Dù không thực hiện tham vấn tâm lý như cán bộ làm công tác tham vấn tâm lý chuyên nghiệp thì mục đích cuối cùng trong công tác TVTL của GVCN vẫn là trợ giúp cho HS để các em tự đương đầu, tự giải quyết vấn đề của mình. Trong quá trình TVTL, có những tình huống có thể gây nguy hiểm cho HS và cả bản thân GVCN. Vì vậy, để bảo vệ cho cả HS và GVCN, GVCN cần tuân thủ các nguyên tắc đạo đức trong TVTL. Những nguyên tắc này được tham chiếu theo các nguyên tắc đạo đức cơ bản trong tham vấn tâm lý tham khảo từ tác giả Trần Thị Minh Đức (2016)⁸ và nguyên tắc tư vấn học đường của Room to Read. Những nguyên tắc đó là:

a. Giữ bí mật

Thông tin của HS chia sẻ phải được GVCN giữ bí mật dựa trên các chuẩn mực đạo đức học đường. Việc giữ bí mật cho HS thể hiện sự tôn trọng tính riêng tư, sự bảo vệ và ủng hộ HS. Sự bảo mật khuyến khích HS tin tưởng vào mối quan hệ tư vấn, do đó sẽ chia sẻ nhiều hơn về vấn đề của mình. Tuy nhiên, giữ bí mật cũng có những ngoại lệ:

⁸ Trần Thị Minh Đức (2016). *Tham vấn học đường*. Tổ chức Plan International Việt Nam tài trợ. NXB Hồng Đức.

- HS cho phép GVCN nói ra vấn đề của các em;
- HS có ý định tự hủy hoại bản thân hoặc người khác;
- HS vi phạm các vấn đề liên quan đến qui định của trường học, pháp luật; Một số vấn đề trong ca tư vấn mà cha mẹ HS muốn biết (do HS là người chưa thành niên, cha mẹ vẫn là người có quyền giám hộ, chịu trách nhiệm về con mình trước xã hội và pháp luật).

Đây là nguyên tắc cực kì quan trọng và cần được tuân thủ nghiêm ngặt. Việc không tuân thủ nghiêm ngặt nguyên tắc này có thể dẫn đến nguy hiểm cho HS, đôi khi cho cả GVCN.

b. Tôn trọng/ chấp nhận HS

Tôn trọng/ chấp nhận HS trong TVTL được hiểu là GVCN nhìn nhận HS như một con người có giá trị, bất kể hoàn cảnh kinh tế, tôn giáo, giới tính của các em. Tôn trọng/ chấp nhận HS là cho HS quyền được là chính mình với các suy nghĩ và tình cảm riêng của các em. Tôn trọng/ chấp nhận không đồng nhất với tán thành hoặc không tán thành. GVCN có thể không tán thành quan điểm của HS nhưng vẫn tôn trọng các em. Tôn trọng/ chấp nhận ở GVCN được thể hiện ở việc không phê phán, không đánh giá HS theo cách nhìn của mình.

c. Tin tưởng vào khả năng tự giải quyết của HS

HS là người chưa thành niên nhưng các em đều có quyền lựa chọn và chịu trách nhiệm về các quyết định của mình. Vì vậy, việc GVCN cho lời khuyên mang tính áp đặt cá nhân, hay giải quyết hộ HS sẽ không giúp các em trưởng thành. Thái độ tin tưởng của GVCN sẽ giúp học nhận ra giá trị riêng của bản thân và chịu trách nhiệm về sự lựa chọn hành vi của mình. Việc tự lựa chọn hành vi cũng giúp HS làm chủ hành vi của mình và nâng cao sự cam kết thực hiện kế hoạch giải quyết vấn đề của HS.

Tin tưởng vào khả năng tự giải quyết vấn đề của HS có nghĩa là GVCN: Không đưa lời khuyên cho HS; Không quyết định thay, để HS tự đưa ra quyết định hợp lý trên cơ sở những thông tin, kết quả trao đổi với GVCN; Có niềm tin vào khả năng tự giải quyết vấn đề của HS; Cùng với HS đưa ra các giải pháp và lựa chọn, trên cơ sở đó HS chọn cho mình một hướng đi phù hợp nhất với hoàn cảnh của bản thân.

Tuy nhiên, trong trường hợp HS bị rối loạn tâm thần, suy nhược thần kinh và không làm chủ được hành vi của mình hoặc có xu hướng hủy hoại bản thân hay người khác... thì GVCN có thể đưa ra một vài hướng để giải quyết (với sự tham khảo ý kiến của phụ huynh, nhà trường hay người giám sát công tác tư vấn của trường).

d. Không quá gắn mình vào các mối quan hệ cá nhân với học sinh

Trong công tác TVTL cho HS, GVCN cần tránh đưa các quan hệ xã hội (quan hệ cô/ chú cháu, con, họ hàng) vào quan hệ tư vấn với HS. GVCN không được nhìn nhận HS như con, cháu ruột thịt, vì như vậy sẽ ảnh hưởng đến suy nghĩ và cảm xúc của GVCN, làm mất tính khách quan khi GVCN thực hiện TVTL cho HS.

GVCN cần thiết lập được ranh giới (giới hạn cho phép một cách phù hợp) với HS. Khi GVCN thiết lập được ranh giới an toàn sẽ giúp bảo vệ HS, đồng thời cũng giúp bản thân GVCN tránh được những tình huống khó xử với các em sau này.

Một số ranh giới cần được thiết lập:

- Không cho HS tiền bạc, không cho vay hoặc tặng quà các em.
- Không thiên vị bất kì HS nào, không dành quá nhiều thời gian và sự chú ý cho một vài em nào (trừ khi các em đó đang gặp phải vấn đề nghiêm trọng).
- Không tỏ ra quá thân mật với một em nào.
- Không cho rằng mình có thể giải quyết tất cả các vấn đề của các em hay nghĩ rằng tất cả vấn đề các em đang mắc phải là trách nhiệm của mình.
- Tôn trọng những phép tắc, giá trị của HS và gia đình HS.
- Không trả lời những câu hỏi cá nhân nếu bản thân mình cảm thấy không thoải mái.
- Hiểu biết về giới hạn trợ giúp, trong trường hợp HS biểu hiện rối nhiễu, bị lạm dụng, nguy hiểm đến tính mạng, hay những mối quan hệ không lành mạnh, bị xâm hại hay tấn công tình dục thì cần có hỗ trợ chuyên sâu (chuyên ca).

(Nguồn: Room to Read. Cẩm nang hướng dẫn tư vấn cho nữ sinh, 2022)

e. Ý thức về nguy cơ tiềm ẩn gây hại học sinh

GVCN cần ý thức được các nguy cơ có thể gây hại cho HS. Khi thấy có nguy cơ, GVCN cần thông báo cho cha mẹ/ người giám hộ hoặc cơ quan có thẩm quyền khi tình trạng của HS cho thấy mối nguy hiểm rõ ràng và sắp xảy ra đối với HS hoặc những người khác. Việc này phải được thực hiện sau khi cân nhắc kỹ lưỡng và nếu có thể, sau khi tham khảo ý kiến của các chuyên gia tư vấn khác, GVCN sẽ cố gắng giảm thiểu mối đe dọa đối với HS và có thể chọn: 1) thông báo cho HS về những hành động cần thực hiện, 2) cho HS tham gia vào liên lạc với cha mẹ/người giám hộ, hoặc 3) cho phép HS có ý kiến về việc vi phạm sẽ được thực hiện như thế nào và ai sẽ chịu trách nhiệm.

f. Bảo vệ quyền lợi của học sinh

GVCN cần đảm bảo các quyền lợi cơ bản tối thiểu của HS như: quyền biết về danh tính và công việc của GVCN; quyền được biết về tiến trình và cách thức làm việc; được thông báo về những hạn chế và nguy cơ có thể xảy ra trong quá trình tư vấn; có quyền được biết về lưu trữ thông tin, ghi âm hay sự đảm bảo bí mật về thông tin khi HS chia sẻ và có quyền được thông báo trước trong trường hợp thông tin về HS buộc phải chia sẻ với những đối tượng khác và HS có quyền tiếp tục hay từ chối TVTL.

Bảo vệ lợi ích của HS bao gồm việc GVCN không được lợi dụng mối quan hệ với HS để mang lại lợi ích cho mình, dùng HS để chống lại đồng nghiệp hay người khác và không có bất kì hành vi nào liên quan tới lạm dụng thân thể HS hoặc dung túng cho người khác lạm dụng HS.

Việc thực hiện đầy đủ 6 nguyên tắc đạo đức sẽ góp phần giúp giáo viên xây dựng nền tảng quan hệ tư vấn chuyên nghiệp, tạo cho HS cảm giác an toàn để có thể chia sẻ khó khăn của mình với thầy cô. HS sẽ tin tưởng giáo viên hơn.

TÌNH HUỐNG

Với tư cách là GVCN, được sự tin tưởng của HS, thầy/cô đã hỗ trợ được một số trường hợp HS trong lớp vượt qua khủng hoảng vì cha mẹ ly hôn, bất đồng với giáo viên, xung đột với bạn, trong đó, có những trường hợp được nhiều thầy/cô khác ghi nhận vì sự thay đổi theo chiều hướng tích cực của các em. Hiệu trưởng nhà trường rất “tò mò” về các trường hợp này và yêu cầu thầy/cô cung cấp danh sách những HS đã được thầy/cô hỗ trợ thành công cũng như vấn đề của HS. Hiệu trưởng cho rằng là người đứng đầu nhà trường, hiệu trưởng phải biết được hoàn cảnh của tất cả HS cũng như công việc mà thầy/cô trong trường đã làm cho HS.



Câu hỏi suy ngẫm:

1. Thầy/cô có cung cấp danh sách HS và các vấn đề của các em không?
2. Làm thế nào để vẫn giữ được mối quan hệ với hiệu trưởng và vẫn tuân thủ được các nguyên tắc TVTL?



Gợi ý:

1. Không cung cấp danh sách để đảm bảo nguyên tắc: Tôn trọng HS, giữ bí mật, không tạo ra nguy cơ tiềm năng gây hại cho HS, và bảo vệ quyền lợi của HS, trừ trường hợp liên quan đến an toàn của HS và người khác, liên quan đến vi phạm pháp luật.

2. Làm thế nào để vẫn giữ được mối quan hệ với hiệu trưởng và vẫn tuân thủ được các nguyên tắc TVTL?

- Một mặt, cần trao đổi với hiệu trưởng về các nguyên tắc đạo đức mà thầy/cô thực hiện khi triển khai TVTL cho HS để hiệu trưởng nhà trường hiểu hơn về công tác TVTL. Các nguyên tắc này đã được cam kết với HS nên khi chưa được sự đồng thuận của HS, thầy/cô không được phép chia sẻ thông tin với người khác.

- Mặt khác, thầy/cô có thể trao đổi lại với các HS đã nhận được sự hỗ trợ của thầy/cô về việc các em có đồng ý thầy/cô chia sẻ hoàn cảnh và vấn đề các em đã gặp phải cho hiệu trưởng không. Nếu HS đồng ý, thầy/cô có thể chia sẻ với hiệu trưởng. Trong trường hợp HS không đồng ý, thầy/cô cần tôn trọng quyết định của các em.

2.2.2. Các bước của quy trình tư vấn tâm lý cho học sinh

a. Quy trình tư vấn tâm lý cá nhân

Tư vấn cá nhân là cuộc trò chuyện riêng 1:1 giữa GVCN và HS, người đang có những khó khăn cần được trợ giúp. Việc TVTL có thể xuất phát từ việc HS chủ động liên hệ với GVCN để TVTL hoặc GVCN quan sát thấy HS có những dấu hiệu bất thường hoặc GVCN có thông tin HS gặp khó khăn, có thể có những vấn đề về tâm lý cần được trợ giúp. Việc TVTL chỉ thực hiện được hiệu quả khi HS tin tưởng và sẵn sàng chia sẻ với GVCN. Vì vậy, GVCN cần xây dựng mối quan hệ tin tưởng với HS của mình.

GVCN lớp do hiệu trưởng nhà trường phân công và thay mặt hiệu trưởng quản lý và tổ chức các hoạt động giáo dục HS ở một lớp. Để thực hiện công tác chủ nhiệm, GVCN cần nắm các thông tin về từng HS của lớp mình như: hoàn cảnh gia đình (điều kiện kinh tế gia đình, thông tin liên quan đến các thành viên trong gia đình, xu hướng dạy dỗ con cái của cha mẹ, các sự kiện xảy ra trong gia đình có ảnh hưởng đến HS và người thân...), tình hình sức khỏe của HS (cả thể chất và tinh thần), điều kiện văn hóa xã hội, cộng đồng (môi trường văn hóa nơi HS sống, những nguồn hỗ trợ từ cộng đồng, chính sách xã hội mà HS có thể được hưởng...).

Với nhiệm vụ quản lý, giáo dục HS, GVCN có nhiều thời gian, cơ hội tiếp xúc với HS, là người gần gũi với HS nhất trong môi trường nhà trường. Đây là cơ hội quan trọng để GVCN xây dựng mối quan hệ tin tưởng với các em. Dưới đây là một số gợi ý giúp GVCN thực hiện tốt công việc này:

- Chia sẻ với HS vai trò của GVCN: ngoài việc giảng dạy bộ môn, GVCN còn thực hiện công tác giáo dục HS, hỗ trợ HS khi các em gặp khó khăn trong cuộc sống (khó khăn tâm lý). Khi gặp khó khăn, vướng mắc không tự giải quyết được, các em có thể chia sẻ để thầy/cô trợ giúp các em tìm giải pháp. Thầy cô luôn lắng nghe và không phán xét các em, ngay cả khi các em mắc lỗi, đảm bảo giữ bí mật thông tin các em chia sẻ. Chỉ trong trường hợp có điều gì nguy hiểm đến các em, thầy cô mới có hành động để đảm bảo các em được an toàn. Ngoài ra, thầy cô chỉ chia sẻ vấn đề của các em khi các em cho phép.

- Trong khi giao tiếp với HS, GVCN luôn thể hiện sự tôn trọng qua lời giao tiếp sử dụng ngôn ngữ đồng hành. Thay vì coi HS là trẻ nhỏ, sử dụng ngôn ngữ áp đặt với các em, GVCN chia sẻ vấn đề, hỏi ý kiến, quan điểm của các em về các vấn đề của lớp học, của bản thân các em để tìm sự đồng thuận của các em. Trong khi giao tiếp, GVCN chú tâm đến nội dung chia sẻ, trao đổi của các em thể hiện qua ánh mắt, cử chỉ, giọng nói, thể hiện tâm thế đón nhận, chân thành, thấu hiểu các em, luôn tạo bầu không khí thân thiện, thoải mái để HS an tâm giao tiếp, chia sẻ với GVCN.

- Hỏi thăm các em khi có cơ hội.

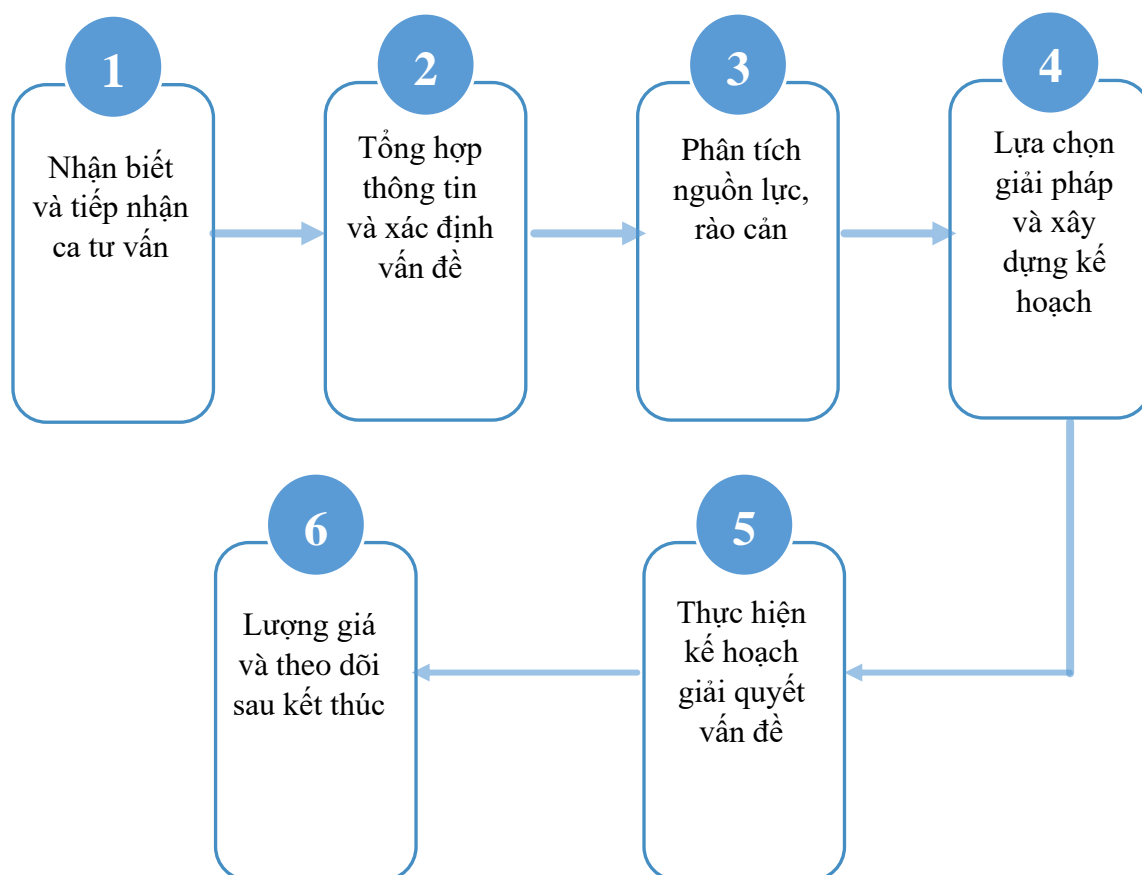
- Điều chỉnh kì vọng cho phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý của VTN.

Như phân tích ở chương 1, VTN có xu hướng tìm cảm giác mạnh và bốc đồng để được nhận phần thưởng, vì vậy các em có thể có những hành động, thái độ bốc đồng, thái quá, muốn thể hiện mình là người lớn, đồng thời cũng rất dễ xúc động, dễ bị tổn thương. Hiểu được tâm sinh lý của VTN, GVCN không phản ứng “đáp trả” những phản ứng bốc đồng, thái quá của HS khi điều này xảy ra, thay vào đó là sự bình tĩnh lắng nghe, giúp HS bình tĩnh, nhận ra những cảm xúc bốc đồng, thái quá của mình và điều chỉnh hành vi, thái độ của mình cho phù hợp. Việc này sẽ góp phần quan trọng giúp GVCN xây dựng được sự tin tưởng ở HS.

GVCN lưu ý giữ đúng ranh giới đã thiết lập theo nguyên tắc đạo đức đã nêu ở mục 2.2.1 (d) để đảm bảo mối quan hệ giữa GVCN và HS là mối quan hệ lành mạnh, chuyên nghiệp. Việc vi phạm ranh giới, ví dụ nịnh, mua đồ cho HS một HS nào đó... để tạo sự thân mật, gần gũi được coi là tạo ra mối quan hệ không lành mạnh giữa GVCN và HS. Việc giữ đúng ranh giới củng cố sự tin tưởng vào mối quan hệ chuyên nghiệp của HS đối với GVCN.

Trên nền tảng mối quan hệ tin tưởng với HS, GVCN có thể TVTL cho HS khi HS gặp khó khăn tâm lí. Để TVTL cho HS hiệu quả, GVCN thực hiện theo quy trình tư vấn sau:

Hình 3: Các bước của quy trình TVTL cá nhân cho HS



Bước 1 - Nhận biết và tiếp nhận ca tư vấn

Để nhận biết HS cần tư vấn, GVCN có thể áp dụng kỹ năng quan sát. Dựa trên những dấu hiệu HS có, GVCN có thể sử dụng công cụ nhận diện HS có khó khăn tâm lí đã cung cấp ở mục 2.1. Lưu ý khi quan sát, GVCN dựa trên những thông tin, dấu hiệu mình nhìn thấy, nghe thấy, không dựa trên những gì mình suy luận. Những gì mình không nhìn thấy, không nghe thấy, chỉ nhận được thông tin qua người khác, GVCN cần kiểm chứng, mô tả chính xác vấn đề, tránh nguy cơ dán nhãn vấn đề.

Một số biểu hiện giúp GVCN nhận biết 1 ca cần tư vấn: HS có dấu hiệu bất thường, phản hồi của người xung quanh (thầy cô, bạn bè, người thân), đăng dòng trạng thái buồn trên mạng xã hội, kết quả học tập sa sút, nghỉ học không phép 3 ngày liên tiếp không có lí do, điểm trung bình các môn học chính như Toán, Ngữ Văn, ngoại ngữ dưới trung bình...

Khi quyết định thực hiện ca tư vấn, GVCN cần trao đổi và có được sự đồng thuận của HS. Nếu không, việc tư vấn sẽ không đạt kết quả.

Bước 2 – Tổng hợp thông tin và xác định vấn đề

Khi HS cần hỗ trợ tư vấn, trên nền tảng những thông tin cơ bản GVCN đã nắm được về HS, GVCN cùng HS làm rõ những vấn đề các em gặp phải. Cụ thể, GVCN cùng HS tập trung tìm hiểu:

- Vấn đề hiện tại/ Tình trạng vấn đề: Tình trạng vấn đề là sự kiện xảy ra làm ảnh hưởng tới HS khiến HS cần được tư vấn. Sự kiện xảy ra là gì? HS cảm thấy thế nào? Sự kiện ảnh hưởng đến HS ra sao? Trong một số trường hợp, khó khăn tâm lý HS gặp phức tạp và HS cũng không nhận diện đúng vấn đề. Để xác định chính xác vấn đề thực sự HS gặp phải, GVCN có thể áp dụng kỹ năng đặt câu hỏi (câu hỏi mở để thu thập dữ liệu và câu hỏi thăm dò để tìm hiểu cảm xúc của HS) và kỹ năng lắng nghe để tìm hiểu bản chất của vấn đề. Hai kỹ năng đặt câu hỏi và lắng nghe được hướng dẫn cụ thể trong Chương 3 của tài liệu này.

- Lịch sử vấn đề: Rà soát lại những thông tin về HS trong quá khứ, tiểu sử bản thân HS trong quá trình phát triển, mối quan hệ của HS với gia đình, bạn bè... tập trung vào những thông tin liên quan đến vấn đề HS đang gặp phải.

GVCN cần đảm bảo mình và HS cùng hiểu đúng vấn đề như nhau. Việc không cùng hiểu vấn đề sẽ dẫn đến khó khăn, có thể cả sự chệch hướng trong những bước tiếp theo của quá trình tư vấn.

Bước 3: Phân tích nguồn lực, rào cản

Sau khi giáo viên và HS cùng xác định được vấn đề, dựa trên các thông tin đã thu thập được ở bước 2, GVCN hỗ trợ HS phân tích nguồn lực và rào cản bằng cách giúp các em, trong hoàn cảnh cụ thể của mình, tự tìm ra:

- Bản thân em có những điểm mạnh nào có thể giúp các em giải quyết vấn đề em đang gặp phải?

- Bản thân em có những rào cản nào không hỗ trợ em giải quyết vấn đề?

- Có yếu tố, tác nhân nào bên ngoài hỗ trợ em giải quyết vấn đề?

- Có yếu tố, tác nhân nào bên ngoài cản trở em giải quyết vấn đề?

Đây là bước quan trọng giúp HS có căn cứ đưa ra các giải pháp tối ưu. Tuy nhiên, bước này hay bị bỏ qua vì trong quá trình xác định vấn đề, cả GVCN và HS thường đã hình dung ra giải pháp. Những giải pháp đưa ra khi chưa phân tích nguồn lực và rào cản thường ít tối ưu hơn những giải pháp đưa ra sau khi phân tích nguồn lực và rào cản.

Bước 4: Lựa chọn giải pháp và xây dựng kế hoạch thực hiện

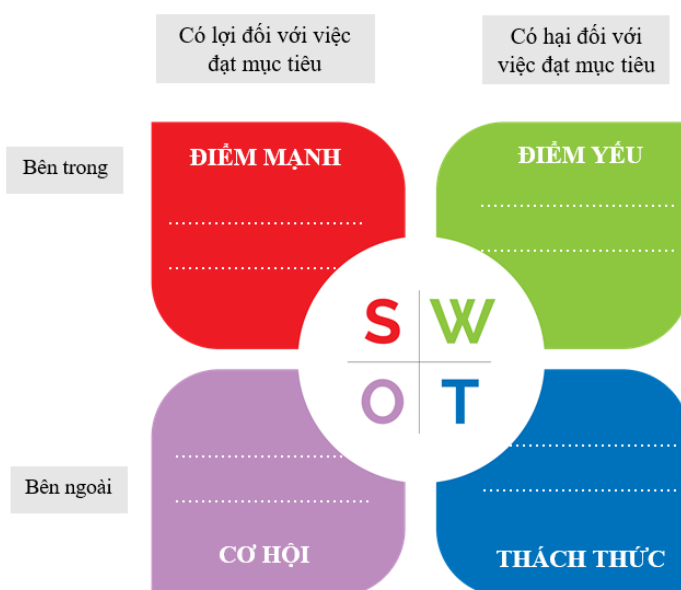
Sau khi xác định vấn đề và phân tích nguồn lực, rào cản, GVCN hỗ trợ HS tìm kiếm giải pháp cho vấn đề của mình. HS viết ra tất cả những giải pháp mà các em nghĩ mình có thể triển khai để giải quyết vấn đề.

GVCN lưu ý cần để HS tự tìm ra giải pháp cho vấn đề của mình hoặc cùng thảo luận, dẫn dắt HS giúp các em tự tìm giải pháp, GVCN hạn chế đưa ra lời khuyên về giải pháp. Việc HS tự tìm giải pháp sẽ giúp HS hiểu rõ được bản chất của giải pháp, từ đó thực hiện triệt để kế hoạch đề ra sau khi lựa chọn giải pháp. Trường hợp GVCN đưa ra giải pháp, có thể đó là giải pháp tốt hơn giải pháp của HS, nhưng HS có thể không muốn, hoặc không cảm nhận được hết giá trị của giải pháp đó, khi thực hiện kế hoạch sẽ không

triệt để, không đảm bảo kế hoạch được thực hiện thành công, từ đó không giúp các em giải quyết được vấn đề các em gặp phải.

Trong trường hợp HS không đủ khả năng đưa ra giải pháp thực hiện, GVCN gợi ý cho các em lựa chọn giải pháp qua việc sử dụng kỹ năng cung cấp thông tin, giúp HS xác định các nguồn hỗ trợ và những giới hạn để có được giải pháp phù hợp.

Trên cơ sở những giải pháp đã viết ra, HS sẽ lựa chọn giải pháp phù hợp nhất với năng lực, điều kiện khách quan và chủ quan, nguồn lực và hoàn cảnh cụ thể của mình. Để HS có căn cứ lựa chọn giải pháp phù hợp và khả thi nhất, GVCN có thể hướng dẫn HS sử dụng công cụ SWOT (Strengths: điểm mạnh – Weaknesses: điểm yếu – Opportunities: cơ hội – Threats: thách thức) phân tích điểm mạnh, điểm yếu, cơ hội, thách thức cho từng giải pháp theo mô hình dưới đây:



Xây dựng kế hoạch:

Sau khi HS lựa chọn được giải pháp tối ưu, phù hợp nhất với năng lực, điều kiện khách quan và chủ quan, nguồn lực và hoàn cảnh cụ thể của mình, HS xây dựng kế hoạch thực hiện giải pháp đã lựa chọn. Kế hoạch bao gồm, nhưng không hạn chế ở những mục sau: mục tiêu, hoạt động, thời gian, địa điểm, nguồn lực và tính khả thi.

Để HS dễ theo dõi, những thông tin này có thể được thể hiện trong bảng kế hoạch dưới đây:

Bảng 7: Kế hoạch giải quyết vấn đề

STT	Hoạt động	Thời gian	Địa điểm	Nguồn lực	Tính khả thi
Mục tiêu:.....					
1					
2					

Ở bước này, GVCN cũng giúp HS đánh giá tính khả thi của từng hoạt động trong kế hoạch, đảm bảo HS có khả năng thực hiện thành công toàn bộ hoạt động trong kế hoạch.

Bước 5: Thực hiện kế hoạch giải quyết vấn đề

Đây là giai đoạn HS hành động để thay đổi thực trạng, giải quyết vấn đề các em gặp phải bằng cách thực hiện kế hoạch đã đặt ra ở bước 5.

Để đảm bảo HS triển khai hiệu quả kế hoạch đã đặt ra, GVCN cần làm tốt các bước 1, 2, 3, 4 đã nêu ở trên. Ở bước 1, GVCN cần có được sự đồng thuận của HS trong việc thực hiện ca tư vấn. Ở bước 2, GVCN cần đảm bảo GVCN và HS cùng xác định đúng và cùng hiểu đúng vấn đề HS gặp phải, tránh việc mỗi người hiểu theo một cách khác nhau. Ở bước 3, GVCN dẫn dắt giúp HS xác định rào cản, nguồn lực. Và ở bước 4, HS là người lựa chọn giải pháp và chủ động xây dựng kế hoạch khả thi để giải quyết vấn đề. Khi làm tốt những bước này, GVCN đã làm đúng vai trò của mình là người hướng dẫn HS, giúp các em tự giải quyết vấn đề của mình, không làm thay, làm hộ HS. HS là người làm chủ quá trình giải quyết vấn đề của mình, nhờ đó khả năng thực hiện thành công kế hoạch sẽ cao hơn.

Trong quá trình HS thực hiện kế hoạch giải quyết vấn đề, GVCN theo dõi việc thực hiện của HS bằng việc quan sát, hỏi thăm, trao đổi với HS về những việc các em đã làm, các em cập nhật cho GVCN tình hình thực hiện kế hoạch và những diễn biến mới (nếu có).

Mặc dù ở bước 4 GVCN đã giúp HS đánh giá tính khả thi của các hoạt động trong kế hoạch đặt ra, tuy nhiên trong thực tế thực hiện kế hoạch, HS có thể gặp khó khăn trong việc thực hiện hoạt động nào đó, trong trường hợp này, GVCN có thể làm mẫu, tạo cơ hội cho HS trải nghiệm, làm theo để tăng cường năng lực thực hiện kế hoạch của mình hoặc GVCN giúp HS tìm những nguồn hỗ trợ khác.

Nếu trong quá trình thực hiện, GVCN phát hiện HS không thực hiện kế hoạch, GVCN cần rà soát lại xem lí do vì sao HS không thực hiện kế hoạch. Thông thường có 3 lí do khiến HS không thực hiện kế hoạch: (i) xác định vấn đề chưa đúng, (ii) giải pháp chưa phù hợp, (iii) có thể có yếu tố mới mà HS chưa cập nhật. Với lí do (i) và (ii), GVCN cần cùng HS thực hiện lại quy trình tư vấn tâm lí từ bước 2. Với lí do (iii), GVCN sẽ cần yêu cầu HS cập nhật cho mình tiến trình để cùng em quyết định quay lại từ bước 2 của quy trình tư vấn hay xem xét giải quyết vấn đề để giúp HS tiếp tục thực hiện kế hoạch.

Bước 6: Lượng giá và theo dõi sau kết thúc

Lượng giá được thực hiện trong suốt quá trình tư vấn nhằm theo dõi và đánh giá giải pháp và việc thực hiện kế hoạch. Trong quá trình HS thực hiện kế hoạch, GVCN quan sát, trao đổi thông tin với HS để lượng giá, nếu cần, có thể trao đổi với HS để sửa đổi hay bổ sung điều nào đảm bảo đạt được mục tiêu giải quyết vấn đề của HS. Để thuận tiện cho việc lượng giá, GVCN có thể sử dụng bảng kế hoạch của HS để theo dõi việc thực hiện kế hoạch như sau:

Bảng 8: Bảng lượng giá thực hiện kế hoạch

STT	Hoạt động	Thời gian	Địa điểm	Nguồn lực	Tính khả thi	Lượng giá
Mục tiêu:.....						
1						
2						

Một số lưu ý khi thực hiện lượng giá:

- Chỉ ra và ghi nhận những tiến bộ HS đạt được trong quá trình thực hiện kế hoạch để củng cố và tăng cường niềm tin cho HS về việc các em sẽ giải quyết được vấn đề của mình.
- Trong trường hợp HS chưa thực hiện thành công hoạt động nào trong kế hoạch, GVCN không trách móc HS, cùng HS thảo luận để tìm ra nguyên nhân nguyên nhân chưa thành công để HS điều chỉnh hoạt động, điều chỉnh phương thức, hướng tới đạt được mục tiêu đề ra trong kế hoạch.
- Cho HS biết GVCN luôn sẵn sàng lắng nghe, hỗ trợ các em, các em có thể gặp GVCN để trao đổi vấn đề bất cứ khi nào.

Sau khi HS hoàn thành kế hoạch và đạt mục tiêu, ca tư vấn kết thúc, GVCN vẫn tiếp tục theo dõi ca sau khi kết thúc thông qua quan sát, hỏi thăm, trao đổi thông tin liên quan với HS. Việc này có thể thực hiện theo những cách khác nhau như: gặp mặt trực tiếp, hoặc chào hỏi “Đạo này H thế nào?”, “Hồi này việc học của H thế nào?”, hoặc gọi điện, nhắn tin, gửi email...

Quy trình tư vấn cá nhân sẽ hoàn thiện và hiệu quả hơn khi được thực hiện qua lăng kính giới. Quy trình tư vấn đáp ứng giới sẽ giúp HS, trong nhiều trường hợp, xác định và tìm được giải pháp cho nhiều vấn đề xã hội HS gặp phải. Để hiểu thêm về quy trình TVTL đáp ứng giới, thầy/ cô vui lòng xem ở mục 4.1.1 của tài liệu này.

b. Quy trình tư vấn nhóm

Tư vấn nhóm là hình thức tư vấn một nhóm HS có chung nguy cơ gặp những khó khăn tâm lý nhất định. Việc tư vấn nhóm giúp các nhóm HS này tăng cường nội lực phòng ngừa, giảm thiểu khó khăn tâm lý tiềm ẩn, có khả năng giải quyết vấn đề khi các em gặp khó khăn tâm lý. Đồng thời, đây cũng là cơ hội để HS gắn kết, học hỏi lẫn nhau, cùng nhau phát triển nhận thức và ứng phó với các khó khăn tâm lý tiềm ẩn.

Cấu trúc của một buổi tư vấn nhóm bao gồm 03 phần⁹:

- i. Mở đầu: Giới thiệu và gắn kết nhóm
- ii. Nội dung: Tăng cường kỹ năng sống và thảo luận có hỗ trợ
- iii. Kết thúc

⁹ Tham khảo tài liệu lưu hành nội bộ của Room to Read

Giới thiệu và gắn kết nhóm

Trong phần giới thiệu và gắn kết nhóm cần tạo dựng một môi trường thân thiện, thoải mái cho HS. Ở buổi tư vấn đầu tiên, những công việc GVCN cần làm là giới thiệu mục đích của buổi tư vấn, đưa ra các nguyên tắc của nhóm (bảo mật, tôn trọng/ chấp nhận, an toàn...), xác định vấn đề cụ thể HS muốn tư vấn, xác định cam kết tham gia và đặt tên nhóm. Nhóm đưa ra một nghi thức nào đó (khẩu hiệu cổ vũ, bài hát, điệu nhảy, tiếng chuông, tiếng kêu...) để mở đầu mỗi buổi tư vấn.

Tăng cường kĩ năng sống và thảo luận có hỗ trợ

Nhằm tăng cường cho HS nội lực giúp các em có khả năng phòng ngừa, giảm thiểu khó khăn tâm lí, phần 2 vừa trang bị cho HS kĩ năng sống cần thiết như tự tin, thấu cảm, quản lí cảm xúc, từ chối áp lực bạn bè... vừa trang bị cho các em kiến thức về các vấn đề có nguy cơ tiềm ẩn đối với lứa tuổi của các em như SKSS, BLHĐ...

Tiếp theo sau mỗi nội dung tăng cường năng lực đều có những nội dung thảo luận có hỗ trợ. Trong phần này, GVCN là người điều hành buổi tư vấn để HS chia sẻ. Nhóm tư vấn là không gian để HS khám phá và trao đổi ý tưởng với nhau thông qua hỏi đáp lẫn nhau xoay quanh chủ đề. GVCN là người dẫn dắt, đặt câu hỏi đào sâu vấn đề để cuộc thảo luận đi vào chiều sâu.

Kết thúc

Thời gian đúc kết này rất quan trọng để các thầy/ cô hiểu hơn về trải nghiệm của HS suốt buổi tư vấn. Mời mỗi em trả lời một số câu hỏi đánh giá và khuyến khích các em chia sẻ. Quan trọng là HS suy ngẫm về những gì đã học và trải nghiệm, nhưng không nên buộc các em đưa ra phản hồi nếu các em không thấy thoải mái.

Buổi hôm nay, chúng ta đã nói về điều gì? (các thành viên cùng tóm lược)

Các em cảm thấy điều gì hữu ích cho bản thân?

Các em học hỏi được gì từ những chia sẻ của các bạn?

2.3. Truyền thông hoạt động tư vấn tâm lý trong trường học

Một trong những nhiệm vụ quan trọng của GVCN khi thực hiện công tác TVTL học đường là truyền thông về hoạt động này trong trường học.

Mục đích truyền thông:

- Nâng cao nhận thức cho HS, phụ huynh và giáo viên về các vấn đề liên quan đến sức khỏe tâm thần của HS, về vai trò và hoạt động TVTL trong trường học;
- Phòng ngừa và làm lành mạnh hóa môi trường học tập để giảm thiểu những vấn đề khó khăn HS có thể gặp phải.

Hình thức truyền thông:

- Qua giờ phát thanh, bảng tin, treo các băng rôn, khẩu hiệu tuyên truyền;
- Xây dựng chuyên đề về TVTL cho HS và bố trí thành bài giảng riêng hoặc lồng ghép trong các tiết sinh hoạt lớp, sinh hoạt dưới cờ;

- Tổ chức dạy tích hợp các nội dung TVTL cho HS trong các môn học chính khoá và hoạt động giáo dục;
- Tổ chức các buổi nói chuyện chuyên đề, hoạt động ngoại khoá, câu lạc bộ, diễn đàn về các chủ đề liên quan đến nội dung cần tư vấn cho HS.

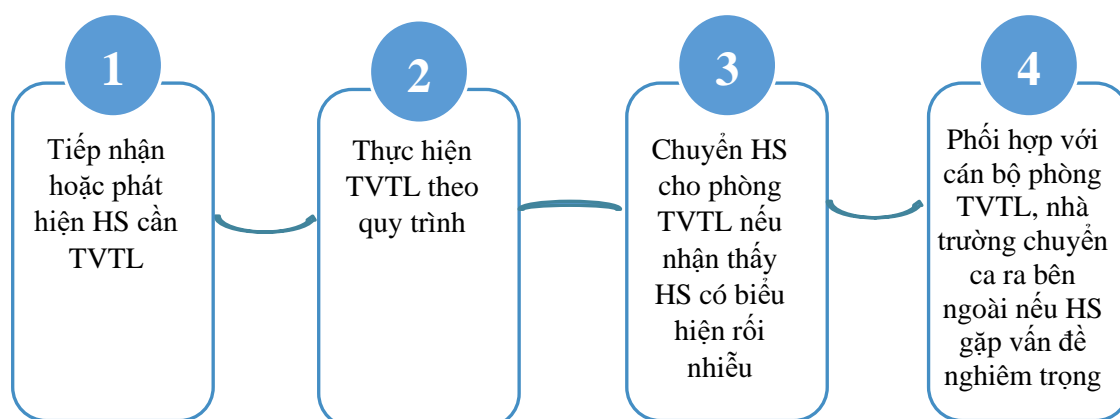
Nội dung truyền thông:

- Nâng cao hiểu biết về TVTL học đường;
- Kỹ năng, phương pháp học tập hiệu quả;
- 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;
- Tâm lý lứa tuổi, giới tính;
- Giáo dục nâng cao hiểu biết về bản thân và người khác;
- Kỹ năng xã hội, ứng xử, giao tiếp hiệu quả, giải quyết vấn đề;
- Ngăn ngừa bạo lực học đường;
- Nâng cao nhận thức nghề nghiệp, tư vấn hướng nghiệp;
- Giáo dục về lạm dụng trò chơi điện tử/chất gây nghiện, v.v...

2.4. Quy trình chuyển ca trong tư vấn tâm lý học đường

Vai trò của GVCN trong công tác TVTL học đường như là khâu đầu tiên của quá trình hỗ trợ tâm lý cho HS. GVCN là người có cơ hội tiếp xúc và gần gũi nhiều nhất với HS nên họ có khả năng phát hiện được HS có khó khăn tâm lý, họ thực hiện TVTL theo quy trình đã nói đến ở mục 2.2.2, tuy nhiên với những trường hợp vượt quá khả năng của GVCN thì họ cần phải chuyển ca cho cán bộ phụ trách TVTL của nhà trường căn cứ vào các dấu hiệu nhận diện HS có khó khăn tâm lý đã đề cập đến ở mục 2.1.

Có thể mô hình hóa chuyển ca theo các bước như sau:



Hình 4: Các bước chuyển ca

Tùy thuộc vào vấn đề, nhu cầu, thách thức và sự phức tạp của vấn đề HS gặp phải mà việc chuyển ca được thực hiện hoặc các nhóm liên ngành có thể được thành lập để đáp ứng những nhu cầu của thực tế. Nhóm có thể được xây dựng nhằm giải quyết từng

vấn đề khác nhau theo thời điểm (mang tính thời vụ) hoặc là một nhóm liên ngành được xây dựng cố định trong nhà trường nhằm giải quyết các vấn đề nảy sinh trong nhà trường. Việc xem xét chuyên ca ra bên ngoài sẽ cần sự phối hợp giữa GVCN, cán bộ TVTL và Ban giám hiệu quyết định.

Nguyên tắc chuyên ca: Đảm bảo quyền được tham gia, tự nguyện, tự chủ, tự quyết định của HS và bảo mật thông tin cho HS theo quy định của pháp luật.

Các yếu tố để xem xét việc chuyên ca và thành lập nhóm liên ngành và thực hiện hoạt động trong nhà trường có thể bao gồm:

Mức độ nghiêm trọng của vấn đề: Có những vấn đề được xem là nghiêm trọng trong nhà trường như tai nạn nghiêm trọng (bao gồm thảm họa thiên nhiên, thảm họa do con người gây ra), việc sử dụng và buôn bán ma túy, các vụ bạo lực nghiêm trọng, tạt sạt, xâm hại, ... hoặc các vấn đề liên quan tới tính mạng của bất kỳ ai trong nhà trường. Những sự việc này cần sự tham gia của nhiều hơn 1 người hay 1 chuyên ngành để có thể giải quyết, trong trường hợp này nhà trường có thể chuyển gửi HS hoặc đối tượng cần trợ giúp tới một dịch vụ phù hợp (trung tâm tham vấn/ trị liệu tâm lý; bệnh viện).

Vấn đề có liên quan tới nhiều người: Các vấn đề liên quan tới tập thể HS, giáo viên hoặc những nhóm người khác trong nhà trường đều cần sự tham gia của nhiều nguồn lực trong quá trình tìm hiểu và giải quyết. Ví dụ việc liên quan tới an toàn của HS và giáo viên; sự phản đối của HS đối với hoạt động nào đó của nhà trường hay các vấn đề liên quan tới nhóm cha mẹ HS...

Vấn đề liên quan tới luật pháp: Các vấn đề liên quan tới luật pháp luôn cần có sự tham gia của các cơ quan, đơn vị có chức năng tham gia để cùng giải quyết vấn đề, đặc biệt là các vụ việc vi phạm pháp luật nghiêm trọng.

Các nguồn lực tham gia hỗ trợ HS:

- *Nguồn lực bên trong nhà trường*
 - + Ban giám hiệu, cán bộ quản lý
 - + Cán bộ tâm lý học đường (nếu có)
 - + Các câu lạc bộ học tập, hội nhóm được nhà trường thành lập cho HS
 - + Đoàn thanh niên
 - + Cán bộ y tế
 - + Ban đại diện cha mẹ HS
- *Nguồn lực ngoài nhà trường*
 - + Các cơ quan, tổ chức của chính phủ: Tổng đài quốc gia bảo vệ trẻ em 111; Hội/Quỹ khuyến học; Phòng, Sở giáo dục, Hội bảo trợ trẻ em, Hội bảo vệ quyền trẻ em, Công an.
 - + Các trung tâm sinh hoạt/phục vụ HS/trẻ em
 - + Các tổ chức phi chính phủ quốc tế có hoạt động phục vụ trẻ em: UNICEF, Tổ chức cứu trợ trẻ em (Save the Children), Sai Gon Children Charity, Koto v.v...

- + Các tổ chức tôn giáo
- + Các dịch vụ sức khỏe tâm thần (trung tâm điều trị ngoại chấn, bệnh viện tâm thần): Các Trung tâm Tham vấn/ trị liệu tâm lý, Bệnh viện Tâm thần địa phương.
- + Trung tâm giáo dục thanh thiếu niên, điều trị cai nghiện

Phối hợp theo dõi, hỗ trợ sau khi chuyển ca

Sau chuyển ca, GVCN có nhiệm vụ giữ kết nối, phối hợp với gia đình theo dõi tình trạng của HS, cung cấp thông tin cần thiết, đảm bảo nguyên tắc đạo đức trong TVTL với các bên liên quan nhằm hỗ trợ tối đa cho HS.

Sau khi HS kết thúc điều trị ở bên ngoài, quay trở lại trường học, nhà trường có nhiệm vụ tiếp nhận lại HS. GVCN phối hợp với cán bộ tư vấn HS theo dõi tình trạng tâm lý của HS để có những biện pháp củng cố tích cực, giúp HS cải thiện vấn đề, hòa nhập với trường học và có những hỗ trợ kịp thời khi cần thiết.

CHƯƠNG 3. MỘT SỐ KỸ NĂNG TƯ VẤN TÂM LÝ CƠ BẢN

Mục tiêu

Cung cấp cho GVCN một số kỹ năng TVTL cơ bản như: Kỹ năng lắng nghe; Kỹ năng đặt câu hỏi; Kỹ năng phản hồi; và Kỹ năng thấu cảm nhằm giúp cho GVCN có thể TVTL cho HS hiệu quả.

3.1. Kỹ năng lắng nghe tích cực

3.1.1. Định nghĩa

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.

Hành vi lắng nghe khiến cho HS có cảm giác rằng, thầy/ cô giáo ở đó để nghe các em, ghi nhận những nỗi buồn, niềm vui, cùng chia sẻ những khó khăn mà các em đang trải qua. Điều này khiến HS trở nên tự tin hơn, hợp tác hơn trong quá trình giải quyết vấn đề.

3.1.2. Yêu cầu của kỹ năng lắng nghe tích cực

➤ Hoà nhập ngôn ngữ, cơ thể với HS

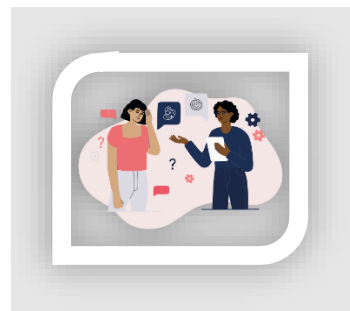
Thể hiện ở sự đáp ứng về ngôn ngữ, về cơ thể của GVCN với HS. Sự đáp ứng này được thể hiện qua:

- Giọng nói, tốc độ lời nói, sự biểu cảm nét mặt.
- Tư thế đứng, ngồi, cử chỉ, điệu bộ khi giao tiếp.
- Sử dụng khoảng cách không gian khi tiếp xúc.

Khi HS ngồi thoải mái, GVCN đáp ứng một cách tự nhiên với dáng vẻ thoải mái. GVCN có thể gật đầu khi công nhận điều HS nói và có sự tiếp xúc thích hợp bằng mắt. Bày tỏ nét mặt phù hợp với tâm trạng của HS và hoà nhịp với tốc độ lời nói và giọng nói của HS. Điều này có nghĩa là khi HS nói to, GV cũng đáp ứng to; khi HS nói chậm, GV cũng trò chuyện chậm.

➤ Đáp ứng tối thiểu

Lắng nghe không chỉ đơn thuần là ngừng nói hoàn toàn mà cần đưa ra các tín hiệu đáp ứng để HS thấy rằng giáo viên đang lắng nghe. Các đáp ứng tối thiểu có thể là: *Gật đầu*, "*phải*", "*được*", "*điều đó đúng*", "*ừ*", "*à*", "*vâng*", "*cô hiểu*", "*Em cứ tiếp tục*"... Tránh bộc lộ quá như: "*ôi*", "*chà*", "*thật kinh khủng*", hoặc thuần túy *im lặng*.



➤ **Phản hồi ngắn**

Trong quá trình lắng nghe, GVCN cũng cần đưa ra phản hồi để HS thấy rằng thầy/ cô đang lắng nghe mình, giúp HS ý thức về điều mình chia sẻ. Lưu ý ở đây chỉ sử dụng phản hồi ngắn, nhắc lại, nhấn vào cảm xúc hay soi sáng thông tin. Ví dụ: "Vậy là em đã giận mẹ". "Em đã bỏ nhà vì chuyện này", "Có vẻ như em đã tự trách bản thân" ...

➤ **Tóm lược vấn đề**

Khi HS đã chia sẻ xong, GVCN cần tóm tắt câu chuyện. GVCN cần phản hồi bằng chính ngôn từ của mình, tóm tắt ngắn gọn và súc tích về những gì HS đã nói. Tóm tắt này không mang tất cả những chi tiết của những điều HS đã thảo luận, mà chỉ chọn ra những nét nổi bật nhất. Tóm tắt giúp HS biết rằng thầy/cô đã nghe và hiểu, đồng thời giúp HS làm sáng tỏ tư tưởng, xác định được điều gì là quan trọng nhất, nhờ thế HS có cơ hội tìm giải pháp cho các vấn đề của mình. *Vậy là..., Những ý chính mà em đã nêu ra là..., Như vậy là chúng đã ta đã nói về...*

3.1.3. Thực hành kỹ năng lắng nghe tích cực

TÌNH HUỐNG

HS: Em chào cô ạ! Em (ngập ngừng)... có một chuyện này, không biết cô có thể giúp em được không?

GVCN: Chào Hoa! Em có chuyện gì thì nói cho cô biết để xem cô có thể giúp gì cho em?

HS: Chuyện dài lắm cô ạ...

GVCN: Em cứ kể đi, cô đang nghe đây.

HS: Nếu có một người bị tung tin bịa đặt trên mạng thì theo cô phải làm gì?

GVCN: Em đang muốn nói đến ai?

HS: Em đang hỏi về chuyện của một bạn bị tung tin không đúng trên mạng

GVCN: Nhưng cô cần biết rõ người đó là em hay bạn của em thì cô mới xem cách nào có thể giúp đỡ được.

HS: Một người bạn của em ạ.

GVCN: Thế sao em không bảo bạn đến gặp cô, mà em lại đến? Em có thể kể về chuyện của bạn em cũng được, nhưng theo cô tốt hơn hết em nên khuyên bạn đến gặp cô trực tiếp. Chỉ khi nào chính bạn em kể trực tiếp cho cô thì cô mới hiểu rõ thực sự bạn ấy bức xúc như thế nào. Chứ nghe thế này thì cũng chỉ là cô nghe lại câu chuyện của bạn ấy, mà em lại không phải là bạn ấy nên em không thể biết hết được câu chuyện thực hư ra sao.



Câu hỏi suy ngẫm: GVCN trong tình huống trên đã thể hiện kỹ năng lắng nghe như thế nào?



Gợi ý:

- GV đã không thể hiện sự lắng nghe tích cực, cụ thể:
- + Không cho HS có cơ hội được "nói" khi liên tiếp hỏi lại HS.

- + Không tin tưởng HS khi yêu cầu HS phải cung cấp thông tin về “người đó”.
- + Có thái độ phán xét, chất vấn HS.

3.2. Kỹ năng phản hồi

3.2.1. Định nghĩa

Phản hồi là nói lại bằng từ ngữ của mình hoặc nhắc lại lời của HS một cách cô đọng hay làm sáng tỏ điều HS cảm thấy và đạt được sự tán thành của HS. Phản hồi trong TVTL là việc truyền tải lại những cảm xúc, suy nghĩ, hành vi của HS nhằm kiểm tra thông tin và thể hiện sự quan tâm chú ý, đồng thời khích lệ HS nhận thức rõ hơn về cảm xúc, suy nghĩ của bản thân để thay đổi.

Phản hồi của giáo viên giúp cho HS:

- Cảm thấy có người đang lắng nghe và hiểu mình.
- Cảm thấy được khích lệ, được tôn trọng.
- Ý thức tốt hơn điều họ vừa nói.
- Có trách nhiệm với bản thân mình

Để phản hồi một cách khách quan, chúng ta thường dùng các tiếp đầu ngữ như sau:

Dường như là...

Cô/ thầy có cảm nhận rằng....

Như vậy, em muốn rằng....

Hình như em...

Thầy/ cô cảm thấy những bức xúc của em có liên quan tới...

Có vẻ như em đang cảm thấy...

Vấn đề chính em muốn nói là...

v.v...

3.2.2. Các hình thức phản hồi

(1) Phản hồi nội dung: dùng ngôn ngữ của GVCN để tóm tắt những gì HS đã nói với thái độ không đánh giá. Đó là lặp lại một cách ngắn gọn, rõ ràng những gì HS nói. Sử dụng từ ngữ đơn giản để tóm lược câu chuyện với sự sắp xếp những điểm chính trong đó. Kiểu phản hồi này còn được gọi là phát biểu lại, hay diễn đạt lại.

Loại phản hồi nội dung được thực hiện khi GVCN bắt đầu tiếp cận với HS, chưa có nhiều thông tin về HS.

Ví dụ: Sau khi nghe HS chia sẻ câu chuyện, GVCN phản hồi:

Dường như em muốn nói là bố mẹ em luôn luôn bận rộn. Bố em thường đi công tác xa nhà, hiếm khi ăn tối cùng gia đình. Mẹ em thì phải đi làm từ sáng sớm đến tối khuya mới về, về thì em đã đi ngủ rồi. Em không có ai để bầu bạn, tâm sự.

(2) Phản hồi cảm xúc: Tập trung vào cảm xúc, không tập trung vào sự kiện, suy nghĩ. Phản hồi vào trạng thái cảm xúc hiện tại của HS mà GVCN nhận biết được qua quan sát, lắng nghe những điều HS nói.

Ví dụ: Có vẻ như em cảm thấy bối rối khi biết sự thật về bố mình.

(3) Phản hồi ý nghĩa/ soi sáng: Nêu ra ý nghĩa ẩn chứa đằng sau câu nói của HS, giúp HS sáng rõ hơn những mong muốn, nhu cầu... chưa được khơi thông, giúp HS sáng tỏ hơn vấn đề của mình.

GVCN cũng có thể phản hồi soi sáng dựa trên quan sát những dấu hiệu ngầm ẩn, không lời như: một tiếng thở dài, một sự ngập ngừng, một thoáng nổi giận trong cái nhìn, tông giọng nói yếu đi hay quyết liệt hơn... Các dấu hiệu này chưa đạt lên ngưỡng ý thức của HS.

Ví dụ: Thầy có cảm nhận rằng, trong em không chỉ là sự tức giận với mẹ mà là sự thất vọng vì người mà em yêu thương đã bỏ em lại để ra đi.

3.2.3. Thực hành kỹ năng phản hồi

TÌNH HUỐNG

Trước kia em có một người bạn thân học cùng nhau hồi cấp 2, nhà bạn ấy khá nghèo, bạn ấy sống cùng ông bà nội, bố mẹ bạn đi làm xa nhà. Dù không có bố mẹ ở gần chăm sóc nhưng bạn học rất giỏi, hòa đồng với mọi người. Em rất quý mến bạn ấy và chơi với nhau khá hợp và thân thiết, mọi chuyện buồn vui em đều có thể chia sẻ với bạn. Nhưng có lần bạn ấy đến nhà em chơi và mẹ em bị mất tiền. Mẹ em nói rằng bạn ấy là người lấy trộm, bạn ấy không có bố mẹ dạy dỗ nên mới hành động như vậy. Thế là từ đó bạn ấy không còn thân thiết với em nữa. Bạn ấy nói rằng em không xứng đáng được làm bạn với ai hết.



Câu hỏi suy ngẫm: Thầy/ Cô phản hồi cho em HS trong tình huống trên như thế nào?



Gợi ý:

Phản hồi nội dung: Những thông tin được HS nói đến

Dường như điều em muốn chia sẻ với cô là em có một người bạn thân hồi cấp 2, các em có thể chia sẻ mọi điều với nhau. Bạn sống cùng với ông bà vì bố mẹ đi làm ăn xa để trang trải cuộc sống. Sự việc xảy ra khi có một hôm bạn đến nhà em chơi, mẹ em bị mất tiền và mẹ nói bạn là người lấy trộm và từ đó các em không còn chơi với nhau nữa.

Phản hồi cảm xúc: Cảm xúc GVCN nghe thấy, nhận thấy ở HS.

Có vẻ như em cảm thấy buồn về ứng xử của mẹ với người bạn của em.

Phản hồi soi sáng: Thông điệp ngầm ẩn đằng sau chia sẻ của HS.

Cô có cảm nhận rằng điều em đang hỏi tiếc là không bảo vệ được tình bạn này?

3.3. Kỹ năng đặt câu hỏi

3.3.1. Định nghĩa

Trong TVTL, đặt câu hỏi là một cách khai thác thông tin từ người hỏi (GVCN), nhằm mục đích giúp cho HS sáng rõ hơn về vấn đề của họ.

Đặt câu hỏi được sử dụng trong suốt quá trình TVTL, tuy nhiên nó được sử dụng nhiều nhất ở giai đoạn thu thập thông tin/ xác định vấn đề của HS. Khi đặt câu hỏi, GVCN cần ý thức được: Khi nào nên đặt câu hỏi? Câu hỏi này sẽ đạt được mục tiêu gì? Câu hỏi thể hiện bằng cách nào thì tốt hơn? Vì sao lại phải đưa ra câu hỏi?...

Một số loại câu hỏi:

Câu hỏi đóng: Đó là những câu hỏi đưa đến câu trả lời cụ thể, đơn giản, ngắn: “có” hoặc “không”, “rồi” hoặc “chưa” hay chỉ có một câu trả lời, vì phương án trả lời đã nằm trong câu hỏi đó với ý khẳng định hay phủ định một vấn đề nào đó mà người hỏi muốn biết và nhằm để kiểm tra thông tin hơn là phát hiện thông tin.

Ví dụ: Em có đi học không?

Em đã nói chuyện em đánh bạn với mẹ chưa?

Câu hỏi mở: Là những câu hỏi đưa ra mà người trả lời có thể diễn giải ý nghĩ của mình hoặc sự việc theo nhiều phương án, có thể diễn giải hoặc không trực tiếp trả lời vào câu hỏi. Loại câu hỏi mở có ưu điểm là không làm cho người trả lời cảm thấy bị bó buộc, có thể tự do giải thích về những suy nghĩ của mình, vì vậy thông tin có thể thu được đầy đủ hơn. Câu hỏi mở thường khuyến khích câu trả lời có tính chất đàm thoại và làm cho việc tự bộc lộ dễ dàng hơn. Câu hỏi mở thường có các từ như: Ai? Ở đâu? Khi nào? Bao giờ? Gì? Điều gì? Như thế nào? Thế nào?

Câu hỏi mở tập trung vào sự kiện

- Điều gì khiến em nghỉ học?
- Em nghĩ gì về việc các bạn nói em quay cóp bài?

Câu hỏi mở tập trung vào cảm xúc

- Em cảm thấy thế nào khi một ngày em không được chơi trò chơi điện tử?

Câu hỏi hướng về mục đích: Là câu hỏi đưa ra nhằm định hướng cho HS tập trung vào thông tin liên quan đến vấn đề của HS, giúp HS tập trung vào chủ đề trọng tâm. Kiểu câu hỏi này buộc HS phải tư duy cụ thể, trực tiếp vào vấn đề, giúp HS nhìn vấn đề của mình rõ ràng hơn.

Ví dụ: - Em đã chia sẻ với cô rất nhiều thông tin về vấn đề em đang phải đối mặt, vậy em muốn giải quyết việc nào trước tiên?

- Em nghĩ cuộc sống sẽ trở nên như thế nào nếu em không tức giận nữa?

Câu hỏi lựa chọn: Câu hỏi lựa chọn hướng HS đến một sự mạch lạc trong tư duy; so sánh, cân nhắc vấn đề có lựa chọn hoặc thế này hoặc thế kia. Điều này giúp HS ý thức được điều nào là quan trọng hơn cho mình và HS chịu trách nhiệm về sự lựa chọn các giải pháp hành động của mình.

Ví dụ: - Nếu bố mẹ em ly hôn, em sẽ ở với ai?

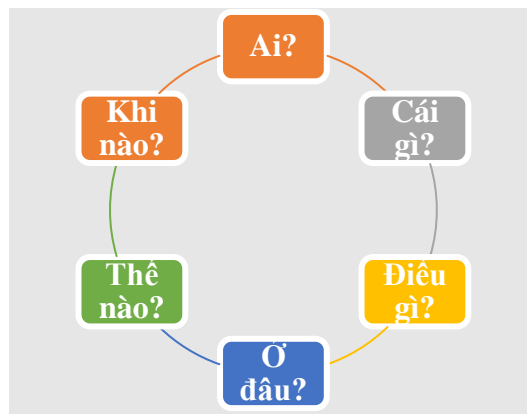
- Em sẽ ứng xử như thế nào khi đứng giữa việc bảo vệ tình bạn hay bảo vệ sự trung thực trong thi cử?

3.3.2. Yêu cầu của kỹ năng đặt câu hỏi

Trong TVTL, câu hỏi tốt được thể hiện ở hai khía cạnh:

➤ Kỹ thuật hỏi

Kỹ thuật đặt câu hỏi đòi hỏi GVCN phải nhận biết được các dạng câu hỏi khác nhau, cũng như ưu nhược điểm của từng loại câu hỏi. Câu hỏi có kỹ thuật thể hiện người hỏi đã làm chủ được các dạng câu hỏi, đưa ra được những câu hỏi thu được nhiều thông tin, câu hỏi khai thác được khía cạnh cảm xúc, nhận thức và hành vi của HS, câu hỏi đặt ra khách quan, logic với cách nhìn của HS.



- *Đặt câu hỏi mở, khách quan:* Điều gì? Gì? Như thế nào? Bằng cách nào? Ai? Bao giờ? Ở đâu? Khi nào?

- *Hạn chế tối đa câu hỏi chủ quan:* Có/không? Rồi/chưa?

- *Không đưa câu hỏi dẫn dắt* (câu hỏi thể hiện thái độ)

- *Không hỏi tại sao* (câu hỏi đánh giá về giá trị).

- Không đặt câu hỏi kép.

➤ Nội dung hỏi

Kỹ năng hỏi trong TVTL không chỉ đơn thuần là nắm được kỹ thuật đặt câu hỏi, điều quan trọng đối với GVCN là phải nhận biết được nội dung cần hỏi. Điều này có nghĩa là câu hỏi của GVCN đặt ra phải tôn trọng trật tự logic của các tình tiết câu chuyện; nhận biết được cảm xúc hay nhận thức nào đang ngự trị trong tâm trí của HS nhằm giúp HS ý thức được cảm xúc/sự kiện liên quan đó. Như vậy, các câu hỏi đặt ra phải giúp cho HS nhìn được vấn đề như nó đang tồn tại. Câu hỏi cần tập trung vào “tại đây”, “ngay bây giờ”, tập trung vào mục tiêu của HS.

3.3.3. Thực hành kỹ năng đặt câu hỏi

TÌNH HUỐNG

Trang, 14 tuổi, học lớp 8. Em sống với bố và mẹ kế, dưới em là một em trai, học lớp 3. Trang không chơi nhiều với các bạn ở lớp, em chỉ có vài người bạn thân. Các bạn này thường trốn tiết, nghỉ học. Trang để tóc ngắn, thích mặc quần áo giống con trai. Hôm trước, Trang đã đánh 2 bạn nam ở lớp vì 2 bạn nói em lập dị, pê đê. Nhà trường gửi thông báo về nhà, mời phụ huynh đến gặp. Bố em biết chuyện đánh cho em một trận toi bời, bố em nói vì mẹ em nuông chiều em nên em mới hư hỏng thế này. Trang đã bỏ học, bỏ nhà đi và sống lang thang ở thành phố Hồ Chí Minh.



Câu hỏi suy ngẫm: Hãy thực hành kỹ năng đặt câu hỏi với Trang trong tình huống nêu trên?



Gợi ý:

- Cô đã nghe kể qua về bản thân em và gia đình em từ người khác. Điều đó không quan trọng, mà quan trọng là cô nghe từ chính em. Vậy bây giờ, cô trò mình sẽ trò chuyện một chút nhé! Có chuyện gì đã xảy ra với em thời gian qua (1 tháng vừa qua)?

Tùy theo những chia sẻ của HS mà GVCN đặt câu hỏi tiếp theo. Các câu hỏi đặt ra của GV không bắt đầu từ nhu cầu thông tin của GVCN mà cần bắt đầu từ thông tin HS đưa ra, tất cả đều đi theo và xoay quanh mạch thông tin của HS.

- Điều gì khiến em bỏ nhà ra đi?

- Bây giờ, em cảm thấy như thế nào về thời gian sống lang thang ở TP. Hồ Chí Minh?

- Em mong muốn cô giúp gì cho em?

- Điều gì quan trọng nhất đối với em hiện nay?

- Em muốn giải quyết vấn đề... như thế nào?

- Em thử nghĩ xem có cách nào giải quyết tốt hơn?, v.v.

3.4. Kỹ năng thấu cảm

3.4.1. Định nghĩa

Thấu cảm là sự trải nghiệm điều HS đang cảm nhận. Là khả năng hiểu cảm xúc, suy nghĩ và đời sống nội tâm của HS.

Thấu cảm không phải là đồng cảm. Đồng cảm là nghĩ và cảm nhận giống người khác. GVCN không nên có cảm xúc giống HS, mà nên hiểu HS một cách tách biệt với các cảm xúc của mình. Kỹ năng thấu cảm được sử dụng khi HS có những cảm xúc như buồn, lo lắng, tức giận... GVCN nói lời thấu cảm để giúp HS cảm nhận rằng có người đang lắng nghe, chia sẻ với các em, giúp các em vui đi cảm xúc tiêu cực đang có. Điều này còn giúp HS nhìn nhận lại bản thân một cách tôn trọng và cảm nhận theo cách mà GVCN đang đối xử với mình.

Để sử dụng được kỹ năng thấu cảm, GVCN cần đặt mình vào hoàn cảnh của HS để hiểu những cảm xúc, suy nghĩ và hành vi của HS nhưng không bao giờ để cho cảm xúc, suy nghĩ, hành vi đó là của mình (GVCN).

3.4.2. Yêu cầu của kỹ năng thấu cảm

Thấu cảm không phải là:

- Nói lời gây phản cảm, gây khó chịu, tạo sự bất ổn cho HS. Ví dụ: Em thử xem lại bản thân mình như thế nào thì các bạn mới đánh em chứ.

- Đưa ra lời khuyên (hãy, nên...), bảo HS nên làm gì, thế nào. Ví dụ: Sắp đến thời gian thi học kì rồi, em phải dành nhiều thời gian cho việc học, tập trung ôn thi nếu như em không muốn thi trượt. Đa phần, chúng ta hay đưa lời khuyên mà không để ý rằng nó

không có sự thấu cảm vì ai cũng có thể đưa lời khuyên được, lời khuyên này có thể đúng với người này nhưng chưa chắc đúng với người kia và chúng ta quên mất nguyên tắc tôn trọng/ chấp nhận, tin tưởng vào khả năng tự giải quyết vấn đề của HS.

- Đánh giá chủ quan, bày tỏ thái độ, quan điểm cá nhân, đứng về phía này để bênh hoặc chê phía kia. Ví dụ: Thầy thấy rằng các bạn không hoàn thành bài tập nhóm, đẩy cho một mình em làm như vậy là không đúng rồi. Cách nói này của GVCN đã vô tình ủng hộ cho việc em HS này đang phê phán các bạn, trong khi GVCN chỉ nghe được từ phía em mà không biết thực hư câu chuyện như thế nào.

- Giảng giải đạo đức xã hội. Ví dụ: Là người con trong gia đình, em cần có sự hiếu thảo, tôn trọng, yêu thương cha mẹ vì cha mẹ là những người sinh thành và nuôi dưỡng em như ngày hôm nay.

- Đặt câu hỏi. Thay vì chia sẻ để HS vui đi cảm xúc tiêu cực, cảm thấy có người hiểu mình, lắng nghe mình thì GVCN lại đặt câu hỏi, không tập trung cho cảm xúc lúc này của HS. Ví dụ: Thế bạn ấy đã làm gì khiến em bức xúc đến như vậy?

Có 2 cách thấu cảm

- **Thấu cảm chấp nhận:** Bày tỏ sự chấp nhận, thấu hiểu cảm xúc, suy nghĩ đang có của HS bằng cách: Gọi tên cảm xúc mà HS đang có + nguyên nhân dẫn đến cảm xúc đó + chấp nhận (một số người ở trong hoàn cảnh của em, họ cũng có cảm xúc/ suy nghĩ/ tâm trạng như vậy.)

- **Thấu cảm nâng cao giá trị:** Chỉ ra những ưu điểm, giá trị tích cực để HS cảm thấy mình có giá trị và được tôn trọng bằng cách: Gọi tên cảm xúc mà HS đang có + nguyên nhân dẫn đến cảm xúc đó + chỉ ra giá trị đằng sau những cảm xúc/ suy nghĩ/ hành vi của HS là gì (thường gọi tên các giá trị sống căn bản của con người như: tình yêu thương, trách nhiệm, trung thực, khoan dung, tôn trọng...).

3.4.3. Thực hành kỹ năng thấu cảm

TÌNH HUỐNG

HS chia sẻ với GVCN rằng em cảm thấy rất lo lắng vì sắp đến kỳ thi rồi mà em không sao nhớ được những phần đã học.



Câu hỏi suy ngẫm: Thầy/ Cô hãy thể hiện sự thấu cảm với em HS này.



Gợi ý:

Thấu cảm chấp nhận:

Thầy cô nhận thấy HS có cảm xúc nào? + Nguyên nhân dẫn đến cảm xúc đó là gì? Bày tỏ sự chấp nhận của thầy/ cô với em HS bằng cách nói: Một số bạn HS khác khi ở hoàn cảnh của em (trong tình huống này là khi đến kì thi) cũng có tâm trạng/ cảm xúc... như em vậy.

Có vẻ như em đang lo lắng vì kì thi sắp đến mà em không nhớ được những phần đã học. Một số bạn HS khác khi đến kì thi cũng có tâm trạng lo lắng như em vậy.

Thấu cảm nâng cao giá trị:

Thầy cô nhận thấy HS có cảm xúc nào? + Nguyên nhân dẫn đến cảm xúc đó là gì? Thầy cô nhận thấy giá trị gì của em HS phía sau những lo lắng này, hãy chỉ ra giá trị đó bằng cách nói: Chỉ những người (nêu giá trị cho HS) mới có những tâm trạng/ cảm xúc như em.

Cô vừa nghe chia sẻ từ em, khi kì thi sắp đến mà em không thể nhớ được những phần đã học, điều này khiến em lo lắng. Cô thấy rằng không phải ai cũng có trăn trở như em đâu, vì chỉ những bạn thật sự có trách nhiệm với việc học tập của mình mới có tâm trạng như em. Với những trăn trở nghiêm túc như vậy, cô tin là em có thể tìm ra cách giải quyết và vượt qua kì thi như em mong muốn.

Kỹ năng thấu cảm có thể được sơ đồ hóa dạng công thức như sau:

- (1) Gọi tên cảm xúc mà HS có + (2) Nêu nguyên nhân dẫn đến cảm xúc đó + (3) Chấp nhận/ hoặc nêu giá trị.

Tuy nhiên, để tránh rập khuôn, máy móc khi nói lời thấu cảm có thể đảo công thức trên:

- (2) Nêu nguyên nhân dẫn đến cảm xúc đó + (1) Gọi tên cảm xúc mà HS có + (3) Chấp nhận/ hoặc nêu giá trị.

Hoặc

- (3) Chấp nhận/ hoặc nêu giá trị + (1) Gọi tên cảm xúc mà HS có + (2) Nêu nguyên nhân dẫn đến cảm xúc đó.

CHƯƠNG 4. MỘT SỐ LĨNH VỰC TƯ VẤN TÂM LÝ PHỔ BIẾN TRONG TRƯỜNG TRUNG HỌC

Mục tiêu

Nội dung của chương nhằm cung cấp cho GVCN:

- Những kiến thức nền tảng liên quan đến các hoạt động TVTL trong trường học để GVCN có cái nhìn bao quát, đa chiều hơn về hoạt động này.
- Một số trường hợp, tình huống thực tế mà GVCN có thể gặp phải trong quá trình công tác nhằm giúp GVCN có thể ứng dụng kiến thức đã được trang bị để giải quyết các tình huống đặt ra.

4.1. Tư vấn tâm lý lứa tuổi, giới tính, sức khỏe sinh sản

4.1.1. Tư vấn tâm lý lứa tuổi, giới tính

Sự phát triển về tâm sinh lý và nhu cầu tâm lý xã hội của VTN có liên quan mật thiết đến giới tính của VTN cũng như các chuẩn mực và kỳ vọng của xã hội về tính cách, hành vi và vai trò của VTN dựa trên giới tính của các em. Hiểu đúng về giới và giới tính giúp GVCN nhận diện được những yếu tố sinh học và xã hội gây ảnh hưởng tới quá trình phát triển các đặc điểm tâm sinh lý cá nhân, năng lực cũng như các vấn đề tâm lý của các em, qua đó, giúp GVCN thực hiện công tác TVTL cho VTN hiệu quả hơn.

a. Một số vấn đề về giới và giới tính trong tư vấn tâm lý

Phân biệt Giới tính và Giới

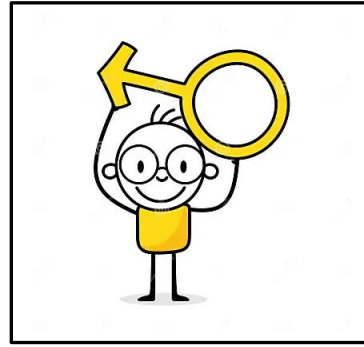
Giới tính là “định nghĩa nhằm chỉ những đặc điểm sinh học, sinh lý để xác định một cá thể là nam, nữ hoặc liên giới tính”¹⁰. Giới tính đề cập đến các đặc điểm sinh học (như hormone và cơ quan sinh dục) mà một người sinh ra đã có, thường được phân loại thành hai giới tính sinh học - *nam giới* và *nữ giới*. Tuy nhiên, có một số người khi sinh ra có sự khác biệt giữa cấu tạo cơ quan sinh dục và nhiễm sắc thể/ hormone giới tính, khiến họ không thuộc giới tính nam hay nữ theo định nghĩa thông thường. Những người này thuộc về ‘*liên giới tính*’ (‘intersex’).

Các đặc điểm sinh học của nam và nữ được thể hiện ở một số khía cạnh cụ thể như: cấu tạo cơ thể, đặc điểm sinh lý hay chức năng sinh sản¹¹. Trong đó sự khác nhau rõ ràng nhất về giới tính giữa nam và nữ là chức năng sinh sản.

Ví dụ: Nữ giới có buồng trứng, tử cung, kinh nguyệt, có thể mang thai, sinh đẻ, tiết sữa cho con bú. Nam giới có dương vật, tinh hoàn, có thể sản sinh tinh trùng để thụ thai.

¹⁰ Nguyễn Lê Hoài Anh. (2019). Công tác xã hội với người đồng tính, song tính và chuyển giới. Nxb Khoa học Xã hội.

¹¹ Quỹ Hỗ trợ sáng kiến tư pháp, 2015. Hướng dẫn Lòng ghép giới, trang 8.



Giới là tập hợp các *phẩm chất, hành vi* hoặc *vai trò* mà xã hội và văn hóa gán cho một người nào đó dựa trên giới tính của họ. Ví dụ, đàn ông/ con trai nên có những phẩm chất và vai trò nhất định trong gia đình và xã hội; tương tự, phụ nữ/ con gái cũng được gán cho những phẩm chất và vai trò khác biệt so với nam giới.

Nhiều nền văn hóa xem giới như là một hệ nhị nguyên hẹp (binary system) - chỉ có hai giới: *nam* hoặc *nữ*. Tuy nhiên, giới là khái niệm dựa trên quan điểm và niềm tin xã hội, và giới không chỉ tồn tại trên một cán cân như vậy. Hãy nghĩ về giới trên một quang phổ (spectrum) như hình dưới đây. Giới của một người có thể không nằm ở hai cực giới hạn là nam hoặc nữ. Nó có thể nằm ở một điểm bất kỳ, có thể giữ nguyên nhưng cũng có thể thay đổi dựa theo thời gian. Trên thực tế, một số xã hội đã công nhận 'giới thứ ba' hoặc 'giới thứ tư' ngoài giới nam-nữ. Những người không muốn gán cho mình một nhãn mác nào có thể dùng từ *phi nhị nguyên giới* (non-binary/ gender-queer) để miêu tả bản thân¹².

Đàn ông/ Con trai

Phụ nữ/ Con gái



Hình 5. Quang phổ về giới

¹² Room to Read. (2022). Cẩm nang hướng dẫn dành cho giáo viên giáo dục kỹ năng sống. Tài liệu lưu hành nội bộ

Bảng 9. Phân biệt đặc điểm khác nhau giữa giới tính và giới

Giới tính	Giới
<p><i>Là đặc trưng sinh học; bẩm sinh, sinh ra đã có.</i></p> <p><i>Giới tính mang đặc trưng sinh học, được quy định bởi hệ nhiễm sắc thể của một người ngay từ khi sinh ra.</i></p> <p>Ví dụ: Nam có tinh hoàn, tinh trùng, nữ có thể buồng trứng, dạ con. Nam có hooc-môn sinh dục là testosterone còn nữ có hooc-môn sinh dục là estrogen và progesteron.</p>	<p><i>Là đặc trưng văn hóa, xã hội; do học hỏi à có.</i></p> <p><i>Giới là đặc điểm do xã hội tạo ra, nó quy định cách nghĩ, cách ứng xử với nhau của các thành viên trong xã hội.</i></p> <p>Ví dụ: Quan niệm nam giới là trụ cột; nữ giới làm công việc nội trợ, chăm sóc các thành viên trong gia đình.</p>
<p><i>Đồng nhất, giống nhau trong cùng một giới, phổ biến trên toàn thế giới. Mọi nam giới và nữ giới trên khắp mọi vùng miền của thế giới đều có cấu tạo về mặt sinh học giống nhau.</i></p> <p>Ví dụ: Ở mọi nơi, nữ giới đều có tử cung, buồng trứng, có thể mang thai. Nam giới đều có tinh hoàn, có thể sản xuất tinh trùng để duy trì nòi giống.</p>	<p><i>Đa dạng, khác nhau ở các quốc gia, vùng, miền và giữa các nền văn hóa. Chính vì vậy nó tạo ra sự khác biệt về giới ở các địa phương, dân tộc khác nhau.</i></p> <p>Ví dụ: Ở nhiều nơi, nam giới làm GV mẫu giáo hay nhà thiết kế thời trang giới; nhiều nữ giới cũng mạnh mẽ, quyết đoán hay là nhà kinh doanh giỏi.</p>
<p><i>Không thay đổi các đặc điểm liên quan đến chức năng sinh sản theo không gian và thời gian.</i></p> <p>Ví dụ: Nhờ tiến bộ của khoa học kỹ thuật, một số đặc điểm giới tính có thể thay đổi được, tuy nhiên, qua nhiều thế hệ, nam giới không thể mang thai, sinh con và nữ giới không thể cung cấp tinh trùng cho quá trình ấy.</p>	<p><i>Có thể thay đổi theo quá trình phát triển dưới tác động của các yếu tố văn hóa, xã hội</i></p> <p>Ví dụ: Trước đây nữ giới không hoặc ít được tham gia các hoạt động xã hội, làm công tác quản lý; ngày nay, nhiều nữ giới là tổng thống, thủ tướng. Trước đây nam giới không hoặc ít làm việc nhà; ngày nay, nhiều nam giới làm nội trợ và chăm sóc con cái.</p>

Vai trò giới/ Khuôn mẫu giới:

Liên quan mật thiết đến giới, xã hội cũng tạo ra các chuẩn mực/ vai trò giới (gender norms/roles) - đây là những nguyên tắc tuy không chính thức nhưng đóng rễ sâu

sắc trong xã hội về hành vi được kỳ vọng ở phụ nữ/ bé gái và đàn ông/ bé trai. Những vai trò và kỳ vọng khác nhau ở mỗi giới phụ thuộc vào nơi chúng ta sinh sống và văn hóa nơi đó – những quan niệm ảnh hưởng đến cách người ta hiểu tiềm năng và năng lực của mỗi giới.

Khi các nhận thức về vai trò giới được chấp nhận và thực hành ở một xã hội/ cộng đồng nó trở thành các khuôn mẫu. Nói một cách khác, *khuôn mẫu giới* là những mẫu hình, giá trị, niềm tin được định sẵn dựa trên giới tính của một người nào đó. Một số khuôn mẫu giới có hại ở chỗ chúng hạn chế khả năng thể hiện bản thân hoặc phát triển tiềm năng của một người vì họ phải tuân thủ các kỳ vọng được xã hội chấp nhận dựa trên những gì người khác xem là giới tính của họ. Ví dụ, “nữ công gia chánh” một khuôn mẫu giới phổ biến đối với phụ nữ/ trẻ em gái. Một phụ nữ không đáp ứng được tiêu chuẩn này thường sẽ bị phê phán. Tương tự, khuôn mẫu giới thể hiện rất rõ trong quan niệm về nghề nghiệp – “nghề dành cho nam giới”, “nghề dành cho phụ nữ”. Trẻ em gái được mong đợi sẽ theo đuổi các “ngành nghề dành cho phụ nữ” như giáo viên, điều dưỡng viên; ngược lại, trẻ em trai được kỳ vọng phát triển trong các lĩnh vực khoa học tự nhiên, trở thành kỹ sư hay các nhà lãnh đạo.

Định kiến giới/ Phân biệt đối xử dựa trên cơ sở giới

Quan niệm của xã hội, cộng đồng về vai trò giới và khuôn mẫu giới khác nhau dành cho nam và nữ dẫn đến các định kiến giới và hệ quả sau cùng là sự phân biệt đối xử bất bình đẳng đối với nam và nữ.

Định kiến giới là những nhận thức, thái độ và đánh giá thiên lệch, tiêu cực về đặc điểm, vị trí, vai trò và năng lực của nam hoặc nữ¹³.

Ví dụ dưới đây là những định kiến giới đối với nữ và nam¹⁴:



- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Bị cho là yếu ớt, dễ bị tổn thương và cần được bảo vệ.• Được đánh giá cao về sắc đẹp và sự dễ thương.• Được mô tả với đặc điểm là có tính phụ thuộc, có năng lực nuôi dưỡng và có tính phục tùng. | <ul style="list-style-type: none">• Được cho là mạnh mẽ và có năng lực.• Được đánh giá cao về trí tuệ và thành đạt.• Được mô tả với những đặc điểm là có tính độc lập, có năng lực cạnh tranh, ra quyết định; là người nông nẩy, hay gây gổ. |
|---|--|

¹³ Luật Bình đẳng giới, 2006. Điều 5, Khoản 4.

¹⁴ UNESCO, 2005. Khóa e – leaning. Tài liệu 1 - Các thuật ngữ về giới, trang 6.

Phân biệt đối xử về giới là việc hạn chế, loại trừ, không công nhận hoặc không coi trọng vai trò, vị trí của nam và nữ, gây bất bình đẳng giữa nam và nữ trong các lĩnh vực của đời sống xã hội và gia đình¹⁵. Ví dụ, một số HS nữ thích chơi bóng đá nhưng có thể không được cha mẹ hoặc thầy cô khuyến khích.

Ngoài ra, sự phân biệt, kỳ thị cũng được tìm thấy trong nhiều nghiên cứu về cộng đồng những người đồng tính, song tính, chuyển giới (LGBT), khi xu hướng tính dục của họ không thuộc về nhóm dị tính (đa số) hoặc biểu hiện giới của họ không tuân theo các chuẩn mực, khuôn mẫu về giới mà xã hội mong đợi.

Bảng sau đây mô tả một số định kiến giới và phân biệt đối xử dựa trên cơ sở giới phổ biến trong môi trường học đường.

Bảng 10: Ví dụ về định kiến giới và phân biệt đối xử trên cơ sở giới phổ biến trong trường học

Định kiến giới	Phân biệt đối xử trên cơ sở giới
<p><u>Đánh giá vai trò và năng lực khác nhau giữa nam sinh và nữ sinh:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Văn nghệ: các tiết mục múa phù hợp với nữ sinh Nam làm lớp trưởng tốt hơn nữ Lớp phó học tập là nữ thì tốt hơn nam Con trai (nam sinh) phải làm việc nặng nhọc hơn Con gái nên làm những việc nhẹ nhàng hơn con trai Việc lao động kê bàn ghế là của nam sinh Chỉ con gái (nữ sinh) mới quét dọn lớp sạch sẽ Nam sinh phù hợp môn thể thao như bóng đá hơn nữ sinh. 	<p><u>Phân công các công việc trong lớp</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Nữ sinh làm lớp phó văn nghệ; nam sinh làm lớp phó lao động Chọn nữ sinh nữ tính vào đội văn nghệ, quản ca Môn thể dục, nữ sinh chỉ cần đạt yêu cầu ở mức vừa phải là được điểm cao (so với nam sinh) Giao việc tại lớp: HS nam kê bàn ghế; NS kê biển; nữ thường phục vụ nước, vệ sinh lớp học, quét dọn, lau bàn ghế, nam xách nước cho nữ tưới hoa, trang trí lớp học chỉ giao cho nữ sinh HS nữ không được khuyến khích tham gia môn đá bóng Chọn nam sinh vào CLB khoa học hoặc đội tuyển thể dục thể thao.
<p><u>Định hướng nghề nghiệp:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Nam giới không phù hợp học nấu ăn Nữ học tốt các môn khoa học xã hội, nam học tốt các môn khoa học tự nhiên Nữ học toán kém hơn nam. 	<p><u>Định hướng nghề nghiệp:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Nữ giới học nấu ăn, cắm hoa; Nam sinh học nghề điện lạnh Nữ sinh không được định hướng nghề nghiệp như công nghệ thông tin, kỹ sư.

¹⁵ Luật Bình đẳng giới, 2006. Điều 5, Khoản 5.

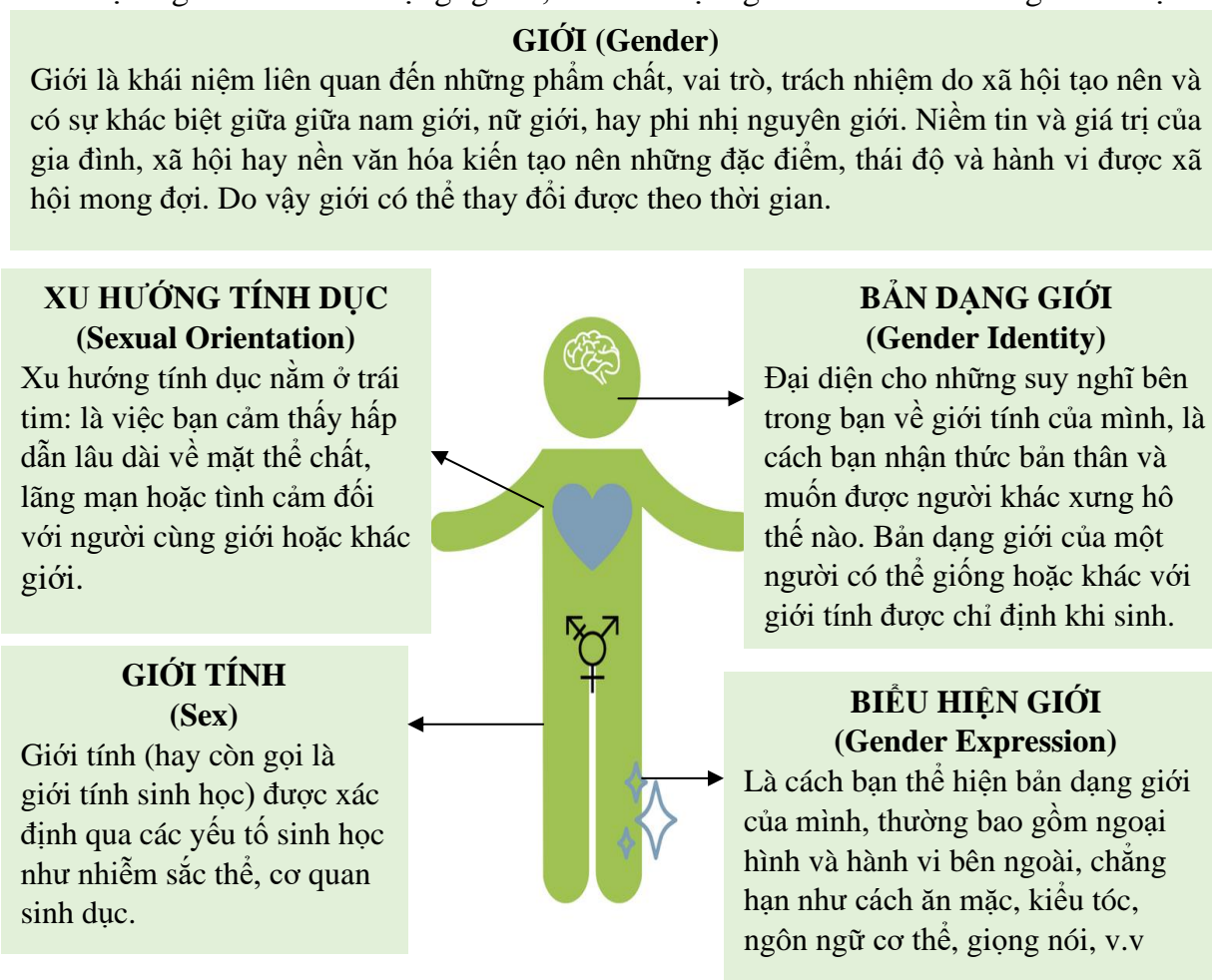
Có thể thấy qua ví dụ trên, nhận thức về giới của mỗi người (GV, HS, gia đình, cộng đồng) sẽ ảnh hưởng đến việc tiếp cận công bằng tới các cơ hội học tập, tham gia hoạt động hướng nghiệp và phát triển nghề nghiệp... của HS. Do vậy, khi thực hiện TVTL cho HS cần chú ý tới đặc điểm giới của từng cá nhân HS nam, nữ, từng vùng, miền, để tạo cơ hội như nhau và điều kiện phù hợp cho các em trong việc khám phá bản thân, giải quyết các vấn đề tâm lý. Mục đích cuối cùng là phát huy tối đa tiềm năng của HS mà không bị cản trở bởi định kiến giới và phân biệt đối xử về giới.

b. Một số khái niệm bổ trợ

Phân biệt giới và giới tính

Dựa vào đặc điểm của giới tính và giới, có thể phân biệt sự khác nhau giữa giới tính và giới theo bảng dưới đây:

Để xây dựng thêm kiến thức nền tảng về giới, hãy cùng tìm hiểu một số thuật ngữ cơ bản GVCN cần có để trao đổi với HS trong quá trình TVTL. Hình vẽ và các định nghĩa trong Hình 6 tóm tắt các khía cạnh khác nhau của giới, bao gồm định nghĩa của các thuật ngữ như “bản dạng giới”, “biểu hiện giới” và “xu hướng tính dục”.



Hình 6. Mô hình Bánh gừng giới (GenderBread person)¹⁶

¹⁶ Room to Read. (2022). Cẩm nang hướng dẫn dành cho giáo viên giáo dục kỹ năng sống. Tài liệu lưu hành nội bộ

c. Tư vấn tâm lý đáp ứng giới

Xã hội hóa giới là quá trình mà một con người thông qua tương tác xã hội học được về sự khác biệt giới tính theo những khuôn mẫu và vai trò giới tương ứng. Việc hình thành nhận thức về giới và vai trò giới chủ yếu được học qua các môi trường xung quanh như gia đình, bạn bè, trường học. Cụ thể, ngay từ khi mới sinh ra, trẻ em trai và trẻ em gái đã được gia đình, nhà trường và cộng đồng quan tâm, mong đợi và đối xử khác nhau, đồng thời các em có những trải nghiệm khác nhau trong cuộc sống do giới tính của mình. Xã hội hoá về giới đóng vai trò quan trọng dẫn tới phân biệt đối xử trên cơ sở giới và bạo lực trên cơ sở giới sau này¹⁷.

Với trẻ em từ ba tuổi, môi trường giáo dục trở thành không gian quan trọng thứ hai của quá trình xã hội hóa giới, chỉ sau gia đình. Các chuẩn mực giới, thái độ và thực hành về giới thể hiện trong các môi trường giáo dục tác động lớn đến sự phát triển của trẻ em và vị thành niên, đến việc hình thành bản dạng giới và khuôn mẫu giới của các em.

Trong giáo dục, khuôn mẫu giới cản trở sự phát triển năng lực, và tác động tiêu cực đến định hướng học tập và lựa chọn nghề nghiệp của trẻ em. Như là một hệ quả, khuôn mẫu giới củng cố thêm tình trạng bất bình đẳng giới trong xã hội.

Các nghiên cứu chỉ ra rằng, cũng như những cá nhân khác trong xã hội, giáo viên có những thành kiến và khuôn mẫu giới nhất định, có thể vô thức hoặc có ý thức, tác động đến cách họ suy nghĩ, hành động và ra quyết định. Giáo viên truyền tải những khuôn mẫu và thành kiến này thông qua thái độ và tương tác của họ trong lớp học. Điều này có tác động tiêu cực đến sự phát triển trong học tập và tự nhận thức bản thân của HS, đến sự hình thành các kỹ năng xã hội và cảm xúc và xây dựng bản sắc của HS. Ví dụ, nữ sinh được cho là chăm chỉ hơn, có thiên hướng chăm sóc và nhường nhịn, và nam sinh thì thông minh hơn (mang tính thiên phú). Những khuôn mẫu này có thể ảnh hưởng đến cách giáo viên tư vấn tâm lý cho HS, đặc biệt trong việc giải quyết các mâu thuẫn và định hướng nghề nghiệp cho HS.

Đáp ứng giới thể hiện mức độ chuyển hóa từ nhận thức thành hành động thực tiễn để cải thiện tình trạng bất bình đẳng giới¹⁸. Phương pháp tiếp cận đáp ứng giới trong giáo dục nhấn mạnh đến việc xác định và đáp ứng các nhu cầu riêng biệt của HS và loại bỏ các khuôn mẫu và thành kiến giới dẫn đến phân biệt đối xử và cản trở sự phát triển năng lực toàn diện và bản sắc của HS¹⁹.

TVTL đáp ứng giới là việc nhận ra và giải quyết những trải nghiệm khác nhau của HS có liên quan đến giới tính và sức khỏe tâm thần. Sự chăm sóc phù hợp về mặt văn hóa đáp ứng bản dạng giới của HS và cân nhắc các yếu tố văn hóa đó khi xem xét các nguyên nhân cơ bản và các yếu tố ảnh hưởng đến vấn đề tâm lý của HS. TVTL đáp

¹⁷ VVOB Việt Nam & Trung tâm nghiên cứu về Giới, Gia đình và Môi trường trong phát triển. (2019). *Bộ tài liệu hướng dẫn học thông qua chơi có đáp ứng giới. Quyển 1-Giới thiệu chung về giới trong giáo dục mầm non*. Nhà xuất bản Hồng Đức.

¹⁸ VVOB Việt Nam & Trung tâm nghiên cứu về Giới, Gia đình và Môi trường trong phát triển. (2019). (đã dẫn).

¹⁹ Room to Read, 2022. *Teacher Training Manual: Life Skill Education. Girls' Education Program*.

ứng giới cũng đòi hỏi *giáo viên/ chuyên viên tư vấn tâm lý nhận diện được và loại bỏ các định kiến giới của bản thân* có thể ảnh hưởng tiêu cực đến quá trình và kết quả tư vấn tâm lý cho HS.

Để đảm bảo hoạt động TVTL đáp ứng giới, GVCN cần đảm bảo tuân thủ các nguyên tắc sau:

i. Nhận diện một số nguy cơ tâm lý phổ biến khác biệt đối với nữ sinh và nam sinh do tác động tương tác của đặc điểm sinh học và chuẩn mực và khuôn mẫu giới.

ii. Nhận diện và xóa bỏ các định kiến giới của bản thân GVCN và hình thành các quan điểm giới tích cực.

iii. Cân nhắc các yếu tố liên quan đến giới trong tất cả các bước của quy trình trong các bước TVTL

d. Ứng dụng các nguyên tắc đáp ứng giới trong TVTL cho HS

i. Nhận diện một số nguy cơ tâm lý phổ biến khác biệt đối với nữ sinh và nam sinh do tác động tương tác của đặc điểm sinh học, chuẩn mực và khuôn mẫu giới.

Các nghiên cứu đã chỉ ra một số vấn đề về tâm lý khác nhau giữa nam và nữ do sự tương tác giữa các đặc điểm sinh học và áp lực về khuôn mẫu giới do xã hội tạo ra đối với VTN, bao gồm:

- HS nữ nhiều khả năng gặp các vấn đề về cảm xúc (lo lắng, trầm buồn, mất bình tĩnh...) hơn HS nam. Trong khi đó HS nam lại gặp các vấn đề về hành vi nhiều hơn (hành vi bạo lực, lạm dụng games, Internet, sử dụng các chất kích thích như thuốc lá, rượu, bia, hay hành vi tiếp xúc với các nội dung khiêu dâm...).

- HS nữ có nhiều khả năng có ý định tự tử hơn, trong khi HS nam - những người có xu hướng tiếp cận nhiều hơn với các phương pháp gây chết người, lại có nhiều khả năng tử vong vì tự làm hại bản thân hơn các HS nữ. HS nam thường ít có xu hướng tìm kiếm sự trợ giúp tâm lý hơn là HS nữ²⁰.

- Những HS có xu hướng tính dục hoặc bản dạng giới khác với các chuẩn mực xã hội quy định có nguy cơ bị trầm cảm và có ý nghĩ và hành vi tự tử hơn. Theo WHO, những người được xác định là đồng tính nam, đồng tính nữ, song tính, chuyển giới hoặc liên giới tính nằm trong số những nhóm nhỏ có thể bị “mất tự do, bị từ chối, bị kỳ thị, và bạo lực có thể gây ra đau khổ nghiêm trọng và dẫn đến hành vi tự sát”²¹.

Tại sao có những sự khác biệt kể trên? Xét từ góc độ quan niệm xã hội về giới (chuẩn mực giới), chuẩn mực nam tính thường nhìn nhận con trai không nên thể hiện cảm xúc, không nên chia sẻ nên khiến các em hạn chế việc tìm kiếm sự giúp đỡ. Mặt khác, các chuẩn mực nam tính khuyến khích áp lực ngang hàng và chấp nhận rủi ro (ví dụ như uống rượu say, đi xe lạng lách, đánh võng...). Ngược lại các chuẩn mực nữ tính

²⁰ Miranda-Mendizabal, A., Castellví, P., Parés-Badell, O., Alayo, I., Almenara, J., Alonso, I., ... & Alonso, J. (2019). Gender differences in suicidal behavior in adolescents and young adults: systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *International journal of public health*, 64, 265-283.

²¹ World Health Organization. (2014). *Preventing suicide: A global imperative*. Geneva. Truy cập tại www.who.int/publications/i/item/9789241564779.

ở hầu hết các nền văn hóa thường không khuyến khích việc uống rượu và mất “kiểm soát” ở các cô gái. Họ thường được kỳ vọng sẽ quan tâm đến người khác và tham gia vào các mối quan hệ, điều này cũng khiến các em gái nhạy cảm, căng thẳng, lo lắng hơn²². Xét từ đặc điểm sinh học, có một số bằng chứng cho thấy những thay đổi liên quan đến tuổi dậy thì có thể có những tác động khác nhau lên con trai và con gái, làm tăng nguy cơ lo lắng của con gái trong khi có thể bảo vệ các chàng trai. Sự gia tăng testosterone ở bé trai có liên quan với sự hung hăng xã hội ngày càng tăng và chấp nhận rủi ro, có thể dẫn đến kết quả tích cực (tăng phần thưởng) hoặc tiêu cực tùy thuộc vào mức độ đe dọa liên quan (tức là bắt nạt)²³. Sự gia tăng Estradiol ở các bé gái cũng liên quan đến việc tăng cường chấp nhận rủi ro, nhưng sự thay đổi nồng độ estradiol trong chu kỳ kinh nguyệt của bé gái cũng có thể làm tăng các triệu chứng lo lắng ở những cô gái nhạy cảm với sự dao động nội tiết tố²⁴. Các vấn đề về kinh nguyệt, bao gồm đau bụng kinh (đau liên quan đến kinh nguyệt), có liên quan làm tăng mức độ lo lắng và trầm cảm ở thanh thiếu niên nữ²⁵.

Trong quá trình TVTL đáp ứng giới GVCN cần lưu ý gì để ngăn ngừa những nguy cơ tâm lý và/ hoặc giảm thiểu những tác động tiêu cực về mặt tâm lý và sức khỏe cho HS?

- Quan sát và phát hiện sớm các biểu hiện cảm xúc tiêu cực (lo lắng, trầm cảm) của HS, đặc biệt với nam sinh ít có xu hướng chia sẻ/ thể hiện cảm xúc.
- Tìm hiểu các rào cản nào về giới (chuẩn mực giới, định kiến giới) đã tác động tiêu cực đến cảm xúc, tâm lý của nữ sinh và nam sinh. Lưu ý: các rào cản về giới có thể đến từ cộng đồng, gia đình, trường học, bạn bè và bản thân các em.
- Nhận diện các định kiến giới và hành vi phân biệt đối xử dựa trên cơ sở giới đối với các cá nhân có xu hướng tính dục và bản dạng giới khác với chuẩn mực xã hội có thể xảy ra trong trường học. Thực hiện các hoạt động truyền thông về bình đẳng giới và thúc đẩy tính đa dạng trong trường học để xây dựng môi trường học đường bình đẳng.

ii. Nhận diện và xóa bỏ các định kiến giới của bản thân giáo viên chủ nhiệm và hình thành các quan điểm giới tích cực

Bảng tự đánh giá định kiến giới sau đây giúp GVCN xác định được các quan niệm tiêu cực về giới mà mỗi GV có thể có khi làm việc với HS. Bảng kiểm có thể sử dụng nhiều lần để đánh giá sự thay đổi về thái độ của bản thân GV.

²² Van Droogenbroeck, F., Spruyt, B., & Keppens, G. (2018). Gender differences in mental health problems among adolescents and the role of social support: results from the Belgian health interview surveys 2008 and 2013. *BMC psychiatry*, 18(1), 1-9..

²³ Ikegami, S., Moriwake, T., Tanaka, H., Inoue, M., Kubo, T., Suzuki, S., ... & Seino, Y. (2001). An ultrasensitive assay revealed age-related changes in serum oestradiol at low concentrations in both sexes from infancy to puberty. *Clinical endocrinology*, 55(6), 789-795.

²⁴ Peper, J. S., & Dahl, R. E. (2013). The teenage brain: Surging hormones—Brain-behavior interactions during puberty. *Current directions in psychological science*, 22(2), 134-139.

²⁵ Nillni, Y. I., Rohan, K. J., & Zvolensky, M. J. (2012). The role of menstrual cycle phase and anxiety sensitivity in catastrophic misinterpretation of physical symptoms during a CO 2 challenge. *Archives of women's mental health*, 15, 413-422.

Bảng 11: Bảng tự đánh giá định kiến giới dành cho GVCN²⁶

Tự đánh giá thành kiến giới	Thường xuyên	Thỉnh thoảng	Không bao giờ
Tôi xem trọng các câu trả lời, chia sẻ, ý tưởng của nam sinh/ đàn ông hơn nữ sinh/ phụ nữ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôi hay phê phán nữ sinh/ phụ nữ hơn nam sinh/ đàn ông.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôi rất ngạc nhiên khi nữ sinh trả lời đúng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôi không kỳ vọng nữ sinh trở thành nhóm trưởng/ lớp trưởng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Khi 1 em nữ sinh tỏ ra quyết đoán/ cứng rắn, tôi khuyên em không nên cư xử như con trai.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôi thấy con gái mau nước mắt/ dễ xúc động	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôi không kỳ vọng rằng nữ sinh sẽ học giỏi toán và khoa học	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôi tin rằng nữ sinh rất có khiếu ở môn văn và các môn nghệ thuật	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôi không kỳ vọng nữ sinh học giỏi như nam sinh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôi nghĩ con gái không nên làm những việc nặng nhọc ở trường như kê bàn ghế, xách nước,....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôi nghĩ con gái nên làm những việc như quét lớp, lau dọn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôi không khuyến khích nữ sinh theo đuổi các ngành toán học, khoa học, kỹ thuật hoặc công nghệ vì đó là những lĩnh vực truyền thống của nam giới.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tổng số			

Dựa trên kết quả bảng tự đánh giá, GVCN sẽ xác định một vài hành động cần thực hiện để thay đổi và hướng tới thái độ tích cực hơn về giới.

iii. Cân nhắc yếu tố giới trong các bước tư vấn tâm lý

Cân nhắc các yếu tố giới trong các bước TVTL yêu cầu GVCN luôn ý thức các khuôn mẫu giới, định kiến giới của bản thân, của HS và cộng đồng nơi HS sinh sống, xác định mối liên hệ của những yếu tố này tới vấn đề tâm lý HS đang gặp phải và đảm bảo các rào cản về giới được giải quyết trong suốt quá trình TVTL cho HS.

²⁶ Room to Read. (2022). Cẩm nang hướng dẫn dành cho giáo viên giáo dục kỹ năng sống. Tài liệu lưu hành nội bộ.

Bảng sau đây gợi ý các cách thức GVCN có thể thực hiện trong mỗi bước của quy trình TVTL.

Bảng 12: Cách thức triển khai lồng ghép đáp ứng yếu tố giới trong các bước TVTL cho HS

Quy trình TVTL		Lồng ghép đáp ứng giới trong các bước TVTL
Các bước	Cách thức triển khai	
Bước 1: Nhận biết và tiếp nhận ca tư vấn	<ul style="list-style-type: none"> - Quan sát HS, nhận diện những biểu hiện không bình thường để phát hiện ra HS cần giúp đỡ. - Thể hiện sự tôn trọng và quan tâm qua cử chỉ, ánh mắt, giọng nói. - Tạo bầu không khí thân thiện, thoải mái, hoan nghênh HS đến với mình. - Tập trung lắng nghe và thấu cảm vấn đề của HS. - Cần chăm chú cẩn thận khi HS nói về những cảm xúc. - Giữ bình tĩnh và kiên trì khi HS không hợp tác. - Nói cho HS biết một số nguyên tắc trong TVTL như tính bảo mật và ngoại lệ; quyền tự quyết về hành vi của mình. 	<ul style="list-style-type: none"> • Không phán xét (kể cả bằng cử chỉ điệu bộ) về HS vì lý do HS đó lựa chọn bản dạng giới hay biểu hiện giới không theo chuẩn mực xã hội. • Tránh sử dụng ngôn ngữ định kiến. Ví dụ: “Là con trai em phải mạnh mẽ lên!” hay “Là con gái em nên nhường nhịn hơn!” • Khuyến khích HS chia sẻ bằng cách sử dụng ngôn ngữ “trung tính về giới”. Ví dụ, “Cô hiểu ai gặp vấn đề này cũng cảm thấy rất khó chia sẻ...”, thay vì nói “Cô biết các bạn nam rất ngại chia sẻ vấn đề này...”
Bước 2 + Bước 3: Tổng hợp thông tin và xác định vấn đề + Phân tích nguồn lực, rào cản.	<p>Các thông tin cần tìm hiểu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vấn đề nổi cộm - Việc học tập, công việc - Hoàn cảnh gia đình - Môi trường cộng đồng - Sức khỏe và tiếp cận nguồn lực - Bạn bè và các mối quan hệ 	<ul style="list-style-type: none"> • Tìm hiểu các nhóm thông tin từ góc độ giới, bằng cách trả lời các câu hỏi sau: <ol style="list-style-type: none"> 1. Những yếu tố về giới nào có thể liên quan vấn đề HS đang gặp phải? 2. Gia đình/ cộng đồng nơi HS sinh sống có những định kiến giới nào dẫn đến vấn đề của HS? 3. HS có định kiến giới nào đối với bản thân mình? 4. Những rào cản về giới nào ảnh hưởng tiêu cực đến việc tiếp cận nguồn lực của HS?

Quy trình TVTL		Lồng ghép đáp ứng giới trong các bước TVTL
Các bước	Cách thức triển khai	
		<p>5. Thái độ về giới của tôi (bản thân GVCN) với vấn đề này như thế nào?</p> <ul style="list-style-type: none"> Xác định những rào cản về giới chủ yếu tác động đến mọi nhóm thông tin. Đó là những rào cản cần được giải quyết.
Bước 3: Lựa chọn giải pháp và xây dựng kế hoạch	<p>Các bước bao gồm:</p> <ul style="list-style-type: none"> Liệt kê các giải pháp theo từng vấn đề Lựa chọn giải pháp bằng phân tích SWOT Xây dựng kế hoạch thực hiện 	<ul style="list-style-type: none"> GVCN giúp HS nhận diện định kiến giới của cá nhân tác động tiêu cực đến vấn đề của HS. GVCN giúp HS xác định được các vấn đề liên quan đến giới và đưa ra giải pháp Nhiều các rào cản liên quan đến giới cần tác động tới “bên thứ ba” như gia đình, cộng đồng, bạn bè hay giáo viên. GV cần xác định các hỗ trợ bên ngoài cho các giải pháp liên quan đến rào cản về giới này.
Bước 4: Thực hiện kế hoạch giải quyết vấn đề	<ul style="list-style-type: none"> Khuyến khích, kiểm tra việc thực hiện kế hoạch Giao nhiệm vụ cụ thể 	
Bước 5: Lượng giá và theo dõi sau kết thúc		

TÌNH HUỐNG

Hải là một HS nam. Em có khả năng về âm nhạc, em có giọng hát hay và cũng có một vài sáng tác được thầy cô và các bạn đánh giá tốt. Em cũng yêu thích công việc của người giáo viên, yêu trẻ con và có mong muốn sau này thi vào một trường nghệ thuật nào đó hoặc sư phạm nhạc họa để trở thành giáo viên dạy âm nhạc cho trẻ mầm non. Em đã nói chuyện với GVCN về mong muốn của mình và được giáo viên tư vấn về sở thích, năng lực cũng như mong muốn của em. GVCN cho rằng mong muốn của em là chính đáng, tuy nhiên, cô chưa thấy giáo viên dạy mầm non nào là nam mà chỉ toàn là nữ. Em có thể chọn âm nhạc theo sở thích, khả năng của em để trở thành ca sĩ nhưng học sư phạm nhạc họa để làm giáo viên dạy âm nhạc thì có lẽ không phù hợp lắm.



Câu hỏi suy ngẫm:

- Anh/ chị đánh giá như thế nào về việc TVTL của GVCN trong tình huống trên?
- Yếu tố đáp ứng giới được thực hiện như thế nào?
- Định kiến giới nào thể hiện trong phần TVTL này?
- Định kiến giới đó đến từ đâu?
- Định kiến giới này đã tác động đến kết quả của buổi TVTL như thế nào?
- GVCN thực hiện quy trình TVTL đáp ứng giới với HS này. Với tình huống trên, thầy cô sẽ thực hiện như thế nào để đảm bảo đáp ứng giới?



Gợi ý:

- Định kiến giới thể hiện ở chỗ GVCN ngầm cho rằng nam giới không phù hợp để làm giáo viên mầm non.
- Định kiến giới này có thể xuất phát từ chuẩn mực nam tính mà giáo viên có hoặc từ chính thực tế cuộc sống của giáo viên chưa từng gặp trường hợp nam giới là giáo viên dạy mầm non.
- Định kiến giới đã khiến giáo viên tư vấn cho HS dựa trên quan điểm của chính bản thân GV mà không phải quan điểm của HS.
- GVCN cần thực hiện lồng ghép đáp ứng giới trong TVTL. Theo đó, cần xuất phát từ năng lực, sở thích của HS mà không phân biệt giới tính của HS để cân nhắc sự phù hợp hay không phù hợp với ngành/ngành lựa chọn.

Như vậy, trong quá trình TVTL cho HS, GVCN cần lưu ý đến khía cạnh đáp ứng giới để đảm bảo phát huy tối đa tiềm năng của HS, đảm bảo bình đẳng giới giữa HS nam và HS nữ về vị trí, vai trò ngang nhau, được tạo cơ hội như nhau và điều kiện phù hợp để họ có thể phát huy tối đa năng lực của mình và được thụ hưởng như nhau về thành quả của sự phát triển.

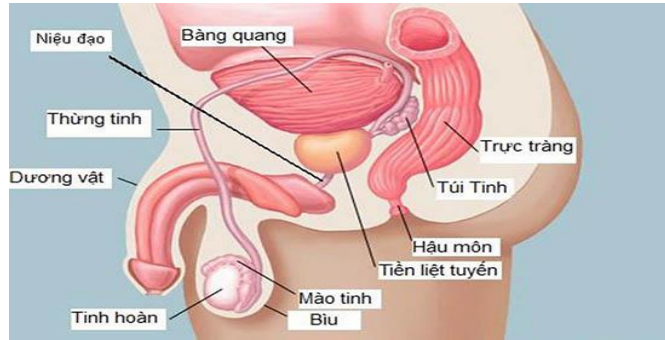
4.1.2. Tư vấn sức khỏe sinh sản

a. Khái niệm sức khỏe sinh sản

Theo tổ chức Y tế thế giới, SKSS là tình trạng khỏe mạnh về thể chất, tinh thần và xã hội của tất cả những gì liên quan đến chức năng và hoạt động của bộ máy sinh sản chứ không chỉ là trạng thái không có bệnh hay suy yếu của bộ máy đó.

b. Hiểu biết cơ bản về cơ quan sinh dục nam và nữ

HỆ SINH DỤC NAM



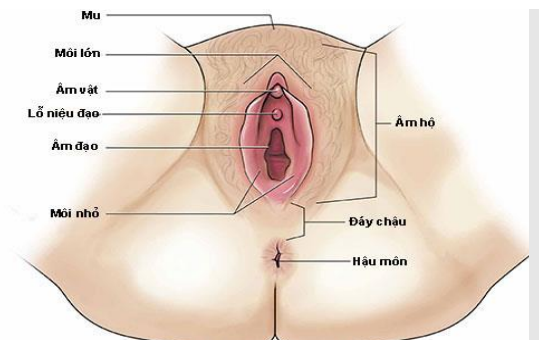
Hình 7: Cơ quan sinh dục nam

Chức năng các bộ phận của Hệ sinh dục nam

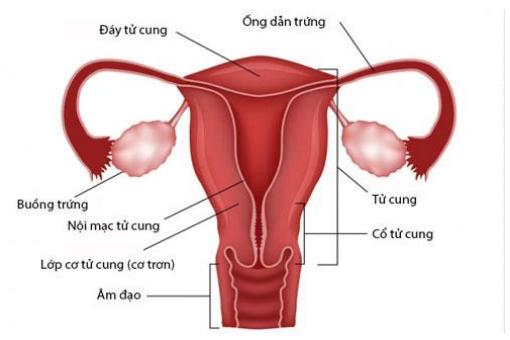
Bảng 13: Chức năng các bộ phận của Hệ sinh dục nam

Bộ phận	Chức năng
Dương vật	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tiểu tiện ○ Xuất tinh ○ Nơi nhạy cảm, mang lại khoái cảm tình dục
Bìu	<ul style="list-style-type: none"> ○ Chứa và bảo vệ hai tinh hoàn ○ Có thể co lên, hạ xuống để điều chỉnh nhiệt độ cho tinh hoàn
Tinh hoàn	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sản xuất tinh trùng (tế bào sinh sản của nam) ○ Cần duy trì nhiệt độ thấp hơn cơ thể, nên nằm ở ngoài
Mào tinh	<ul style="list-style-type: none"> ○ Nơi dự trữ tinh trùng (sau khi được tinh hoàn tạo ra)
Ống dẫn tinh (nằm trong Thừng tinh)	Dẫn tinh trùng đi từ mào tinh lên
Túi tinh	<ul style="list-style-type: none"> ○ Chứa tinh trùng, tiết ra chất dịch nuôi dưỡng tinh trùng (dịch này hòa với tinh trùng thành tinh dịch)
Tuyến tiền liệt	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tiết ra chất dịch nuôi dưỡng tinh trùng

HỆ SINH DỤC NỮ



Hình 8: Cấu tạo ngoài hệ sinh dục nữ



Hình 9: Cấu tạo trong hệ sinh dục nữ

Bảng 14: Cấu tạo và chức năng Hệ sinh dục nữ

Bộ phận	Chức năng
Cấu tạo ngoài	
Mu	Giảm ma sát khi QHTD
Môi lớn	<ul style="list-style-type: none"> • Bảo vệ các cơ quan sinh dục bên trong • Cầu nối giữa hậu môn và âm đạo, tạo thành tầng sinh môn
Môi nhỏ	<ul style="list-style-type: none"> • Bảo vệ các cơ quan sinh dục bên trong • Bao quanh lỗ âm đạo và lỗ niệu đạo
Âm vật	<ul style="list-style-type: none"> • Nhạy cảm, mang lại khoái cảm tình dục
Cấu tạo trong	
Âm đạo	<ul style="list-style-type: none"> • Nơi tiếp nhận dương vật đi vào khi giao hợp; tiết dịch ẩm ướt khi có hưng phấn tình dục • Co giãn khi giao hợp và khi sinh nở • Dẫn máu kinh ra ngoài • Đường em bé đi ra khi sinh
Buồng trứng	<ul style="list-style-type: none"> • Nơi dự trữ trứng (tế bào sinh sản nữ) • Sản sinh các nội tiết tố
Ống dẫn trứng	<ul style="list-style-type: none"> • Đường đi của trứng sau khi rụng từ buồng trứng • Nơi trứng được thụ tinh (nếu gặp tinh trùng)
Tử cung (đạ con)	<ul style="list-style-type: none"> • Nơi trứng làm tổ (để phát triển thành em bé) sau khi đã thụ tinh • Không gian cho thai nhi phát triển
Cổ tử cung	<ul style="list-style-type: none"> • Cầu nối tử cung với âm đạo • Ngăn cản tác nhân bên ngoài xâm nhập bên trong tử cung • Mở rộng khi sinh nở để em bé chui ra ngoài thuận lợi

c. Quan hệ tình dục an toàn và các biện pháp tránh thai

Quan hệ tình dục (QHTD) an toàn:

➤ Là hoạt động tình dục (có hoặc không có giao hợp) không gây ra các nguy cơ, rủi ro như mang thai ngoài ý muốn, nhiễm khuẩn đường sinh sản, nhiễm HIV hay những bệnh lây truyền qua đường tình dục khác.

➤ Để thực hiện tình dục an toàn cần sử dụng bao cao su khi QHTD có giao hợp. Nếu chưa đủ hiểu biết và khả năng đối phó với các nguy cơ, rủi ro có thể xảy ra, cách tốt nhất là trì hoãn QHTD.

➤ Có những cách để thể hiện tình yêu mà không cần phải QHTD có giao hợp là: ôm ấp, vuốt ve âu yếm cơ thể, hôn môi,...

QHTD có trách nhiệm:

➤ Tình dục “có trách nhiệm” là cả nam và nữ phải kiểm soát được hành vi tình dục của mình và của bạn mình khi QHTD; cùng thống nhất việc sử dụng các biện pháp

tránh thai phù hợp để tránh thai ngoài ý muốn và không nhiễm bệnh lây truyền qua đường tình dục/HIV.

➤ QHTD có trách nhiệm không chỉ nhằm thỏa mãn nhu cầu của một người, mà phải đem lại sự hài lòng cho cả hai.

➤ Đối với tuổi học trò, cần cân nhắc kỹ trước khi có quyết định về QHTD để thể hiện trách nhiệm với chính mình và người khác.

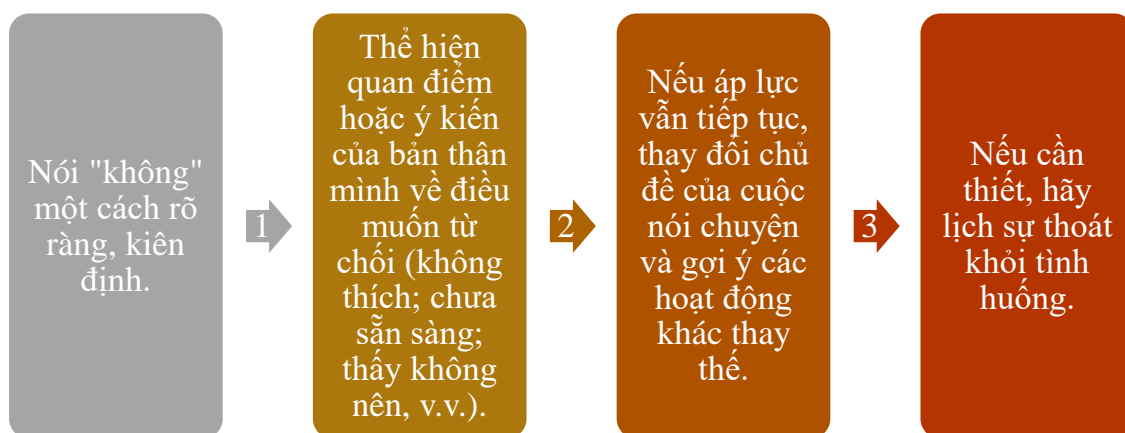
Một số biện pháp tránh thai cơ bản:

- Bao cao su nam
- Viên uống tránh thai hàng ngày
- Viên uống tránh thai khẩn cấp
- Thuốc dạng tiêm
- Bao cao su nữ (màng ngăn âm đạo)
- Que cấy tránh thai
- Dụng cụ tử cung (vòng tránh thai)
- Phương pháp tránh thai tự nhiên (Phương pháp tính ngày kinh nguyệt).

d. Kỹ năng từ chối quan hệ tình dục không mong muốn

Như đã đề cập ở chương 01, đặc trưng của tuổi thiếu niên là sự phát triển mạnh mẽ của cơ thể, sự chín muồi về giới tính và sự cân bằng bị phá vỡ do ảnh hưởng của dậy thì. Ở giai đoạn này các em đã có sự thay đổi rõ rệt về cơ thể, một loạt các thay đổi hoóc-môn dẫn đến sự trưởng thành về sinh sản và kích thích nhiều thay đổi về cấu trúc và chức năng trong não, các em bắt đầu xuất hiện cảm xúc, tình cảm với người khác, bắt đầu hẹn hò, có thể bắt đầu quan hệ tình dục. Việc hiểu và tôn trọng cảm xúc và tình cảm của các em trong giai đoạn này đối với GV hay GVCN rất quan trọng. Đồng thời các em cũng cần được trang bị kỹ năng để thiết lập một mối quan hệ lành mạnh, có kỹ năng từ chối khi ở trong một mối quan hệ không lành mạnh cũng như có kỹ năng từ chối hành vi QHTD không mong muốn.

Các bước thực hiện kỹ năng từ chối QHTD không mong muốn:



Hình 10: Các bước thực hiện kỹ năng từ chối

TÌNH HUỐNG

Q là HS lớp 11 mà bạn làm GVCN. Một lần, Q chia sẻ với bạn câu chuyện như sau: Q và M đã yêu nhau nửa năm nay. Nhân một lần bố mẹ M đi công tác 3 ngày, M rủ Q ở lại ban đêm. Q cũng hơi thích, nhưng nghĩ đến việc đang là HS nên e ngại, và sợ bố mẹ M hoặc hàng xóm biết được. Q từ chối đề nghị của M song vẫn cảm thấy “day dứt” vì đã không đáp lại đề nghị của M.



Câu hỏi suy ngẫm: Với tư cách là GVCN, thầy/cô sẽ tư vấn cho Q như thế nào?



Gợi ý: GVCN cần khẳng định hành vi từ chối của Q là đúng đắn trong thời điểm này. Về mặt pháp luật M mới 17 tuổi, nếu có quan hệ tình dục có sự đồng thuận, nhưng nếu để lại hậu quả mang thai ngoài ý muốn, Q vẫn phải chịu trách nhiệm. Về độ tuổi, các em còn trẻ để có quan hệ tình dục, cần hiểu đúng về tình dục có trách nhiệm, các biện pháp tránh thai và duy trì quan hệ tình cảm đến khi các em chín chắn, trưởng thành hơn. Q nên nói lý do mình từ chối để M hiểu, không làm ảnh hưởng đến mối quan hệ của hai bạn. GVCN cũng có thể hỗ trợ Q cùng tìm ra những mong đợi của Q trong một mối quan hệ lành mạnh. Ranh giới Q cần đặt ra là gì trong mối quan hệ đó.

4.2. Tư vấn về phòng, chống xâm hại, bạo lực học đường trên cơ sở giới

4.2.1 Khái niệm

- Xâm hại trẻ em: là hành vi gây tổn hại về thể chất, tình cảm, tâm lý, danh dự, nhân phẩm của trẻ em dưới các hình thức bạo lực, bóc lột, xâm hại tình dục, mua bán, bỏ rơi, bỏ mặc trẻ em và các hình thức gây tổn hại khác²⁷.

- Bạo lực trên cơ sở giới là bất kì hành động nào gây ra, hoặc có khả năng gây ra các tổn hại về thể chất, tình dục, tinh thần hoặc tâm lý của người khác dựa trên đặc điểm giới tính, định kiến giới hay sự phân biệt đối xử về giới, và từ mối quan hệ không bình đẳng về quyền lực giữa các giới²⁸.

- Bạo lực học đường trên cơ sở giới là gì? Đó là những hành động gây tổn hại hoặc có khả năng gây tổn hại đối với các HS về thân thể, tinh thần hay tình dục; xuất phát từ những định kiến giới, phân biệt đối xử về giới hoặc những lí do liên quan đến giới tính của các em HS²⁹.

Những người có ít quyền lực hơn trong trường học có khả năng trở thành đối tượng của bạo lực giới cao hơn. Trẻ em gái đặc biệt có nguy cơ bị bạo lực giới cao. Các em được cho là có xu hướng tính dục đồng tính hay song tính cũng có nguy cơ bị BLHĐTCSG cao hơn so với các HS khác.

²⁷ Điều 4, Luật Trẻ em năm 2016

²⁸ Plan Việt Nam, 2018. Tài liệu giảng dạy về Phòng chống và ứng phó với BLTCSG trong trường học, trang 52

²⁹ Plan Việt Nam, 2018. Tài liệu đã dẫn, trang 52

4.2.2 Các hình thức xâm hại, bạo lực học đường trên cơ sở giới

Một số hành vi xâm hại có thể xảy ra trong môi trường học đường gồm có:

- Hành vi xâm hại tình dục:
 - + Sờ, động chạm hoặc đưa các vật dụng hoặc các bộ phận cơ thể của đối tượng (ngón tay, lưỡi, dương vật) vào bộ phận nhạy cảm trên cơ thể trẻ (ngực, vùng kín, dương vật, âm hộ, hậu môn, miệng, mũi, mắt, ...) với mục đích quan hệ tình dục; Dụ dỗ hoặc bắt ép sờ/đụng chạm vào bộ phận sinh dục của đối tượng hoặc chơi các trò chơi tình dục; Mơn trớn, ôm hôn, ép quan hệ tình dục, cưỡng hiếp; Cho xem những hình ảnh khiêu dâm, gợi dục, phim sex;
 - + Chụp ảnh khiêu dâm; Yêu cầu phô bày bộ phận sinh dục cho đối tượng xem...
 - + Nhắn tin khiêu dâm, chat sex, dùng những lời nói thô tục liên quan đến tình dục, các bộ phận nhạy cảm của cơ thể.
 - + Phô bày bộ phận sinh dục
 - + Tung tin đồn xấu về tình dục, gợi ý về tình dục
- Hành vi hành hạ, đánh đập, xâm hại thân thể, sức khỏe hoặc các hành vi gây tổn hại về thể chất khác.
- Lãng mạ, xúc phạm danh dự, nhân phẩm; cô lập, xua đuổi hoặc các hành vi gây tổn hại về tinh thần khác

Bạo lực giới diễn ra trong môi trường học đường thường giống với các hình thức bạo lực giới diễn ra trong cộng đồng nên cũng có các hình thức bạo lực cụ thể như sau:

Bảng 15: Các hình thức bạo lực giới

<p style="text-align: center;">Bạo lực thân thể</p> <ul style="list-style-type: none">- Cầu, véo, đánh, tát, xô đẩy, đá, ném đồ vào người.- Ép làm các công việc phân biệt trên cơ sở giới như: HS nữ ở lại dọn, quét lớp.- Trừng phạt thân thể nặng hơn với HS nam: ép lao động nặng.	<p style="text-align: center;">Bạo lực lời nói</p> <ul style="list-style-type: none">- Làm nhục, trêu chọc hoặc làm cho những HS không tuân theo chuẩn mực giới thấy xấu hổ.- Đặt biệt danh ám chỉ đồng tính.- Đặt biệt danh mang tính xúc phạm hoặc chê trách dựa trên cơ sở giới/ giới tính.
<p style="text-align: center;">Bạo lực tinh thần</p> <ul style="list-style-type: none">- Cô lập HS không tuân theo chuẩn mực giới.- Lan truyền các tin đồn.- Có các cử chỉ, trạng thái hoặc nét mặt mang tính làm nhục hoặc thô lỗ nam: ép lao động nặng.	<p style="text-align: center;">Bạo lực tình dục</p> <ul style="list-style-type: none">- Hiếp dâm, cưỡng dâm.- Mơn trớn, sờ soạng.- Tóc vấy, tụt quần áo.- Cho xem các tranh ảnh, phim, dụng cụ kích dục.- Đồi trịch lấy điếm.

Đôi khi, chính GV hoặc cán bộ nhà trường cũng có thể là người gây ra bạo lực giới và chính họ cũng có thể là nạn nhân của bạo lực giới. Chẳng hạn, GV nữ có thể bị quấy rối hoặc bị bạo lực tâm lý từ HS, GV hoặc cán bộ quản lý nam.

4.2.3 Nguyên nhân của bạo lực học đường trên cơ sở giới

Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng bạo lực, tuy nhiên có thể khái quát thành bốn nhóm nguyên nhân cơ bản sau:



4.2.4. Những việc học sinh cần làm khi có nguy cơ bị bạo lực học đường trên cơ sở giới

Tất cả HS đều có thể bị bạo lực trong hoặc xung quanh trường học. Tuy nhiên, nhiều tài liệu cho thấy trải nghiệm bạo lực có thể có sự khác biệt giữa HS nữ và HS nam. Theo đó, HS nam có nguy cơ bị bạo lực thể chất cao hơn và HS nữ có nguy cơ bị bạo lực và quấy rối tình dục, lời nói cao hơn.

Vậy GV cần hướng dẫn cho HS khi nhận thấy mình có nguy cơ bị xâm hại, bạo lực học đường các em cần phải:

- ✓ Tìm cách thoát khỏi tình huống bị bạo lực, lạm dụng bằng các cách khác nhau, trong đó lựa chọn cách nào an toàn, hiệu quả nhất.
- ✓ Kêu mọi người giúp đỡ, nếu có những người khác gần đó thì đừng xấu hổ hay sợ mà hãy yêu cầu họ giúp đỡ hoặc nói với họ rằng em đang cảm thấy bất tiện, để họ xua đuổi kẻ định làm hại em.
- ✓ Sau đó tìm đến chỗ an toàn. Nói với bạn bè, người thân hoặc những người có trách nhiệm về những điều đã xảy ra.
- ✓ Đi với ai đó đến gặp công an để báo lại những gì đã xảy ra hoặc đến bệnh viện để chữa trị nếu được yêu cầu (khi bị xâm hại về thể chất).
- ✓ Nếu em bị bạo lực, xâm hại bởi bất kỳ ai (thậm chí người trong gia đình, bạn trai, bạn gái...) cũng đừng im lặng. Em hãy nhớ rằng nếu em không nói ra thì em đã tiếp tay cho người đó làm hại những người khác nữa.

✓ Nói cho một số người (bạn bè, cán bộ sức khỏe cộng đồng, và những người em tin tưởng) biết về cảm nhận của em. Thông thường sau khi biết những điều đã xảy ra mọi người sẽ cảm thấy rất tức giận, căm thù hoặc khinh bỉ kẻ có âm mưu/ ý đồ đen tối và an ủi giúp em thoát ra khỏi tâm trạng xấu đó.

TÌNH HUỐNG

L là HS nữ lớp 8. Em học khá tốt môn Lý và có thể được tham dự vào đội tuyển của nhà trường. Thầy M dạy Lý nói với L là có thể kèm thêm em học ngoài giờ để em tiến bộ hơn. L đồng ý. Nhưng trong giờ học riêng với thầy, thầy M cứ tìm cách động chạm vào người L khi hướng dẫn em học. L thấy khó chịu, lo lắng nhưng cũng cảm thấy sợ nếu nghỉ học sẽ bị trừ dật.



Câu hỏi suy ngẫm: Nếu là GVCN của L khi nghe em chia sẻ về tình huống này, thầy/cô sẽ làm gì?



Gợi ý:

1. Chia sẻ cảm xúc lo lắng với L đồng thời chia sẻ, hướng dẫn em về những điều cần làm khi có dấu hiệu bị lạm dụng/bạo lực.

2. Nếu L vẫn mong muốn được học thêm cùng thầy M để đảm bảo kiến thức thì đề nghị M cần rủ thêm một vài bạn khác cùng học thêm ngoài giờ với thầy M. Tuyệt đối không đồng ý học mà chỉ có một mình L với thầy.

3. Khích lệ M bày tỏ quan điểm rõ ràng với thầy về việc em không đồng ý người khác đụng chạm vào cơ thể của em và đề nghị thầy tôn trọng điều đó.

4. Trong trường hợp thầy M vẫn tiếp tục tìm cách động chạm vào cơ thể L, cần phải trao đổi để L biết rằng dừng học thêm với thầy là cần thiết. Đồng thời, khích lệ và đồng hành với L trong việc tố giác thầy M với Ban giám hiệu nhà trường.

4.3. 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

4.3.1. Kỹ năng quản lý cảm xúc

a. Khái niệm kỹ năng quản lý cảm xúc

Cảm xúc là một hiện tượng tâm lý phức tạp, thể hiện sự rung động, phản ứng của con người đối với những yếu tố ngoại cảnh tác động. Quản lý cảm xúc không đồng nghĩa với việc loại bỏ hoàn toàn những cảm xúc hay không chế, kìm hãm chúng mà là hiểu rõ cảm xúc và có thể điều chỉnh một cách hài hòa, phù hợp, biết cách kết hợp nhận thức cá nhân, ứng phó với căng thẳng cũng như ứng xử với người khác. Hai nhà tâm lý học John Mayer và Peter Salovey cho rằng: “Một người có trí tuệ cảm xúc có kỹ năng nhận diện, vận dụng, hiểu và điều hướng cảm xúc”.

Theo định nghĩa của WHO, kỹ năng quản lý cảm xúc được xếp vào nhóm kỹ năng liên quan đến cảm xúc, bao gồm: nhận biết và chịu trách nhiệm cảm xúc của mình, kiểm

chế và kiểm soát được cảm xúc, tự giám sát - tự điều chỉnh cảm xúc của bản thân. Theo định nghĩa của UNESCO, kỹ năng quản lý cảm xúc được xếp vào nhóm kỹ năng chung, là một trong những kỹ năng cơ bản mà mỗi cá nhân cần có nhằm thích ứng với cuộc sống chung.

Như vậy, kỹ năng quản lý cảm xúc của HS tuổi vị thành niên là khả năng nhận diện, điều chỉnh, điều khiển cảm xúc của bản thân một cách hiệu quả dựa trên sự hiểu biết, kinh nghiệm đã có nhằm đạt được mục tiêu trong học tập và phát triển nhân cách.

b. Ý nghĩa của việc rèn luyện kỹ năng quản lý cảm xúc tuổi vị thành niên

Tăng cường sức khỏe tinh thần: Cảm xúc chính là trạng thái tinh thần và cảm nhận cá nhân giúp. Quản lý cảm xúc giúp cho cuộc sống thú vị hơn, ảnh hưởng sâu sắc đến sức khỏe tinh thần của các em. Ở lứa tuổi này, HS đối diện với rất nhiều thách thức và áp lực. Nếu không biết cách quản lý cảm xúc tiêu cực và căng thẳng, có thể dẫn đến nhiều vấn đề tâm lý; trầm cảm, rối loạn lo âu và căng thẳng mất kiểm soát. Quản lý cảm xúc cũng giúp các em cải thiện tâm trạng và tạo ra cảm giác hạnh phúc, thoải mái, tích cực

Tạo sự cân bằng trong cuộc sống: Cuộc sống hiện đại khiến tuổi vị thành niên thường xuyên phải đối diện với áp lực; điểm số, quan hệ gia đình, thầy, cô, bạn bè và cả những rung động đầu đời. Quản lý cảm xúc giúp các em duy trì sự cân bằng trong cuộc sống. Thay vì bị cuốn vào những cảm xúc tiêu cực, các em có khả năng giữ cho tâm trạng và tinh thần của mình ổn định trong mọi tình huống, đối mặt và vượt qua các thách thức bình tĩnh và tự tin.

Nâng cao kết quả học tập: Quản lý cảm xúc không chỉ dừng lại ở tầm quan trọng đối với tâm lý tuổi vị thành niên mà còn ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả học tập của mỗi em. Khả năng kiểm soát cảm xúc giúp tăng cường sự tập trung, thúc đẩy sự sáng tạo và tạo ra môi trường học tập tích cực. Những HS có khả năng quản lý cảm xúc tốt thường đối mặt với áp lực trong học tập hiệu quả, không bị cuốn vào tình trạng căng thẳng, stress và để cảm xúc tiêu cực ảnh hưởng đến quá trình học tập

Cải thiện các mối quan hệ cá nhân: Quản lý cảm xúc tốt còn giúp tăng khả năng tương tác với người khác. Khi các em có khả năng hiểu và điều khiển cảm xúc của mình, các em sẽ có khả năng tạo ra sự kết nối với các bạn dễ dàng tạo điều kiện thuận lợi thể hiện sự thông cảm, chia sẻ, giao tiếp hiệu quả và xây dựng các mối quan hệ cá nhân bền vững hơn. Việc biểu đạt cảm xúc lành mạnh và tích cực cũng tránh được những xung đột không cần thiết, duy trì sự hòa đồng, thân thiện và cải thiện mối quan hệ lứa tuổi vị thành niên

Phòng ngừa hành vi tiêu cực: Quản lý cảm xúc có thể giúp VTN hạn chế hành vi tiêu cực như xung đột, bạo lực học đường và những vấn đề khác. Các kỹ thuật quản lý cảm xúc có thể giúp HS giảm stress và lo âu, hơn nữa giúp HS hiểu rõ về bản thân, tự lập và tự tin trong việc giải quyết vấn đề tránh được những suy nghĩ và hành vi tiêu cực

Định hướng cuộc sống: Quản lý cảm xúc giúp các em HS định hướng cuộc sống một cách rõ ràng hơn. Khi các em hiểu rõ bản thân sẽ có khả năng tạo ra kế hoạch phù

hợp để đạt được những mục tiêu đó. Cảm xúc tích cực và quản lý tốt cảm xúc là động lực mạnh mẽ cho HS định hướng tương lai tốt đẹp và đối mặt với thách thức trong cuộc sống dễ dàng hơn

c. Các bước quản lý cảm xúc

Nhận diện cảm xúc:

Bước đầu tiên là nhận thức được cảm xúc của bản thân mình. Điều này có vẻ mơ hồ nhưng là bước quan trọng để có thể giải tỏa được cảm xúc. Vì vậy, cần nhận diện được cảm xúc và xác định được nguyên nhân gây ra cảm xúc.

Gọi tên cảm xúc: Khi đặt tên cho cảm xúc đang trải qua như; tức giận, buồn chán....cũng là khi VTN có thể phân tích, nhìn nhận những cảm xúc đó.

Chịu trách nhiệm với cảm xúc: Đây là một việc rất khó khăn bởi hầu hết mọi cảm xúc đều có lý do của nó. Nhưng sự thật là cảm xúc tức giận hay buồn chán đang có là do chính các em tự chọn lấy. Có thể nói, có những tình huống xảy ra đã lấy đi sức mạnh, sự tự chủ thậm chí còn điều khiển cảm xúc của các em. Vì thế, cần chịu trách nhiệm với chính cảm xúc của mình; khi đã xác định được điều này, cảm xúc và suy nghĩ của các em sẽ thay đổi theo một chiều hướng khác.

Chấp nhận cảm xúc: Mỗi cảm xúc là một thông điệp từ thế giới xung quanh hoặc từ những trải nghiệm trước đây. Cảm xúc có thể không sai nhưng hành động phản ứng lại với thông điệp đó chưa chắc đã đúng đắn. Vì vậy, việc chấp nhận cảm xúc đang có và kiểm tra, điều chỉnh hành vi là cần thiết.

Thay đổi cảm xúc: Cảm xúc tiêu cực tạo ra sự cản trở. Để làm thay đổi cảm xúc các em có thể đặt mình vào tình huống tâm lý khác tích cực, tràn đầy niềm vui và sự tự tin... để thay đổi, điều chỉnh cảm xúc, thông qua việc sử dụng kỹ thuật thư giãn, thiền định, viết nhật ký, vẽ tranh, thể dục.

Giao tiếp hiệu quả: Khi HS biết cách diễn đạt cảm xúc một cách lành mạnh và hiệu quả giúp giảm căng thẳng và xây dựng mối quan hệ tốt hơn. Sử dụng ngôn từ phù hợp để giao tiếp là cách để các em quản lý cảm xúc tiêu cực hiệu quả; sự khéo léo không chỉ giúp tuổi vị thành niên điều khiển cảm xúc của chính bản thân mình mà còn kiểm soát được cảm xúc của người khác xung đột một cách lành mạnh và kịp thời.

TÌNH HUỐNG

T và V là hai HS lớp 8 có mâu thuẫn trong giờ giải lao. V khó kiểm soát cảm xúc và đã từng đánh gãy tay một bạn khác trong trường. Khi hai bạn đang cãi vã gay gắt, đổ mặt tía tai thì cô giáo chủ nhiệm vào lớp và chứng kiến sự việc.



Câu hỏi suy ngẫm: Giáo viên chủ nhiệm nên làm gì khi gặp trường hợp này?



Gợi ý:

- Gặp riêng 2 bạn để tìm hiểu nguyên nhân đồng thời tìm cách để sơ cứu cảm xúc tiêu cực của 2 em, đặc biệt là V nhằm tránh tình trạng các em còn hậm hực, cãi vã và bạo lực khi vấn đề còn chưa được giải quyết.

- Trao đổi thêm với các bạn trong lớp để tìm hiểu thêm thông tin

- Khi đã xác định được nguyên nhân, giáo viên chủ nhiệm sẽ trao đổi trực tiếp với V, đồng thời tạo điều kiện để 2 em có thể được bày tỏ quan điểm, suy nghĩ, cảm xúc của mình về bạn; nhận diện, gọi tên, thay đổi và điều khiển, điều chỉnh cảm xúc bản thân.

- Sau đó cần trang bị một số kỹ thuật và kỹ năng giao tiếp cho HS, nhằm phòng tránh hành vi bạo lực học đường

4.3.2. Kỹ năng ứng phó với căng thẳng

Căng thẳng (stress) là phản ứng của con người đối với một tác nhân được coi là có hại cho thể chất và tâm lý con người. Căng thẳng của HS phổ thông được hiểu là trạng thái không thoải mái về mặt tâm lý xuất hiện khi HS đánh giá chủ quan sự kiện, biến cố có liên quan đến hoạt động sống và học tập, đòi hỏi các em có sự nỗ lực cố gắng hoặc những biến cố này vượt quá các nguồn lực và gây hại cho các em.

a. Biểu hiện căng thẳng của học sinh trung học

Bảng 16: Biểu hiện căng thẳng của HS trung học

Biểu hiện về mặt sinh lý	Biểu hiện về mặt nhận thức	Biểu hiện về mặt cảm xúc	Biểu hiện về mặt hành vi
<ul style="list-style-type: none"> Mặt mày ủ rũ; tay chân mệt mỏi, chậm chạp; ngại vận động khi học tập; đau nhức đầu khi tiếp xúc với sách giáo khoa; run và toát mồ hôi khi phải trình bày một điều gì đó trước lớp; có dấu hiệu đau bụng;... 	<ul style="list-style-type: none"> Suy nghĩ theo hướng tiêu cực; khó tập trung chú ý trong học tập; trí nhớ trong học tập giảm sút, đăng trí, thường xuyên bị quên kiến thức...; khả năng khái quát vấn đề trong học tập kém, ý nghĩ rời rạc, không liên mạch; không tự đưa ra được quyết định trong học tập ... 	<ul style="list-style-type: none"> Lo lắng, bối rối vì một điều gì đó xảy ra không theo mong đợi trong học tập; tinh thần không thoải mái khi học tập; cảm thấy chán nản, cô đơn trong quá trình học tập; hay cáu giận, khó chịu với sự ồn ào trong học tập ... 	<ul style="list-style-type: none"> Khó duy trì hoạt động học kéo dài; hiệu quả học tập kém, thành tích học tập giảm; không quản lý, sắp xếp được thời gian học tập; khả năng giao tiếp giảm sút; không muốn tiếp xúc với người khác, không thích tham gia các hoạt động tập thể; phản ứng quá mức trước các sự việc, tình huống xảy ra trong học tập...

Căn cứ vào các biểu hiện này, GVCN có thể bước đầu nhận diện được ai là HS “có vấn đề” trong lớp của mình.

b. Ứng phó với căng thẳng ở học sinh trung học

Ứng phó của HS ở độ tuổi VTN thường mang đậm màu sắc tâm lý lứa tuổi:

- ✓ HS tự mình ứng phó mà không tìm sự hỗ trợ từ gia đình, thầy cô và bạn bè. Các em có thể nghĩ rằng các em là người duy nhất trải qua vấn đề này và không có ai hiểu mình. Do đó, có nhiều em tự cô lập bản thân và chỉ thích ở một mình.
- ✓ HS tìm cách lảng tránh căng thẳng mình gặp phải, tỏ ra không có chuyện gì nhưng thực tế là các em luôn rơi vào trạng thái lo lắng, bất an.
- ✓ Trong những trường hợp căng thẳng, có không ít HS lựa chọn cách ứng phó bằng cách thể hiện những hành động quá khích như đập phá, cáu giận, gây sự trực tiếp với người khác hoặc gián tiếp thông qua việc đăng tải thông tin tiêu cực lên các nền tảng mạng xã hội để giải tỏa cảm xúc bản thân, v.v.

c. Một số biện pháp mà giáo viên chủ nhiệm có thể sử dụng để hỗ trợ học sinh tăng cường khả năng ứng phó với căng thẳng

- ✓ Tổ chức buổi thảo luận hoặc hoạt động ngoại khóa có liên quan đến cách quản lý căng thẳng. Giúp HS hiểu rõ hơn về tác động của căng thẳng, cách nhận biết và quản lý cảm xúc.
- ✓ Kết hợp chặt chẽ với gia đình và bạn bè của HS để có thể kiểm soát được mức độ căng thẳng cũng như các nguồn gây căng thẳng cho các em.
- ✓ Tạo môi trường lớp học thoải mái và an toàn, nơi HS có thể cảm thấy tự tin để chia sẻ về cảm xúc và căng thẳng mà các em gặp phải.
- ✓ Thường xuyên lắng nghe HS khi các em muốn chia sẻ về tâm trạng và áp lực của mình. Tạo cơ hội cho các cuộc thảo luận cởi mở về cách HS đối mặt với căng thẳng và tìm kiếm giải pháp.
- ✓ Hỗ trợ HS xây dựng kế hoạch thời gian hợp lý cho việc học tập, giải trí và thư giãn. Điều này giúp các em tự tin hơn trong việc quản lý việc học và giảm áp lực.
- ✓ Khuyến khích HS tạo dựng tư duy mở trong quá trình giải quyết vấn đề phát sinh trong học tập và cuộc sống.
- ✓ Khuyến khích HS tham gia các hoạt thể thao, sinh hoạt tập thể để giúp các em nâng cao sức khỏe, giải tỏa căng thẳng và tăng cường các mối quan hệ xã hội.
- ✓ Trong trường hợp HS gặp phải căng thẳng ở mức độ cao và xuất hiện những hành động có nguy cơ cao vượt quá khả năng giải quyết của bản thân, GVCN cần tìm kiếm sự hỗ trợ từ các chuyên gia hoặc thực hiện việc chuyển ca.

TÌNH HUỐNG

Son là một trong số những HS có học lực tốt trong lớp mà thầy/cô là GVCN-lớp 12A. Bắt đầu từ nửa cuối học kỳ I, thầy/cô nhận thấy Son thường xuyên có dấu hiệu mệt mỏi trong giờ học. Thậm chí, có những hôm em ngủ gật trong giờ học. Son dự định sẽ nộp hồ sơ xét tuyển thẳng bằng chứng chỉ ngoại ngữ quốc tế nên dạo gần đây em cũng đang tích cực học thêm tiếng Anh. Son hay phàn nàn với bạn cùng bàn rằng em thường xuyên đau đầu, đau bụng, giấc ngủ chập chờn. Thậm chí có hôm Son đau đầu đến mức phải xuống phòng y tế của Trường xin thuốc giảm đau để uống.



Câu hỏi suy ngẫm: Với tư cách là GVCN, thầy/cô sẽ làm gì để hỗ trợ Son?



Gợi ý:

- Trước tiên, thầy/cô cần tìm hiểu nguyên nhân vì sao Son lại có dấu hiệu mệt mỏi như vậy? Sự mệt mỏi này đã diễn ra trong bao lâu?

- Son có dự định gì cho kỳ thi cuối cấp và đăng ký tuyển sinh đại học? Kế hoạch cụ thể mà em đã lập ra để đạt được dự định đó là gì?

- Cùng xem xét với Son về tính khả thi của kế hoạch so với mục tiêu cũng như tính khả thi của mục tiêu so với lực học của em.

- Nếu sự mệt mỏi chủ yếu là do áp lực học tập thì cần đồng hành với Son trong việc thiết lập mục tiêu và kế hoạch học tập phù hợp hơn. Đồng thời, đồng hành với Son trong việc khích lệ em tham gia các hoạt động thể dục thể thao, sinh hoạt tập thể để giải tỏa căng thẳng.

- Trong trường hợp sự mệt mỏi còn do yếu tố khác chi phối chẳng hạn như hoàn cảnh kinh tế gia đình hay mâu thuẫn của bố mẹ thì GVCN cần đồng hành với Son để tìm cách trợ giúp phù hợp, giúp em thoát khỏi trạng thái căng thẳng này.

4.3.3. Kỹ năng giải quyết xung đột

Xung đột (XD) tâm lý là sự va chạm của các xu hướng đối lập nhau, mâu thuẫn nảy sinh trong bản thân cá nhân, trong quan hệ liên nhân cách hay liên nhóm, kèm theo những chấn động về tình cảm (thường là những cảm xúc âm tính: bực bội, khó chịu, căm giận...).

Như vậy, có thể hiểu xung đột tâm lý của HS là sự khác biệt, mâu thuẫn về các mục tiêu, ý kiến, cách nhìn có khuynh hướng đối lập của HS trong mối quan hệ với người khác có liên quan. Xung đột của HS có thể xảy ra trong nhiều khía cạnh của cuộc sống học tập và xã hội, từ học tập trong lớp học đến môi trường xã hội và gia đình. Xung đột tâm lý có thể diễn ra bên trong mỗi cá nhân HS, giữa HS này với HS khác, giữa các nhóm HS với nhau, giữa HS với gia đình, HS với GV...

a. Nguyên nhân của xung đột

Nguyên nhân dẫn đến xung đột thường rất đa dạng, có thể là do sự khác biệt, mâu thuẫn về nhận thức, mục đích, lợi ích, nhu cầu, hứng thú, quan điểm... của HS hoặc có thể là do ảnh hưởng từ môi trường sống, điều kiện về cơ sở vật chất, tác động xã hội... Có thể liệt kê một vài nguyên nhân cụ thể như sau:

✓ Giai đoạn VTN là giai đoạn HS đang trong quá trình tìm kiếm và định hình bản sắc nên thường dễ dàng xảy ra bất đồng ý kiến với người khác. Và khi sự bất đồng ý kiến làm cho những người xung quanh tức giận hoặc buồn phiền thì có thể trở thành mâu thuẫn, xung đột.

✓ Áp lực từ việc học tập, thi cử, và đạt thành tích cũng có thể khiến HS cảm thấy căng thẳng và lo lắng, dễ trở nên cáu giận với mọi người xung quanh.

✓ HS lứa tuổi VTN thường gặp khó khăn trong việc biểu đạt và quản lý cảm xúc. Vì vậy, các em cũng dễ dàng nảy sinh mâu thuẫn, xung đột với mọi người xung quanh hơn so với các độ tuổi khác.

✓ Quyết định về chọn ngành, chọn nghề còn mơ hồ và chưa thật sự rõ ràng cũng khiến cho HS lo lắng và có thể xung đột với cha mẹ, thầy cô, bạn bè.

b. Những biểu hiện xung đột của học sinh trung học

- **Biểu hiện xung đột về nhận thức:** HS cố gắng giải thích và biện minh cho hành động của mình; HS hay bất đồng quan điểm với người khác, không chấp nhận ý của người khác và luôn cho rằng ý kiến của mình là đúng; Hiểu lầm và đánh giá không đúng thông tin được cung cấp (hay nghĩ theo chiều hướng tiêu cực)...

- **Biểu hiện xung đột về cảm xúc:** căng thẳng, dễ tức giận, uất ức; tình trạng sợ hãi, lo lắng và cảm giác bất an; HS có thể cảm thấy không tự tin và tự ti do xung đột; Sự thay đổi và không ổn định về mặt cảm xúc; HS có thể cảm thấy tách biệt và cô độc do sự cảm nhận về xung đột trong quan hệ xã hội...

- **Biểu hiện xung đột về hành vi:** HS thể hiện sự cãi vã và tranh cãi, gây ra những tình huống quấy rối, bạo lực; HS có hành vi không hợp tác hoặc tẩy chay, cô lập bạn bè; HS không tuân thủ quy tắc trong học tập, trong gia đình hay trong các nhóm mà các em tham gia; HS có cách giao tiếp không phù hợp, sử dụng ngôn từ không lịch sự, xúc phạm hoặc làm tổn thương người khác trong tương tác có thể tạo ra xung đột...

c. Hệ quả xung đột tâm lý ở học sinh trung học

- Xung đột trong học tập hoặc trong mối quan hệ với bạn bè, GV có thể gây ra cảm giác căng thẳng và lo âu cho HS.

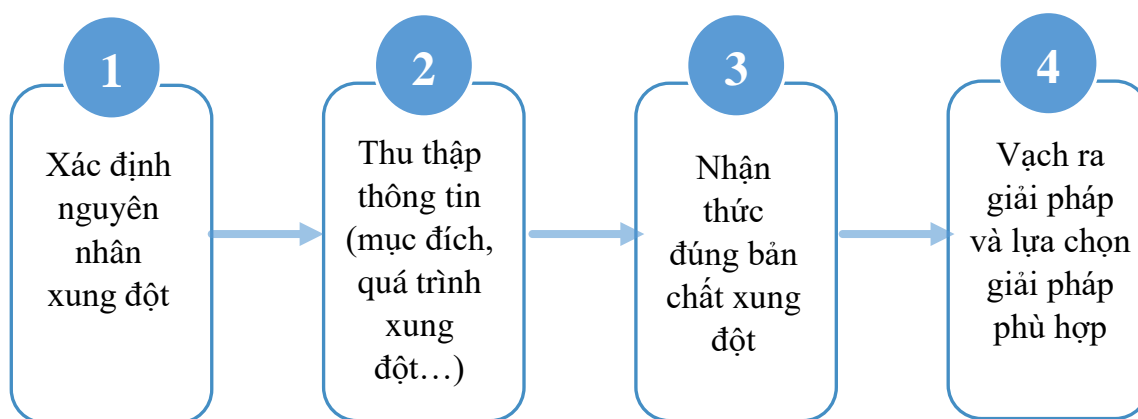
- Xung đột có thể làm giảm tự tin và lòng tự trọng của HS. Các em có thể cảm thấy không đủ năng lực để giải quyết vấn đề hoặc không thể thành công trong học tập.

- Xung đột tâm lý có thể ảnh hưởng đến khả năng tập trung và tiếp thu kiến thức của HS dẫn đến kết quả học tập kém.

- Xung đột kéo dài và không được giải quyết có thể dẫn đến các rối loạn tâm lý như trầm cảm, rối loạn lo âu hoặc tình trạng căng thẳng mãn tính.

- HS cảm thấy xa cách với những người xung quan như gia đình, bạn bè và thầy cô

d. Các bước giải quyết xung đột



Hình 11: Các bước giải quyết xung đột

e. Các cách thức giải quyết xung đột

Có nhiều cách thức khác nhau để giải quyết xung đột song đa phần các nhà tâm lý học đều đồng thuận rằng có 4 cách giải quyết xung đột thường hay được sử dụng nhất đó là: Né tránh, đấu tranh, nhân nhượng và hợp tác. Cụ thể:

Bảng 17: Một số cách thức giải quyết xung đột

	Tiêu cực	Tích cực
Bị động	Né tránh (Avoiding): Không hành động, thoái lui, có thái độ “để chờ xem thế nào”, phủ nhận, lảng tránh, ra khỏi nhóm, giảm thiểu sự quan tâm đến bản thân và người khác.	Nhân nhượng (Yielding): Chấp nhận, hòa nhã, điều tiết, chấp nhận thua thiệt, tăng lợi ích của người khác, quan tâm nhiều đến người khác, ít quan tâm đến bản thân.
Chủ động	Đấu tranh (Fighting): Cạnh tranh, tạo sức ép, chi phối, hơn thua, căng thẳng, tăng lợi ích của bản thân và giảm lợi ích của người khác, quan tâm nhiều đến bản thân và ít quan tâm đến người khác.	Hợp tác (Cooperating): Chia sẻ, cộng tác giải quyết vấn đề, cùng phát triển, thương lượng, hòa hợp, gia tăng lợi nhuận chung, quan tâm nhiều đến bản thân và người khác.

Về mặt lý thuyết, hợp tác là cách thức giải quyết xung đột được khuyến khích sử dụng song không phải là hữu hiệu cho mọi trường hợp. Nói cách khác, tùy tính chất, mức độ, thời điểm xung đột này sinh,... mà cần cân nhắc lựa chọn cách thức giải quyết xung đột phù hợp nhất với sự phát triển của cá nhân và nhóm ở thời điểm đó.

Một số biện pháp mà GVCN có thể sử dụng để hỗ trợ HS tăng cường kỹ năng giải quyết xung đột:

✓ Trang bị cho HS những hiểu biết về xung đột tâm lý, các biểu hiện của cảm xúc và hành vi xung đột, những tác động xấu của xung đột đến hoạt động học tập, đời sống tâm lý.

✓ Trang bị kiến thức về giao tiếp ứng xử như phát triển khả năng thấu cảm, đặt mình vào vị trí của người khác để hiểu, thông cảm và tôn trọng đối phương. Đồng thời cũng trang bị cho các em cách lắng nghe và tôn trọng nhau khi giao tiếp, biết nói lịch sự, từ tốn với người nghe, hiểu rõ và thấy được ý nghĩa của sự tôn trọng và sự lắng nghe khi giao tiếp.

✓ GVCN cần giúp các em có kỹ năng quản lý cảm xúc biết điều chỉnh cảm xúc và hành vi của mình sẽ làm cho xung đột giảm đi.

✓ GVCN hướng dẫn HS cách để tìm người trợ giúp, hòa giải khi có xung đột với người khác.

✓ GVCN có thể thiết kế nhiệm vụ và hoạt động thực hành mà HS phải làm việc cùng nhau để giải quyết các tình huống xung đột có thể xảy ra trong môi trường học tập và các môi trường khác.

✓ GVCN cần thể hiện cách giải quyết xung đột một cách tôn trọng và hiệu quả trong tương tác với HS để làm gương cho các em.

✓ GVCN cần có sự kết hợp chặt chẽ với gia đình và bạn bè của HS để có thể tìm hiểu nguyên nhân, mức độ gây xung đột để hỗ trợ HS giải quyết xung đột một cách lành mạnh và kịp thời.

TÌNH HUỐNG

Thanh và Thịnh là hai HS có mâu thuẫn trong lớp và đã hện đánh nhau sau giờ học. May mắn là bạn cùng lớp biết và báo GVCN trước khi sự việc xảy ra.



Câu hỏi suy ngẫm: GVCN nên làm gì khi gặp trường hợp này?



Gợi ý:

- Gặp riêng Thanh và Thịnh để tìm hiểu nguyên nhân đồng thời tìm cách để hạ nhiệt cảm xúc tiêu cực của 2 em, tránh tình trạng các em lại đánh nhau khi vấn đề còn chưa được giải quyết.

- Trao đổi thêm với cán sự lớp hoặc/và bạn chơi thân với Thanh và Thịnh để tìm hiểu thêm thông tin.

- Sau khi đã xác định được nguyên nhân, thầy/cô sẽ trao đổi trực tiếp với cả Thanh và Thịnh, tạo điều kiện để 2 em có thể được bày tỏ quan điểm, suy nghĩ của mình

về đối phương. Đồng thời, gọi mở để 2 em có thể đề xuất và thống nhất được cách thức giải quyết xung đột phù hợp nhất, đảm bảo quyền lợi cho cả 2.

- Sau khi giải quyết xong xung đột, với tư cách là GVCN, thầy/cô cần tổ chức họp lớp, rà soát lại hệ thống nội quy của lớp học và cùng các thành viên trong lớp bổ sung những quy định mới (nếu cần) để ngăn chặn những tình huống tương tự có thể xảy ra trong tương lai.

4.3.4. Tư vấn về việc xây dựng sự tự tin cho học sinh

Tự tin là sự tin tưởng vào bản thân. Đây là một kỹ năng quan trọng giúp HS dám nỗ lực, không ngại thử thách. HS tự tin có khả năng sống độc lập, hòa nhập xã hội tốt và dễ thành công hơn trong cuộc sống. Thiếu tự tin là hệ quả của việc đánh giá thấp bản thân, điều này khiến con người không thể phát huy hết tiềm năng, khiến HS nhụt chí, không dám nỗ lực, ngại thử thách, tự ti với bản thân và sống khép mình với xã hội.

a. Nguyên nhân khiến học sinh không tự tin

Có 3 nguyên nhân chính khiến HS không tự tin:

i. HS không tin tưởng vào năng lực của bản thân, chưa nhận ra điểm mạnh của mình và chưa nhận thấy được giá trị mà mình có thể tạo ra.

ii. Những năng lực, điểm mạnh của HS chưa được những người xung quanh công nhận. Những giá trị các em mang lại cũng chưa được ghi nhận một cách thỏa đáng.

iii. Môi trường xã hội nơi HS sinh sống và học tập chưa phải là môi trường thuận lợi thúc đẩy sự tự tin cho HS. Ở những môi trường này, đa số mọi người ít có thói quen thực sự khen ngợi, trân trọng hoặc công nhận thành công, sự nỗ lực hay giá trị một người mang lại, nếu có khen thì còn mang tính hình thức, không thực tâm. Cùng với đó, khi một người phạm phải lỗi lầm gì hoặc thất bại trong chuyện gì, điều đó lại bị nhân mạnh, chê cười hoặc nói sau lưng. Ví dụ, có một tình trạng khá phổ biến ở nhiều lớp học, đó là khi cô giáo hỏi, HS biết câu trả lời nhưng không dám xung phong phát biểu ý kiến của mình vì sợ trả lời sai sẽ bị các bạn chê cười.

b. Biện pháp tăng cường sự tự tin cho học sinh

Từ 3 nguyên nhân chính khiến HS không tự tin, có thể xây dựng sự tự tin cho HS bằng cách:

i. Tạo cho HS cơ hội thể hiện năng lực, điểm mạnh của bản thân. Khi HS thể hiện những năng lực, điểm mạnh của mình, GVCN cần giúp HS thấy được những điểm mạnh, năng lực của các em.

ii. Những năng lực, điểm mạnh của HS cũng cần được => thói quen khen ngợi, thể hiện sự trân trọng đối với giá trị những người khác mang lại, hoặc những nỗ lực của mỗi bạn trong lớp.

iii. Với vai trò là GVCN, GVCN nên xây dựng môi trường lớp học thúc đẩy sự tự tin của HS. GVCN có thể giúp HS lớp mình hiểu rằng HS đến trường là để học, các em đi học vì còn nhiều kiến thức các em chưa biết, nhiều kỹ năng các em chưa có. Khi chưa có đủ kiến thức, kỹ năng, hiểu biết thì việc các em trả lời câu hỏi, bài tập thầy cô giáo

đưa ra là chuyện bình thường. Do vậy, khi có bạn trả lời chưa đúng thì không nên cười chê bạn. Việc cười chê khi bạn trả lời chưa đúng câu hỏi của thầy cô giáo khiến mỗi người trong lớp có một nỗi sợ trả lời sai, khiến các em tự ti và không dám thể hiện ý kiến của bản thân, ngay cả khi các em biết câu trả lời. Việc hỗ trợ bạn đồng viên bạn khi bạn trả lời chưa đúng, ghi nhận, ủng hộ khi bạn có câu trả lời đúng sẽ giúp bạn tự tin thể hiện ý kiến của mình. Nếu mỗi bạn trong lớp đều cư xử như vậy, không ai trong lớp gặp phải nguy cơ bị chê cười, các em sẽ tự tin phát huy tiềm năng của mình, cùng nhau tiến bộ.

TÌNH HUỐNG

Trong giờ học, cô giáo đặt một câu hỏi cho cả lớp. Cô hỏi: “Có ai xung phong trả lời câu hỏi này không?”. Cả lớp không ai giơ tay mặc dù một số bạn trong lớp có thể trả lời câu hỏi của cô giáo. Đột nhiên, bạn Thắng giơ tay và trả lời câu hỏi của cô. Không may, câu trả lời của bạn không đúng, cả lớp cười ồ lên. Một số bạn ngồi xì xào với nhau “chẳng biết gì mà cũng giơ tay phát biểu”, “kém thế mà cũng đòi phát biểu”...



Câu hỏi suy ngẫm: GVCN nên làm gì khi gặp trường hợp này?



Gợi ý:

- Khi có hiện tượng này xảy ra trong lớp, GVCN phân tích cho cả lớp hiểu vấn đề, đồng thời nhân sự kiện này giáo dục HS xây dựng môi trường thúc đẩy sự tự tin của cả lớp.

- Cụ thể, GVCN có thể phân tích để cả lớp thấy bạn Thắng mặc dù chưa biết câu trả lời chắc chắn, bạn đã mạnh dạn phát biểu ý kiến. Câu trả lời của bạn chưa đúng, bạn có thể học được từ đáp của thầy/ cô đưa ra và hiểu bài hơn.

- Thái độ của các bạn trong lớp rất quan trọng giúp mỗi bạn trong lớp xây dựng sự tự tin. Nếu những người xung quanh tôn trọng và công nhận sự tích cực hoặc điểm mạnh của một người, người đó sẽ tự tin hơn và dễ dàng công nhận điểm mạnh của những người xung quanh. Mọi người cùng tạo ra một môi trường thân thiện để xây dựng sự tự tin của mỗi người.

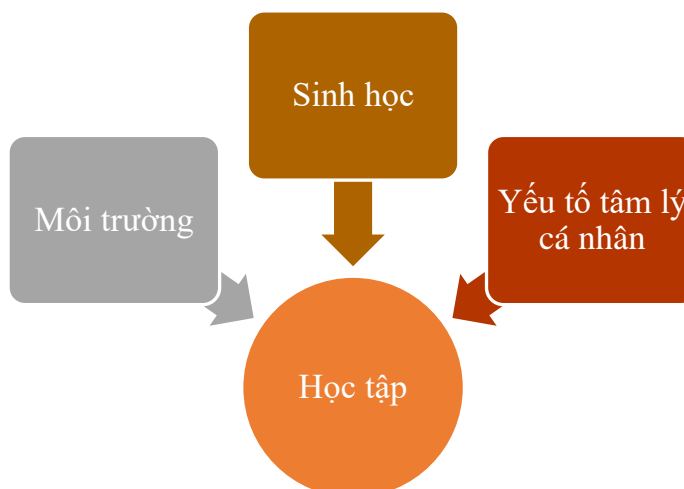
- Nếu những người xung quanh không tôn trọng và luôn muốn phủ nhận điểm mạnh hoặc điểm tích cực của một người, người đó sẽ khó xây dựng cho mình sự tự tin. Họ cũng rất có thể không muốn công nhận điểm mạnh của những người xung quanh. Việc này dẫn đến việc tạo ra một môi trường không thuận lợi để xây dựng sự tự tin cho mọi người.

- Trong thực tế cuộc sống một người có thể gặp nhiều môi trường không thuận lợi. Tuy nhiên, khi một người đã xây dựng được cho mình sự tự tin nhất định, người đó có thể xoay sở trong môi trường không thuận lợi đó. Ví dụ trong trường hợp của bạn Thắng, nếu bạn Thắng hiểu rõ người nhỏ tuổi chưa có đủ kiến thức, kỹ năng... nên mới phải đi học ở trường, việc chưa biết mà trả lời sai là chuyện bình thường, những người cười Thào là những người chưa nhận ra được điều đó. Như vậy, Thào sẽ vẫn rất tự tin tiếp tục giơ tay phát biểu mà không sợ các bạn khác cười và chế giễu mình.

4.4. Tư vấn phương pháp học tập hiệu quả và định hướng nghề nghiệp

4.4.1. Tư vấn phương pháp học tập hiệu quả

a. Các yếu tố ảnh hưởng đến học tập



Hình 12: Các yếu tố ảnh hưởng đến học tập

Sinh học: Bao gồm các yếu tố như gen di truyền (cha mẹ là người thông minh, có tư duy logic, nghệ thuật, sáng tạo...), sự đầy đủ về cơ thể (các bộ phận trên cơ thể đầy đủ, không thiếu/khiếm khuyết), hệ thần kinh, tình trạng sức khoẻ thể chất, tình trạng bệnh tật (không có các loại bệnh ảnh hưởng đến việc học tập như: chậm phát triển, ...). Nếu HS ở trong trạng thái khoẻ mạnh thì sẽ tăng khả năng tập trung, ghi nhớ, tương tác trong quá trình học. Nếu ngược lại ví dụ như có một hay nhiều dạng tật nào đó, bị bệnh, sức khoẻ không tốt sẽ ảnh hưởng đến quá trình tiếp thu kiến thức.

Môi trường:

- **Môi trường tự nhiên:** Vị trí địa lý, điều kiện khí hậu, thời tiết, tài nguyên thiên nhiên. Các yếu tố này nếu thuận lợi ví dụ như không có thiên tai, bão lũ, sạt lở đất, ngập lụt sẽ là điều kiện thuận lợi để HS có thể đến trường. Điều kiện tự nhiên xung quanh đa dạng sẽ tạo ra môi trường học trải nghiệm tốt cho HS.

- **Môi trường xã hội:** Các chính sách liên quan đến giáo dục được ban hành, yếu tố về văn hoá, giá trị liên quan đến việc học tập, giá trị của việc được giáo dục, giá trị của học vấn đối với cá nhân và xã hội. Xây dựng phong trào học tập trong toàn xã hội, làm cho nền giáo dục trở thành nền giáo dục dành cho mọi người, tạo cơ hội để mọi người ở mọi lứa tuổi đều có điều học tập thường xuyên, học tập suốt đời,... nhằm tạo ra những tác động giáo dục tích cực. Sự tham gia của các lực lượng xã hội như các tổ chức chính trị-xã hội, cộng đồng, xã-phường, thôn xóm, cá nhân, các ngành, cơ quan... để tạo ra môi trường hoạt động và giao lưu mang tính giáo dục như: Tổ chức các hoạt động xã hội, vui chơi giải trí, thể dục thể thao, sinh hoạt hè, tham quan du lịch, sinh hoạt Đoàn-Đội, các ngày lễ hội, các hoạt động ngoại khóa và hoạt động ngoài nhà trường theo chủ đề giáo dục trên địa bàn dân cư.

Gia đình, nhà trường:

- **Gia đình:** truyền thống học tập của gia đình, bầu không khí giữa các thành viên trong gia đình, điều kiện kinh tế gia đình...

• Nhà trường: cơ sở vật chất của nhà trường, mối quan hệ giữa các thành viên trong nhà trường như thầy trò, bạn bè, giữa nhân viên trong nhà trường với nhau....

Yếu tố tâm lý cá nhân: động cơ, sự hứng thú. Trong đó, động cơ là yếu tố tâm lý phản ánh đối tượng, có khả năng thoả mãn nhu cầu của HS, định hướng, thúc đẩy và duy trì hoạt động của HS. Hứng thú khi được tạo ra sẽ làm tăng khả năng tiếp thu cũng như tính nhẫn nại và sáng tạo đối với việc học tập.

b. Xây dựng kế hoạch học tập

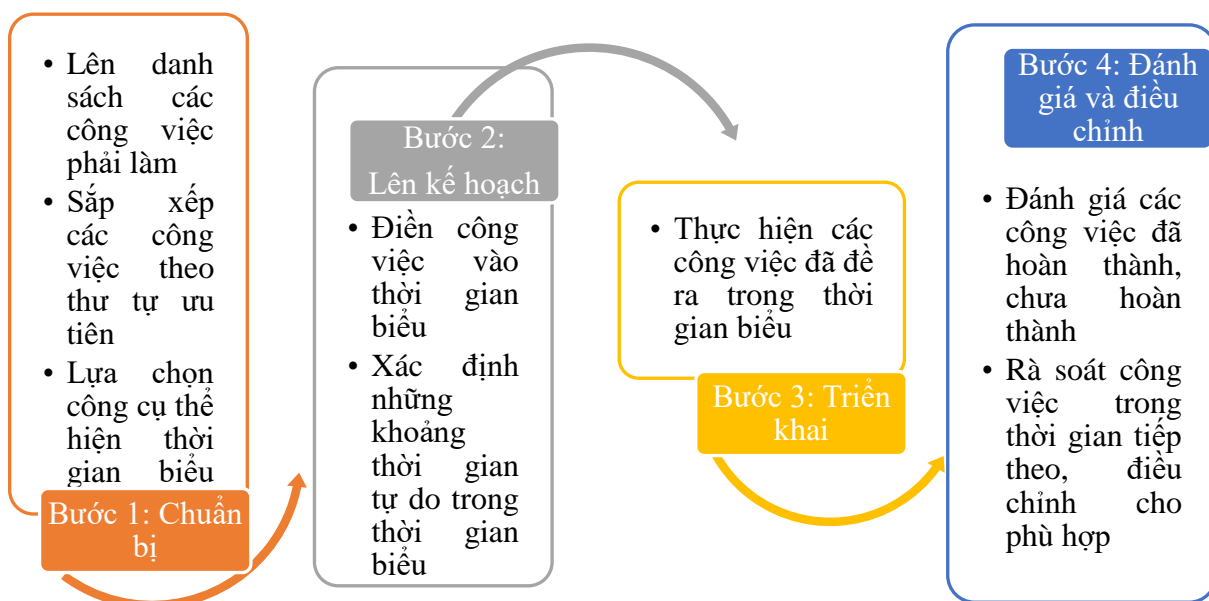
Kế hoạch là cách phối hợp các nguồn lực, các hành động cần thiết một cách tối ưu để đạt được mục tiêu trong khoảng thời gian nhất định.

Kế hoạch học tập là việc HS biết cách phối hợp các nguồn lực, các hành động một cách tối ưu trong khoảng thời gian học tập để đạt kết quả học tập tốt nhất.

Lợi ích của việc lập kế hoạch học tập:

- Quản lý được tiến độ các hoạt động, công việc, hướng tới việc đạt mục tiêu.
- Kiểm soát được các việc chồng chéo, phát sinh, lường trước và ứng phó với các tình huống có thể xảy ra trong quá trình sống và học tập.

Các bước xây dựng kế hoạch học tập hiệu quả



(Nguồn: Trần Thành Nam & Nguyễn Phương Hồng Ngọc, 2020)

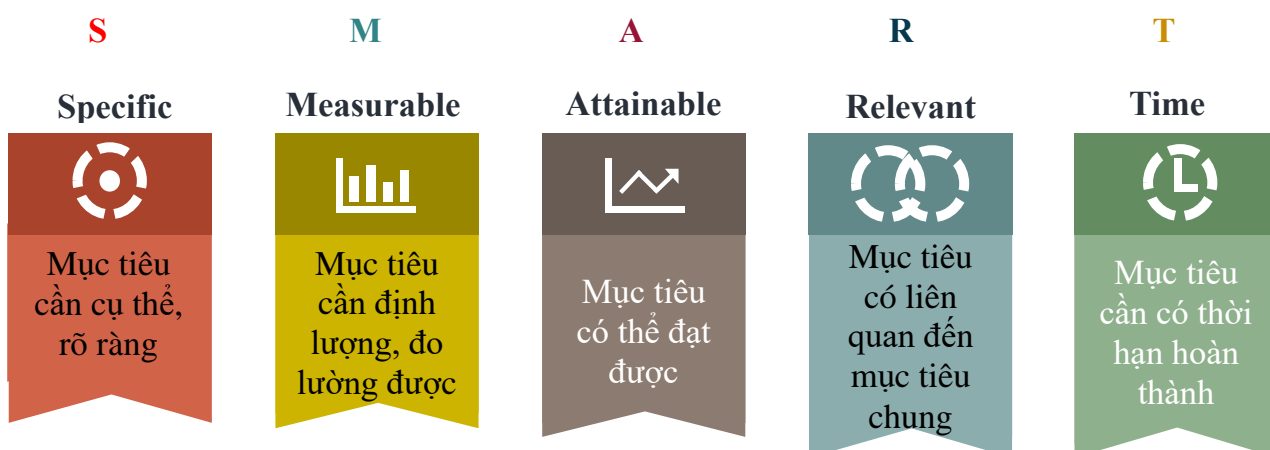
Hình 13: Các bước xây dựng kế hoạch học tập hiệu quả

c. Một số kỹ năng, phương pháp học tập hiệu quả

Kỹ năng xác định mục tiêu học tập

Mục tiêu được hiểu là trạng thái, cột mốc mà cá nhân muốn đạt được trong một khoảng thời gian nhất định. Mục tiêu học tập có thể được phân chia thành mục tiêu ngắn hạn, trung hạn và dài hạn. Có thể nói, mục tiêu chính là định hướng cho hoạt động của mỗi người.

Để đảm bảo mục tiêu có thể được hiện thực hóa một cách tốt nhất, khi xây dựng mục tiêu học tập nên bám sát tiêu chí SMART.



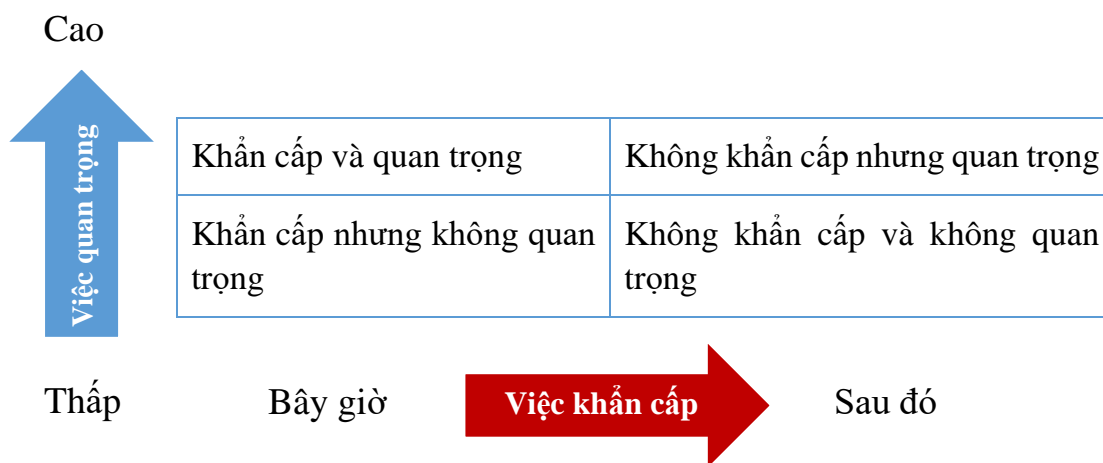
Hình 14: Tiêu chí SMART khi xác định mục tiêu học tập

Ví dụ: HS xác định cho mình mục tiêu Thi đạt IELTS từ 5.5 lên 7.0 vào học kì 1 năm lớp 12.

Kỹ năng quản lý thời gian

Trong thời đại số ngày nay, HS rất dễ bị lôi cuốn vào thế giới số đầy biến động với vô vàn các thông tin giải trí, phim ảnh và văn hóa phẩm khác. Điều này sẽ có thể gây ảnh hưởng không nhỏ tới quỹ thời gian dành cho việc học của HS. Vì vậy, kỹ năng quản lý thời gian là việc vô cùng quan trọng và cần thiết mà HS cần phải làm chủ được.

Để quản lý thời gian một cách hữu hiệu, HS cần lưu ý sắp xếp công việc theo gợi ý của ma trận quản lý thời gian dưới đây:



Hình 15: Ma trận quản lý thời gian

Như vậy, có thể thấy rằng quản lý thời gian hiệu quả là HS phải biết:

1. Xác định được điều gì là quan trọng nhất với bản thân hiện tại và tốt cho tương lai của mình.
2. Liệt kê những công việc cần làm theo thứ tự: phải làm, cần làm, nên làm

3. Dành thời gian cho những công việc quan trọng và khẩn cấp. Các công việc khác có thể nhờ người khác hoặc bỏ qua nếu không quan trọng và cũng không khẩn cấp.
4. Lập kế hoạch hàng ngày, tuần, tháng, quý, năm để đạt được mục tiêu đề ra.
5. Theo dõi kế hoạch học tập đã đề ra và có thể điều chỉnh (nếu cần) cho phù hợp tình hình thực tế.

Xác định phong cách học tập phù hợp

Để việc học được diễn ra một cách hiệu quả nhất, điều vô cùng quan trọng là HS phải xác định được phong cách học tập của bản thân. Hiện nay, trên thế giới có nhiều công cụ để xác định phong cách học tập của người học song dường như VAK là một trong những bộ công cụ phổ biến nhất.

Theo mô hình VAK, con người học hỏi và tiếp nhận thông tin qua 05 giác quan gồm: thị giác (nhìn), thính giác (nghe), xúc giác (vận động, sờ chạm), vị giác (nếm) và khứu giác (ngửi). Trong đó 5 giác quan đó, có 3 cách tiếp nhận thông tin chính: V (Visual): Hình ảnh; A (Auditory): Âm thanh; K (Kinesthetic): Vận động. Khi HS xác định được phương cách tiếp nhận thông tin nào là thể mạnh của bản thân, HS sẽ hiểu cách học phù hợp nhất cho mình. Điều này giúp cho HS nâng hiệu quả học tập của mình lên cao nhất. Không có cách học đúng hay sai, chỉ có cách học phù hợp.

Phương pháp VAK này có thể áp dụng cho bất kỳ môn học, lĩnh vực nào mà HS đang theo.

Để xác định phong cách học tập theo mô hình VAK, tham khảo bộ công cụ tại phụ lục của tài liệu này.

4.4.2. Tư vấn hướng nghiệp

Chọn một nghề nghiệp là chọn cho mình một tương lai. Chọn nghề sai lầm là đặt cho mình tương lai không thực sự vững chắc. Vì vậy, có thể nói, hướng nghiệp có vai trò vô cùng quan trọng, giúp HS có lộ trình đúng đắn và tự tin vào lựa chọn của mình, dễ dàng hội nhập vào thị trường việc làm sau này.

Để công tác hướng nghiệp được thực hiện một cách hiệu quả nhất, GVCN đóng vai trò vô cùng quan trọng. Bởi lẽ, trong môi trường học đường, GVCN thường là người được HS tin tưởng và hay tham khảo ý kiến cho quyết định chọn trường/chọn nghề của các em. Do đó, GVCN cũng cần được trang bị những hiểu biết cơ bản nhất về công tác tư vấn hướng nghiệp để có thể đồng hành được với HS trong khía cạnh này một cách hiệu quả hơn.

a. Các nguyên tắc khi chọn nghề

Nguyên tắc 1: Chọn nghề phù hợp với sở thích và năng lực của bản thân

Nguyên tắc 2: Không chọn nghề bản thân không có đủ điều kiện đáp ứng

Nguyên tắc 3: Chỉ chọn khi đã có hiểu biết đầy đủ về nghề

Nguyên tắc 4: Không chọn nghề mà xã hội không còn nhu cầu

Nguyên tắc 5: Chọn nghề đáp ứng giá trị bản thân coi trọng

Hình 16: Các nguyên tắc chọn nghề

Nguyên tắc 1: Chọn nghề phù hợp với sở thích và năng lực của bản thân. Cần ý thức rõ rằng không có nghề nào chỉ dành riêng cho nam giới hay nữ giới mà chỉ có nghề phù hợp với năng lực và sở thích của bản thân hay không mà thôi. Chẳng hạn: Không vì khuôn mẫu giới cho rằng phi công là nghề của nam giới mà nữ giới không được phép theo học nghề này.

Nguyên tắc 2: Không nên chọn nghề mà bản thân không có đủ điều kiện đáp ứng:

- + Năng lực không đáp ứng được các yêu cầu nghề nghiệp
- + Tính cách, sức khỏe không phù hợp với cường độ và tính chất lao động.
- + Điều kiện, hoàn cảnh gia đình không đáp ứng được chi phí đào tạo.

Vẫn tiếp tục ví dụ nữ giới muốn theo nghề phi công, trong trường hợp đủ năng lực về sức khỏe và trí tuệ cũng như có đủ điều kiện về mặt kinh tế, nữ giới hoàn toàn vẫn có thể theo học nghề này.

Nguyên tắc 3: Chỉ chọn khi đã có hiểu biết đầy đủ về nghề: điều kiện, môi trường, tính chất, khó khăn, thách thức... Ví dụ: Khi mong muốn theo học nghề bác sĩ đa khoa cần hiểu biết về tính chất của nghề: thời gian học tập dài hơn so với các nghề khác, tính chất nghề nghiệp cần đòi hỏi về sự tỉ mỉ, bền bỉ, khéo léo, có sức khỏe do nghề nghiệp phải trực 24/24.

Nguyên tắc 4: Không chọn nghề mà xã hội không còn nhu cầu. Ví dụ: Khi đọc các báo cáo dự đoán về nghề nghiệp trong tương lai, trong 5 năm tới, nhu cầu của thị trường lao động không có, không nên chọn nghề đó.

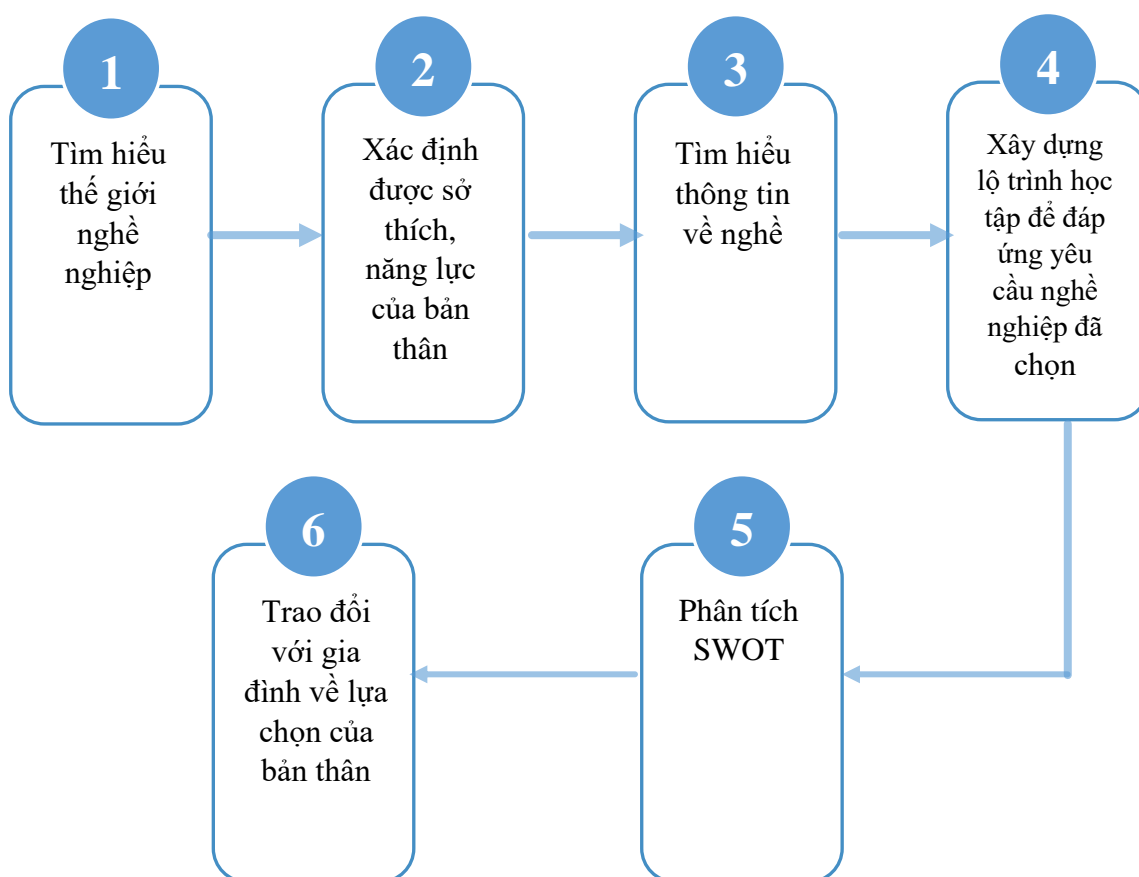
Nguyên tắc 5: Chọn nghề đáp ứng được những giá trị mà bản thân coi là quan trọng và có ý nghĩa. Ví dụ: Giá trị bản thân mà HS coi trọng là lòng nhân đạo, tình thương người thì nghề bác sĩ khi phải tiếp xúc với những nỗi đau cả về thể xác, tinh thần của người bệnh giá trị này có cơ hội được thể hiện bằng sự hỗ trợ bệnh nhân và người nhà của họ.

Bảng 18: Lưu ý khi chọn nghề

Sở thích Năng lực	Không thích	Thích vừa	Rất thích
Không phù hợp	Đừng chọn	Đừng chọn	Đừng chọn
Tương đối phù hợp	Đừng chọn	Có thể chọn	Chọn được
Rất phù hợp	Đừng chọn	Chọn được	Chọn tốt

b. Quy trình định hướng nghề nghiệp cho HS

Khi HS gặp GVCN mong muốn được tư vấn nghề nghiệp, GVCN cần hướng dẫn HS về các bước như sau:



Hình 17: Các bước định hướng nghề nghiệp cho HS

Cụ thể từng bước trong hình trên như sau:

➤ Bước 1: Tìm hiểu thế giới nghề nghiệp trong lĩnh vực mình mong muốn làm (nghề, việc làm, môi trường làm việc tương ứng, điều kiện làm việc); phân tích những yêu cầu của nghề nghiệp như: sức khỏe, kỹ năng, bằng cấp... Ở bước này, HS có thể tham khảo bản đồ thế giới nghề nghiệp.

➤ Bước 2: Xác định được năng lực, sở thích của bản thân, Xác định điều HS muốn làm: Mình thích làm gì? Thích điều gì? Các giá trị mang lại hạnh phúc cho bản thân là giá trị nào (hạnh phúc, hiếu thảo, cống hiến...); Xác định năng lực của HS (sở trường, sức khỏe...).

➤ Bước 3: Tìm hiểu về nghề bao gồm những thông tin như công việc chính của nghề, điều kiện làm việc và cơ hội nghề nghiệp, phẩm chất và các kỹ năng cần thiết, trình độ đào tạo, mức thu nhập, những khó khăn thách thức.

➤ Bước 4: Xây dựng lộ trình học tập để đạt mục tiêu đã định. Ví dụ: Đạt mục tiêu về yêu cầu kết quả học tập hay dự định đăng kí một chương trình giáo dục – đào tạo: Cần xác định bậc đào tạo (trung cấp, cao đẳng, cử nhân...); xác định uy tín của cơ sở đào tạo, điều kiện và lợi thế của cơ sở đào tạo trong việc đào tạo nghề mong muốn (định hướng thực hành/hàn lâm, mạng lưới liên kết với các cơ sở nghề nghiệp...).

➤ Bước 5: Phân tích SWOT (điểm mạnh, điểm yếu, cơ hội, thách thức) về những thuận lợi hiện có và khó khăn phải đối mặt: Bản thân, gia đình, cơ hội việc làm sau khi tốt nghiệp (dự đoán về nhu cầu thị trường lao động, tính cạnh tranh của nghề nghiệp...).

➤ Bước 6: Sau khi xem xét tất cả các yếu tố ở bước trên, cân nhắc đến yêu cầu của công việc, khả năng đáp ứng của bản thân; nguyện vọng của gia đình, mong muốn của bản thân; cơ hội việc làm, hoàn cảnh gia đình... và đưa ra lựa chọn tối ưu, phù hợp, trao đổi với gia đình để có sự ủng hộ, đồng hành trong quá trình nỗ lực để đạt được mục tiêu về nghề nghiệp mình mong muốn.

Một số lưu ý đối với GVCN khi thực hiện công tác hướng nghiệp cho HS:

1. Không quyết định ngành học/trường học cho HS mà chỉ đồng hành cùng các em để các em hiểu rõ hơn về năng lực, sở thích của bản thân.

2. Không tư vấn nghề nghiệp cho HS nếu bản thân GV không có hiểu biết đầy đủ về ngành nghề đó. Bởi lẽ đối với HS, GVCN là người có uy tín đối với các em. Vậy nên một khi GV chia sẻ (dù là không chính xác, hoặc thậm chí là không đúng), HS rất dễ nghe, tin và làm theo.

3. Không hướng tất cả HS đều phải chọn một ngành/ngành nào đó ở trường đại học mà cần có sự định hướng bậc học, ngành học phù hợp với năng lực, sở thích của HS cũng như nhu cầu của thị trường lao động.

Cần hết sức lưu ý về khuôn mẫu giới/định kiến giới liên quan đến nghề nghiệp mà GVCN có thể có trong quá trình tư vấn hướng nghiệp cho HS. Đồng thời, GVCN cũng cần xác định xem liệu lựa chọn nghề nghiệp của HS có đang bị khuôn mẫu giới, định kiến giới về nghề nghiệp của các em tác động hay không.

TÌNH HUỐNG

Bình rất đam mê điện ảnh và em đã nộp hồ sơ dự thi vào Trường Đại học Sân khấu Điện ảnh. Mong ước của em là trở thành đạo diễn để có thể sản xuất ra những bộ phim hay và ý nghĩa. Bình đã đủ điều kiện trúng tuyển sau khi hoàn thành tốt phần thi năng khiếu. Tuy nhiên, mẹ Bình nhất quyết không đồng ý cho Bình theo học ngành này vì bà cho rằng dấn thân vào thế giới nghệ sĩ là không phù hợp với Bình. Bình rất đau khổ nhưng không biết phải làm thế nào để có thể được học trường mà mình yêu thích. Bình chia sẻ câu chuyện này với bạn.



Câu hỏi suy ngẫm: Với tư cách là GVCN, bạn sẽ làm gì để có thể đồng hành được cùng với Bình?



Gợi ý:

✓ Trao đổi với Bình để làm rõ sở thích và năng lực của em. Đồng thời cũng tìm hiểu lý do vì sao mẹ Bình lại không đồng ý cho em theo học Sân khấu điện ảnh?

✓ Khích lệ Bình cân nhắc, xem xét điều được/mất khi chọn Sân khấu điện ảnh cũng như điều được/mất khi lựa chọn một ngành học khác (có thể theo mong muốn của mẹ hoặc không).

✓ Đề nghị Bình tìm hiểu thêm thông tin về một số ngành nghề khác mà em có sự quan tâm nhất định. Sau đó cân nhắc thật kỹ yêu cầu nghề nghiệp của những ngành học này để có thể ra quyết định phù hợp với năng lực, sở thích và ngành nghề của em theo nguyên tắc chọn nghề đã nêu.

c. Một số công cụ sử dụng trong hướng nghiệp cho HS

Trắc nghiệm MBTI

MBTI là một bộ câu hỏi đánh giá gồm 74 câu trắc nghiệm, giúp HS định hướng bản thân rõ ràng dựa theo học thuyết MBTI (Myers-Briggs Type Indicator) với kết quả là 4 cặp cá tính đối lập: Hướng ngoại – Hướng nội; trực giác- Cảm giác; Lý trí – cảm xúc, Nguyên tắc – Linh hoạt. Với việc trả lời các câu hỏi trắc nghiệm, người trả lời sẽ nhận diện được tính cách bản thân, trên cơ sở đó đưa ra gợi ý phù hợp với tính cách đó.

Trắc nghiệm nghề nghiệp Holland

Trắc nghiệm này được phát triển bởi nhà tâm lý học người Mỹ John Holland gồm có 42 câu hỏi về để HS xác định được ngành nghề nổi trội phù hợp với đặc điểm tính cách của bản thân. Từ đó đưa ra gợi ý về công việc phù hợp. Sáu loại tính cách trong trắc nghiệm của Holland bao gồm:

+ Realistic – Nhóm kỹ thuật: Là những người sống thực tế. Nghề nghiệp cho nhóm người này có thể là: kỹ sư, nha sĩ, kiến trúc sư, xây dựng, huấn luyện viên, nông-lâm nghiệp, cơ khí, dầu khí,...

+ Investigate – Nhóm nghiên cứu là những người có xu hướng phân tích, đào sâu, tìm tòi chân lý, nguồn gốc của sự vật. Một số nghề nghiệp phù hợp bao gồm: khoa học công nghệ (công nghệ thông tin, quản trị mạng máy tính; môi trường, vật lý kỹ thuật); nông lâm (nông học, thú y); khoa học tự nhiên (nghiên cứu toán, lý, hóa, sinh, địa lý, thống kê); khoa học xã hội (nhân học, tâm lý học, pháp luật, sử học, địa lý); y – dược (bác sĩ, y sĩ, điều dưỡng, nha sĩ, dược sĩ, kỹ thuật lâm sàng), v.v.

+ Artist – Nhóm nghệ thuật: Là nhóm người yêu thích sự sáng tạo, giàu trí tưởng tượng nhưng tính cách tùy hứng, làm việc theo cảm tính dễ bị cảm xúc chi phối, lấn át lý trí, bạn không thích làm việc trong khuôn khổ, gò bó. Tiềm ẩn hoặc dễ thấy trong nhóm người này là một khả năng đặc biệt hay một tài lẻ nào đó. Các nghề nghiệp thuộc nhóm Nghệ thuật bao gồm nhà văn, nghệ sĩ biểu diễn (bao gồm diễn viên, ca sĩ và vũ công), nhiếp ảnh gia và nhà thiết kế thời trang, báo chí (bình luận viên, dẫn chương trình, biên tập viên); truyền thông (truyền thông phát triển xã hội, tổ chức sự kiện, quan hệ công chúng, quảng cáo), mỹ thuật, kiến trúc...

+ Social – Nhóm xã hội: Họ thường là những người thích giúp đỡ người khác, thích tương tác, trò chuyện. Họ quan tâm đến những vấn đề xã hội. Họ có khả năng diễn đạt và thuyết phục người khác.

Chung quy lại, họ là những người hướng ngoại, hòa đồng và thích sự cởi mở, chính vì vậy những công việc từ thiện, hoạt động xã hội, giảng dạy rất phù hợp với họ.

Một số những ngành nghề dành cho nhóm người này là: giảng viên; hướng dẫn viên du lịch; TVTL, công tác xã hội, tình nguyện viên, tư vấn – hướng nghiệp, sức khỏe cộng đồng, bác sĩ chuyên khoa, thẩm định giá, nhân sự, cảnh sát, nhân viên xã hội học, điều dưỡng, chuyên gia dinh dưỡng,

+ Enterprising – Nhóm quản lý: Những người thuộc nhóm Quản lý có xu hướng dám nghĩ dám làm, nghiêng về vai trò lãnh đạo. Họ sẵn sàng chấp nhận thử thách và đối mặt với nhiều khó khăn, cũng như trong họ luôn có sự hiếu chiến.

Sở thích của họ thường là kinh doanh, lãnh đạo, quản trị hoặc đàm phán, thuyết phục người khác. Do đó họ phù hợp với các vị trí quản lý trong doanh nghiệp và định hướng xã hội. Những nghề nghiệp có tính đột phá bao gồm: công an, quân đội, quản trị kinh doanh, thương mại, marketing, kế toán – tài chính, tài chính – ngân hàng, luật sư, kinh tế đối ngoại, kinh doanh quốc tế, dịch vụ khách hàng, tiếp viên hàng không, nhân viên sales, pha chế rượu, quy hoạch đô thị, v.v.

+ Conventional – Nhóm nghiệp vụ: là kiểu người có tích cách cẩn trọng, tỉ mỉ, có nguyên tắc, luôn tuân theo trình tự nhất định.

Họ làm việc với những con số, dữ liệu báo cáo hoặc với công cụ đã lập trình sẵn. Họ thích hợp với công việc văn phòng, công chức nhà nước, những công việc đòi hỏi sự cẩn thận, chi tiết và máy móc, quy củ.

Những công việc dành cho nhóm người này là: luật sư, công an hình sự, nghiên cứu viên, thanh tra ngành, GV, kiểm toán viên, điện thoại viên, cử nhân các ngành tài chính, ngân hàng, kế toán, hành chính tổng hợp, tổ chức cán bộ, v.v.

GV có thể tham khảo thêm cách hướng dẫn HS thực hiện khảo sát khả năng của bản thân theo tài liệu Bài 7 từ trang 47 đến trang 74 trong cuốn Tài liệu hướng nghiệp dành cho HS THCS khu vực khó khăn và dân tộc thiểu số của Bộ Giáo dục và Đào tạo Dự án Giáo dục THCS cho khu vực khó khăn nhất giai đoạn 2.

GV có thể hướng dẫn HS tự làm trắc nghiệm MBTI hoặc trắc nghiệm Holland trên các trang web: <https://mbti.vn/>; <https://huongnghiepaaau.edu.vn/trac-nghiem-nghe-nghiep/trac-nghiem-dinh-huong-nghe-nghiep-holland-code-riasec>

Để tìm hiểu về thế giới nghề nghiệp, GV có thể hướng dẫn HS sử dụng Bản đồ thế giới nghề nghiệp trên các website ví dụ như: <https://tuhoc.com.vn/ban-do-the-gioi-nghe-nghiep/>

4.5. Tư vấn kỹ năng lựa chọn thông tin, ứng phó với tác động từ mạng xã hội

4.5.1. Tư vấn kỹ năng nhận diện và thẩm định nguồn tin

Trong thời đại ngày nay, sự bùng nổ và đa chiều của thông tin trong kỉ nguyên số đã, đang và sẽ khiến người đọc/người nghe bối rối trong việc lựa chọn và kiểm chứng tin tức trong ma trận các thông tin được tung ra bởi rất nhiều các kênh truyền tin khác nhau. Nhất là khi các kênh truyền thông lâu đời như báo in, báo hình, phát thanh không còn là lựa chọn duy nhất, một bộ phận không nhỏ người đọc/ người nghe hiện đại có xu hướng chuyển dịch từ các nền tảng truyền thống sang nền tảng số khiến cho việc thẩm định tin tức có giá trị càng trở nên khó khăn hơn bao giờ hết.

Thực tế hiện nay cho thấy các trang mạng xã hội đã và đang dễ dàng trở thành nơi chia sẻ và lan truyền thông tin, đặc biệt là các tin tức giả với tốc độ nhanh chóng hơn bất kỳ một nền tảng nào khác, bất chấp sự nỗ lực kiểm soát từ các nhà cung cấp công cấp. Vì vậy, người dùng Internet bắt buộc phải biết trang bị cho bản thân những kỹ năng nhận diện và thẩm định nguồn tin cần thiết trước cơn bão thông tin tràn lan trên không gian mạng.

a. Kỹ năng nhận diện thông tin

Trong thời đại số ngày nay, điều vô cùng quan trọng là phải biết phân biệt thông tin báo chí (là loại thông tin chính thống, đáng tin cậy) và các loại thông tin khác để có thể trả lời được câu hỏi mình đang đọc gì?/xem gì? Có phải thông tin chính thống không?

Bảng phân khúc thông tin dưới đây có thể được coi là một trong căn cứ giúp đọc giả nhận diện thông tin được chính xác hơn:

Bảng 19: Các phân khúc thông tin

Các phân khúc thông tin					
	Tin tức báo chí	Thông tin giải trí	Thông tin quảng cáo	Thông tin tuyên truyền	Thông tin thô
Mục đích	Thông tin	Giải trí	Bán hàng	Thuyết phục	Không rõ mục đích
Phục vụ ai	Công chúng	Công chúng	Công ty	Các tổ chức	Cá nhân, nhóm
Phương thức	Xác minh, độc lập, minh bạch	Kể chuyện, biểu diễn, âm nhạc, phim ảnh	Quảng cáo trả tiền, thông cáo báo chí, các trang thông tin điện tử, video, v.v.	Thông tin một chiều của một tổ chức chính trị, xã hội	Facebook, Twitter, SNS, v.v.
Người thực hiện	Phóng viên-nhà báo, biên tập viên truyền hình	Nhà văn, diễn viên, nghệ sĩ	Các công ty quảng cáo	Các tổ chức chính trị, kinh tế, xã hội, quân sự	Tất cả mọi người có thể lên mạng hoặc có khả năng phát tán thông tin
Kết quả	Giúp cho công dân hiểu rõ sự tình	Cung cấp một góc nhìn về xã hội, tạo thêm xúc cảm cho cuộc sống	Tăng doanh số bán hàng	Sự ủng hộ của dư luận	Nhiều, tùy theo mục đích

(Nguồn: Cẩm nang dành cho độc giả thông minh, 2014)

Một vài ví dụ về nhận diện thông tin:

Trường hợp 1: Các thông tin chia sẻ trên Facebook cá nhân có được xem là tin tức?

Câu trả lời là không vì các thông tin này phần lớn là chia sẻ cảm xúc, sở thích cá nhân. Mục đích không phải là để chia sẻ thông tin.

Trường hợp khó phân biệt hơn là các Fanpage của các tổ chức/cá nhân nổi tiếng. Nếu các Fanpage này đăng tin độc lập, không có mâu thuẫn về mặt lợi ích, xác minh thông tin rõ ràng, đảm bảo độ tin cậy thì những thông tin đó có thể được xem là tin tức.

Trường hợp 2: Wikipedia, Wikileaks, các trang blog và các trang thông tin của nhà báo, người nổi tiếng (KOL)

Xét về mục đích, có thể nói Wikipedia, Wikileaks, các trang blog và các trang thông tin của nhà báo đều là mang thông tin đến cho độc giả. Xét về cơ quan phụ trách, Wikipedia và Wikileaks có tổ chức đứng đằng sau họ không chịu trách nhiệm cho những thông tin mà họ đăng tải. Trách nhiệm đó thuộc về người cung cấp thông tin. Độc giả cũng phải tự chịu trách nhiệm với những gì mình đọc và tin là sự thật.

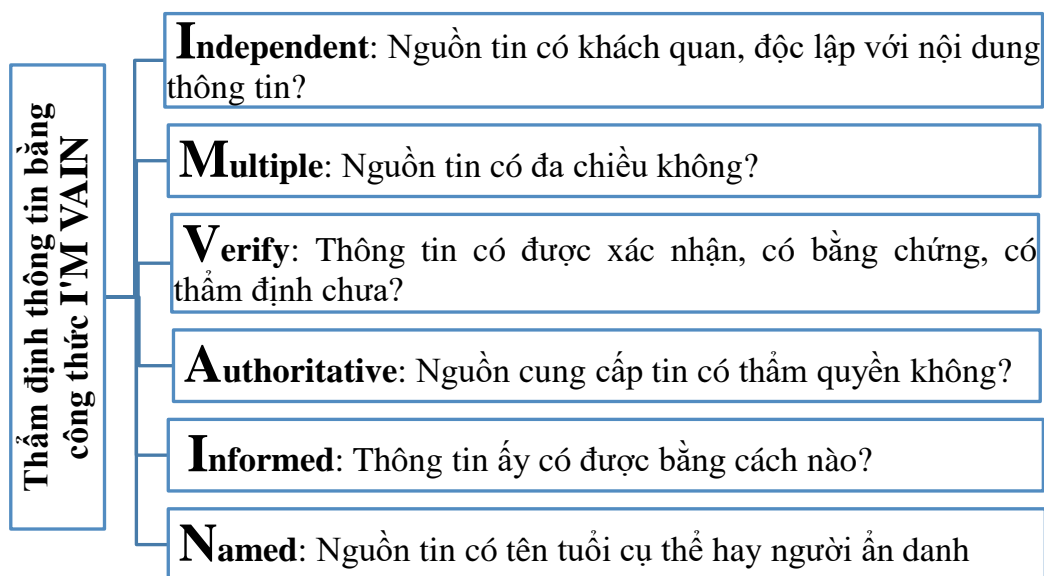
Các trang blog hay trang thông tin của những người nổi tiếng đều cung cấp thông tin chuyên ngành về một mảng nhất định. Tuy nhiên, nếu xác định mục đích, phải gọi

đây là các trang chia sẻ kiến thức chứ không phải là thông tin thời sự. Do đó, không gọi là tin tức.

b. Kỹ năng thẩm định nguồn tin

Thẩm định nguồn tin là vô cùng quan trọng để có thể tiếp cận được nguồn thông tin chính thống cũng như không vô tình trở thành người đưa tin cho những tin giả, tin chưa được kiểm chứng trôi nổi trên không gian mạng.

Quy trình thực hiện thẩm định nguồn tin có thể được triển khai theo công thức I/M VAIN dưới đây:



Hình 18: Quy trình thẩm định nguồn tin theo công thức I'M VAIN

- Tính độc lập của nguồn tin: Nguồn tin có độc lập với nội dung thông tin không? Cơ quan hoặc cá nhân viết và đăng tải thông tin này có hưởng lợi gì từ sự việc không.

- Tính đa chiều của nguồn tin: Nguồn tin có đa chiều không? Chỉ facebook của bạn A hay 1 trang web nào đó đưa tin hay tất cả các trang báo, các đài truyền hình đều nhắc đến?

- Tính xác thực của nguồn tin: Nguồn tin có được xác nhận bởi người trong cuộc, có bằng chứng, thẩm định và chứng minh chưa?

- Tính có thẩm quyền của nguồn tin: Nguồn cung cấp tin có thẩm quyền không? Là một y tá trong bệnh viện chia sẻ hay Bộ trưởng Bộ Y tế phát biểu?

- Tính cập nhật: Phóng viên hoặc người viết làm sao có được thông tin đó?

- Tính công khai: Người cung cấp thông tin có tên tuổi, chức danh cụ thể hay ẩn danh?

TÌNH HUỐNG

THÔNG BÁO KHẨN CẤP

Các anh chị em gửi cho mọi người cùng biết nhé. “Tuyệt đối không ăn Táo, Cam, Quýt, Lê, Nho,... các loại Hoa Quả từ Trung Quốc. Bên đó, lên Ti vi lệnh Cấm Dân ăn, vì có chất gây Phá Hủy Nội Tạng. Trung Quốc lập tức đẩy hàng sang Việt Nam bán. Tin chính xác từ Đại sứ quán Việt Nam, ở Trung Quốc báo về, mọi người tuyệt đối cảnh giác với Hoa Quả Trung Quốc. Thực tế thì khách du lịch Trung Quốc sang Việt Nam cũng không dám ăn Hoa Quả của chính nước mình sản xuất. (Hãy loan tin vì Nhân Dân Việt Nam).
Gửi Tin Nhắn Ngay Tới Tất Cả Bạn Bè Của Bạn.

(Nguồn: Facebook 24h)



Câu hỏi suy ngẫm: Nguồn tin ở trên có đáng tin cậy không?



Gợi ý: Thăm định theo công thức I'M VAIN.

- Nguồn tin có khách quan, độc lập không? Nguồn tin có đa chiều không? => Ngoài nguồn tin đọc được trên Facebook 24h, nguồn tin này có được đăng tải ở kênh thông tin nào khác không?

- Nguồn tin có được xác nhận bởi người trong cuộc (người Trung Quốc/sống tại Trung Quốc), có được thăm định bởi cơ quan/tổ chức chính thức nào chưa? Ai là người cung cấp tin? Facebook 24h này có thẩm quyền để đăng tải những thông tin này không?

- Thông tin được đăng tải có được bằng cách nào? (từ Đại Sứ quán Việt Nam ở Trung Quốc) => Truy cập trang Web Đại Sứ quán Việt Nam ở Trung Quốc) kiểm chứng thông tin xem có không?

- Nguồn cung cấp tin có tên tuổi, chức danh cụ thể hay không? (truy cập vào Facebook 24h tìm kiếm thông tin xem có tên tổ chức/cá nhân chịu trách nhiệm, địa chỉ liên hệ,....).

4.5.2. Một số lưu ý khi truy cập và sử dụng nguồn tin trên Internet

Khi truy cập Internet, cần lưu ý các tính chất dưới đây:

a. Công khai

Tất cả mọi người dùng có kết nối Internet đều có thể truy cập Internet. Việc đăng tải hay tải thông tin là điều mà bất kỳ ai cũng có thể thực hiện. Về mặt lý thuyết, người dùng có thể thực hiện một số cách để bảo vệ quyền riêng tư song nên nhớ rằng mọi thứ trên Internet đều mở và không hoàn toàn bảo mật tuyệt đối.

b. Vĩnh viễn

Tính chất vĩnh viễn và có liên quan mật thiết với tính chất công khai của Internet. Điều này có nghĩa rằng một khi người dùng đăng tải bất kỳ một thông tin nào đó lên Internet thì thông tin đó đều có khả năng tồn tại mãi mãi. Thực tế là kể cả người dùng xóa nội dung đăng tải khỏi hồ sơ để không hiển thị công khai thì nội dung đã đăng tải

đó có thể vẫn còn được lưu trữ trong kho dữ liệu khổng lồ của “máy chủ” quản lý các nền tảng mạng mà người dùng truy cập. Trong một số trường hợp, người dùng khác cũng đã kịp đọc/xem/lưu lại thông tin mà chúng ta đã đăng tải trước khi chúng ta xóa thông tin đó.

Ví dụ: Truy cập vào mục “ngày này năm xưa” trên Facebook cá nhân để thấy các thông tin mà người dùng đăng tải vào ngày này của nhiều năm về trước vẫn còn có thể được lưu giữ trên Internet như thế nào!

c. Kết nối

Khi sử dụng Internet thông qua các nền tảng mạng xã hội hoặc các trò chơi trực tuyến, người dùng hoàn toàn có thể có cơ hội kết nối với rất nhiều người xa lạ từ khắp nơi trên thế giới. Đây là cơ hội tuyệt vời để mở rộng mối quan hệ song cũng tiềm ẩn nhiều yếu tố nguy cơ.

d. Ẩn danh

Internet có thể cho phép mọi người che giấu danh tính thực sự của bản thân khi lên mạng. Vì vậy, người dùng không thể hoàn toàn chắc chắn về tính xác thực của đối tượng mà mình có kết nối trên Internet. Vì vậy, tuyệt đối không nên quá dễ dàng tin tưởng vào những người mà bản thân quen biết trên không gian mạng.

e. Nguồn thông tin

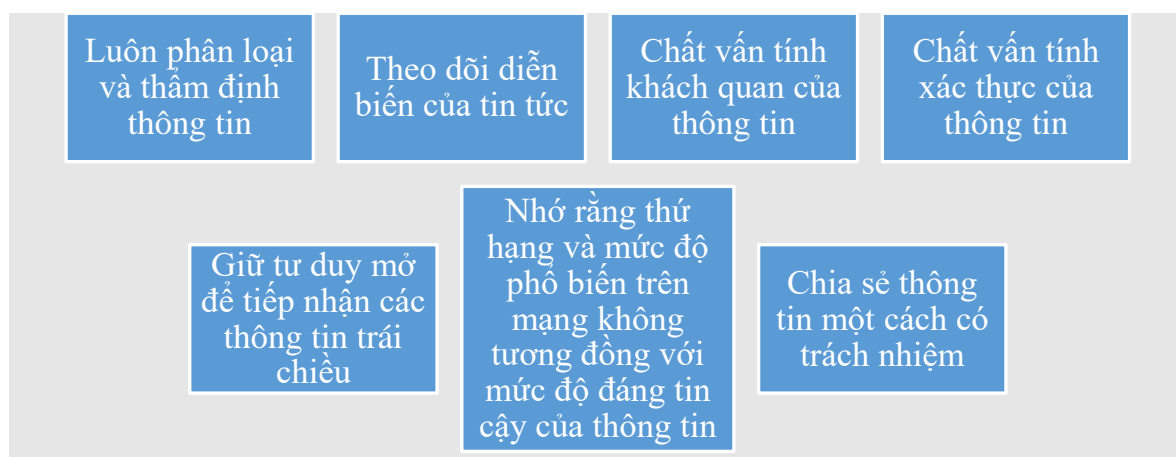
Internet cho phép người dùng có cơ hội tiếp cận lượng thông tin khổng lồ song cũng có thể khiến người sử dụng gặp không ít khó khăn khi tiếp xúc với ma trận thông tin không giới hạn của nền tảng này. Vì vậy, có kỹ năng nhận diện và thẩm định nguồn tin là vô cùng quan trọng và cần thiết đối với người dùng trong thời đại số ngày nay.

f. Tôn trọng

Tương tác trên mạng thường là tương tác gián tiếp, ở đó thường người dùng sẽ khó có thể thấy được phản ứng tức thì của người khác. Do vậy, nếu không chú ý, đôi khi các cuộc trò chuyện, trao đổi trên không gian mạng lại có thể dễ dàng trở thành bắt nạt hoặc phát ngôn gây thù hận.

Vì vậy, trước khi hành động hay phát ngôn trên môi trường mạng, cần chắc chắn rằng mình có định nói như vậy với ai đó trước mặt họ hay không.

Hình 19: Một vài lưu ý khi truy cập và sử dụng nguồn tin



(Nguồn: Cẩm nang dành cho độc giả thông minh, 2014)

4.6. Tư vấn phòng, chống tệ nạn xã hội trong trường học

4.6.1. Tư vấn phòng, chống nghiện game trực tuyến

a. Biểu hiện của HS có nguy cơ nghiện game trực tuyến

- Luôn nghĩ về game, 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, sử dụng.
- Kết quả học tập giảm sút, thờ ơ với các mối quan hệ xã hội trước đây, từ bỏ các thói quen cũ.
- Chơi game quá 6 tiếng/ngày.

b. Hậu quả của nghiện game trực tuyến đối với HS

Tác hại về sức khoẻ thể chất:

- Rối loạn giấc ngủ do chơi game nhiều giờ liền, không dành đủ thời gian để ngủ. Đồng thời, ánh sáng xanh phát ra từ màn hình máy tính, điện thoại có khả năng ngăn cản cơ thể tiết ra melatonin-một hoocmon quan trọng trong việc điều hoà đồng hồ sinh học và giấc ngủ.

- Tồn thương cột sống: việc chơi game nhiều giờ dù có ở tư thế chuẩn hay sai tư thế đều để lại hậu quả với cột sống như đau lưng, cong vẹo cột sống, thoát vị...

- Các bệnh lý liên quan đến mắt; Rối loạn nhịp tim, huyết áp.
- Mất tập trung với việc học tập và các thói quen thường nhật; Suy giảm trí nhớ

Tác hại về tâm lý-xã hội

- Kỹ năng giao tiếp trở nên kém đi: việc trò chuyện, giao tiếp trên các game trực tuyến ảnh hưởng đến vấn đề giao tiếp ngoài đời thực

- Tác động không tốt đến mối quan hệ với các thành viên trong gia đình
- Có nguy cơ rối loạn tâm lý-tâm thần, và hành vi gây hấn.

c. Kỹ năng phòng, chống nghiện game trực tuyến

Kỹ năng truyền thông nâng cao nhận thức phòng ngừa nghiện game trực tuyến

Mục tiêu: Nâng cao nhận thức của HS về tác động của game online.

Thực hiện: Lập kế hoạch cho một hoạt động truyền thông về tác động của game trực tuyến bao gồm các bước:

- Khảo sát ban đầu, thu thập thông tin
- Phân tích thông tin, xác định nhu cầu/ vấn đề.
- Xây dựng mục tiêu, nội dung, chọn phương pháp
- Tiến hành truyền thông, tập huấn
- Đánh giá.

Nội dung của kế hoạch truyền thông cần trả lời được các câu hỏi sau:

- + Vấn đề cụ thể cần truyền thông là gì (Hậu quả của nghiện game online, cách thức để phòng, chống nghiện game online...)
- + Đối tượng cần truyền thông là ai? (HS có nguy cơ, HS đã nghiện, HS chưa có nguy cơ, cha mẹ HS...)
- + Mục tiêu truyền thông?
- + Người thực hiện kế hoạch truyền thông là ai?
- + Các hoạt động cụ thể là gì? Nguồn lực từ đâu? Trong khoảng thời gian nào.

4.6.2. Tư vấn phòng, chống sử dụng đồ uống có cồn (rượu, bia)

Tác động của rượu bia

- Tác động ngay lập tức: Rượu, bia có thể làm chậm quá trình chuyển tải thông tin từ não đến toàn bộ cơ thể, điều này khiến cho người sử dụng:
 - Cảm thấy thư thái, sáng khoái
 - Có lời nói, hành động khác thường
 - Quay cuồng, khó giữ thăng bằng
 - Khó khăn trong việc kiểm soát và phối hợp các cử động của cơ thể.
 - Phản ứng chậm
 - Dễ nổi cáu
 - Nôn ói
 - Nói không rõ (lú lẫm)
- Tác động trong thời gian ngắn: uống nhiều rượu bia trong thời gian ngắn gây ra:
 - Trạng thái lơ mơ
 - Đau đầu
 - Buồn nôn hoặc nôn
 - Run rẩy
 - Ngất xỉu
 - Không điều khiển được hành vi một cách chính xác nên dễ gây tai nạn giao thông khi tham gia giao thông.
- Tác động lâu dài: sử dụng rượu bia trong thời gian dài có thể gây ra các tổn hại về:
 - Sức khỏe thể chất (kém ăn, đau dạ dày, tổn thương hệ tim mạch, gan, não...).
 - Sức khỏe tinh thần (trầm cảm, trí nhớ lẫn lộn...)

4.6.3. Tư vấn phòng, chống ma túy

a. Ma túy là gì?

Theo Bộ Luật Hình sự năm 2015, sửa đổi và bổ sung năm 2017: “Ma túy là các chất bao gồm nhựa thuốc phiện, nhựa cần sa, coca; lá, thân, rễ, cành, hoa, quả cây cần sa; quả thuốc phiện khô, quả thuốc phiện tươi; lá Khat; heroine; cocaine; methamphetamine; amphetamine, MDMA; XLR-11 ; các chất ma túy ở thể lỏng hay thể rắn khác.

Theo Luật phòng, chống ma túy số 73/2021/QH14 có qui định: Ma túy là chất gây nghiện, chất hướng thần được quy định trong danh mục chất ma túy do Chính phủ ban hành. Chất gây nghiện là chất kích thích hoặc ức chế thần kinh, dễ gây tình trạng nghiện đối với người sử dụng; Chất hướng thần là chất kích thích hoặc ức chế thần kinh hoặc gây ảo giác, nếu sử dụng nhiều có thể dẫn tới tình trạng nghiện đối với người sử dụng. Phòng, chống ma túy là phòng ngừa, ngăn chặn, đấu tranh chống tội phạm và tệ nạn ma túy; kiểm soát các hoạt động hợp pháp liên quan đến ma túy.

b. Hậu quả của việc sử dụng ma túy với HS

- Gây rối loạn cảm giác, suy giảm khả năng chống đỡ bệnh tật, dễ mắc các bệnh nhiễm khuẩn như: ghẻ lở, hắc lào, giang mai, lậu, lao, viêm gan, HIV/AIDS...
- Huỷ hoại sức khoẻ của HS thông qua tác động đến đường hô hấp, hệ tim mạch, hệ thần kinh, hệ sinh dục, dẫn đến các bệnh tật như tim, gan, đột quỵ, thận... thậm chí tử vong.
- Giảm khả năng chú ý, học tập sa sút, lười biếng.
- Thích nằm không thích lao động/hoạt động, khả năng hoạt động kém.
- Nguy cơ quan hệ tình dục không an toàn, dẫn tới việc mang thai ngoài ý muốn, mắc các bệnh lây qua đường tình dục.
- Tình trạng mất ý thức, không kiểm soát được hành vi có thể gây tổn thương cho bản thân, người thân, cộng đồng và xã hội. Ví dụ như khi sử dụng ma túy đá có thể dẫn tới hiện tượng hoang tưởng bị truy hại, ghen tuông; hoặc những HS có dấu hiệu trầm cảm khi sử dụng cần sa có thể khiến cho vấn đề trầm cảm trở nên trầm trọng hơn thậm chí có thể có hành vi tiêu cực dẫn đến tự sát.

c. Một số kỹ năng phòng, chống sử dụng đồ uống có cồn (rượu, bia) và ma túy

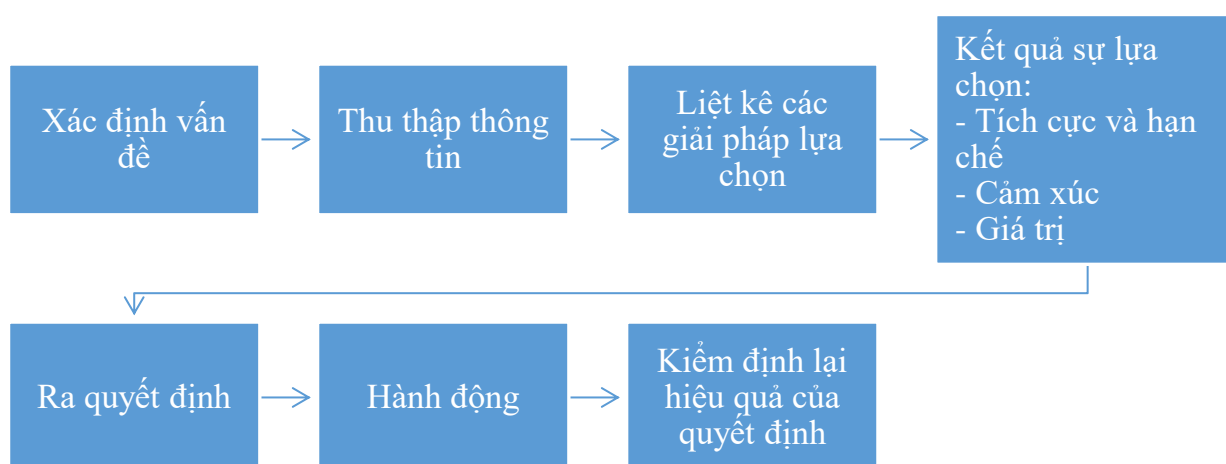
Kỹ năng ra quyết định

Kỹ năng ra quyết định giúp HS có thể sử dụng khả năng phân tích về vấn đề, hậu quả do hành vi mang lại và ra quyết định phù hợp dựa trên kết quả và cảm xúc mà HS có thể có được khi thực hiện hành vi đó.

Bảng 20: Bảng lưu ý khi đưa ra quyết định

Giải pháp	Kết quả		
	Lợi	Hại	Cảm xúc
Giải pháp 1			
Giải pháp 2			

Các bước của kỹ năng ra quyết định thể hiện trong hình sau:

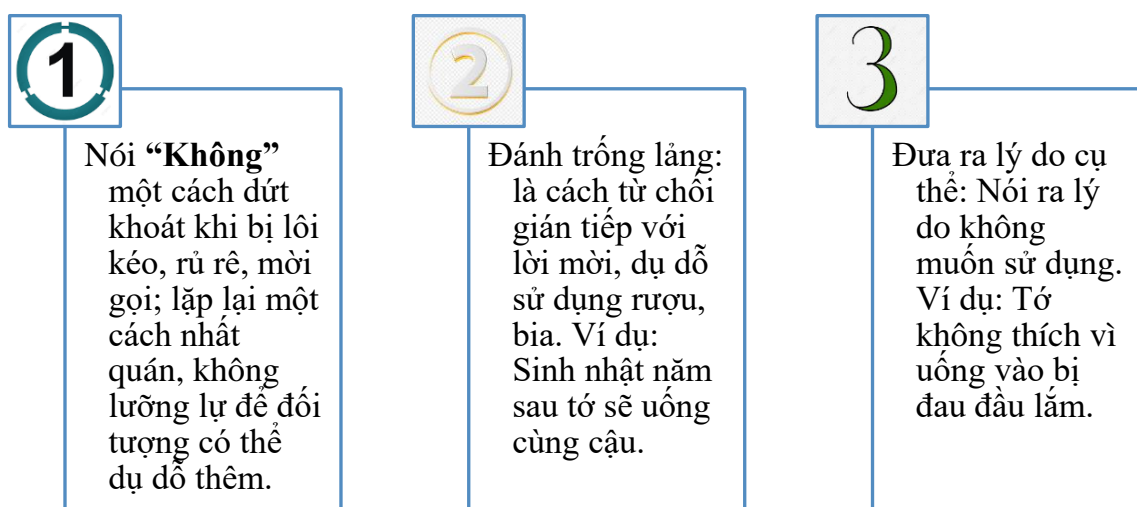


Hình 20: Các bước thực hiện kỹ năng ra quyết định

Kỹ năng từ chối

Kỹ năng từ chối sử dụng rượu, bia là việc thực hành nói “không” với việc sử dụng đồ uống có cồn (rượu, bia) khi bị lôi kéo, rủ rê, dụ dỗ, mời...

Các cách thực hiện kỹ năng từ chối:



Hình 21: Các cách thực hiện kỹ năng từ chối

Lưu ý khi thực hiện kỹ năng từ chối:

1. Cần phải từ chối khi bị rủ rê, lôi kéo vào những hành vi có hại cho danh dự, nhân phẩm, sức khỏe, thân thể, tính mạng của bản thân; có hại cho gia đình và xã hội. Ví dụ: trộm cắp, hút thuốc lá, sử dụng và buôn bán ma túy, đánh bạc, đi chơi một mình chỗ vắng người với người lạ...

2. Cách từ chối phải mềm mỏng nhưng kiên quyết để khỏi bị sa vào các hành vi nguy cơ nhưng lại không làm tổn thương đến người khác, tránh gây căng thẳng, xung đột trong quan hệ.

TÌNH HUỐNG

N là HS lớp 10 tham gia một buổi đi dã ngoại với một nhóm bạn cùng chơi. Trong nhóm có Q và M mang theo bia để rủ cả nhóm uống cùng. Q và M thuyết phục N uống bia cùng cho vui, lại thể hiện sự nam tính, trưởng thành. N không biết phải làm thế nào nên đã uống cùng Q và M. Kết quả là N gần như bị say và dị ứng khắp người, hôm sau phải nghỉ học. Bạn đã nắm bắt được tình hình khi N liên hệ để xin nghỉ học ngày hôm đó.



Câu hỏi suy nghĩ: Với tư cách là GVCN, bạn sẽ hành động thế nào?



Gợi ý:

1. Gặp N để trao đổi và hỏi thăm tình trạng sức khỏe của em.
2. Lắng nghe lý do N đưa ra cho việc đã uống bia cùng Q và M.
3. Trao đổi lại với N về việc thực hiện kỹ năng từ chối.
4. Nói với N rằng em cũng hoàn toàn có thể khuyên các bạn không sử dụng bia, rượu cho đến khi đủ tuổi theo quy định.
5. Tìm cách gặp gỡ, nói chuyện với Q và M (trong trường hợp Q và M cũng là HS trong trường), phân tích cho các em về tác hại của việc sử dụng đồ uống có cồn cũng như những nguy cơ có thể xảy ra khi lôi kéo người khác là trẻ VTN sử dụng bia, rượu nói riêng, đồ uống có cồn nói chung.

Kỹ năng nhận biết các tình huống có nguy cơ liên quan đến ma túy

Tình huống có nguy cơ liên quan đến ma túy là những thời điểm, hoàn cảnh tác động vào cá nhân dẫn đến hành vi sử dụng, buôn bán, vận chuyển ma túy trái phép một cách vô tình hay cố ý.

Nhận diện một số tình huống có nguy cơ mà HS có thể gặp phải:

- Được mời/rủ/ép ăn đồ ăn/thuốc có pha trộn hoặc cho ma túy vào
- Bị rủ rê lôi kéo sử dụng ma túy trong các buổi tiệc, sinh nhật, cuộc đi chơi tập thể, dã ngoại...

- Nhờ/bị ép vận chuyển đồ có chứa chất ma túy.

Cách xử lý khi gặp tình huống có nguy cơ liên quan đến ma túy:

- + Bình tĩnh, giữ an toàn cho bản thân mình, tránh để lộ điểm yếu hay sự sợ hãi của mình khiến cho mình càng dễ bị đe dọa.
- + Quan sát, tinh táo phân tích tình huống và đưa ra hành vi phù hợp.
- + Nói “Không” một cách dứt khoát và nhiều lần khi bị rủ rê, lôi kéo.
- + Đánh trống lảng để tìm đến nơi an toàn hoặc bỏ đi.
- + Lưu ý: Nói nhẹ nhàng, nhất quán, thân thiện, cởi mở, không gây hiềm khích, thù oán hay kì thị trong các tình huống có nguy cơ.

TÌNH HUỐNG

Long là HS lớp 11 mà thầy/cô đang là GVCN. Hoàn cảnh gia đình Long khá đặc biệt khi em phải sống cùng bà ngoại đã ngoài 80 tuổi vì bố mẹ em ly hôn, mẹ đi làm xa nhà nên lâu lâu mới về. Đạo này bạn nhận thấy Long hay buồn chán và mệt mỏi. Theo bạn của Long chia sẻ thì gần đây bạn ấy thấy Long hay bị một nhóm thanh niên chặn đường gần trường học và “nhờ” mang một gói đồ gì đó đi, sau đó nhận tiền và cầm tiền quay trở lại đưa cho họ. Long không biết đó là đồ gì nên rất sợ nhưng không biết làm thế nào thoát ra được.



Câu hỏi suy ngẫm: Bạn sẽ làm gì để Long có thể an toàn rút lui khỏi tình huống này?



Gợi ý:

1. Lắng nghe lý do vì sao Long sợ và phải cầm đồ giúp cho người ta trong tình huống vừa nêu.
2. Trao đổi với Long về việc ai cũng có quyền tự quyết định hành vi của mình và những nguy cơ khi cầm hộ đồ cho người lạ mà không biết đó là đồ gì. Khẳng định lại với Long rằng đây là một tình huống có nguy cơ cao.
3. Trao đổi lại với Long về cách thức thực hiện từ chối như cần bình tĩnh, không thể hiện sự sợ hãi và có thể nói với nhóm thanh niên đó là người lớn đến đón ngay bây giờ để thoát khỏi tình huống đó.
4. Trong trường hợp bị đe dọa, ép buộc thì cần quan sát xung quanh để tìm sự trợ giúp của người qua đường.
5. Đề nghị Long cân nhắc việc đi lại buổi tối trong những lần sau (không chọn những cung đường vắng, không đi một mình...) để tránh những tình huống có nguy cơ tương tự xảy ra.

Kỹ năng tìm kiếm sự trợ giúp/nguồn lực hỗ trợ

HS cần được có niềm tin rằng:

- Xung quanh các em luôn có những người đáng tin cậy, sẵn sàng trợ giúp các em.
- Việc tìm kiếm hay yêu cầu trợ giúp không phải là việc xấu hay việc đáng xấu hổ.
- Bị dụ dỗ hay ở trong các tình huống có nguy cơ không phải lỗi của bản thân các em.

Các nguồn lực có thể hỗ trợ HS bao gồm:

Ở trường học: Ban Giám hiệu; GVCN; GV bộ môn; Giám thị; Cán bộ y tế; Cán bộ phòng Tư vấn tâm lý; Bạn bè

Gia đình: Cha mẹ; Người thân; Anh/chị, họ hàng

Cơ quan chức năng trong cộng đồng:

- Công an địa phương
- Hội Phụ nữ, Đoàn thanh niên
- Ban Bảo vệ & chăm sóc trẻ em
- Các Trung tâm Tư vấn & Đường dây nóng (Tổng đài Quốc gia bảo vệ trẻ em 111, Công an 113, Y tế 115)
- UBND xã, huyện

Sự hỗ trợ gián tiếp thông qua các website:

+ Website của Ủy ban Quốc gia phòng chống AIDS và phòng, chống tệ nạn ma túy, mại dâm <http://tiengchuong.vn>

+ Website của Viện nghiên cứu Tâm lý người sử dụng ma túy (PSD) <http://neove.org.vn>

Kỹ năng tố giác tội phạm liên quan đến ma túy

Khi phát hiện những tình huống phạm tội liên quan đến ma túy, HS cần:

Giữ bình tĩnh để tránh “bứt dây động rừng”, khiến cho người kia nghi ngờ sẽ bị tố giác

Đảm bảo an toàn cho bản thân bằng cách rút lui khỏi tình huống/ bối cảnh có dấu hiệu phạm tội đó.

Thông báo cho công an, đường dây nóng, người lớn mà em tin tưởng để có được sự trợ giúp cần thiết.

4.7. Kỹ năng làm việc với học sinh vi phạm nội quy học đường

4.7.1. Hiểu ý nghĩa hành vi của học sinh

Phần lớn các chuyên gia về giáo dục đều đồng thuận rằng hành vi tiêu cực nói chung, hành vi vi phạm nội quy nói riêng của trẻ vị thành niên đều có thể quy về 1 trong 4 mục đích chính sau đây:

Thu hút sự chú ý	Phía sau của hành vi thu hút sự chú ý thường là suy nghĩ sai lệch của HS khi cho rằng: “Mình chỉ cảm thấy quan trọng khi nhận được sự quan tâm, chú ý của cha mẹ, thầy cô”. Vì vậy, nếu không thu hút được sự chú ý thông qua việc đạt được thành tích cao trong học tập hay trong hoạt động nào đó thì HS có thể sẽ làm bằng cách tiêu cực khác. Chẳng hạn như gây mất tập trung trong giờ học, đi muộn, trêu chọc bạn học, v.v. Thông thường, trong những trường hợp này người lớn nói chung, GVCN nói riêng thường có thể là mắng, phạt hoặc nịnh để HS không làm như vậy nữa. Tuy nhiên, nếu mục đích của HS là thu hút sự chú ý thì những gì GVCN làm đang chính là cái mà HS tìm kiếm. Vì vậy, HS có xu hướng lặp lại các hành vi vi phạm nội quy học đường này để tiếp tục được chú ý trong tương lai.
Thể hiện quyền lực	Với sự phát triển của cảm giác mình là người lớn, HS vị thành niên sẽ có thể có xu hướng khám phá xem mình “mạnh” đến mức độ nào. Vì vậy, đằng sau của hành vi vi phạm nội quy học đường như bắt nạt, gây hấn thường có thể sẽ là suy nghĩ sai lệch của HS rằng “Mình chỉ cảm thấy quan trọng nếu là người điều khiển và có những gì mình muốn”. Với suy nghĩ này, một số HS sẽ có thể có hành vi thách thức quyền lực của thầy cô ở trường học.
Trả đũa	Trong không ít trường hợp, HS vi phạm nội quy học đường đơn giản vì các em cho rằng mình bị đối xử không công bằng, mình không được yêu quý nên mình cần phải đáp trả lại những sự bất công đó. Có một điều cần lưu ý rằng sự “bất công” này có thể đã xảy ra trong thực tế song có thể chỉ là do cảm nhận của HS. Tuy nhiên, dù là thực tế hay cảm nhận thì điều quan trọng là HS thấy mình cần phải trả đũa để đòi lại sự công bằng. Vì vậy, các em có thể đáp trả bằng lời nói, bằng hành động, song cũng có trường hợp bằng sự im lặng hay các cử chỉ mang tính thù địch. Ẩn sau những hành động này có thể hiểu là sự chán nản, muộn phiền của HS.
Thể hiện sự không thích hợp	Đôi khi, HS vi phạm nội quy học đường vì các em thấy rằng “mình không thể đáp ứng được mong đợi của thầy/cô. Mình sẽ bỏ cuộc và hy vọng là thầy/cô sẽ để mình yên”. Vì vậy, có thể nói, hành vi thể hiện sự không thích hợp chính là hành vi rút lui, né tránh thất bại vì cảm thấy nhiệm vụ quá sức so với mong đợi của thầy cô. Ví dụ, HS phản ứng bằng cách “con rất dốt môn này, con không thể làm được bài này đâu, đừng ép con”. Như vậy, ẩn sau những hành động thể hiện sự không thích hợp cũng là sự chán nản, bất lực của HS đối với nhiệm vụ/tình huống mà HS phải đối mặt.

GVCN nên làm gì nếu không trừng phạt khi HS vi phạm nội quy học đường?

a. Với loại hành vi nhằm thu hút sự chú ý, GVCN nên:

- Giảm thiểu hoặc không chú ý đến hành vi của HS khi có thể. Chủ động chú ý đến HS vào những lúc phù hợp và dễ chịu hơn.
- Nhìn nghiêm nghị nhưng không nói gì.
- Hướng HS vào hành vi có ích hơn.
- Dùng hệ quả logic.
- Thiết lập nội quy lớp học với HS.

b. Với loại hành vi nhằm thể hiện quyền lực, GVCN nên:

- Bình tĩnh, không tham gia vào cuộc đòai co, xung đột với HS. Hãy nhớ rằng muốn cãi nhau thì ít nhất phải có 2 người.
- Sử dụng các bước khuyến khích HS hợp tác (hiểu cảm xúc của HS, 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 HS thấy có thể sử dụng sức mạnh, quyền lực theo cách khác tích cực hơn.
- Quyết định xem mình sẽ làm gì chứ không phải bắt HS làm gì.
- Thiết lập nội quy lớp học với HS.

c. Với loại hành vi nhằm trả đũa, GVCN nên:

- Kiên nhẫn. Không rơi vào vòng luẩn quẩn “ăn miếng trả miếng” với HS. Tránh dùng các hình thức trừng phạt HS.
- Duy trì tâm lý bình thường trong khi chờ đợi HS nguôi dần cảm xúc tiêu cực.
- Sử dụng sự khích lệ để HS cảm thấy được yêu thương, tôn trọng.
- Thiết lập nội quy lớp học.

d. Với loại hành vi thể hiện sự không thích hợp, GVCN nên:

- Không phê phán, chê bai HS.
- Dành thời gian rèn luyện, phụ đạo cho HS.
- Chia nhỏ nhiệm vụ, bắt đầu từ việc dễ để HS có thể đạt được thành công ban đầu.
- Sử dụng sự khích lệ, tập trung vào điểm mạnh của HS.

TÌNH HUỐNG

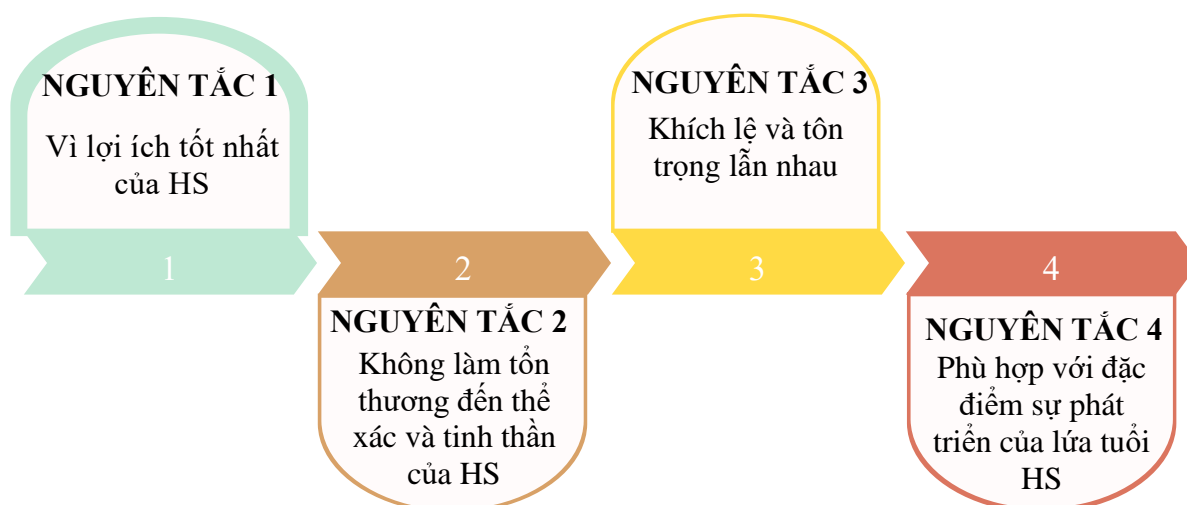
Hãy hình dung bạn là GVCN đồng thời là GV dạy ngữ văn của lớp 12. Theo yêu cầu của môn học, tất cả HS đều phải học thuộc lòng 1 bài thơ trong chương trình. Hôm đó, bạn đã yêu cầu cả lớp phải ở lại vào cuối giờ để có thêm thời gian học thuộc bài thơ này. Cả lớp đang tập trung học thuộc bài thơ thì có 1 HS đứng bật dậy và đập cuốn sách ngữ văn xuống bàn với một thái độ rất bức bối. Bạn cảm thấy HS thật hỗn láo và có cảm giác mình bị xúc phạm. Bạn muốn dạy HS rằng HS không được phép hành động như vậy với thầy/cô giáo. Trước khi trao đổi với HS, hãy nghĩ tới những kiến thức đã được trao đổi về đặc điểm tâm lý của HS ở độ tuổi này cũng như những nội dung khi tìm hiểu về ý nghĩa ẩn sau hành vi của HS và liệt kê tất cả các lý do theo bạn có thể là nguyên nhân dẫn tới việc HS hành động như vậy.



Gợi ý: Thầy/Cô đã kê ra các lý do sau chưa?

- *Quá mệt mỏi vì phải lo lắng đáp ứng những mong đợi của GV về cách cư xử và áp lực thành tích học tập.*
- *Tâm trạng mệt mỏi, không hứng thú học trong ngày hôm đó.*
- *Khó khăn trong việc diễn tả sự căng thẳng, áp lực với GV.*
- *Khó khăn trong việc học thuộc lòng. Nói cách khác là không có khả năng học thuộc lòng như nhiều bạn khác.*
- *Cảm thấy bị ép phải làm điều mà mình không thích. Gặp khó khăn trong học tập*
- *hoặc cuộc sống nói chung và hành động đập sách xuống bàn chỉ là “giọt nước tràn ly” theo kiểu khó khăn chồng chất khó khăn.*
- *Thay đổi hoặc môn dẫn tới ảnh hưởng tới tâm trạng của HS.*

4.7.2. Các nguyên tắc của kỹ luật tích cực



Hình 22: Các nguyên tắc của kỹ luật tích cực

4.7.3. Quy trình thực hiện kỷ luật tích cực với học sinh vi phạm nội quy học đường

Có nhiều cách thức khác nhau để thực hiện kỷ luật tích cực với HS vi phạm nội quy học đường, dưới đây là một trong những quy trình thường hay được áp dụng trong thực hành kỷ luật tích cực mà GVCN hoàn toàn có thể áp dụng trong môi trường học đường:

Bước 1: Xác định mục tiêu dài hạn

Hãy hình dung bạn là GVCN, bạn mong muốn từng HS trong lớp của mình đạt được mục tiêu gì. Đặc biệt với HS vi phạm nội quy học đường, bạn mong muốn HS đó sẽ có thái độ, hành vi như thế nào?

Để việc áp dụng các phương pháp kỷ luật tích cực được hiệu quả, các mục tiêu dài hạn của bạn phải luôn thường trực và đặt ở vị trí cao nhất trong tâm trí bạn.

Bước 2: Thiết lập sự ấm áp và cấu trúc

Khác với kỷ luật theo kiểu trừng phạt, thực hiện kỷ luật tích cực trước tiên cần tạo ra cho HS cảm giác được yêu thương, được tôn trọng và được thấu hiểu để phá bỏ rào cản ngăn cách giữa HS và GVCN.

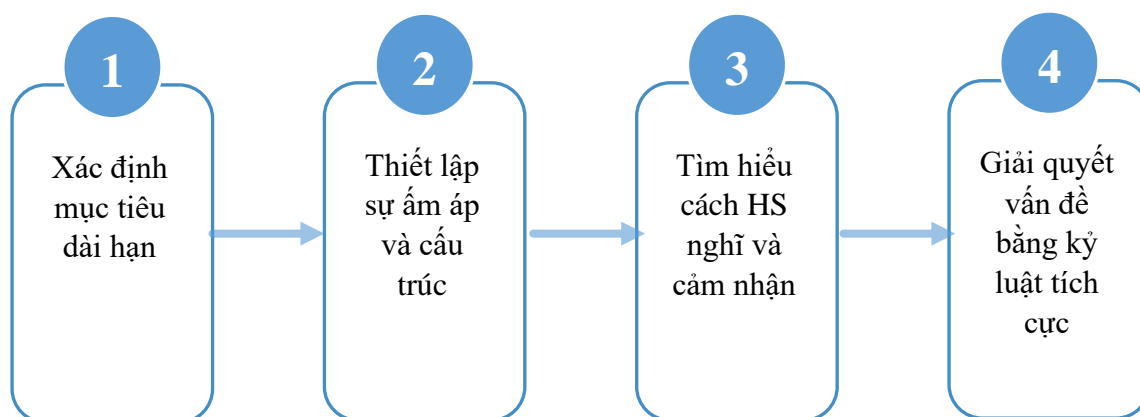
Sau đó, GVCN cần thiết lập hệ thống quy tắc/chuẩn mực rõ ràng/nhất quán thông qua việc thông tin, hướng dẫn và hỗ trợ HS trong việc chia sẻ và tìm giải pháp tối ưu.

Bước 3: Tìm hiểu cách HS nghĩ và cảm nhận

Như đã trình bày trong mục 5.7.1, ẩn sau hành vi/lời nói vi phạm nội quy học đường của HS đều có thể có những lý do nhất định. Vì vậy, việc thấu hiểu hành vi của HS từ góc độ của HS là điều vô cùng quan trọng và cần thiết. Trên cơ sở đó, GVCN mới có thể thiết lập được sự ấm áp và cấu trúc mà HS cần để tạo dựng cho HS sự hiểu biết, đáp ứng tốt hơn yêu cầu của môi trường học đường.

Bước 4: Giải quyết vấn đề bằng kỷ luật tích cực

Thông thường, HS vi phạm nội quy học đường vì các em chưa có đủ sự hiểu biết và muốn có lựa chọn riêng cho mình. Vì vậy, với tư cách là GVCN – người gần gũi nhất với HS, hãy chắc chắn rằng bạn thực sự suy nghĩ về cảm nhận của HS, về cách thiết lập sự ấm áp và cấu trúc cũng như phản ứng của bạn có thể ảnh hưởng như thế nào đến hành vi của HS trong lớp mà bạn là GVCN.



Hình 23: Các bước giải quyết vấn đề bằng kỷ luật tích cực

TÌNH HUỐNG

Hãy hình dung bạn là GVCN đồng thời là GV dạy ngữ văn của lớp 12. Theo yêu cầu của môn học, tất cả HS đều phải học thuộc lòng 1 bài thơ trong chương trình. Hôm đó, bạn đã yêu cầu cả lớp phải ở lại vào cuối giờ để có thêm thời gian học thuộc bài thơ này. Cả lớp đang tập trung học thuộc bài thơ thì có 1 HS đứng bật dậy và đập cuốn sách ngữ văn xuống bàn với một thái độ rất bực bội.



Câu hỏi suy ngẫm: Với tư cách là GVCN, thầy/cô nên làm gì? Hãy nghĩ về mỗi cách phản ứng dưới đây và xem cách nào là tốt nhất – tại sao?

1. Phê bình HS ngay trước lớp và yêu cầu HS ra khỏi lớp
2. Yêu cầu HS viết lại nội quy lớp học và cam kết nếu tái phạm sẽ mời phụ huynh đến trường làm việc.
3. Nói với HS rằng thầy/cô có thể thấy có điều gì đó khiến cho HS bực bội và có hành động như vậy. Đồng thời cũng để HS thấy rằng thầy/cô sẽ lắng nghe và cố gắng giúp đỡ HS nếu em ấy sẵn sàng chia sẻ với thầy/cô. Một khi HS đã cảm thấy bình tâm, nhẹ nhõm hơn, hãy giải thích với HS rằng việc tôn trọng nội quy học đường ngay cả khi mình buồn bực là rất quan trọng.



Gợi ý:

Lựa chọn số 3 là lựa chọn phù hợp nhất vì:

- Thầy/cô thể hiện được sự quan tâm với HS thay vì sử dụng sự trừng phạt.
- Thầy/Cô thể hiện được mong muốn được lắng nghe và hỗ trợ HS.
- Sau khi lắng nghe chia sẻ từ phía HS, Thầy/Cô cũng cho HS thấy được rằng với tư cách là người học, HS vẫn cần phải tuân thủ các quy định, nội quy học đường ngay cả khi mình cảm thấy không thoải mái.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Tài liệu tiếng Việt

Nguyễn Lê Hoài Anh. (2019). *Công tác xã hội với người đồng tính, song tính và chuyển giới*. Nhà xuất bản Khoa học Xã hội.

Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2017). *Thông tư số 31/2017/TT-BGDĐT ngày 18/12/2017 về việc Hướng dẫn thực hiện công tác tư vấn tâm lý cho HS trong trường phổ thông*.

Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2019). *Thông tư số 06/TT-BGDĐT ngày 12/4/2019 Quy định quy tắc ứng xử trong cơ sở giáo dục mầm non, cơ sở giáo dục phổ thông và cơ sở giáo dục thường xuyên*.

Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2020). *Tài liệu hướng dẫn công tác y tế trường học*.

Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2022). *Sổ tay hướng dẫn tư vấn tâm lý cho HS phổ thông*. NXB Đại học Quốc gia.

Bộ Giáo dục và Đào tạo & Unicef. (2023). *Tài liệu hướng dẫn triển khai mô hình công tác xã hội và TVTL học đường tại các cơ sở giáo dục phổ thông*.

Nguyễn Thị Thúy Dung. (2020). Hoạt động xây dựng văn hóa ứng xử ở trường phổ thông. *Tạp chí Khoa học giáo dục Việt Nam*, số 27, tr 18-23..

Nguyễn Thị Thuỳ Dung (2020). Hoạt động xây dựng văn hoá ứng xử ở trường phổ thông. *Tạp chí Khoa học giáo dục Việt Nam*, số tháng 3/2020 tr 21-25.

Trần Thị Minh Đức. (2014). *Giáo trình tham vấn tâm lý*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.

Trần Thị Minh Đức. (2016). *Tham vấn học đường*. Tổ chức Plan Interntional Việt Nam tài trợ. NXB Hồng Đức.

Trương Thị Khánh Hà. (2013). *Giáo trình Tâm lý học phát triển*. Nxb. Đại học Quốc gia Hà Nội.

InPsychOut. *Cẩm nang phòng ngừa tự sát*.

Nguyễn Duy Nhiên, Tiêu Thị Minh Hương, Nguyễn Lê Hoài Anh, Tô Phương Oanh. (2019). *Công tác xã hội với HS sử dụng chất gây nghiện*. Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

Plan Việt Nam. (2018). *Tài liệu giảng dạy về Phòng chống và ứng phó với bạo lực trên cơ sở giới trong trường học*.

Quốc hội Nước Cộng hòa Xã hội Chủ nghĩa Việt Nam. (2006). *Luật Bình đẳng giới*. Điều 5, Khoản 2.

Quốc hội nước Cộng hòa Xã hội Chủ nghĩa Việt Nam. *Luật Trẻ em năm*. (2016). Điều 4.

Quỹ Hỗ trợ sáng kiến tư pháp. (2015). *Hướng dẫn Lòng ghép giới*. Tài liệu nội bộ.

Room to Read. (2022). *Cẩm nang hướng dẫn tư vấn cho nữ sinh*. Tài liệu nội bộ.

Thủ tướng Chính phủ (2018). *Quyết định số 1299/QĐ-TTg ngày 03/10/2018 ban hành Đề án “Xây dựng văn hóa ứng xử trong trường học giai đoạn 2018-2025”*.

Tổ chức Giáo dục, Khoa học và Văn hóa Liên Hợp Quốc và UNESCO Băng Cốc. (2016). *Bộ công cụ hướng dẫn xây dựng các mối quan hệ tôn trọng và bình đẳng trong trường học*.

Trần Thành Nam & Nguyễn Phương Hồng Ngọc (2020). *Cẩm nang chăm sóc sức khoẻ tâm thần dành cho HS, sinh viên*. Sản phẩm đồng hành với HS, sinh viên mùa Covid tháng 4/2020.

Trung tâm tư vấn và dịch vụ truyền thông. Đường dây tư vấn và hỗ trợ trẻ em (2014). *Tham vấn trẻ em qua điện thoại, Internet và trực tiếp*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.

Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn Thành phố Hồ Chí Minh. (2014). *Cẩm nang dành cho độc giả thông minh*. Tp. Hồ Chí Minh.

UNESCO, 2005. Khóa e – leaning. Tài liệu 1 - Các thuật ngữ về giới.

VVOB Việt Nam & Trung tâm nghiên cứu về Giới, Gia đình và Môi trường trong phát triển. (2019). *Bộ tài liệu hướng dẫn học thông qua chơi có đáp ứng giới. Quyển 1-Giới thiệu chung về giới trong giáo dục mầm non*. Nhà xuất bản Hồng Đức.

WHO(2019). *Hỏi đáp về phòng chống tác hại của rượu, bia*
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325902/9789290618874-vie.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Tài liệu tiếng Anh

Galvan, A. (2013). The Teenage Brain: Sensitivity to Rewards, Current Directions in Psychological Science, 22(2), 88–93. <http://doi.org/10.1177/0963721413480859>

Geier, C.F., Terwilliger, R., Teslovich, T. et al. (2010). Immaturities in Reward Processing and Its Influence on Inhibitory Control in Adolescence, Cerebral Cortex, 20(7), 1613–1629.

Ikegami, S., Moriwake, T., Tanaka, H., Inoue, M., Kubo, T., Suzuki, S., ... & Seino, Y. (2001). An ultrasensitive assay revealed age-related changes in serum oestradiol at low concentrations in both sexes from infancy to puberty. *Clinical endocrinology*, 55(6), 789-795.

Luna, B., Paulsen, D.J., Padmanabhan, A. et al. (2013). Cognitive Control and Motivation, Current Directions in Psychological Science, 22(2), 94–100. <http://doi.org/10.1177/0963721413478416>.

Miranda-Mendizabal, A., Castellví, P., Parés-Badell, O., Alayo, I., Almenara, J., Alonso, I., ... & Alonso, J. (2019). Gender differences in suicidal behavior in adolescents and young adults: systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *International journal of public health*, 64, 265-283.

- Nillni, Y. I., Rohan, K. J., & Zvolensky, M. J. (2012). The role of menstrual cycle phase and anxiety sensitivity in catastrophic misinterpretation of physical symptoms during a CO 2 challenge. *Archives of women's mental health, 15*, 413-422.
- Padmanabhan, A., Geier, C.F., Ordaz, S.J. et al. (2011). Developmental Changes in Brain Function Underlying the Influence of Reward Processing on Inhibitory Control, *Developmental Cognitive Neuroscience, 1*(4), 517–529. <http://doi.org/10.1016/j.dcn.2011.06.004>.
- Peper, J. S., & Dahl, R. E. (2013). The teenage brain: Surging hormones—Brain-behavior interactions during puberty. *Current directions in psychological science, 22*(2), 134-139.
- Shulman, E.P., Smith, A.R., Silva, K. et al. (2015). The Dual Systems Model: Review, reappraisal, and reaffirmation, *Developmental Cognitive Neuroscience*. <http://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.12.010>
- Sowell, E. R., Thompson, P. M., Holmes, C. J., Batth, R., Jernigan, T. L., & Toga, A. W. (1999). Localizing age-related changes in brain structure between childhood and adolescence using statistical parametric mapping. *Neuroimage, 9*(6), 587-597.
- United Nations Children's Fund. (2017). *Gender Equality: Glossary of terms and concepts*. UNICEF.
- UNICEF Office of Research – Innocenti. (2017). *The Adolescent Brain: A second window of opportunity*. UNICEF Office of Research - Innocenti, Florence.
- Van Droogenbroeck, F., Spruyt, B., & Keppens, G. (2018). Gender differences in mental health problems among adolescents and the role of social support: results from the Belgian health interview surveys 2008 and 2013. *BMC psychiatry, 18*(1), 1-9.
- World Health Organization. (2014). *Preventing suicide: A global imperative*. Geneva. Truy cập tại www.who.int/publications/i/item/9789241564779.